

Trabajo Fin de Grado

Análisis de las actividades físicas extraescolares y factores influyentes en Primaria en el ámbito rural.

Autor/es

Jorge Tresaco Beltrán

Director/es

Carlos Castellar Otín

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

2015/2016

INDICE

Título	3
Resumen	3
Abstract	4
Introducción	5
Marco teórico	8
Objetivos	14
Metodología (material y métodos)	15
Resultados	19
Discusión	29
Conclusiones	34
Perspectivas futuras de investigación.....	36
Limitaciones del estudio.....	37
Agradecimientos	38
Bibliografía	39

Título: Análisis de las actividades físicas extraescolares y factores influyentes en Primaria en el ámbito rural.

Title: Analysis of extraescurrricular physical activities and factors Influential in Primary in rural areas.

- Elaborado por Jorge Tresaco Beltrán
- Dirigido por Carlos Castellar Otín
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Diciembre de 2016
- Número de palabras: 9.182

Resumen

La creación de hábitos de vida saludables desde la edad temprana es muy importante para evitar el sedentarismo y la obesidad e incentivar una buena alimentación y la realización de actividad física entre otros.

Para la realización de este estudio han sido necesarios dos cuestionarios respondidos de forma individual por una muestra de 90 alumnos pertenecientes a los cursos de quinto y sexto de primaria de tres colegios de la Hoya de Huesca (Aragón), los cuales comparten unas características similares en cuanto a su pertenencia al ámbito rural.

Con el presente trabajo, se pretende conocer las inquietudes que los niños y niñas hacia la realización de actividad física fuera del aula de manera extraescolar, cuales son los principales motivos para la realización de estas actividades así como las perspectivas de futuro en cuanto al seguimiento o no de la realización de las actividades físicas extraescolares. Los resultados obtenidos se han diferenciado por curso, así como por género para poder analizar con mayor profundidad las distinciones que se encuentran.

Palabras clave:

Actividad física, Extraescolares, escuela rural, educación primaria, género

Abstract

Creation of healthy habits since early years is very important in order to avoid sedentary life style, obesity and encourage a good diet and the practice of physical activity among others.

For making this study two questionnaires have been answered individually for a sample of 90 students belonging to Fifth and Sixth Grade of Primary Education from three schools in La Hoya de Huesca (Aragon) who share similar characteristics as countryside's residents.

The objective of the essay is to know the concerns that kids show around the practicing of physical activity outside the classroom as extracurricular activities, which are their main reasons to make this activities as well as their future prospects in respect of continue or not with physical extracurricular activities. The results achieved have been differentiated by Grade and also by gender to analyse the differences founded deeply.

Key Words:

Physical activity, Extracurricular activities, countryside, Primary Education, gender

Introducción

Nos encontramos en una sociedad cambiante, una realidad social globalizada inducida por el avance tecnológico que influyen en los comportamientos personales, debido al avance de la tecnología, la cultura y la aceleración de los medios de comunicación que hacen más visual la información, haciéndola llegar diariamente a los hogares.

Las necesidades que surgen en la sociedad actual, son diferentes a las que surgían en las sociedades pasadas, y las que se plantearan en las futuras. Como Maslow muestra en su pirámide de necesidades, las cuales se encuentran divididas en escalas (“jerarquía de necesidades humanas”), siendo la base de la pirámide, donde se encuentran las necesidades básicas (fisiológicas), y la cumbre de la pirámide donde se muestran las de autorrealización. Para poder alcanzar las necesidades de las escalas superiores, se deberán satisfacer las necesidades de la escala anterior.

Como necesidad, de la sociedad actual, encontramos, las actividades extraescolares. Surgieron como una nueva necesidad así como las actividades complementarias, y se debe realizar una diferenciación entre términos, ya que en muchas ocasiones puede llevar a una confusión.

Romero, G.A (2010) . muestra la importancia de diseñar actividades extraescolares fuera del aula, fuera del horario lectivo y tendrán carácter voluntario para realizar así una conexión entre el aula y la vida cotidiana de los alumnos y alumnas, encaminándolas a potenciar una apertura del centro educativo con el medio o entorno que lo rodea, implicando de forma activa a toda la comunidad educativa.

Siendo esta definición similar a la de actividades complementarias en cuanto a la realización de actividades con los alumnos/as, pero con características diferentes;

En cuanto a las actividades complementarias, siguiendo la legislación, en el Real Decreto 1694/1995, de 20 de octubre, por el que se regulan las actividades escolares complementarias, las actividades extraescolares y los servicios complementarios de los centros concertados.

En su Artículo 2.1¹ nos dice:

“Son actividades escolares complementarias, a los efectos de este Real Decreto, las establecidas por el centro con carácter gratuito dentro del horario de permanencia obligada de los alumnos en el mismo y como complemento de la actividad escolar, en las que pueda participar el conjunto de los alumnos del grupo, curso, ciclo, etapa o nivel.”

En resumen, y siguiendo las definiciones de los diferentes autores; tanto las actividades complementarias como las actividades extraescolares, se realizan ambas dentro del ámbito escolar, siendo estas segundas realizadas fuera del horario escolar y voluntarias por parte del alumno; y las complementarias, se realizaran dentro del horario escolar.

En la etapa escolar (y no menos importante a lo largo de todas las etapas de la vida de una persona), la importancia de la actividad física es esencial para el buen desarrollo de los niños/as.

El sedentarismo, como muestra la OMS y lo define como “poca agitación de movimiento” que realiza una persona, debe de ser evitado en la medida de lo posible, y ello, se conseguirá gracias a la creación de hábitos de vida saludable, en los cuales se incluye la actividad física.

Cuando se habla de hábitos de vida saludable, en los cuales se incluye, la realización de actividad física, la buena alimentación, la evitación de prácticas de riesgo para la salud... nos encontramos, con situaciones, las cuales nos pueden llevar a desencadenar enfermedades, como por ejemplo a consecuencia del sedentarismo que afecta a nuestra salud de forma negativa, y que se debe de evitar para prevenir patologías como es la diabetes.

¹ Real Decreto 1694/1995, de 20 de octubre, por el que se regulan las actividades escolares complementarias, las actividades extraescolares y los servicios complementarios de los centros concertados.

Gracias a la realización de actividad física se obtendrán mejores resultados en la relación, ocio, sueño e Índice de Masa Corporal (IMC), el cual se modificara en valor positivo, a medida que la actividad progrese frente a la disminución del sedentarismo en nuestras vidas.

Debido a la referencia que es para los alumnos el centro educativo, será de gran importancia , que este, ayude a crear hábitos de vida saludable mediante, charlas, talleres, coordinación con asociaciones... así como fomentando las actividades extraescolares en las cuales se trabaja la actividad física.

Marco teórico

La actividad física en los alumnos de educación primaria, es de vital importancia ya que tiene una gran relevancia en su desarrollo tanto psicomotor, de salud, como socialmente entre otros...Se desarrolla tanto dentro del horario escolar de forma obligatoria, como de forma extraescolar, fuera del aula, la cual se imparte opcionalmente y su asistencia es de forma voluntaria.

La realización de actividad física tanto en la edad escolar como en la población en general, conlleva como nos muestra el Plan Integral para la Actividad Física en Edad Escolar (Junio 2009), los beneficios que aporta su realización, tanto en relación con las habilidades motrices y su mejora, reducción de factores de riesgo y control de enfermedades tanto; físicas (asma, obesidad, diabetes...) como psicológicas (depresión, ansiedad...). La adquisición de hábitos saludables como la higiene y alimentación, entre otras y la integración y cohesión social, que el juego y el deporte proporciona, con la finalidad de alcanzar una mejor calidad de vida, también es el resultado de la realización de actividad física.

Cuando hablamos de actividad física, no podemos olvidar diferenciar la etapa en la cual se encuentra cada individuo; por lo que es necesario delimitar las etapas de la vida de los humanos, coordinadas con las actividades que en estas se realizan; en la etapa temprana en la cual podemos ubicar a los alumnos de primaria, la actividad física la adaptamos a los juegos y comienzo de deporte.

