

**Universidad de Oviedo**  
**Facultad de Formación del Profesorado y Educación**

# **“LA ACTIVIDAD FÍSICA EXTRAESCOLAR EN EL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA: EL CASO DEL C.P. LOS CAMPONES”**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**  
**GRADO EN MAGISTERIO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Lucas García García**

**Tutor: David Luque Balbona**

Junio de 2021

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	3
2. METODOLOGÍA .....	4
2.1. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA .....	4
2.2. INSTRUMENTOS .....	5
2.3. PROCEDIMIENTOS .....	6
2.4. ANÁLISIS DE LOS DATOS .....	6
3. PRINCIPALES CIFRAS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS MENORES DE 15 AÑOS EN ESPAÑA .....	7
4. ESTUDIO DE CASO DEL COLEGIO DE LOS CAMPONES .....	13
4.1. REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EXTRAESCOLAR GENERAL .....	13
4.2. REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EXTRAESCOLAR SEGÚN SEXO .....	18
4.3. REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EXTRAESCOLAR SEGÚN CLASE SOCIAL .....	24
5. CONCLUSIONES .....	30
6. REFERENCIAS .....	31
7. ANEXOS.....	34

# 1. INTRODUCCIÓN

Actualmente, según los datos recogidos en la Encuesta Nacional de Salud, del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2017), la población se ha rendido al sedentarismo, con un 38% de personas de 15 y más años, que pasan la mayor parte de su actividad principal sentados y otro 40% de pie sin realizar grandes esfuerzos. Si se reduce el rango de edad, se encuentra que el 77% de los adolescentes de entre 11 y 17 años de España no cumplían en 2016 con los mínimos establecidos por la OMS, según el estudio publicado por Guthold et al. (2020) en Lancet, pese a que se redujo el porcentaje con respecto al 79% del año 2001. En cuanto a la población femenina se mantuvo en el 84% en ambos años, pese a que en varones se redujo del 75% en 2001 al 70% en el año 2016.

No obstante, un dato más importante dentro de la población que se estudiará es el del Estudio ALADINO 2019 (Ministerio de Consumo, 2020), donde dentro de la población española de 6 a 9 años mostraba una prevalencia de sobrepeso del 23% y de obesidad del 17%, según los estándares de la OMS. Además, el 35% de la población española de entre 15 y 69 años, no alcanza el nivel de actividad física saludable recomendado por la OMS (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2017). Esto se suma a que ha aumentado el índice de obesidad, con 50 millones de personas obesas más en 31 países de la OCDE (OCDE, 2019).

Aun así, no se sabe si este hecho se da desde los primeros años de vida, o si por el contrario existen otros elementos que reducen a partir de cierta edad el nivel de actividad física de las personas. Sin embargo, no es este el propósito del presente trabajo, sino el de determinar si los niños y niñas de ahora realizan menos ejercicio que los de hace unos años. Adicionalmente, esto puede que afecte en mayor medida a un sexo que a otro o a personas de diferente estrato social. Lo que se plantea en este trabajo, es determinar si existe una diferencia significativa en el número de horas semanales de actividad física realizada entre niños y niñas de Primaria y cuáles pueden ser sus motivos.

Además, sería relevante conocer también la realidad de un Centro de Educación Primaria del Principado de Asturias, ahondando en las cuestiones de cuántas horas de actividad físico-deportiva realizan, si hay diferencias por sexos y/o si por clases sociales. De darse este hecho, se debería poner mayor énfasis si cabe, en la población infantil femenina, dado que si actualmente se sabe que la población infantil y juvenil, dedica menos tiempo a la actividad físico-deportiva en los países desarrollados, esto se haría especialmente importante en el sexo femenino. La Organización Mundial de la Salud (2020), estipula que la población menor de 17 años debería realizar al menos, 60 minutos de actividad física moderada-vigorosa diaria todos los días de la semana, siendo recomendable al menos tres días de ejercicio que mejore la fuerza del sistema músculo-esquelético.

A partir de los problemas que presenta la situación actual de la sociedad española, los objetivos que se pretenden con la investigación realizada son:

-Saber si la población infantil actual realiza menos actividad física y es más sedentaria que la de años anteriores.

-Conocer si existen diferencias entre el tiempo de actividad física de las niñas y el tiempo de actividad física de los niños, y si varía dentro de las edades.

-Estudiar el caso de un centro de Educación Primaria, para saber el porcentaje de población que realiza algún tipo de actividad físico-deportiva extraescolar, y si esto varía en función de la edad, el sexo y la clase social.

Para ello, tras este apartado de introducción, en el segundo apartado se desarrolla la metodología del estudio. Posteriormente, en el tercer apartado se muestran las principales cifras de la población menor de 15 años en España, especialmente las de la Encuesta Nacional de Salud y el Estudio ALADINO. Posteriormente, se tratan los resultados obtenidos en el estudio de caso. Finalmente, se da paso al apartado de conclusiones.

## **2. METODOLOGÍA**

En este apartado se desarrolla la metodología del trabajo. En primer lugar, se describen las características de la población y de la muestra. A continuación, se exponen los instrumentos utilizados y luego se explica el procedimiento. Finalmente, se muestra un análisis de los datos recabados.

### **2.1. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN Y MUESTRA**

Para contestar a las preguntas planteadas en la introducción, los dos métodos seguidos son el estudio cuantitativo, principalmente mediante las Encuestas Nacionales de Salud y los Estudios ALADINO llevados a cabo hasta la fecha y, en segundo lugar, un estudio de caso en un colegio de Asturias, basados en los procedimientos de estudios anteriores.

Las Encuestas Nacionales de Salud se realizaron de manera muy similar en todas las ocasiones, siendo la primera que hace referencia a la actividad física en menores de 15 años la de 1993 (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1993), donde se encuestó a 5.280 niños de 0 a 15 años de las 17 comunidades autónomas (responden siempre los padres). En el año 1995 (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1995) y 1997 (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1997), se encuestó a 2.000 infantes de entre la misma edad que los anteriores.

En el año 2001 (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2001), se entrevistó a 5.280 niños de 0 a 15 años. En el 2006 (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2006), se encuestó a 9.122 niños. En la ENSE 2011/12 (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014), se encuestó a 5.495 menores de 15 años. Por último, en la de 2017 se entrevistó a 6.106 menores de 15 años (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2017).

En lo que se refiere a los Estudios ALADINO, llevados a cabo en los años 2011, 2016 y 2019 por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, el tamaño de la muestra oscila en cada una de las ediciones. El Estudio ALADINO de 2011 (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2013), realizado entre octubre de 2010 y mayo de 2011, contó con la participación de 7.659 escolares de entre 6 y 9 años, de 144 colegios de toda España.

Posteriormente, en el año 2016, el total de participantes fue de 10.899 de 1º a 4º de Primaria, procedentes de 165 colegios de las 17 comunidades autónomas y 2 ciudades autónomas. Por su parte, en la última edición participaron 16.665 alumnos de 276 Colegios de Educación Primaria.

Sobre el estudio de caso, el total de personas que participaron fue de 155, con 85 niñas y 70 niños de entre 6 y 12 años. Participaron todas las clases del Centro (dos por curso), salvo 5ºA, que no pudieron realizar el cuestionario. Esta población se corresponde con el alumnado de Educación Primaria del Colegio Público de Infantil y Primaria de Los Campones. Colegio situado a las afueras del Berrón, en la Avenida de la Somata, ya en Los Campones, perteneciente a la parroquia de Hevia.

Según el Plan Educativo del Centro (2020), El Berrón, con 3.575 vecinos que se elevarían a 4.885 contabilizando toda la parroquia de La Carrera, es una localidad perteneciente a la parroquia de La Carrera, en el concejo asturiano de Siero, a modo de ciudad dormitorio, situada a 3'1 Km de Pola de Siero y a 13 de Oviedo. Es un colegio de línea dos, ya que todos los cursos de Primaria tienen dos grupos. El centro cuenta con un total de 296 alumnos, un 51% de las familias presentan bajo nivel sociocultural, a los que se les han entregado los libros de texto en su totalidad (PEC, 2020).

## 2.2. INSTRUMENTOS

Para la elaboración del cuestionario se siguió una metodología muy parecida a la seguida por Luengo-Vaquero (2007), donde el objeto de estudio fue el alumnado de Educación Primaria (6-12 años) de Carabanchel durante el curso 2006-2007. En el estudio se considera como estratos edad y sexo, además de utilizar una metodología cuantitativa materializada a través del cuestionario, dividido en las siguientes cuatro preguntas:

- ¿Cuánto tiempo dedicas cada día, al deporte practicado?
- ¿Quién te acompaña?
- ¿Participan contigo en la actividad?
- ¿Te gusta el deporte?

Nuestro cuestionario modifica los estratos, añadiendo la condición social a través de las siguientes preguntas:

- ¿De qué trabaja tu papá?
- ¿De qué trabaja tu mamá?

Además, creemos que es importante conocer la cantidad de actividad física que se realizó durante este curso, donde debido a la pandemia mundial causada por la Covid-19 muchas de las actividades extraescolares fueron suspendidas. Por tanto, nuestro cuestionario quedaría formulado de la siguiente manera:

Curso:	Sexo:
1-¿Practicar algún deporte?	

2-Si no haces deporte, ¿cuál es el principal motivo?
3-¿Cuántas horas a la semana practicas deporte?
4-¿Qué deporte o deportes realizas?
5-¿Dónde haces el deporte? Opciones: Actividad extraescolar del colegio, club deportivo, academia privada, polideportivo público, otro sitio (indicarlo).
6-¿Cuántas veces por semana hacías deporte cuando había restricciones por el coronavirus?
7-¿Qué deporte o deportes hacías?
8-¿De qué trabaja tu madre?
9-¿De qué trabaja tu padre?
10-¿Quién te lleva a entrenar? Tu padre, tu madre u otra persona (indicarlo).

### 2.3. PROCEDIMIENTOS

La puesta en práctica del estudio de caso se llevó a cabo en una única etapa. Para la obtención de los datos se ha utilizado como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario, compuesto por 12 ítems. Se contó con el permiso de la directora del centro.

El cuestionario se imprimió y repartió entre el alumnado del Colegio Público de Los Campones, en el mes de junio de 2021, poco antes de la finalización del curso académico. El cuestionario se dividió en varios bloques, según el contenido de la pregunta:

- Datos sociales: curso y sexo.
- Actividades físico-deportivas extraescolares actuales (número de actividades, tiempo de práctica y lugar).
- Actividades físico-deportivas extraescolares cuando existían restricciones por la pandemia (número de actividades y tiempo de práctica).
- Datos socio-económicos (oficio del padre, oficio de la madre, quién te lleva a entrenar).

### 2.4. ANÁLISIS DE LOS DATOS

Para el análisis de los datos obtenidos, se han considerado los siguientes grupos de variables: características de la muestra estudiada (edad, sexo y clase social) y

actividades físico-deportivas extraescolares practicadas (si realizan o no, número de actividades practicadas y el lugar).

Se desecharon los datos obtenidos a partir de las preguntas sobre la práctica de actividad físico-deportiva durante la pandemia, dado que muchos alumnos no entendieron la pregunta. Por otro lado, de los 155 participantes, para el análisis donde entra en juego el clase social, se desecharon 13 cuestionarios, dado que las respuestas en cuanto al oficio del padre o la madre fueron “no lo sé” o “no trabaja”, para ambos, por lo que no se ha podido obtener con claridad lo que se buscaba.

De igual modo, el número de horas practicadas no fue tenido en cuenta, dado que se daban cantidades muy contradictorias teniendo en cuenta las anteriores respuestas de los mismos sujetos. Además, la clase social de cada uno de los 142 sujetos se estableció tomando como referencia la mayor posición socio-económica de entre su padre y su madre.

Para realizar la clasificación en función de la clase social, se tomó como referencia la que elaborada por Requena (2011) y utilizada de forma habitual en los estudios sociológicos. Requena (2001) agrupa las distintas ocupaciones laborales en torno a cuatro clases sociales: nuevas clases medias, viejas clases medias, nuevo proletariado y viejas clases populares. La distribución por ocupaciones es la siguiente:

- Dentro del primer grupo, nuevas clases medias, se encuentra a directivos y profesionales de nivel alto, directivos y profesionales de nivel bajo, empleados de cuello blanco de nivel alto y supervisores y técnicos de rango inferior.
- En las viejas clases medias se encuentran pequeños empleadores y trabajadores autónomos no agrícolas.
- Dentro del nuevo proletariado se encuentra a trabajadores de los servicios y comercio de rango inferior.
- Por último, entre la vieja clase obrera se encuentran trabajadores manuales cualificados y trabajadores no cualificados.

