



Actividad física, deporte y salud en los ámbitos escolares

DOI Promoción de la alfabetización física en el alumnado de 6.º grado de primaria del Centro Educativo Aura Altagracia Benzant, regional 10, distrito 05 de Boca Chica, República Dominicana

Promoción de la alfabetización física en el alumnado de 6.º grado de primaria del Centro Educativo Aura Altagracia Benzant, regional 10, distrito 05 de Boca Chica, República Dominicana

Promotion of physical literacy in the 6th grade primary students of the Aura Altagracia Benzant Educational Center, Regional 10, District 05 of Boca Chica, Dominican Republic

Argelis Romelio Tapia-Sabino¹

Resumen

Cada día más, el ser humano requiere llevar una vida activa y sana. Para disminuir los altos niveles de sedentarismo que se registran en la población se requiere que las personas sean alfabetizadas físicamente, y la escuela es un lugar clave para lograrlo. El objetivo de este estudio es implementar un programa para promover la alfabetización física. Como metodología se empleó la investigación-acción, y para el diagnóstico la metodología descriptiva. La muestra fue de 29 estudiantes, todos de 6.º grado, pertenecientes al Centro Educativo Aura Altagracia Benzant. Para la recolección de los datos se utilizaron el cuestionario Educación Física de Calidad y el Diario de Campo. Los resultados arrojaron que el alumnado se percibe activo y saludable, pero no cumple con las recomendaciones de la OMS. Como conclusión, el plan de acción realizado en el Centro Educativo Aura Altagracia Benzant mostró ser una buena estrategia para fomentar la alfabetización física.

Palabras clave: actividad física, alfabetización física, alumnado, educación física, promoción.

Abstract

Citizens are called upon to lead an active and healthy life. To reduce the high levels of sedentary lifestyles that are registered in the population, people must be physically literate and school is key to achieving this. The aim of the study is to implement an action plan as a strategy to promote physical literacy. Action research was used as a methodology, and descriptive methodology was used for diagnosis. The sample was 29 students, all in 6th grade, belonging to the Aura Altagracia Benzant Educational Center. The Quality Physical Education questionnaire and the Field Diary were used for data collection. The results showed that the students perceive themselves as active and healthy, but they do not comply with the recommendations of the WHO. As conclusions, the action plan carried out at the Aura Altagracia Benzant Educational Center proved to be a good strategy to promote physical literacy.

Keywords: Physical Literacy, Physical Education, Physical Activity, students.

¹ Ministerio de Educación (MINERD). República Dominicana, algenistapia@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0000-26307877>

1. Introducción

La alfabetización física constituye un programa indispensable para el desarrollo integral de las personas, debido a que proporciona las competencias necesarias para participar de manera efectiva y saludable en una amplia variedad de actividades físicas a lo largo de la vida. Va más allá del fortalecimiento de las habilidades motrices, puesto que integra el conocimiento, la comprensión y la confianza para adoptar y mantener un estilo de vida activo y saludable. En este sentido, promueve el bienestar físico, mental y social del educando, fomentando la autoestima, la disciplina y la colaboración.

La alfabetización física es fundamental para combatir el sedentarismo y las enfermedades crónicas relacionadas con la inactividad, contribuyendo a una mejor calidad de vida y a la reducción de costos sanitarios. En el ámbito educativo, facilita un aprendizaje más inclusivo y equitativo, empoderando a los estudiantes para que se conviertan en individuos activos y saludables, preparados para enfrentar los desafíos del mundo contemporáneo.

Diseñar programas que fomenten la alfabetización física desde la escuela puede disminuir la incidencia del sobrepeso, la obesidad y otros trastornos de la salud provocados por el sedentarismo y la mala nutrición (Carl et al., 2022; Carreiro-da-Costa, 2019; Castelli et al., 2015; Whitehead, 2010) Es momento de llamar a la reflexión y producir un cambio de perspectiva en los maestros, médicos, entrenadores, familias y los responsables de políticas públicas. Muchos países están promoviendo la alfabetización física, conscientes de los beneficios en la salud, contribuyendo en el bienestar integral tanto en niños como en adultos (Green, 2020).

El sedentarismo ha aumentado en todos los extractos sociales (Álvarez et al., 2020; Cigarroa et al., 2016). Como consecuencia de esto, la Organización Mundial de la Salud instruye a que la población realice una actividad física, como mínimo 60 minutos al día, a lo largo de la semana, con una intensidad desde ligera a intensa, para incentivar un estilo de vida activo y saludable (OMS, 2021).

El alumnado de la escuela Aura Altagracia Benzant pertenece a la población escolar dominicana, que, en sentido general, muestra una disminución de la práctica de actividad física tal como lo demuestran varios estudios aquí citados. En el año 2022 el Instituto Nacional de Bienestar Estudiantil (INABIE, 2022), publicó que solo el 6.9 % del alumnado cumple con las recomendaciones de la OMS. Así mismo, los datos aportados en la investigación realizada por Zamora et al. (2022) evidenció bajos niveles de actividad física en el alumnado del nivel Secundario, alcanzando las cifras de 83.4 % en el grupo de sexo masculino y 92.6 % en el de sexo femenino.

