

ESTUDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS ALUMNAS DE NUESTRO CENTRO

1. **‘Nuestras Guerreras’** – En este curso 2023-2024, volvemos a valorar la actividad física de nuestras chicas con el mismo procedimiento que en 2019, cuando hemos realizado el 1º estudio. En 2019, habíamos constatado una sensible disminución de la participación de nuestras alumnas en las actividades físico-deportivas y este primer estudio así lo demostró. Al curso siguiente 2019-2020 vino la pandemia donde, infelizmente todos y todas nos vimos confinados en nuestras casas y, posteriormente, las restricciones de movimiento, ayudaron a un evidente descenso de la condición física general de la población.

En las clases de educación física de este curso 2023-2024, se sigue apreciando el bajo nivel de condición física, principalmente el de nuestras alumnas, llevando en consideración el momento de desarrollo de físico. Se puede comprobar por los resultados en pruebas de valoración de la condición física y en deportes en los cursos, principalmente, en los últimos cursos de Eso y FPB.

Para el estudio comparativo, se siguió el mismo procedimiento que en 2019, como se ha mencionado al principio, con una 1º parte sobre los resultados de la prueba de resistencia aeróbica ‘Course Navette’, aplicada en octubre de 2023 para el estudio del *Programa III*, del proyecto escolar saludable y una 2º parte donde se aborda la actividad física extraescolar de nuestras alumnas.

En la actualidad hay un fuerte movimiento en Pro de la Mujer y sus derechos y, con ello, un mayor esfuerzo por parte de las instituciones en promover el deporte femenino como, por ejemplo, el fútbol, donde el número de partidos femeninos emitidos por televisión ha aumentado y la emisión del mundial femenino ha contribuido a un gran cambio de tendencia como veremos más adelante.

Nuestros objetivos:

- Dar a conocer la actividad física y la práctica deportiva femenina en nuestro centro, desde el ámbito interno como el deporte en las aulas; actividades complementarias y equipos deportivos del centro, como también a nivel externo, donde nuestras alumnas actúan en otros clubes u organizaciones y son participantes del deporte, autonómico, regional o nacional.
- Motivar y acercar a todo el ámbito femenino de nuestro centro, alumnas, madres, profesoras, trabajadoras hacia una práctica deportiva de salud y duradera en el tiempo, una vida activa saludable.
- Acompañar a las más pequeñas en esos primeros pasos hacia una vida activa saludable.

Punto de Partida: Estudio sobre la Actividad Física y las Alumnas del Centro. Hemos hecho en una primera fase que es el estudio objetivo de la resistencia aeróbica femenina de la Eso, como se ha comentado con anterioridad; y a raíz de este primer momento; nos viene las siguientes incógnitas: ¿Cuántas chicas practican deporte y/o actividad física reglada en nuestro centro? Y de las actividades practicadas ¿Cuáles son las más habituales? En esta segunda fase de estudio, se ha hecho una encuesta a las alumnas desde 1º de primaria, pasando por Eso y a 2º de FPB. Los datos recabados fueron: nº total de alumnas encuestadas por clase, cuántas practican deportes y en este caso cuáles son. Para ello, hemos elaborado una ficha simple que las alumnas rellenaban.

Esquema del Estudio:

Objetivos: Conocer el % de alumnas que realizan actividad física y/o deporte en el centro.

Conocer las actividades físicas practicadas por las alumnas de primaria; secundaria y FPB.

Metodología : Directa - Búsqueda de información; Análisis de los datos; Conclusiones.

Recursos: Las propias alumnas del centro.

Fichas de encuesta para primaria, secundaria y FPB.

Responsables Y Ámbito e Implicación: Profesora Claudia Zepelini Iniesta- estudio de los datos.

Ámbito e implicación: Alumnos de 3º de Eso- creación de fichas y recogida de datos en Primaria; Secundaria y FPB.

Creación De Materiales: Fichas encuesta; Documento Excell de datos.

Documento: Estudio sobre de la Actividad Física y las alumnas de nuestro centro.

Temporalización: Enero/Febrero 2023

Plan De Seguimiento: 1º semana: programación de las acciones a llevar a cabo.

2º semana: recogida de datos.

3º semana: estudio y análisis de los resultados.

4º semana: Divulgación.

Evaluación Y Valoración De Resultados: Ver documento a continuación.

Difusión Y Evidencias: Página Web: Sección Libera Deporte. Facebook.

