



Is granada a city where physical activity is en-couraged in primary education?

(S) ¿Es granada una ciudad donde se fomenta la actividad física en educación primaria?

Pérez, C.; Gómez, J.; Ruiz, A.

Resumen

Introducción: Tras la diferenciación entre actividad física y ejercicio físico. **Contenido:** Veremos todos los beneficios que aporta la primera. Resaltaremos la importancia que tiene la actividad física dentro del horario escolar y si el tiempo dedicada a la misma es suficiente para el correcto desarrollo del alumno o alumna. Proseguiremos con las opciones que pueden ofrecerse en cuanto a actividad física en el centro y fuera del mismo, y nos centraremos en la oferta que da la provincia de Granada en actividades físico-deportivas en el medio natural; tanto agua, como nieve y montaña. Hablaremos de los factores que influyen en la participación o abandono de las actividades físicas; como el sexo, la edad o las características familiares. **Conclusión:** Para terminar, hemos concluido que Granada es una provincia rica en actividades físico deportivas.

Palabras clave: Actividad física; ejercicio físico; educación física; naturaleza; actividad extraescolar.

Abstract

Introduction: After differentiating between physical activity and physical exercise. **Contens:** We will see all the benefits of the first. We will emphasize the importance of physical activity within the school schedule and if the time dedicated to it is sufficient for the correct development of the student. We will continue with the options that can be offered in terms of physical activity in the school and outside it, and we will focus on the offer of the province of Granada in physical-sports activities in the natural environment; both water, snow and mountain. Finally, we will talk about the factors that influence in the participation or abandonment of physical activities; such as sex, age or family characteristics. **Conclusion:** To conclude, we have concluded that Granada is a province rich in physical sports activities.

Keywords: Physical activity; physical exercise; physical education; nature; extracurricular activity.

Tipe: Review

Section: Physical activity and health

Author's number for correspondence: 1 - Sent: 03/2020; Accepted: 04/2020

¹Faculty of Educational Sciencies, University of Granada – Spain - Pérez, C., carmenpm12@correo.ugr.es, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-4180-5732>

²Faculty of Educational Sciencies, University of Granada – Spain - Gómez, J., jacquelinegv@correo.ugr.es, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3767-7643>

³Faculty of Educational Sciencies, University of Granada – Spain - Ruiz, A., aitorrg4@correo.ugr.es, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-6320-6415>



ESHPA

Education, Sport, Health and Physical Activity

(P) Granada é uma cidade onde a actividade física é incentivada no ensino primário?

Resumo

Introdução: Após a diferenciação entre a actividade física e o exercício físico. **Conteúdo:** Veremos todos benefícios do primeiro. Destacaremos a importância da actividade e se o tempo que lhe for dedicado for suficiente para que o aluno seja capaz de desenvolvimento correcto do aluno. Vamos continuar com as opções que podem oferta em termos de actividade física no centro e no exterior, e vamos concentrar na oferta apresentada pela província de Granada em actividades físico-desportivas na zona água, neve e montanhas. Para concluir, vamos falar sobre os factores que influenciam a participação em actividades físicas ou o abandono das mesmas, tais como sexo, género, etc. idade ou características familiares. **Conclusão:** Para concluir, concluímos que Granada é uma província rica em actividades físicas desportivas.

Palavras-chave: Actividade física; exercício físico; educação física; natureza; actividade extracurricular.

Citar así:

Pérez, C., Gómez, J., & Ruiz, A. (2021). Is granada a city where physical activity is en-couraged in primary education? *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 5(1), 52-63. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4141669>



I. Introduction / Introducción

En este trabajo vamos a investigar si Granada es una ciudad en la cual se fomenta la actividad física en el alumnado de Educación Primaria.

En primer lugar, vamos a intentar aclarar la confusión que hay en la sociedad entre los términos actividad física y ejercicio físico, puesto que existe un factor común que reúnen ambos términos como es el desempeño de actividades o tareas que implican movimientos corporales y que desencadena en un posterior gasto energético.