### **3. PRINCIPALES CIFRAS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS MENORES DE 15 AÑOS EN ESPAÑA**

En este apartado se reproducen los principales resultados obtenidos de la Encuesta Nacional de Salud en primer lugar, del Estudio ALADINO posteriormente y de diversas investigaciones finalmente. Así, se puede observar la evolución del nivel de actividad física de la población infantil son las sucesivas Encuestas Nacionales de Salud publicadas por los ministerios correspondientes. Sin embargo, hay que tener en cuenta las limitaciones que ofrece, puesto que los datos que nos interesan abarcan las edades de 5 a 14 años, saliendo de la edad común del alumnado de Educación Primaria.

La primera encuesta que hace referencia al tiempo de actividad física de los menores de 15 años es la de 1993, donde el 20% de la población que participó en ella no hacía ejercicio. El 41% de la muestra hacía actividad física ocasional de manera ocasional y el

24% la hacía varias veces al mes (Ministerio de Consumo, 1993). Dos años más tarde, en 1995, el 13% de los encuestados decían no haber hecho ejercicio, el 39% haberlo hecho ocasionalmente y, por otro lado, el 26% aseguró haberlo realizado varias veces al mes (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1995).

La Encuesta Nacional de Salud de 1997 (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1997), constató que solo el 37% de chicos y el 20% de chicas de entre 6 y 15 años de edad realizaron algún tipo de deporte o entrenamiento físico varias veces a la semana. Por otra parte, según Lasheras et al. (2001), menos del 30% de las personas entre 6 y 15 años eran activos en 1997.

En la ENSE del año 2001, se encuentra que el 21% de menores de 15 años encuestados tiene un ocio sedentario, el 38% practica actividad física o deportiva ocasional y el 22% realiza actividad física varias veces al mes, según el Ministerio de Sanidad y Consumo (2001).

La ENSE 2006 (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2006), muestra que de entre la población de 0 a 15 años, un 20% no hace ejercicio en su tiempo libre, un 41% hace actividad física ocasional y un 21,5% varias veces al mes. Centrándose en la distinción por sexos, se puede observar que un 22% de las mujeres que participaron no realiza ejercicio, un 46% lo hacen de manera ocasional y un 20% de ellas varias veces al mes. Para varones sería de un 18%, 37% y 23%, respectivamente.

Tras analizar la Encuesta Nacional de Salud (ENSE) de 2003 y 2006, Casado et al. (2009) constataron que en el año 2003, el 78% de los infantes de 6 y 7 años, el 81% de los de 8 y 9 años y el 82,4% de los de 10 y 11 realizaban algún tipo de actividad física en su tiempo de ocio. En el caso de la ENSE de 2006, todos los valores habían aumentando, donde para la población de 6 y 7 años era del 92%, para la de 8 y 9 del 93% y para la de 10 y 11 del 91%, respectivamente, por lo que estos realizaban más actividad física.

Por otro lado, los niños realizaban más actividad física que las niñas en el 2003 y en el 2006, exceptuando los niños de 2003 de 6 y 7 años, los cuales pasaban menos tiempo realizando ejercicio que ellas (Casado et al., 2009). Un 77,5% de ellos y un 79% de ellas practicaban algún tipo de actividad física.

En la ENSE realizada en 2011 (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2014), el 12% de la población de 5 a 14 años se declaraba sedentaria, es decir, no realizaba actividad física alguna en su tiempo libre. Esto ocurrió el doble en niñas (16%) que en niños (8%). Más concretamente, en el grupo de 10 a 14 años, el 20% de niñas y el 8% de los niños tenía un estilo de vida sedentario.

La tabla 1 está basada en la tabla 8 de la ENSE 2011 (Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, 2014), donde se muestran los siguientes datos con respecto a la actividad física regular en tiempo libre en personas de entre 5 y 14 años:



<b>Tabla 1. Actividad física regular en el tiempo libre</b>							
<b>Año encuesta</b>	<b>1993</b>	<b>1995</b>	<b>1997</b>	<b>2001</b>	<b>2003</b>	<b>2006</b>	<b>2011</b>
Todos	45%	56%	59%	52'5%	-	-	55'5%
Niños	51%	64%	67%	58%	-	-	64%
Niñas	39%	47'5%	50'5%	45%	-	-	47%

Nota: Adaptado de "Tabla 8 – Principales indicadores de actividad física, ocio y descanso en población infantil (5-14 años) según sexo. España, ENSE 1993-2011/12. MSSSI".

Según la ENSE de 2017 (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2017), el 14% de la población era sedentaria, con un 17% de niñas sedentarias y un 11% de niños que no realizan actividad física. Además, entre la población de 5 a 9 años, un 76% pasaban una hora o más al día frente a una pantalla de lunes a viernes, siendo del 84% los que lo hacían, para la población de entre 10 y 14 años de edad. Durante el fin de semana se agravaba, con un 88% para los de entre 5 y 9 y un 93% para la población de entre 10 y 14 años, respectivamente (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2017).

Por consiguiente, con estos datos, en contra de la creencia general de la población, no se puede decir que el porcentaje de personas menores de 15 años que realiza actividad física regular en su tiempo libre haya disminuido en los últimos años (tabla 2).

<b>Tabla 2. Sedentarismo en personas de 5-14 años</b>								
<b>Año encuesta</b>	<b>1993</b>	<b>1995</b>	<b>1997</b>	<b>2001</b>	<b>2003</b>	<b>2006</b>	<b>2011</b>	<b>2017</b>
Todos	20%	13%	-	21%	-	20%	12%	14%
Niños	-	-	-	-	-	18%	8%	11%
Niñas	-	-	-	-	-	22%	16%	17%

Nota: Adaptado de "Tabla 8 – Principales indicadores de actividad física, ocio y descanso en población infantil (5-14 años) según sexo. España, ENSE 1993-2011/12. MSSSI".

Tras analizar las Encuestas Nacionales de Salud, no se ha podido constatar que haya habido un aumento del sedentarismo entre la población de menos de 15 años, si no todo lo contrario, ya que hemos pasado de un 24% de población sedentaria en 1993 a un 14% de sedentarios en el año 2017. Por otro lado, se observó un aumento del 10% de la población que realiza actividad física regular desde el año 1993 hasta el año 2011 (del 45% al 55'5%).

En cuanto a la distribución por sexos, se puede ver que el nivel de sedentarismo entre las niñas es mayor que entre los niños, además de ser menor el porcentaje de niñas que realizan actividad física regular en su tiempo libre. Sin embargo, se puede observar un ligero aumento de la práctica de ejercicio y una ligera disminución del sedentarismo entre ellas.

Por otro lado, otra fuente de información relevante son los Estudios ALADINO realizados en los años 2011, 2015 y 2019, donde se evaluó a población de entre 6 y 9 años, es decir, los infantes de 6, 7, 8 y 9 años.

En el primer ALADINO (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2013), el porcentaje de alumnos inscritos en actividades deportivas extraescolares era de entre el 73 y el 77'5%, mientras que en niñas era de entre el 62'5 y 64'5%. Entre ambos sexos, el alumnado inscrito era del 69%.

Por otra parte, en cuanto al tiempo de práctica, de entre el 69% de escolares que practican alguna actividad deportiva extraescolar, el 70% practicaban algún tipo de actividad deportiva extraescolar entre 2 (44%) y 3 (26%) días a la semana (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2013).

Tras ello, cuatro años más tarde, según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2016), era el 69'5% de escolares los que estaban inscritos en actividades deportivas extraescolares, siendo el 65'5% de las niñas las que estaban inscritas y el 73% de los niños los que lo estaban. El porcentaje en los niños variaba entre el 72% y 76% en función de la edad y en las niñas de entre el 64'5 y 67%.

En cuanto al tiempo de práctica, esta vez se expresaba en horas y no en días. El tiempo dedicado por semana fue de dos (35% de la muestra) o tres (22% de la muestra) horas, principalmente (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2016). Los varones realizaron más horas de actividades deportivas extraescolares que ellas.

Posteriormente, en el año 2019, según el Ministerio de Consumo (2020), el porcentaje de niños inscritos a actividades extraescolares deportivas es mayor que el de niñas (76% vs 72%). Dividiendo por sexo y situación ponderal, se obtuvieron los siguientes datos sobre el sedentarismo de la población de entre 6 y 9 años (tabla 3):

<b>Tabla 3. Escolares sedentarios, en función del sexo y situación ponderal</b>		
<b>Situación ponderal</b>	<b>Niños</b>	<b>Niñas</b>
Normopeso	21%	22'5%
Sobrepeso	25'5%	26'5%
Obesidad	27%	32'5%

Nota: Basado en el gráfico 5. Porcentaje de escolares con actividad física intensa o que son sedentarios, en función del sexo y situación ponderal.

Como puede observarse, el 21% de los niños con normopeso son sedentarios, siendo del 22'5% entre las niñas. A su vez, el 52'5% de los varones con sobrepeso y obesidad son sedentarios, mientras que el 69% de las niñas con sobrepeso y obesidad son sedentarias.

A su vez, estos son los datos sobre las personas activas en el mismo rango de edad, según el sexo y la situación ponderal (tabla 4):

<b>Tabla 4. Escolares activos, en función del sexo y situación ponderal</b>		
<b>Situación ponderal</b>	<b>Niños</b>	<b>Niñas</b>
Normopeso	76'5%	67%
Sobrepeso	76%	65%
Obesidad	71%	59%

Nota: Basado en el gráfico 5. Porcentaje de escolares con actividad física intensa o que son sedentarios, en función del sexo y situación ponderal.

Como se puede ver, entre las niñas con normopeso el 67% son activas, pero este porcentaje disminuye según aumenta la situación ponderal. Entre las niñas con sobrepeso es del 65% la población activa y entre las niñas con obesidad solo el 59% es activo.

En cuanto a la población masculina, el 76'5% de los niños con normopeso, el 76% de los niños con sobrepeso y el 71% de los niños con obesidad son activos. Por tanto, se ve una relación entre más actividad física y menos porcentaje de sobrepeso/obesidad.

Por otro lado, se tiene evidencia de varios estudios en diferentes ámbitos, de donde se ha podido extraer más información de la que teníamos anteriormente, que además refuerza lo observado en dichas encuestas.

Bosque-Lorente & Baena-Extremera (2014), muestran en su estudio realizado en 5º y 6º de Primaria, que de los 90 alumnos participantes, el 13% no realizaba nunca actividad física, y el 55'5% lo realizaba entre 1 y 3 veces (tabla 5). Por tanto, siendo la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (2020), de una hora al día mínimo todos los días para personas de entre 5 y 17 años, la mayor parte de ellos no lo cumplían.

<b>Tabla 5. Personas según la edad y frecuencia semanal de práctica de actividades físicas</b>				
<b>Curso</b>	<b>Nunca</b>	<b>Una vez</b>	<b>2-3 veces</b>	<b>4 veces o más</b>
5º	10	12	17	11
6º	2	7	14	17

Nota: Basado en la Figura 1. Distribución de frecuencias de participación en actividades físicas según la edad.

El Consejo Superior de Deportes (2011), realizó un estudio (tabla 6) donde constataron que de entre la población de 6-7, 8-9 y 10-11 años de edad, realizaban actividad físico-deportiva organizada, el 64%, 69% y 71%, respectivamente.

Además, del grupo de 6 y 7 años, un 56% de niñas y un 71% de los niños practicaban algún tipo de actividad físico-deportiva organizada. Del grupo de 8 y 9 años, el 61% de las niñas y el 76% de los niños realizaban actividad físico-deportiva organizada. Entre los 10 y 11 años, el 63% de ellas y 78% de ellos estaban inscritos en alguna actividad. Con el paso a la secundaria se reducían.

**Tabla 6. Práctica de actividad físico-deportiva organizada según sexo y edad**

Grupo de edad	6-7 años	8-9 años	9-10 años
Todos	64%	69%	71%
Niñas	56%	61%	63%
Niños	71%	76%	78%

Nota: Basado en la figura 2. Práctica de actividad físico-deportiva organizada según sexo y edad. Consejo Superior de Deportes (2011).

La frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva en el alumnado que realiza algún tipo de actividad (tabla 7), aumenta en número de sesiones semanales según se incrementa la edad. Con 6 y 7 años el 77% de los niños y niñas hacen 1-2 sesiones semanales, siendo del 14% los que realizan 3 o 4 sesiones y del 9% los que realizan más de 4 sesiones semanales.