Por otro lado, otra diferenciación que observamos es, en cuanto al modo y lugar de realización de la actividad física; en primer lugar en el Colegio, la cual se encuentra dirigida por el profesor de educación física, y en segundo lugar de forma extraescolar, en la cual es el alumno o individuo el que de forma voluntaria decide realizar la actividad.

En la actividad extraescolar, como nos indica Hernández, J.L., Velázquez, R. (1996) la participación en las actividades fuera del aula o extraescolares, deben de

participar los distintos sujetos que componen la comunidad educativa; tanto los profesores, alumnos, padres y madres... Estas actividades, pueden realizarse tanto por asociaciones propias del centro o a través de carácter deportivo-cultural, las cuales pueden ser de ámbito tanto público como empresa privada. La importancia de los centros educativos como herramienta en relación a la promoción de la actividad física es de gran relevancia.

Real Decreto 1694/1995, de 20 de octubre, por el que se regulan las actividades escolares complementarias, las actividades extraescolares y los servicios complementarios de los centros concertados

Art 3². “Son actividades extraescolares las establecidas por el centro que se realicen en el intervalo de tiempo comprendido entre la sesión de mañana y de tarde del horario de permanencia en el mismo de los alumnos, así como las que se realicen antes o después del citado horario, dirigidas a los alumnos del centro.

Las actividades extraescolares no podrán contener enseñanzas incluidas en la programación docente de cada curso, ni podrán ser susceptibles de evaluación a efectos académicos de los alumnos.

Las percepciones por dichas actividades, que tendrán carácter no lucrativo, serán fijadas por el Consejo Escolar del centro a propuesta del titular del centro.”

Para poder introducirnos y conocer de manera más profundo el ámbito físico y educacional así como los resultados y efectos que este tiene, tanto si se realiza como si

² Real Decreto 1694/1995, de 20 de octubre, por el que se regulan las actividades escolares complementarias, las actividades extraescolares y los servicios complementarios de los centros concertados. Véase el Real Decreto completo en: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-1995-25948

no, es necesario conocer los siguiente términos que se muestran a continuación, como son; *la actividad física, calidad de vida y sedentarismo*.

Son muchos los autores que definen el termino actividad física, como son Delgado-Rodríguez M, Martínez-González MA, (2011:935-44) que la definen como: “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal”.

La definición de actividad física como nos indica la OMS³ es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, y en contraste a él, encontramos la inactividad física, la cual la OMS, nos dice que “se ha observado que la inactividad física es el cuarto actor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.” Por lo que es de gran importancia realizar actividad física diariamente para disminuir y evitar la aparición de estas patologías y enfermedades.

Y de forma más específica, vinculada al periodo escolar encontramos:

El Plan Integral para la Actividad Física y el deporte en la actividad física y deporte en edad escolar (Junio 2009), el cual considera esta etapa a los niños entre las edades comprendidas entre los 3 y los 18 años y que nos dice⁴:

“Se considera actividad física y deporte en edad escolar aquella práctica deportiva

³ Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> (Consultado el 5/10/2016)

⁴ Véase texto completo en: femede.es/documentos/Escolarv1.pdf

realizada por niños y niñas y por los y las jóvenes que están edad escolar, formándose en las diferentes etapas del actual sistema educativo: infantil, primaria, secundaria obligatoria y post-obligatoria, tanto dentro como fuera de los Centros Escolares y una vez finalizado el horario lectivo.”

La gran importancia que tiene mantenerse activo, frente a la problemática que nos muestra la inactividad física, siendo este el cuarto factor de riesgo de la mortalidad con un 6% a nivel mundial. Aquellas personas que realizan un nivel insuficiente de actividad, obtienen un porcentaje entre el 20% y el 30% de riesgo de muerte frente a los que si realizan actividad, obteniendo con esta una mejor calidad de vida.

El termino calidad de vida, que se encuentra muy presente en nuestra sociedad, debido a la importancia que este tiene, se define como las “condiciones en que vive una persona que hacen que su existencia sea placentera y digna de ser vivida, o la llenen de aflicción. Es un concepto extremadamente subjetivo y muy vinculado a la sociedad en que el individuo existe y se desarrolla.”

Los autores Levi y Anderson definen calidad de vida como una composición de bienestar físico, mental y social, así como la felicidad, satisfacción y recompense percibida por cada individuo o grupo.

Levi y Anderson (1980) en relación a la calidad de vida, deciden enumerar nueve componentes siguiendo la propuesta de las Naciones Unidas las cuales son: salud, alimentación, educación, trabajo, vivienda, seguridad social, vestidos, ocio y derechos humanos. Siguiendo el vínculo entre calidad de vida/actividad física, relacionado con el componente arriba citado de educación, y siguiendo a Hernandez, J.L; Velazquez, R. (1996:59) debemos de entenderla como aquella situación y calidad en la cual se van a realizar las actividades en su proceso de vida, el cual incluye el acceso a diferentes campos como son las relaciones con otros individuos a través de: la cultura, el mundo laboral, relaciones con grupos de pares, el medioambiente...

Otra de las definiciones que debemos de tener en cuenta cuando hablamos de actividad física, es el sedentarismo, palabra con origen latino *sedentar us, de sed re,*

(estar sentado). La OMS, en el año 2002, lo definió como “la poca agitación de movimiento” se considera que una persona sedentaria, es aquella que no aumente un porcentaje superior al 10% en sus actividades cotidianas (metabolismo basal).

Siguiendo a la clasificación que García L.V, Correa J.E, (2007) en la que nos muestra que la gran importancia de la creación de grupos de población a la hora de realizar actividad física, para poder así, recomendar la duración e intensidad de esta en relación a cada grupo.

Los grupos los dividimos en:

De 5 a 17 años con una actividad de 60 minutos diarios.

De 18 a 64 años con una actividad de 60 minutos diarios.

De 65 años en adelante con una actividad de 150 minutos semanales.

Dentro de los grupos arriba mencionados, debido a las condiciones tanto físicas como de salud, la actividad deberá ser adaptada a la situación personal de cada individuo.

Una vez definidos los principales términos, es de gran importancia, el estudio de investigaciones anteriores desarrolladas por otros autores, universidades... las cuales nos muestran los resultados obtenidos para conocer de forma más concreta la situación anterior, actual y las perspectivas de futuro en relación a la actividad física en la edad escolar.

El informe de la fundación del deporte en la educación, elaborado en el año 2007 por la Comisión de Cultura y Educación del Parlamento Europeo, el cual considera aspectos como la problemática del sobrepeso causado a consecuencia de una vida sedentaria y una alimentación incorrecta, la cual afecta a una proporción cada vez mayor de la población de la UE, y de forma más específica a uno de cada cuatro niños, cifras muy alarmantes.

Siguiendo el informe de la plataforma de la UE, nos muestra que un 30% de los niños, dato equivalente aproximándose a 22 millones de niños europeos, presentan sobrepeso. Aunque, esta cifra nos resulta muy alta, la estimación futura, nos conduce a

que el aumento será de unos 400.000 niños al año, lo que desembocara en una situación de gran alarma social.

Gracias a ello, podemos afirmar que los niños del siglo XXI, cuentan con aspectos de salud, obesidad, condición física... más desfavorable que los niños de generaciones anteriores como de los 70 y 80, debido a la inactividad física.

El estudio ENKID (1998-2000) realizado a la población española, nos muestra la gran alarma que invade a la sociedad a través de la obesidad infantil y juvenil que afecta de forma severa a los niños/as y jóvenes de entre 2 y 24 años en un porcentaje del 13,9% en relación a la prevalencia de sobrepeso, y en un porcentaje del 26,3% para los valores de sobrepeso.

De forma más específica, y en relación al sexo, los niños (15,6%) obtienen un dato mayor que las niñas (12%) en la prevalencia de la obesidad, en los rangos entre los 6 y 13 años de edad.