Por un lado, el término de actividad física podríamos definirlo como un movimiento corporal, intencionado o no, que, desde una dimensión biológica produce un gasto energético, desde una dimensión personal produce una experiencia normalmente positiva, y desde una dimensión sociocultural produce una interacción entre las personas y el ambiente que nos rodea. Toda actividad física, se puede clasificar según sus factores cuantitativos en función de la frecuencia con la que se practique, la duración que se emplee o la intensidad con la que se realice, y según sus factores cualitativos, en función del tipo de actividad que se realice, es decir, si es una actividad laboral, si es en tareas del hogar, si es en la asignatura de Educación Física o si simplemente es en actividades de ocio y tiempo libre (Macarro, 2008).

Los factores medioambientales y personales podrán influenciar en menor o mayor medida la realización de actividad física y el consiguiente gasto energético de la misma (González, 2010).

Por otro lado, el término de ejercicio físico podríamos definirlo como un movimiento corporal, que implica el mantenimiento o la mejora de una o varias capacidades físicas básicas, es decir, la fuerza, la resistencia, la velocidad o la flexibilidad, y que presente estas tres características: que sea un acto voluntario, que se realice con una intencionalidad y que se planifique siguiendo un orden e intensidad de las tareas. Éstas dos últimas características son las que lo diferencian de la actividad física, de manera que ir a la universidad en bicicleta no cumple con la intencionalidad de realizar ejercicio físico sino de transportarse, mientras que salir todos los días una hora con la bicicleta y a una determinada intensidad si cumple con la intencionalidad y la planificación que demanda cualquier tipo de ejercicio físico, que por lo tanto formará un subconjunto de la propia actividad física (Macarro, 2008).



II. Content / Contenido

1. Beneficios de la actividad física.

Una vez aclarado este término, y sabiendo que cada vez son más los hechos que evidencian la relación entre actividad física y salud y las graves consecuencias negativas que puede tener el no realizar deporte, vamos a comentar los beneficios que tiene la actividad física en Educación Primaria:

- Produce una mejora de la condición física.
- La actividad física provoca una interacción, integración y una mejora de la autoestima. Además, de un desarrollo social y psicológico.
- En su mayoría evita el consumo de estupefacientes.
- Produce una mejora en el rendimiento académico (Fernández, Silva, Adelantado-Renau, 2017).

Podemos comprobar que todos los beneficios explicados anteriormente provocan que el alumno no realice actividad física únicamente de manera individual sino que se trabaje también de forma grupal y social (Fernández et al., 2017).

Además, la participación de los niños y niñas en actividades físicas aumentará la probabilidad de seguir participando en tales actividades cuando sean adultos. Cabe decir que la disminución de factores de riesgo, como la inactividad, es una consideración importante en sí misma para los niños y niñas porque los niveles en los factores de riesgo de esta población predicen niveles de riesgo en adultos jóvenes (Morilla, 2001).

Entre los distintos beneficios que acarrearán las actividades extraescolares deportivas podemos encontrar; su voluntariedad, su estructuración y organización, el esfuerzo y desafío que requieren, o el desarrollo de habilidades y competencias que se lleva a cabo en las competencias básicas del currículum de Educación Primaria (Argüelles, 2015).

2. La actividad física dentro del horario escolar.



La actividad física dentro del horario escolar se desarrolla, fundamentalmente, gracias a la asignatura de Educación Física, que cobra una gran importancia por la promoción para la salud de estos niños y niñas ya que es en muchos casos de las pocas oportunidades que gozan los alumnos para realizar actividad física durante el día (Moral, 2018).

A razón de ello, en las horas semanales dedicadas a esta asignatura, los maestros deben tener en cuenta dos aspectos primordiales durante el desarrollo de las clases: aumentar la intensidad de las tareas planificadas y disminuir el tiempo en el que los alumnos están inactivos (Moral, 2018).