Para continuar, en el grupo de edad de 8 y 9 años, el 70% practican 1 o 2 sesiones semanales, mientras que realizan 3 o 4 y más de 4 sesiones semanales, el 19% y 11% del total, respectivamente. Por último, en el grupo de edad de 10 y 11 años, el 63% realiza 1 o 2 sesiones semanales, el 27% realiza 3 o 4 sesiones semanales y el 10% más de 4 (Consejo Superior de Deportes, 2011).

**Tabla 7. Frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva según la edad**

Grupo de edad	6-7 años	8-9 años	9-10 años
1-2 sesiones semanales	77%	70%	63%
3-4 sesiones semanales	14%	19%	27%
Más de 4 sesiones semanales	9%	11%	10%

Nota: Basado en la figura 6. Práctica de actividad físico-deportiva según edad. Consejo Superior de Deportes (2011).

Sin embargo, si se compara con el resto de países de la OCDE, España ocupa la posición número 43 de los países con insuficiente actividad física, es decir, la población española es muy activa, según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2019).

En contraste con lo anterior, en el Estudio PASOS de la Gasol Foundation (2019), se observa como disminuye el número de minutos diarios promedio de actividad física moderada o vigorosa, según aumenta la edad. Si en el curso de 2º de Primaria el tiempo es de en torno a 140 minutos, en 6º de Primaria se reduce casi una hora, es decir, realizan 80 minutos de actividad física moderada o vigorosa en promedio.

Pese a todos estos datos sobre la población infante con respecto a al nivel de actividad física, tenemos que decir que son pocos los que cumplen las recomendaciones de la OMS. Estas recomendaciones son 60 minutos de actividad física moderada-vigorosa diaria, todos los días de la semana, siendo recomendables al menos tres días de ejercicio que mejore la fuerza del sistema músculo-esquelético.

Según Currie et al. (2004), el número medio de días en los que los jóvenes realizan actividad física durante una hora o más, es de 3'5 horas para las chicas y de 4'1 horas para los chicos, en España.

Luengo Vaquero (2007), constató que el 60% de los niños, y solo el 46% de niñas, realizaba actividad físico-deportiva en su ocio, por tanto la mitad de la muestra era inactiva. El estudio fue realizado en el colegio Educación Primaria de Carabanchel durante el curso 2006-2007, con un total de 158 participantes.

De entre las personas de 11 años durante el curso escolar 2001-2002, solo el 40'5% de chicos y el 27% de chicas realizaban al menos 60 minutos de actividad moderada-vigorosa cinco o más días a la semana, como establecía la OMS (Gasol Foundation, 2019). Pese a esto, el porcentaje de niñas que practican actividades físico-deportivas fuera del horario escolar habría aumentado en los últimos años y las diferencias entre niñas y niños pueden ser eliminadas, como en los países donde se invirtieron recursos para lograr la equidad de género (Telama & Yang, 2000).

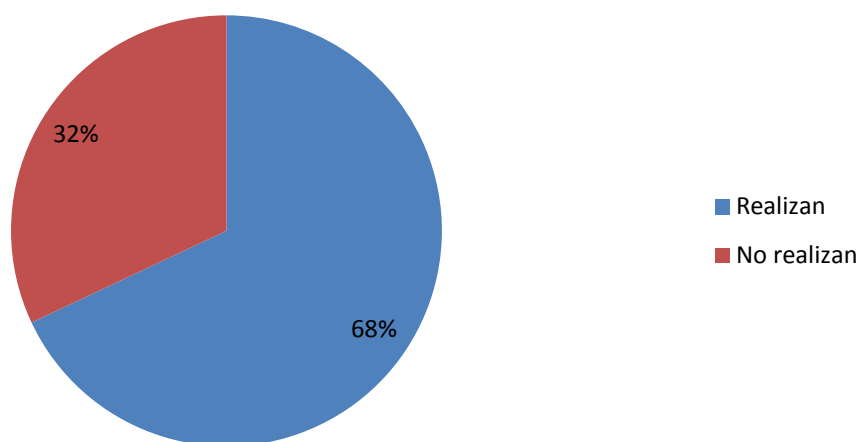
#### **4. ESTUDIO DE CASO DEL COLEGIO DE LOS CAMPONES**

A continuación, se muestran los resultados obtenidos del estudio de caso realizado en el Colegio Público de Los Campones (El Berrón), según si realizan algún tipo de actividad físico-deportiva extraescolar y el número de actividades. En el primer epígrafe se mostrará la realización de actividad físico-deportiva en general. En el segundo, la realización de actividad físico-deportiva por sexos. Finalmente, se mostrará la realización de actividad físico-deportiva por clases sociales.

##### **4.1. REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EXTRAESCOLAR GENERAL**

En primer lugar, en el gráfico 1 se muestra la distribución porcentual del alumnado siguiendo la premisa de si realizan o no algún tipo de actividad-físico deportiva extraescolar según sexo.

**Gráfico 1. Distribución de alumnado según realización de actividad físico-deportiva (%)**

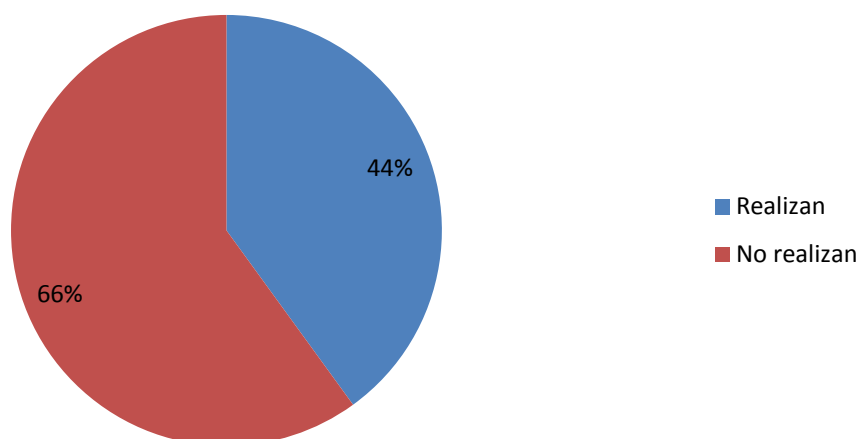


Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

Como puede apreciarse en el gráfico 1, un 62% de las personas encuestadas de este Centro están inscritas en al menos una actividad físico-deportiva extraescolar, ya sea fútbol, judo, natación, baile, atletismo, voleibol, etc. Siendo, por lo tanto, el 38% las personas que no están inscritas en ninguna disciplina.

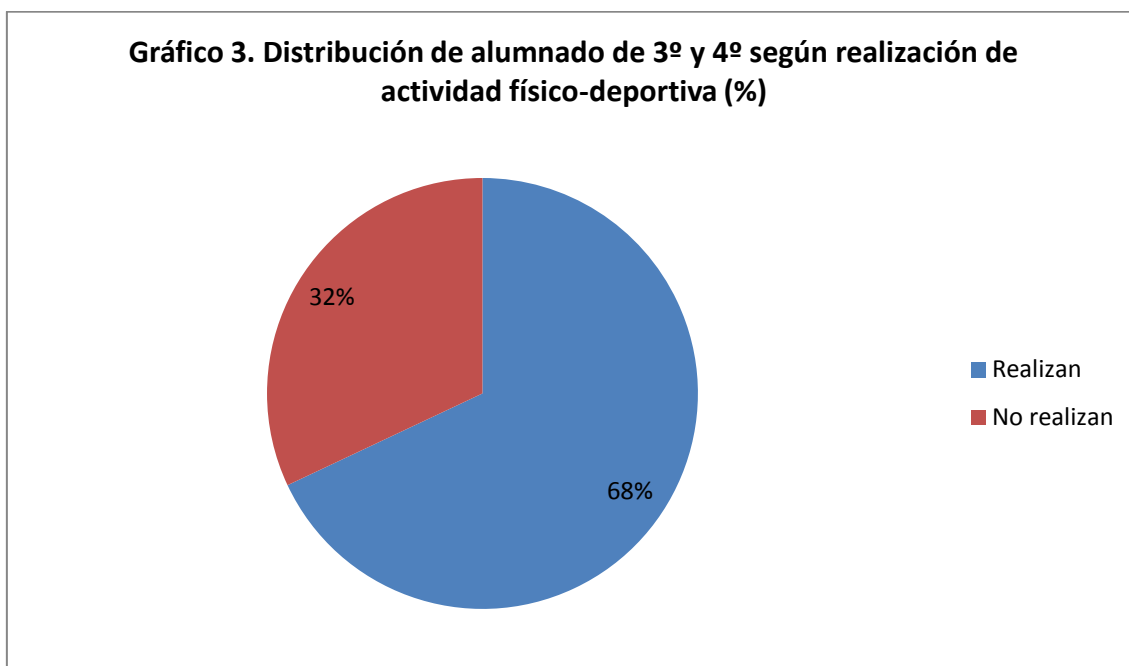
A continuación, se analizan las respuestas obtenidas por ciclos. Comenzando por el alumnado de 1º y 2º, siguiendo con el del 3º y 4º y finalizando con los de 5º y 6º.

**Gráfico 2. Distribución de alumnado de 1º y 2º según realización de actividad físico-deportiva (%)**



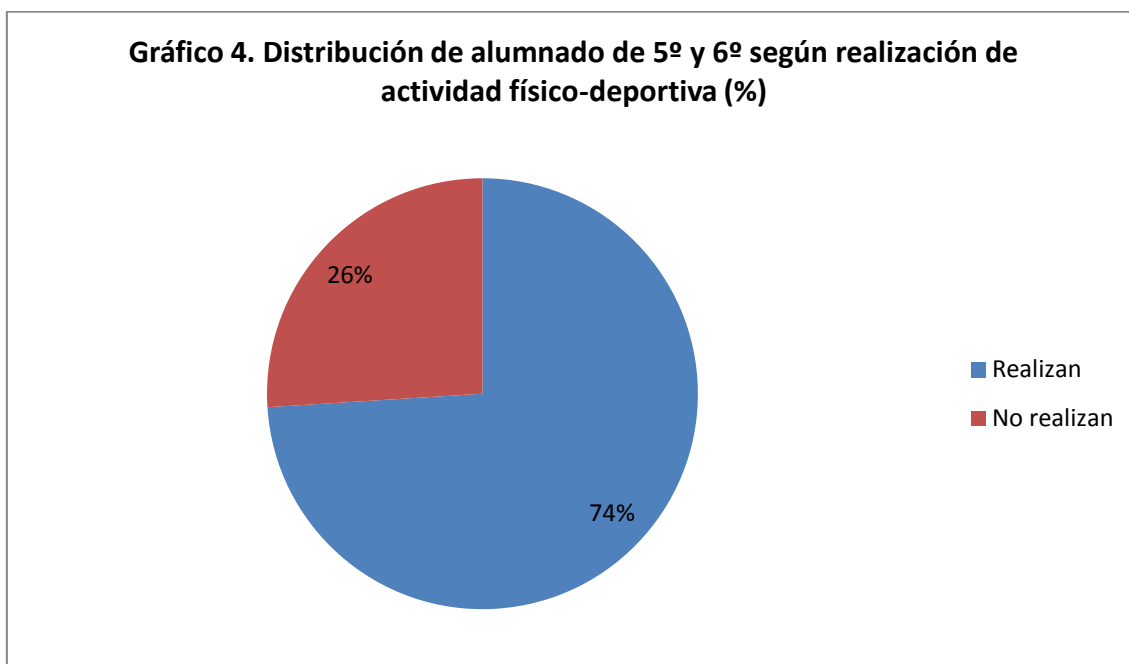
Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

Centrándose en el alumnado de 1º y 2º curso (gráfico 2), se pueden observar las cifras más bajas de personas que realizan algún tipo de actividad físico-deportiva, con tan solo un 44% del total.



Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

En el caso de 3º y 4º de Primaria, se puede ver en el gráfico 3, como el porcentaje de personas que realiza algún tipo de actividad físico-deportiva extraescolar ha aumentado del 44% anterior a un 68%.

