

Trabajo fin de master



Rendimiento deportivo y salud

**Intervención en el entorno escolar para aumentar la motivación y
la práctica de actividad física en padres y madres**

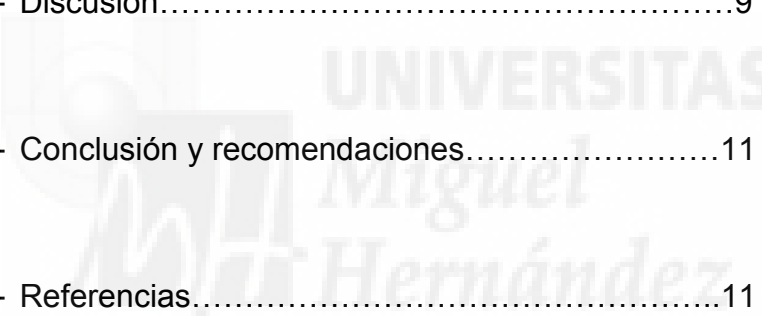
AUTOR: Adrián Parejo Pérez

TUTOR: D. Vicente Javier Beltrán Carrillo



Índice

- Introducción.....	3
- Objetivos.....	5
- Método.....	5
- Resultados.....	9
- Discusión.....	9
- Conclusión y recomendaciones.....	11
- Referencias.....	11



Introducción

La actividad física (AF) está considerada como un hábito de vida saludable (Casado-Pérez et al. 2009), ya que ayuda a la prevención de diversas enfermedades crónicas como hipertensión, enfermedad coronaria, osteoporosis, algunos tipos de cáncer y algunas enfermedades mentales. Además, incluso entre las personas que tienen alguna enfermedad, la AF aumenta las habilidades para realizar actividades cotidianas, retrasa la aparición de la discapacidad y disminuye la dependencia (Tornos et al., 2009).

En la actualidad, la falta de AF, sedentarismo, es un mal que según estudios del 2009 se ha convertido en el cuarto mayor factor de riesgo de obesidad, hipertensión y enfermedades crónicas. (Martínez-Moyá et al. 2014).

Según una encuesta realizada en el 2011-2012 sobre salud, la preeminencia de la obesidad (índice de masa corporal [IMC] ≥ 30 kg/m²) y el exceso de peso (IMC ≥ 25 kg/m²) en adultos mayores de 18 años eran del 17% y del 53,7%, todo ello debido a factores relacionados con los estilos de vida: actividad física, sedentarismo y dietéticos (Martínez-Moyá et al. 2014).

Según observaciones en España y Europa los ciudadanos trabajadores son cada vez más sedentarios, y menos del 40% de los adultos participa regularmente en actividades deportivas (Casado-Pérez et al., 2009).

Hay muchos factores que entre los ciudadanos determinan la práctica de AF. Por ejemplo un contexto social apropiado juega un papel importante a la hora de realizar ejercicio. Habrá un mayor porcentaje de actividad física si las características físicas y sociales del barrio o entorno residencial son positivas (Rodríguez-Romo et al., 2013).

Para combatir esta dinámica negativa, hay diversos programas motivacionales en cada comunidad autónoma. La motivación influye tanto en el inicio como en el final de las conductas en las que nos implicamos, y su análisis ayuda a entender por qué las personas empiezan y persisten en el ejercicio físico (Sicilia et al., 2014).

Desde el ámbito educativo, a la educación física se le ha dado poca importancia y no se le reconoce el valor educativo dentro del horario escolar (Camacho-Miñano, 2013). Esto ha repercutido en esta baja participación en actividades físico-deportivas, debido a que desde niños no le damos la importancia que debería.

Sin embargo sabemos que la práctica deportiva de los padres y su actitud hacia la actividad física influye positivamente la participación de sus hijos en las actividades deportivas (Moyano, 2013).

En definitiva, los padres, son los que van a influir en la actividad de los niños por su modelo de conducta, por la motivación verbal o por su apoyo para que sus hijos puedan practicar diferentes actividades físico-deportivas (Olivares et al., 2015).