En cuanto a aumentar la intensidad de las tareas planificadas, debemos tener en cuenta el desarrollo de una metodología activa, basada en el interés de los alumnos, que tienden a ser las clases donde se realizan juegos cooperativos y deportes de equipo, en lugar de las clases donde se realizan reproducciones de movimientos técnicos (Moral, 2018).

En ese sentido, la figura del maestro es un factor muy importante, ya que será el encargado de generar un clima de clase competitivo que favorezca el aprendizaje y la superación de los alumnos, por lo que el género de éste puede influir en la planificación de las clases de forma diferente afectando a tratamiento co-educativo de los contenidos (Moral, 2018).

En cuanto a disminuir el tiempo en el que los alumnos están inactivos, debemos tener en cuenta que la duración de las clases suelen ser de aproximadamente de una hora, de la cual se suele dedicar casi un tercio de la duración en realizar tareas donde no se está realizando actividad física, como el tiempo que se pierde en el acceso a las pistas deportivas y su posterior vuelta a las aulas o mientras el maestro está pasando lista (Moral, 2018).

A pesar de ello, los maestros deben intentar que el tiempo en el que los alumnos estén activos sea igual o mayor de la mitad de la duración de la clase, que se consigue a través de una buena planificación previa de la clase, como desarrollando sus objetivos generales y específicos, cuidando la organización de los alumnos y del material, reduciendo la duración de la información inicial y de los cambios de actividad, ajustando las tareas al nivel de los alumnos, desarrollando estrategias para aumentar la motivación de los alumnos, procurando un buen clima de clase, etc (Moral, 2018).

Dentro del horario escolar, tanto niños como niñas gozan de las mismas oportunidades para la práctica de actividad física reduciendo el efecto de la diferente orientación que se observa entre ambos géneros hacia la actividad física, que tiende a relacionar a los niños con el logro y a las niñas con la tarea,



en función del distinto interés que muestran ante el esfuerzo físico y del nivel de destreza motriz (Moral, 2018).

Los profesores de Educación Física deben ser conscientes de que su rol en las clases propician que un ambiente orientado al ego, a lo individual y a lo colectivo resulte más atractivo para los niños, mientras un ambiente orientado a la cooperación y la interacción entre compañeros resulte más atractivo para las niñas (Moral, 2018).

3. Actividades físico-deportivas fuera del horario escolar.

Dentro del ámbito motriz, las actividades físico-deportivas juegan un papel muy importante puesto que ofrecen múltiples posibilidades, estas actividad he, 2015).

Cabe diferenciar dos formas de práctica deportiva, la realizada en el centro pero fuera del horario lectivo o actividades fuera del centro organizadas por instituciones públicas o privadas (Argüelles, 2015).

El objetivo de dichas actividades puede ser: despertar hábitos y aficiones, dar recursos, aumentar la calidad de vida, liberar tensiones,...

Encontramos actividades tales como:

- Escuelas deportivas: Incluye deportes individuales, colectivos y alternativos.
- Competiciones: Pueden ser dentro del centro o fuera, con reglas propias y un sistema de competición que se adecue al alumnado.
- Actividades de ritmo y danza: Ejercicios donde el movimiento corporal es lo predominante acompañado de la música.
- Actividades en la naturaleza: Es directamente proporcional la importancia y la complejidad de funcionamientos (Argüelles, 2015).

De las actividades nombradas anteriormente nos vamos a centrar en las actividades realizadas en la naturaleza que se ofrecen en la provincia de Granada.

