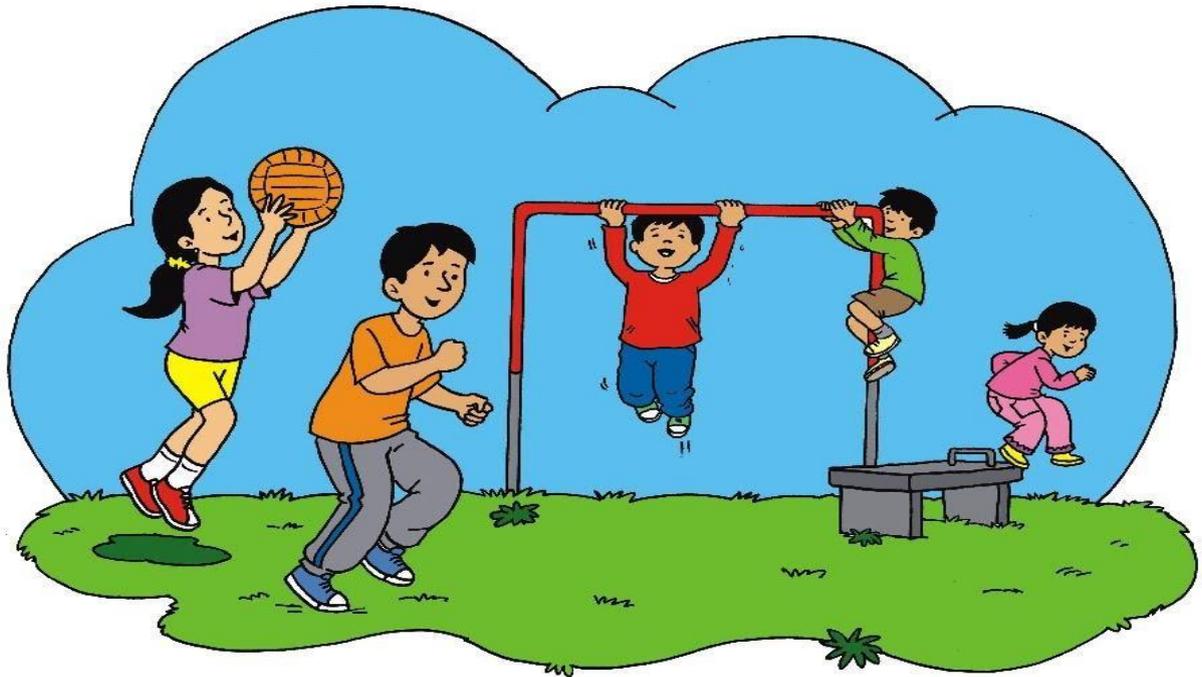


ABANDONO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDUCACIÓN



Ángela López López

INDICE

1	RESUMEN	2
2	INTRODUCCIÓN	3
3	OBJETIVOS	5
4	MÉTODO	5
4.1	Diseño y Participantes.....	5
4.2	Instrumentos y variables	5
4.3	Procedimiento	6
4.4	Análisis de datos	6
5	RESULTADOS	7
6	DISCUSIÓN	16
7	CONCLUSIONES	17
8	LIMITACIONES	17
9	PERSPECTIVAS FUTURAS.....	17
10	REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA	18
11	ANEXOS.....	20

1 RESUMEN

La actividad física actualmente es una faceta muy importante en nuestra vida, que mejora nuestra salud y nos aporta bienestar. Es necesario que los niños y niñas de Educación Primaria tengan hábitos de realizar deporte tanto dentro como fuera de las aulas. Este estudio tiene dos objetivos principales. El primero describir los niveles de actividad física, género, actividad física en los padres, repetidor y federado en escolares de tercer ciclo de Primaria. El segundo relacionar las variables psicosociales con la práctica de actividad física, género y académicas. Hemos contado con la colaboración de 160 alumnos de entre 10 y 12 años de diferentes colegios de Granada. El instrumento utilizado para la recogida de datos ha sido el cuestionario de actividad física PAQ-A y el programa utilizado para la recogida de datos ha sido el programa estadístico IBM SPSS versión 22.0. Los resultados muestran que los niños realizan más actividad física que las niñas, que los jóvenes federados realizan más actividad física que los no federados y que los alumnos con padres que realizan actividad física son más propensos a realizarla ellos también.

PALABRAS CLAVE

Actividad física, Educación Primaria y Abandono.

ABSTRACT

Physical activity is currently very important in our lives, improving our health and well-being gives us facet. It is necessary for children of primary school have habits of making sport both inside and outside the classroom. This study has two main objectives. The first describe the levels of physical activity, gender, physical activity in parents, repeater and federated school third cycle of Primary. The second psychosocial variables relate to the practice of physical, gender and academic activity. We have had the collaboration of 160 students between 10 and 12 years from different schools of Granada. The instrument used for data collection was the physical activity questionnaire PAQ-A and the program used for data collection was the statistical program SPSS version 22.0. The results show that children perform more physical activity than girls, young federated do more physical activity than non-federated and students with parents who are physically active are more likely to do it them too.

WORDS KEYS

Physical Activity, Primary and Abandonment.

2 INTRODUCCIÓN

La práctica continua de actividad física debe ser algo constante y cotidiano en nuestra vida debido a los beneficios que nos produce (Merino y González, 2006). Recientemente podemos encontrar problemas ligados a la falta de actividad física y al sedentarismo (Oviedo, Sánchez, Castro, Calvo, Sevilla, Iglesias, y Guerra, 2013).