La comisión europea en el libro blanco sobre el deporte, reconoce que no se está trabajando lo suficiente en la lucha contra el sedentarismo y la promoción de la actividad física. Según la OMS al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, por lo que es de gran importancia que:

El tiempo que los alumnos/as pasan dentro del centro educativo, rodeados de sus profesores y compañeros/as es proporcional al tiempo que pasan con sus familiares, por lo que desde la Federación de Medicina del Deporte, recomienda a los padres y madres que adapten el tiempo que sus hijos pasan delante de las nuevas tecnologías (tv, videojuegos, ordenadores...) a un tiempo de exposición menor al de 2 horas diarias, así como a desarrollar actividades de vida saludable sustituyendo las actividades sedentarias por aquellas que requieran la realización de ejercicio físico, sin olvidar la buena alimentación.

Objetivos

Los objetivos que se plantean en el estudio realizado son:

- ✓ Objetivo principal:
 - Conocer el grado de realización de actividad física de los alumnos y alumnas de 5º y 6º de primaria de los colegios rurales de Almodévar, Ayerbe y Bolea.

- ✓ Objetivos específicos:
 - Diferenciación entre la intensidad y actividad realizada de los alumnos y alumnas por sexos de los pueblos de Almodévar, Ayerbe y Bolea.
 - Comparativa de la actividad física que realizan los alumnos de quinto de primaria y de sexto de primaria en el mundo rural.

Metodología (material y métodos)

Los alumnos/as objeto de estudio en esta investigación se encuentran en los cursos de 5º y 6º de Educación Primaria (9-12 años) de diferentes colegios rurales de la Hoya de Huesca que son: Almudévar (C.E.I.P. Santos Samper), Ayerbe (C.E.I.P. Ramón y Cajal), y Bolea (C.E.I.P. Virgen de la Soledad).

La investigación se realiza durante el transcurso del año académico 2016/2017, y se partes de una población de 97 alumnos/as con una muestra de 90.

En primer lugar, y antes de entregar los cuestionarios en cada uno de los colegios arriba citados, se ha informado a la dirección de cada centro de la investigación que se iba a llevar a cabo así como de los cuestionarios a realizar tanto para los alumnos/as de 5º como para los de 6º de primaria.

En el centro de Ayerbe, bajo petición de la dirección del centro, se ha realizado una circular para informar a los padres sobre la investigación que se realiza, siendo necesario detallar la actividad que se iba a llevar a cabo con los niños y niñas de 5º y 6º curso de primaria.

En los alumnos/as, de los colegios de Almudévar (C.E.I.P. Santos Samper) y de Ayerbe (C.E.I.P. Ramón y Cajal) no se encuentra diferenciación en los alumnos que entrañen una dificultad para la realización de la investigación, ya que los aspectos entre estos son similares.

En cuanto, al colegio de Bolea (C.E.I.P. Virgen de la Soledad), no encontramos diferenciación en relación a los colegios de Almudévar y Ayerbe, salvo un caso concreto en el cual encontramos una alumna que por su origen de descendencia y el poco tiempo que lleva en España tiene un completo desconocimiento del idioma, por lo que no pudo realizar el cuestionario.

Se trata de tres colegios rurales donde Almudévar y Ayerbe son los dos colegios que aportan más niños y niñas a la investigación ya que son pueblos que tienen más de

1.000 habitantes por m², siendo Bolea el colegio que menor número de niños aporta ya que cuenta con una población menor de 500 habitantes por m².

A continuación, se detallan el número de participantes por cada colegio en relación a curso y sexo.

En el C.E.I.P. Santos Samper, participan 39 alumnos y alumnas. Se reparten en 17 participantes en quinto de primaria (13 chicos y 4 chicas) y 22 participantes en sexto de primaria (9 chicos y 13 chicas).

En cuanto al centro C.E.I.P. Ramón y Cajal, participan 41 niños y niñas que se distribuyen de la siguiente manera; 19 participantes en quinto curso (13 chicos y 9 chicas) y en sexto curso hay 22 participantes (10 chicos y 12 chicas).

Por último, en el colegio C.E.I.P. Virgen de la Soledad participan 11 alumnos que se dividen en 2 participantes de 5º de primaria (un chico y una chica) y en 6º de primaria donde hay 9 participantes (6 chicos y 3 chicas).

Para la recopilación de los datos, sobre la actividad física que realizan los alumnos/a de quinto y sexto curso de primaria fuera del aula, de los pueblos de Almodévar, Ayerbe y Bolea, se ha llevado a cabo una metodología objetiva y cuantitativa, donde el material utilizado ha sido el cuestionario.

Los cuestionarios utilizados fueron dos;

El primer cuestionario realizado, consta de 5 ítems y 5 rangos de escala, mediante los cuales se responde a las cuestiones planteadas. Este cuestionario fue publicado por Heins y Cols (2004) "*Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo*" (MIFA).

Y, en relación al segundo cuestionario publicado por Ryan Et Al (1997) "*Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada*" (MPAM-R), el cual se encuentra formado 30 ítems y 7 rangos de escala.

En segundo lugar, y una vez acordados acordado con el centro la fecha y hora para la realización de los cuestionarios por parte de los alumnos. Lo cuestionarios se realizaron

en horario lectivo en las clases de Educación Física ya que están relacionados con la asignatura de Educación Física. Tanto el encuestador, como el profesor de Educación Física de los cursos de quinto y sexto se encontraban presentes cuando los alumnos realizaban los dos cuestionarios mencionados con anterioridad.

A la hora de abordar los cuestionarios, el primero que se les entrego a los niños fue el de Hein y Cols (2004) que hacía referencia a la intención de ser físicamente activo. Las preguntas que debían responder los alumnos/as eran:

Respecto a tu intención de practicar alguna actividad físico-deportiva...

- Me interesa el desarrollo de mi forma física.
- Al margen de las clases de Educación Física, me gusta practicar deporte.
- Después de terminar el instituto, quisiera formar parte de un club deportivo de entrenamiento.
- Después de terminar el instituto, me gustaría mantenerme físicamente activo/a.
- Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre.

Una vez finalizado el primer cuestionario, se les entregaba el publicado por Ryan et al. (1997), el cual constaba de 30 ítems que hacían mención tanto al disfrute, apariencia, social, fitness y competencia.

Las preguntas que se les formulaban eran las siguientes:

Realizo actividad física...

- Porque quiero estar en buena forma física.
- Porque es divertido.
- Porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío.
- Porque quiero desarrollar nuevas habilidades.
- Porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen.
- Porque me gusta estar con mis amigos.

- Porque me gusta hacer esta actividad.
- Porque quiero mejorar las habilidades que poseo.
- Porque me gustan los desafíos.
- Porque quiero definir mis músculos para tener buena imagen.
- Porque me hace feliz.
- Porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual.
- Porque quiero tener más energía.
- Porque me gustan las actividades que suponen un reto físicamente.
- Porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esa actividad.
- Porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular.
- Porque quiero mejorar mi apariencia.
- Porque pienso que es interesante.
- Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable.
- Porque quiero resultar atractivo a los demás.
- Porque quiero conocer a nuevas personas.
- Porque disfruto con esta actividad.
- Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar.
- Porque quiero mejorar mi cuerpo.
- Porque quiero estar bien para desarrollar mi actividad.
- Porque encuentro esta actividad estimulante.
- Porque me sentiré poco atractivo físicamente si no practico.
- Para buscar la aceptación de los demás.
- Porque me gusta la excitación de participar.
- Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad.

Resultados

Una vez finalizada la metodología, se plasman los resultados de los cuestionarios 1: *Respecto a la intención de practicar alguna actividad físico-deportiva* y el cuestionario 2: *Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada*.

Dentro de cada uno de ellos, el orden que se va a seguir es el siguiente:

- Comparación por sexos
- Comparación por cursos

En relación a la variable “*¿Me interesa el desarrollo de mi forma física?*”, se ha determinado que tanto 5º y 6º curso como los chicos y chicas tienen su mayor porcentaje en el rango de escala *totalmente de acuerdo* siendo este muy superior al resto. La figura nº 1 refleja los datos de la escala de rangos completa.