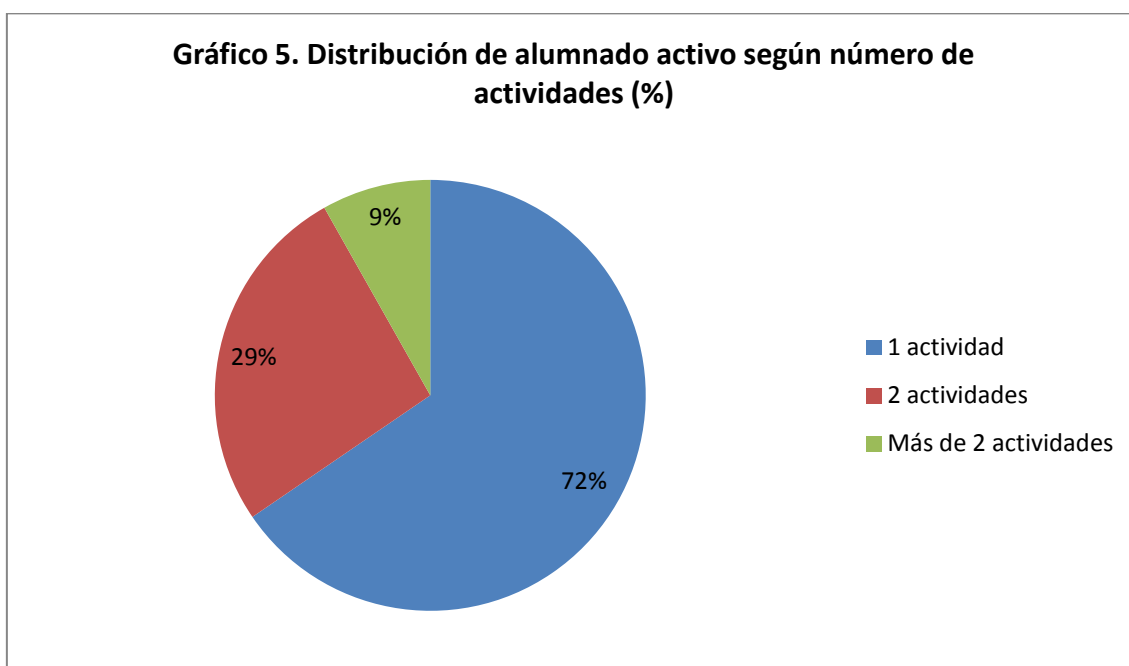


Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

Como puede verse en el gráfico 4, el 74% del alumnado de 5° y 6° realiza algún tipo de actividad físico-deportiva extraescolar.

En definitiva, se puede apreciar que según aumentan las edades, existe una mayor cantidad de personas que realizan algún tipo de actividad físico-deportiva extraescolar. Si en el primer ciclo es del 66% el porcentaje de personas que no realizan actividad físico-deportiva, en 3° y 4° se reduce al 32%, llegando hasta el 26% en los cursos más elevados. Las razones principales que argumentaron para no realizar actividad físico-deportiva eran que se cansaban al hacer deporte o que no les gustaba el deporte.

En los siguientes párrafos se ve el número de actividades que realiza la población que practica al menos una disciplina. En total son 96 sujetos.



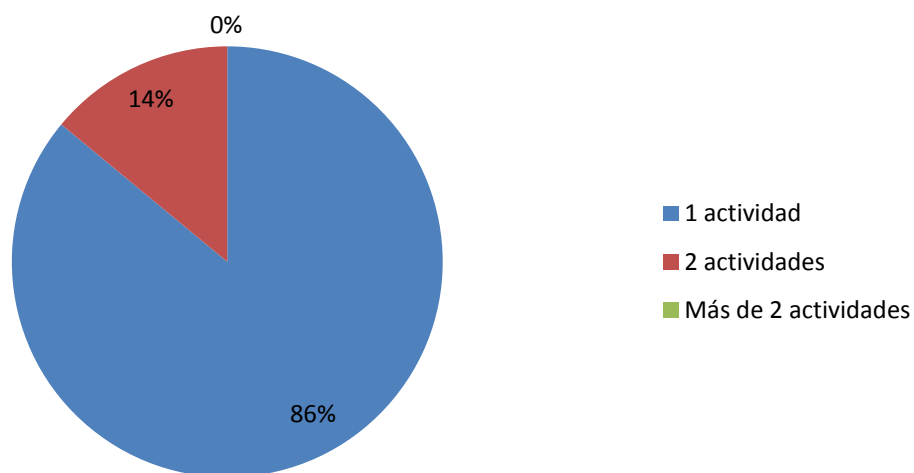
Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

Como muestra el gráfico 5, del alumnado que realiza algún tipo de actividad físico-deportiva extraescolar, es decir, de entre las 96 personas que están en el grupo “realizan actividad físico-deportiva extraescolar”, el 72% realiza solo una actividad, mientras que el 19% realiza dos y el 9% más de dos.

A continuación, se analizan las respuestas obtenidas por ciclos. Comenzando por el alumnado de primer ciclo, siguiendo con el segundo ciclo y concluyendo con el tercero.



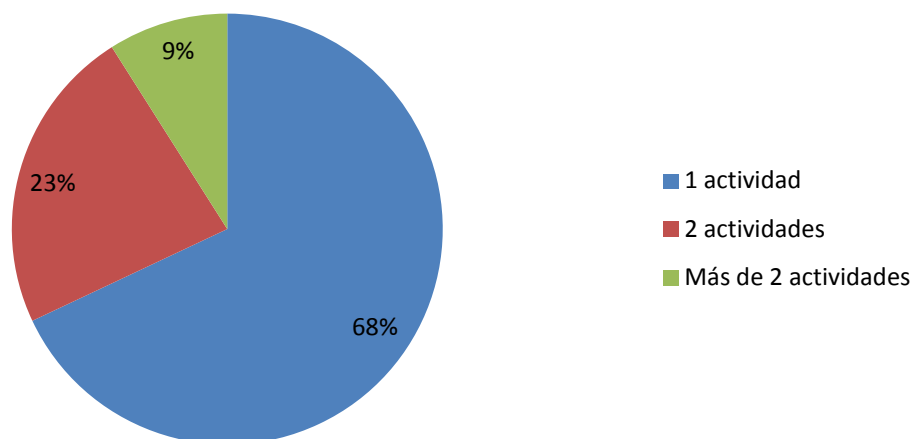
**Gráfico 6. Distribución de alumnado activo de 1º y 2º según número de actividades (%)**



Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

En lo relativo al primer ciclo, como se observa en el gráfico 6, el 86% del alumnado activo de 1º y 2º realiza una actividad, el 14% realizaría dos actividades y ninguno realiza más de dos actividades.

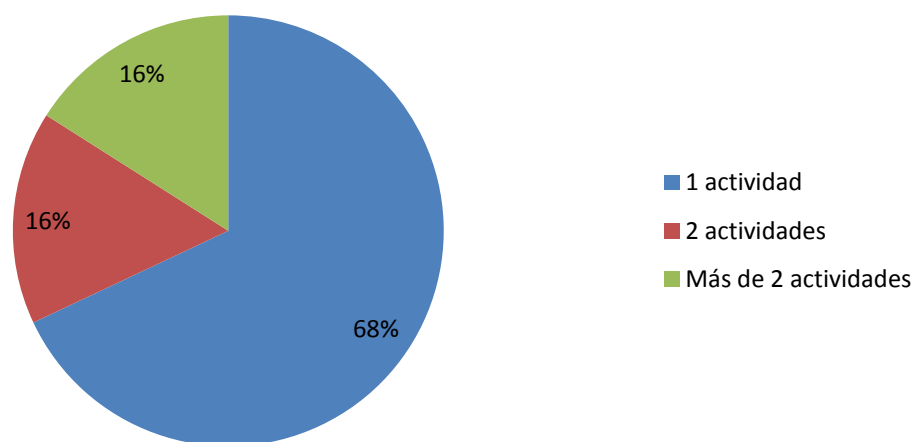
**Gráfico 7. Distribución de alumnado activo de 3º y 4º según número de actividades (%)**



Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

Como se puede ver en el gráfico 7, en el segundo ciclo de Educación Primaria un 68% del alumnado realiza una sola actividad, mientras que es el 23% y 9%, respectivamente, el que realiza dos o más actividades.

**Gráfico 8. Distribución de alumnado activo de 5º y 6º según número de actividades (%)**



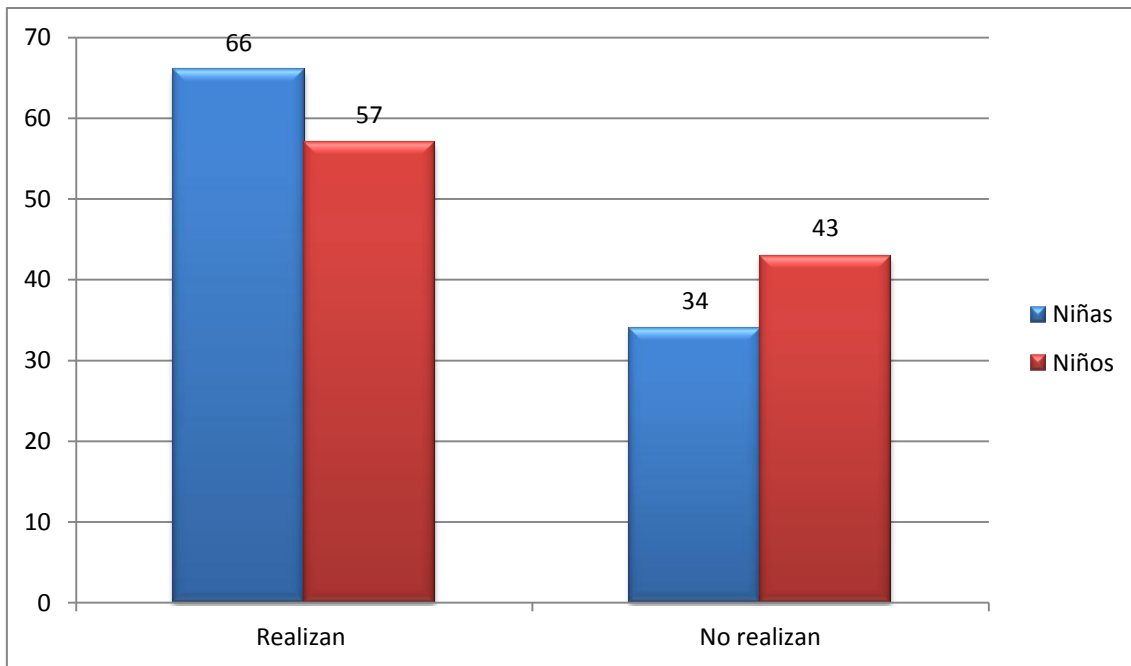
Centrándose en las alumnas y los alumnos de 5º y 6º (gráfico 8), un 68% del total realiza una actividad, mientras que el 16% realizan dos actividades y el otro 16% más de dos actividades.

Como conclusión, se puede comprobar que las personas activas de los cursos más altos de Educación Primaria realizan más actividades que las de cursos inferiores. Mientras que en el tercer ciclo un 16% de la población realiza más de dos actividades, en el segundo ciclo es de solo un 9%, siendo del 0% en el primero.

#### **4.2 REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EXTRAESCOLAR SEGÚN SEXO**

En los siguientes párrafos se muestran los resultados en función del sexo, primero distinguiendo entre los que hacen algún tipo de actividad físico-deportiva (gráficas 9 a 12) y en segundo lugar, por el número de actividades realizadas (gráficas 13 a 16).

