



Congreso de Actividad Física en Edad Escolar

Facultad de Educación de Cuenca

Cuenca 19, 20 y 21 de mayo de 2022



Universidad de
Castilla-La Mancha







Congreso de Actividad Física en Edad Escolar

Facultad de Educación de Cuenca

Cuenca 19, 20 y 21 de mayo de 2022



Universidad de
Castilla-La Mancha



Facultad de
Educación
Cuenca

© de los textos: sus autores

© de las imágenes: sus autores

Edita: Facultad de Educación de Cuenca

Coordinadores:

Natalia María Arias Palencia

Alejandro Prieto Ayuso

Eva Guijarro Jareño

Irene Rocamora Ortega

Carlos Evangelio Caballero

Maquetación:

Ana Angélica Moreno

ISBN: 979-13-990482-0-9

Parte de este documento fue financiado dentro del proyecto “Actividad Física y Salud” (2022-GRIN-34290) incluido en las ayudas para la realización de proyectos de investigación aplicada en el marco del Plan Propio de Investigación de la UCLM, cofinanciadas en un 85% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER).



**Universidad de
Castilla-La Mancha**

*Una manera
de hacer Europa*

Fondo Europeo de
Desarrollo Regional



Unión Europea

Organiza

Facultad de Educación de Cuenca

Comité de honor

- D. José Julián Garde López-Brea. Rector de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- D. Darío Dolz Fernández. Alcalde de Cuenca.
- Dña. María Luz Fernández Marín. Subdelegada del Gobierno en Cuenca.
- Dña. María Ángeles Martínez Hernández. Delegada Provincial de la JCCM en Cuenca.
- D. Álvaro Martínez Chana. Presidente de la Diputación de Cuenca.
- Dña. Ana Rosa Bodoque Osma. Decana de la Facultad de Educación de Cuenca.

Comité organizador

Dirección: Dra. Natalia María Arias Palencia. Universidad de Castilla-La Mancha.

Secretaría: Dr. Alejandro Prieto Ayuso. Universidad de Castilla-La Mancha.

- Dr. Ricardo Cuevas Campos. Universidad de Castilla-La Mancha.
- Dña. María de las Mercedes Chicote Beato. Universidad de Castilla-La Mancha.
- D. Pedro García Muñoz. Universidad de Castilla-La Mancha.
- Dr. Alberto Pérez Torralba. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Dña. María del Pilar Rodríguez Méndez. Universidad de Castilla-La Mancha.
- Dr. Manuel Jacob Sierra Díaz. Universidad de Castilla-La Mancha.

Comité científico

Dirección:

Dra. Eva Guijarro Jareño. Universidad Internacional de la Rioja

Dra. Irene Rocamora Ortega. Universidad de Castilla-la Mancha, Universidad Rey Juan Carlos.

Secretaría: Dr. Carlos Evangelio Caballero. Universidad de Valencia, Universidad de Castilla-la Mancha.

- Dr. Salvador Baena Morales. Universidad de Alicante.
- Dr. Arturo Díaz Suárez. Universidad de Murcia.
- Dr. Francisco Javier Fernández Río. Universidad de Oviedo.
- Dr. Alberto Ferriz Valero. Universidad de Alicante.
- Dr. Juan Gregorio Fernández Bustos. Universidad de Castilla-La Mancha.
- Dr. Alexander Gil Arias. Universidad Rey Juan Carlos.

- Dr. Pedro Gil Madrona. Universidad de Castilla-La Mancha.
- Dr. Pedro Gómez Piqueras. Real Federación Española de Fútbol.
- Dr. Francisco Tomás González Fernández. Universidad de Granada.
- Dr. Gabriel González Valero. Universidad de Granada.
- Dr. Sixto González Villora. Universidad de Castilla-La Mancha.
- Dra. Andrea Hernández Martínez. Universidad de Castilla-La Mancha.
- Dr. David Hortigüela Alcalá. Universidad de Burgos.
- Dra. María Pilar León González. Universidad de Castilla-La Mancha.
- Dr. David Manzano Sánchez. Universidad de Murcia.
- Dr. Jesús Martínez Martínez. Universidad de Castilla-La Mancha.
- Dra. Rosario Padial Ruz. Universidad de Granada.
- Dr. Juan Carlos Pastor Vicedo. Universidad de Castilla-La Mancha.
- Dra. Alba Práxedes Pizarro. Universidad Nebrija.
- Dr. Abel Ruiz de la Hermosa Fernández-Infante. Universidad de Extremadura.
- Dra. Nieves María Sáez Gallego. Universidad de Castilla-La Mancha.
- Dra. Mairena Sánchez López. Universidad de Castilla-La Mancha.
- Dr. Pedro Antonio Sánchez Miguel. Universidad de Extremadura.
- Dra. Gema Torres Luque. Universidad de Jaén.
- Dr. José Luis Ubago Jiménez. Universidad de Granada.
- Dr. Pedro Valdivia Moral. Universidad de Granada.
- Dr. Alfonso Valero Valenzuela. Universidad de Murcia.

Comité Asesor

- D. Juan Pedro Martínez Martínez. Jefe de servicio de deportes. Consejería de Educación, Cultura y Deportes.
- D. Juan Ignacio Lillo Pérez. Jefe Servicio Deportes. Diputación de Cuenca.
- D. Alberto Fernández Gil. Asesor técnico docente. Consejería de Educación, Cultura y Deportes.
- D. Alberto Lumbreras Hortelano. Jefe de sección de Deportes. Diputación de Cuenca.

Patrocina

- Ayuntamiento de Cuenca.
- Diputación de Cuenca.
- Patronato Gil de Albornoz.
- Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.
- Asociación de Clubes Deportivos de Cuenca.

Temáticas

- Propuestas de Actividad Física en Educación Infantil.
- Actividad Física y discapacidad.
- Actividad Física y salud.
- Expresión corporal.
- Iniciación deportiva/ Metodologías activas.

Objetivos

Los objetivos principales que persiguió el Congreso de Actividad Física en Edad Escolar fueron los siguientes:

- Proporcionar una formación científico-didáctica a los profesionales y estudiantes relacionados con la actividad física y deporte en edad escolar.
- Reflexionar sobre la práctica docente de la Educación Física en relación con las temáticas propuestas (ver más adelante).
- Vivenciar de forma práctica diferentes experiencias sustentadas en la evidencia científica, de forma que se pudiese transferir la teoría a la práctica.
- Acoger trabajos de diferente calado (i.e., comunicaciones, talleres y pósteres) con intención de poder mostrar diferentes acciones/investigaciones, así como atender a profesionales de diferentes niveles educativos que quisiesen visibilizar sus trabajos.

Formas de participación

- Ponencias.
- Comunicaciones orales.
- Pósters.
- Talleres prácticos.

PROGRAMA

Jueves, 19 de mayo de 2022

16:00 Recepción y entrega de documentación.

16:30 Inauguración oficial.

17:00 **Plenaria 1.** Yaira María Barranco Ruiz: El desplazamiento activo como estrategia para la promoción de actividad física en entornos escolares.

18:00 Pausa-café.

18:30 Comunicaciones 1

- Asociación entre la inteligencia emocional, adherencia a la dieta mediterránea y práctica de AF en escolares de Educación Primaria.
- Actividad física, horas de pantalla y su relación con la autoestima durante el período de confinamiento total por COVID-19 en escolares de Educación Primaria.
- Influencia del nivel socioeconómico sobre los hábitos saludables en escolares de Educación Primaria.
- Programa motriz y sensorial asistido con perro en primer ciclo de Educación Infantil.
- iBoneFIT: programa de intervención de ejercicio para la mejora de la salud ósea en niños supervivientes de cáncer.
- Taller Di-Capacidad”: Una experiencia inclusiva en la formación inicial de futuros docentes de Educación Infantil.

20:15 Trail running por la hoz del río Júcar (duración aproximada 1 h 15').

21:00 Visita guiada por Cuenca.

Viernes, 20 de mayo de 2022

9:30 **Plenaria 2.** Antonio Calderón: Reflexiones sobre Educación Física: currículo, pedagogía y tecnología.

10:30 Comunicaciones 2

- Asociación entre la condición física, la autoestima y la ansiedad en niños/as y adolescentes supervivientes de cáncer.
- EUMOVE project: School-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity.
- Aceptabilidad y usabilidad de una plataforma virtual para realizar descansos activos en preescolares (MOVI-HIIT).
- Efectividad de una intervención de actividad física basada en la metodología HIIT (MOVI-daFIT!) en la competencia motora de escolares entre 9 y 11 años.
- Influencia de un programa de expresión corporal en la imagen corporal en alumnos de Educación Primaria.
- Cuentos motores y TICs para mejorar la actividad física, condición física y competencia motora en Educación Infantil.

12:00 Pausa- café.

12:30 Talleres 1

- Inclusión en Educación Primaria desde el área de Educación Física: desde los juegos sensibilizadores hasta la iniciación para-deportiva.
- Autoconstrucción de material: un modelo pedagógico en expansión.

14:30 Comida (incluida para todos los asistentes con la matrícula)

16:30 **Conversatorio.** Onofre Contreras Jordán y Leonor Gallardo Guerrero.

17:30 Defensa Posters.

18:00 Pausa- café.

18:30 Talleres 2

- Goubak, deporte colectivo de colaboración-oposición regulada.
- Implementando un contenido para el trabajo de fuerza-resistencia en Educación Primaria mediante el modelo de Educación Deportiva.

22:00 Cena por inscripción.

Sábado, 21 de mayo de 2022

10:30 Talleres 3

- Un niño que juega y canta es un niño feliz: iniciación a la motricidad a través de la percusión corporal.

11:30 Pausa- café.

12:00 Comunicaciones 3

- Proyecto interdisciplinar: Un viaje histórico-cultural en MTB al Centro Geodésico de España.
- Efecto agudo de un descanso activo mediante ejercicio interválico de alta intensidad en la actividad cerebral de escolares de Educación Infantil.
- Asociación de Clubes Deportivos de Cuenca.
- ¿Qué componente de la condición física predice mejor la inteligencia verbal en escolares de Educación Infantil?

13:00 **Plenaria 3.** Antonio Méndez-Giménez: El Modelo de Autoconstrucción de Material: Características, evidencias y aportaciones a los ODS.

14:00 Clausura.

16:00 Visita Museo Paleontológico de Castilla-La Mancha.

18:00 Visita Museo de las Ciencias.

ÍNDICE

16 INTRODUCCIÓN

19 PLENARIA 1

- 20 El desplazamiento activo como estrategia para la promoción de actividad física en entornos escolares

Yaira María Barranco Ruiz

23 COMUNICACIONES 1

- 24 Asociación entre la inteligencia emocional, adherencia a la dieta mediterránea y práctica de actividad física en escolares de Educación Primaria

*Eduardo Melguizo Ibáñez, José Manuel Alonso Vargas,
Gabriel González Valero, José Luis Ubago Jiménez*

- 26 Actividad física, horas de pantalla y su relación con la autoestima durante el periodo de confinamiento total por COVID-19 en escolares de Educación Primaria

Gracia Cristina Villodres Bravo¹, Pilar Puertas Molero¹, Irwin Andrés Ramírez-Granizo¹

- 29 Influencia del nivel socioeconómico sobre los hábitos saludables en escolares de Educación Primaria

Laura García Pérez, Pilar Puertas Molero

- 31 Programa motriz y sensorial asistido con perro en primer ciclo de Educación Infantil

Gloria Romero Martínez¹, Pedro Gil Madrona¹

- 33 iBoneFIT: programa de intervención de ejercicio para la mejora de la salud ósea en niños supervivientes de cáncer

*Luis Gracia Marco, Andrea Rodríguez Solana,
Andrés Mármol Pérez, Esther Ubago Guisado*

- 35 “Taller Di-Capacidad”: Una experiencia inclusiva en la formación inicial de futuros docentes de educación infantil

María Martínez López, Javier Ruiz Izquierdo, Pedro Gil Madrona

37 PLENARIA 2

38 Reflexiones sobre educación física: currículo, pedagogía y tecnología

Antonio Calderón

39 COMUNICACIONES 2

40 Asociación entre la condición física, la autoestima y la ansiedad en niños/as y adolescentes supervivientes de cáncer

*Andrea Rodríguez Solana, Esther Ubago Guisado,
José Juan Gil Cosano, Luis Gracia Marco*

43 EUMOVE project: school-based promotion of healthy lifestyles to prevent obesity

Abel Ruiz-Hermosa, Mairena Sánchez López, David Sánchez-Oliva

45 Aceptabilidad y usabilidad de una plataforma virtual para realizar descansos activos en preescolares (MOVI-HIIT)

*Mairena Sánchez López, Alejandro Manuel Navas Sánchez-Tirado¹
Antonio José Fernández-Sánchez, Ana Díez-Fernández*

47 Efectividad de una intervención de actividad física basada en la metodología HIIT (MOVI-daFIT!) en la competencia motora de escolares entre 9 y 11 años

*Antonio José Fernández-Sánchez, Abel Ruiz-Hermosa,
Alberto Bermejo-Cantarero, Andrés Redondo-Tébar*

49 Influencia de un programa de expresión corporal en la imagen corporal en alumnos de Educación Primaria

Cristina Lorente Navarro, Alejandro Prieto-Ayuso, María Pilar León González

51 Cuentos motores y TICs para mejorar la actividad física, condición física y competencia motora en Educación Infantil

Carlos Montoya-Fernández, Natalia María Arias Palencia, Sixto González- Vállora

53 TALLERES 1

54 Inclusión en Educación Primaria desde el área de Educación Física: desde los juegos sensibilizadores hasta la iniciación para deportiva

Alberto Pérez-Torralba

56 Autoconstrucción de material: un modelo pedagógico en expansión

Antonio Méndez Giménez

58 CONVERSATORIO

59 Conversatorio

Onofre Contreras Jordán y Leonor Gallardo Guerrero

60 POSTERS

61 Cualidades físico básicas y coordinativas en una población con diversidad funcional, un programa de intervención educativo y deportivo

*Irwin Andrés Ramírez-Granizo, Daniel Sanz Martín,
Laura García Pérez, Gracia Cristina Villodres Bravo*

63 Hábitos alimenticios y deportivos en educación infantil y primaria

José Luis Ubago Jiménez, Gabriel González Valero, José Manuel Alonso Vargas

65 Relación entre actividad física, apoyo familiar, apoyo de amigos y tiempo de pantalla en adolescentes

Daniel Sanz Martín, Félix Zurita Ortega, Eduardo Melguizo Ibáñez

67 La escuela rural como promotora de salud desde las aulas: “Rural Active Breaks”

*Ruth Martínez Martínez, Jesús Ponce Peñaranda,
Cristina Picazo Lucas, Jesús Martínez Martínez*

69 Los descansos activos en Educación Infantil: una visión diferente del aprendizaje de la lectoescritura

María del Pilar Rodríguez Méndez

71 PEToolFinder: buscador de instrumentos de evaluación de Educación Física

Alejandro Prieto-Ayuso, Sixto González-Víllora, María Pilar León González

73 Apnea del sueño, respirador oral y stretching global activo

Marta María Guijarro

75 Diferenciación de actividad física y deporte según el factor de la clase social

Adrián Cuenca Mercado

77 Actividad física y desarrollo de las funciones ejecutivas y el rendimiento académico en preescolar

Rosario Padial, María Cristina Rejón Utrabo

79 Integración de la motricidad en la enseñanza del inglés en Educación Infantil

Rosario Padial, Esther Puga González

81 TALLERES 2

- 82 Goubak, deporte colectivo de colaboración oposición-regulada**
Victor Manso Lorenzo, Javier Fraile-García, Ángel Ibaibarriaga-Toset
- 84 Implementando un contenido para el trabajo de fuerza-resistencia en Educación Primaria mediante el modelo de Educación Deportiva**
*Carlos Evangelio, Esther Martínez Martínez
Emilio Muelas, Fernando Mora Castillejo*

86 TALLERES 3

- 87 Un niño que juega y canta es un niño feliz: iniciación a la motricidad a través de la percusión corporal**
Pedro García Muñoz

89 COMUNICACIONES 3

- 90 Proyecto interdisciplinar “Un viaje histórico-cultural en MTB al Centro Geodésico de España”**
Pedro Luis Sánchez Rodríguez
- 92 Efecto agudo de un descanso activo mediante ejercicio interválico de alta intensidad en la actividad cerebral de escolares de Educación Infantil**
*María Valdivieso, Óscar Navarro-Martínez,
Rosa del Fresno Camacho, Julián Alfonso Muñoz Parreño*
- 94 Asociación de clubes deportivos de Cuenca**
Rafael Reyes González
- 97 ¿Qué componente de la condición física predice mejor la inteligencia verbal en escolares de Educación Infantil?**
*Óscar Navarro-Martínez¹, Yessica Segovia¹,
María Valdivieso¹, Raúl Expósito-González¹*

99 PLENARIA 3

- 100 El Modelo de Autoconstrucción de Material: características, evidencias y aportaciones a los ODS**
Antonio Méndez-Giménez

102 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS



INTRODUCCIÓN



De izquierda a derecha: Ana Rosa Bodoque, Decana de la Facultad de Educación de Cuenca; Charo Rodríguez, Concejala de Deportes del Ayuntamiento de Cuenca; Sonia Isidro, Delegada Provincial de Educación, Cultura y Deportes en Cuenca; José Julián Garde, Rector de la Universidad de Castilla- La Mancha; María Luz Fernández, subdelegada del Gobierno en Cuenca; Miguel Ángel Valero, diputado de Desarrollo Provincial, Turismo, Artesanía y Patrimonio Histórico de la Diputación de Cuenca.



De izquierda a derecha: Natalia M^a Arias, Directora comité organizador CAFEES; Alejandro Prieto, Secretario comité organizador CAFEES).

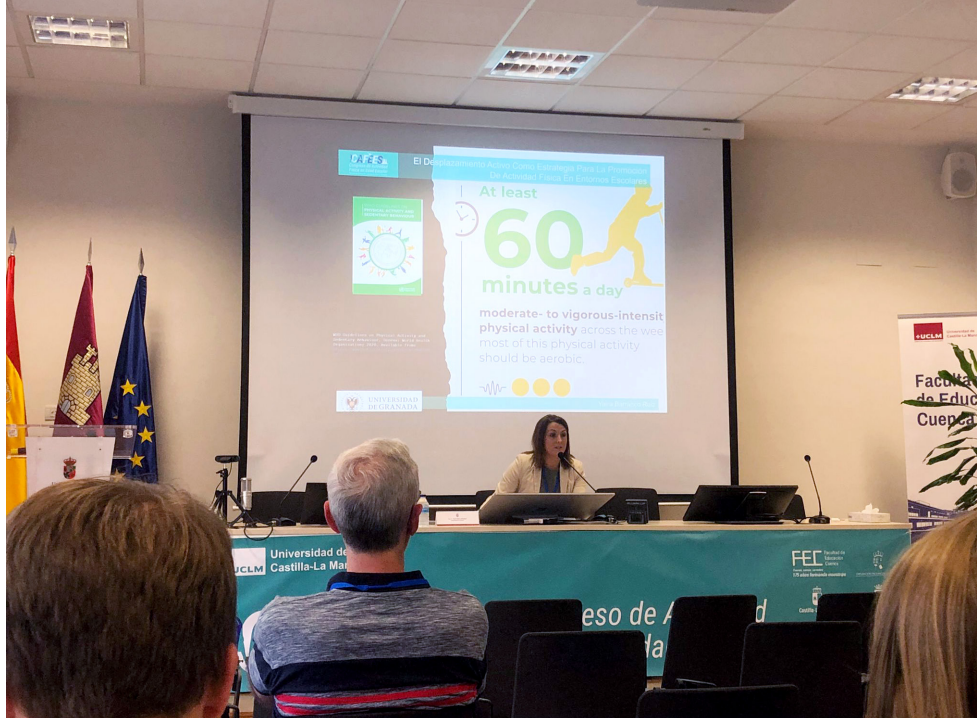
El Congreso de Actividad Física en Edad Escolar pretende ser un punto de encuentro de los profesionales de las actividades físico-deportivas para compartir experiencias docentes, propuestas innovadoras y abordar los desafíos actuales a los que se enfrenta la Educación Física. Se diseñó con la intención de llegar a maestros y profesores de Educación Física, estudiantes de Facultades de Educación, estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, técnicos deportivos, así como cualquier interesado en la materia en cuestión. También se trató de promover el conocimiento del patrimonio natural y cultural, así como de todas las posibilidades que ofrece la Ciudad de Cuenca para el fomento de un estilo de vida activo y saludable.

A lo largo del presente libro de actas se pueden encontrar las diferentes ponencias plenarias, comunicaciones, talleres y póster que se pudieron exponer durante el congreso. Así, se trató de atender a contar la evidencia referente a propuestas o investigaciones relacionadas con la promoción de la actividad física y la enseñanza de la Educación Física, a la vez que se dio un carácter práctico que permitiese transferir la teoría a la práctica.

Cabe destacar que también se recogen evidencias de las diferentes actividades de carácter social y cultural que se realizaron durante el congreso. Uno de los principales atractivos que tiene este congreso es el entorno y la ciudad en el que se celebra, permitiendo aprovechar su patrimonio para la oferta cultural y social ofrecida durante su celebración.



PLENARIA 1



EL DESPLAZAMIENTO ACTIVO COMO ESTRATEGIA PARA LA PROMOCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ENTORNOS ESCOLARES

Yaira María Barranco Ruiz¹

¹Universidad de Granada

Correo electrónico de contacto: ybarranco@ugr.es

A pesar de los numerosos beneficios para la salud que se derivan de una práctica habitual de AF, actualmente la población infantojuvenil no es suficientemente activa. Concretamente, el 80 % de los adolescentes europeos no cumplen con las recomendaciones mínimas de práctica de actividad física para la mejora de la salud, donde España se sitúa en el top 10 de países con más inactividad física en la etapa adolescente (Tremblay et al., 2016). En respuesta a esta situación, en 2020, la Sociedad Internacional para la Actividad Física y la Salud (ISPAH, en sus siglas en inglés), propuso ocho estrategias de inversión social para garantizar la salud de la población a través de la práctica de actividad físico-deportiva. Entre las que destacaban, en primer y segundo lugar, la necesidad de invertir en programas globales de promoción de AF dentro del contexto escolar, entendiéndose éste, como un entorno favorable para la promoción de hábitos saludables desde etapas tempranas (Naylor & McKay, 2009), así como estrategias para el fomento del transporte activo. En ese sentido, la promoción del desplazamiento activo al centro educativo (ACS, de sus siglas en inglés, Active Commuting To School) supone una oportunidad diaria de incremento de AF y mejora de la salud individual en los jóvenes, así como una ocasión de adquirir diversos co-beneficios de salud colectiva, social, y medioambientales (Chillon et al., 2010; Giles-Corti et al., 2010; Larouche, 2014; Panter et al., 2011). El ACS es definido como el uso habitual de modos activos de desplazamiento, como caminar, andar en bicicleta, andar en patineta u otros modos de transporte no motorizados que implican un gasto de energía durante el trayecto de ida y vuelta al centro educativo (Ruiz-Hermosa et al., 2019). Investigaciones previas (Chillón et al., 2015) han puesto de manifiesto que los escolares de 10 a 11 años están dispuestos a realizar hasta viajes

activos al centro educativo de 1,4 a 1,6 kilómetros de distancia, que se amplían hasta 3 kilómetros en el caso de escolares de 13-14 años. Este hábito supondría una práctica diaria de AF y un gasto energético positivo que contrarrestaría el predominante comportamiento sedentario en esta población, ayudando al mismo tiempo, al cumplimiento de las recomendaciones mínimas de práctica de AF propuestas por la Organización Mundial de la Salud. De acuerdo con ello, estudios previos han analizado la contribución del ACS a la AF diaria de jóvenes escolares que caminaban habitualmente al colegio (Martin et al., 2016), de lo que se extrae, que dicho comportamiento suponía en escolares de primaria el 23 % de su AF diaria, concretamente, 17 minutos de AF de intensidad moderada-vigorosa (AFMV), y, en el caso de los escolares de secundaria, al 36% de su AF diaria, concretamente 13 minutos de AVMV. Es decir, dicho hábito podría contribuir al 28% y al 21% respectivamente, para el cumplimiento recomendaciones mundiales de práctica de AF para la salud. Es por ello, que desde hace más de una década se están promoviendo distintas intervenciones en contexto educativo para la promoción de este hábito de AF tanto a nivel internacional (Safe Routes to School, The Traffic Snake Game, START, ect.) como nacional (Proyecto PACO, proyecto PACO&PACA, Proyecto Ciudad Activa, Caminos Escolares Seguros, STAR España). Del mismo modo, a nivel nacional existen diversos recursos y propuestas educativas para la educación e implementación de este hábito tanto en primaria como en secundaria (Pirámide de la Movilidad, Manual de Bikeability, Aula abierta DGT, Promoción Del Desplazamiento Activo Desde El Centro Escolar, etc), proponiendo como agente principal de acción al docente de Educación Física, y enmarcadas dentro de una apuesta reciente del Gobierno Español por instaurar dentro del curriculum de Educación y en el área de Educación Física y Deportiva, el aprendizaje del uso de la bicicleta como medio de transporte habitual en la población infanto-juvenil y el entorno que les rodea. Por lo tanto, desde esta ponencia, y la evidencia científica y social que le respalda, se anima a los docentes de Educación Física de primaria y secundaria, a que se impliquen en su formación para llevar a cabo la implementación de dicho contenido de forma eficaz, con la finalidad de promocionar y consolidar en la población infanto-juvenil un hábito de AF saludable con altos beneficios individuales y sociales.

Referencias bibliográficas

- Chillon, P., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Veidebaum, T., Oja, L., Mäestu, J., & Sjöström, M. (2010). Active commuting to school in children and adolescents: an opportunity to increase physical activity and fitness. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(8), 873–879.
- Chillón, P., Panter, J., Corder, K., Jones, A. P., & Van Sluijs, E. M. F. (2015). A longitudinal study of the distance that young people walk to school. *Health & Place*, 31, 133–137.
- Giles-Corti, B., Foster, S., Shilton, T., & Falconer, R. (2010). The co-benefits for health of investing in active transportation. *New South Wales Public Health Bulletin*, 21(6), 122–127.
- Larouche, R. (2014). Assessing the health-related outcomes and correlates of active transportation in children and youth. *Applied Physiology, Nutrition & Metabolism*, 39(3), 403. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=94514363&lang=es&site=ehost-live&scope=site>
- Martin, A., Boyle, J., Corlett, F., Kelly, P., & Reilly, J. J. (2016). Contribution of walking to school to individual and population moderate-vigorous intensity physical activity: Systematic review and meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 28(3), 353–363. <https://doi.org/10.1123/pes.2015-0207>
- Naylor, P.-J., & McKay, H. A. (2009). Prevention in the first place: schools a setting for action on physical inactivity. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 10–13.

- Panther, J., Jones, A., Van Sluijs, E., & Griffin, S. (2011). The Influence of Distance to School on the Associations Between Active Commuting and Physical Activity. *Pediatric Exercise Science*, 23(1), 72–86. <https://doi.org/10.1123/pes.23.1.72>
- Ruiz-Hermosa, A., Álvarez-Bueno, C., Cervero-Redondo, I., Martínez-Vizcaíno, V., Redondo-Tébar, A., & Sánchez-López, M. (2019). Active commuting to and from school, cognitive performance, and academic achievement in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1839.
- Tremblay, M. S., Barnes, J. D., González, S. A., Katzmarzyk, P. T., Onywera, V. O., Reilly, J. J., & Tomkinson, G. R. (2016). Global matrix 2.0: report card grades on the physical activity of children and youth comparing 38 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(s2), S343–S366.



COMUNICACIONES 1



ASOCIACIÓN ENTRE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL, ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

*Eduardo Melguizo Ibáñez¹, José Manuel Alonso Vargas¹,
Gabriel González Valero², José Luis Ubago Jiménez¹*

¹Universidad de Granada

²Universidad de Granada (Campus de Melilla)

Correo electrónico de contacto: edumeliba@correo.urg.es

Introducción/Fundamentación

La adolescencia es una de las etapas del desarrollo donde se producen un gran número de cambios a nivel físico, psicológico y emocional, jugando estos últimos un papel clave en la adherencia a un estilo de vida físico y saludable. Numerosas investigaciones han señalado que durante la adolescencia se produce un desapego hacia un estilo de vida saludable, ya que los jóvenes se decantan por la realización de actividades con un carácter más sedentario, las cuales resultan perjudiciales para la salud física y mental.

Método

La presente investigación muestra el objetivo de correlacionar las variables de práctica de actividad física, adherencia a la dieta mediterránea e inteligencia en estudiantes de la etapa educativa de educación primaria. Para tal fin se ha realizado una investigación descriptiva, comparativa y de corte transversal (ex post facto) con un total de 290 estudiantes perteneciente a los cursos quinto y sexto de educación primaria (11.85 ± 0.29), de los cuales 147 pertenecen al sexo masculino (50.6%) y 143 al sexo femenino (49.4%). Para la recogida de los datos se ha utilizado un cuestionario *ad hoc* destinado a la recogida de variables sociodemográficas como son

el sexo y la práctica de actividad física fuera del horario escolar (¿prácticas más de 3 horas de actividad física semanal fuera del horario extraescolar?). Asimismo, para recoger la adherencia a un patrón dietético saludable se ha empleado el cuestionario KIDMED (Serrá-Majem et al., 2004) que está formado por un total de 16 ítems y a través de una sumatoria se obtienen tres categorías: dieta de baja calidad (≤ 3 puntos) necesita mejorar (4-7 puntos) alta calidad de dieta (≥ 8 puntos). Para la recogida de los datos de la inteligencia emocional se ha empleado el TMMS-24 (Fernández-Berrocal et al., 2004), el cual evalúa la inteligencia emocional como un constructo tridimensional (atención y claridad emocional y reparación ante emociones disruptivas), a través de un total de 24 ítems. Para el análisis de los datos se ha analizado la normalidad de la muestra y se ha obtenido un alfa de Cronbach superior a 0.700 para cada una de las variables que conforman el estudio, llevándose un análisis a través de las bivariadas de Pearson.

Resultados

Se revela que existe una correlación baja entre la adherencia a la dieta mediterránea y todas las variables que forman la inteligencia emocional, sin embargo, para la práctica de AF se observa una alta correlación con todas las variables.

Conclusiones

Se observa que un control emocional adecuado, junto con unos niveles adecuados de práctica de actividad física repercuten positivamente en la adherencia a un patrón dietético saludable.



ACTIVIDAD FÍSICA, HORAS DE PANTALLA Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO TOTAL POR COVID-19 EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Gracia Cristina Villodres Bravo¹, Pilar Puertas Molero¹, Irwin Andrés Ramírez-Granizo¹

¹Universidad de Granada

Correo electrónico de contacto: gcvillodres@ugr.es

Introducción/Fundamentación

La aparición de la pandemia mundial conocida como COVID-19, junto a las medidas de salud pública y gubernamentales, han limitado a la población las oportunidades de mantenerse activos (Guan et al., 2020).

Ya en situación no pandémica, la Organización Mundial de la Salud (2020) declaraba que el 81% de la población entre 11 y 17 años eran inactivos, y entre un 10%-20 % ya manifestaban un trastorno de salud mental. La incertidumbre sobre los efectos personales y globales a causa del encierro ha generado una preocupación en relación a la posibilidad de aumento de estos porcentajes, y las diversas repercusiones que pueden tener en la salud física y mental, presente y futura (Brooks et al., 2020).

Estudios abrumadores corroboran que un hábito de actividad física regular da lugar a múltiples beneficios para la salud física y mental futura, como la prevención de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes e incluso de enfermedades neurodegenerativas, síntomas de ansiedad, estrés, depresión, etc. (Warburton et al., 2017).

En relación a la salud mental, entre los 10 y 15 años es importante atender al parámetro de la autoestima, ya que es la edad que coincide con la formación de identidad y cambios físicos. La autoestima se ha considerado un factor principal ante el diagnóstico de trastornos mentales en estas edades, además de ser

un factor de protección de problemas emocionales, comportamiento, atención y de síntomas de ansiedad (O'Brien et al., 2006).

En consecuencia, se pretende estudiar la influencia del confinamiento total por COVID-19 sobre la realización de actividad física, horas de pantalla y su relación con la autoestima en escolares de tercer ciclo de Educación Primaria.

Método

Se contó con una muestra total de 257 participantes en edad pre-adolescente de tercer ciclo de Educación Primaria. Se utilizaron como instrumentos los cuestionarios validados y adaptados al castellano para la evaluación de las variables intervinientes o contaminantes: actividad física (PAQ-C), horas de pantalla y datos sociodemográficos (cuestionario ad-hoc), autoestima (Escala de Rosenberg) y nivel socioeconómico (FAS III). La información fue recogida tras el consentimiento de los centros, de manera virtual o presencial, según preferencia. El análisis de los datos se realizó a través del programa estadístico IBM SPSS 28.0.1.0. Tras el análisis del test de Kolmogorov-Smirnov, la muestra seguía una distribución no normal. Se analizaron los datos mediante las pruebas de Wilcoxon para la comparación de dos muestras relacionadas, la de U de Mann-Whitney para la comparación de dos grupos no relacionados y la de Kruskal Wallis en el caso de comparar más de dos grupos. Las correlaciones se realizaron a través del test de Spearman, programado a un nivel de significación en $p=0,05$.

Resultados

Se encontró que la actividad física disminuyó a la vez que las horas de pantalla aumentaron, durante el período de confinamiento total en comparación a un tiempo anterior, por parte de los escolares, aumentando así su índice de masa corporal (IMC) y afectando negativamente a su autoestima.

Conclusiones

La población más afectada fue aquella que presentó un nivel socioeconómico más bajo, fue contagiada de COVID-19 durante el período de confinamiento total y/o se encontraba en una edad más cercana a la adolescencia.

Por esta razón, se debe identificar y atender a la sociedad vulnerable, desde la facilidad de acceso a la realización de actividad física, hasta el alcance a servicios de salud mental, que en su mayoría se encuentran en la sanidad no cubierta por la seguridad social en nuestro país. La comunidad científica junto a la comunidad educativa, deben estudiar, concretar y crear estrategias futuras que permitan desarrollar buenas respuestas ante situaciones similares futuras posibles.

Referencias

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Guan, H., Okely, A. D., Aguilar-Farias, N., del Pozo Cruz, B., Draper, C. E., El Hamdouchi, A., Florindo, A., Jáuregui, A., Katzmarzyk, O., Kontsevaya, A., Löf, M., Park, W., Reilly, J., Deepika, S., Tremblay, M. y Veldman, S. L. (2020). Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 416-418. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30131-0](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30131-0).

- O'Brien, E. J., Bartoletti, M. y Leitzel, J. D. (2006). Self-Esteem, Psychopathology, and Psychotherapy. En M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 306–315). Psychology Press.
- Organización Mundial de la Salud (2020b, 26 de noviembre). *Physical Activity*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Warburton, D. E. y Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>.



INFLUENCIA DEL NIVEL SOCIOECONÓMICO SOBRE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Laura García Pérez¹, Pilar Puertas Molero¹

¹Universidad de Granada

Correo electrónico de contacto: lgperez@ugr.es

Introducción/Fundamentación

El periodo preadolescente es una etapa crítica, ya que se originan numerosas transformaciones. Por ello, es esencial el desarrollo de hábitos y prácticas saludables que perduren a lo largo de toda la vida. El nivel socioeconómico (NSE) de la familia es un predictor significativo en la adquisición de buenos hábitos, ya que las desigualdades socioeconómicas pueden ser una de las causas que modifiquen los patrones de alimentación y la práctica de actividad física (AF) en los niños (Sánchez-Urrea e Izquierdo, 2021). Hay estudios que demuestran que aquellos con mayor NSE tienen mayor adherencia a la dieta mediterránea (DM) (Yannakoulia et al., 2016), son más activos físicamente (Roman et al., 2017) y dedican menor tiempo a actividades de pantalla (Männikkö et al. 2020); pero no se encuentran estudios que se encarguen de medir dichas variables en su conjunto. Tras lo mencionado, el objetivo de la investigación fue comprobar si el NSE tenía influencia en la práctica de AF, la adherencia la DM y las horas de pantalla sedentarias en una muestra de escolares de Educación Primaria.

Método

Participantes: Se diseñó un estudio de carácter descriptivo y de corte transversal con una muestra de 112 estudiantes de 5º y 6º de Educación Primaria (11.10 ± 0.55), de la provincia de Granada. De los participantes, 64 eran chicos y 48 chicas. **Instrumentos:** Se analizaron las variables de AF, DM y horas de pantalla según

el NSE. Para evaluar la práctica de AF se utilizó el cuestionario PAQ-C (Physical Activity Questionnaire for older Children) (Martínez et al., 2009). Para medir la adherencia a la DM se usó KIDMED (Serra-Majem et al., 2004). Para determinar las horas de pantalla sedentarias se pidió que se detallara el tiempo de horas diarias dedicadas a actividades con estos fines. Por último, el NSE se evaluó a través del FAS III (Family Affluence Scale) (Hobza et al., 2017), estableciéndose tres niveles clasificatorios: alto, bajo y medio. Procedimiento: Se obtuvo previamente el consentimiento informado de las familias y/o tutores legales y del equipo directivo del centro.

Resultados

En las líneas generales se ha observado que los alumnos no presentan niveles altos de AF (2.49 ± 0.67). Asimismo, no tienen adherida una dieta de calidad óptima (5.75 ± 1.97). También, el tiempo dedicado al ocio de pantalla es elevado (6.55 ± 2.03).

Al comparar el NSE con las variables analizadas, se ha comprobado que aquellos alumnos con un NSE alto, practican más AF (2.75 ± 0.55 vs. 2.36 ± 0.69 vs. 2.08 ± 0.64). De la misma forma se observa que los estudiantes con mayor adherencia a la DM son aquellos que también tienen con un NSE alto (6.26 ± 1.67 vs. 5.73 ± 1.94 vs. 4.76 ± 2.41). Por el contrario, los alumnos con más número de horas sedentarias frente a la pantalla son los que se posicionan en el NSE bajo (7.66 ± 1.82 vs. 6.54 ± 1.85 vs. 6.19 ± 2.16).

Conclusiones

El NSE es un factor clave para el desarrollo de una vida saludable en los estudiantes; ya que presenta una relación directa con la práctica de AF, la DM y las horas de pantalla. Por ello, las instituciones educativas deben solventar las diferencias socioeconómicas y crear intervenciones programadas totalmente gratuitas que fomenten la adquisición de hábitos saludables



PROGRAMA MOTRIZ Y SENSORIAL ASISTIDO CON PERRO EN PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN INFANTIL

Gloria Romero Martínez¹, Pedro Gil Madrona¹

¹Universidad de Castilla-La Mancha

Correo electrónico de contacto: gloriaromeromartinez@gmail.com

Las intervenciones asistidas con animales (IAA) son programas cuya finalidad son mediación orientadas a objetivos que involucra intencionadamente a los animales en la salud, la educación y los servicios humanos con el fin de obtener beneficios terapéuticos en las personas. Las IAA incluyen equipos humanos – animales atendiendo servicios como la Terapia Asistida con Animales (TAA) o la Educación Asistida con Animales (EAA-Definición y Clasificación en 2013 por IAHAIO, International Association of Human-Animal Interaction Organizations).

Desde el ámbito de la intervención, el perro se convierte en un agente motivador y facilitador para el profesional, creando un ambiente de seguridad y relajación mutuo. El perro nos ayuda a mostrarnos más sociables, facilita un clima motivador, espontáneo, y desenfadado que consigue una intervención educativa más sólida y reflexiva, lo que permite trabajar aquellas actividades, aptitudes, conceptos, emociones, hábitos y habilidades imprescindibles para alcanzar los objetivos planteados.

El programa de intervención motriz y sensorial se lleva a cabo en dos centros de atención a la infancia de la provincia de Albacete, en el que se desarrollan competencias motrices y sensoriales con un método diferente, comprobado y muy eficaz con el perro como un gran amigo para promover habilidades. Se desarrollan sesiones de corta duración y en grupos reducidos que permitan establecer el vínculo con el perro con los siguientes objetivos:

- Toma de conciencia corporal.
- Adquisición de autonomía en su vida cotidiana.
- Mejora la discriminación de estímulos sensoriales.

Algunos de los beneficios que se espera alcanzar en los participantes son:

- Mejora las habilidades físicas y destrezas motoras.
- Mantenimiento y mejora funciones ejecutivas como la planificación, secuenciación, organización o memoria.
- Mantenimiento y mejora de las actividades de la vida diaria, así como de la comunicación y el lenguaje.
- Disminución del estrés y la presión arterial, favoreciendo así la relajación
- Mejora de habilidades sociales y las habilidades comunicativas, fomentando la empatía y el autocontrol

En la actualidad se está llevando a cabo el estudio de investigación, que se centra en la evaluación del progreso de desarrollo, en concreto motricidad fina y gruesa de 60 alumnos/as de diferentes centros de Educación Infantil mediante la elaboración de un perfil de desarrollo, antes y después de la implementación de un Programa Educativo de Intervención que tiene una duración de dos meses y donde interviene un perro de terapia entrenado específicamente para el programa. Para llevar a cabo esta evaluación el instrumento seleccionado ha sido la prueba MP-R. Escalas de Desarrollo Merrill-Palmer Revisadas.



IBONEFIT: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE EJERCICIO PARA LA MEJORA DE LA SALUD ÓSEA EN NIÑOS SUPERVIVIENTES DE CÁNCER

Luis Gracia Marco¹, Andrea Rodríguez Solana¹, Andrés Mármol Pérez¹, Esther Ubago Guisado²

¹Universidad de Granada

²Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP). Granada

Correo electrónico de contacto: lgracia@ugr.es

Introducción/Fundamentación

El cáncer infantil es una enfermedad rara y su incidencia es de 1 caso por cada 300 casos de cáncer en población adulta. A pesar de que en los últimos 40 años la incidencia del cáncer infantil se ha incrementado un 13%, la tasa de supervivencia a 5 años se ha establecido en el 85%. No obstante, los tratamientos (quimioterapia, radioterapia y/o cirugía) que se aplican para curar la enfermedad presentan consecuencias negativas sobre el organismo, tanto a nivel de salud física como mental.

Objetivo

El objetivo primario del proyecto iBoneFIT es evaluar el efecto de una intervención de ejercicio físico en la salud y metabolismo del hueso en niños/as que han superado un cáncer. Además, como objetivos secundarios se establecen estudiar el efecto de la intervención en parámetros de 1) salud física, 2) salud mental y, 3) calidad de vida relacionada con la salud.

Metodología

Ensayo controlado aleatorizado en 116 participantes de entre 6 y 18 años reclutados a través de las Unidades de Oncología Pediátrica y Hematología de los Hospitales “Virgen de las Nieves” de Granada y “Reina Sofía” de Córdoba. El grupo de intervención (n=58) realiza un programa de ejercicio físico online y recibe a su vez recomendaciones dietéticas sobre calcio y vitamina D. La intervención incorpora técnicas de cambio de comportamiento y estrategias de gamificación. El grupo control (n=58) recibe sólo las recomendaciones dietéticas.

Las variables primarias se obtienen mediante absorciometría fotónica dual de rayos X (DXA) y softwares específicos de modelado en 3 dimensiones (3D-Shaper), análisis estructural de cadera (HSA) y de columna lumbar (TBS). Las variables secundarias incluyen antropometría, maduración, composición corporal (DXA e impedancia bioeléctrica), condición física (batería ALPHA + IFIS), actividad física (acelerometría), ingesta de calcio y vitamina D (cuestionarios), marcadores bioquímicos, salud mental (cuestionarios de depresión, ansiedad, bienestar, afecto, autoestima y optimismo) y calidad de vida (cuestionario).

Importancia

iBoneFIT puede contribuir a prevenir y/o reducir los problemas crónicos de salud en supervivientes de cáncer infantil siendo de interés científico, clínico y de salud pública. No sólo su salud física es importante, sino también su salud mental y calidad de vida, resaltando la necesidad de realizar estudios en el área. Los efectos psicológicos de padecer cáncer infantil o los de su propio tratamiento pueden afectar negativamente a la integración social de los niños/as y aumentar el absentismo escolar, reduciendo las posibilidades de encontrar empleo en el futuro.



“TALLER DI-CAPACIDAD”: UNA EXPERIENCIA INCLUSIVA EN LA FORMACIÓN INICIAL DE FUTUROS DOCENTES DE EDUCACIÓN INFANTIL

María Martínez López¹, Javier Ruiz Izquierdo¹, Pedro Gil Madrona¹

¹Universidad de Castilla-La Mancha

Correo electrónico de contacto: Maria.Martinez71@alu.uclm.es

La inclusión educativa es una de las máximas aspiraciones de los sistemas educativos modernos y uno de los mayores retos a los que se enfrenta la escuela actual (Ainscow, 2015). Frente a la exclusión y la desigualdad que persiste en numerosos ambientes educativos y deportivos provocada la tenencia de capacidades diferentes, la docencia debe garantizar el derecho a la diferencia como un valor educativo y social, tal y como recoge Arroyo et al. (2008) y Calvo et al. (2015). En este sentido, se hace necesario transformar la actividad física a una herramienta pedagógica que permita, más que la propia integración, la inclusión del alumnado con diversidad funcional.

Para ello, se diseñó y planificó un taller experiencial inclusivo, enmarcado dentro de la formación inicial de futuros docentes de Educación Infantil. Recibió el nombre de “DI-Capacidad” y consistió en la implementación de un encuentro de alumnos y alumnas del 3º curso del Grado de Maestro en Educación Infantil de la Facultad de Albacete, con alumnado del programa formativo “Incluye e Inserta UCLM”, que facilita la inclusión universitaria de jóvenes con discapacidad intelectual. La propuesta consistió en el desarrollo de un gran repertorio de juegos motores de naturaleza variada, con el objetivo de trabajar las habilidades motrices básicas en un ambiente lúdico e inclusivo, donde el compañerismo y especialmente, el trabajo en cooperativo fueran uno de los principales valores reforzados.

Tras un período de reflexión y evaluación de este taller por parte de los estudiantes de grado implicados a través de un registro anecdótico llevado a cabo mediante la observación directa de la práctica, se concluye que se observó un alto grado de interacción y de socialización entre unos y otros alumnos y alumnas. El grupo “Incluye e Inserta UCLM” disfrutó de una experiencia satisfactoria, plena y activa en el que se dieron verdaderas relaciones sociales-afectivas con futuros docentes. En última instancia, el alumnado del Grado de Educación infantil comprendió el valor y la necesidad de la inclusión, garantizando el derecho a una educación equitativa y en igualdad de oportunidades, reforzando la idea del juego motor como elemento compensador de desigualdad.

Referencias

- Ainscow, M. (2015). The index for inclusion. In *Struggles for Equity in Education* (pp. 95-105). Routledge.
- Arroyo, J., Minguet, J., de Burgos, M., y Ramos, O. (2008). Las relaciones sociales y educativas existentes entre los elementos personales del proceso educativo durante una sesión de Educación Física. Un estudio de casos. *Retos: nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y recreación*, 14, 66-69.
- Calvo, C., Tejero, J., y López, J. (2015). Propuesta de un programa de intervención educativa para facilitar la inclusión de alumnos con discapacidad en educación física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 140-145.



PLENARIA 2



REFLEXIONES SOBRE EDUCACIÓN FÍSICA: CURRÍCULO, PEDAGOGÍA Y TECNOLOGÍA

Antonio Calderón¹

¹Universidad de Limerick

Correo electrónico de contacto: antonio.calderon@ul.ie

El objetivo de la presentación fue compartir ideas para provocar reflexión primero, y luego acción entre profesionales de la Educación física. Para ello, después de una provocación inicial, se abordan aspectos relacionados con currículo, pedagogía y tecnología, pero no desde una perspectiva teórica, sino para ofrecer una opinión crítica y personal, que ha sido moldeada y configurada durante años, por investigaciones recientes y también por experiencias personales. Tres con las conclusiones a las que llega en la presentación. La primera relacionada con la interpretación y puesta en práctica del currículo como un proceso complejo facilitado por el trabajo colaborativo entre docentes. La segunda que, apuesta por el arte de enseñar, no como a una mera facilitación de los aprendizajes, sino, como un proceso multifacético, en el que el juicio profesional se sostiene en un primer plano, con el objetivo de proponer a los estudiantes algo que les sea relevante, algo que les aporte para sus vidas, algo que en definitiva les haga ser mejores personas. La tercera hace referencia al análisis de la dicotomía pedagogía-tecnología desde posturas no instrumentalistas (como la del carro que tira del caballo), para ver que lo importante no es centrarse en pedagogía o tecnología de forma aislada, sino en las relaciones potenciales (positivas o negativas) que se van a generar cuando se utiliza tecnología digital en la clase de educación física. La presentación culmina con un llamamiento a no olvidarnos de la E de educación física, porque de esta forma estaremos anteponiendo los principios humanizadores y liberadores, como la dignidad, la libertad, la paz y la justicia, sobre otros principios más mundanos de acondicionamiento físico y personal.



COMUNICACIONES 2



ASOCIACIÓN ENTRE LA CONDICIÓN FÍSICA, LA AUTOESTIMA Y LA ANSIEDAD EN NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES SUPERVIVIENTES DE CÁNCER

*Andrea Rodríguez Solana¹, Esther Ubago Guisado²,
José Juan Gil Cosano³, Luis Gracia Marco¹*

¹Universidad de Granada

²Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP) Granada

³Universidad Isabel I

Correo electrónico de contacto: andrearoso@ugr.es

Introducción/Fundamentación

La tasa de supervivencia a cinco años del cáncer infantil ha incrementado hasta un 85%. Sin embargo, se ha observado un deterioro de la condición física y la salud mental en fase de supervivencia debido a los tratamientos invasivos utilizados para la cura. Se sabe que la condición física se asocia con una mejor salud mental en población infantil sana. Por ello, el presente estudio tiene como objetivo investigar la relación entre la condición física, tanto objetiva como percibida, y la salud mental (autoestima y ansiedad) en niños/as y adolescentes supervivientes de cáncer.

Método

Un total de 116 participantes (12.09 ± 3.3 años, 43.1% chicas) del proyecto iBoneFIT (Ref. ISRCTN61195625) fueron evaluados. Para este análisis, se utilizaron datos preliminares trasversales ($n=106$) separados por grupos de edad: ≤ 12 años ($n=55$) y >12 años ($n=51$). La condición física objetiva se obtuvo mediante las pruebas de fuerza de prensión manual y salto de longitud a pies juntos (1). La condición física percibida se obtuvo

mediante el cuestionario “Autoevaluación de la Condición Física” (IFIS) (2) que incluye 5 ítems: condición física general, cardiorrespiratoria, fuerza muscular, velocidad/agilidad y flexibilidad. Los cuestionarios “Escala de Autoestima de Rosenberg” (3) y “Test de ansiedad Estado-Rasgo”(4) para niños fueron utilizados para evaluar la autoestima y la ansiedad, respectivamente. Se realizó un análisis de regresión lineal múltiple con dos modelos de ajuste y segmentando por grupos de edad.

Resultados

La tabla 1 muestra la relación entre las variables de **condición física y la autoestima**, segmentada por grupos de edad. El modelo 2 de ajuste muestra una ausencia de asociaciones significativas entre la autoestima y la condición física objetiva en los participantes ≤ 12 años. En cuanto a la condición física percibida, parece existir una asociación positiva al límite de la significación ($p=0.056$, tamaño del efecto medio) con la variable flexibilidad. En relación a los participantes > 12 años, no se observaron asociaciones con la condición física objetiva ni con la condición física percibida.

La tabla 2 muestra la relación entre las variables de **condición física y la ansiedad**, segmentada por grupos de edad. El modelo 2 de ajuste muestra una ausencia de asociaciones significativas entre ansiedad y condición física objetiva en ambos grupos de edad. En el grupo de participantes ≤ 12 años, la condición física percibida se asoció negativamente con la ansiedad en las variables de condición física cardiorrespiratoria ($p=0.026$, tamaño del efecto medio) y fuerza ($p= 0.046$, tamaño del efecto pequeño). En cuanto a los participantes > 12 años, la condición física percibida mostró asociaciones negativas con la ansiedad en las variables condición física general ($p= 0.037$, tamaño del efecto medio), cardiorrespiratoria ($p= 0.005$, tamaño del efecto medio) y velocidad/agilidad ($p= 0.007$, tamaño del efecto medio).

Tabla 1. Análisis de regresión lineal múltiple de la condición física con autoestima segmentado por grupos de edad

	≤ 12 años (n=55)						> 12 años (n=51)					
	Modelo 1			Modelo 2			Modelo 1			Modelo 2		
	β	Semip corr ²	p	β	Semip corr ²	p	β	Semip corr ²	p	β	Semip corr ²	p
Fitness percibido (IFIS)												
Condición física general	0.09	0.01	0.52	0.08	0.01	0.579	0.088	0.01	0.551	0.101	0.01	0.544
Condición física cardio-respiratoria	0.196	0.03	0.17	0.191	0.0	0.189	0.112	0.01	0.478	0.145	0.01	0.444
Fuerza	0.123	0.01	0.389	0.164	0.02	0.284	0.129	0.02	0.383	0.128	0.01	0.391
Velocidad/Agilidad	0.157	0.02	0.28	0.155	0.02	0.288	0.088	0.01	0.562	0.089	0.01	0.572
Flexibilidad	0.279	0.07	0.048	0.282	0.07	0.056	0.076	0.00	0.621	0.075	0.00	0.63
Fitness objetivo												
Fuerza tren superior (prensión manual)	-0.117	0.01	0.545	-0.104	0.00	0.6	0.256	0.03	0.241	0.261	0.03	0.245
Fuerza tren inferior (salto a pies juntos)	-0.026	0.00	0.886	-0.049	0.00	0.798	-0.209	0.03	0.226	-0.254	0.04	0.18

Los resultados significativos aparecen en negrita ($p < 0.05$)

β coeficiente de regresión estandarizado, Semip corr correlación semiparcial

Modelo 1: sexo, maduración somática (pico de velocidad de crecimiento) y años desde el diagnóstico del cáncer hasta la fecha de evaluación

Modelo 2: Modelo 1 + índice de masa corporal

Tabla 2. Análisis de regresión lineal múltiple de la condición física con la ansiedad segmentado por grupos de edad

	≤ 12 años (n=55)						> 12 años (n=51)					
	Modelo 1			Modelo 2			Modelo 1			Modelo 2		
	β	Semip corr ²	p	β	Semip corr ²	p	β	Semip corr ²	p	β	Semip corr ²	p
Fitness percibido (IFIS)												
Condición física general	-0,077	0,00	0,593	-0,039	0,00	0,794	-0,254	0,06	0,079	-0,338	0,09	0,037
Condición física cardiorrespiratoria	-0,336	0,10	0,02	-0,322	0,09	0,026	-0,343	0,10	0,026	-0,509	0,16	0,005
Fuerza	-0,216	0,04	0,137	-0,301	0,08	0,046	0,015	0,00	0,917	0,013	0,00	0,93
Velocidad/Agilidad	-0,025	0,00	0,869	-0,017	0,00	0,91	-0,376	0,13	0,01	-0,408	0,14	0,007
Flexibilidad	-0,173	0,03	0,249	-0,153	0,02	0,309	-0,173	0,03	0,253	-0,177	0,03	0,249
Fitness objetivo												
Fuerza tren superior (prensión manual)	0,131	0,01	0,51	0,086	0,00	0,671	-0,062	0,00	0,779	-0,053	0,00	0,814
Fuerza tren inferior (salto a pies juntos)	-0,035	0,00	0,849	0,042	0,00	0,831	0,018	0,00	0,918	0,002	0,00	0,993

Los resultados significativos aparecen en negrita (p <0.05)

β coeficiente de regresión estandarizado, Semip corr correlación semiparcial

Modelo 1: sexo, maduración somática (pico de velocidad de crecimiento) y años desde el diagnóstico del cáncer hasta la fecha de evaluación

Modelo 2: Modelo 1 + índice de masa corporal

Conclusiones

La condición física no se asocia con la autoestima en ningún grupo de edad. Una mejor percepción de la condición física general, capacidad cardiorrespiratoria, fuerza y velocidad/agilidad se asocia con menores niveles de ansiedad en niños/as y adolescentes supervivientes de cáncer. Son necesarios programas de intervención de ejercicio físico que permitan confirmar si una mejora de la condición física se asocia con una mejor salud mental en esta población.

Referencias

- Ruiz J, España-Romero V, Castro J, Artero E, Ortega F, Jiménez D, et al. Batería Alpha-Fitness : Test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes Manual de instrucciones. Assess Levels Phys Act. 2011;1–32.
- Ortega FB, Ruiz JR, España-Romero V, Vicente-Rodriguez G, Martínez-Gómez D, Manios Y, et al. The International Fitness Scale (IFIS): Usefulness of self-reported fitness in youth. Int J Epidemiol. 2011;40(3):701–11.
- Martín-Albo J, Núñez JL, Navarro JG, Grijalvo F. The Rosenberg self-esteem scale: Translation and validation in university students. Span J Psychol. 2007;10(2):458–67.
- Buela-Casal G, Guillén-Riquelme A. Short form of the Spanish adaptation of the State-Trait Anxiety Inventory. Int J Clin Heal Psychol. 2017;17(3):261–8.



EUMOVE PROJECT: SCHOOL-BASED PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES TO PREVENT OBESITY

Abel Ruiz-Hermosa¹, Mairena Sánchez López¹, David Sánchez-Oliva¹

¹Universidad de Castilla-La Mancha

Correo electrónico de contacto: Abel.RuizHermosa@uclm.es

Introducción/Fundamentación

La inactividad física es uno de los grandes problemas de salud del siglo XXI y uno de los principales factores de riesgo para desarrollar sobrepeso y obesidad. A pesar de los reconocidos beneficios de la actividad física (AF), solo el 29% de los jóvenes europeos realiza 60 minutos de AF diaria de moderada a vigorosa intensidad. Estudios previos han mostrado que el ámbito escolar proporciona un entorno ideal para promover estilos de vida saludables entre los jóvenes, ya que las iniciativas pueden dirigirse a toda la comunidad escolar. Por todo lo anterior, el objetivo principal del proyecto EUMOVE es diseñar e implementar un conjunto de estrategias y recursos que permitan a la comunidad educativa promover estilos de vida saludables con el fin de reducir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles.

Método

El proyecto EUMOVE (<https://eumoveproject.eu/>) tiene una duración de 3 años, y será desarrollado por 14 instituciones académicas y no gubernamentales de España, Portugal, Francia, Italia y Reino Unido. Los beneficiarios directos del proyecto serán los docentes y las familias, mientras que los beneficiarios indirectos del proyecto será el alumnado de primaria y secundaria.

El proyecto EUMOVE estará organizado en dos fases. Una primera fase en la que se desarrollarán un conjunto de estrategias y recursos para el desarrollo de clases físicamente activas, la implementación de

descansos activos, el fomento del desplazamiento activo hacia/desde el centro educativo, unidades didácticas sobre la promoción de estilos de vida saludables, el fomento de hábitos saludables durante la jornada escolar o recursos para familias sobre la promoción de estilos de vida saludables. Además, durante la segunda fase del proyecto se llevarán a cabo diferentes actividades de difusión de los recursos creados en la etapa inicial. Concretamente, en todos los países participantes en el proyecto se desarrollará un seminario científico dirigidos a docentes y personal investigador, un taller con docentes que incluye la formación práctica sobre cómo utilizar los recursos didácticos creados en la fase inicial y un taller con familias para ofrecer recomendaciones para promover un estilo de vida saludable en sus hijos/as.

Resultados

El desarrollo de este proyecto ofrecerá un conjunto de recursos que podrán ser aplicados desde las escuelas, en colaboración con las familias, para prevenir la obesidad infantil en los países europeos. Actualmente el proyecto se encuentra en la fase final de desarrollo y evaluación de los diferentes recursos señalados.

Conclusiones

El proyecto EUMOVE es una propuesta ecológica y sostenible que involucra a profesionales europeos con experiencia en el desarrollo de recursos innovadores basados en la evidencia, con la finalidad de promover un estilo de vida saludable entre los jóvenes.



ACEPTABILIDAD Y USABILIDAD DE UNA PLATAFORMA VIRTUAL PARA REALIZAR DESCANSOS ACTIVOS EN PREESCOLARES (MOVI-HIIT)

*Mairena Sánchez López¹, Alejandro Manuel Navas Sánchez-Tirado¹,
Antonio José Fernández-Sánchez¹, Ana Díez-Fernández¹*

¹Universidad de Castilla-La Mancha

Correo electrónico de contacto: Mairena.Sanchez@uclm.es

Introducción/Fundamentación

Dada la gran cantidad de tiempo que los escolares pasan en la escuela, estudios previos han señalado que la jornada escolar es un escenario ideal para promover la actividad física (AF) y luchar contra el sedentarismo. Sin embargo, la mayoría de los centros escolares llevan a cabo un estilo de enseñanza centrado en actividades sedentarias dentro del aula. Se ha descrito que una forma eficaz de combatir el sedentarismo en la escuela es a través de la realización de descansos activos (DA), es decir, realizar pequeñas pausas de actividad física en el aula. El objetivo de este estudio fue evaluar la aceptabilidad y usabilidad de una plataforma virtual (MOVI-HIIT) para realizar DA guiados en la escuela.

Método

5 docentes y 60 niños de 4 y 5 años pertenecientes a dos colegios (uno control y otro intervención) de la provincia de Ciudad Real participaron en un estudio piloto de 8 semanas (febrero - abril de 2022). La intervención consistió en realizar dos DA diarios a través de una plataforma virtual durante 5 días semanales siguiendo el sistema de entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT). El protocolo HIIT consistió en realizar 8 ejercicios alternando periodos de 20" a alta intensidad (85- 90% frecuencia cardiaca-FC- máx.) con

descansos de 10" (65-75% FC máx.), combinando ejercicios de fuerza y ejercicios aeróbicos. La plataforma virtual MOVI-HIIT está basada en la gamificación y se caracteriza por incluir el HIIT para realizar cada día, un ranking/clasificación, una barra de progreso semanal, y un sistema de recompensas diarias, semanales y mensuales. Además, la plataforma MOVI- HIIT se encuentra guiada por un avatar virtual que explica cómo realizar cada uno de los ejercicios y conduce los DA. La diversión con el ejercicio se evaluó a través de una adaptación del Smileyometer. Por otra parte, la intensidad y cantidad de AF durante los DAs se midió a través de pulsómetros y podómetros, respectivamente. El esfuerzo percibido del alumnado fue evaluado mediante una adaptación de la escala de Borg. La usabilidad de la plataforma virtual fue evaluada a través de un cuestionario de 30 ítems cumplimentado por el profesorado.

Resultados

El 76% de los escolares percibió los DAs como muy divertidos. Los escolares del grupo intervención consiguieron un promedio de 1.000 pasos más frente a los escolares que no realizaron DAs. En cuanto a la FC, el rango de pulsaciones osciló entre 170-190 ppm durante el HIIT. Un 10% de escolares percibieron el esfuerzo como "excesivamente intenso". Por último, los resultados de usabilidad mostraron una muy alta aceptación por parte de las docentes (puntuación de 4,5 sobre 5 en la mayoría de los ítems).

Conclusiones

Los hallazgos encontrados sugieren que la plataforma virtual MOVI-HIIT puede ser un medio divertido, tolerable, útil y fácil de usar para realizar descansos activos en el aula que podría aumentar los niveles de actividad física del alumnado y romper con el sedentarismo.



EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA BASADA EN LA METODOLOGÍA HIIT (MOVI-DAFIT!) EN LA COMPETENCIA MOTORA DE ESCOLARES ENTRE 9 Y 11 AÑOS

*Antonio José Fernández-Sánchez¹, Abel Ruiz-Hermosa²,
Alberto Bermejo-Cantarero¹, Andrés Redondo-Tébar¹*

¹Universidad de Castilla-La Mancha

²Universidad de Extremadura

Correo electrónico de contacto: AntonioJ.Fernandez@uclm.es

Introducción/Fundamentación

La competencia motora (CM) se define como la capacidad del individuo para realizar una amplia variedad de acciones o habilidades motoras que implican tanto un control motor como de objetos. Varios estudios han mostrado que las intervenciones de actividad física son exitosas para mejorar la CM en escolares. Además, se ha descrito que el ejercicio basado en la metodología HIIT (*High Intensity Interval Training*) es efectivo para aumentar la condición física cardiorrespiratoria y reducir la grasa corporal. Sin embargo, hasta donde conocemos, no existen estudios que hayan analizado la efectividad de intervenciones de actividad física usando la metodología de entrenamiento HIIT en la CM en escolares. Por tanto, el objetivo de este estudio fue evaluar la efectividad de una intervención de actividad física basada en la metodología HIIT (MOVI-daFIT!) en la CM de escolares de educación primaria.

Método

Ensayo clínico aleatorizado por grupos en el que participaron 562 escolares de 9 a 11 años pertenecientes a 10 colegios de Cuenca (Grupo Control=5; Grupo Intervención=5). Los escolares participaron en la interven-

ción MOVI-daFIT! que tuvo una duración de 8 meses (4 sesiones semanales de actividad física extraescolar de 60 minutos cada una) basada en juegos tradicionales utilizando una metodología de entrenamiento HIIT adaptada a la edad de los escolares.

La CM se evaluó a utilizando la batería MABC-2. Los análisis se realizaron por intención de tratar. Los cambios en la CM fueron analizados usando modelos de regresión lineal mixta, controlando por la edad, el sexo, el grupo y cada una de las variables basales de CM.

Resultados

Tras realizar la intervención, no se encontraron diferencias significativas entre el grupo control y el grupo de intervención. (Tabla 1).

Tabla 1. Cambios en la Competencia Motriz

Resultados	Basales		Post-Intervención		Diferencia entre Post-Intervención y Basal		Efecto Estimado	
	Grupo Intervención (n=185)	Grupo Control (n=188)	Grupo Intervención (n=185)	Grupo Control (n=188)	Grupo Intervención	Grupo Control	Estimado* (95% IC)	P-valor
Competencia Motriz								
Lanzamientos-recepciones	0,007 (1,58)	-0,006 (1,48)	-0,034 (1,67)	0,032 (1,58)	-0,041	0,038	-0,17 (-0,43 a 0,07)	0,171
Equilibrio Estático	0,104 (0,97)	-0,099 (1,02)	0,057 (0,99)	-0,054 (1,01)	-0,047	0,045	0,05 (-0,19 a 0,29)	0,687
Equilibrio Dinámico	-0,067 (1,64)	0,063 (1,43)	-0,141 (2,13)	0,133 (1,04)	-0,074	0,070	-0,29 (-0,62 a 0,03)	0,075
Índice Total CM	0,044 (2,98)	-0,042 (2,62)	-0,117 (3,53)	0,111 (2,31)	-0,161	0,153	-0,42 (-0,91 a 0,07)	0,093

Resultados mostrados como medias y desviaciones estándar

Conclusión

Una intervención de ejercicio físico basada en el entrenamiento HIIT no fue efectiva para mejorar la CM en escolares. Una posible explicación podría deberse a que la intervención estaba principalmente focalizada en el aumento de la intensidad del ejercicio (aspecto cuantitativo del movimiento) y no tanto en la calidad del mismo. Es probable que este hecho aumentara la fatiga de los participantes y, en consecuencia, se produjera una menor atención en la calidad del movimiento. Nuestros resultados sugieren que es necesario diseñar programas de ejercicio físico centrados específicamente en la calidad del movimiento para la mejora de la CM en escolares de primaria.



INFLUENCIA DE UN PROGRAMA DE EXPRESIÓN CORPORAL EN LA IMAGEN CORPORAL EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Cristina Lorente Navarro¹, Alejandro Prieto-Ayuso¹, María Pilar León González²

¹Universidad de Castilla-La Mancha

²Universidad de Murcia

Correo electrónico de contacto: Cristina.Lorente@alu.uclm.es

Introducción/Fundamentación

La expresión corporal (EC) tiene gran importancia en el desarrollo del ser humano. De hecho, es nuestra primera forma de comunicación antes del desarrollo del lenguaje (Blanco, 2009). La EC implica movimientos corporales con interacción comunicativa donde se pretende estimular y abrirse a las sensaciones interiores (Motos, 2003), lo cual contribuye al conocimiento de nuestro cuerpo y al desarrollo de la imagen corporal (i.e. la representación mental que tenemos de nuestro cuerpo; Slade, 1994). En este sentido, autores como Patterson-Price y Pass (2021) señalan que la EC ayuda al desarrollo de nuestro propio yo, y que el baile o danza son una buena herramienta para ayudar a la conciencia corporal (Schwender et al., 2018) y a sentirnos más satisfechos con nuestra apariencia física (Burkhart y Brenman, 2012; Monteiro et al., 2014), ya que a través de estas técnicas (i.e. baile y danza) se fomenta la expresión de emociones, pensamientos y sensaciones a través del movimiento (Monfort e Iglesias, 2015). Debido a esta contribución de la EC sobre la imagen corporal, son varios, aunque escasos, los programas de intervención en el ámbito educativo que han utilizado el baile para promover la satisfacción corporal entre los estudiantes (Bunce et al., 2014; Burgess et al., 2006; Lee et al., 2019). Además, el baile y danza también se han trabajado en contextos clínicos como terapia con pacientes con trastornos de la conducta alimentaria a fin de ayudarles a mejorar su imagen corporal (Savidaki et al., 2020).

Siguiendo la línea de estas intervenciones, el objetivo del trabajo fue conocer la influencia de un programa de EC en la imagen corporal de alumnos de 6º de Educación Primaria.

Método

El programa, titulado “Sé tú mismo”, tuvo una duración de siete sesiones de 45 minutos en las cuales se trabajaron contenidos de dramatización (lenguaje verbal y no verbal) y baile a través de una metodología basada en la creatividad. Participaron 33 alumnos (19 chicos y 14 chicas) divididos en grupo control (GC) ($n = 13$) y grupo experimental (GE) ($n = 20$) con quienes se obtuvieron mediciones pre y post. Para conocer su imagen corporal se utilizó una escala visual: Children’s Ten Bodies Scale (Thornborrow, 2018) y se pidió a los niños que seleccionaran la figura corporal con la que más se identificaban y a la que les gustaría parecerse. Además, con el GE se administró en el post-test un cuestionario *ad hoc* de cinco preguntas de respuesta dicotómica (sí/no) para obtener más información sobre la influencia del programa en su imagen corporal.

Resultados

Los resultados revelaron que el GE fue más exacto que el GC en la percepción de su cuerpo y estuvieron más satisfechos corporalmente, aunque las diferencias no fueron notables. Respecto al género, es destacable que las chicas del GE mostraron mucha menos insatisfacción corporal en el post-test ($M = -0,57$) que en el pre-test ($M = -2,37$).

Conclusión

Los resultados sugieren que la EC podría ser un contenido valioso para la mejora de la imagen corporal, especialmente en chicas. Para ello, la Educación Física se muestra como un contexto idóneo.



CUENTOS MOTORES Y TICS PARA MEJORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA Y COMPETENCIA MOTORA EN EDUCACIÓN INFANTIL

Carlos Montoya-Fernández¹, Natalia María Arias Palencia¹, Sixto González- VÍllora¹

¹Universidad de Castilla-La Mancha

Correo electrónico de contacto: Carlos.Montoya@uclm.es

Introducción/Fundamentación

La inactividad física a causa de los estilos de vida actuales se ha convertido en uno de los principales problemas que repercuten directamente sobre la salud de la sociedad actual (Ambroa, 2016; Kohl et al., 2012; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020), siendo una de las principales causas de obesidad infantil (OMS, 2020). España ocupa la segunda posición en países con mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en Europa (de Bont et al., 2022; OMS, 2018).

Hardy et al. (2012) expresan que existe una relación entre la actividad física, la condición física y la competencia motora, pues la mejora del dominio de la competencia motora permite aumentar los niveles de actividad y condición física, obteniendo mejoras en la capacidad cardiorrespiratoria, previniendo la obesidad, reduciendo la grasa corporal en niños con sobrepeso u obesidad (Brouwer et al., 2013; OMS, 2010; Rocha et al., 2014), ayudando al control de un peso corporal saludable, así como a reducir actitudes sedentarias (D'Hont, et al., 2013; Lubans et al., 2010).

Los cuentos motores son una estrategia que permite incrementar los niveles de actividad física moderada-vigorosa, mejorando la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza muscular, y las habilidades motrices básicas de los niños (Sánchez-Méndez, Salicetti-Fonseca, 2018). Además, las Tecnologías de la Información

y la Comunicación (TIC), por medio de los códigos QR y Canva, favorecen el aprendizaje colaborativo, la motivación, la participación del alumnado, y su relación con los docentes (Flores, 2019; Godzicki et al., 2013; Holzinger et al., 2011; Lee et al., 2011; So, 2011).

Método

Por todo ello, se presenta un protocolo de investigación cuyo objetivo principal es mejorar los niveles de actividad física, condición física y competencia motora en el alumnado de segundo ciclo de Educación Infantil (3, 4 y 5 años). En dicho protocolo se establece una intervención que tiene una duración de tres semanas, y está basada en la sucesión y combinación de seis cuentos motores ambientados y adaptados sobre películas Disney junto con las TICs, a través de la utilización de códigos QR y la plataforma Canva, con el efecto motivador que ello pretende implicar en el aula. La investigación se enmarca en un diseño cuantitativo de tipo cuasi-experimental, con un pretest y un post- test, donde se calcula que el tamaño muestral debe ser de 371 niños y niñas agrupados entre un grupo control y un grupo experimental. Por un lado, la actividad física se evalúa mediante acelerómetros modelo GT3X. Por otro lado, la condición física se evalúa a través de la batería PREFIT y un cuestionario a los padres, tomando como medidas de ajuste la medición de la composición corporal por medio del Índice de Masa Corporal, el perímetro de cintura y el pliegue cutáneo tricipital. Finalmente, la competencia motora es evaluada por medio de la batería MABC-2.

Resultados

Como resultado, se espera aumentar los niveles de actividad física y mejorar los valores de condición física y competencia motora en Educación Infantil.



TALLERES 1



INCLUSIÓN EN EDUCACIÓN PRIMARIA DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA: DESDE LOS JUEGOS SENSIBILIZADORES HASTA LA INICIACIÓN PARA DEPORTIVA

Alberto Pérez-Torralba¹

¹Universidad de Castilla-La Mancha

Correo electrónico de contacto: alberto.ptorralba@uclm.es

Objetivos del taller

1. Mostrar ejemplos de cómo potenciar los diferentes sentidos a través de juegos sensibilizadores de poca complejidad.
2. Iniciar la práctica para-deportiva del fútbol para personas con discapacidad visual.

Recursos y espacios necesarios para realizarlo

Recursos espaciales: pabellón deportivo universitario.

Recursos materiales:

- Tarjetas con números del 1 al 9, animales y colores.
- Cuerdas.
- Conos altos y chinchetas.
- Aros.
- Saquitos.
- Balones sonoros de fútbol.
- Antifaces.

Introducción

La inclusión del alumnado con necesidades educativas especiales derivadas de una discapacidad es un objetivo irrenunciable en el proceso de enseñanza-aprendizaje a lo largo de todas las etapas educativas. Sin embargo, la literatura científica y la evidencia práctica en los centros educativos refleja que el proceso de inclusión educativa se enfrenta a numerosas dificultades. Este taller práctico se va a centrar en cómo promover la inclusión de personas con discapacidad en la etapa de Educación Primaria desde el área específica de Educación Física.

Objetivos del taller

1) Mostrar ejemplos de cómo potenciar los diferentes sentidos a través de juegos sensibilizadores de poca complejidad; y 2) iniciar la práctica para-deportiva del fútbol para personas con discapacidad visual.

Descripción de la propuesta

El taller se va a dividir en dos partes claramente diferenciadas. Por un lado, en la primera mitad de la sesión, se van a presentar varios ejemplos de juegos de escasa complejidad para los primeros cursos de Educación Primaria. Estos juegos pueden sensibilizar hacia las personas con discapacidad con las adaptaciones metodológicas oportunas, suprimiendo y potenciando los sentidos auditivo, visual o táctil según las necesidades educativas. Por otro lado, la segunda mitad de la sesión se va a centrar en el proceso de enseñanza-aprendizaje de un para-deporte con alumnado de los cursos superiores de Educación Primaria, concretamente el fútbol para personas con discapacidad visual. Se mostrará una posible evolución en el conocimiento y dominio del material específico, así como el aumento en la complejidad de la práctica de actividades de iniciación al para-deporte.

Conclusión

Con este taller se pretende facilitar herramientas didácticas para la promoción de la inclusión del alumnado con discapacidad a través de la práctica de juegos sensibilizadores y la iniciación para-deportiva, reafirmando el potencial de la Educación Física y su importancia dentro del proceso educativo.



AUTOCONSTRUCCIÓN DE MATERIAL: UN MODELO PEDAGÓGICO EN EXPANSIÓN

Antonio Méndez Giménez¹

¹Universidad de Oviedo

Correo electrónico de contacto: mendezantonio@uniovi.es

Objetivos del taller

1. Mostrar ejemplos de cómo potenciar los diferentes sentidos a través de juegos sensibilizadores de poca complejidad.
2. Iniciar la práctica para-deportiva del fútbol para personas con discapacidad visual.

Recursos y espacios necesarios para realizarlo

Recursos espaciales: pabellón deportivo universitario.

Recursos materiales:

- Tarjetas con números del 1 al 9, animales y colores.
- Cuerdas.
- Conos altos y chinchetas.
- Aros.
- Saquitos.
- Balones sonoros de fútbol.
- Antifaces.

Introducción

La inclusión del alumnado con necesidades educativas especiales derivadas de una discapacidad es un objetivo irrenunciable en el proceso de enseñanza-aprendizaje a lo largo de todas las etapas educativas. Sin embargo, la literatura científica y la evidencia práctica en los centros educativos refleja que el proceso de inclusión educativa se enfrenta a numerosas dificultades. Este taller práctico se va a centrar en cómo promover la inclusión de personas con discapacidad en la etapa de Educación Primaria desde el área específica de Educación Física.

Objetivos del taller

Mostrar ejemplos de cómo potenciar los diferentes sentidos a través de juegos sensibilizadores de poca complejidad; y 2) iniciar la práctica para-deportiva del fútbol para personas con discapacidad visual.

Descripción de la propuesta

El taller se va a dividir en dos partes claramente diferenciadas. Por un lado, en la primera mitad de la sesión, se van a presentar varios ejemplos de juegos de escasa complejidad para los primeros cursos de Educación Primaria. Estos juegos pueden sensibilizar hacia las personas con discapacidad con las adaptaciones metodológicas oportunas, suprimiendo y potenciando los sentidos auditivo, visual o táctil según las necesidades educativas. Por otro lado, la segunda mitad de la sesión se va a centrar en el proceso de enseñanza-aprendizaje de un para-deporte con alumnado de los cursos superiores de Educación Primaria, concretamente el fútbol para personas con discapacidad visual. Se mostrará una posible evolución en el conocimiento y dominio del material específico, así como el aumento en la complejidad de la práctica de actividades de iniciación al para-deporte.

Conclusión

Con este taller se pretende facilitar herramientas didácticas para la promoción de la inclusión del alumnado con discapacidad a través de la práctica de juegos sensibilizadores y la iniciación para-deportiva, reafirmando el potencial de la Educación Física y su importancia dentro del proceso educativo.



CONVERSATORIO



CONVERSATORIO

Onofre Contreras Jordán y Leonor Gallardo Guerrero

El conversatorio de los doctores Onofre Contreras Jordán y Leonor Gallardo Guerrero fue coordinado por el doctor Jesús Martínez Martínez. Los temas que se abordaron fueron los siguientes:

Bloque temático I: Educación Física como materia escolar.

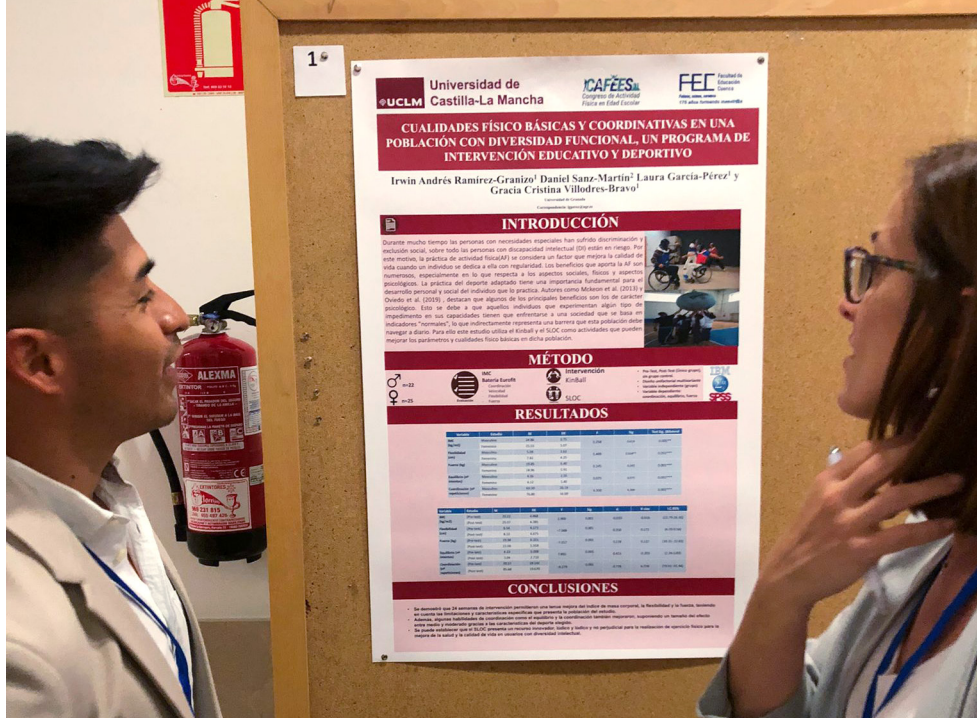
- ¿Cómo hemos llegado hasta lo que hoy conocemos como Educación Física en la Escuela?
- ¿Existe paralelismo entre los avances de la investigación y la actuación docente? ¿Hay transferencia?
- ¿Qué se ha hecho bien, mal o queda por hacer?
- ¿Es buena estrategia justificar la carga lectiva por la salud? La carga lectiva de la Educación Física, como debate actual.
- Otros momentos para ser activos a parte de en Educación Física: descansos activos, recreos activos, etc. El papel del maestro de Educación Física en el centro. Hacia un nuevo perfil.
- El papel de los modelos pedagógicos y su aplicación en la práctica habitual escolar: preparación de los docentes, el currículo y el resto de contenidos, recursos humanos y materiales, el papel de las familias, administración etc., para poderlo llevar a cabo.

Bloque temático II: Futuro de la profesión docente

- Del maestro instructor, al maestro especialista de Educación Física, al maestro generalista con mención...
- Papel de la formación inicial del maestro de Educación Física en la actualidad.
- Sistema de acceso a la Administración Pública: Oposiciones y especialidad Educación Física, ¿se forma al alumnado en la formación inicial para acceder a la escuela, o sigue habiendo un parcelamiento académico poco orientado a las didácticas aplicadas a la escuela y al niño en esa edad?
- Licenciados en Ciencias del Deporte, Graduados en Educación Física, Másteres, Títulos propios... ¿formación didáctica y pedagógica del futuro docente?



POSTERS



CUALIDADES FÍSICO BÁSICAS Y COORDINATIVAS EN UNA POBLACIÓN CON DIVERSIDAD FUNCIONAL, UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVO Y DEPORTIVO

*Irwin Andrés Ramírez-Granizo¹, Daniel Sanz Martín²,
Laura García Pérez¹, Gracia Cristina Villodres Bravo¹*

¹Universidad de Granada

²Universidad Isabel I

Correo electrónico de contacto: irwinrg@ugr.es

Introducción

Desde hace mucho tiempo, las personas con condiciones especiales han sufrido la discriminación y la exclusión social, sobre todo aquellos que sufren discapacidad intelectual (DI). Este término ha adquirido diferentes definiciones pero hace referencia a la disminución, deficiencia, capacidades diferentes o minusvalía que un sujeto puede presentar en comparación al grado que se considera normal. Por ello, la práctica de Actividad Física (AF) se considera un factor que mejora la calidad de vida de los sujetos si se practica de manera regular. Entre las modalidades deportivas destacan las artes marciales, ya que permiten abstraerse por momentos de los problemas cotidianos, además de fortalecer el psiquis del sujeto (afectividad, emotividad, control, percepción y cognición). Por lo tanto, este estudio persigue como objetivos principales: (a) Establecer el índice de masa corporal, flexibilidad, fuerza, equilibrio y coordinación en una muestra de usuarios con diversidad intelectual en función de su sexo; (b) Verificar el efecto de un programa de intervención basado en el S.L.O.C y juegos motores activos en las variables anteriormente descritas; (c) Analizar la conexión o relación entre estas variables después de la ejecución del programa de intervención.

Método

La intervención se realizó en un grupo natural procedente de una población con discapacidad intelectual o bien cómo se ha determinado ahora por diversidad funcional, por lo que creó un diseño pre-experimental en grupos naturales aleatorizados: ensayo controlado aleatorizado grupal. Se realizó un estudio longitudinal con un diseño de prueba previa y posterior con un solo grupo sin grupo de control.

Resultados

Se observaron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones entre hombres y mujeres en la flexibilidad. En relación al IMC se encontró una media más alta de IMC en mujeres (25.53 5.07 vs. 24.86 3.75). se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el grado de coordinación, siendo mayor en las mujeres (85.68 19.67 vs 70.57 19.14). Se encuentran diferencias estadísticamente significativas a nivel $p=0.001$ entre los datos obtenidos en el pre-test y el post-test para las variables de IMC, Flexibilidad, Fuerza, Equilibrio y Coordinación.

Se encuentran diferencias estadísticamente significativas a nivel $p=0.001$ entre los datos obtenidos en el pre-test y el post-test para las variables de IMC, Flexibilidad, Fuerza, Equilibrio y Coordinación.

En cuanto a la flexibilidad hay conexión significativa con la coordinación, mostrando una relación positiva y directa ($r=0.443$) y negativa e indirecta con la fuerza y el equilibrio ($r=0.036$; $r=0.098$ respectivamente).

Conclusiones

Considerando la cuestión de la investigación, se puede establecer que un programa de intervención basado en un nuevo deporte como es el S.L.O.C. y juegos adaptados puede mejorar diferentes indicadores de salud y cualidades físicas básicas como la flexibilidad y la fuerza y capacidades coordinativas como son el propio equilibrio y coordinación, dirigidos hacia personas en situación de discapacidad.



HÁBITOS ALIMENTICIOS Y DEPORTIVOS EN EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

José Luis Ubago Jiménez¹, Gabriel González Valero¹, José Manuel Alonso Vargas¹

¹Universidad de Granada

Correo electrónico de contacto: jlubago@ugr.es

Introducción/Fundamentación

Los problemas en cuanto a la obesidad constituyen una de las pandemias más extendidas a lo largo y ancho del globo terráqueo en el siglo XXI, (Chacón-Cuberos et al., 2016). Entre las principales causas que son detonante de esta enfermedad se encuentran los escasos hábitos físico-saludables, que se ven acentuados por el aumento del sedentarismo o una dieta inapropiada (Sánchez-Cruz et al., 2013; Martínez-López y Redecillas-Peiró, 2011).

En nuestro contexto el predominio lo ostenta la dieta mediterránea (DM), la cual es una de las más saludables (Alonso et al., 2014; Arriscado et al., 2014; Menéndez-Santurio y Fernández-Río, 2015). En general, es una dieta de bajo contenido de alimentos procesados y, por lo tanto, una dieta baja en grasas y azúcares refinados, o lo que es lo mismo, una dieta alta legumbres, cereales, frutas y verduras.

La inactividad física y, por ende, el sedentarismo, son otra de las principales causas del mal endémico como es el sobrepeso. Los elevados porcentajes de obesidad ligada a hábitos sedentarios en escolares y a una baja calidad de la dieta, llevan a la realización del presente estudio con los objetivos de describir los niveles de obesidad, el nivel de la dieta y la práctica de actividad física en alumnos de primaria.

Método

Para el estudio se obtuvo una muestra de 150 estudiantes de Educación Infantil y Primaria de Granada, representados en un 48% (N=72) por niños y en un 52% (N=78) de niñas. Primeramente, se elaboró el cuestionario Ad Hoc, en el que se recogía el tipo y práctica de actividad física. Para medir la DM se utilizó el test KIDMED elaborado por Serra-Majem et al., (2004).

Se utilizó el programa estadístico SPSS® 24.0 para el análisis de los datos para determinar los parámetros estadísticos (frecuencias, medias y tablas de contingencia). Los estadísticos descriptivos del estudio se muestran como media \pm desviación estándar. Las diferencias entre géneros fueron analizadas mediante análisis de varianza simple. Para analizar las asociaciones entre la actividad física y la dieta mediterránea se utilizó el coeficiente de la correlación de Pearson, estableciendo el nivel de significación en $p < .05$.

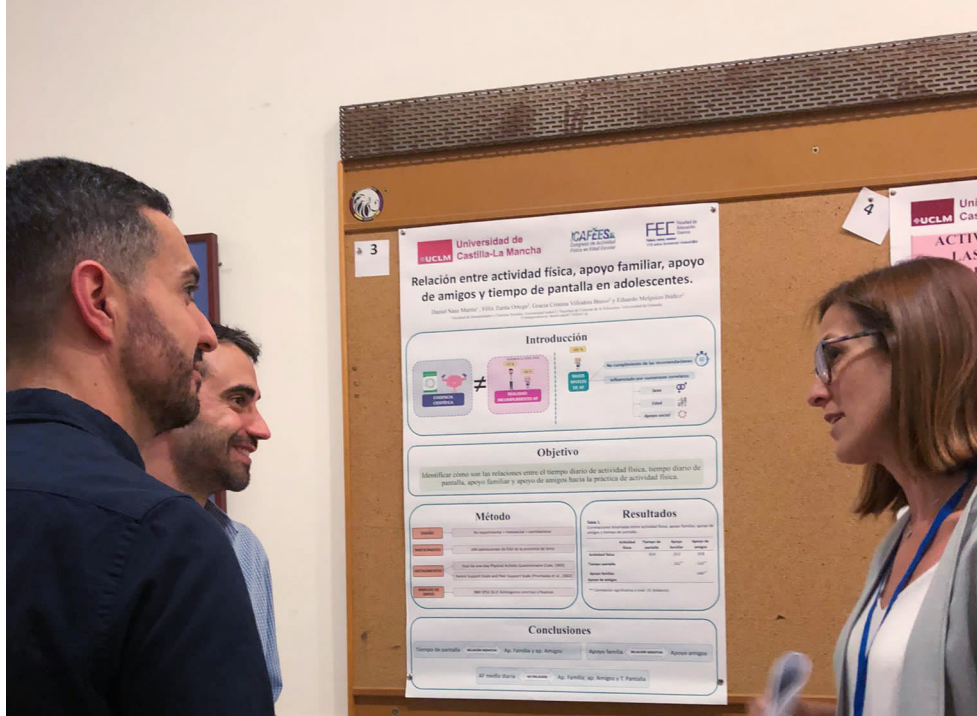
Resultados

Tras analizar los resultados, se obtuvo que únicamente el 9,3%, de los participantes presentan una dieta de baja calidad. Por el contrario, el grueso de la población se encuentra repartido entre la dieta mejorable (42,2%) y la dieta óptima (48,5%).

Ante estos datos, se hizo un análisis relacional de la edad y género con la DM en el que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas. En cambio, sí se obtuvieron diferencias estadísticamente significativas en cuanto al género y el tipo de deporte practicado. Se puede observar como las niñas practican deportes del tipo individual sin contacto, sin embargo, el los niños practican deportes de tipo colectivo con contacto (55,1%).

Conclusiones

Como principales conclusiones se extrae como la muestra seleccionada presenta una dieta óptima. También cabe resaltar la participación o realización de los alumnos en algún tipo de actividad física, la práctica de deporte colectivo con contacto predomina ligeramente sobre la práctica de deporte individual sin contacto.



RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, APOYO FAMILIAR, APOYO DE AMIGOS Y TIEMPO DE PANTALLA EN ADOLESCENTES

Daniel Sanz Martín¹, Félix Zurita Ortega², Eduardo Melguizo Ibáñez²

¹Universidad Isabel I

²Universidad de Granada

Correo electrónico de contacto: daniel.sanz6718@ui1.es

Introducción/Fundamentación

La actividad física es beneficiosa para la salud del practicante si se realiza de acuerdo a las recomendaciones internacionales. A pesar de tal evidencia, más del 80% de los adolescentes mundiales no cumple dichas recomendaciones. Esto ha supuesto que aumente la preocupación social sobre la problemática.

La práctica de actividad física está relacionada con numerosos correlatos. Algunos de los factores que más influyen en la de los adolescentes son el apoyo social y el tiempo de pantalla. La relación entre actividad física y apoyo social es positiva, siendo especialmente importante el percibido de familiares y amigos. En cambio, la de actividad física y tiempo de pantalla es negativa. Conocer cuáles son los niveles de práctica de actividad física de cada grupo poblacional particular y la influencia de sus determinantes, ayudaría a diseñar propuestas de promoción de la salud más eficaces.

El objetivo del presente estudio es identificar cómo son las relaciones entre el tiempo diario de actividad física, tiempo diario de pantalla, apoyo familiar y apoyo de amigos hacia la práctica de actividad física.

Método

El diseño del estudio fue no experimental, transversal y correlacional. Se realizó un muestreo representativo de adolescentes de la provincia de Soria que cursan Educación Secundaria Obligatoria. La muestra final fue

de 694 participantes con una edad media de 14,06 años ($\pm 1,27$ años). Los instrumentos administrados fueron Four by One-Day Physical Activity Questionnaire, Parent Support Scale y Peer Support Scale. Se usó el software IBM SPSS 26.0 para el análisis estadístico. Se utilizaron el test de Kolmogorov-Smirnov para comprobar la distribución normal de las variables y la prueba de Pearson para calcular las correlaciones bivariadas.

Resultados

La relación entre la actividad física y el tiempo de pantalla es $r = 0,024$ ($p > 0,05$). A su vez, la correlación de la actividad física y el apoyo familiar es $r = 0,012$ ($p > 0,05$). Asimismo, la de actividad física y apoyo de amigos es $r = 0,058$ ($p > 0,05$).

En relación al tiempo de pantalla, su relación con apoyo familiar es $r = -0,162$ ($p \leq 0,01$) y con el apoyo de amigos $r = -0,119$ ($p \leq 0,01$).

Por último, el apoyo familiar obtiene una correlación con el apoyo de amigos de $r = -0,640$ ($p \leq 0,01$).

Conclusiones

El apoyo familiar, el apoyo de amigos y el tiempo de pantalla no se pueden considerar determinantes significativos del tiempo diario de actividad física de los adolescentes de Soria.

El tiempo de pantalla está influenciado de forma ligera, negativa y significativa con dos factores, el apoyo familiar y el apoyo de amigos. La influencia del apoyo de la familia es superior a la de los amigos.

El apoyo familiar y el apoyo de amigos se relaciona de forma negativa, moderada y significativamente.



LA ESCUELA RURAL COMO PROMOTORA DE SALUD DESDE LAS AULAS: “RURAL ACTIVE BREAKS”

*Ruth Martínez Martínez¹, Jesús Ponce Peñaranda¹,
Cristina Picazo Lucas¹, Jesús Martínez Martínez²*

¹CEIP Princesa Sofía (Minglanilla, Cuenca)

²Universidad de Castilla-La Mancha

Correo electrónico de contacto: ruth.martinez1973@gmail.com

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), el 84% de las niñas y el 78% de los niños con edades comprendidas entre los 11 y 17 años no alcanzan las recomendaciones de actividad física (AF) diarias propuestas por la propia OMS (2010). Las zonas rurales presentan un entorno privilegiado para la promoción de la salud (Chillón et al., 2011; Joens-Matre et al, 2008; Martínez-Martínez et al., 2019), y la escuela no puede permanecer ajena a las posibilidades de las que se dispone para ser activo, como son las propias sesiones de Educación Física, los recreos saludables, el transporte activo y los descansos activos o “Active Breaks” (Nettlefold et al., 2011; Mota et al., 2007).

Los descansos activos consisten en breves periodos de actividad física (Martínez-López et al., 2018), y posibilitan entre otras cosas, una ruptura dinámica y motivante para el alumnado en un intervalo de tiempo entre 8-10 minutos durante la jornada escolar, sin reducir en exceso su tiempo de aprendizaje (Wilson, 2013; Wilson et al., 2017). La literatura científica muestra importantes beneficios sobre la cognición y el rendimiento académico (Álvarez-Bueno et al., 2017; Donnelly et al., 2016; Infantes-Paniagua et al., 2022), por lo que desde el CEIP Princesa Sofia en Minglanilla (Cuenca) hemos querido sumarnos a la red RIPIAFE a través de la Universidad de Castilla-La Mancha y el grupo de investigación EDAF a través del Proyecto Regional de Descansos Activos y BCI, para implementar un programa de Descansos Activos en alumnado de quinto y sexto curso,

fundamentado en propuestas como las elaboradas por Sánchez-López et al. (2020), el programa *Dame 10* (MSSSI, 2014) y el programa *PASE* (RIPIAFE, 2021) y las elaboradas por el propio grupo EDAF.

Los principales resultados extraídos del análisis del cuestionario *ad hoc* elaborado para el alumnado, sobre el grado de percepción y motivación hacia estas dinámicas de Actividad Física saludable, muestran cómo se sienten *muy motivados* cuando van a realizar los descansos activos, *animados* hacia la práctica de actividad física, y a la vez *relajados* para continuar con las siguientes actividades de clase, lo que facilita la concentración en la tarea. Del mismo modo, manifiestan estar un *poco alterados* inmediatamente después de la realización de los descansos activos.

Entre las principales conclusiones, podemos señalar que la puesta en marcha de estas prácticas saludables ha provocado un nuevo incentivo motivacional entre el profesorado, alumnado y las familias, al sentirse parte de un proyecto mucho más amplio junto con otros colegios de otras zonas de España pertenecientes a la red RIPIAFE, y a la vez ser parte de los estudios de la Universidad de Castilla La Mancha en las zonas rurales a partir del grupo de investigación EDAF, aspectos que consideran necesarios tener en cuenta de cara a futuras investigaciones.



LOS DESCANSOS ACTIVOS EN EDUCACIÓN INFANTIL: UNA VISIÓN DIFERENTE DEL APRENDIZAJE DE LA LECTOESCRITURA

María del Pilar Rodríguez Méndez¹

¹Universidad de Castilla-La Mancha

Correo electrónico de contacto: MPilar.Rodriguez1@alu.uclm.es

Introducción

La práctica de actividad física es una herramienta esencial que facilita el desarrollo armónico del individuo, aportando claros beneficios en el rendimiento cognitivo y académico, además de contribuir a la mejora de su salud y condición física. Las más recientes investigaciones en el campo de la neurociencia ponen de manifiesto el hecho de que la realización de actividad física en la infancia está inextricablemente vinculada a otros aspectos centrales del desarrollo, incluidos los dominios cognitivos de los que dependen las habilidades de iniciación a la lectura y la escritura.

La estructuración de un trabajo pedagógico del movimiento como medio para abordar los contenidos escolares es fundamental para que el aprendizaje tenga significado concreto para el niño. Esto puede lograrse con los descansos activos, ya que en ellos tienen cabida no solo la actividad física y el movimiento, sino también la adquisición de nuevos aprendizajes a través del juego, que soporta y proporciona andamiaje a todas las áreas de desarrollo y contenido curricular.

La literatura científica y las experiencias didácticas que han implementado descansos activos en las aulas nos muestran los efectos positivos que estos tienen en los alumnos no solo en términos de salud y condición física, sino también a nivel cognitivo. No obstante, existe una carencia de investigaciones cuyo objeto de estudio

se centre en la influencia que los descansos activos pueden ejercer en el aprendizaje de la lectoescritura en el alumnado del segundo ciclo de Educación Infantil.

Propuesta de intervención

La propuesta ha de ser entendida como una estrategia metodológica en la que la relación entre innovación, actividad física y desarrollo cognitivo se conforma como eje vertebrador de la misma. Esta se halla integrada por una serie de descansos activos que tienen por objetivo favorecer el aprendizaje de la lectoescritura en el alumnado del tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil.

Los descansos activos que conforman la propuesta se estructuran en tres partes (calentamiento, parte principal o desarrollo y vuelta a la calma) y su duración oscila entre cinco y diez minutos. Tales descansos se caracterizan por presentar una intensidad moderada-vigorosa, variable que será cuantificada mediante acelerometría y la escala de medición de esfuerzo percibido EPIInfant.

Metodología

- Muestra de alumnos de dos clases del tercer curso del segundo ciclo de Educación Infantil de un colegio de Educación Infantil y Primaria.
- Estudio controlado no aleatorizado durante el periodo correspondiente a un curso académico.
- Variables de estudio:
 - Variables antropométricas: peso, talla, índice de masa corporal y perímetro abdominal.
 - Forma física: fuerza muscular, velocidad, agilidad y capacidad cardiorrespiratoria mediante la batería PREFIT.
 - Competencia motora fina y gruesa mediante la batería MABC-2 edición.
 - Actividad física, para lo que se utilizarán acelerómetros.
 - Cognición (lectoescritura): observación directa, hojas de registro y fichas de evaluación de elaboración propia.
- Mediciones antes, después de cada trimestre y al final de la intervención.

Limitaciones

Lamentablemente, cabe señalar que la propuesta aquí reflejada no ha podido ser implementada dadas las dificultades encontradas para ello hasta el momento actual.



PEToolFINDER: BUSCADOR DE INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Alejandro Prieto-Ayuso¹, Sixto González-Víllora¹, María Pilar León González¹

¹Universidad de Castilla-La Mancha

Correo electrónico de contacto: Alejandro.Prieto@uclm.es

Los avances tecnológicos son visibles en diferentes ámbitos de la vida, entre ellos el educativo, en el que un número creciente de herramientas y materiales electrónicos son puestos al servicio de los docentes que desempeñan su labor en las diferentes etapas educativas. Estas herramientas son muy variadas, y proporcionan acceso a nuevos recursos metodológicos, actividades interactivas, Apps, materiales didácticos novedosos o actividades de evaluación alternativas, entre otras.

El trabajo presentado a continuación pretende ayudar a la evaluación del alumnado de Educación Física, a través de un sencillo recurso electrónico que posibilite al docente la elección de un instrumento adaptado a las necesidades educativas concretas de su proceso de enseñanza-aprendizaje. Este elemento curricular, la evaluación, juega un importante papel, no sólo en términos de consecución de objetivos didácticos, competencias y estándares de aprendizaje curriculares, sino también en cuanto a la motivación que los alumnos tienen hacia la asignatura, práctica de actividad física, valores, actitudes que predominan en ellos, o su auto-concepto físico. Por tanto, para llevar a cabo una adecuada evaluación es importante que los instrumentos elegidos presenten buenas propiedades psicométricas, habiendo sido sometidos a un proceso de validez y fiabilidad que asegure una correcta medición del contenido curricular o característica que se evalúa. Además de la validez y fiabilidad, en Educación Física los instrumentos deben garantizar otras condiciones como son la objetividad, normalización y estandarización.

Este trabajo tiene como objetivo presentar un buscador online de instrumentos de evaluación en Educación Física, el cual está orientado principalmente a docentes (Educación Primaria y Secundaria), estudiantes (Grado, Máster y Doctorado) e investigadores. Las edades a las que van dirigidas los instrumentos incluidos son desde 6 hasta 18 años. Según nuestro conocimiento, no existe ningún otro buscador de estas características al servicio de los usuarios. Sin embargo, sí que se han encontrado buscadores de otras áreas, como por ejemplo la salud (véase Cibersam, BiblioPRO, PROQOLID).

Physical Education Tool Finder (PEToolFinder, <https://petoolfinder.wordpress.com/>), registrado en la Oficina de Propiedad de la Unión Europea (nº 18478977) y en la Oficina de Copyright de Estados Unidos (nº 1-10500159059), pretende facilitar a los docentes e investigadores del ámbito de la Educación Física la búsqueda de instrumentos que se ajusten a sus necesidades. Hasta la fecha de la última modificación (05/05/2022), el buscador incluye un total de 185 instrumentos validados y publicados por autores conocidos en el ámbito nacional e internacional. Dentro del buscador, los instrumentos pueden encontrarse en inglés y/o en español y están agrupados en cuatro grandes categorías: actitudes, motivación y valores, actividad física y salud, deportes, e imagen corporal y autoconcepto.



APNEA DEL SUEÑO, RESPIRADOR ORAL Y STRECHING GLOBAL ACTIVO

Marta María Guijarro¹

¹Universidad de Castilla-La Mancha

Correo electrónico de contacto: martamaria.guijarro@uclm.es

Introducción/Fundamentación

La apnea del sueño es una enfermedad muy prevalente que constituye un problema de salud pública de primera magnitud. Además, se asocia a enfermedades cardiovasculares, metabólicas y cerebro vasculares, así como al deterioro de la calidad de vida y al incremento de los accidentes de tráfico. Si bien es una patología que se diagnostica con más frecuencia a partir de los 50 años de edad, y es más prevalente en el sexo masculino, existen síntomas y signos propios de edad infantil, que se relacionan con la aparición de esta patología, si no durante la infancia, en edad adulta. Los niños roncadores, y los respiradores orales, son dos de los estereotipos que con más frecuencia nos pueden orientar a la sospecha de esta alteración. La prevención, detección precoz e intervención en edad temprana, es la herramienta más potente con la que contamos para poder minimizar las alteraciones asociadas a la apnea del sueño. Las alternativas terapéuticas más utilizadas, y de carácter no invasivo, son la terapia miofuncional, la reeducación postural global y los dispositivos de avance mandibular. La propuesta, es validar un protocolo específico de apnea del sueño, para poder encontrar similitudes y rasgos comunes en los pacientes, que nos permitan describir patrones estereotípicos, y alternativas más específicas al tratamiento, incluyendo patrones de reeducación postural por medio de stretching global activo.

Método

Analizar la validez, fiabilidad y propiedades psicométricas de un protocolo de evaluación del sistema estomatognático y postural para el Síndrome de Apnea e Hipoapnea del Sueño (SAHS).

Resultados

No se ha concluido el estudio.

Conclusiones

No se ha concluido el estudio.



DIFERENCIACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE SEGÚN EL FACTOR DE LA CLASE SOCIAL

Adrián Cuenca Mercado¹

¹Universidad de Castilla-La Mancha

Correo electrónico de contacto: adrian.cuenca1@alu.uclm.es

Introducción/Fundamentación

La práctica de la actividad física (AF) está determinada por distintos factores entre los cuales podemos encontrar las dimensiones políticas, económicas, sociales y culturales. El propósito del trabajo es sintetizar y analizar la evidencia científica acerca de cómo el factor de la clase social determina la práctica de AF y deporte de una persona.

Método

Se ha realizado una búsqueda del factor de la clase social, relacionándolo con la salud, la AF y el deporte. Para ello se han buscado artículos en distintos buscadores y bases de datos mediante el uso de palabras clave.

Resultados

Distintos factores que conforman el constructo de clase social tienen una influencia determinante tanto en la cuantificación, como en el tipo y el modo de realizar la actividad física y las prácticas deportivas.

Entre estos determinantes podemos citar, el capital económico, el nivel de educación alcanzado, la ocupación de los padres, el capital social, el capital físico, las prácticas deportivas de los padres, el lugar de residencia o el tipo de escuela.

Como consecuencia del distinto acceso de las clases a los recursos, las clases altas tienen mayor cantidad de AF deportiva, así como mayor repertorio en las prácticas deportivas, entre las cuales están aquellas que exigen una alta inversión económica.

Conclusiones

La clase social persiste como una forma de desigualdad en el acceso a la participación en el deporte o AF influyendo en las posibilidades, los hábitos, y la disposición de un individuo hacia la actividad física y el tiempo de ocio activo. Hay una ineludible necesidad de que los agentes del sistema deportivo como las administraciones públicas incorporen en sus estrategias y políticas en materia de deporte medidas que sirvan para minimizar las diferencias existentes en el acceso a la práctica deportiva y la actividad física entre clases sociales.



ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN PREESCOLAR

Rosario Padial¹, María Cristina Rejón Utrabo¹

¹Universidad de Granada

Correo electrónico de contacto: rpadial@ugr.es

Introducción/Fundamentación:

Además de los beneficios que la actividad física (AF) tiene para la salud integral en niños (estado físico, salud cardiometabólica, salud ósea, reducción de la adiposidad, salud mental, desarrollo psicosocial y de habilidades motrices (Padial et al., 2021), la OMS (2020) incluye la mejora de los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva [FE]). Así, investigaciones recientes han demostrado que su práctica continuada, aporta beneficios sobre el rendimiento académico en alumnado de diferentes etapas, siendo la de preescolar la menos estudiada. De esta manera, se establece una relación positiva entre la AF y el rendimiento académico, entendiendo este último, no solo como los logros académicos (calificaciones y resultados de los exámenes), sino también el desarrollo de las funciones ejecutivas (memoria, atención/concentración, resolución de problemas, el razonamiento, la toma de decisiones y capacidad verbal) (Jarraya et al., 2019), así como las habilidades académicas (conducta, asistencia y tiempo dedicado a las tareas) (Vazou et al., 2020), que dependen en gran medida de un correcto desarrollo de las funciones ejecutivas.

El objetivo de este trabajo fue estudiar y sintetizar la relación existente entre la práctica de AF y la mejora de las funciones ejecutivas y el rendimiento académico en preescolar, dando una visión general del estado actual de la cuestión.

Método

Para dar respuesta a este objetivo, se ha realizado una revisión de la literatura de carácter sistemático, de acuerdo a la versión adaptada al español de los ítems para publicar revisiones sistemáticas y metaanálisis de la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) (Yepes-Núñez et al., 2020). La búsqueda se realizó en las bases de datos Web of Science (WOS), Scopus y Proquest. Se utilizaron como términos claves “physical activity”, “academic achievement” y “preschool”, y como operadores booleanos “and” y “or”, fijando una muestra válida para este estudio de un total de 18 artículos científicos para la síntesis cualitativa.

Resultados

Del total de estudios encontrados, n=3 estudios (16,7%), relacionan la AF con la alfabetización en la etapa de preescolar; n=7 estudios (38,9%), integraron la AF para la enseñanza de contenidos curriculares como idiomas, geografía, lengua, matemáticas y ciencias y n=8 estudios (44,4%), analizaron los efectos de programas motores y de AF sobre las FE, siendo diversos los componentes estudiados: *Control inhibitorio* (n=4); *Flexibilidad* (n=3); *Autorregulación* (n=3); *Atención* (n=3) y Memoria de trabajo (n=2). El 88,9 % de los estudios analizados obtuvieron resultados positivos sobre la alfabetización, el rendimiento académico y las funciones ejecutivas en esta etapa.

Conclusiones

Los resultados de esta revisión sistemática indican que existe una asociación positiva entre las diferentes estrategias de integración de la AF en el aula y los resultados académicos, independientemente del contenido curricular que se trabaje (lengua extranjera, matemáticas, ciencias, lengua) y del tipo de AF que se utilice para la intervención.

Referencias

- Jarraya, S., Wagner, M., Jarraya, M. y Engel, F. A. (2019). 12 Weeks of Kindergarten-Based Yoga Practice Increases Visual Attention, Visual-Motor Precision and Decreases Behavior of Inattention and Hyperactivity in 5-Year-Old Children. *Frontiers in Psychology*, 10, 796. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00796>.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Padial-Ruz, R., García-Molina, R., Cepero-González, M. y González, M. E. (2021). Motor Intervention Program for Improving the Learning of English Vocabulary in Early Childhood Education. In P. Gil-Madrona (Ed.), *Physical Education Initiatives for Early Childhood Learners* (pp. 101-120). IGI Global. <http://doi:10.4018/978-1-7998-7585-7.ch007>.
- Vazou, S., Long, K., Lakes, K. D. y Whalen, N. L. (2020). “Walkabouts” Integrated Physical Activities from Preschool to Second Grade: Feasibility and Effect on Classroom Engagement. *Child & Youth Care Forum*, 50(1), 39-55. <https://doi.org/10.1007/s10566-020-09563-4>.
- Yepes-Núñez, J. J., Urrútia, G., Romero-García, M. y Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>.



INTEGRACIÓN DE LA MOTRICIDAD EN LA ENSEÑANZA DEL INGLÉS EN EDUCACIÓN INFANTIL

Rosario Padial¹, Esther Puga González¹

¹Universidad de Granada

Correo electrónico de contacto: rpadial@ugr.es

Introducción/Fundamentación

Vincular la actividad física a la enseñanza de los contenidos curriculares, aporta numerosos beneficios, tanto para el rendimiento académico, debido al factor motivacional y emocional, como para la mejora y creación de hábitos saludables desde edades tempranas. Tras la evidencia científica, que confirma que la utilización de metodologías que combinan la actividad motriz con el aprendizaje de contenidos cognitivos, tienen efectos positivos sobre el aprendizaje (Toumpaniari et al., 2015), el objetivo principal de este estudio fue analizar la eficacia de un programa de intervención de 5 semanas, basado en la utilización de una metodología combinada de actividad física y gestos sobre la motivación y el aprendizaje de vocabulario en inglés, en niños de 4 a 7 años.

Método

La muestra del estudio estuvo compuesta por 88 estudiantes de 4 a 7 años (46% hombres y 54% mujeres), de tres colegios públicos.

El programa de intervención, se diseñó a partir de una versión adaptada del modelo descrito por Toumpaniari et al. (2015). En este, se analizó la eficacia de una metodología basada en la integración de gestos y movimientos para el aprendizaje de vocabulario en inglés. Para ello, se establecieron tres condiciones de enseñanza. La primera, asignada al grupo de control (GC), que consistió en la enseñanza de vocabulario a

través de un método tradicional (tarjetas flashcards). La segunda, correspondiente al grupo experimental 1 (GE1), basada en el aprendizaje de vocabulario mediante gestos simbólicos. Y un grupo experimental 2 (GE2) que aprendió el vocabulario mediante actividades que implicaban el uso de gestos simbólicos y actividades motrices.

Los instrumentos utilizados para la recogida de datos fueron el cuestionario The smileyscale, para el grado de satisfacción (Jäger y Bortz, 2001), y una lista de verificación de vocabulario de 22 palabras sobre el esquema corporal. El análisis estadístico se realizó con el programa informático IBM SPSS® 22.0 (IBM Corp, Armonk, NY, EE.UU.).

Resultados

Se determinaron diferencias estadísticamente significativas ($p < .001$), al comparar el número de palabras aprendidas (dividido en tres rangos: 0-6 palabras; 7-13 palabras y 14-22 palabras), con cada una de las condiciones de la intervención. Esta diferencia viene ocasionada por el número máximo de palabras aprendidas por los alumnos de las condiciones experimentales 1 y 2. Así, el 68.4% de los niños que estuvieron en la Condición Experimental 2 (Gestos+ Actividad motriz) aprendieron un 59.1% del vocabulario máximo enseñado (14 a 22 palabras) y un 54.5% de los que pertenecían a la condición Experimental 1 (Gestos), aprendieron el 27.3%. Los que participaron en la condición de control solo aprendieron el 13.6%.

Conclusiones

La enseñanza del vocabulario en inglés mediante las condiciones 1 (utilización de gestos) y 2 (combinación de gestos y actividad motriz), obtiene mejores resultados en el aprendizaje en estudiantes de 4 a 7 años, que mediante el aprendizaje tradicional, siendo este aprendizaje superior en la condición 2 respecto a la 1. La motivación con estas condiciones fue alta, aunque no se ha podido demostrar de forma objetiva a través de los datos estadísticos.

Referencias

- Jäger, R. y Bortz, J. (2001). Rating scales with smilies as symbolic labels-determined and checked by methods of psychophysics. In 70 Annual Meeting of the International Society for Psychophysics, Leipzig.
- Toumpaniari, K., Loyens, S., Mavilidi, M. y Paas, F. (2015). Preeschool Children's Foreign Language Vocabulary Learning by Embodying Words Through Physical Activity and Gesturing. *Educational Psychology Review*, 27(3), 445–456. doi: <https://doi.org/10.1007/10648-015-9316>.



TALLERES 2



GOUBAK, DEPORTE COLECTIVO DE COLABORACIÓN OPOSICIÓN-REGULADA

Victor Manso Lorenzo¹, Javier Fraile-García², Ángel Ibaibarriaga-Toset²

¹Universidad Complutense de Madrid

²Universidad Autónoma

Correo electrónico de contacto: vmanso@ucm.es

Objetivos del taller

1. Conocer y comprender el Goubak como deporte colectivo de colaboración oposición-regulada.
2. Vivenciar el proceso de enseñanza-aprendizaje a través de diversas situaciones jugadas.
3. Ofrecer recursos y experiencias prácticas para elaborar actividades de enseñanza-aprendizaje para introducir el Goubak en los centros escolares.
4. Desarrollar y relacionar conceptos matemáticos con la práctica del Goubak.
5. Resolver dudas y profundizar en su lógica interna de juego.

Recursos y espacios necesarios para realizarlo

1 pista de baloncesto

En función de asistentes, 2 porterías de Goubak (para jugar al mismo tiempo 20 participantes), balones de Goubak (4-5) y tizas/cintas de marcado para terrenos de juego.

Introducción/Justificación

Presentación del Goubak como deporte colectivo de colaboración oposición-regulada. Progresión en su enseñanza-aprendizaje.

Descripción de la propuesta

Taller práctico desde el comienzo, con la división del grupo en pequeños grupos para practicar diferentes actividades y dinámicas.

Uso de la técnica cooperativa del Puzle de Aronson como recurso complementario para profundizar en el reglamento.

Partidos.

Explicación del reglamento de manera progresiva hasta lograr una comprensión completa de toda la lógica interna del Goubak.

Conclusión final

Puesta en común y resolución de dudas.



IMPLEMENTANDO UN CONTENIDO PARA EL TRABAJO DE FUERZA-RESISTENCIA EN EDUCACIÓN PRIMARIA MEDIANTE EL MODELO DE EDUCACIÓN DEPORTIVA

*Carlos Evangelio¹, Esther Martínez Martínez²,
Emilio Muelas², Fernando Mora Castillejo²*

¹Universidad de Valencia

²Colegio FEC “La Sagrada Familia”

Correo electrónico de contacto: Carlos.evangelio@uclm.es

Objetivos del taller

1. Desarrollar una sesión de un contenido relacionado con la salud (“Edu-Crossfit”) enfocado al trabajo de la resistencia y la fuerza-resistencia en Educación Primaria, y siempre desde una perspectiva saludable y segura.
2. Aplicar dicha sesión teniendo en cuenta el uso de metodologías activas tales como el modelo de Educación Deportiva.

Recursos y espacios necesarios para realizarlo

Media pista del pabellón polideportivo. Kettlebell (al menos 1 por grupo), garrafas de agua (al menos 1 por grupo), combas rápidas (1/asistente) y picas (1/asistente).

Introducción/Justificación

Desde el punto de vista de la salud, importantes organismos como la Organización Mundial de la Salud recomiendan que se practique actividad física de forma diaria desde edades tempranas, incluyendo el trabajo

de fuerza al menos dos-tres veces por semana. Esta práctica, unida a la disminución del sedentarismo, puede repercutir a un aumento de beneficios relacionados con la salud en la población. En este sentido, la Educación Física puede jugar un papel clave en el desarrollo de hábitos saludables hacia la práctica de dicha actividad física, enfocados más hacia la transferencia de aprendizajes al horario extraescolar del alumnado.

Descripción de la propuesta

Primero, se realizará una breve introducción y explicación sobre el contenido y la metodología a aplicar. Además, se realizará la formación de grupos de cinco personas (adaptables en función de los participantes) y el reparto de roles dentro del grupo (encargado del material, entrenadores (dos), preparador físico y animador).

Posteriormente, se realizará la parte práctica que constará de: un calentamiento dirigido por el preparador físico; una parte de preparación de los ejercicios supervisada por los entrenadores; un entrenamiento o WOD en el que el animador deberá proporcionar feedback positivo; y una vuelta a la calma con estiramientos. En todo momento, el encargado del material proporcionará aquello necesario a su grupo y supervisará en uso correcto del material.

Durante esta práctica, los encargados del taller supervisarán la práctica de los ejercicios con los entrenadores, y se darán pautas de cómo aplicar esta sesión a diferentes momentos de la temporada de Educación Deportiva teniendo en cuenta la cesión progresiva de autonomía. Además, se hará especial énfasis en evitar la competición entre equipos para favorecer la práctica efectiva y segura de los ejercicios. Por último, se tendrá en cuenta dar pautas sobre cómo pueden servir los ejercicios para su transferencia a la vida diaria del alumnado, favoreciendo que los aprendizajes lleguen más allá del aula.

Conclusión final

Con este taller se pretende proporcionar a los asistentes una herramienta práctica para el trabajo de la fuerza-resistencia en primaria. Es necesario destacar la importancia de que el docente domine el contenido para poder enseñarlo, pero es el alumnado el que debe implicarse y adquirir autonomía en la práctica de sus ejercicios, buscando con esto favorecer la transferencia de la práctica más allá del aula.



TALLERES 3



UN NIÑO QUE JUEGA Y CANTA ES UN NIÑO FELIZ: INICIACIÓN A LA MOTRICIDAD A TRAVÉS DE LA PERCUSIÓN CORPORAL

Pedro García Muñoz¹

¹Universidad de Castilla-La Mancha

Correo electrónico de contacto: pedro.garciamunoz@uclm.es

Objetivos del taller

1. Iniciar al profesorado en el uso de la percusión corporal.
2. Asegurar el uso de metodologías lúdicas dentro del profesorado.
3. Potenciar la canción infantil en la escuela.

Recursos y espacios necesarios para realizarlo

Espacio amplio.

Introducción/Justificación

Una de las exigencias de la nueva ley, pasa por utilizar el aprendizaje significativo como medio de consecución de competencias básicas. En este sentido, la percusión corporal se presenta como un primer paso de aprendizaje motriz. Cualquier elemento que se añade en Educación Física (pelotas, aros, raquetas, ...) son una prolongación que dificulta esa iniciación para coordinar nuestro cuerpo más lejos de lo que significa andar, correr, saltar, ... La percusión corporal utilizada como recurso motriz e introducida en un ambiente de clase lúdico, puede ser un gran recurso para comenzar el conocimiento de la propia corporalidad o la resolución de situaciones motrices.

Además, el taller se centra en el uso de canciones infantiles cercanas a la alumna y el alumno para convertir el aprendizaje en algo motivador. Finalmente, siguiendo en el ámbito del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, abordamos varias de las finalidades que tiene la motricidad dentro de la asignatura de Educación Física: lúdica y recreativa (como ya hemos mencionado), social, expresiva y comunicativa.

Descripción de la propuesta

Partiendo de canciones infantiles y utilizando el aprendizaje cooperativo como base metodológica, realizaremos juegos de percusión infantil gradualmente pensados para usar con niños desde 3 hasta 12 años.

Conclusión final

Ofrecemos un taller eminentemente práctico para conocer la importancia de la percusión corporal como base de un aprendizaje motriz significativo.



COMUNICACIONES 3



PROYECTO INTERDISCIPLINAR “UN VIAJE HISTÓRICO-CULTURAL EN MTB AL CENTRO GEODÉSICO DE ESPAÑA”

Pedro Luis Sánchez Rodríguez¹

¹Universidad de Castilla-La Mancha

Correo electrónico de contacto: Pedroluis.Sanchez@uclm.es

Introducción/Fundamentación

Un proyecto interdisciplinar que integre el área de EF junto a otras áreas curriculares, centrado en el propio contexto histórico-cultural del centro, que conecte con los intereses de los alumnos puede ser una herramienta motivadora para la práctica de actividad física a posteriori, ya sea de forma individual o colectiva, familiar o con amigos, con la pretensión de evitar el sedentarismo y la inactividad física.

El objetivo del proyecto educativo interdisciplinar es doble. Por un lado, favorecer la integración de otras materias en la vida real del alumnado tomando la Educación Física como eje vertebrador. Y por otro, aumentar la práctica de actividad física fuera del entorno escolar a través del uso de la bicicleta.

Método

En la enseñanza por competencias, una metodología interdisciplinar de intervención pedagógico-didáctica es la piedra angular sobre la que generar aprendizajes significativos globalizados, no parcelados en el alumno como sucede en la realidad (Del Valle y Rodríguez, 2017).

Más que de un método, estamos hablando de una conectividad, una relación entre áreas educativas establecida en el proceso de enseñanza-aprendizaje y que implica una coordinación ideal entre docentes, con la finalidad de hacer a los alumnos más competentes en la realidad.

Un enfoque interdisciplinar para la enseñanza debe abarcar todos los elementos del proceso educativo (objetivos, contenidos, métodos...), así como conectar las tareas de las distintas asignaturas para dar una apertura al saber y al conocimiento: flexibilizando el currículo, buscando puntos de unión entre disciplinas o desarrollando habilidades para resolver diversos problemas (Pérez Martínez, 2004).

Esto exige que el profesor conozca de todos los campos y sea capaz de hacer reflexionar a los alumnos ante cada contenido nuevo interdisciplinar. Así, una metodología PBL (Problem Based Learning) para los saberes básicos del Proyecto Interdisciplinar *Juego de los Bolos-Carbonera (Base Geodésica de España)* para Educación Física, Ciencias Naturales y Sociales, Matemáticas y Plástica se erige como el mejor método sobre el que pilotar todo el trabajo. El problema se convierte en un reto para los 67 alumnos de tercer ciclo del CEIP Santa Ana de Madridejos (Toledo), a lo largo de 12 sesiones programadas.

Resultados

Curricularmente, se consiguieron todos los objetivos planteados vinculados a las áreas relacionadas, despertando gran interés por los aspectos histórico-culturales propios del entorno, así como otros ligados con el reciclaje y el cuidado del medio ambiente.

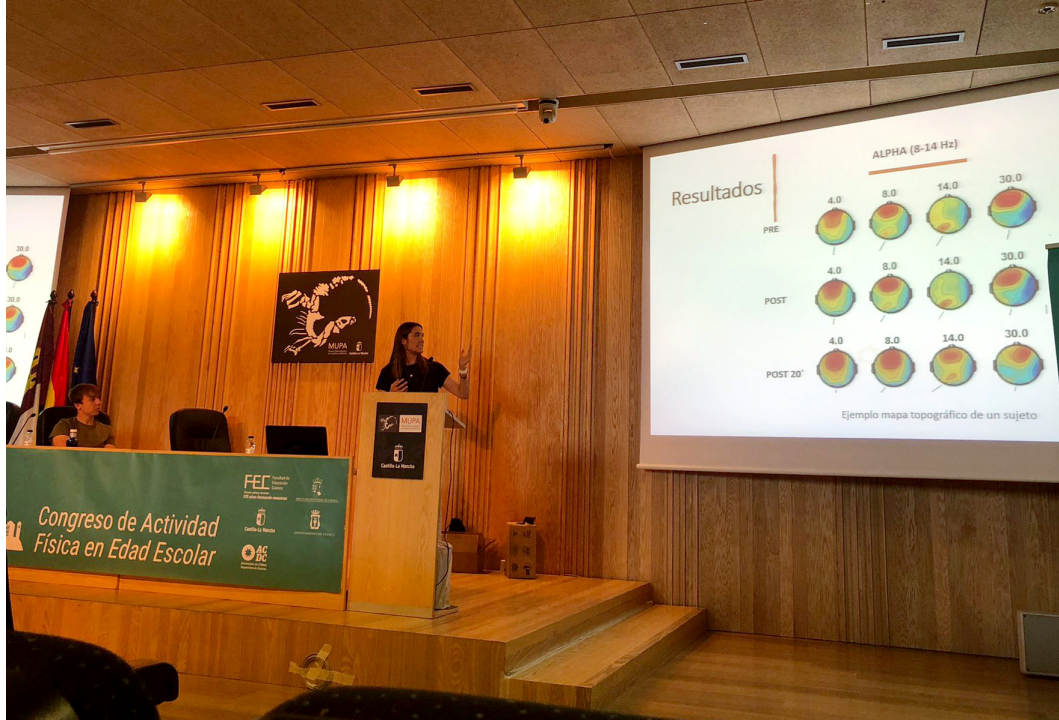
Con respecto al área de Educación Física los objetivos se diferenciaron en dos bloques. El primero de ellos en relación con la educación vial y las habilidades específicas en dos ruedas: dominio y mecánica básica de la bicicleta de montaña. El segundo con la mejora de la condición física a través de una actividad aeróbica de corte recreativa, fuera del entorno escolar.

El instrumento utilizado para la evaluación fue una *rúbrica* compartida en el equipo docente en Oficce365, en torno a los estándares de aprendizaje vinculados a las áreas relacionadas y cuyos resultados, en términos calificativos, se vierten directamente a la hoja calificativa competencial del alumno.

Extracurricularmente, el objetivo principal fue fomentar el uso de la bicicleta de montaña en pequeños desplazamientos de la localidad, (inclusive para la práctica de actividades físico-recreativas en el entorno socio-familiar) favoreciendo con ello el asentamiento de hábitos de prácticas físicas saludables que rompan el sedentarismo y la inactividad.

Conclusiones

En relación al objetivo anterior, se consiguió en un alto porcentaje del alumnado, lo cual sugiere que este tipo de actividades puede favorecer la adherencia a la actividad física en el entorno socio-familiar.



EFFECTO AGUDO DE UN DESCANSO ACTIVO MEDIANTE EJERCICIO INTERVÁLICO DE ALTA INTENSIDAD EN LA ACTIVIDAD CEREBRAL DE ESCOLARES DE EDUCACIÓN INFANTIL

*María Valdivieso¹, Óscar Navarro-Martínez¹,
Rosa del Fresno Camacho¹, Julián Alfonso Muñoz Parreño²*

¹Universidad de Castilla-La Mancha.

²Universidad Internacional Isabel I de Castilla

Correo electrónico de contacto: Maria.valdivieso@alu.uclm.es

Introducción/Fundamentación

Numerosos estudios han descrito una asociación positiva entre la actividad física y las funciones cognitivas en niños y adolescentes. Sin embargo, la evidencia sobre el efecto del ejercicio físico sobre la actividad cerebral en niños de Educación Infantil (EI) es limitada. La evaluación de señales eléctricas cerebrales no es factible en estudios de campo donde se requiere un equipamiento e instalaciones específicas para su medición. La electroencefalografía (EEG) portátil supone una estrategia relativamente barata, no invasiva y móvil para analizar la actividad cerebral en contextos reales (en el presente caso, la escuela). Por tanto, el objetivo de este estudio fue examinar el efecto agudo de un descanso activo basado en ejercicio interválico de alta intensidad de 6 minutos de duración en la actividad neurofisiológica cerebral mediante EEG portátil en niños de 5 y 6 años. Y concretamente, conocer si esta actividad cerebral es mayor inmediatamente después de la aplicación de la actividad física o tras 20 minutos de haberla realizado.

Método

Estudio piloto en el que participaron 8 escolares (4 niñas y 4 niños) de 5 y 6 años, pertenecientes a 2º y 3º de El de un colegio público de la localidad de Miguelturna, Ciudad Real. Las mediciones se realizaron durante el mes de abril, en una sala tranquila de los centros escolares y siempre entre las 10:00 h y las 12:00 h de la mañana. El registro de la actividad cerebral se realizó a través de un dispositivo cerebro-interfaz (BCI) Emotiv Epoc® durante 4 minutos mientras los escolares visualizaban un cuento infantil en una tablet. El registro de la actividad cerebral se realizó antes y tras dos momentos después de realizar un descanso activo basado en ejercicio interválico de alta intensidad de 6 minutos de duración, justo al terminar el ejercicio y pasados 20 minutos. El protocolo del descanso fue el siguiente: 1 minuto de calentamiento, 4 minutos de HIIT siguiendo el método Tabata (20" /10"), y 1 minuto de vuelta a la calma. Los ejercicios incluían saltos, zancadas, sentadillas, carrera en el sitio, etc. Los descansos activos se realizaban en el aula grupalmente y mediante una plataforma web.

Resultados

Los resultados preliminares de esta investigación mostraron un aumento en la actividad cerebral en las ondas de menor frecuencia, concretamente en la banda de frecuencia Alpha, y una disminución en la actividad en las ondas de frecuencias más altas (Gamma y High Beta) tras el ejercicio físico. La activación cerebral fue mayor entre el pre y post 20 minutos del descanso activo que entre el pre e inmediatamente después del descanso activo.

Conclusiones

Estos hallazgos sugieren que existe una actividad cerebral incrementada, principalmente en las áreas frontales y en las ondas Alpha, tras realizar ejercicio intenso de corta duración, lo que podría estar relacionado con estados de alerta y una mayor atención y concentración posterior. De confirmarse estos resultados en estudios posteriores supondría implicaciones educativas importantes, ya que reflejarían que realizar descansos activos en el aula podría ser una estrategia útil para favorecer los aprendizajes en niños de El.



ASOCIACIÓN DE CLUBES DEPORTIVOS DE CUENCA

Rafael Reyes González¹

¹Asociación de clubes deportivos de Cuenca

Correo electrónico de contacto: info@acdcuenca.com

Introducción/Fundamentación

La Asociación de Clubes Deportivos de Cuenca nació debido a la necesidad de unir bajo un mismo organismo a los clubes de la capital conquense. Tras la celebración en octubre de 2019 del I Foro sobre el Deporte Conquense, celebrado con la colaboración de la UCLM y con participación de numerosos técnicos deportivos, prensa de la ciudad y todas las instituciones, muchos de los clubes coincidieron en la necesidad de crear un organismo de cooperación e impulso, autónomo y colaborativo, que sirviera como motor de mejora al deporte de Cuenca. De esta manera, se aglutinan los conocimientos, fortalezas y experiencia de todos los profesionales que trabajan en los clubes, lo que permite que el crecimiento de todos los clubes y del deporte de la ciudad se multiplique exponencialmente.

Así, en junio de 2020, tras varios meses trabajando para darle forma al proyecto, nace la Asociación de Clubes Deportivos de Cuenca (ACDC). La respuesta de la mayoría de clubes de la capital fue muy positiva, comenzando la andadura con más de 30 clubes inscritos en su primer año de vida, representando a 24 modalidades deportivas diferentes. Esto significa que, bajo el paraguas de la ACDC, se encuentran más de un millar de deportistas de todas las edades y niveles, así como un buen número de técnicos y profesionales deportivos. El potencial de esta unión es evidente, especialmente en capitales como la nuestra, claramente en declive y con los recursos muy limitados.

Para poder sacarle todo el jugo posible a dicho potencial, se dividieron las áreas de actuación en bloques deportivos y se constituyó la Junta Directiva con al menos un miembro de cada bloque. De esta manera, se

consiguió que todos los bloques estuvieran representados en el equipo directivo, lo que ayuda a canalizar las ideas, propuestas e inquietudes de cada uno de los clubes miembro. Además, dado el enorme espectro de posibilidades que se abren, se parceló el ámbito de actuación en tres grandes áreas: la educación deportiva y cantera de deportistas conquenses, la mejora, gestión y mantenimiento de espacios, y la economía de los clubes y trabajo con las instituciones.

De esta forma, y gracias al trabajo de numerosos representantes, durante el I Foro del Deporte Conquense y tras la creación de la ACDC, comenzaron a surgir multitud de propuestas de proyectos y actuaciones, en gran variedad de áreas.

Desde entonces, la directiva de la entidad no ha parado de trabajar en mejorar y destinar recursos para un mejor futuro deportivo. Si bien es cierto que la irrupción de la pandemia de coronavirus ha paralizado gran parte de los proyectos, la ACDC no ha cejado en su empeño de trabajar para que, una vez se supere esta situación, haya un escenario con muchas más facilidades y terreno ganado con respecto a la perspectiva futura. El futuro que se adivina delante no es sino esperanzador para el deporte conquense, ya que este proyecto pionero, de todos y de nadie, ha logrado sentar unos cimientos sólidos de desarrollo y cooperación, entre clubes y con las instituciones. Esto, sin duda, permitirá a la ciudad convertir al deporte en una de las piedras angulares de su crecimiento futuro, mientras se abren nuevas y mejores ventanas de desarrollo a sus jóvenes, profesionales y deportistas.

Objetivos deportivos

- Mejorar la calidad de la oferta deportiva de Cuenca, a través de una mejora del servicio ofrecido por los clubes.
- Establecer canales de comunicación y cooperación entre clubes que permitan mejorar el desarrollo deportivo de todos los deportistas conquenses, especialmente en edades tempranas.
- Promover actividades y eventos deportivos conjuntos, que enriquezcan la oferta y ofrezcan más y mejores posibilidades de participación.
- Crear una bolsa de voluntariado que refuerce cualquier evento desarrollado por un club miembro.
- Ofrecer experiencias multideportivas a niños y niñas durante la infancia y adolescencia, mejorando su experiencia y desarrollo deportivo.
- Fomentar el deporte en la ciudad como herramienta de salud, incrementando el número de ciudadanos vinculados al deporte.
- Mejorar la formación de entrenadores, en cualquier disciplina deportiva, a través de la creación de la Escuela de Entrenadores.

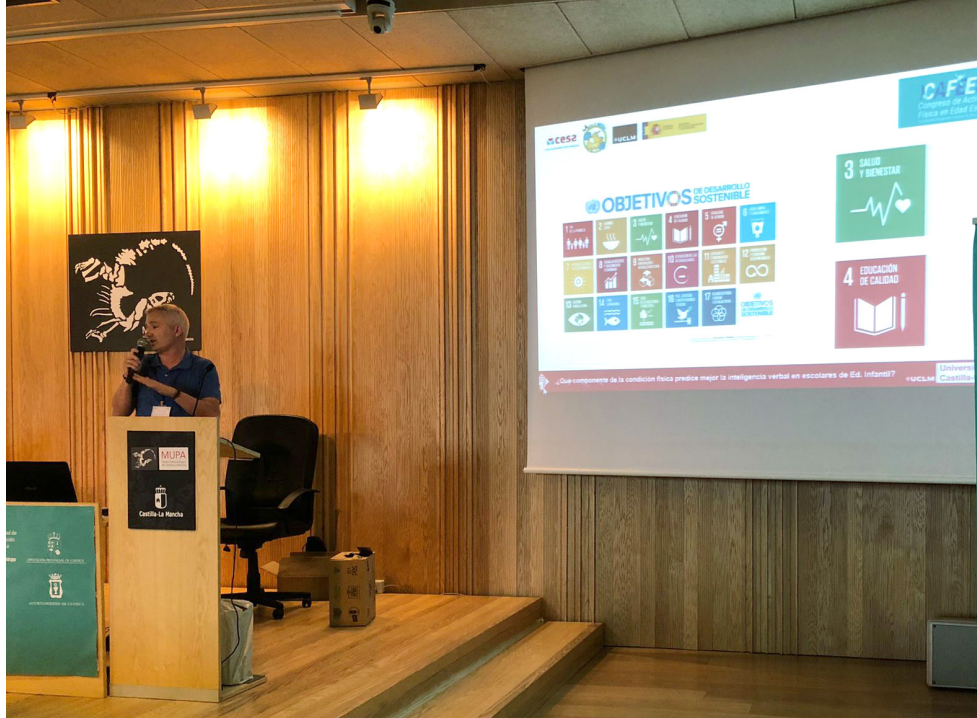
Objetivos sociales

- Enriquecer el intercambio social y cultural de la ciudad utilizando el deporte como herramienta.
- Promover, difundir y participar en actividades, torneos, competiciones y todo tipo de eventos de los clubes miembro.
- Colaborar con las instituciones en la promoción de Cuenca y su potencial para el desarrollo de eventos y experiencias deportivas.

- Incrementar y mejorar la participación social y deportiva en Cuenca, con un proyecto integrador, dinámico y moderno, desarrollado en conjunto entre todos los agentes vinculados al deporte conguense.
- Trabajar con los medios de comunicación conguenses para aumentar la difusión de las actividades y eventos de los clubes.

Objetivos de Gestión

- Aunar información de todos los clubes en un entorno colaborativo y positivo, facilitando asesoramiento a todos los niveles.
- Colaborar con las instituciones para la mejora en la gestión y planificación de los recursos, de manera que se logre optimizar su rendimiento lo máximo posible.
- Ayudar a los clubes en el plano económico, a través de mejoras en áreas de patrocinio, gestión de recursos, subvenciones, equipamiento, etc.
- Tener una representación unificada de todos los clubes asociados, para ofrecer una visión global del deporte en nuestra ciudad y ayudar a mejorar en la comunicación con las instituciones y en la coordinación, gestión y mantenimiento de las instalaciones deportivas.



¿QUÉ COMPONENTE DE LA CONDICIÓN FÍSICA PREDICE MEJOR LA INTELIGENCIA VERBAL EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN INFANTIL?

Óscar Navarro-Martínez¹, Yessica Segovia¹,
María Valdivieso¹, Raúl Expósito-González¹

¹Universidad de Castilla-La Mancha

Correo electrónico de contacto: Oscar.Navarro@uclm.es

Introducción/Fundamentación

Uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible que se pretenden conseguir en la Agenda 2030 es garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades. Desde el ámbito educativo se debe promover la consecución de esta finalidad. La literatura actual pone de manifiesto que altos niveles de forma física se asocian a una mejor salud, así como a un mejor rendimiento escolar. Los objetivos de la presente investigación fueron, por un lado, analizar la asociación entre diferentes componentes de la condición física y la inteligencia verbal, y por otro, determinar cuál es el predictor de la condición física que se asocia más fuertemente a la inteligencia verbal en escolares de Educación Infantil.

Método

Estudio transversal en el que participaron 62 escolares de 4 y 5 años de dos centros públicos de Educación Infantil y Primaria situados en Ciudad Real. La inteligencia verbal fue evaluada utilizando dos pruebas que evalúan conceptos matemáticos y vocabulario (Conceptos Cuantitativo-Numéricos e Información, respectivamente) de la Batería de Aptitudes Diferencias y Generales (BADyG-i). Las pruebas fueron realizadas en el aula en pequeños grupos. Los componentes de la condición física (capacidad cardiorrespiratoria, fuerza

muscular, velocidad/agilidad y equilibrio estático) fueron evaluados a través de la batería ALPHA-Fitness. La edad de los participantes y el nivel de estudios de la madre se obtuvo mediante cuestionario cumplimentado por las familias. Se usaron correlaciones bivariadas para examinar la asociación entre todas las variables del estudio. Para conocer cuál era el mejor predictor de los componentes de la condición física en la inteligencia verbal, se usaron análisis de regresión lineal múltiple, controlando por la edad y los estudios de la madre.

Resultados

Los coeficientes de correlación revelaron una asociación directa y estadísticamente significativa entre casi todas las variables de condición física, la edad y la educación de la madre y las dos pruebas de inteligencia verbal. Los valores oscilaban entre 0,27 y 0,56 ($p < 0,05$). Respecto al análisis de predictores, la resistencia se constata como el mejor predictor de la condición física, aunque únicamente en el caso de la prueba de conceptos matemáticos.

Conclusiones

Nuestros resultados parecen indicar que existe una asociación positiva entre las distintas variables de la condición física analizadas y la inteligencia verbal en escolares de Educación Infantil. La resistencia puede ser el principal predictor de rendimiento académico (prueba de conceptos numéricos), por delante de predictores clásicos como la edad o el nivel de estudios de la madre. Estos hallazgos ponen de manifiesto la importancia de tener buenos niveles de condición física cardiorrespiratoria en los primeros años de la infancia.



PLENARIA 3



EL MODELO DE AUTOCONSTRUCCIÓN DE MATERIAL: CARACTERÍSTICAS, EVIDENCIAS Y APORTACIONES A LOS ODS

Antonio Méndez-Giménez¹

¹Universidad de Oviedo

Correo electrónico de contacto: mendezantonio@uniovi.es

La ponencia se estructuró en cuatro grandes apartados:

1. Delimitación del modelo de autoconstrucción de material (MAM) y sus elementos estructurales

La autoconstrucción de material es un modelo pedagógico que involucra al propio alumnado en el reciclaje y transformación de materias primas y caseras para elaborar materiales didácticos que son utilizados para el desarrollo de los objetivos y contenidos de la EF. Los precursores de este modelo pensamos que no solo es una manera eficaz de obtener recursos, sino que, además, el hecho de implicar al discente en la elaboración de sus propios materiales y de convertirle en artífice de la metamorfosis de los propios recursos puede reportarle diversos beneficios a varios niveles: psicológico (p. ej., aumentando su autoestima), motivacional (incrementando su interés y participación), actitudinal (vivenciando y aprendiendo determinados valores) o en la dimensión social (desarrollando estrechas relaciones e interacciones con los iguales).

El MAM se componen de seis elementos estructurales: 1. El apoyo en el construccionismo como marco teórico explicativo. 2. La concepción de un proceso de E-A más global y completo. 3. La funcionalidad o practicidad. 4. Una implicación más activa por parte del alumnado que con el material convencional. 5. La autonomía que supone disponer de medios para complementar los aprendizajes. 6. Una educación transversal centrada en desarrollar valores que casan muy bien con ODS (como el nº 3. Salud y bienestar, el nº 5. Igualdad de género, el nº 10. Reducción de desigualdades, o el nº 12. Consumo y producción responsables).

2. Evidencias de investigación sobre el uso del modelo y su impacto en los ODS

En relación al ODS 3, el objetivo del estudio Méndez-Giménez et al. (2017) fue evaluar los niveles de AF de escolares durante el recreo cuando se les da la oportunidad de utilizar libremente material autoconstruido (palas de paladós y aros voladores). Se encontró un descenso de actividad sedentaria y AFL, y un incremento de los niveles de AFMV durante el recreo en los niños/as del grupo experimental. Respecto al ODS 4, la investigación (p. ej., Méndez et al., 2010; 2012) sobre los efectos motivacionales de programas con material autoconstruido en las clases de EF ha mostrado, de manera consistente, a) un aumento del interés y la diversión de los participantes, incluso por encima del esperado con el material convencional; b) un aumento de la motivación intrínseca y de las expectativas de práctica de AF en el futuro, y c) un incremento en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. En cuanto al ODS 12, los participantes de varios estudios (p. ej., Méndez-Giménez et al., en prensa) valoraron alto o muy alto las características del modelo, destacando su potencialidad para trabajar la educación ambiental, la conciencia sobre los residuos y el reciclaje, el respeto por el material propio y ajeno, o la educación para un consumo responsable.

3. Desarrollo y expansión del modelo

Se presentó un Canal de YouTube propio especializado en el modelo (<https://acortar.link/GwTH8Z>). En él ofrezco más de 150 vídeos y tutoriales sobre cómo se construyen materiales aprovechando todo tipo de recursos caseros. El canal cuenta con más de 11.500 suscriptores y de 1.300.000 visualizaciones desde más de 30 países diferentes. Esta iniciativa podría alinearse con la meta específica 12.8 (Asegurar que las personas de todo el mundo tengan la información y los conocimientos pertinentes para el desarrollo sostenible).

4.

Por último, se abordó desde una perspectiva práctica, cómo se podría alinear en mayor medida la autoconstrucción de materiales con los ODS (especialmente el ODS 12) de cara al cumplimiento de la Agenda 2030



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS



Algunos componentes del comité organizador CAFEES.



Presidentas comité científico, Eva Guijarro (izquierda) e Irene Rocamora (derecha), entregando el premio a María Valdivieso (centro) por mejor comunicación del congreso.



Asistentes y comité organizador CAFEES. Comida 20-05-2022.



Asistentes CAFEES. Comida 20-05-2022.



Ponentes y comité organizador CAFEES. Comida 20-05-2022.



Asistentes CAFEES. Comida 20-05-2022.



Asistentes, ponentes y comité organizador CAFEES. Comida 20-05-2022.



Asistentes CAFEES. Comida 20-05-2022.



Ruta corriendo de los asistentes por la Hoz del Júcar.



Ruta corriendo de los asistentes por la Hoz del Júcar.



Visita guiada por el casco histórico de la ciudad.



CAFEEES

*Congreso de Actividad
Física en Edad Escolar*



Universidad de
Castilla-La Mancha



Facultad de
Educación
Cuenca



DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CUENCA



Castilla-La Mancha



AYUNTAMIENTO DE CUENCA



Asociación de Clubes
Deportivos de Cuenca