Los resultados y análisis de las dos fases fueron los siguientes:

1º FASE:

ESTUDIO SOBRE LA CAPACIDAD DE RESISTENCIA AEROBICA FEMENINA – ESO

Grupos de referencias de 1º y 3º eso.

El estudio de la capacidad aeróbica de una persona es uno de los puntos clave a la hora de medir su condición física y va estrechamente relacionado con actividades saludables, por eso lo hemos adoptado para esta prueba. Una buena capacidad aeróbica contribuye tanto a nivel físico: con a la mejora de la capacidad pulmonar y la capacidad cardiovascular; como también a nivel mental ya que nos ayuda a mejorar de la autoestima y sentirse mejor con uno mismo, aumentando la confianza.

Este estudio nos ha permitido comprobar nuevamente el bajo rendimiento de las alumnas en Eso en lo que a capacidad aeróbica se refiere. Para ello se ha utilizado el test de Course Navette aplicado a los alumnos en octubre de 2023 para el estudio de la condición física, incluidos en la Programación de Educación Física y en el Programa III – Evaluación de la Condición Física del Proyecto Escolar Saludable de nuestro centro. En esta prueba hay que hacer cuantas idas y venidas una persona aguante en un espacio de longitud de 20m en un tiempo determinado en cada desplazamiento. Según el número de vueltas que la persona haya dado, se adjudica una puntuación determinada. Los resultados fueron los siguientes:

RESULTADOS DE LA PRUEBA COURSE NAVETTE POR GRUPO-CLASE

ESO	Nº de alumnas por curso	Máxima puntuación	Media 2023	Media 2018	Media general para la edad. (Cuadrado y cols - 2005)
1ºA	19	54.5	2.86	2,2	3,68
1ºB	8	15.5	1,9	1,7	
3ºA	8	18.5	2.31	3,03	3,88
3ºB	14	36.5	2.6	3,7	

TABLA DE PUNTUACIÓN ORIENTATIVA:

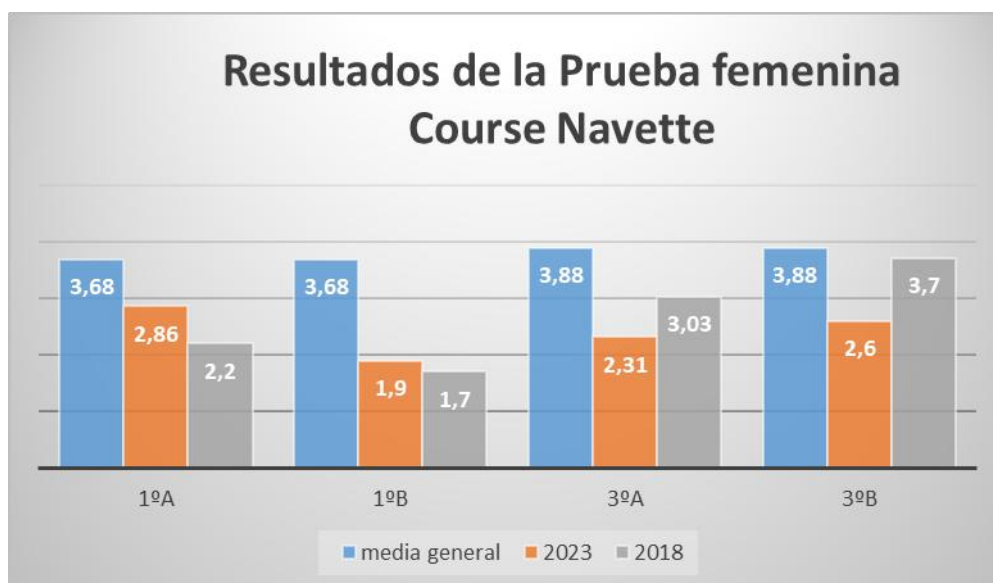
Tabla 1. Resultados de la prueba "Course Navette" en mujeres y comparación con otros estudios. (Valor nº palier)

Años Autores	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años
Nuestro estudio (2004)	3,81	3,63	4,40	4,31	5,41	7,56	6,00
Cuadrado y cols. (2005)	3,47	3,68	3,71	3,88	3,91		