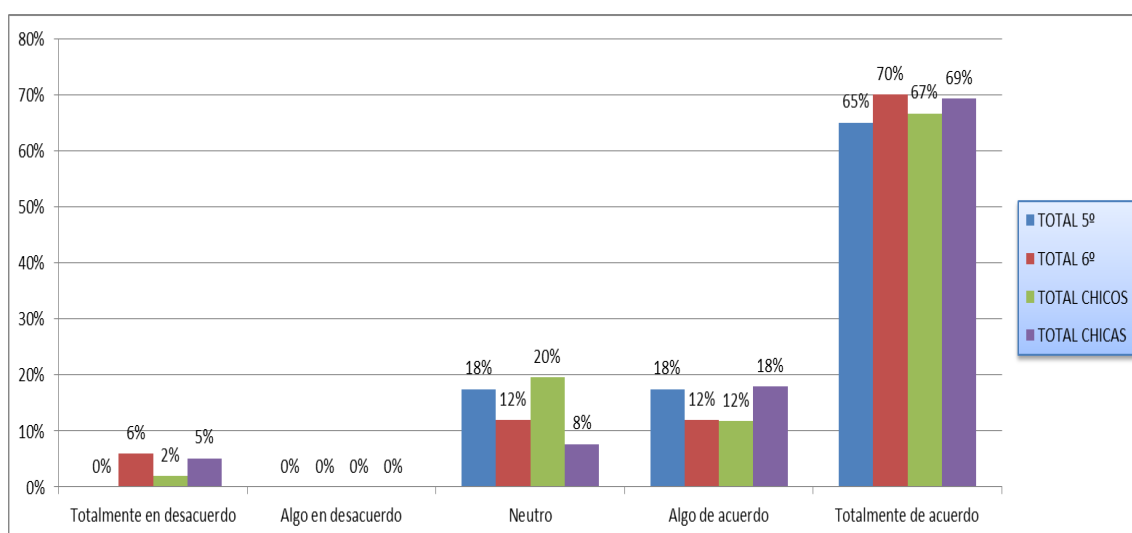


Figura 1 Item *¿Me interesa el desarrollo de mi forma física?*

En cuanto a la variable “¿Al margen de las clases de educación física, me gusta practicar deporte?”, se ve reflejado el alto porcentaje del rango totalmente de acuerdo superando el 70% en el 5º curso y en las chicas. También tanto 6º curso como los chicos tienen un porcentaje muy cerca del 70%.

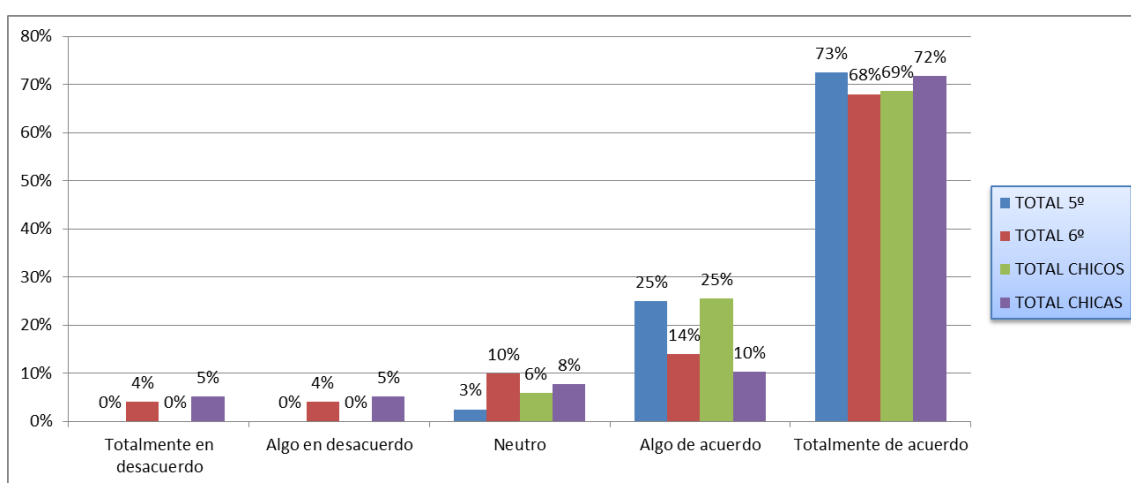


Figura 2 Item ¿ Al margen de las clases de Educación Física, me gusta practicar deporte?

La siguiente variable “¿Después de terminar el instituto, quisiera formar parte de un club deportivo de entrenamiento?”, muestra unos resultados bastante igualados en todos los rangos. Tanto en 6º curso como en las chicas se observa un alto porcentaje en el rango *neutro*, mientras que los chicos y el 5º curso muestran unos porcentajes mayores en el rango *totalmente de acuerdo*.

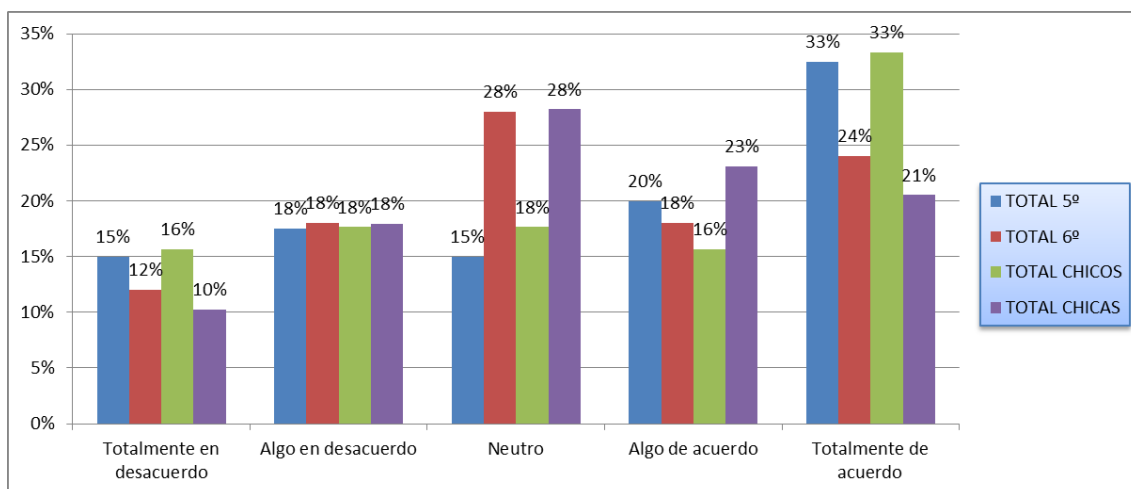


Figura 3 Item ¿Después de terminar el instituto, quisiera formar parte de un club deportivo de entrenamiento?

Acerca de la variable “¿Después de terminar el instituto, me gustaría mantenerme físicamente activo/a?”, se reflejan unos porcentajes muy altos respecto al rango *totalmente de acuerdo* frente a unos porcentajes más bajos respecto a los demás rangos.

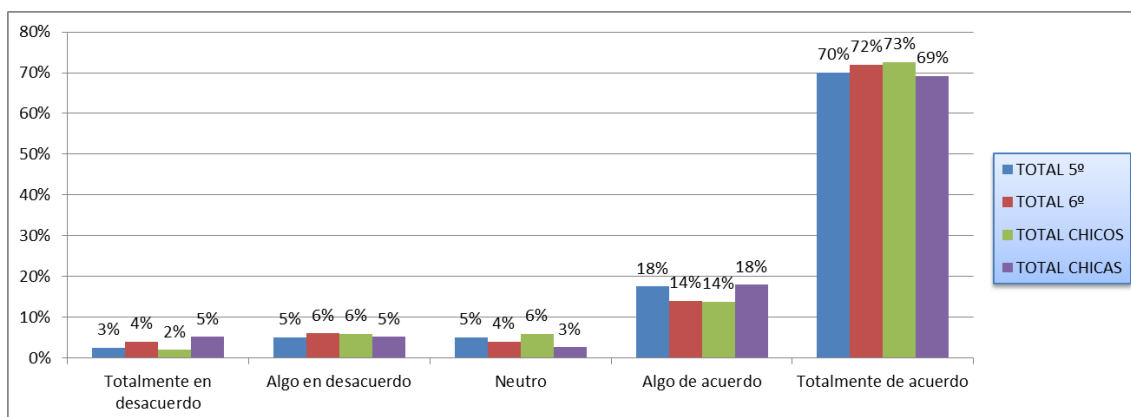


Figura 4 Item ¿Después de terminar el instituto, me gustaría mantenerme físicamente activo/a?