Sierra Nevada ofrece diversas actividades que pueden realizar los niños y niñas de Educación Primaria. A continuación, vamos a describir las más relevantes:

Pérez, C.; Gómez, J.; Ruiz, A. (2021). Is granada a city where physical activity is en-couraged in primary education?. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 5(1): 52-63. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4141669>
ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789



4. Diver Ski Sierra Nevada: Se trata de una pequeña escuela de esquí donde se trabaja por grupos reducidos, en la que los niños de Educación Primaria se embarcarían en Diver Ski Junior.
5. Zona Recreativa Mirlo Blanco: Es una perfecta alternativa a las pistas de esquí. En dicha zona recreativa, se encuentran toboganes de nieve, biciski o el trineo ruso. También, podremos encontrar el patinaje sobre hielo y el tubing por el que podrás deslizarte a gran velocidad en roscos neumáticos.
6. Hoya de la Mora: Paraje en el cual podrás disfrutar de la nieve en todo su esplendor y podrás deslizarte en trineo.
7. Jardín Alpino Infantil: En esta zona los niños se iniciarán de una manera segura y divertida en el mundo del esquí (“granadadirect”, 2020).

Por otro lado, vamos a centrarnos en las actividades que ofrece Granada en montaña:

8. Aventura Amazonia Granada: ubicada en el Parque Natural de la Sierra de Huétor. Consta de cuatro circuitos con 69 juegos en los árboles y 22 tirolinas, adecuándose cada uno de estos circuitos en función de la edad. Aquí, los niños desarrollarán su sentido de la autoconfianza, conocerán sus límites y desarrollarán sus capacidades físicas y motrices.
9. Sendero del Río Verde en Otívar: Este sendero hace un recorrido descendente por la sierra de Al-mijara. Se inicia en el Collado de los Chortales hasta llegar hasta los arroyos y cañones kársticos.
10. Ruta de los Cahorros de Monachil: Se encuentra en pleno parque natural de Sierra Nevada, es caracterizado por el largo puente colgante de 63 metros con cuerdas, cuenta con tres puentes más y tramos de escaleras.
11. Cueva de las Ventanas de Piñar: Es una de las 4 grutas subterráneas en la que se puede ver la cuna de muchas civilizaciones. Consta de varios niveles de galerías con estalagmitas, estalactitas, formaciones calcáreas en las rocas y coladas. Además de poder ver utensilios, enterramientos y hogares neolíticos.



12. Parque Natural Sierra de Baza: Aquí se puede hacer ciclismo de montaña, espeleología, paseos a caballo, parapente, senderismo, etc. También, dispone de un tramo de la ruta GR-7, desde Charches pasando por los Prados del Rey.
13. Parque Natural Sierra de Castril: El parque ofrece actividades de espeleología, barranquismo, rafting, itinerarios de senderismo, piragüismo en las aguas del embalse del Portillo. Disfrutando de relieves kársticos y dolinas, grutas y cuevas, preciosas cascadas y profundos valles.
14. Ruta entre las huellas de nuestros antepasados por Las Peñas de los Gitanos: Ruta de unas 2 horas de duración aproximadamente por uno de los conjuntos megalíticos mejor conservados y más importantes de Andalucía, declarado por la UNESCO como Bien de Interés Cultural, en la cual encontraremos restos de tres necrópolis; la Camarilla, el Rodeo y la de Castellón. Dispone de zona megalítica-dolménica, dispone de la Cueva Alda y la de las Tontas.
15. Trevélez: Se pueden realizar rutas con raquetas de nieve, paseos a caballo, y trineo.

Granada ofrece las siguientes actividades en agua:

16. Rafting en Órgiva río Guadalfeo: Consiste en descender por ríos de aguas bravas en lanchas neumáticas, evitando la caída al agua y esquivando las rocas con la ayuda de remos. Actividad recomendable a partir de 9 años.
17. Barranquismo en Río Verde: Se encuentra en la frontera de dos provincias andaluzas; Málaga y Granada, pertenece al Parque Natural de Tejeda, Alhama y Alhama y Alhama. Esta actividad se puede realizar en terrenos secos y acuáticos, podrán atravesar bellos cañones, nadar por aguas claras, realizar saltos en agua y descender paredes con modalidad de rappel. Se trata de un barranco con un nivel bajo-medio.
18. Coasteering en La Herradura: Es una actividad similar al barranquismo pero se realiza sin cuerdas. Consiste en recorrer tramos de costa, en la cual, encontraremos paredes verticales para escalar, rocas con diferente altitud que habra que saltar, y charcos de agua que se pasaran a nado.