Por lo tanto, el propósito de esta investigación será evaluar una intervención en el entorno escolar para aumentar la motivación y la práctica de actividad física en padres y madres.

Objetivos:

Los objetivos de este estudio son:

- Desarrollar una intervención destinada a aumentar la motivación autodeterminada hacia la actividad física de un grupo de padres y madres de alumnos de un centro de primaria (alumnos de 2º y 3º de educación primaria).
- Evaluar si la intervención provoca un aumento significativo de la práctica habitual de actividad física moderada-vigorosa por parte de estos padres y madres.

Método

- *Participantes*

Los participantes tienen una edad comprendida entre 38 a 52 años, todos trabajadores, con un nivel económico medio. El centro donde acuden sus hijos es la escuela de educación pública Princesa de Asturias.

El número de padres que asistieron a la presentación inicial fue de 20: 7 padres y 13 madres.

El número aproximado de niños en toda la actividad lúdica (durante los 7 meses) fue de 16.

El número de padres que asistieron a la conferencia de salud fue de 18.

El número de padres que asistieron a la conferencia de ética en el deporte fue de 16.

La muestra final de padres y madres que participaron en el estudio fue de 12 personas: 8 madres y 4 padres. Estas personas fueron las que asistieron a la actividad parento-filial y rellenaron los cuestionarios del pre-test y post-test.

- *Medidas:*

Para averiguar su nivel de actividad física pre y post- intervención, les pasé el cuestionario IPAQ (USA Spanish version translated 3/2003 - short last 7 days self-administered version of the IPAQ – Revised August) el cual proporciona información sobre el tiempo empleado al caminar, en actividades de intensidad moderada y vigorosa (AFMV) y en actividades sedentarias (Tolosa y Gómez-Conesa, 2007). Este cuestionario fue entregado en la presentación de la actividad, y el mismo cuestionario tras la clase práctica parento-filial.

Para conocer su motivación hacia la actividad física utilicé el Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime (2006), que mide la regulación externa (el individuo practica ejercicio para obtener una recompensa), introyectada (el individuo practica ejercicio debido a un sentimiento de culpabilidad u obligación interna), identificada (el individuo valora los beneficios que puede aportarle la actividad física), integrada (el individuo lleva la actividad física como parte de su vida diaria), intrínseca (Individuo le produce placer realizar actividad física) y desmotivación (el individuo

refleja falta de intención hacia la actividad física), todos estos elementos sacados de la teoría de la autodeterminación (Ryan & Deci, 2000). La entrega del cuestionario fue igual que el anterior, en la presentación y tras la actividad parento-filial.

- Intervenciones realizadas:

- Charla con los padres y madres sobre actividad física y salud. En esta charla se abordaron conceptos relacionados con la promoción de la actividad física y el deporte, para fomentar un estilo de vida activo en padres/madres y niños.

- Actividad parento-filial: Los padres y madres realizaron con sus hijos/as una sesión de actividades físico deportivas. Esta práctica se realizó aprovechando el programa de actividad física que se llevó a cabo en el centro escolar con sus hijos. En esta sesión se realizaron juegos relacionados con las siguientes disciplinas deportivas: baloncesto, balonmano, fútbol sala, ultimate frisbee y voleibol. Se realizaron juegos en equipo con sus hijos, contra sus hijos, mezclando padres madres y niños/as.

La ilusión mostrada por sus hijos, la posibilidad de unir aún más los lazos padre/madre hijos/as, la novedad de realizar una actividad con un profesional del deporte, realizar una actividad fuera de sus hábitos, la posibilidad de desestresarse, son factores que pueden influir en la motivación del padre o la madre para pensar que la AF es un hábito que debe estar más presente en su día a día.