Referente a la variable “¿Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre?”, los resultados muestran unos porcentajes que van aumentando progresivamente desde el rango *totalmente en desacuerdo* al rango *totalmente de acuerdo*, siendo este el que tiene

unos porcentajes más altos que llegan al 63% y 61% en cuanto a 5º curso y a las chicas y un 54% tanto en 6º como en los chicos.

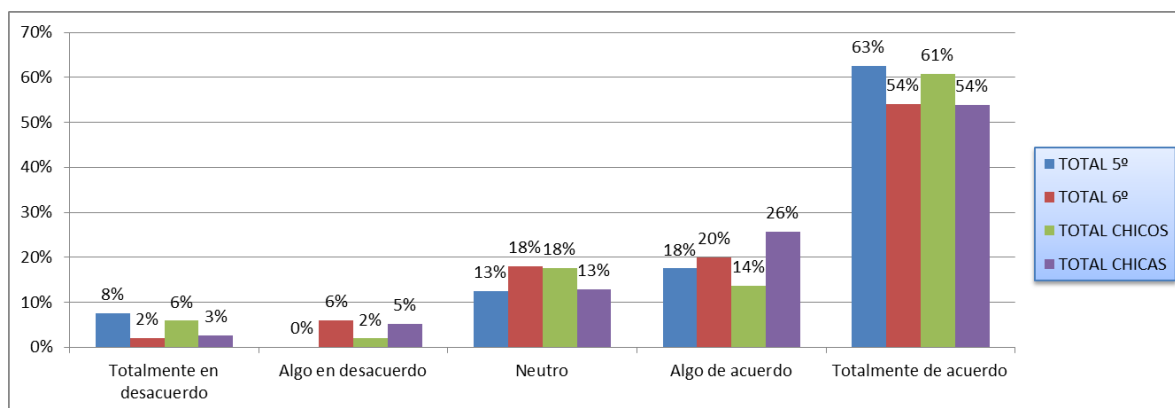


Figura 5 Item ¿Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre?

Respecto a los resultados del cuestionario 2, según la variable “Disfrute”, encontramos los siguientes datos:

En la *tabla 1* se observa que en el rango de escala *totalmente de acuerdo* en las chicas de 5º y 6º curso, hay una diferencia considerada entre *actividad estimulante* con un 46% y *disfruto con este actividad* con un 69%.

Tabla 1 Resultado de las respuestas obtenidas por las alumnas de los cursos de 5º y 6º de primaria referentes al apartado de Disfrute

	T D	EN D	L D	N	L A	D A	T A
Divertido	3%	0%	3%	8%	8%	18%	62%
Me gusta hacer esta actividad	3%	3%	3%	3%	15%	8%	67%
Feliz	10%	8%	0%	5%	18%	13%	46%
Interesante	10%	3%	3%	10%	5%	10%	59%
Disfruto	5%	3%	0%	5%	5%	13%	69%
Actividad estimulante	13%	0%	0%	5%	8%	28%	46%
Me gusta participar	8%	0%	0%	5%	10%	18%	59%

TD	Totalmente en desacuerdo
END	En desacuerdo
LD	Ligeramente en desacuerdo
N	Neutro
LA	Ligeramente de acuerdo
DA	De acuerdo
TA	Totalmente de acuerdo

Leyenda Tabla

En cuanto a la *tabla 2* (chicos de 5° y 6° de primaria), el rango de escala *totalmente de acuerdo* es el que tiene el porcentaje más alto (el ítem 5) con un 69% frente al rango de escala *totalmente en desacuerdo* donde sus porcentajes apenas llegan al 3%.

Tabla 2 Resultado de las respuestas obtenidas por los alumnos de los cursos de 5° y 6° de primaria referentes al apartado de "Disfrute".

	T D	END	L D	N	L A	D A	T A
Divertido	0%	2%	0%	0%	8%	27%	63%
Me gusta hacer esta actividad	0%	0%	4%	18%	2%	18%	59%
Feliz	0%	2%	0%	12%	8%	25%	53%
Interesante	2%	0%	2%	10%	12%	18%	57%
Disfruto	2%	0%	0%	6%	4%	20%	69%
Actividad estimulante	2%	0%	4%	12%	6%	16%	61%
Me gusta participar	2%	0%	0%	12%	14%	16%	57%

En cuanto a la variable de la “*apariencia*”, en los datos de las alumnas de 5° y 6° curso (*Tabla 3*) se ve como el rango de escala *totalmente de acuerdo* tiene porcentajes altos aunque ninguno de ellos llega al 60% ya que los porcentajes de los demás rangos de escala son más elevados.

Tabla 3 Resultado de las respuestas obtenidas por las alumnas de los cursos de 5° y 6° de primaria referentes al apartado de "Apariencia".

	T D	EN D	L D	N	L A	D A	T A
Mantener peso buena imagen	0%	0%	0%	13%	21%	13%	54%
Definir músculos buena imagen	8%	8%	8%	15%	13%	10%	38%
Mejorar apariencia	3%	5%	8%	10%	18%	23%	33%
Atractivo demás	23%	5%	0%	15%	13%	15%	28%
Mejorar cuerpo	5%	3%	3%	15%	13%	15%	46%
Poco atractivo si no practico	13%	0%	8%	18%	15%	8%	38%

En referencia a la *tabla 4* de los chicos del mismo curso, en el rango de escala *totalmente de acuerdo* hay una diferencia de casi el 30% desde el porcentaje más alto 63% (*definir mis músculos para Buena imagen*) al 39% (*mejorar mi apariencia*).

Tabla 4 Resultado de las respuestas obtenidas por los alumnos de los cursos de 5° y 6° de primaria referentes al apartado de "Apariencia".

	T D	EN D	L D	N	L A	D A	T A
Mantener peso buena imagen	4%	0%	4%	4%	8%	24%	57%
Definir músculos buena imagen	4%	0%	0%	6%	18%	10%	63%
Mejorar apariencia	2%	2%	0%	25%	12%	20%	39%
Atractivo demás	12%	2%	0%	24%	10%	12%	41%
Mejorar cuerpo	0%	4%	2%	14%	14%	10%	57%
Poco atractivo si no practico	16%	2%	4%	18%	12%	8%	41%

En cuanto a la alternativa “social”, los datos reflejados respecto a las alumnas de los cursos ya mencionados (*tabla 5*), se vuelve a observar cómo en el rango *totalmente de acuerdo* hay una gran diferencia de porcentaje entre el más alto y el más bajo siendo el más alto de un 72% (*me gusta pasar tiempo en esta actividad*) frente al 31% (*aceptación de los demás*).

Tabla 5 Resultado de las respuestas obtenidas por las alumnas de los cursos de 5° y 6° de primaria referentes al apartado de "Social".

	T D	EN D	L D	N	L A	D A	T A
Gusta estar amigos	3%	0%	8%	5%	8%	26%	51%
Gusta estar con otros interesada actividad	10%	3%	0%	13%	5%	26%	44%
Conocer nuevas personas	8%	3%	5%	10%	13%	13%	49%
Aceptación de los demás	21%	5%	8%	13%	18%	5%	31%
Gusta pasar tiempo haciendo actividad	3%	3%	0%	8%	0%	15%	72%

En los datos de los alumnos en la *tabla 6*, se comprueba que el rango de escala *neutro* tiene unos porcentajes bastante igualados.