19. Salta Ríos: Consiste en el descenso en embarcaciones y destrpamos por las paredes de los barrancos. Todo queda acompañado de barranquismo (“yumping.com”, 2020).
20. Paraje Natural Acantilados de Maro y Cerro Gordo: Es una zona que se compone de abruptos acantilados intercalados con playas y calas, que se encuentra en el límite provincial entre Granada y Málaga, y es un entorno espectacular para la práctica de actividades náuticas, donde entre otras las más frecuentes son las rutas de kayak, paddle surf y waterbike, que es una novedad y en toda España sólo se encuentra en la costa granadina, más exactamente en la playa de La Herradura (“juntadeandalucia.es”, 2020).
21. Playa de la Chucha: Es un punto de la costa granadina perfecto para practicar surf y bodyboarding en Granada, que se encuentra en el término municipal de Motril y nos ofrece olas de dificultad media y alta, tipo tubo al estilo de las famosas hawaianas (“fuertehoteles.com”, 2020).
22. Windsurf Granada: Es una escuela dedicada por completo al windsurf en el embalse granadino de Rules desde el mes de abril hasta el mes de octubre.
23. Alboran Adventure y Charters: Es una empresa donde se puede contratar paseos en barco y aprovechar para complementar esa salida con un deporte tan emocionante y divertido como es el wakeboard.
24. Awa Watersport Granada: Es una empresa abierta todo el año, situada en playa Granada-Motril, donde podrás disfrutar de la práctica del Kitesurf navegando con vientos de Poniente y de Levante. Además ofrece múltiples actividades acuáticas como surf, kayak, paddle surf, wakeboard, hidrofoil, catamarán y muchas más.
25. Centro de buceo OpenWater: Es una escuela de buceo que cuenta con el mayor centro de buceo de Andalucía con 300 m² y una amplia gama de servicios, entre los que se encuentran los cursos de iniciación, cursos avanzados y, cursos especializados en buceo profundo y buceo nocturno que siguen la metodología y los parámetros marcados por PADI, mediante la realización de excursiones



por los fondos marinos de la reserva natural de Maro y Cerro Gordo que cuenta con hasta 16 puntos de inmersión en la costa tropical de Granada (“yumping.com”, 2020).

26. Factores que influyen en la participación o abandono de las actividades físicas.

Hay diferentes factores, como el sexo, la edad o las características familiares que afectan a la participación de los escolares en las actividades extraescolares deportivas. Los alumnos de primaria son más activos que los de secundaria y se observa que en el periodo que transcurre entre la Educación Primaria y la secundaria se produce un gran descenso del número de niños que realizan actividades deportivas (Argüelles, 2015).

Además, se observa que los avances tecnológicos han influido mucho en la práctica de actividad física de los niños y niñas de forma negativa.

También, vamos a ver el abandono o la ausencia de la actividad física en los alumnos de Educación Primaria. Puesto que Granada ofrece muchos recursos donde gastar el tiempo libre, en la mayoría de los casos el abandono de la actividad física es temporal, ya que es el tiempo que hay entre la finalización de la primera actividad y el comienzo de la siguiente. La preocupación comienza al finalizar la etapa de Educación Primaria, ahí se produce una gran tasa de abandono, y las clases de educación física de los centros no son suficientes para mantener una vida físicamente activa (Zurita, Ubago, Puertas, González, Castro y Chacón, 2018).

Se puede concluir que es frecuente en los alumnos de Educación Primaria el tener una actividad deportiva por la tarde, vemos que es más frecuente la actividad física en niños que en niñas y también como las niñas tienen más abandono en el paso a la adolescencia. Es importante destacar, que la mayoría de los niños y niñas que realizan actividades deportivas fuera del horario lectivo, sus padres también las realizan y, estos niños y niñas tienen mejores resultados académicos (Zurita et al., 2018).