También se trató de influir en la motivación y nivel de AF de los padres y madres a través de un programa de AF dirigido a sus hijos. El programa de actividad física con sus hijos se llevó a cabo de noviembre de 2014 a mayo de 2015. No obstante, la parte del programa de AF con los hijos que se realizó entre el pre-test y post-test del estudio con los padres fue de 3 meses. Este programa de AF con los hijos se realizó dos días semanales, martes y jueves. La duración de las sesiones fue de 1 hora 15 minutos. El programa incluyó las siguientes actividades deportivas: voleibol, balonmano, baloncesto, fútbol sala y frisbee ultimate. Teniendo en cuenta que los padres y madres se encargaban de recoger a sus hijos de la actividad y que los niños podrían hablar en casa de sus experiencias en el programa, se pensó que el programa de AF podría ser un tipo de intervención indirecta destinada a la promoción de la AF en padres y madres.

- *Análisis de datos*

Con el programa SPSS.18 se calculó la media y la desviación típica de los valores registrados en el Pre-test y Pos-test en cada variable de estudio. Posteriormente se realizó un análisis no paramétrico para muestras relacionadas (Pre-test y Post-test) por medio del test Wilcoxon para conocer si existían diferencias significativas en las variables de medidas entre Pre-test y Post-test.

Resultados

Los resultados obtenidos muestran diferencias significativas en la regulación intrínseca, identificada, introyectada y en la actividad física moderada vigorosa (AFMV). No se encontraron diferencias significativas en la regulación externa y en la desmotivación.

Variables	Pre test M (DT)	Post test M (DT)	Z	p
Intrínseca	2,92 (± 0,89)	3,48 (± 0,52)	-2,57	0,01*
Identificada	3,02 (± 1,05)	3,30 (± 0,87)	-2,03	0,04*
Introyectada	0,94 (±0,73)	1,31 (± 0,65)	-2,84	0,004*
Externa	0,65 (± 0,90)	0,75 (± 0,98)	-0,81	0,42
Desmotivación	0,29(± 0,73)	0,13 (± 0,36)	-1,34	0,18
AFMV	41,78(± 40,91)	58,09 (± 53,49)	-2,59	0,01*

*p<0,05

Discusión

Tras el estudio podemos decir que los sujetos desarrollaron una mejora en las actividades moderadas y vigorosas.

Otras investigaciones (Ruiz, De Vicente & Vegara, 2012; Sigmund et al., 2008) nos sitúan en contextos diferentes, pero con unos objetivos

significativamente relacionados con el de nuestro estudio, promover la actividad física.

En el estudio de Sigmund (2008) el objetivo era ver si unos padres activos físicamente podrían criar a sus hijos más activos físicamente. El hecho de que este estudio dio positivo a ese objetivo planteó la duda de si unos hijos activos físicamente podrían desarrollar algún tipo de motivación en sus padres. El estudio se realizó al igual que la presente investigación en un centro educacional de un país diferente al nuestro, la República Checa.

En la investigación de Ruiz (2012) encontramos resultados positivos en un ambiente totalmente distinto, era un estudio enfocado a describir y contrastar los niveles de actividad física de los trabajadores de un campus universitario. Mediante el mismo cuestionario que usamos en nuestro estudio, IPAQ (USA Spanish version translated 3/2003 - short last 7 days self-administered version of the IPAQ – Revised August), nos muestran como la vida laboral y la actividad física puede coexistir. En nuestro estudio, la mejora sustancial de los niveles de AF de los padres en el Post-test puede mostrar una mejor asociación entre vida laboral estilo de vida activo entre los participantes (muchos de los padres y madres trabajaban).

Según los acontecimientos vividos tras la puesta en práctica de la investigación, el factor determinante en los resultados positivos podría ser el buen trabajo con los hijos/as de los sujetos de estudio, un buen trato, y una participación global y motivante en cada sesión, puede haber hecho que los padres se fijan más en la actividades físicas de sus hijos, y sus

hijos han sabido transmitir el interés suficiente a los padres para motivarlos a realizar actividades físicas, ya que la mayoría de los hijos/as contaban que los fines de semana habían hecho diferentes deportes o actividades físicas.