Por otro lado, el rango de escala *totalmente de acuerdo* obtiene los porcentajes más altos, llegando al 71% tanto en (*me gusta estar con amigos*) como en (*me gusta pasar tiempo en esta actividad*).

Tabla 6 Resultado de las respuestas obtenidas por los alumnos de los cursos de 5° y 6° de primaria referentes al apartado de "Social".

	T D	EN D	L D	N	L A	D A	T A
Gusta estar amigos	2%	0%	0%	10%	8%	10%	71%
Gusta estar con otros interesa actividad	4%	2%	0%	20%	8%	20%	47%
Conocer nuevas personas	6%	4%	2%	14%	20%	8%	47%
Aceptación de los demás	12%	2%	6%	20%	6%	10%	45%
Gusta pasar tiempo haciendo actividad	2%	0%	0%	10%	10%	8%	71%

Acerca de la variable de "fitness", los resultados de las chicas (tabla 7) presentan una amplia mayoría que eligen el rango de escala *totalmente de acuerdo* teniendo los porcentajes más elevados. En el resto de rangos de escala, los porcentajes son mucho más bajos.

Tabla 7 Resultado de las respuestas obtenidas por las alumnas de los cursos de 5° y 6° de primaria referentes al apartado de "Fitness".

	T D	EN D	L D	N	L A	D A	T A
Buena forma	0%	0%	0%	5%	15%	15%	64%
Más energía	3%	3%	3%	10%	3%	8%	72%
Mejorar aptitud cardiovascular	0%	10%	0%	5%	13%	18%	54%
Mantener fuerza física vivir forma saludable	3%	0%	3%	8%	3%	5%	79%
Mantener salud física y bienestar	0%	0%	0%	10%	8%	5%	77%
Estar bien desarrollar actividad	3%	3%	5%	8%	10%	10%	62%

En cuanto a los chicos (tabla 8), se observa unos porcentajes muy bajos de los rangos 1 al 5, siendo un poco más superiores en el rango 6 y el rango 7, que es el que tiene los porcentajes más altos (llegan al 75%).

Tabla 8 Resultado de las respuestas obtenidas por los alumnos de los cursos de 5° y 6° de primaria referentes al apartado de "Fitness".

	T D	EN D	L D	N	L A	D A	T A
Buena forma	2%	0%	2%	2%	2%	27%	65%
Más energía	0%	0%	0%	6%	18%	20%	57%
Mejorar aptitud cardiovascular	4%	2%	2%	14%	6%	22%	51%
Mantener fuerza física vivir forma saludable	0%	2%	4%	0%	2%	18%	75%
Mantener salud física y bienestar	0%	0%	0%	10%	8%	8%	75%
Estar bien desarrollar actividad	0%	0%	0%	18%	12%	14%	57%

La variable referida a “competencia”, muestra los datos en la *tabla 9* de las alumnas donde el rango de escala *6 de acuerdo* y el rango de escala *totalmente de acuerdo* tienen los porcentajes más elevados siendo en el rango *totalmente de acuerdo* donde están los más elevados ya que llegan al 67%.

Tabla 9 Resultado de las respuestas obtenidas por las alumnas de los cursos de 5° y 6° de primaria referentes al apartado de "Competencia".

	T D	EN D	L D	N	L A	D A	T A
Comprometer actividades suponen desafío	5%	5%	3%	18%	10%	15%	44%
Desarrollar nuevas habilidades	0%	3%	0%	8%	5%	26%	59%
Mejorar habilidades poseo	0%	5%	0%	8%	8%	13%	67%
Me gustan desafíos	8%	3%	0%	18%	10%	21%	41%
Mantener habilidad actual	0%	5%	5%	8%	8%	10%	64%
Actividades reto físicamente	5%	0%	8%	3%	13%	28%	44%

En cuanto a los alumnos (*tabla 10*), el rango de escala *ligeramente de acuerdo* y el rango de escala *de acuerdo* reflejan unos porcentajes bastante equitativos, si bien es cierto que el rango *de acuerdo* tiene porcentajes ligeramente más elevado.

Tabla 10 Resultado de las respuestas obtenidas por los alumnos de los cursos de 5º y 6º de primaria referentes al apartado de "Competencia".

	T D	EN D	L D	N	LA	DA	TA
Comprometer actividades suponen desafío	0%	4%	4%	18%	18%	12%	45%
Desarrollar nuevas habilidades	4%	0%	4%	8%	18%	22%	45%
Mejorar habilidades poseo	0%	2%	2%	8%	14%	22%	53%
Me gustan desafíos	2%	0%	2%	8%	24%	24%	41%
Mantener habilidad actual	4%	0%	6%	6%	10%	20%	55%
Actividades reto físicamente	2%	2%	0%	24%	12%	16%	45%

Discusión

Para abordar la discusión, seguiremos por orden las preguntas más relevantes del cuestionario 1 y seguidamente la del cuestionario 2.

A la pregunta “*Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre*” encontramos unos resultados que se encuentran en una horquilla entre el 54% y 63% de los alumnos que están *totalmente de acuerdo* y realizan deporte de manera habitual (siendo un 63% los alumnos/as de quinto de primaria por encima de un 54% de los alumnos de sexto de primaria), por lo que se observa una disminución en la realización del deporte a medida que avanzan de curso. Se observa una diferenciación en relación a los chicos con un 61% por encima de un 54% que obtienen las chicas, realizando deporte en su tiempo libre.

Haciendo referencia al estudio realizado por De Hoyo y Sañudo (2007), “*Motivos y Hábitos de práctica de Actividad Física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla*” podemos observar cómo un 58% de los niños realizan de manera habitual actividad física y un porcentaje inferior (28%) en las niñas lo realizan con la misma frecuencia; sin embargo cuando se refiere a la escasa continuidad en la realización de la actividad física, el porcentaje de las niñas es de un 33%, porcentaje superior al de los niños que se encuentra en un 13%.

Como se puede observar tanto en la investigación llevada a cabo, como en la arriba citada, el porcentaje de alumnos varones que realizan deporte es superior al realizado por las mujeres; en el primer estudio la diferencia es de un 9%, siendo en el segundo estudio referido a De Hoyo y Sañudo (2007) un margen de diferencia más amplio (un 30%).

Se pueden tomar como referencia igualmente los resultados obtenidos por el estudio ENKID (1998-2000) realizado en niños entre los 6 y los 13 años de edad, dentro de los cuales se encuentran comprendidos los cursos de 5º y 6º de primaria. El sexo masculino

obtiene un dato del 15,6% en relación a la prevalencia de la obesidad, siendo éste en el género femenino inferior, con un 12%.

El sobrepeso en la edad temprana, surge a consecuencia de la inactividad física, sedentarismo, la alimentación, etc. Los hábitos de vida saludables, debido a la importancia que en la salud tiene una buena alimentación, así como una actividad física adaptada a la edad y situación personal de cada individuo, ayudan a prevenir enfermedades crónicas como por ejemplo la diabetes. Así también, como se observa en el informe de la plataforma de la Unión Europea 2006, un 30% de los niños europeos se encuentran en situación de riesgo debido al sobrepeso (dato recabado de una muestra aproximada de 22 millones de niños europeos).

Relativo al ítem *“Después de terminar el instituto me gustaría mantenerme físicamente activo/a”*, la muestra dice estar totalmente de acuerdo en querer mantenerse activo en un futuro próximo. Se han hallado porcentajes del 70% correspondiente a los alumnos del quinto curso, y un 72% de los alumnos de sexto curso. Si diferenciamos géneros se observan valores del 73% para los chicos y un porcentaje inferior para las chicas con un 69%.

Podemos observar que los porcentajes son muy similares, con una leve subida de un 2% entre la totalidad de los alumnos de quinto y sexto, así como un descenso del 4% de las chicas en relación a los chicos.