**Gráfico 9. Distribución de alumnado según realización de actividad físico-deportiva y sexo (%)**



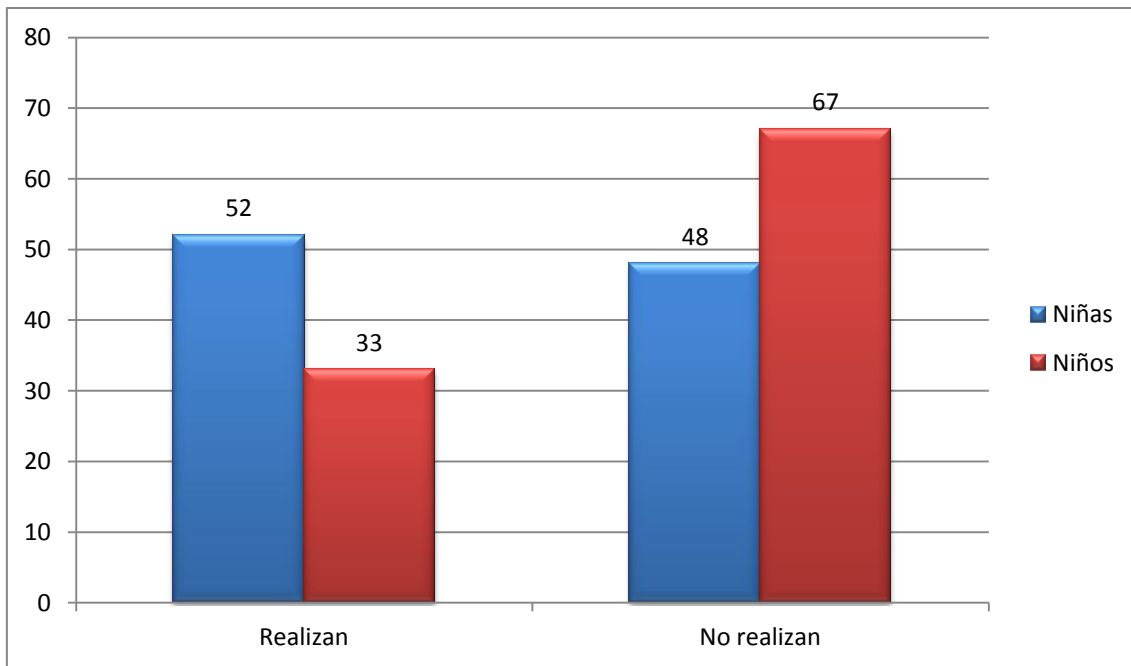
Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

En lo relativo a la división por sexos, como se observa en el gráfico 9, tomando al alumnado de Educación Primaria en su conjunto, hay un mayor porcentaje de niñas inscritas en al menos una actividad que niños. La diferencia es de casi 10 puntos porcentuales, ya que entre ellas el 66% realizan algún tipo de actividad físico-deportiva extraescolar y de entre ellos el 57%.

De igual modo, el 34% de las chicas y el 43% de los chicos no están inscritos en algún tipo de actividad extraescolar deportiva, lo que no significa necesariamente que no realicen actividad física o deporte por su cuenta. Las principales motivaciones eran que no les gustaba el deporte o se cansaban al hacerlo.

A continuación, se analizan las respuestas obtenidas por ciclo. Comenzando por el alumnado de 1º y 2º, siguiendo con el del 3º y 4º y finalizando con los de 5º y 6º.

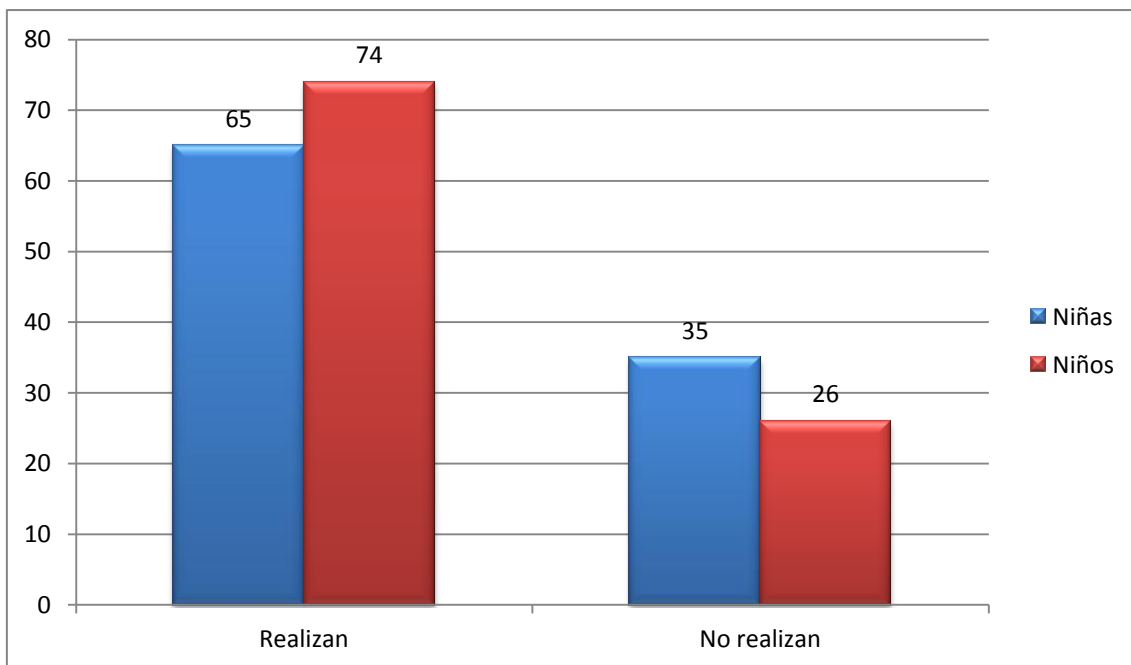
**Gráfico 10. Distribución de alumnado de 1º y 2º, según realización de actividad físico-deportiva y sexo (%)**



Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

Si se observa el gráfico 10, un 52% de entre el sexo femenino y un 33% de entre el masculino, realiza algún tipo de actividad físico-deportiva extraescolar.

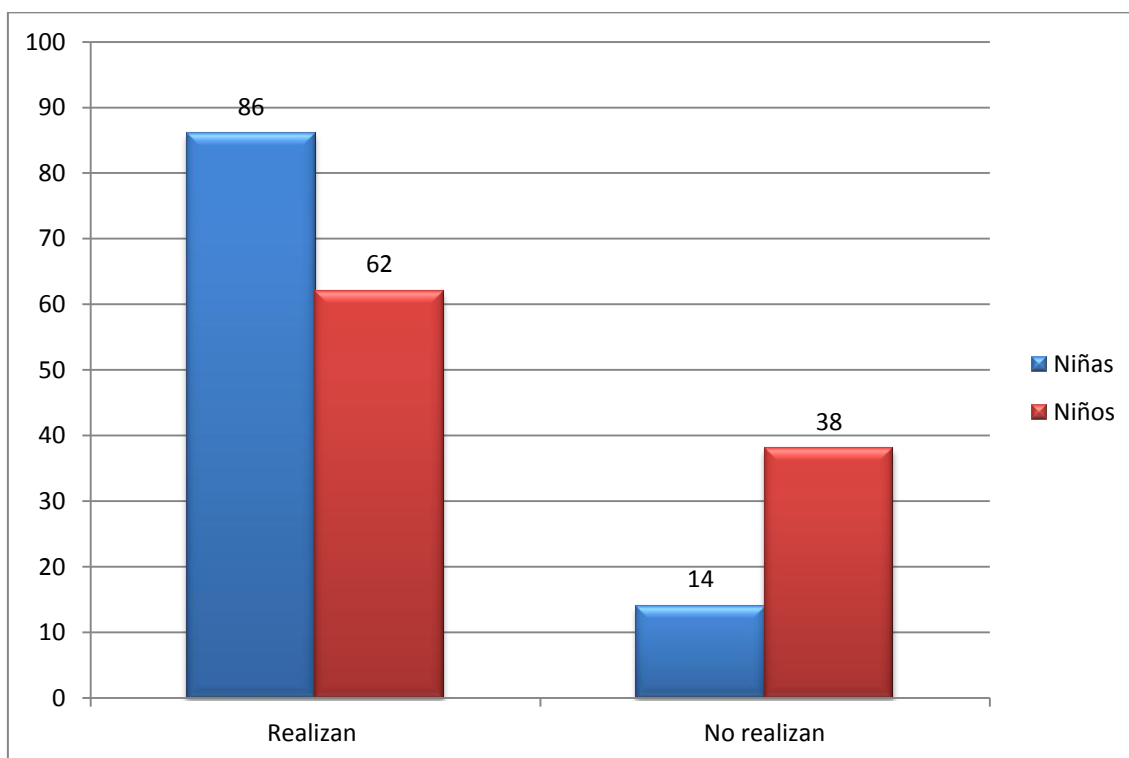
**Gráfico 11. Distribución de alumnado de 3º y 4º según realización de actividad físico-deportiva y sexo (%)**



Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

Como muestra el gráfico 11, si se habla de la población femenina, en esta se incrementa el porcentaje hasta el 65%. Por otro lado, en los niños asciende al 74%, 31 puntos porcentuales más que en 1º y 2º de Primaria.

**Gráfico 12. Distribución de alumnado de 5º y 6º según realización de actividad físico-deportiva y sexo (%)**



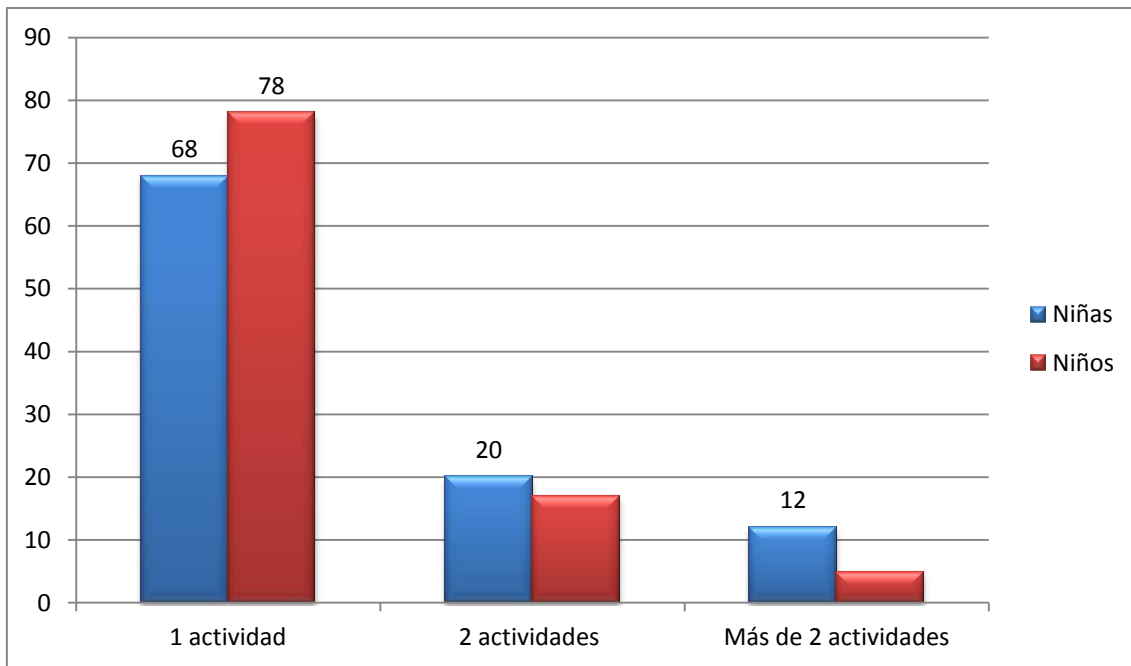
Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

Centrándose en los alumnos de los últimos cursos de Educación Primaria (gráfico 12), puede observarse que, de entre las niñas de 5º y 6º curso realizan algún tipo de actividad físico-deportiva extraescolar el 86% de ellas, mientras que entre los chicos la cifra se reduce al 62%.

Como se ha podido ver, la población femenina es mucho más activa en el primer y tercer ciclo que la masculina. El porcentaje de varones que realizan actividad físico-deportiva en el segundo ciclo es ligeramente superior al de ellas.

A continuación, se muestra la distribución porcentual del alumnado que realiza actividad físico-deportiva extraescolar, según el número de actividades realizadas y el sexo. En primer lugar, los datos de todo el Centro, tras ello los datos del primer ciclo, los datos del segundo ciclo posteriormente y los del tercer ciclo finalmente.