Los datos hablan de un alza en los niveles de sedentarismo a nivel global. En el año 2011, el exceso de peso y la adiposidad en la población menor de cinco años se situaba en un 6.6 %. Se considera que esta cifra aumentará hasta un 9.9 % en 2025 y se prevé que afecte a unos 64 millones de niños en todo el mundo (Méndez & Palmieri, 2015).

2. Metodología

La población total del Centro Educativo Aura Altagracia Benzant es de 379 estudiantes. Para este estudio se seleccionó una muestra de 29 estudiantes (9 varones y 20 mujeres), todos ellos de la única sección de 6.º que tiene la escuela. Como metodología se empleó la investigación-acción, ya que esta permite identificar y analizar el objeto de estudio para transformar su realidad (Chiva et al., 2018). De igual manera, se utilizó la metodología descriptiva, que permite al investigador participar en el proceso sin inferir en el mismo (Alban et al., 2020).

La aplicación del plan de acción de la investigación se realizó en dos etapas. En la primera se llevó a cabo el diagnóstico. Se convocó a reuniones informativas al alumnado, a los docentes, a las familias y a la dirección de la escuela. Además, se les aplicó el cuestionario a los estudiantes. En la segunda etapa, los estudiantes realizaron investigaciones y exposiciones, debates y simposios sobre la alfabetización física. Como medidas para el fomento de la práctica de la actividad física, se pusieron en marcha los recreos y las pausas activas.

Los datos se recolectaron a través del cuestionario (Educación Física de Calidad [EFC]), de origen español y se ha adaptado al contexto de la República Dominicana. Se sometió al juicio de un grupo de expertos. Se aplicó un cuestionario piloto a 60 estudiantes de ambos sexos, procedentes de San Pedro de Macorís. Se analizó el índice de consistencia interna a través del alfa de Cronbach $\alpha = 0.85$ para cada una de las dimensiones, y la totalidad del cuestionario con valores de: 0.74 a 0.87.

Otro instrumento utilizado fue el diario de campo que es una herramienta que sirve para llevar anotaciones de elementos esenciales de los acontecimientos (Kroef et al., 2020).

3. Resultados

Los resultados aquí presentados hacen referencia a la percepción sobre su estado de salud, sobre la opinión sobre un alumno bien educado físicamente y al índice de actividad físico-deportiva que realiza el estudiantado dentro y fuera de la escuela.

Tabla 1
Opinión sobre su estado de salud

	Masculino		Femenino	
	N	%	N	%
No Tengo buena salud	1	11.1		
Tengo una salud normal	3	33.3	7	50.0
Tengo buena salud	5	55.6	7	50.0

Nota: Elaboración propia (2024).

En la tabla, el ítem «no tengo buena salud» representa el menor porcentaje en el caso de los varones (11.1 %); mientras que el 33.3 % afirma tener una salud normal, y un poco más de la mitad— el 55.6 %— asegura tener buena salud. En el caso de las muchachas, el 50 % dice tener una salud normal, y el otro 50 % opina que está muy bien de salud.

Tabla 2
Tiempo de actividad física al día

	Masculino		Femenino	
	Días	Tiempo	Días	Tiempo
	M ± SD	M ± SD	M ± SD	M ± SD
Camina	5.3 ± 1,8	293.3 ± 157,6	6.29 ± 0.9	334.2 ± 138.0
Recreo	4.33 ± 0,5	66.6 ± 7.9	3.86 ± 1.7	57.8 ± 26.2
Tiempo libre	6.0 ± 1.0	345.0 ± 137.6	5.7 ± 1.1	339.6 ± 93.1
Deportes	5.5 ± 2.2	300.0 ± 156.6	5.7 ± 1.8	277.5 ± 112.8

Nota: Elaboración propia (2024).

Con relación al tiempo de actividad física que realiza el alumnado al día, las niñas dicen caminar seis días, con una varianza de 0.9 días respecto a su media; mientras que los varones afirman que caminan cinco días, con una varianza de 1.8. No obstante, la desviación típica persiste, ya que en los varones hay una varianza de 158 minutos respecto a su media, y en las niñas es de 138 minutos.

En cuanto al recreo, los niños dicen ser más activos que las niñas, pero ambos casos la varianza con respecto a su media, entre niños sigue siendo mayor a la de las niñas.

En cambio, en la práctica deportiva, hay una ligera diferencia entre niños y niñas. Los resultados muestran que las chicas hacen deportes por más días a la semana que los varones, aunque es una diferencia no muy elevada.

En cuanto a las actividades en los recreos, los varones preferían «El topao», «El pañuelito», «Cero mata cero», «El loco», «Futbeisbol» y «Los diez pases». Por su parte, las niñas se inclinaron por el baile y la gimnasia. En las pausas activas todos participaban con entusiasmo, se realizaban elongaciones de las extremidades de forma lúdica con juegos como: «Simón dice», la dinámica del listón, el nudo humano, entre otros. En sentido general los recreos y las pausas activas surtieron efectos positivos en los estudiantes, ya que mostraron mayor actitud al momento de realizar actividad física.