En este sentido, como nos muestra el estudio realizado por el Instituto Nacional de Evaluación y Calidad del Sistema Educativo, para conocer el “Sistema Estatal de Indicadores de la Educación”(2004), éste *“Destaca especialmente el porcentaje de alumnos de primaria que realizan dos o más actividades (61%) en comparación con el de secundaria (35%); un 33% de los alumnos de primaria llevan a cabo una actividad frente al 43% de educación secundaria obligatoria y un 6% del alumnado no realizan*

ninguna de estas actividades en educación primaria frente al 22% de educación secundaria obligatoria.”⁵

Como se puede observar en los datos arriba citados, los alumnos de 6º de primaria con un porcentaje del 72% se encuentran de acuerdo en realizar actividad física en un futuro, sin embargo en el estudio realizado por el Sistema Estatal de Indicadores de la Educación (2004) muestra cómo, con el paso de los años, la actividad realizada por los alumnos disminuye.

La actividad física cobra una gran importancia, y con ello mantenerse físicamente activo en cada etapa evolutiva del individuo. En ámbitos como la salud (prevención de enfermedades...), sociedad (las relaciones con el grupo de pares, el entorno, el medio...), entre otros. Siguiendo el estudio realizado por la Encuesta de Salud de España 2011/2012 la cual nos muestra que en el año 2011, un porcentaje correspondiente al 12,1% de la población infantil (5-14 años) se declaró sedentaria con un dato del 16,3% de las niñas y un 8,2% de los niños en las edades comprendidas entre los 5 y 9 años de edad, siendo estos porcentaje más acusados con el aumento de la edad, ya que en las edades comprendidas entre los 10 y 14 años se reflejaron unos porcentajes del 7,6% en los niños y un 19,7% en las niñas.

Observando los estudios realizados tanto por ENKID (1998-2000), en el cual nos muestra que el porcentaje de niños con prevalencia de obesidad es del 15,6% y el de las niñas de un 12%, como por el estudio realizado por la Encuesta de Salud en el cual nos muestra que el porcentaje de sedentarismo de los niños es inferior (7,6%) al de las niñas (19,7%), ambos muestran la preocupación por el aumento de estas variables. Haciendo referencia a estos datos, encontramos una discordancia, la cual puede deberse a que la aparición de la obesidad es, entre otras cuestiones, una consecuencia del sedentarismo,

⁵ Sistema Estatal de Indicadores de la Educación (2004) Véase texto completo en: <http://www.mecd.gob.es/dctm/ievaluacion/indicadores/2004/p722004.pdf?documentId=0901e72b80115b96>

dato contradictorio si analizamos ambos estudios. Conociendo el dato del sedentarismo, debería plantearse cuál es la metodología aplicada para obtener las medidas de la obesidad y la diferenciación entre hombres y mujeres, así como la alimentación que siguen unos u otros, ya que esta podría ser una de las causas que hacen que se encuentren estas diferencias en los datos.

En relación al cuestionario número dos, el cual hemos dividido en las categorías de: *disfrute, apariencia, social, fitness y competencia*, se observa de forma desglosada la importancia, o el motivo por el cual los usuarios realizan actividad física. Según el estudio realizado por Moreno y Gutiérrez (1998) a usuarios de instalaciones acuáticas, para los cuales los motivos principales eran los de disfrute, social, salud y apariencia, datos que se muestran también en el estudio realizado por Ponseti, Gili, Palou y Borrás (1998) realizados a estudiantes de educación secundaria en los cuales el disfrute y la salud y social y la apariencia también son las principales razones.

Los estudios realizados por Fraile y De Diego (2006) con su investigación realizada a niños y adolescentes de España, Italia, Francia y Portugal que participaron en actividades deportivas con el objetivo de mejorar el estado de su salud..., dato que también obtenemos en relación con el estudio realizado a los alumnos/as de 5º y 6º de primaria, observamos que existe un alto porcentaje correspondiente al fitness, que se encuentra relacionado con la salud, siendo este del 79%. *Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable* es la respuesta predominante obtenida por las alumnas, y los motivos de los alumnos con un 75% son relativos al ítem *Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar* y *Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable*, así como sus compañeras, que también han elegido este motivo, con un porcentaje de un 4% superior.

El estudio realizado por Frederick-Recascino y SchusterSmith (2003) en las edades comprendidas entre 16 y 73 años, indica que las principales razones por las que se realiza actividad física son las de diversión, competencias y relaciones con el entorno y la sociedad, y en menor nivel con la apariencia y el fitness

Este dato, se encuentra en discordancia, con los resultados obtenidos en la investigación a los alumnos de 5º y 6º, ya que para ellos, el principal motivo de la realización del ejercicio físico es la salud. Aunque, encontramos una similitud, en relación a la apariencia en la cual ambos estudios la consideran menos importante y pasan a ocupar el último puesto. La diferencia en la horquilla de edad de la muestra investigada ha podido ser una de las razones por las que se han hallado estas diferencias.

En otro sentido, el estudio llevado a cabo con personas de entre 16 a 73 años por Omland, Daley y Richard (2004) muestra que la variable que ha obtenido un menor valor por parte de la población diana ha sido la apariencia; dato que es similar al hallado en el estudio realizado por Frederick-Recascino y Schuster-Smith (2003), donde el ítem apariencia junto al ítem fitness se encuentran en un puesto inferior.

En la muestra analizada, la apariencia física cobra gran relevancia, aunque no se encuentra plasmada en los resultados obtenidos, ya que las alumnas (con un 23%) se encuentran en *total desacuerdo* a la pregunta *porque quiero resultar atractivo a los demás*, siendo el resultado de los alumnos del 12% para esta misma cuestión. Aunque la sociedad proyecte la condición de buen aspecto físico relacionada con el género femenino podemos observar que no es así en las edades en las cuales se ha realizado el estudio, aunque este dato nos muestra la situación de edades comprendidas entre 10-12 años en una zona rural.

Conclusiones

Una vez analizados los resultados obtenidos en el estudio de la actividad física realizada fuera del aula en alumnos y alumnas de 5º y 6º curso de Educación Primaria, se pueden extraer las siguientes conclusiones:

- Los niños y niñas analizados responden que les interesa el desarrollo de su forma física. Éste dato es bastante más elevado en el último curso de primaria donde las chicas están por encima de los chicos en esta variable.
- En lo relativo a la variable *les gusta practicar deporte fuera de la clase de educación física*, las chicas están por encima de los chicos. En cuanto a los cursos, los alumnos de quinto les gustan practicar más deporte que a los de sexto fuera de la asignatura de Educación Física.
- En el ítem *formar parte de un club deportivo de entrenamiento*, tanto los niños como las niñas muestran unos resultados bastante igualados, aunque si bien es cierto que los chicos tienen una ligera orientación en dirección de formar parte de algún club deportivo de entrenamiento algún día.
- Cuando abordamos la pregunta *mantenerse físicamente activo después de terminar el instituto*, se observa que los chicos tienen mayor intención de seguir en buena forma que las chicas.
- En el ítem *practicar deporte en su tiempo libre*, haciendo referencia a edad y curso, con el paso del tiempo hay una pérdida de interés por practicar deporte. Así mismo, la práctica deportiva nos muestra una marcada diferencia, siendo mayor en el sexo masculino.

- Los niños y niñas que de forma voluntaria, y por su disfrute personal realizan actividad física, tienen interés por realizarla. El principal motivo es el disfrute que les proporciona su realización.

De forma contraria, se observa que los estudiantes muestran cierto desacuerdo en la realización de la actividad “*por interés*”.