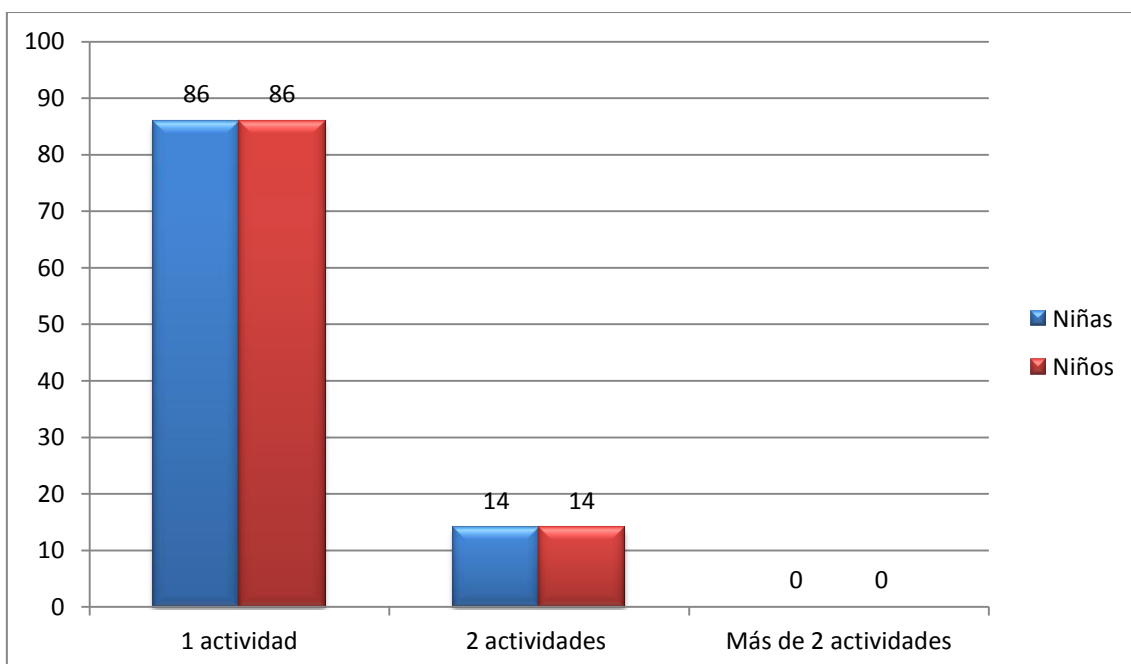
**Gráfico 13. Distribución de alumnado activo según número de actividades y sexo (%)**



Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

En lo relativo al alumnado activo, el gráfico 13 muestra como el 68% de niñas y el 78% de niños encuestados realizan solo una actividad. El 20% de niñas y el 17% de niños practican dos actividades y el 12% y 5% de niños practican más de dos actividades. Por consiguiente, puede observarse que la población femenina es más activa que la masculina.

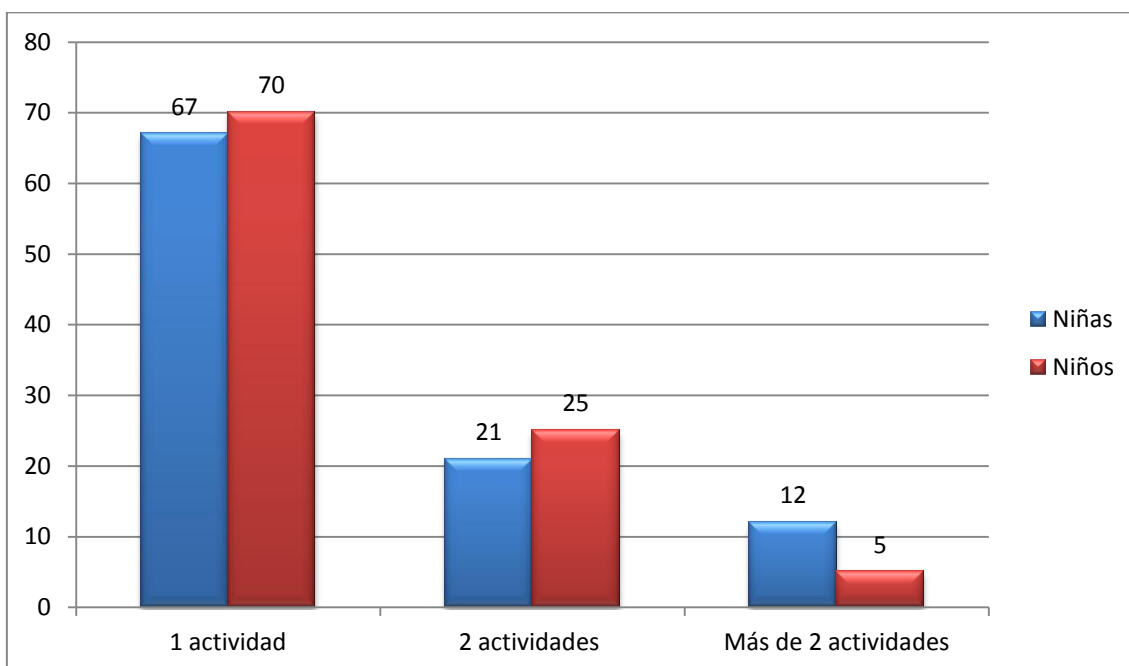
**Gráfico 14. Distribución de alumnado de 1º y 2º activo según número de actividades y sexo (%)**



Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

Como se puede apreciar en el gráfico 14, son idénticas las proporciones entre niñas y niños, con un 86% de ambos que realizan una actividad y un 14% que realiza dos. Ninguna de las personas de este grupo realiza más de dos actividades, al contrario que en los demás casos, como veremos a continuación.

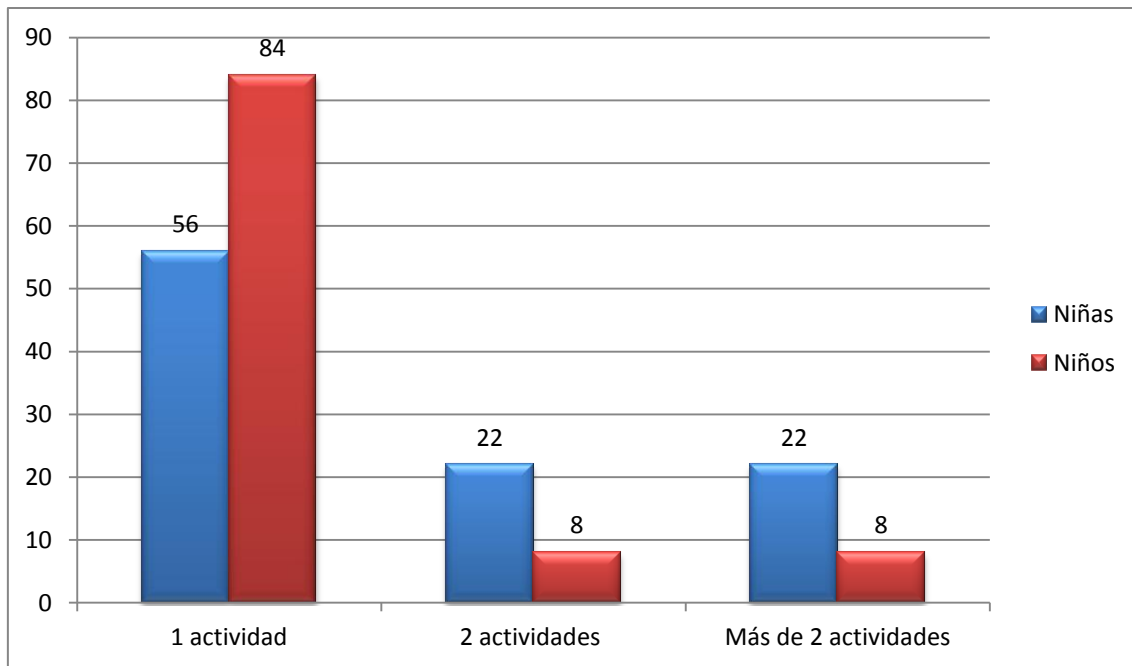
**Gráfico 15. Distribución de alumnado de 3º y 4º activo según número de actividades y sexo (%)**



Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

Como se aprecia en el gráfico 15, un 67% de la población femenina y un 70% de la masculina realizan una sola actividad, mientras que es el 21% y 25%, respectivamente, el que realiza dos actividades. Además, hay más niñas que realizan más de dos actividades que niños, ya que el 12% de ellas realiza más de dos actividades, frente al 5% de ellos.

**Gráfico 16. Distribución de alumnado de 5º y 6º activo según número de actividades y sexo (%)**



Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

En lo que respecta a las alumnas y los alumnos de 5° y 6° (gráfico 16), las diferencias entre población femenina y masculina se hacen mayores, con un 56% de ellas y un 84% de ellos que solo realizan una actividad. Realizan dos actividades el 22% de las niñas y el 8% de ellos, siendo del 22% restante las niñas que realizan más de dos actividades, mientras que es solo del 8% los niños que realizan más de dos actividades.

Atendiendo a los resultados de los anteriores gráficos, se puede observar que la población femenina es igual de activa que la masculina en el primer ciclo, pero mediante van creciendo la diferencia se hace mayor a favor de la población femenina. En el tercer ciclo, las niñas son ligeramente más activas que ellos.

#### **4.3. REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EXTRAESCOLAR SEGÚN CLASE SOCIAL**

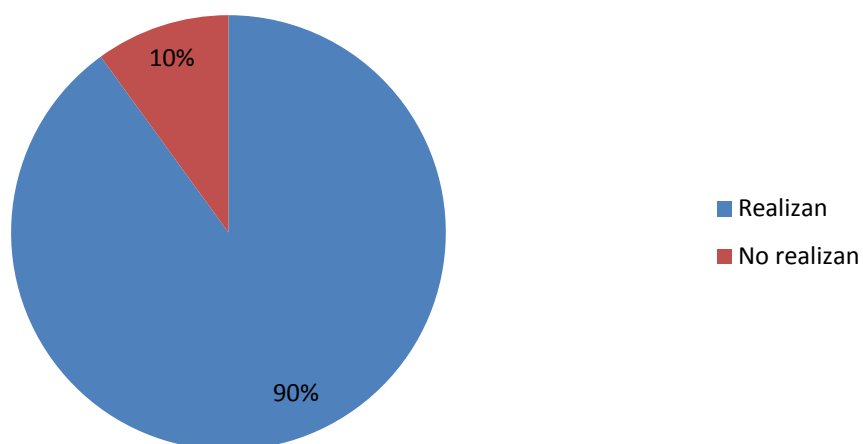
En los siguientes párrafos se muestran los resultados en función del número de actividades realizadas y clase social, basándonos en la clasificación de Requena (2011). La distribución de población según clase social del alumnado sería la siguiente:

- El 28% pertenece a la nueva clase media.
- El 23% pertenece a la vieja clase media.
- El 37% pertenece al nuevo proletariado.
- El 12% pertenece a la vieja clase obrera.

A continuación se muestra la distribución del alumnado, por clases sociales y la realización de actividad físico-deportiva extraescolar:



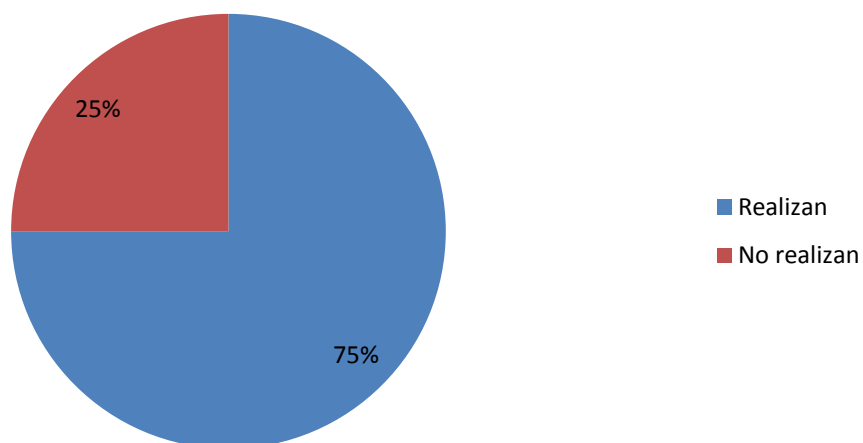
**Gráfico 17. Distribución de alumnado de nueva clase media según realización de actividad físico-deportiva (%)**



Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

Como se observa en el gráfico 17, el 90% de la nueva clase media realiza al menos un tipo de actividad físico-deportiva extraescolar y el 10% no practica ninguna disciplina.

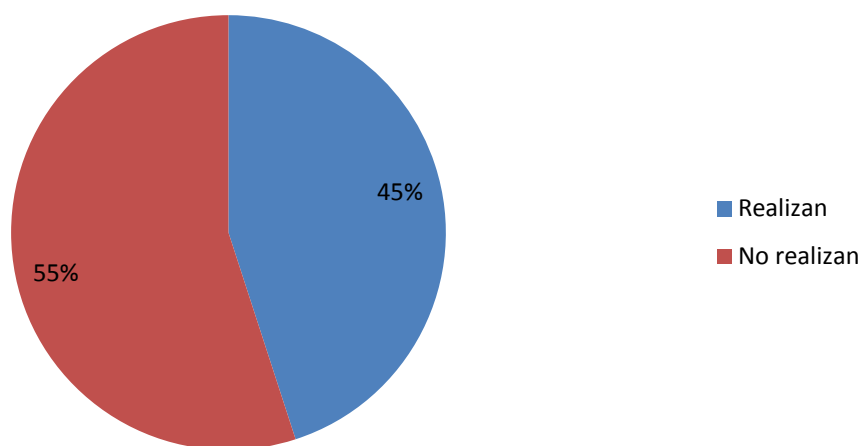
**Gráfico 18. Distribución de alumnado de vieja clase media según realización de actividad físico-deportiva (%)**



Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

En contraste, como se aprecia en el gráfico 18, el 75% de la vieja clase media realiza al menos un tipo de actividad físico-deportiva extraescolar y por su parte, el 25% de esta, no practica ninguna disciplina.