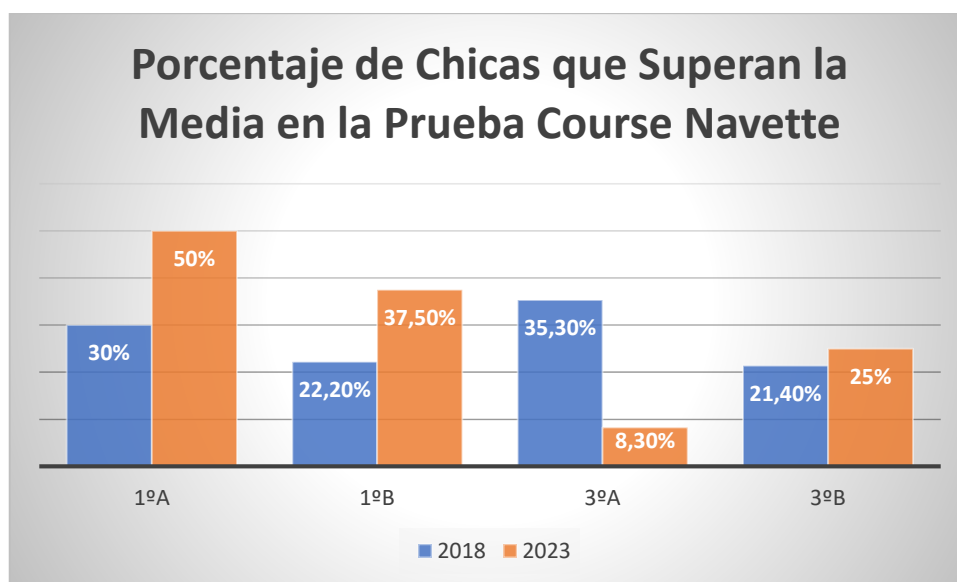
<https://www.efdeportes.com/efd168/la-prueba-de-course-navette-en-escolares-de12-a-18.htm>

Los resultados de 2023, al igual que el estudio de 2019, demostraron que las chicas de nuestro centro siguen por debajo de la media general por edad y por curso. Aunque se puede apreciar una ligera variación al alza en 1º curso de eso, en contrapartida de 3º curso con una bajada significativa bajada en relación al curso 2018. Más adelante veremos que el número de chicas en 1º de eso que realizan actividad física es mayor tanto en relación con las chicas de tercer curso de este año como las chicas de 1º eso del estudio anterior.

Así nos marca el grafico las diferencias citadas:



Otro punto que llevamos en consideración es el porcentaje de chicas que sí consiguen alcanzar la media y/o sobrepasarla. Como hemos comentado anteriormente, hay un aumento de niñas en 1º de eso de este curso 2023-2024 que sí supera la media y en contrapartida, el curso de 3º eso baja en relación al curso de 2018-2019. Esto podemos observar a continuación:



Según estas primeras evidencias, está clara la necesidad de mejora de la condición física de nuestras alumnas y la necesidad de concienciar de la necesidad de la práctica de actividad física para un bienestar en todos los aspectos. Por otro lado, se ve de forma positiva que en 1º curso de Eso el porcentaje de chicas que alcanzan la media ha subido considerablemente y esperamos que la tendencia sea positiva cuando vayan subiendo a lo largo de la etapa en los próximos cursos.

Analizada esta primera fase, pasamos a la siguiente fase.

2º FASE:

ESTUDIO SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS ALUMNAS DE NUESTRO CENTRO

1 - DATOS GENERALES:

Curso 2023-2024:

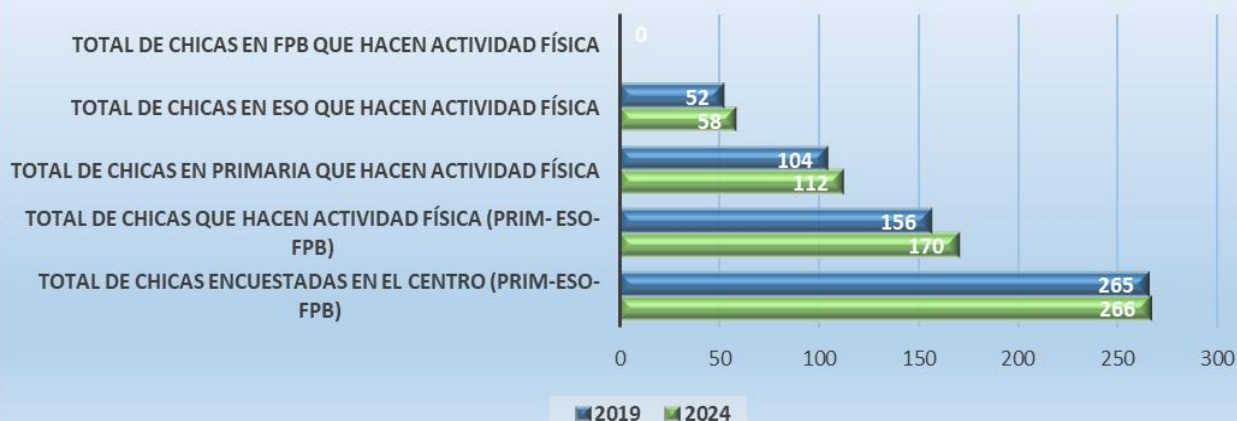
Total de chicas encuestadas en el centro (prim-eso-fpb)	266	100 %
Total de chicas que hacen actividad física (prim- eso- fpb)	170	63,91 %
Total de chicas en Primaria que hacen actividad física	112	42,11 %
Total de chicas en Eso que hacen actividad física	58	21,80 %
Total de chicas en FPB que hacen actividad física	0	0,00 %

Curso 2018-2019:

Total de chicas en el centro (prim-eso-fpb)	265	
Total de chicas que hacen actividad física (prim- eso- fpb)	156	58,87 %
Total de chicas en Primaria que hacen actividad física	104	39,25 %
Total de chicas en Eso que hacen actividad física	52	19,62 %
Total de chicas en FPB	0	0,00 %

Los datos están representados en el siguiente grafico:

ESTUDIO GENERAL DE LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA FEMENINA



En un principio, con los dos cursos posteriores a la pandemia, el número de alumnas que practican deporte ha aumentado en relación al estudio realizado antes de la pandemia. El porcentaje en 2019 era de un 59% y ahora llega prácticamente al 64%. Es cierto que es positivo el aumento del dato genérico de la práctica de actividad física pero la tendencia a la baja según avanza las edades de las chicas sigue proporcionalmente a la baja, llegando a prácticamente nulo en Fpb al igual que en el primer estudio. Comprobamos gráficamente en los dos estudios esta tendencia a la baja:

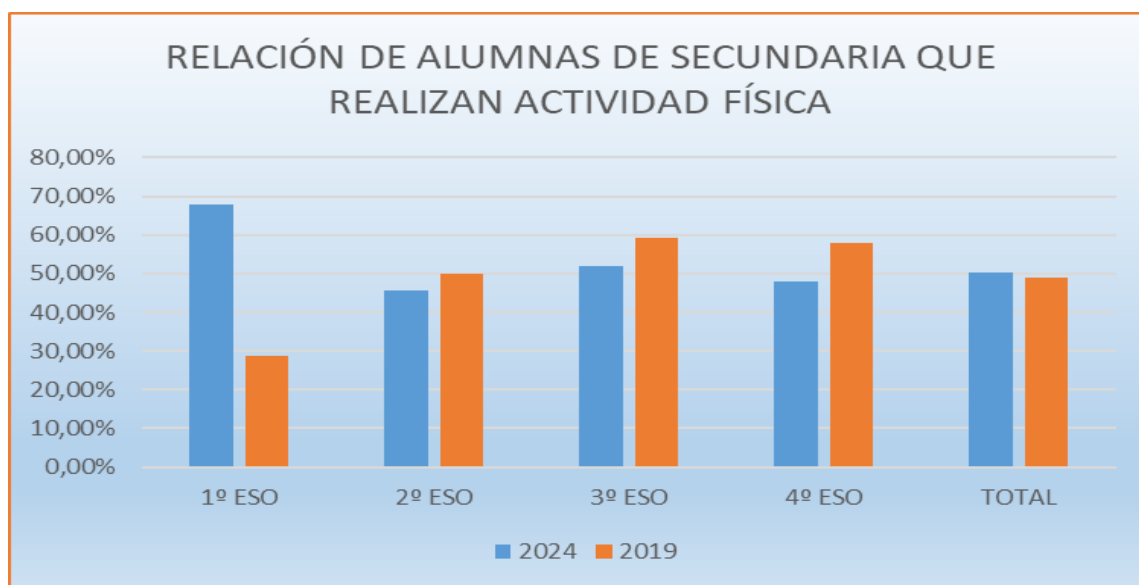
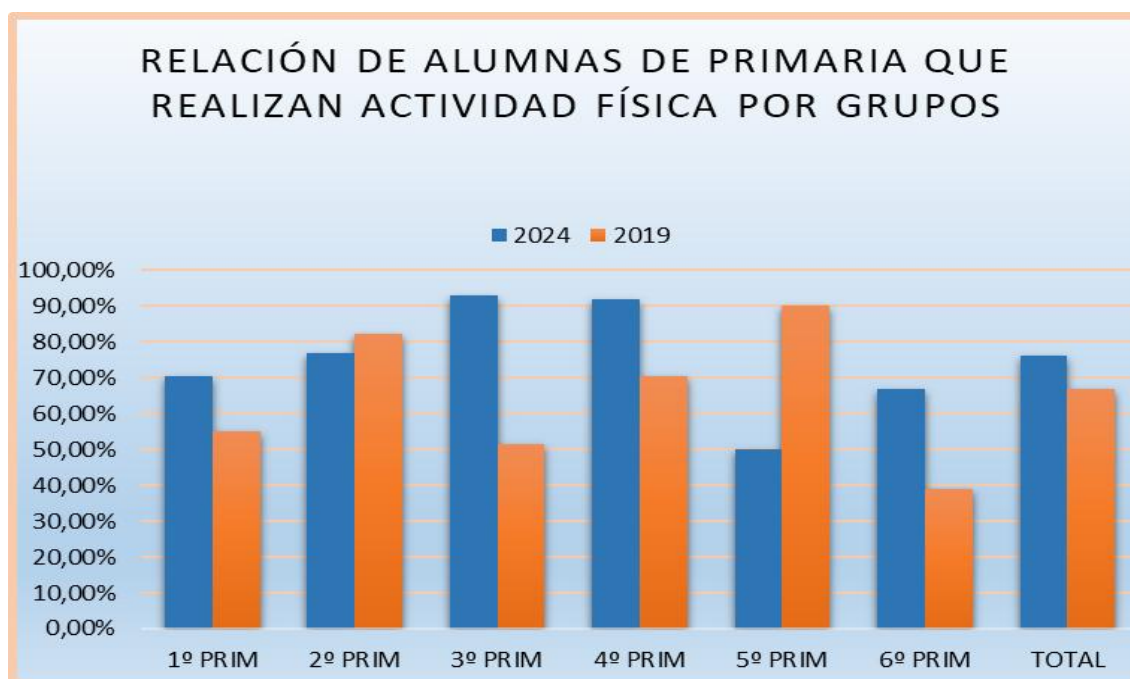
RELACIÓN ENTRE EL TOTAL DE ALUMNAS Y LAS ALUMNAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA POR GRUPOS

ESTUDIO 2024:

PRIM/SEC	TOTAL	ACT. FÍSICA	%
1º PRIM	27	19	70,37 %
2º PRIM	26	20	76,92 %
3º PRIM	29	27	93,10 %
4º PRIM	25	23	92,00 %
5º PRIM	22	11	50,00 %
6º PRIM	18	12	66,67 %
TOTAL	147	112	76,19 %
	TOTAL	ACT. FÍSICA	
1º ESO	28	19	67,86 %
2º ESO	35	16	45,71 %
3º ESO	25	13	52,00 %
4º ESO	23	11	47,83 %
FPB	6	0	0,00 %
TOTAL	117	59	50,43 %

ESTUDIO 2019:

PRIM/SEC	TOTAL	ACT. FÍSICA	%
1º PRIM	20	11	55,00 %
2º PRIM	28	23	82,14 %
3º PRIM	33	17	51,52 %
4º PRIM	27	19	70,37 %
5º PRIM	30	27	90,00 %
6º PRIM	18	7	38,89 %
TOTAL	156	104	66,67 %
	TOTAL	ACT. FÍSICA	
1º ESO	28	8	28,57 %
2º ESO	20	10	50,00 %
3º ESO	27	16	59,26 %
4º ESO	31	18	58,06 %
FPB	3	0	0,00 %
TOTAL	106	52	49,06 %



Al hacer el seguimiento de los grupos, hemos comprobado que los grupos de 2º y 5º de primaria del estudio del curso 2018-2019 con los índices más alto de niñas que realizaban actividad física en aquel momento, con un 82,14% y 90% respectivamente, y que actualmente son los grupos de 1º y 4º de Eso del curso 2023-2024 pero que a su vez, han bajado a 67.8% y 47.8% respectivamente, como es la tendencia entre primaria y secundaria.

