



Calzada, J.L.; Cachón, J.; Lara, A.; Zagalaz, M.L. (2016). Influencia de la actividad física en la calidad de vida de los niños de 10 y 11 años. *Journal of Sport and Health Research*. 8(3):231-244.

Original

INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NIÑOS DE 10 Y 11 AÑOS

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE QUALITY OF LIFE OF CHILDREN 10 AND 11 YEARS

Calzada, J.L.¹; Cachón, J.²; Lara, A.²; Zagalaz, M.L.²

¹*Doctorando en programa oficial de Doctorado en Sociales y Jurídicas.*

²*Facultad Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Jaén.*

Correspondence to:
Calzada Molina, J.L.
 Avda. De Andalucía, Nº. 52, 23006-Jaén
 Tel. 953 22 28 47
 Email: Jorge.calzada.molina@gmail.com

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
 Martos (Spain)*



Received: 30/11/2015
 Accepted: 28/4/2016

**RESUMEN**

El objetivo de este estudio es valorar la influencia de la realización de Actividad Física (AF) sobre la percepción de la Calidad de Vida (CDV) en niños de 10-11 años. Es una investigación descriptiva de carácter transversal aplicada a una muestra de 121 alumnos de dos colegios de Educación Primaria (EP), de Jaén capital, a quienes se le administró el cuestionario KIDSCREEN-52 (Estudio europeo de salud y bienestar de niños/as y adolescentes), al que se le añadieron dos ítems respecto a la AF para mejorar los datos obtenidos. Los resultados ponen de manifiesto, que los niños realizan más AF en horas extraescolares que las niñas, por lo que la percepción de su CDV en cuanto al bienestar físico es superior. De manera global, los participantes presentan un buen nivel de AF y su CDV se puede considerar elevada.

Palabras clave: Actividad Física; Calidad de Vida; Actividades extraescolares; Educación Física; Sedentarismo.

ABSTRACT

The aim of this study is to assess the influence of the performance of physical activity (PA) on the perception of quality of life (QOL) in children aged 10-11. It is a descriptive research of transversal applied to a sample of 121 students from two primary schools (EP), Jaen capital, who was given the questionnaire KIDSCREEN-52 (European Study of health and welfare of children / as and teenagers), to which were added two items regarding the AF to improve the data. The results show that children made more AF girls school hours, so that the perception of their QOL as the physical well-being is superior. Globally, the participants have a good level of AF and CDV can be considered high.

Keywords: Physical activity; Quality of Life; Extracurricular Activity; Physical Education; Sedentary.



INTRODUCCIÓN

Las personas físicamente activas disfrutan de una mayor CDV porque padecen menos las limitaciones que normalmente se asocian con las enfermedades crónicas y el envejecimiento. La AF es cualquier movimiento corporal intencionado, realizado con los músculos esqueléticos que resulta de un gasto de energía y una experiencia personal, y permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea (Devís, 2000).

La evidencia científica y la historia demuestran como la AF en los niños mejora la capacidad cardio-respiratoria y muscular, la salud ósea, los marcadores de salud cardiovascular y la composición corporal, así como los efectos positivos en el desarrollo fisiológico, psicológico y en el bienestar de los niños. La AF, ayuda a los niños a aprender reglas, frenar sus impulsos excesivos, aumentar sus habilidades motoras, favorecer el crecimiento de huesos y músculos, mejorar su salud, ánimo y rendimiento escolar (Alarcón, 2011).

La AF y deportiva es importante para el mantenimiento de la salud y la CDV en la niñez, en la adolescencia y en la edad adulta. Según Viscarro, Cañabate, Güell, Martínez y Cachón (2014), diversos estudios realizados desde el ámbito de las ciencias de la salud muestran los beneficios físicos y biológicos, psíquicos y sociales, además de terapéuticos que producen (Shephard, 1996; Jiménez y Montil, 2006; Contreras, 2006; Whitt-glover, Neill y Stettler, 2006); Zagalaz et al., 2009; Moscoso y Moyano, 2009; Van Roie, Delecluse, Opdenacker, De Bock, Kennis, y Boen (2010).

El concepto de CDV, se entiende desde una perspectiva multidimensional y no exclusivamente restringida al término Salud como ausencia o no de enfermedad. Para su evolución, es importante reconocer las principales dimensiones a analizar, que según Eise (1996), en Moreno y Kern (2005), en la infancia son estatus funcional o habilidades del niño para desempeñar actividades de su edad, incluyendo la capacidad para realizar AF; funcionamiento psicológico o evaluación del estado afectivo y adaptación a diferentes eventos de su vida; y funcionamiento social o habilidad para mantener relaciones afectivas con la familia y amigos.

Así pues, un posible concepto de CDV para la infancia podría ser la percepción subjetiva y grado de satisfacción del niño acerca de su funcionamiento físico, psicológico y social; sus condiciones de vida, su momento de desarrollo particular y la influencia que este tiene en su vida cotidiana, en las cosas que le resultan relevantes y en su estado de salud (Matza et al., 2004, en Ravens-Sieberes, Bullinger, Erhart, Wille, Wetzel y Nickel, 2006). Concepto que no sólo identifica bienestar sino que ha cobrado relevancia como indicador en las evaluaciones del estado de salud de los niños, aportando información comprensiva a las ya tradicionales medidas de morbilidad y mortalidad utilizadas en salud, poniendo énfasis en el funcionamiento cotidiano de los sujetos evaluados.

Sin embargo, aunque aparece de manera relevante la influencia e importancia de la AF en la CDV percibida por los niños, llama la atención que en muchas ocasiones los niños tienden a evitar la AF en cualquiera de sus formas.

Es por ello, que uno de los mejores escenarios para “obligar” a realizar AF, es la escuela y mejor herramienta, es la Educación Física (EF), según apuntaban ya en 1999, Morrow y Jackson. La edad escolar representa un periodo clave en el desarrollo de los hábitos de práctica física, ya que si se consolidan estas actividades en la infancia, se incrementa la posibilidad de que los jóvenes se conviertan en adultos activos, beneficiándose de todos los efectos otorgados a la AF a lo largo de cada una de las etapas de la vida.