Conclusión y recomendaciones

Según los resultados obtenidos y la discusión realizada, las recomendaciones para mejorar este estudio en las escuelas son las siguientes:

- Proponer 2 clases por mes de actividades físicas, en la asignatura de educación física con padres y madres.
- Aumentar el número de actividades parento-filial, mediante la presentación en el ayuntamiento y las escuelas de un proyecto dedicado a realizar actividad física los fines de semanas. Estas actividades realizadas siempre por un titulado en las ciencias del deporte o maestro de educación física elegido por el propio ayuntamiento. Ya que con solo una práctica hemos conseguido resultados positivos, la práctica prolongada tendrá más efectos positivos en los sujetos.
- Realizar excursiones que refleje una cierta actividad física para padres/madres e hijos/as. Senderismo, centros deportivos, eventos deportivos....

Este tipo de intervenciones hay que fomentarlas con las recomendaciones descritas anteriormente y con un mayor número de

participantes, ya que nos muestra como a través de un actor secundario puede llegar a aumentar la motivación autodeterminada hacia la actividad física del sujeto a estudiar. Además los sujetos muestran su agrado con esas actividades ya que dedican más tiempo a relacionarse con sus hijos/as. Analizar más aspectos de esa afición mostrada por la actividad física por medio de los hijos/as ayudara a comprender más la naturaleza del comportamiento del ser humano.

Referencias:

- Casado-Pérez, C., Hernández-Barrera, V., Jiménez-García, R., Fernández-de-las-Peñas, C., Carrasco-Garrido, P., y Palacios-Ceña, D. (2015). Actividad física en población adulta trabajadora española: resultados de la Encuesta Europea de Salud en España (2009). *Atención Primaria*.
- Camacho, A. S., Coll, D. G. C., Artés, E. M., Cantón, A. O., Andújar, A. J. C., & Morell, R. F. (2014). Motivos de los ciudadanos para realizar ejercicio físico: un estudio desde la teoría. *Revista latinoamericana de psicología*, 46(1), 83-91.
- Camacho-Miñano, M. J., García, E. F., Rico, E. R., y Ángel, J. B. (2013). La Educación Física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención. *Revista Complutense de Educación*, 24(1), 9-26.

- Martínez-Moyá, M., Navarrete-Muñoz, E. M., de la Hera, M. G., Giménez-Monzo, D., González-Palacios, S., Valera-Gran, D., Sempere-Orts., y Vioque, J. (2014). Asociación entre horas de televisión, actividad física, horas de sueño y exceso de peso en población adulta joven. *Gaceta Sanitaria*, 28(3), 203-208.
- Moyano, J. F., Tendero, G. R., Ballesteros, A. M., Galán, S. R., y Manzano, R. C. (2013). La influencia parental en la motivación y participación de los alumnos en actividades físico-deportivas en edad escolar. *EmásF: revista digital de educación física*, 20, 67-78.
- Olivares, P. R., Cossio-Bolaños, M. A., Gomez-Campos, R., Almonacid-Fierro, A., & Garcia-Rubio, J. (2015). Influence of parents and physical education teachers in adolescent physical activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(2), 113-120.
- Rodríguez-Romo, G., Garrido-Muñoz, M., Lucía, A., Mayorga, J. I., y Ruiz, J. R. (2013). Asociación entre las características del entorno de residencia y la actividad física. *Gaceta Sanitaria*, 27(6), 487-493.

- Ruiz, G., De Vicente, E., y Vegara, J. (2012). Comportamiento sedentario y niveles de actividad física en una muestra de estudiantes y trabajadores universitarios. *Journal of Sport & Health Research*, 4(1).
- Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sigmund, E., Turonová, K., Sigmundová, D., & Pridalova, M. (2008). The effect of parents' physical activity and inactivity on their children's physical activity and sitting. *Acta Univ Palacki Olomuc, Gymn*, 38, 17-23.
- Tolosa, S. M., y Gómez-Conesa, A. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48-52.
- Tornos, I. S., Iribas, C. M., Rueda, J. J. V., Uche, A. M. G., Goñi, C. A., y Martínez, M. S. (2009). Estudio poblacional de actividad física en tiempo libre. *Gaceta Sanitaria*, 23(2), 127-132.