- Los chicos y chicas analizados tienen un gran interés por mantener su cuerpo en forma y mantener su línea ya que más de la mitad de los encuestados está a favor de mantener su cuerpo sano. La apariencia tanto en chicos como en chicas es un valor muy importante.
- La muestra, presenta altas expectativas en referencia a la variable *pasar el tiempo con otros compañeros practicando actividad física*.
- A la hora de hablar del deporte con componente aeróbico de los alumnos, se observa un gran porcentaje tanto de chicos como de chicas que realizan actividad física porque quieren mantener su forma física y vivir de forma saludable. Esto nos muestra que para los alumnos analizados, el deporte es un referente que invita a practicarlo.
- En relación a la competencia relativa a *los alumnos desean obtener en la realización de la actividad física, mejorar las habilidades que ya poseen*, es para los chicos (53%) y para las chicas (55%) mientras que *la sensación de la búsqueda de desafíos* de los alumnos se mantiene con menores porcentajes siendo estos un (4%) para los chicos y un (8%) para las chicas.

Perspectivas futuras de investigación

El trabajo llevado a cabo, como bien se ha explicado en apartados anteriores, incluye la participación del alumnado de 5º y 6º curso de primaria de tres colegios rurales. Por tanto, una buena línea de investigación sería comparar la actividad física fuera del aula en colegios rurales e institutos de los mismos alumnos, para conocer cuáles son las modificaciones sufridas en el transcurso del tiempo para hacer una comparativa de tipo longitudinal de las diferentes etapas.

En otro sentido, con otras herramientas que se ajustaran a su nivel, se podría hacer una investigación a cursos de primaria que no solo fueran de 5º y 6º sino que también se pudiera analizar a los estudiantes de 1º, 2º, 3º y 4º curso de primaria y así, tener una idea global de toda la etapa de educación primaria respecto al tema de la actividad física fuera del aula.

Limitaciones del estudio

El trabajo se llevó a cabo sobre una muestra de 97 chicos/as de los cursos 5º y 6º de Educación Primaria. Todos ellos pertenecen a colegios rurales lo cual nos lleva a varias limitaciones:

- No podemos hacer una comparativa rigurosa entre los centros escogidos para realizar la investigación ya que los tres son de ámbito rural y de características similares.
- Es una muestra muy pequeña por lo que no se podrán extraer conclusiones significativas y extrapolables
- Partimos de una muestra de 97 estudiantes de los cuales 2 no han podido ser validados, uno de ellos por desconocimiento del idioma y el segundo por no ser válidas las respuestas del alumno por no leerse el cuestionario. Los 5 restantes, no se encontraban en el aula el día de la realización de los cuestionarios por motivos de salud.

Agradecimientos

En primer lugar, agradecer a los tres centros Almudévar, Ayerbe y Bolea por su disposición para llevar a cabo esta investigación con sus alumnos/as. También agradecer a los padres y madres de los tres pueblos por su colaboración, ya que sin su consentimiento no se hubiera podido realizar los cuestionarios.

Al igual que a los centros y padres y madres, agradecer a todos/as alumnos/as que han accedido a realizar los cuestionarios con total sinceridad, ya que no era de carácter obligatorio.

Por otro lado, agradecer a mi tutor Carlos Castellar, tanto por sus consejos como por su dedicación para que mi trabajo siempre fuera por el buen camino.

Para terminar, agradecer a todas las personas que han estado todo este tiempo apoyándome, mis padres, mi novia, mis amigos y amigas.... Con su apoyo, ha sido más fácil llevar a cabo este trabajo.

Bibliografía

1. Comisión de las Comunidades Europeas. Libro Blanco: libro blanco sobre el deporte (2007) Bruselas. Recuperado de: www.fundacionuscdeportiva.org/fileadmin/.../Libro_Blanco_sobre_el_deporte.pdf
2. De Hoyo Lora, M. y Sañudo Corrales, B. (2007) Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7 (26)* pp. 87-98
3. Delgado-Rodríguez M, Martínez-González MA, Aguinaga I. *Actividad física y salud*. En: Gálvez R, Sierra A, Sáenz MC, Gómez Ll, Fernández-Crehnset J, Salleras L, et al, editores. Piédrola Gil, *medicina preventiva y salud pública*. Barcelona: Masson, 2001; p. 935-44
4. Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE). *La utilidad de la actividad física y de los hábitos adecuados de nutrición como medio de prevención de la obesidad en niños y adolescentes*. Arch. Med. Dep. 128:333-353,2008 Recuperado de: femede.es/documentos/Separata_222_127.pdf
5. Fraile, A. & De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. Un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. *Revista Internacional de Sociología*, 44, 85-109.
6. Frederick- Recascino, C.M. & Schuster-Smith (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: A comparison of two groups. *Journal of Sport Behavior*, 26(3), 240-254. Recuperado de: http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_FrederickRecSchusterSmi_JSB.pdf
7. García, L.V. y Correa J.E. (2007). *Muévase contra el sedentarismo*. Universidad Ciencia y Desarrollo. Programa de Divulgación Científica. Tomo II, Fascículo 7. Universidad del Rosario, Argentina. Consultado (30/9/2016) Recuperado de: http://www.urosario.edu.co/Universidad-Ciencia-Desarrollo/ur/Fasciculos-Anteriores/Tomo-II-2007/PDF/2007_fasciculo7/

8. Hernández, J.L., Velázquez, R. (1996) *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid. Ministerio de Educación y Ciencia
9. Levi y Anderson (1980), *La calidad de vida y el tercer sector: nuevas dimensiones de la complejidad*. Madrid. Recuperado de: <http://habitat.aq.upm.es/select-sost/ac4.html>
10. Moreno, J.A. & Gutiérrez, M. (1998). *Intereses, actitudes y motivación hacia la práctica terrestre y acuática de los españoles*. En J.A. Moreno, P.L. Rodríguez & F. Ruiz (Eds.), *Actividades acuáticas: Ámbitos de aplicación* (pp. 185-204). Murcia: Universidad de Murcia.
11. Olmand, A., Daley, A. & Richard, N. (2004). Motives for sport and exercise in younger and older half marathon runners. *Journal of Sport Sciences*, 22, 310-311
Recuperado de:
<https://www.ijme.net/archive/3/the-intrinsic-motivation-to-teach.pdf>
12. OMS (2011), *Conferencia Mundial sobre los Determinantes Sociales de la Salud*. Discurso inaugural pronunciado en la Conferencia Mundial sobre los Determinantes Sociales de la Salud. Río de Janeiro. Brasil. Recuperado de : http://www.who.int/dg/speeches/2011/social_determinants_19_10/es/
13. OMS (2016 Junio). Consultado (19/9/2016) Recuperado de:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
14. OMS (2008). Consultado (19/9/2016) Recuperado de:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
15. Parlamento europeo. Informe sobre la función del deporte en la educación. Bruselas. Comisión de cultura y educación. 2007 Recuperado de: www.oei.es/deporteyvalores/ES.pdf
16. Plan Integral para la Actividad Física en Edad Escolar (Junio 2009) Edad escolar. Recuperado de: femede.es/documentos/Escolarv1.pdf
17. Ponseti, F., Gili, M., Palou, P. & Borrás, P. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 259-274.
18. Real Decreto 1694/1995, de 20 de octubre, por el que se regulan las actividades

- escolares complementarias, las actividades extraescolares y los servicios complementarios de los centros concertados. Consultado (28/09/2016)
Recuperado de: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-1995-25948
19. Romero A.R, “ Las actividades extraescolares como refuerzo del aprendizaje en el aula” nº 26- MES DE ENERO 2010 Granada
20. Sistema Estatal de Indicadores de Educación (2004), INECSE (Instituto Nacional de Evaluación y Calidad del Sistema Educativo). MADRID.
Recuperado de:
<http://www.mecd.gob.es/dctm/ievaluacion/indicadores/2004/p722004.pdf?documentId=0901e72b80115b96>
21. Staff, V., Serra, L., Aguilar, G. Aranceta, J., Ribas, L., Ballabriga, A. Obesidad infantil y factores determinantes. Estudio ENKID(1998-2000) .Masson, 2002.
Recuperado de:
[sameens.dia.uned.es/Trabajos7/Trabajos.../Estudio_ENKID\(Med_Clin_2003\).pdf](sameens.dia.uned.es/Trabajos7/Trabajos.../Estudio_ENKID(Med_Clin_2003).pdf)