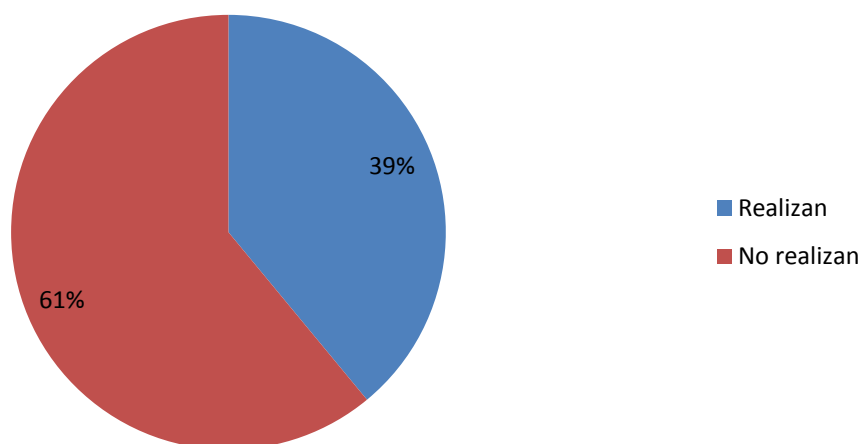
**Gráfico 19. Distribución de alumnado de nuevo proletariado según realización de actividad físico-deportiva (%)**



Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

De igual modo, como se observa en el gráfico 19, el 55% del nuevo proletariado no realiza ningún tipo de actividad físico-deportiva extraescolar. Esto quiere decir que menos de la mitad (45%), está inscrito en alguna disciplina.

**Gráfico 20. Distribución de alumnado de vieja clase obrera según realización de actividad físico-deportiva (%)**



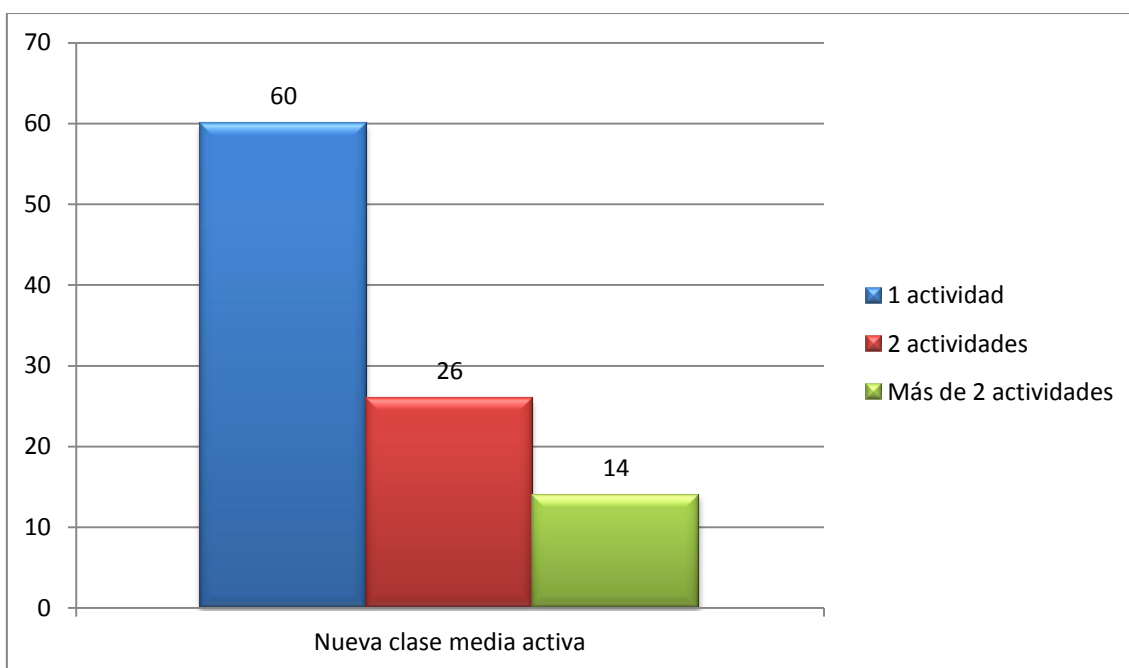
Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

En la vieja clase obrera (gráfico 20), se ve como existe un mayor número de personas que no realizan ninguna actividad, con un 61% de la población, mientras que el 39% realiza al menos una actividad.

Como se puede apreciar, la población que no realiza actividad físico-deportiva es superior en las clases más bajas, con un 61% en la vieja clase obrera y un 55% en el nuevo proletariado. Por su parte, este porcentaje se reduce al 25% y 10% en la vieja clase media y nueva clase media, respectivamente.

A continuación, se muestra la distribución porcentual de la población activa de las diferentes clases sociales, según el número de actividades físico-deportivas extraescolares realizadas.

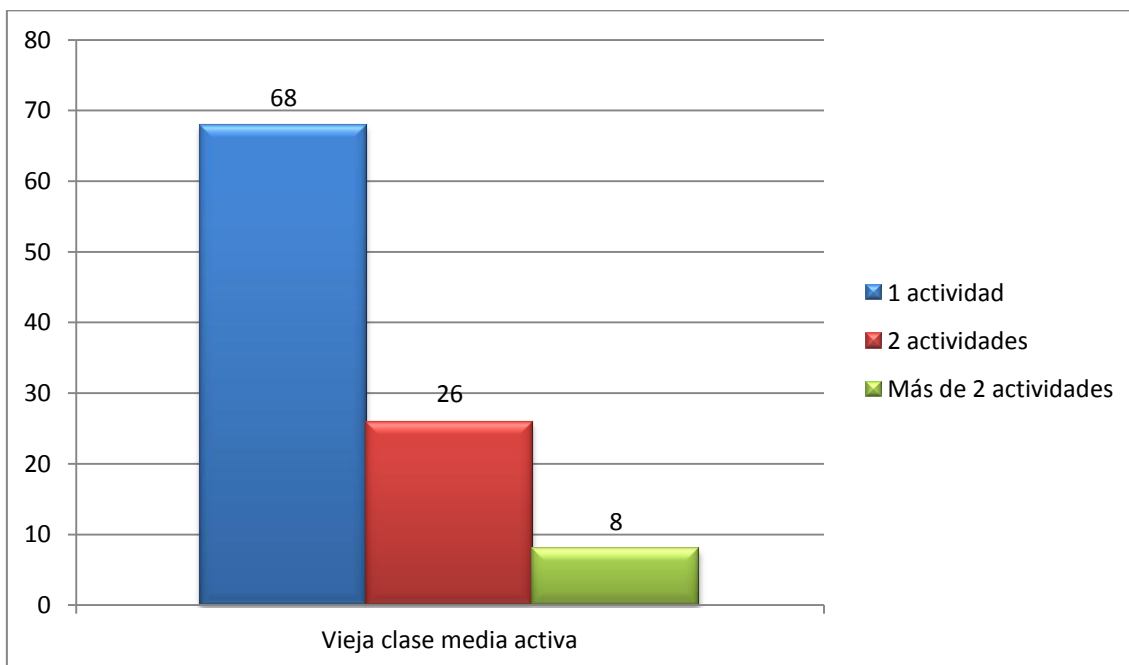
**Gráfico 21. Distribución de alumnado activo de nueva clase media según número de actividades físico-deportivas (%)**



Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

Como se puede apreciar en el gráfico 21, el 60% del alumnado activo perteneciente a la nueva clase media realiza una actividad, mientras que el 26% realiza dos y el 10% restante participa en más de dos actividades.

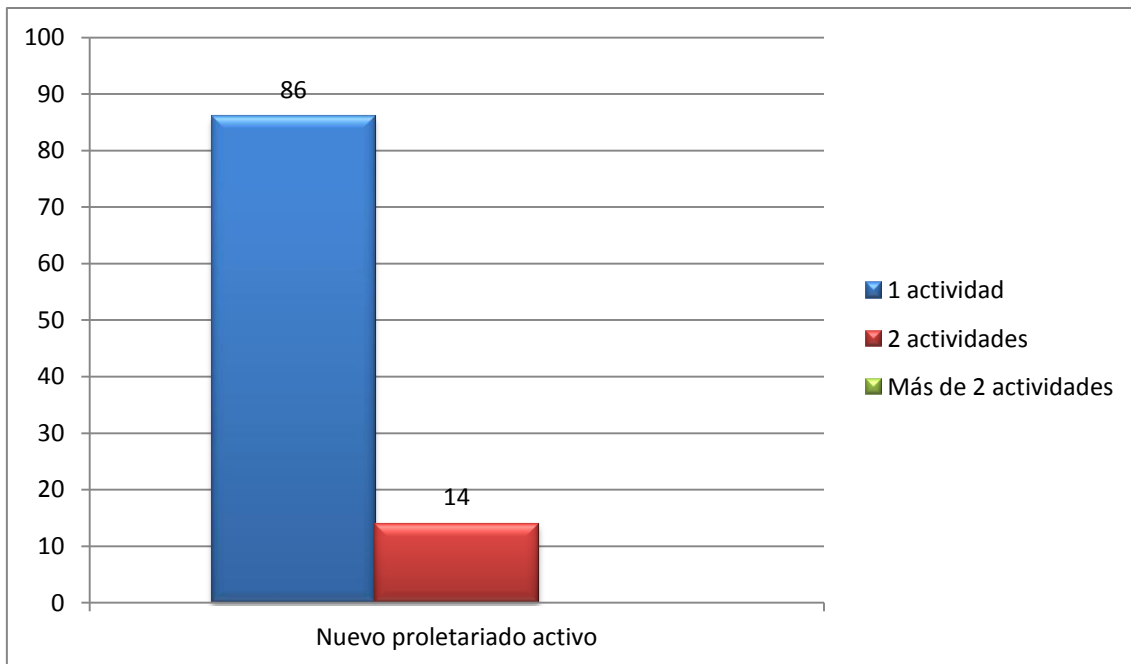
**Gráfico 22. Distribución del alumnado activo de vieja clase media según número de actividades físico-deportivas (%)**



Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

En lo que respecta a la vieja clase media activa (gráfico 22), el 68% de la población encuestada realiza una actividad, siendo del 26% los que realizan dos actividades y de tan solo el 8% los que realizan más de dos.

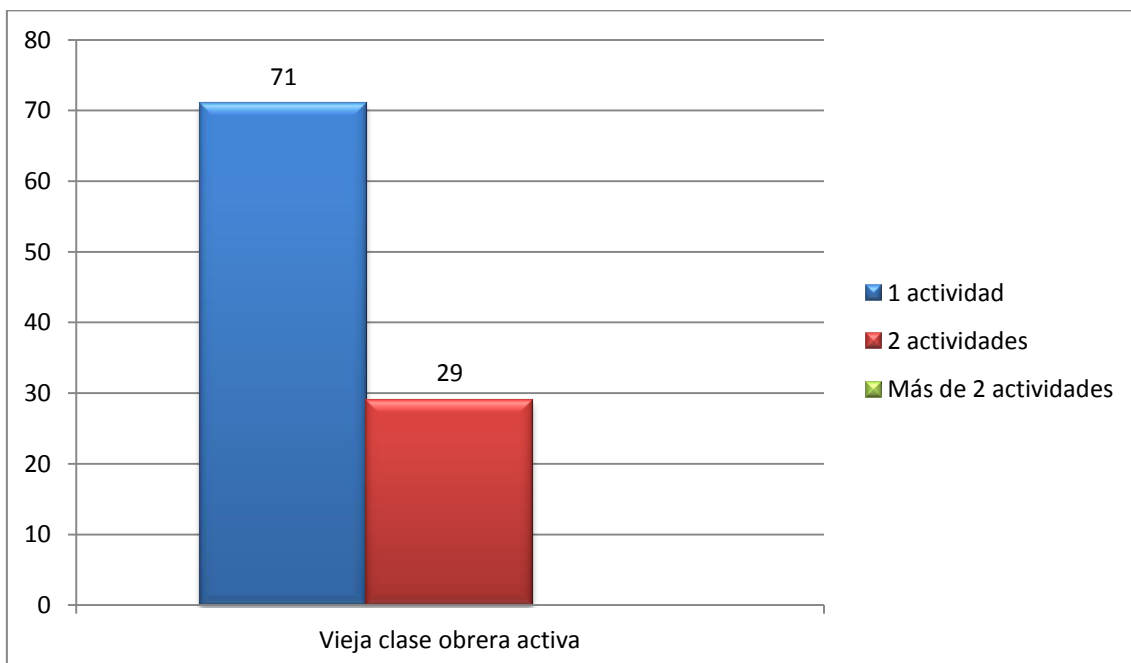
**Gráfico 23. Distribución de alumnado activo de nuevo proletariado según número de actividades físico-deportivas (%)**



Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

Centrándose en el alumnado perteneciente al nuevo proletariado activo (gráfico 23), el 86% realiza solo una actividad, mientras que el 14% restante realiza dos actividades. No hay nadie que hiciera más de dos actividades.