III. Conclusions / Conclusiones

Tras la búsqueda de respuestas a nuestra pregunta sobre si Granada es una provincia donde se fomenta la actividad física en Educación Primaria, hemos concluido que Granada es una provincia rica en actividades, dispone tanto de sierra como de mar, vamos desde la nieve hasta las calurosas playas de la



costa. Múltiples actividades donde los niños pueden disfrutar de actividades en grupo, individuales o acompañadas de sus padres. Tiene una amplia oferta a lo largo de toda la provincia, diversas rutas por parajes acogedores donde poder disfrutar de la fauna y la flora en todo su esplendor.

Nos gustaría resaltar la importancia de los colegios y los profesores en el fomento de la actividad física en niños de edades comprendidas entre 6 y 12 años, puesto que la mayoría de actividades ofrecidas en los parajes granadinos necesitan la compañía de un adulto. Por no hablar de la motivación que tiene para el alumno o alumna, hijo o hija, la realización de dichas actividades acompañadas de sus profesores, padres, madres o tutores legales.

Debemos resaltar la importancia de los colegios, puesto que la mitad del día del niño o niña transcurre en estos. Por ello, no sólo se debe fomentar la actividad física sino llevarla a la práctica e informar a los niños y niñas de la importancia de llevar una vida sana y activa.

La actividad física tiene numerosos beneficios que hacen importante su práctica, partiendo de la base de que produce una mejora de la condición física, pero no podemos quedarnos sólo ahí. Vemos como la actividad física te pone en contacto con otros alumnos y alumnas con lo cual puede ayudar al alumnado que se sienta menos integrado, acabar con las desigualdades al potenciar el trabajo en equipo, además, del desarrollo social y psicológico que provoca en el niño. La concienciación de los beneficios evita el consumo de estupefacientes de cara a la adolescencia y una mente sana provocará un mayor rendimiento académico.

No podemos por más que resaltar la suerte que tiene esta provincia al contar con tanta diversidad de actividades físicas para todas las épocas del año, todas las edades y en distintas localidades dentro de la misma.

IV. References / Referencias

Argüelles, I. (2015). Análisis de las actividades extraescolares en función de la variable género en el alumnado de primaria de la provincia de Granada. (Tesis doctoral inédita). Universidad de Granada.

Aventura en Granada. *Granadadirect*. Recuperado de: <http://www.grnadadirect.com/aventura/>

El Mundo. (2020). *Sapos y princesas*. Recuperado de: <https://saposyprincesas.elmundo.es/actividades-ninos/granada/deporte-y-aventura/>



Fernández, P., Silva, N., Adelantado-Renau, M. (2017). Proyecto AcTICvate. *Fòrum de Recerca*, 22, 41-53.

González, E. (2010). *Evaluacion de una intervencion educativa sobre nutrición y actividad fisica en niños y adolescentes escolares con sobrepeso y obesidad de Granada y provincia*. (Tesis doctoral inédita). Universidad de Granada.

Grupo Intercom. (2020). *Yumping*. Recuperado de: <https://www.yumping.com/deportes-acuaticos/granada>

Macarro, J. (2008). *Actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividad fisico deportiva y el área de educación física del alumnado de la provincia de Granada al finalizar la E.S.O.* (Tesis doctoral inédita). Universidad de Granada.

Moral, L. (2018). Nivel de actividad fisica cardiosaludable en educación fisica en educación primaria: expectativas y algunas evidencias, Vol. IV (nº. 1), pp. 95-110.

Morilla, M. (2001). Beneficios psicológicos de la actividad fisica y el deporte. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd43/benef.htm>

Zurita, F., Ubago, J.L., Puertas, P., González, G., Castro, M., Chacón, R. (2018). Niveles de actividad fisica en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Retos, nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 34, 218-221.