La AF es considerada como una necesidad para todos los seres humanos y se reconocen sus beneficios como factor de: salud, condición física, base del deporte, forma de vida activa para el bienestar del individuo, así lo entiende los niños según el trabajo de Zagalaz, Pantoja, Martínez y Romero (2008) y Zagalaz, Martínez, Pantoja y Rodríguez (2009).

En los últimos años ha ido aumentando la preocupación por mejorar la CDV, lo que ha hecho que la EF, se ramifique en dos vertientes: para la salud (hábitos de higiene y aprecio por el cuerpo y su bienestar), para el ocio (utilización racional del tiempo libre).



La CDV ha sido desde siempre un concepto de gran interés en distintos ámbitos (salud, educación, economía, política y en el mundo de los servicios en general), sin embargo la preocupación por su evolución sistemática y científica, es reciente. Se puede afirmar que no existe una teoría única que defina CDV por los componentes objetivos y subjetivos del individuo que integra, la dificultad aparece a la hora de medir los aspectos subjetivos de la vida individual, ya que tal evaluación más que acto de razón lo es de sentimiento.

Para Jiménez Castillo, Téllez Castillo y Esguerra (2010), la CDV es una noción eminentemente humana que se relaciona con el grado de satisfacción que tiene la persona con su situación física, estado emocional, vida familiar y social, así como el sentido que le atribuye a su vida.

En la búsqueda de trabajos previos que acoten el problema de este estudio, hay una diferencia cuantitativa en cuanto a la literatura existente sobre la AF respecto a la que se ha encontrado sobre la CDV.

La AF se ha investigado desde todos los puntos de vista (social, cultural, educativo...) y sus beneficios para el desarrollo del ser humano y las sociedades. Por su parte la CDV, especialmente en la infancia, no ha sido demasiado analizada. En general las investigaciones que se han desarrollado están enfocadas hacia áreas como salud, salud mental, educación, mundo laboral y servicios. Todas centradas en las personas de edad adulta. El concepto de CDV en su amplitud dimensional en la infancia, se ha empezado a estudiar en los últimos años y se han centrado en el ámbito de las enfermedades graves o crónicas, pero no en el nivel de satisfacción o bienestar.

Márquez Rosa, Rodríguez Ordax y De Abajo Olea (2006), analizan los beneficios de la AF, para prevenir enfermedades crónicas, como la obesidad, diabetes, afecciones cardíacas y salud de los huesos. Cantera y Devís (2002) argumentan la necesidad de promocionar la AF relacionada con la salud en el ámbito escolar, asignándole a la EF un papel preferente debido al alcance que posee entre niños y jóvenes. Verdugo y Sabeh (2002), identifican seis dimensiones en el estudio de CDV: ocio y actividades recreativas, rendimiento, relaciones

interpersonales, bienestar físico y emocional, bienestar colectivo y valores y bienestar material.

Urzúa, Cortés, Prieto, Vega y Tapia (2009), (2009), utilizando el cuestionario KIDSCREEN-27 (Aymerich, Berra, Guillamón, Herdman, Alonso, Ravens-Sieberer y Rajmil, 2005) en una muestra con individuos de edades entre 8 y 18 años, concluyen que la CDV en hombres es superior a las mujeres en la dimensión del bienestar físico. Toscano y Rodríguez de la Vega (2008), destacan la influencia de los ejercicios físicos en la satisfacción por la vida como una dimensión personal de la CDV. Verdugo (2008), afirma que el concepto de CDV, es particularmente importante en la educación, ya que su estudio es vital para lograr el éxito adulto en el empleo y en la autonomía e independencia personal.

Esta investigación aborda un estudio descriptivo de corte transversal, encuadrado en el marco de las ciencias sociales (Sierra Bravo, 1985). Técnicas de investigación social. y del paradigma constructivista, que utiliza como instrumento de recogida de datos el cuestionario KIDSCREEN-52, aplicado a los niños de las edades ya citadas en dos colegios de Educación Primaria (EP) de la ciudad de Jaén. El uso de instrumentos de estas características es defendido por Morales Vallejo (2000) al referirse a la medición de las actitudes de psicología y educación.

El objetivo principal es conocer las opiniones de los niños de 10 a 11 años, sobre la influencia de la AF en la CDV. Otros objetivos pasan por comprobar las opiniones de los participantes según su género y edad; conocer el número de individuos que practican AF sólo en clase de EF; saber las opiniones de los participantes que también realizan AF en horas extraescolares y confrontar las diferencias en las respuestas directas sobre CDV.

MATERIAL Y MÉTODOS

En esta investigación de carácter empírico-descriptivo, participó el alumnado de 10 a 11 años de edad (5º curso) de Educación Primaria (EP) de colegios públicos (CP) ubicados en un contexto urbano, de quienes se obtiene la información sobre la AF y su influencia en la CDV.

Por su organización se considera un estudio de campo, ya que el investigador-encuestador, debe



desplazarse al lugar donde se encuentran los sujetos objeto de estudio.

Por la frecuencia en la toma de datos, tiene carácter de corte transversal, puntual o sincrónico, ya que se realizan en una única vez y en un momento determinado, ofreciendo ventajas tales como la economía en el tiempo y el gasto, así como una menor complejidad organizativa y de posibilidades de pérdida de información.

A los centros se les explicó el objetivo del estudio y colaboraron de manera voluntaria con el mismo, previa firma del consentimiento de padres o tutores al tratarse de niños menores de edad.

La administración del cuestionario se llevo a cabo a partir de un listado inicia de 121 niños, que formaban las clases del nivel de EP a las que se dirigió el estudio. Finalmente se obtuvo información de 117 niños de los que el 59 % eran varones y el 40.2 % eran hembras. Solo 5 cuestionarios fueron entregados sin ningún tipo de información.

Instrumento

El instrumento de medida fue el cuestionario KIDSCREEN-52, debido a su eficacia en trabajos previos sobre salud y bienestar de los niños y adolescentes entre 8 y 18 años.

Al unir en este trabajo los conceptos AF y CDV, a los 52 ítems que conforman dicho cuestionario, se añadieron dos ítems con el fin de obtener más información sobre la AF realizada por los niños en relación a la influencia que ejerce sobre la CDV. Los ítems propuestos son: **1.** ¿Cuántas horas de AF haces semanalmente? Con tres tipos de respuestas (1. Sólo hace AF en las clases de EF, 2. Entre 4 ó 5 horas a la semana, 3. Más de 6 horas a la semana.). **2.** ¿Cuál es la AF que realiza?, ¿Estás federado en este deporte? Con un sistema de respuesta dicotómico (1. Sí, estoy federado, 2. No, no estoy federado).

RESULTADOS

El tratamiento estadístico y la presentación de los datos recogidos en el cuestionario KIDSCREEN-52, se ha llevado a cabo mediante el programa SPSS 17.0.

Los datos obtenidos han sido sometidos a un análisis de frecuencias y porcentajes, con el objetivo de

describir las opiniones de la muestra. Por la extensión del cuestionario, el análisis de los datos y la discusión de los resultados se harán de los ítems más significativos, a los que se añaden los porcentajes en cuanto al género. Considerando, en primer lugar, el género que es del 59.8% de niños y 40.2% de niñas y, en segundo, la edad en la que el 99.1% de los participantes tiene 11 años como corresponde al curso en el que se ha realizado la investigación.

Los 5 ítems que conforman la variable AF arrojan las siguientes respuestas que contienen las diferencias por género. A la pregunta “*en general, ¿Cómo dirías que es tu salud?*”, (Figura 1), el 43.6% de los encuestados opinan que su salud es excelente. El resto se reparte entre “buena” y “muy buena” (56.5%). Es significativo destacar que las respuestas de “regular” y “mala”, no han sido utilizadas. En relación al género, se aprecia que el 49.3% de los chicos opinan que su salud es excelente, mientras que en las chicas es de un 36.2%, como se presumía al inicio por estudios previos realizados. A la pregunta de si *se han sentido bien y en forma*. Como se aprecia en la figura 2, el 45.3% de los participantes opinan que “mucho” y sólo el 1.7% dicen que “un poco”. Los chicos se consideran más en forma con un 40.6% frente a un 36.2% de las chicas.

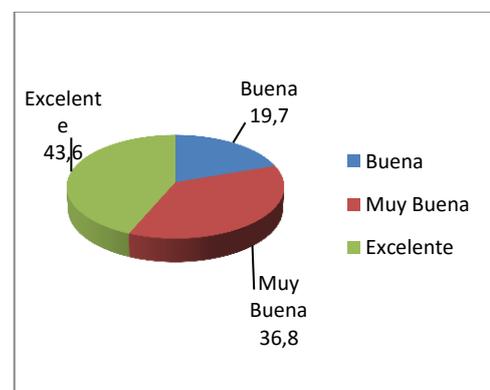


Figura 1. Percepción de su salud

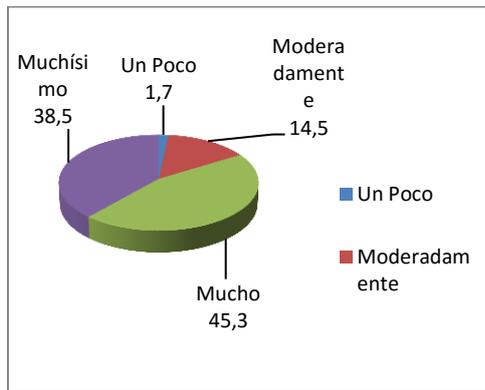


Figura 2. Si se ha sentido en forma

Cuando se les pregunta *si se han sentido físicamente activos (has corrido, trepado, ido en bici)* (Figuras 3 y 4), responden que ha sido así en un 40.2% y sólo un 2.6% no se perciben activos. Por género, se sigue apreciando una mayor AF respecto en los chicos con un 44.9% frente a las chicas con un 34%.

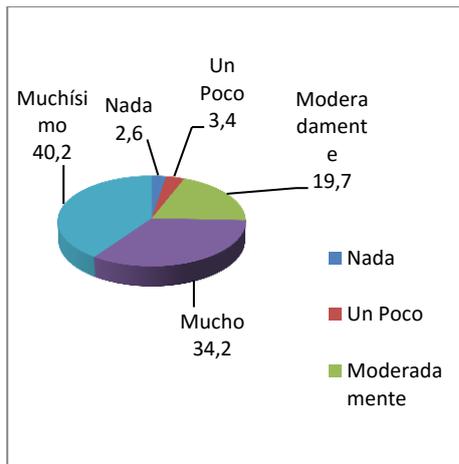


Figura 3. ¿Estás físicamente activo?

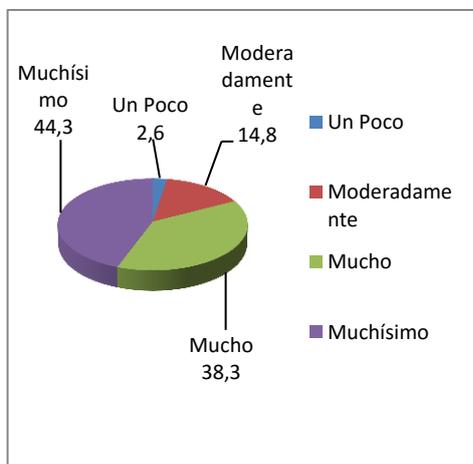


Figura 4. ¿Has corrido?

Cuando se les pregunta *si se han sentido llenos de energía*, como recoge la figura 5, las respuestas “siempre” (50.4%) y “casi siempre” (36.8%), son las más utilizadas por los encuestados, mientras que sólo un 12% se sienten con menos energía. Se destaca en esta pregunta que las chicas en un 57.1% se sienten menos enérgicas.

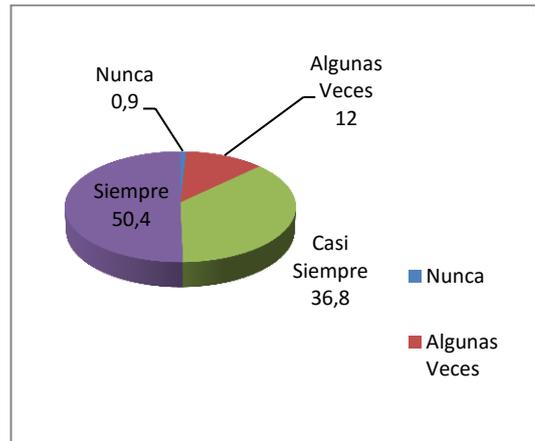


Figura 5. ¿Tienes energía?

Con respecto a la variable que recoge el *uso de su tiempo libre*, se han aplicado otros 5 ítems, cuyos resultados se recogen en las correspondientes figuras, en concreto en el análisis general los varones disponen de tiempo para ellos mismos en un 50.9% y 31% respectivamente en las respuestas de “siempre” y “casi siempre”. Podríamos considerar que casi un 81% estiman que tienen tiempo suficiente para ellos mismos. Las niñas tienen más tiempo para ellas con un 52.2%, frente a un 50.7% de los niños (Figura 6).

Concretando sobre *si disfrutaban haciendo lo que quieren en su tiempo libre* las respuestas de “siempre” y “casi siempre” son del 55.2% y el 25.9%, respectivamente. Los niños disfrutaban más en su tiempo libre (60.9%) que las niñas (47.8%), haciendo lo que más les gusta, entre otras cosas practicando sus deportes favoritos (Figura 7).

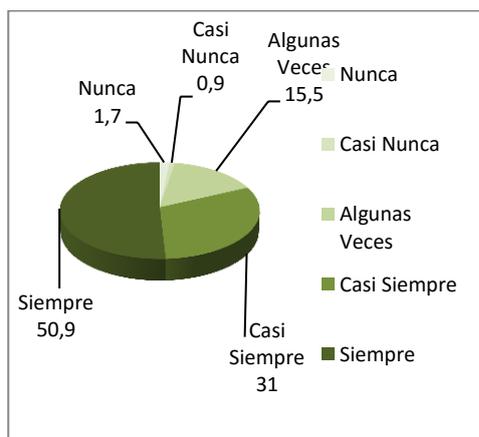


Figura 6. ¿Tienes tiempo para ti?

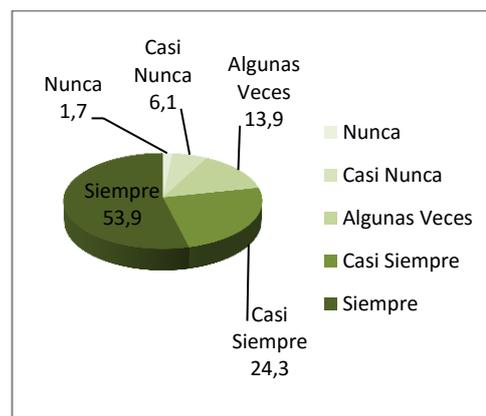


Figura 8. Oportunidades de estar al aire libre

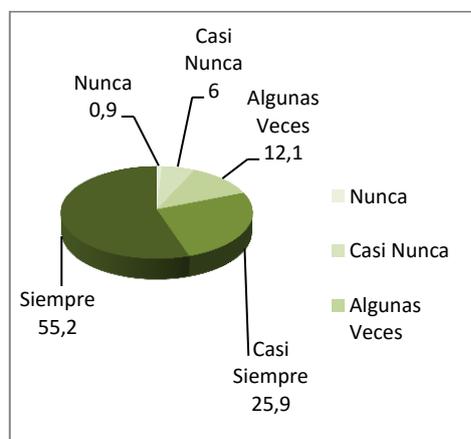


Figura 7. Hacer cosas tiempo libre

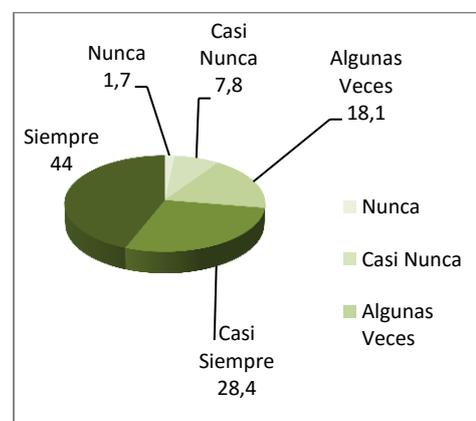


Figura 9. Ver a sus amigos

Respecto a *si han tenido suficientes oportunidades de estar al aire* (Figura 8), la cuarta parte de encuestados dice que siempre. El porcentaje aumenta en cuando se les pregunta *si han tenido suficiente tiempo para ver a los amigos* (Figura 9), donde tres cuartos de la población encuestada responden que siempre (44%) o casi siempre (28.4%). Es significativa la respuesta a *si han podido elegir qué hacer en tu tiempo libre*, cuando un 59.5% dicen que siempre eligen qué hacer (Figura 10).

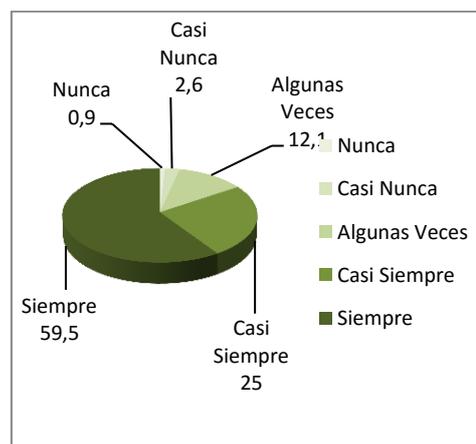


Figura 10. ¿Eliges qué hacer?



Para conseguir información sobre *asuntos económicos* (variable 3), se aplican tres ítems que tratan sobre *si han tenido suficiente dinero para hacer lo mismo que sus amigos*, a lo que el 53% responde que siempre (Figura 11), siendo en total un abrumador 76% que dice sí, lo mismo que en el ítem siguiente (Figura 12), sobre *si han tenido suficiente dinero para sus gastos*. O las respuestas al ítem sobre *si tiene suficiente dinero para hacer cosas con sus amigos*, donde la diferencia entre siempre y casi siempre (62.3%), y los que consideran “algunas veces” (28.1%) (Figura 13) es digna de ser considerada, por llevar a preguntarnos qué tipo de amigos son aquellos con los que necesita tener más dinero para hacer las cosas.

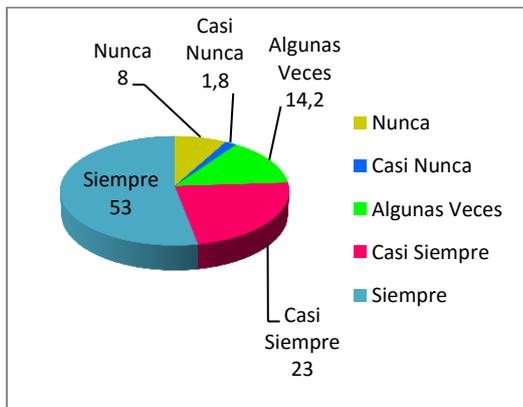


Figura 11. ¿Tienes igual dinero que tus amigos?

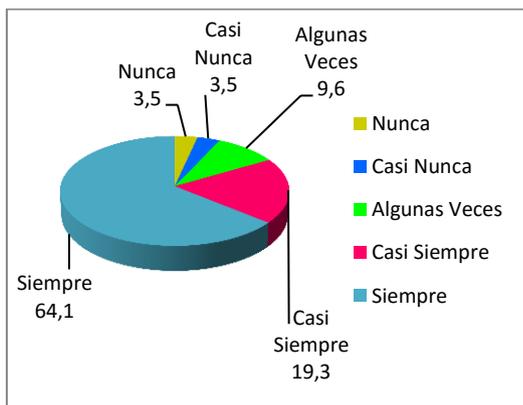


Figura 12. ¿Tienes dinero para tus gastos?

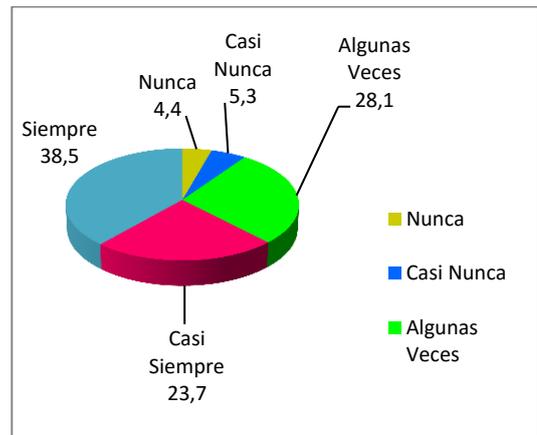


Figura 13. ¿Tienes dinero para salir con tus amigos/as?

En la variable 4, sobre *Sus amigos*, al preguntarles *si pueden estar con sus amigos y cuánto tiempo pasan con ellos* (Figura 14), opinan “siempre” (58.6%) y “casi siempre” (28.4%) que han podido estar con sus amigos, porcentajes casi idénticos a las respuestas cuando se les pregunta *si han hecho cosas con otros chicos*. Sólo un 2.6% no ha podido estar “casi nunca” (Figura 15). Además y siguiendo la tónica obtenida en los resultados por género, el porcentaje es aproximado, ya que un 60.9% de los niños y un 56,5%. De las niñas ha podido estar con sus amigos.

Sobre *si se han divertido con tus amigos* (Figura 16), las respuestas proporcionadas son todas positivas, repartiéndose los porcentajes entre “siempre”, “casi siempre” y “algunas veces”, con un 75.9%, un 18.1% y un 6% respectivamente. Lo que demuestra que los niños en general disfrutaban de sus amigos. En el reparto por género, las estadísticas están muy igualadas entre los niños y las niñas con un 76.8 % y un 76.1 % respectivamente.

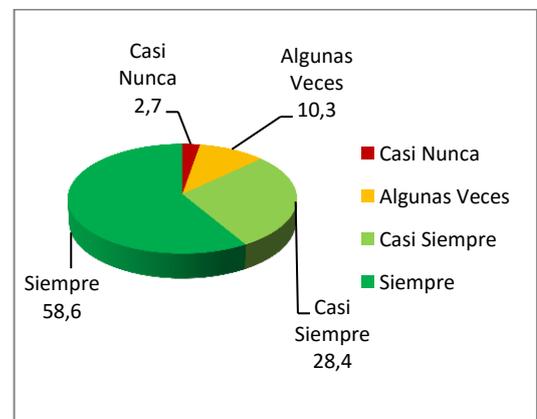


Figura 14. ¿Estás con tus amigos/as?

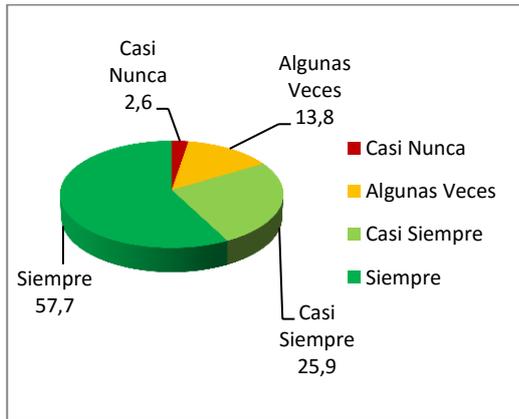


Figura 15. ¿Haces cosas con otros chicos/as?

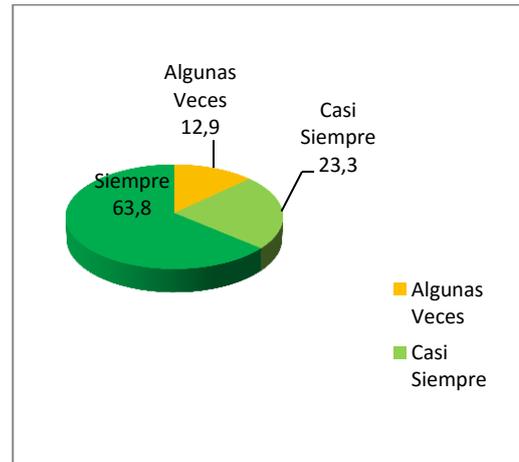


Figura 17 ¿Os ayudáis entre amigos/as?

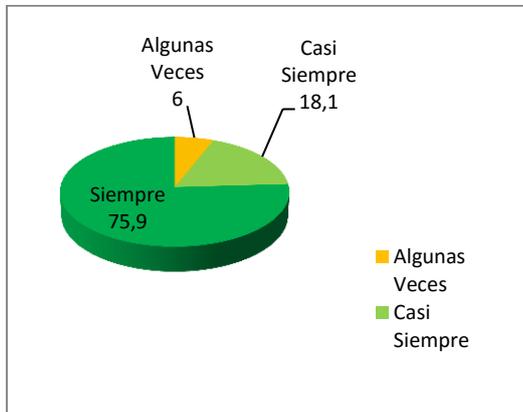


Figura 16. ¿Te diviertes con los amigos/as?

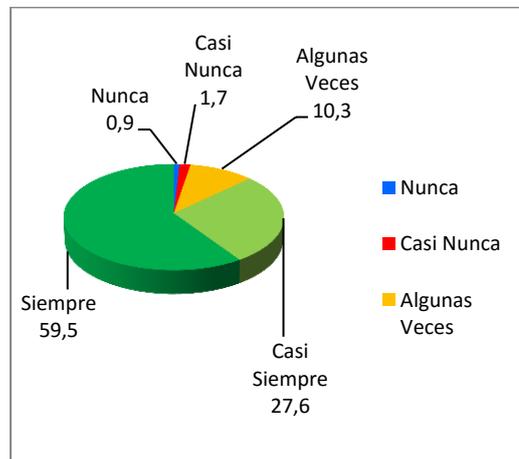


Figura 18. ¿Os contáis todo entre amigos/as?

En cuanto *si se ayudan unos a otros*, el 63.8% dice que siempre y el 23.3% casi siempre, suponiendo estos datos un amplio porcentaje (Figura 17). Las respuestas son muy similares cuando la pregunta se refiere a *si han podido hablar de todo con tus amigos o si se lo cuentan todo*. La inmensa mayoría dice que si han podido (Figura 18).

A la pregunta de *si han podido confiar en tus amigos* (Figura 19), los niños contestaron en un 47.4% que confiaban “siempre” en sus amigos, “casi siempre” en un 36.2%, y “algunas veces” en un 14.7%. Lo que demuestra que confían pero relativamente. En el caso del género, están totalmente igualados los niños y las niñas con un porcentaje de un 47.8%.

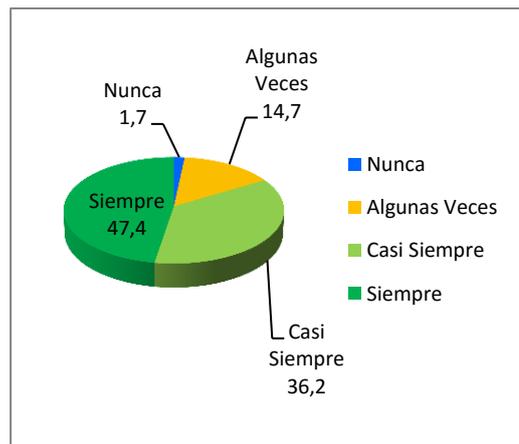


Figura 19. ¿Confías en tus amigos/as?

En este punto se les pregunta por la relación de ellos con los demás, comenzando por averiguar *si han tenido miedo de otros chicos* (Figura 20), en lo que afortunadamente y a pesar del peligro del acoso escolar, un aplastante 73.3% no tiene miedo a sus



compañeros, algo parecido a las respuestas de los ítems siguientes, sobre si se ríen de ellos o si se sienten amenazados.

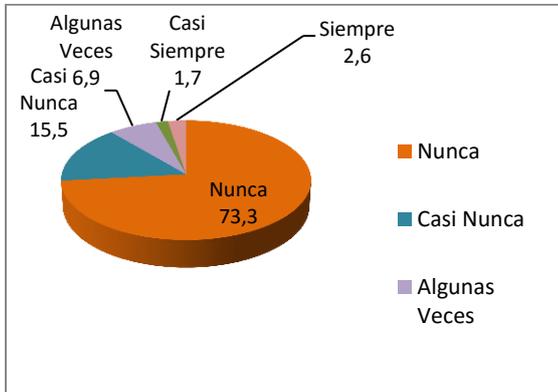


Figura 20. ¿Temes de otros chicos/as?

Al añadir dos ítems al cuestionario KIDSCREEN-52, como toma de datos que refuerce el uso de la AF, a la pregunta de *cuántas horas de AF hace semanalmente*, los resultados obtenidos son de un 13.7% para los que sólo realizan AF en clases de EF. Un 58.1% realiza AF 4-5 horas semanales y un 27.3% más de 6 horas semanales. Lo que demuestra que hay un porcentaje bueno de niños, todavía pequeños, que realizan AF fuera de las clases de EF (Figura 21). Por géneros, la respuesta de “más de 6 horas semanales” ayuda a valorar la cantidad de AF, obteniéndose un resultado de un 47.7% en los niños y un 14.9% en las niñas, diferencia notable entre esas estadísticas.

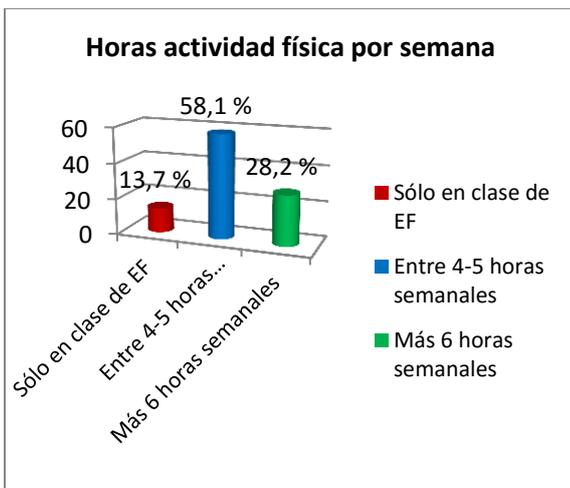


Figura 21. Tiempo de AF

Y sobre *cuál es la AF que realiza*, se puede comprobar que los niños practican diversos deportes,

destacando el Fútbol (28.9%), en primer lugar, a pesar de que somos conocedores de que las niñas casi no lo practican y de los contravalores que puede llegar a presentar. Pensamos que es porque puede realizarse en cualquier sitio. Le siguen el Baloncesto (12.4%) y el Judo

(8.3%), porque quizá son deportes más ofertados en los centros educativos o deportivos municipales o privados. Les sigue el Atletismo (en la especialidad de carrera), con un 7.4% (Figura 22).

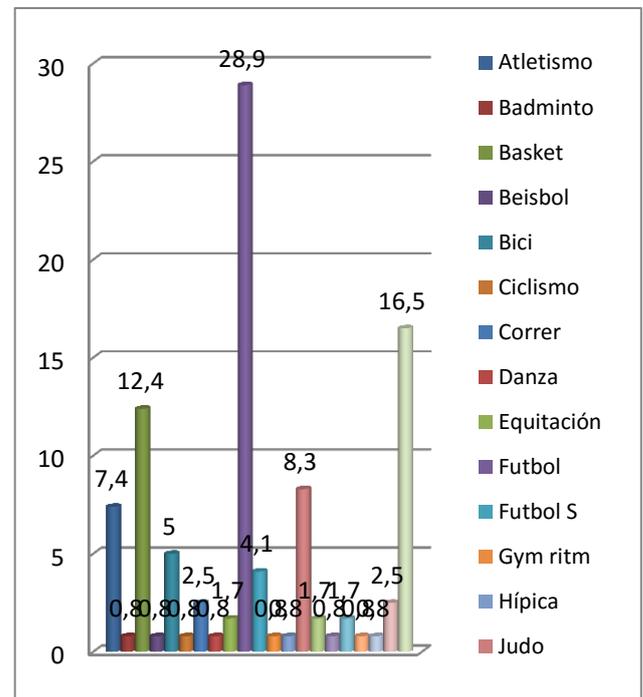


Figura 22. Tipo de AF

Para completar esta información se les pregunta si están federados, intentando comprobar si el deporte se practica de manera lúdica o como disciplina competitiva, el porcentaje es de un 42% para los federados y un 58% para los no federados. Por género, se revela que son más los niños federados (57.2%) que las niñas (24.3%), una altísima diferencia que marca la idea generalizada de que los varones practican mucho más deporte que las mujeres, desde la infancia hasta la élite deportiva (Figura 23).

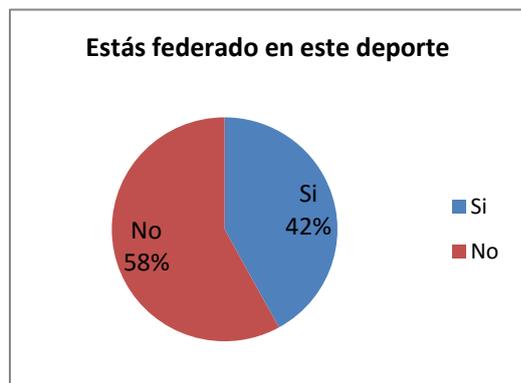


Figura 23. ¿Estás federado?

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Hemos obtenido resultados sobre la influencia positiva y determinante de la AF en la CDV de una muestra de 121 participantes. Los porcentajes en las dimensiones referidos a la práctica de AF varían entre los niños y niñas, estando en un 44.7% en los chicos que realizan AF no solo en clases de EF, frente a un 14.9% de las chicas debido probablemente a su propia fisiología o a una educación implantada en la que los estereotipos siguen estando vigentes (fútbol en los niños y gimnasia en las niñas). La percepción de los niños respecto a su CDV en cuanto a la dimensión del bienestar físico es mayor que la de las niñas.

Nuestros resultados coinciden con las ideas expuestas en trabajos revisados inicialmente, como el de Toscano y Rodríguez de la Vega (2008), Zagalaz et al. (2008), Zagalaz et al. (2009), que concluyen en la influencia de los ejercicios físicos en la satisfacción por la vida como dimensión personal de CDV y coincide con lo planteado al inicio de este trabajo por Viscarro et al. (2014). Asimismo, el artículo de Cantera Garbe y Devís Devís (2002), afirma la necesidad de promocionar la AF, relacionada con la salud en el ámbito escolar como base de adquirir hábitos de vida saludables y duraderos.

El trabajo de Urzúa et al. (2009), concluye que la CDV es superior en los hombres que en las mujeres en cuanto a la dimensión del bienestar físico, lo que coincide con algunos resultados que ponen en evidencia la mayor AF que realizan unos que las otras. Lo que es coincidente con las conclusiones de Verdugo y Sabeh (2002), cuando afirman que los

niños evaluados en su trabajo presentaban una CDV con estadísticas de media a elevada.

En general la práctica de AF es elevada en edades tempranas como la de nuestros participantes, repartida entre las clases de EF y los deportes extraescolares, destacando fútbol (28.9%), baloncesto (12.4%), judo (8.3%) y atletismo (7.4%), realizados de manera lúdica ya que los que están federados, que implicaría una disciplina competitiva, son un 42%.

No se puede obviar, que estos resultados ponen de manifiesto el papel relevante que representa la asignatura de EF, lo que debería de traducirse en un esfuerzo para que la EF tenga el sitio que le corresponde.

Con estas informaciones, nuestros resultados y análisis detallado por ítems más destacados que se ha presentado, la discusión debe concluir en un debate en torno al fomento de AF en los más pequeños como garantía de CDV y salud para las restantes etapas de su vida, así como incentivarla sobremanera en las niñas. Hay que desterrar los estereotipos de género arraigados todavía en la sociedad (fútbol para niños, gimnasia para niñas) y trabajar para que no se sientan menos competentes que los niños. En todo esto las familias deben implicarse con su apoyo y promoción de la AF en las niñas.

El debate queda abierto en todos los ámbitos, con la necesidad de educar en AF para conseguir personas plenamente desarrolladas, satisfechas y con salud.

Queremos en este último párrafo de la discusión añadir las palabras de Herophilus, padre de la anatomía científica: sin salud y condición física, la riqueza no tiene valor, el conocimiento es inútil, el arte no puede manifestarse y la música no puede ser tocada en (Morrow y Jackson, 1999).

Al inicio de este trabajo, se tenía la certeza de que la realización de AF es beneficiosa para el desarrollo fisiológico, psicológico y del bienestar de los niños. De manera que el objetivo era demostrar que todos esos beneficios se transforman o dan lugar a una mejor CDV.

De dicha aseveración surge una nueva pregunta que podría ser la base de futuras investigaciones, ¿si las cifras de sedentarismo en España preocupan a la



sociedad y sus dirigentes que hasta hace muy pocos años no se habían ocupado por el problema que se cernía sobre la población como la falta de AF, las enfermedades que se derivan de ese estilo de vida y los gastos sanitarios que generan, que ocurrirá en las sociedades futuras en las que los niños a los que se ha investigado en este trabajo serán adultos? La respuesta es obvia, si la inactividad física sigue imperando en su forma de vivir, su CDV será bastante más pobre, con el riesgo de padecer enfermedades cardio y cerebrovasculares, obesidad o hipertensión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alarcón, X. (2011). Deporte y actividad física infantil: niños más sanos y felices. *Revista de salud UC*. En [http://redsalud.uc.cl/ucchistus/MS/RevistaSaludUC/GuiaPediatica/deporte y actividad física infantil](http://redsalud.uc.cl/ucchistus/MS/RevistaSaludUC/GuiaPediatica/deporte_y_actividad_fisica_infantil).
2. Aymerich, M.; Berra, S.; Guillamón, I.; Herdman, M.; Alonso, Y.; Ravens-Sieberer, U. y Rajmil, L. (2005). Desarrollo de la versión española del KISDScreen, un cuestionario de calidad de vida para la población infantil y adolescente. *Gaceta Sanitaria*, 19(2), 93-102.
3. Cantera Garbe, M.A. y Devís Devís, J. (2002). La promoción de la AF relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y proyectos a partir de un estudio relacionado en adolescentes. *Apunts. Educación Física y Deporte*, 67, 54-62.
4. Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2(2), 311-319.
5. Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
6. Jiménez Castillo, J.A.; Téllez Castillo, C.A y Esguerra, G.A. (2010). Conceptualización y medición de la calidad de vida en la infancia. *Diversitas*, 7(1), 103-124.
7. Jiménez, A. y Montiel, M. (2006). *Determinantes de la práctica de actividad física: bases, fundamentos y aplicaciones*. Madrid. Dykinson.
8. Márquez Rosa, S.; Rodríguez Ordax, J. y De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: Efectos beneficiosos de la AF. *Apunts. Educación Física y Deporte*, 83, 12-24.
9. Morales Vallejo, P. (2000). *Medición de actitudes de psicología y educación*. Madrid: Comillas.
10. Moreno, B. y Kern, E. (2005). Calidad de vida relacionada con la salud infantil y el trasplante de órganos: una revisión de la literatura. *Revista Colombiana de Psicología*, 14, 46-52.
11. Morrow, J.R. y Jackson, A.W. (1999). Physical activity promotion and school physical education. *President's council on physical Fitness and Sports*, 3(7), 7-8.
12. Moscoso, D. y Moyano, E. (coords). (2009). *Deporte y Calidad de vida*. Colección Estudios Sociales, 26. Barcelona: Fundación "La Caixa"
13. Ravens-Siebers, U.; Bullinger, M.; Erhart, M.; Wille, N.; Wetzel, R. y Nickel, J. (2006). Generic Health-Related quality-of-Life Assessment in children and adolescents: Methodological considerations. *Pharmacoeconomics* 24(12), 1199-1220.
14. Shepard, A. (1996). Dynamic Pricing in Retail Gasoline Markets. *Journal of Economics*, 27(3), 429-451.
15. Sierra Bravo, R. (1985). *Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicios*. Madrid: Paraninfo.
16. Toscano, W. y Rodríguez de la Vega, L. (2008). AF y CDV. *Revista Académica Hologramática*, 9(6), 3-17.
17. Urzúa, M.; Cortés, R.; Prieto, C.; Vega, B. y Tapia, N. (2009). Autoreporte de la CDV en niños y adolescentes escolarizados. *Revista Psicothema*, 80(3), 238-244.



18. Van Roie, E.; Delechuse, C.; Opdenacker, J.; De Bock, K.; Kennis, E. y Boen, F. (2010). Effectiveness of a lifestyle physical activity versus a structured exercise intervention in older adults. *Rev. PubMed*, 18(3), 335-352.
19. Verdugo, M.A. (2008). El cambio educativo desde una perspectiva de CDV, www.revistaeducacion.mec.es, 23-43.
20. Verdugo, M.A. y Sabeh, E. (2002). Evaluación de la percepción de la CDV en la infancia. *Revista Psicothema*, 14(1), 86-96.
21. Viscarro, I., Cañabate, D., Güell, R, Martínez, M.A. y Cachón, J. (2014). Psychomotor content and its contribution to the healthy habits formation in childhood. *Journal of Sport and Health Research*, 6(1), 99-106.
22. Whitt-Glover, M.C.; O'Neill, K.L. y Stettler, N. (2006). Physical activity patterns in children with and with out down syndrome. *Pediatric rehabilitation*, 9, 158-164.
23. Zagalaz Sánchez, M.L., Martínez López, E.J., Pantoja Vallejo, A. y Rodríguez Marín, I. (2009). Valoración de la educación física por el alumnado de educación primaria (Estudio en la provincia de Jaén). En *Premios Nacionales de Investigación Educativa y Tesis Doctorales 2007*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia / CIDE. Secretaría General Técnica. Subdirección General de Información y Publicaciones. Catálogo de publicaciones del MEC. <http://www.mepsyd.es>. Colección Investigación.
24. Zagalaz Sánchez, M.L., Pantoja Vallejo, A., Martínez López, E.J. y Romero Granados, S. (2008). La Educación Física escolar desde el punto de vista del alumnado de educación primaria y del estudiante de magisterio. *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 26(2), 347-369.