**Gráfico 24. Distribución de alumnado activo de vieja clase obrera activa según número de actividades físico-deportivas (%)**



Fuente: elaboración propia a partir de las respuestas al cuestionario.

En la vieja clase obrera activa (gráfico 24), la cual cuenta con solo 7 sujetos, se aprecia como el 71% de los individuos que la conforman está inscrito en un tipo de actividad físico-deportiva, mientras que el 29% está inscrito en dos actividades.

Como se ha podido comprobar en los gráficos anteriores, el alumnado activo que pertenece a una clase social mayor, realiza un mayor número de actividades físico-deportivas. Además, entre las clases más humildes hay más personas que están inscritos en solo una disciplina.

## **5. CONCLUSIONES**

En primer lugar, a tenor de los resultados observados, se puede constatar no solo que el sedentarismo de la población de entre 5 y 14 años no ha aumentado, sino que ha disminuido con respecto a anteriores décadas. Pese a ello, pocos cumplen los mínimos recomendados por la Organización Mundial de la salud.

En lo que se refiere a la división por sexos, las mujeres realizan menos actividad física que los varones de las edades entre los 5 y 14 años, aunque ha aumentado el número de mujeres activas en los últimos años. Por otro lado, el número de personas de entre 6 y 9 años con sobrepeso u obesidad aumenta entre los sedentarios y disminuye entre las personas activas.

Mientras que en el estudio de caso, la mayoría de alumnos que participaron en dicho estudio realizan algún tipo de actividad físico-deportiva extraescolar (62%), sin embargo, el 72% de estos realizan solo un tipo de disciplina, por lo que estarían aún lejos de los mínimos de actividad física recomendados por la OMS.

Por otra parte, en la distribución por edades, según aumenta la edad del alumnado, va aumentando también la cantidad de personas que están inscritos en alguna actividad físico-deportiva, con un 44% en los dos primeros cursos, un 68% en 3º y 4º y un 74% en el tercer ciclo.

En contraste con los resultados de la ENSE, la población femenina realiza más actividad-físico deportiva extraescolar que la masculina (66% de ellas frente al 57% de ellos). Así mismo, dentro de la población que realiza al menos una actividad, ellas realizan dos o más de dos actividades con más frecuencia que ellos, un 32% y un 22%, respectivamente.

Por otro lado, centrándose en la clase social, las personas de clases más elevadas invierten más horas semanales de actividad físico-deportiva extraescolar, con un 90% entre la población de la nueva clase media y un 75% de la vieja clase media. Entre el nuevo proletariado disminuye hasta el 55% y entre la vieja clase obrera, tan solo el 39% de la población hace algún tipo de actividad físico-deportiva extraescolar.

Finalmente, los individuos activos que pertenecen a las clases sociales más elevadas realizan más actividades que los activos de las clases sociales más humildes. Entre el

nuevo proletariado y las viejas clases populares no hay nadie que practique más de dos actividades físico-deportivas extraescolares.

### **Limitaciones del estudio**

En primer lugar, la población encuestada en la Encuesta Nacional de Salud, abarca a la población mayor de 5 años y menor de 15, lo que supone que un rango de edad mayor que el que hemos querido analizar, pudiendo influir en los resultados obtenidos. Por otro lado, el presente estudio permite constatar la realidad de una situación concreta tanto en el espacio como en el tiempo, y aunque la muestra no es pequeña, no es representativa debido a que esto no es permitido por el diseño muestral. Sin embargo, la idea de este trabajo consistió en intentar explorar la realidad de un Centro de Educación Primaria en Asturias, en unos rasgos muy concretos, pudiendo servir de apoyo a la información recaba previamente sobre el tema a tratar.

## **6. REFERENCIAS**

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Ed.) (2013). *Estudio ALADINO: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2011*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. <https://bit.ly/3zGJsD7>

Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (Ed.) (2016). *Estudio ALADINO 2015: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2015*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. <https://bit.ly/2TONhGb>

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Ed.) (2019). *Prevalencia de sobrepeso y obesidad en España en el informe “The heavy burden of obesity” (OCDE 2019) y en otras fuentes de datos*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. <https://bit.ly/2TMxibq>

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Ed.) (2020). *ALADINO 2019: INFORME BREVE. ESTUDIO SOBRE LA ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA, DESARROLLO INFANTIL Y OBESIDAD EN ESPAÑA 2019*. Ministerio de Consumo. <https://bit.ly/2TL0PW9>

Aznar Lain, S., & Webster, T. (2009) *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia. <https://bit.ly/35o9Aou>

Bosque-Lorente, M., Baena-Extremera, A. (2014). Sport and physical activity involvement of children (Third Primary Education Cycle) and teenagers (compulsory Secondary Education) during their spare time. [Actividad físico-deportiva de los alumnos de tercer ciclo de Primaria y de la ESO en su tiempo libre]. *Ágora para la EF y el Deporte*, 16, 36-49. <https://bit.ly/3wcCwM7>

Casado-Pérez, C., Alonso-Fernández N., Hernández-Barrera, V., Jiménez-García, R. (2009). Actividad física en niños españoles. Factores asociados y evolución 2003-2006. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 11 (42), 219-231. <https://bit.ly/2SQ1Z1J>

Centro de Investigaciones Sociológicas (Ed.) (2001). *Encuesta Nacional de Salud 2001*. Ministerio de Sanidad y Consumo. <https://bit.ly/3xyNyAp>

Codina, N., Pestana, J. V. (2016). *Actividad físico-deportiva como experiencia de ocio y Perspectiva Temporal en los jóvenes*. *Revista de Psicología del Deporte*, 25 (2), 53-60 <https://bit.ly/3gLGjt0>

C.P. Los Campones (2020). Proyecto Educativo. Inédito: Documento no publicado.

Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., Rasmussen, V.B. (2004). *La salud de los jóvenes dentro de su Contexto. Estudio de la Conducta sobre Salud de los Jóvenes en Edad Escolar (“Health Behaviour in School-aged Children” – Estudio HBSC): Informe internacional elaborado a partir de la encuesta 2001/2002*. Organización Mundial de la Salud. Traducido por Ministerio de Sanidad y Consumo. <https://bit.ly/2S0NyVL>

Dirección General de Aseguramiento y Planificación Sanitaria (Ed.) (1995). *Encuesta Nacional de Salud 1995*. Ministerio de Sanidad y Consumo. <https://bit.ly/3vx0S1X>

Fundación Alimentum (Ed.) (2011). *Estudio los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Consejo Superior de Deportes. <https://bit.ly/3cOGra1>

Gómez, S., Lorenzo, L., Ribes, C., Homs, C. (2019). *Estudio PASOS 2019: Physical Activity, Sedentarism and Obesity of Spanish youth*. Gasol Foundation. <https://bit.ly/2RZobDM>

Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L.M., Bull, F.C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1-6 million participants. *The Lancet: Child & Adolescent Health*. 4 (1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Instituto Nacional de Estadística (Ed.) (2006). *Encuesta Nacional de Salud 2006. Estilos de vida (distribución porcentual)*. Ministerio de Sanidad y Consumo. <https://bit.ly/3xmzQLU>

Lasheras, L., Aznar, S., Merino, B., Gil López, E. (2001). *Factors Associated with Physical Activity among Spanish Youth through the National Health Survey*. *Preventive Medicine*, 32 (6), 455-464. <https://doi.org/10.1006/pmed.2001.0843>

Luengo-Vaquero, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 7 (27), 174-184. <https://bit.ly/3vcx4rb>



Ministerio de Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Ed.) (2020). *ALADINO 2019: Díptico*. Estudio sobre la Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad. <https://bit.ly/3xzMLtV>

Ministerio de Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Ed.) (2020). *ALADINO 2019: Infografía*. Estudio sobre la Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad. <https://bit.ly/3gP02Zc>

Ministerio de Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Ed.) (2020). *ALADINO 2019: Resumen*. Estudio sobre la Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad. <https://bit.ly/35ABfmk>

OECD (Ed.) (2019). *The Heavy Burden of Obesity: The Economics of Prevention*. OECD Health Policy Studies, OECD Publishing. <https://bit.ly/32KYTed>

Organización Mundial de la Salud (Ed.) (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Organización Mundial de la Salud. <https://bit.ly/2TeCBAb>

Requena, M., García Ferrando, M., Llopis, R., Cueto, B., de Lucio, J.J., Liceras, M.D., Martínez, M.I., Quintanilla Fisac, M., Vidal, J., Tejedor, E., Vidal, F., Puga, M.D., Tombío, C., Vílchez, L.F., Fernández, M., Blanco, M.R., Parra C., López, A.M., Labrador, J. & Radl, J. (2011). *Informe España 2011: una interpretación de su realidad*. Fundación Encuentro. <https://bit.ly/362pSUy>

Subdirección General de Información Sanitaria y Estadísticas Sanitarias (Ed.) (1993). *Encuesta Nacional de Salud 1993*. Ministerio de Sanidad y Consumo. <https://bit.ly/3wALnqW>

Subdirección General de Información Sanitaria (Ed.) (2017). *Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2017. Serie informes monográficos #2 –ACTIVIDAD FÍSICA, DESCANSO Y OCIO*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. <https://bit.ly/3xjEbjK>

Subdirección General de Información Sanitaria e Innovación (Ed.) (2014). *Encuesta Nacional de Salud ENSE, España 2011/12. SERIE informes monográficos #4 – ACTIVIDAD FÍSICA, DESCANSO Y OCIO*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. <https://bit.ly/2SuSZg9>

Subdirección General de Epidemiología, Promoción y Educación para la Salud. Dirección General de Salud Pública (Ed.) (1997). *Encuesta Nacional de Salud 1997*. Ministerio de Sanidad y Consumo. <https://bit.ly/3pZln63>

Telama, R., Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine Science in Sports and Exercise*, 32 (9), 1617-1622. <https://bit.ly/3qlf3pN>

## 7. ANEXOS

### PRESENTACIÓN DEL TRABAJO FIN DE GRADO

**Titulación:** *Grado en Magisterio en Educación Primaria*

**Título en castellano:** La actividad física extraescolar en el alumnado de Educación Primaria: el caso del C.P. Los Campones.

**Título en inglés:** Extracurricular physical activity in Primary Education students: the case of C.P. Los Campones.

**Título en otro idioma (menciones en Lengua Extranjera, Francés y Llingua Asturiana):**

**Alumno/a:** Lucas García García

**Tutor/a:** David Luque Balbona

**Cotutor/a:**

**Resumen:** El sedentarismo y el sobrepeso son dos de los mayores problemas de salud de nuestros días. El uso del tiempo libre se ha modificado en los últimos años debido a la aparición de las nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación. El objetivo de la presente investigación es conocer la evolución del nivel de actividad físico-deportiva de la población infantil en España y la participación en actividades físico-deportivas extraescolares del alumnado de Educación Primaria.

Para ello, se realizó una revisión de la evidencia empírica disponible, donde se constató que no solo no ha aumentado el sedentarismo entre los menores de edad, sino que ha aumentado la población activa en dicho rango de edad. Pese a ello, la mayoría incumple los mínimos de actividad física de la Organización Mundial de la Salud y las mujeres aun realizan menos actividad física que los varones.

Además, se realizó un estudio de caso, siendo la muestra de 155 sujetos de entre 6 y 12 años. La información fue registrada a través de un cuestionario de elaboración propia y validada para su estudio. Los resultados muestran que un 62% de los estudiantes realizan alguna disciplina, siendo las niñas y los sujetos de mayor nivel socio-económico comparativamente más activos. De igual modo, se halla que la gran mayoría no cumple las recomendaciones mínimas semanales de actividad física elaboradas por la Organización Mundial de la Salud.

Fdo.:

