

MONITORIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA REALIZADA EN ESCOLARES DE 5º Y 6º DE PRIMARIA EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DE PODÓMETROS

María Sánchez-Baño, Andrea Visedo y Pilar Sainz de Baranda

1. Colegio Nuestra Señora del Rosario. Fuente Librilla (Murcia).
2. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia.

Correspondencia: maria.sanchezba@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Las repercusiones sobre la salud derivadas de la falta de actividad física (AF) ocupan un lugar preferente dentro de los problemas de salud pública, tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo (Guthold, Ono, Strong, Chatterji y Marabia, 2008). Este problema se agrava especialmente en niños y adolescentes, quienes en las dos últimas décadas han sufrido un deterioro progresivo de su salud (hipertensión, diabetes tipo II, dislipidemia, síndrome metabólico...) debido al incremento de su peso, al aumento del sedentarismo y a la disminución de los niveles de práctica de actividad física (Huang, Ball y Franks, 2007).

Por ello, las profundas y sólidas ventajas de un estilo de vida físicamente activo son reconocidas incluso para los niños y adolescentes. De ahí que, las directrices de salud pública en todo el mundo incluyan un énfasis especial en la actividad física de los niños y adolescentes.

Las directrices existentes se expresan normalmente en términos de frecuencia, tiempo e intensidad de la conducta. Sin embargo, con el avance tecnológico han aparecido nuevas alternativas para medir los niveles de actividad física, y como consecuencia nuevos parámetros para realizar las recomendaciones de práctica de actividad física, estamos hablando del número de pasos. Tudor-Locke et al., 2011).

El objetivo del presente estudio es monitorizar el número de pasos por sesión de las clases de Educación Física escolar, de un centro público de la Región de Murcia y comprobar si se cumplen las recomendaciones actuales de práctica de actividad física en base al número de pasos al día.

MÉTODO

Estudio descriptivo, observacional de tipo transversal.

Participantes

Muestra de conveniencia de 70 alumnos/as del tercer ciclo de Educación Primaria de 5º y 6º curso. De cada curso se seleccionaron dos clases, 5ºA y 5ºB y 6ºA y 6ºB. El grupo 5ºA estaba formado por 18 alumnos (13 niños y 5 niñas), el grupo 5ºB por 15 alumnos (10 niños y 5 niñas), el grupo 6ºA por 18 alumnos (7 niños y 11 niñas) y el grupo 6ºB por 19 alumnos (10 niños y 9 niñas). Las edades de los alumnos estaban comprendidas entre los 10 y los 12 años.

Procedimiento

Durante la última semana del mes de mayo de 2014, se llevó a cabo la toma de datos de los pasos por sesión de los niños/as de los diferentes grupos, 5º, A y B, y 6º, A y B Durante 2 sesiones de Educación Física vinculadas a la Unidad Didáctica de "Juegos y Deportes Alternativos" los 70 alumnos llevaron un podómetro DN100 (ON STEP).

Cuando los alumnos finalizaban la clase, el profesor registraba el número de pasos de cada podómetro y los retiraba. Se indicó a los escolares que no debían tocar el podómetro en ningún momento.

Análisis de datos

En primer lugar se realizó un estudio descriptivo utilizando la media, desviación típica, mínimo, máximo, así como análisis de frecuencias absolutas y relativas. En segundo lugar, y con el objetivo de poder comparar los valores medios entre las diferentes variables objeto de estudio, se comprobó con la normalidad de los datos, y se utilizó la prueba T para muestras independientes y la prueba T para muestras apareadas.

RESULTADOS

Tras el análisis de los resultados, se ha encontrado una media de 3.318,2 pasos/sesión, con un valor mínimo de 1.910 pasos/sesión y un máximo de 5.267 pasos/sesión. Estos resultados, representan el 28,85% del número de pasos que un escolar debe realizar durante un día si se tiene en cuenta el límite inferior de la recomendación (11.000 pasos/días) y el 20,1% si se tiene en cuenta el límite superior de la recomendación (16.500 pasos/días).

DISCUSIÓN

El ámbito escolar es un entorno adecuado para la influencia y obtención de hábitos saludables en cuanto a la práctica deportiva. Es tarea de los maestros y profesores de Educación Física, incentivar la práctica y transmitir los beneficios de la misma, ya que la escuela se convierte en algunas ocasiones, en el único lugar donde los alumnos/as tienen la posibilidad de realizarla. Diversos

estudios han concluido que la clase de Educación Física constituye el único tiempo en el que la mitad de la población infantil realiza algún tipo de actividad física (Hernández y Velázquez, 2007).

En este sentido, el grado de satisfacción con las clases de Educación Física y su calidad, son factores influyentes en la adherencia a la actividad física y en la adopción de un estilo de vida activo y saludable (Stelzer, Ernest, Fenster y Langford, 2004).

Ante estos resultados, algunos países han optado por centrar su atención en el área de Educación Física y también en la escuela, señalando a ambas dentro de las directrices que van en beneficio de la población escolar. Como ejemplo de esta iniciativa, en Estados Unidos se ha incluido como objetivo de salud para la nación, metas que promueven la actividad física de intensidad moderada a vigorosa en las clases de Educación Física, recomendando diariamente la realización de una actividad física moderada vigorosa (AFMV) durante el 50% de la sesión de Educación Física (US Department of Health and Human Services, 2000).

El presente trabajo de investigación se ha centrado en valorar los niveles de práctica de actividad física que se pueden conseguir en las sesiones de Educación Física, de una unidad didáctica relacionada con “los Juegos y Deportes Alternativos”, ya que como afirman Tudor-Locke et al. (2009): “*Los datos descriptivos son necesarios para ayudar en la comparación e interpretación de datos similares que analicen los niveles de actividad física a través del número de pasos*”.

Teniendo en cuenta las recomendaciones actuales de práctica de actividad física en base al número de pasos al día, que recomiendan un rango de pasos entre los 11.000 y los 16.500 pasos para los escolares. Este estudio demuestra que de promedio en una sesión de Educación Física relacionada los “Juegos y Deportes alternativos” los escolares realizan 3.318 pasos, lo cual representa entre el 20.1% y el 28.85% de la cantidad total de actividad física que deben realizar a lo largo del día.

REFERENCIAS

- Guthold, R., Ono, T., Strong, K. L., Chatterji, S., y Morabia, A. (2008). Worldwide variability in physical inactivity: a 51-country survey. *American journal of preventive medicine*, 34(6), 486-494.
- Hernández, J.L., y Velázquez, D.A. (2007). *La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: Cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan* (Vol. 242). Barcelona: Graó.

- Huang, T.T.K., Ball, G.D., y Franks, P.W. (2007). Metabolic syndrome in youth: current issues and challenges. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 32(1), 13-22.
- Stelzer, J., Ernest, J.M., Fenster, M.J., y Langford, G. (2004). Attitudes toward Physical Education: A Study of High School Students from Four Countries- Austria, Czech Republic, England, and USA. *College Student Journal*, 38(2), 171.
- Tudor-Locke, C., Craig, C.L., Beets, M.W., Belton, S., Cardon, G.M., Duncan, S. y Blair, S.N. (2011). How many steps/day are enough? For children and adolescents. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*. 8 (78).
- Tudor-Locke, C., McClain, J.J., Hart, T.L., Sisson, S.B., y Washington, T.L. (2009). Pedometry methods for assessing free-living youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 175-184.
- US Department of Health and Human Services USDHHS, Estados Unidos, 2000. Disponible en <http://www.hhs.gov/>