Para tener resultados mas concretos este plan de acción se necesita más tiempo y recursos.

4. Discusión y conclusiones

Luego del ciclo de intervención, los resultados no evidenciaron cambios significativos en el pensamiento de los estudiantes respecto a la percepción de su estado de salud. Sin embargo, transcurridas las 18 semanas que duró el plan de acción, en las cuales hubo un promedio de dos recreos activos por cada semana, se registró un aumento en el tiempo que dedican a practicar deportes u otras actividades que impliquen movimientos corporales. Estos datos son similares a los presentados por Bennàsser y Conti, (2021).

Los recreos y las pausas activas surtieron efectos positivos en los estudiantes, ya que mostraron mayor actitud al momento de realizar actividad física. Los datos guardan relación con estudios similares (Pumar et al., 2015; Watson et al., 2017).

El alumnado de 6.º grado del Nivel Primario de la escuela Aura Altagracia Benzant se percibe activo y son activos según el índice de actividad física autoinformado. Son activos, pero todavía no cumplen con las recomendaciones de la OMS.

El plan de acción impactó positivamente en el alumnado. Hubo un incremento del interés de participar en actividades físico-deportivas, se evidenciaron ligeras mejoras en el desempeño motriz, mostraron disposición para vivir saludables y ser físicamente activos. Además, exhibieron una modificación en la conducta.

5. Referencias bibliográficas

- Alban, G. P. G., Arguello, A. E. V., & Molina, N. E. C. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163-173. [https://doi.org/10.26820/RECIMUNDO/4.\(3\).JULIO.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/RECIMUNDO/4.(3).JULIO.2020.163-173)
- Álvarez, C., Herrera Monge, M. F., Herrera González, E., Villalobos Víquez, G., & Araya Vargas, G. A. (2020). Sobre peso, obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez centroamericana: Un análisis comparativo entre países. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 238-246. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243275>
- Bennàsser Torrandell, M. X., & Vidal-Conti, J. (2021). Relación entre la actividad física durante el recreo escolar, actividad física semanal y expediente académico. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(1), 150-170. <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.1.6850>
- Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). The Effectiveness of Physical Literacy Interventions: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 52(12), 2965-2999. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01738-4>
- Carreiro-da-Costa, F. (2019). Educación física como proyecto de innovación y transformación cultural. *RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.32541/recie.2019.v3i2.pp19-32>
- Castelli, D. M., Barcelona, J. M., & Bryant, L. (2015). Contextualizing physical literacy in the school environment: The challenges. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 156-163. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.04.003>

- Cigarroa, I., Sarqui, C., & Zapata-Lamana, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Universidad y Salud*, 18(1), 156-169. <https://r.issu.edu.do/6fD>
- Chiva, Ô., Peris, C. C., & Piquer, M. P. (2018). Investigación-acción sobre un programa de aprendizaje-servicio en la didáctica de la educación física. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), Article 1. <https://doi.org/10.6018/rie.36.1.270581>
- Green, N. R. (2020). Changing the Focus of Physical Education. *International Journal of Physical Education, Health & Sports Sciences*, 43-49. <https://pefijournal.org/index.php/ijpehss/article/view/8>
- INABIE. (2022). *Salud Pública e INABIE detallan acciones para contrarrestar prevalencia del 31.1 % de sobrepeso y obesidad en los estudiantes*. <https://r.issu.edu.do/x2m>
- Kroef, R. F. D. S., Gavillon, P. Q., & Ramm, L. V. (2020). Diário de Campo e a Relação do(a) Pesquisador(a) com o Campo-Tema na Pesquisa-Intervenção. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 20(2), 464-480. <https://doi.org/10.12957/epp.2020.52579>
- Méndez, H., & Palmieri, M. (2015). *La evolución de la nutrición en Centroamérica y República Dominicana*. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. <https://r.issu.edu.do/Jk>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349729>
- Pumar, B., Navarro Patón, R., & Basanta Camiño, S. (2015). Efectos de un programa de actividad física en escolares. *Educación Física y Ciencia*, 17(2), 00-00. <https://r.issu.edu.do/G2>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., & Hesketh, K. D. (2017). A primary school active break programme (ACTI-BREAK): Study protocol for a pilot cluster randomised controlled trial. *Trials*, 18(1), 433. <https://doi.org/10.1186/s13063-017-2163-5>
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse* [Livres]. <https://r.issu.edu.do/Dt2>
- Zamora Mota, H.R., Joaquín Tineo, H., Peña Polanco, J.J., Ventura Cruz, V. A., Cruceta Gutiérrez, J. F., Ventura De León, R., Fernández Vilariño, M. d.l. Á., & Toja Reboredo, B. (2022). *Percepción sobre la actividad física y salud del estudiantado del nivel secundario de la República Dominicana—OPS/OMS / Organización Panamericana de la Salud*. <https://r.issu.edu.do/l?!=1384067Z>