El abandono de la actividad física y deportiva es un suceso bastante complejo, ya que puede darse el caso de que el niño/a deje de practicar de manera temporal o que cambie de actividad física a practicar, por lo cual no podríamos considerarlo como abandono global. Cabe destacar que los jóvenes tienen muchas opciones a la hora de ocupar su tiempo libre, por lo que a veces no se produce el abandono de la actividad por falta de motivación hacia el deporte, sino que se pierde el interés por otra actividad que la sustituye (Puig 1996; Macarro, Romero y Torres 2010).

Según la Organización Mundial de la Salud (2010), podemos decir que es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Podemos encontrar numerosos beneficios en las personas jóvenes:

- Desarrollo sano de huesos, músculos y articulaciones.
- Desarrollo sano del sistema cardiovascular.
- Mantener un peso saludable.
- Fortalece la autoconfianza y la interacción social.

Para Sánchez Bañuelos (1996), *“la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la personal”*.

Una de las grandes inquietudes entre los docentes de Educación Física es el abandono deportivo que se produce en los alumnos al llegar a la adolescencia. Hay que tener en cuenta

que el colegio es uno de los pocos lugares en el cual todos los niños tienen la oportunidad de practicar deporte, pero no es suficiente, ya que encontramos que esta asignatura dispone un tiempo bastante limitado dentro del currículum, por lo cual, será muy complicado crear o mantener una vida físicamente activa para los alumnos y alumnas (Sallis, 1987).

Hoy en día podemos decir que la actividad física y la salud son términos que van cogidos de la mano, por lo cual la inactividad en los niños es algo que suele continuar en la vida adulta y puede producir enfermedades asociadas al sedentarismo. Cabe destacar que los niños son menos activos que sus progenitores, reduciendo el gasto energético en aproximadamente 600kcal/día respecto a las anteriores generaciones (Boreham y Ridoch, 2001).

Podemos encontrar numerosos trabajos sobre el abandono de la actividad física según género, donde se afirma el incremento del sedentarismo entre la población, infantil (Tercedor, Jiménez y López 1998; Klee, Tavares, Horta, Gelatti y San Tana 2004; Martínez-Villafañe 2015). En éste podemos ver reflejado que casi un 45 % de los niños/as no realizan ningún tipo de deporte fuera de las aulas, manifiestan que es durante la etapa escolar cuando se produce un aumento significativo de la práctica deportiva, pero al cambiar y pasar al instituto (1º de la ESO) los niños eligen una actividad en concreto y la practican con más intensidad, en cambio las niñas se dedican a realizar otro tipo de actividades.

Actualmente la aparición de las nuevas tecnologías ha provocado que los niños y niñas les dediquen mucho más tiempo a estar viendo la televisión, jugar a videoconsolas o usar internet...que a realizar actividades y juegos al aire libre. Debemos concienciar a los jóvenes de que la actividad física va asociada a una vida saludable, que gracias a ella mantendremos nuestro cuerpo sano y que podremos evitar el aumento de los niveles de obesidad y otros trastornos médicos que encontramos en niños y niñas de todo el mundo (Ambroa De Frutos 2016).

3 OBJETIVOS

Los objetivos del presente estudio son:

- Describir los niveles de actividad física, género, actividad física en los padres, repetidor y federado en escolares de tercer ciclo de Primaria.
- Relacionar las variables psicosociales con la práctica de actividad física, género y académicas.

4 MÉTODO

41 Diseño y Participantes

Nos encontramos con un estudio de carácter descriptivo y comparativo y de corte transversal, donde participan 160 escolares de los cuales 71 eran niños (44,4%) y 89 niñas (55,6%). La media de edad es de 11,72 (D.T. =0,500). El estudio fue realizado en la provincia de Granada.

42 Instrumentos y variables

Las variables empleadas en este estudio son:

- **Género**, dónde podemos encontrar masculino o femenino, se ha realizado mediante un cuestionario de autoregistro.
- **Actividad física**, la dividiremos nivel bajo de actividad física, nivel medio de actividad física y nivel alto de actividad física.
- **Repetidor**, dónde veremos los repetidores y no repetidores, se ha realizado mediante un cuestionario de autoregistro.
- **Actividad Física en los padres**, dividida en si los padres practican o no actividad física.
- **Federado**, observaremos si el niño se encuentra federado o no.

Para analizar todas las variables excepto la de actividad física se utiliza una hoja de autorregistro, donde mediante diversas preguntas se solicita información de las variables anteriormente mencionadas.

El instrumento utilizado para determinar el nivel de actividad física es el cuestionario de Actividad Física PAQ-A (Anexo 1), este es un cuestionario simple en el que se estima la actividad física realizada en los últimos 7 días.

El cuestionario está compuesto por 9 dimensiones o conjunto de preguntas:

- **Pregunta 1:** lista de actividades para verificar la cantidad realizada de actividad física. En las respuestas podemos encontrar si realizan o no la actividad y si la respuesta es afirmativa cuantas veces a la semana aproximadamente.
- **Pregunta 2:** referida a la intensidad con la que practican educación física.
- **Pregunta 3:** actividad realizada antes de comer.
- **Pregunta 4:** el nivel de actividad anterior a las 18:00 horas.
- **Pregunta 5:** el nivel de actividad que realizan entre las 18:00 y las 22:00 horas.
- **Pregunta 6:** nivel de actividad realizada en el fin de semana.
- **Pregunta 7:** nivel de actividad en la última semana.
- **Pregunta 8:** Frecuencia de actividad en cada día de la semana (ninguna, poca, normal, bastante, mucha).
- **Pregunta 9:** alude a la salud en la que se encontraba el alumno la última semana.

43 Procedimiento

Se pidió colaboración a los centros educativos de Granada para poder realizar el cuestionario, desde la Facultad de Ciencias de la Educación se proporcionó una carta en la que se pidió a los directores de los centros participación para esta investigación (Anexo 2). La recogida de datos fue realizada durante una hora aproximadamente, los cuestionarios son anónimos. Durante la ejecución hubo dos profesores presentes para resolver las dudas en caso de que las hubiese.

44 Análisis de datos

Se han analizado los datos con el paquete de programa estadísticos IBM SPSS versión 22.0 donde se determinaron los parámetros estadísticos (frecuencias, medias, tablas de contingencia) necesarios para este tipo de estudio.

5 RESULTADOS

De los 160 alumnos/as encuestados el 44,4% (n=71) de ellos eran niños y el 55,6% (n=89) niñas.

Tabla 1. Distribución de la muestra según el género

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	71	44,4%
Femenino	89	55,6%
Total	160	100,0%

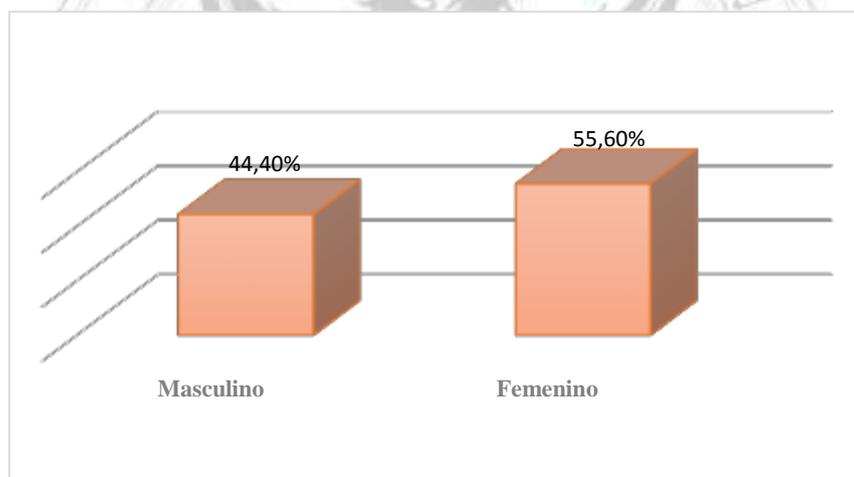


Figura 1. Distribución de la muestra según el género.

De los 160 alumnos/as el 4,4% (n=7) son repetidores y el 95,6% (n=153) no lo son.

Tabla 2. Distribución de la muestra según repetidor, no repetidor.

	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	4,4%
No	153	95,6%
Total	160	100,0%

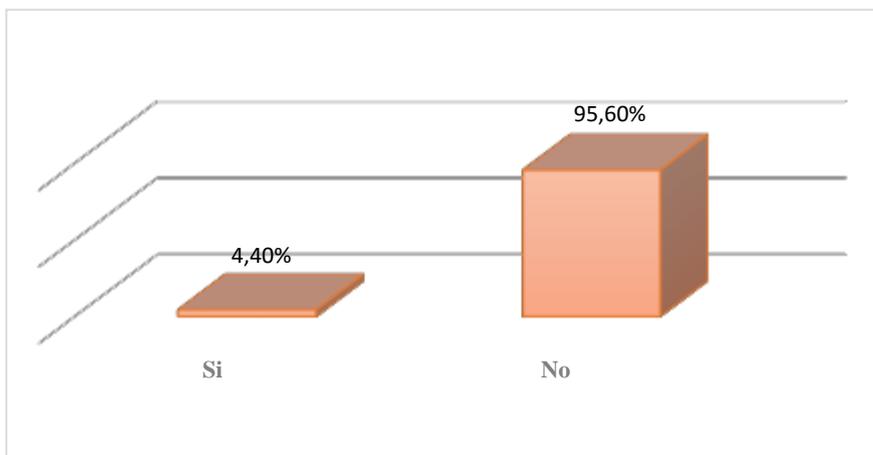


Figura 2. Distribución de la muestra según repetidor, no repetidor.

Asimismo el 79,4% (n=127) tienen padres que realizan actividad física y el 20,6% (n=33) de los alumnos sus padres no realizan actividad física.

Tabla 3. Distribución de la muestra según padres actividad física.

	Frecuencia	Porcentaje
Si	127	79,4%
No	33	20,6%
Total	160	100,0%

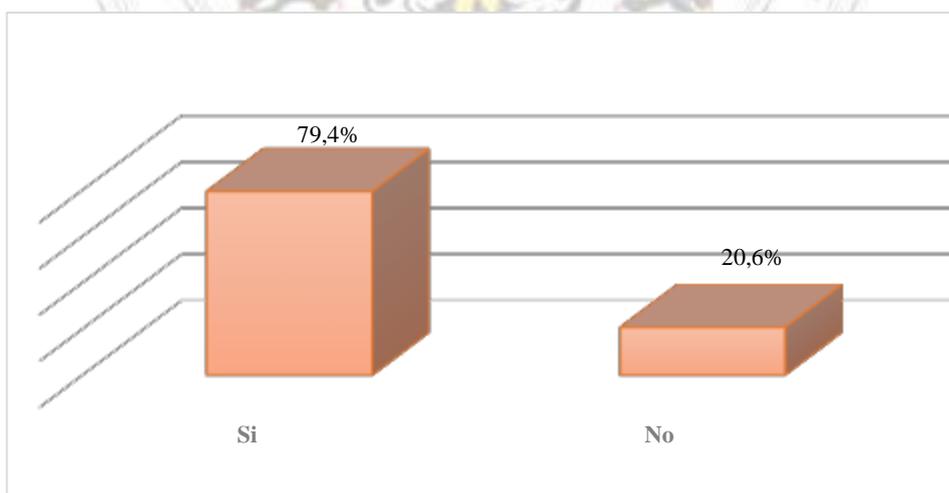


Figura 3. Distribución de la muestra según padres actividad física.

También señalar que el 43,8% (n=70) de ellos están federados y el 56,3% (n=90) no lo están.

Tabla 4. Distribución de la muestra según federado, no federado.

	Frecuencia	Porcentaje
Si	70	43,8%
No	90	56,3%
Total	160	100,0%

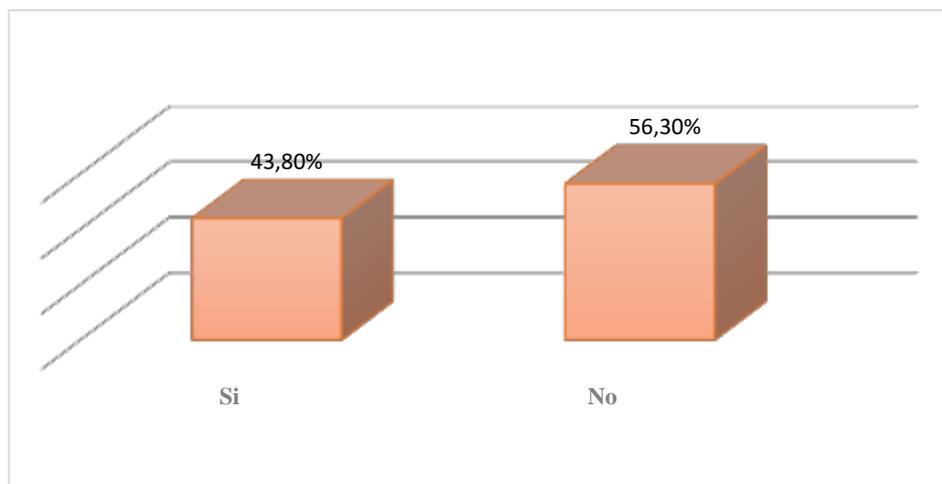


Figura 4. Distribución de la muestra según federado, no federado.

De los 160 alumnos/as el 30% (n=48) realizan un actividad física baja, el 51,9% (n=83) una actividad física media y el 18,1% (n=29) una actividad física alta.

Tabla 5. Distribución de la muestra según la actividad física.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	48	30,0%
Medio	83	51,9%
Alto	29	18,1%
Total	160	100,0%

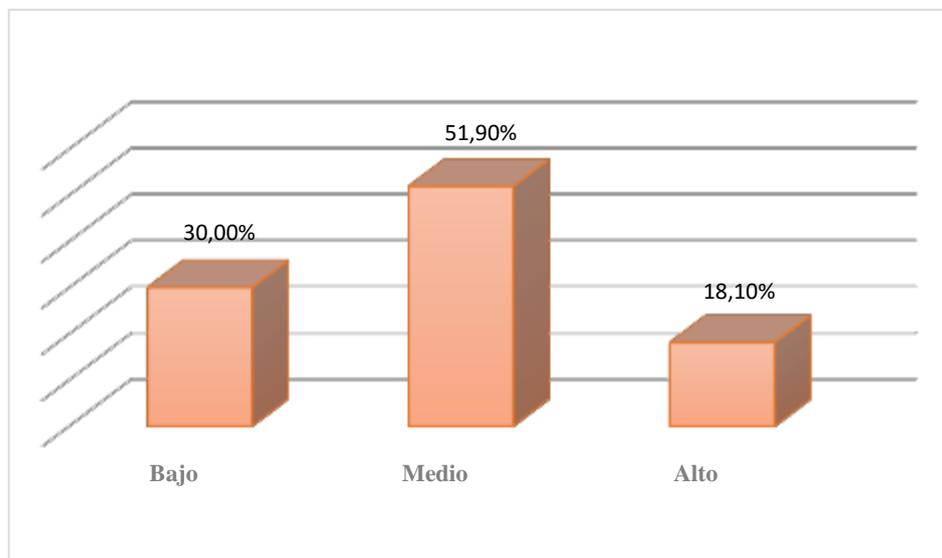


Figura 5. Distribución de la muestra según la actividad física.

En lo que respecta a género y la actividad física de los padres no encontramos ninguna diferencia estadísticamente significativa ($p = 0,521$).

Tabla 6. Distribución de la muestra según género y padres actividad física.

Género	Padres Actividad Física		Total
	Si	No	
Masculino	78,9% (n=56)	21,1% (n=15)	100% (n=71)
Femenino	79,8% (n= 71)	20,2% (n=18)	100% (n=89)

En lo que respecta a género y repetir no encontramos ninguna diferencia estadísticamente significativa ($p = 0,140$).

Tabla 7. Distribución de la muestra según género y repetidor.

Género	Repetidor		Total
	Si	No	
Masculino	7% (n=5)	93% (n=66)	100% (n=71)
Femenino	2,2% (n= 2)	97,8% (n=18)	100% (n=89)

En lo que respecta al género y estar federado se detectan diferencias estadísticamente significativas ($p = 0,011^*$). Estas vienen producidas porque en el género masculino encontramos más número de federados que en el femenino. De 71 niños el 54,9% ($n=39$) están federados y el 45,1% ($n=32$) no lo están; sin embargo de 89 niñas sólo un 34,8% ($n=31$) de ellas están federadas y el 65,2% ($n=58$) no lo están.

Tabla 8. Distribución de la muestra según género y estar federado.

Género	Estar Federado		Total
	Si	No	
Masculino	54,9% ($n=39$)	45,1% ($n=32$)	100% ($n=71$)
Femenino	34,8% ($n=31$)	65,2% ($n=58$)	100% ($n=89$)

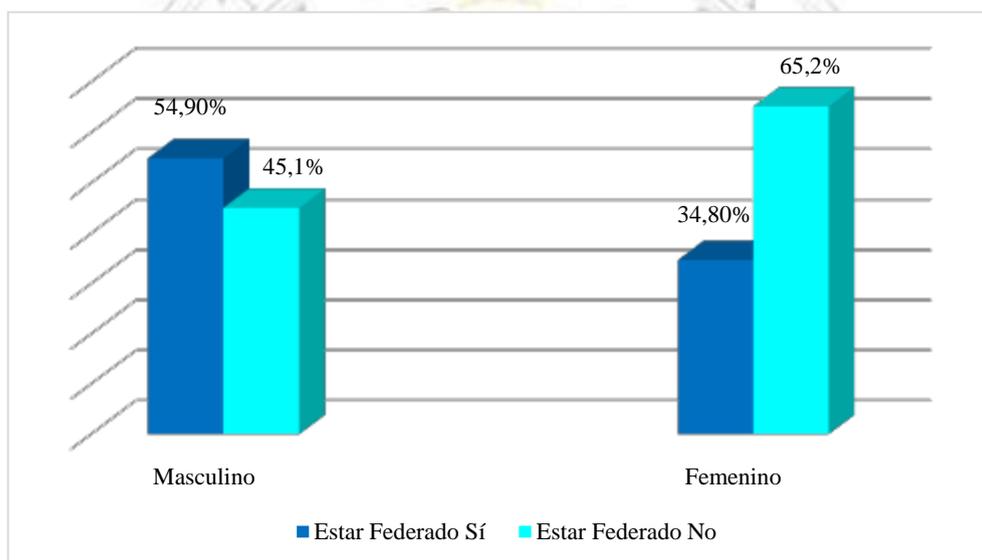


Figura 8. Distribución de la muestra según género y estar federado.

En lo que respecta al género y la actividad física se detectan diferencias estadísticamente significativas ($p = 0,035^*$). Las diferencias vienen producidas porque el género masculino realiza más actividad física que el género femenino, puesto que de 71 niños el 19,7% ($n=14$) realizan una actividad física baja, el 57,7% ($n=41$) una actividad física media y el 22,5% ($n=16$) una actividad física alta; de 89 niñas el 38,2% ($n=34$) realizan una actividad física baja, el 47,2% ($n=42$) una actividad física media y el 14,6% ($n=13$) una actividad física alta.

Tabla 9. Distribución de la muestra según género y actividad física.

Género	Actividad Física			Total
	Bajo	Medio	Alto	
Masculino	19,7% (n=14)	57,7% (n=41)	22,5% (n=16)	100% (n=71)
Femenino	38,2% (n=34)	47,2% (n=42)	14,6% (n=13)	100% (n=89)

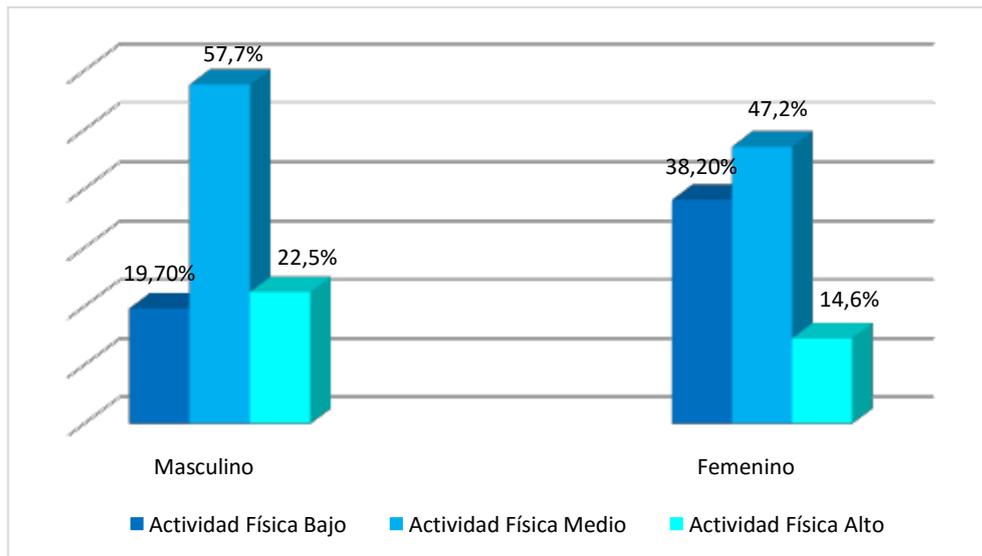


Figura 9. Distribución de la muestra según género y actividad física.

En lo que respecta a repetidor y la actividad física de los padres no se encuentran diferencias estadísticamente significativas ($p = 0,157$).

Tabla 10. Distribución de la muestra según repetidor y padres actividad física.

Repetidor	Padres Actividad Física		Total
	Si	No	
Si	57,1% (n=4)	42,9% (n=3)	100% (n=7)
No	80,4% (n= 123)	19,6% (n=30)	100% (n=153)

En lo que respecta a repetidor y estar federado no se encuentran diferencias estadísticamente significativas ($p = 0,469$).

Tabla 11. Distribución de la muestra según repetidor y estar federado.

Repetidor	Estar Federado		Total
	Si	No	
Si	28,6% (n=4)	71,4% (n=3)	100% (n=7)
No	44,4% (n= 123)	55,6% (n=30)	100% (n=153)

En lo que respecta a repetidor y actividad física no se encuentran diferencias estadísticamente significativas ($p = 0,110$).

Tabla 12. Distribución de la muestra según repetidor y actividad física

Repetidor	Actividad Física			Total
	Bajo	Medio	Alto	
Si	14,3% (n=1)	42,9% (n=3)	42,9% (n=3)	100% (n=7)
No	30,7% (n=47)	52,3% (n=80)	17,0% (n=26)	100% (n=153)

En lo que respecta a padres actividad física y estar federado se detectan diferencias estadísticamente significativas ($p = 0,001^*$). Las diferencias vienen producidas porque de los 127 niños/as que sus padres sí realizan actividad física el 50,4% (n=64) están federados y el 49,6% (n=63), sin embargo de los 33 niños/as que sus padres no realizan actividad física solo el 18,2% (n=6) de ellos están federados y el 81,8% (n=27) no lo están.

Tabla 13. Distribución de la muestra según padres actividad física y estar federado.

Padres Actividad Física	Estar Federado		Total
	Si	No	
Si	50,4% (n=64)	49,6% (n=63)	100% (n=127)
No	18,2% (n= 6)	81,8% (n=27)	100% (n=33)

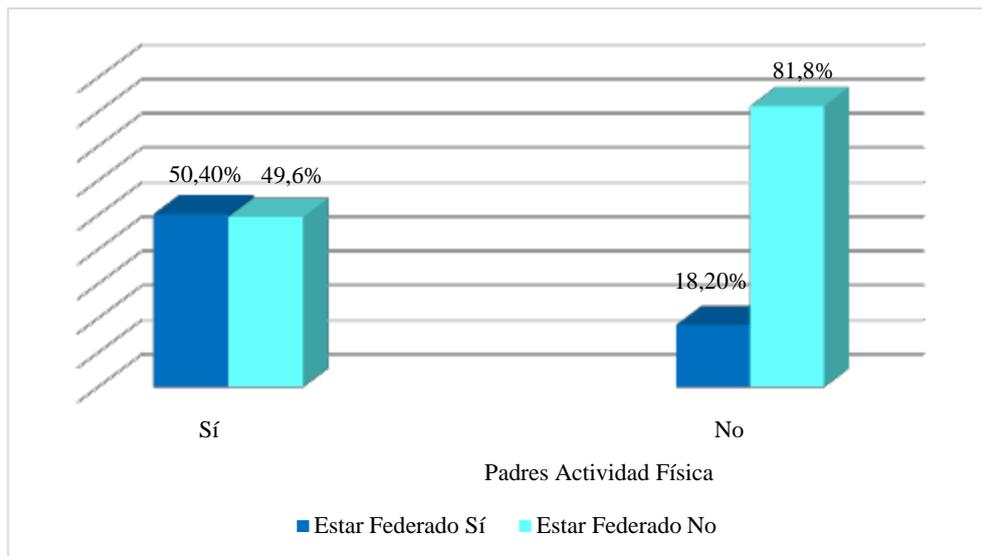


Figura 13. Distribución de la muestra según padres actividad física y estar federado.

En lo que respecta a padres actividad física y actividad física no se encuentra ninguna diferencia significativa ($p = 0,064$).

Tabla 14. Distribución de la muestra según padres actividad física y actividad física.

Padres Actividad Física	Actividad Física			Total
	Bajo	Medio	Alto	
Si	26,0% (n=33)	53,5% (n=68)	20,5% (n=26)	100% (n=127)
No	45,5% (n=47)	45,5% (n=80)	9,1% (n=26)	100% (n=153)

En lo que respecta a estar federado y actividad física se detectan diferencias estadísticamente significativas ($p = 0,000^*$). Las diferencias vienen producidas porque de 70 niños/as federados el 14,3% (n=10) realizan una actividad física baja, el 58,6% (n=41) una actividad física media y el 27,1% (n=19) una actividad física alta; de los 90 niños/as no federados el 42,2% (n=38) realizan una actividad física baja, el 46,7% (n=42) una actividad física media y el 11,1% (n=10) una actividad física alta.

Tabla 15. Distribución de la muestra según estar federado y actividad física.

Estar Federado	Actividad Física			Total
	Bajo	Medio	Alto	
Si	14,3% (n=10)	58,6% (n=41)	27,1% (n=19)	100% (n=70)
No	42,2% (n=38)	46,7% (n=42)	11,1% (n=10)	100% (n=90)

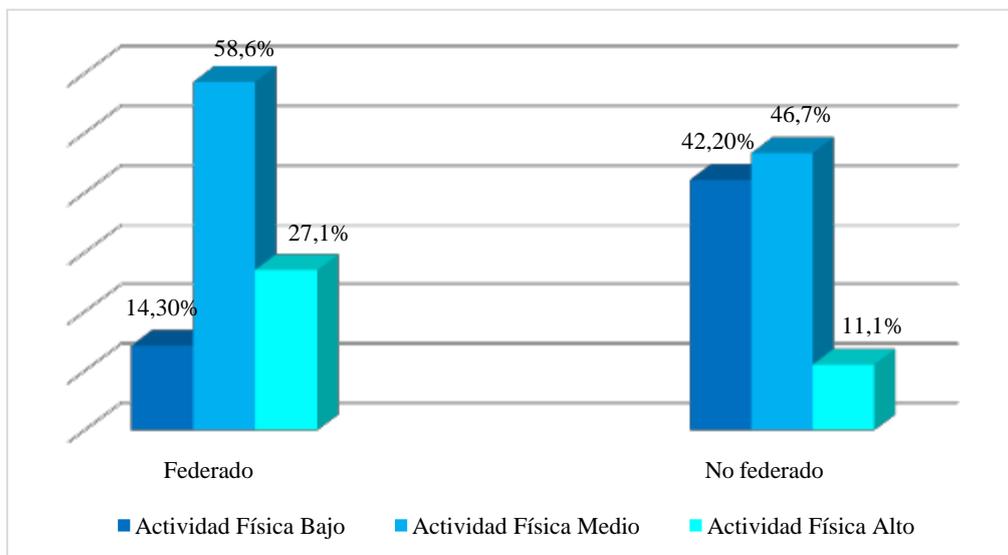


Figura 15. Distribución de la muestra según estar federado y actividad física.

6 DISCUSIÓN

Si nos fijamos en la variable sexo, descubrimos que la práctica de actividad física es menor en las chicas. Las adolescentes y mujeres abandonan antes las actividades físico-deportivas en comparación con los hombres, Douthitt (1994). El género masculino realiza más actividad física deportiva que el femenino, al hilo de esta situación De Hoyo y Sañudo (2007) demuestran en su estudio que los porcentajes de las niñas que realizan actividad física asidua, son mucho más preocupantes que los porcentajes de los niños.

Los niños tienen mayor tendencia a realizar deportes federados que las niñas, como se afirma en el estudio de Isorna, Real y Vaquero (2014), la mayoría de los alumnos federados eran del género masculino. En mi opinión esto puede ser producido por diversos motivos, las niñas suelen ser más sedentarias y les gusta menos la competición que a los niños. Así mismo también se puede pensar que puede ser más difícil para ellas encontrar un deporte que les guste y les motive.

Se podría decir que los niños/as que se encuentran en un entorno familiar deportivo tienden a una mayor frecuencia de actividad física federada o no federada como se afirma en el estudio realizado por Revuelta y Esnaola (2011). Obviamente los padres son un modelo a seguir para los niños, por lo cual si los padres realizan actividad física esto se les transmite a los niños, dando lugar a que estos elijan un modelo de vida activo.

Encontramos que los niños que están federados realizan más actividad física que aquellos que no lo están, en el estudio realizado por Valero (2015) se demuestra que parece estar bastante ligada la actividad física con estar federado ya que en más de la mitad de los niños que encuestaron se cumplía esta relación. A mi parecer los niños que están federados es porque se ha encontrado un deporte con el que disfrutan, aparte estos niños realizan competiciones, ya sea de manera colectiva o individual, por lo cual tendrán horas de entrenamiento semanales más la actividad física realizada en el colegio. Los niños que no estén federados no tienen por qué ocupar su tiempo libre realizando actividades físicas, por lo cual veo bastante lógico que los niños federados realicen más actividad física que los niños que no lo están.

No se encuentran diferencias significativas en la actividad física que realizan los niños repetidores y los no repetidores, en el estudio realizado por Sánchez (2015) se dice lo

contrario que los alumnos que están federados y dedican una alta cantidad de horas a la actividad física son más propensos a repetir curso que aquellos niños que no están federados. Siempre he creído que la actividad física es un complemento necesario para tener un buen rendimiento académico, ya que realizando deporte despejamos la mente, haciendo algo que nos gusta lo cual nos beneficiará.

7 CONCLUSIONES

- Las niñas realizan menos actividad física y deporte que los niños, estos suelen ser miembros de algún equipo, también se detecta que los escolares que sus padres realizan actividad física tienen mayor tendencia a realizar actividades físico-deportivas.
- Los niños federados realizan más actividad física que los no federados, y no se hallaron diferencias significativas en la actividad física que realizan los niños repetidores y los no repetidores.

8 LIMITACIONES

- Muchos de los alumnos encuestados dejaban en blanco las respuestas de los test realizados, por lo cual el test debía ser anulado porque si no cambiaría los resultados finales.
- En bastantes colegios se han negado a pasar este tipo de cuestionario por lo que la muestra ha sido más limitada de lo esperado.
- Sólo hemos podido realizar el cuestionario a primaria, si hubiéramos podido contar también con secundaria los resultados hubieran sido bastante más concluyentes.

9 PERSPECTIVAS FUTURAS

- En una futura investigación me gustaría poder analizar una muestra mayor de primaria e incluir también la secundaria.
- Añadiría también propuestas de intervención para fomentar la actividad física en el género femenino.

10 REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA

- Ambroa-De Frutos, G. (2016). Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situación en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 412, 33-44.
- Boreham , C. y Riddoch. C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*. 19, 915-929.
- De Hoyo, M., y Sañudo, F.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 del Deporte*, 26, 2-9.
- Douthitt, V.L. (1994). Psychological determinants of adolescent exercise adherence. *Adolescence*, 29(115), 711-722.
- Isorna, M., Real, R. y Vaquero, R. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. Retos: *nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 25, 80-84.
- Klee, M. H., Tavares, R., Horta, B., Gelatti, C. y Santana, P. (2004). Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. *Revista de Saúde Pública*, 38(2), 157-163.
- Macarro, J., Romero, C. y Torres, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 495-519.
- Martínez-Villafañe, J. (2015). La obesidad y el sobrepeso infantil vs Educación Física. Trabajo fin de grado: Universidad Internacional De la Rioja.
- Merino, B. y González, E. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia Guía para todas las personas que participan en su educación*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo.
- OMS (2010). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado el 15 de Febrero de 2016, desde www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/

- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., Y Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 23, 43-47.
- Palou Sampol, P., Ponseti Verdaguer, X., Gili Planas, M., Borràs Rotger, P. A. y Vidal Conti J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(81), 5-11.
- Puig, N. (1996). *Joves i esport. Barcelona: Generalitat de Catalunya.*
- Revuelta, L. y Esnaola, I. (2015). Clima familiar deportivo y autoconcepto físico en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 4(1), 19-31.
- Sallis, J.F. (1987). A commentary on children and fitness: a public health perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 326-330.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva. Sánchez Bañuelos, F. (1996).
- Sánchez Rodríguez, J. (2015). *Actividad física extraescolar y su relación con el rendimiento académico en alumnos de Educación Primaria*. Trabajo fin de grado: Universidad de Granada
- Tercedor Sánchez, P., Jiménez, M. J. y López Montesinos, B. (1998). La promoción de la Actividad Física orientada hacia la salud: un camino por hacer. *European Journal of Human Movement*, (4), 203-217.
- Valero Abril, J. D. (2015). *Hábitos alimenticios y niveles de actividad física en escolares de Granada*. Trabajo fin de grado: Universidad de Granada.

11 ANEXOS

11.1 Anexo 1. Cuestionario PAQ-A

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (Pon una cruz donde corresponda. Solo puedes seleccionar una opción)

	No	1-2	3-4	5-6	7 veces o más
Salta a la comba					
Patinar o patinar sobre hielo					
Jugar a juegos como el pilla-pilla					
Montar en bicicleta					
Caminar					
Correr/carreras					
Aeróbic					
Natación					
Bailar/danza					
Bádminton					
Pelota a mano					
Montar en monopatín o patinete					
Fútbol/fútbol sala					
Voleibol					
Hockey					
Baloncesto					
Esquiar					
Otros deportes de raqueta					
Balonmano					
Atletismo					
Musculación/pesas					
Artes marciales (judo, karate)					
Otros					
Otros					

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Subraya sólo una).

- No lo hice o no hago Educación Física
- Casi nunca
- Algunas veces

- A menudo
- Siempre

3. En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida? (Señala sólo una).

- Estar sentado (hablar, leer, hacer deberes)
- Estar o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Subraya sólo una).

- Ninguno
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

5. En los últimos 7 días, ¿cuántos días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Subraya sólo una).

- Ninguno
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, bailes o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Subraya sólo una).

- Ninguna
- 1 vez
- 2-3 veces
- 4 veces
- 5 veces o más

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Subraya sólo una).

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, juegos de correr, nadar, montar en bicicleta)
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física).

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

- Sí
- No



112 Anexo 2. Carta a los centros educativos



Granada a 23 de febrero de 2016

A/A del Sr/a Director/a del Centro:

Estimado Director/a:

Desde el Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada, se están realizando un conjunto de estudios, encaminados al conocimiento de los hábitos saludables para su control y mejora en el ámbito de la actividad física en el alumnado de Primaria; en estos momentos estamos centrados en conocer el estado de satisfacción, autoestima, motivación y preferencias físico-deportivas de centros educativos de Granada.

El motivo por el que nos dirigimos a Vd. es para solicitar la colaboración de su Centro, los datos que necesitamos analizar entre los alumnos/as, serán obtenidos a través de cuestionarios de tipo sociodemográfico, psicosociales y físico-saludables, que analizarán los climas motivacionales que se perciben en el alumnado hacia la Educación Física. Hemos de decir que todos los documentos son totalmente anónimos y los datos serán tratados únicamente por el equipo investigador, sin causar el menor riesgo para el alumno/a. No obstante ante cualquier duda o necesidad de aclarar más información quedamos a su entera disposición. La toma de datos no pasará de unos 15 minutos, por lo que agradeceríamos su cooperación en este proyecto.

Los trabajos serán coordinados por el profesor [redacted] (Universidad de Granada).

Los resultados obtenidos de este trabajo serán analizados durante el curso y la difusión de los mismos les será entregada en el momento de su discusión y posterior publicación.

Agradeciendo de antemano su colaboración, les saluda atentamente.

Facultad de Ciencias de la Educación
Campus de Cartuja s/n
18071 Granada
Tlf.: 958 24 39 54
Fax: 958 24 90 53
Correo Electrónico: dexpremu@ugr.es

Departamento de Didáctica de la
Expresión Musical, Plástica y Corporal