Los grupos de 3º y 4º de primaria del curso 2018-2019 son los que ahora cursan 2º y 3º de Eso y que al igual que 1º y 4º curso de Eso, también han bajado el índice pero con la particularidad que no ha sido tan acentuado.

Se puede observar en el estudio anterior (2018-2019) que entre 6º de primaria, 1º y 2º de eso fue donde los niveles más bajos entre nº de alumnas del grupo y las que realizan actividad física, en este curso (2023-2024) esto se presenta entre 2º y 3º de

Eso y también en el curso de 5º de primaria pero en ningún caso tan bajo como los anteriormente citados.

Podemos comprobar el cambio de tendencia ya que el los porcentajes, aunque no sean satisfactorios del todo, son más altos que en el estudio de 2019. Es cierto que la diferencia percentual en el curso actual a la baja es más alto que en el estudio anterior, con 26 puntos percentuales, pero a su vez, en cualquier caso, el índice de alumnas que realizan actividad física es superior a 2019. Se aprecia el cambio de visión por parte de las chicas, donde el deporte o la actividad física está mejor valorada que antes. Tenemos que seguir trabajando para la concienciación de nuestra comunidad educativa sobre la necesidad que el cuerpo tiene de moverse, tanto para la mejora del bien-estar general de nuestro organismo como también de nuestro estado mental y anímico ya que está ampliamente estudiado, constatado y difundido a través del sistema educativo, estudios médicos, especialistas de la actividad física y el deporte, los medios de comunicación y las redes.

A continuación, el último paso de esta fase: ¿Cuáles son las actividades físico-deportivas practicadas? ¿Cuáles son las más habituales?

ESTUDIO DE LOS DEPORTES/ACTIVIDADES PRÁCTICADOS POR ETAPAS

Estudio 2024:

ESTUDIO DE LOS DEPORTES/ACTIVIDADES PRÁCTICADOS		
MODALIDAD	PRIMARIA	SECUNDARIA
POL DANCE - TELAS AEREAS	0	5
DANZA/BAILE URBANO	20	11
GIMNASIA RITMICA	8	3
PATINAJE	20	2
PADEL	2	3
TENIS	2	2
ATLETISMO	6	0
VOLEIBOL	10	13
BASKET	2	1
FUTBOL/FUTSAL	17	10
NATACIÓN	20	5
GIMNASIO	0	2
ARTES MARCIALES	2	1
EQUITACIÓN	1	3
TOTAL	110	61

Estudio 2019:

ESTUDIO DE LOS DEPORTES/ACTIVIDADES PRÁCTICADOS		
MODALIDAD	PRIMARIA	SECUNDARIA
DANZA/BAILE	23	5
GIMNASIA RITMICA	31	3
PATINAJE	2	1
PADEL	1	3
TENIS	5	2
ATLETISMO	1	4
VOLEIBOL	10	12
BASKET	4	6
FUTBOL/FUTSAL	6	3
BALONMANO	0	1
TRIATHLON	0	1
NATACIÓN	17	2
N. SINCRONIZADA	3	2
GIMNASIO	0	2
BOXEO	0	2
ARTES MARCIALES	6	4
EQUITACIÓN	2	2
TOTAL	111	55

Aquí en esta primera tabla podemos observar que: En el primer estudio hablábamos de los estereotipos, esto era lo que habíamos reflejado en 2019... Esto, infelizmente, viene unido a la tradición o cultural que todavía se vive en el presente el viejo estereotipo de genero de que 'Las niñas hacen danza y los niños fútbol'. Batir este

tipo concepto en nuestros alumnos y alumnas y futuras generaciones va depender enormemente de la sociedad; inversión de políticas acordes en educación; y también desde el ámbito familiar. En este tema, os dejo estos fragmentos del EL PAIS, titulado:

Los estereotipos de género se arraigan en los niños y niñas a los 10 años.

...“Sabemos gracias a varios estudios, y por nuestra propia experiencia, que las normas sobre las diferencias de género se pueden cambiar, pero esto exige planes de intervención que se ocupen de los jóvenes y de su entorno”...“Seguimos sumergidos en estereotipos de género muy rígidos, por ejemplo, en sitios de Estados Unidos y partes de Europa, las cosas solo han empezado a cambiar mucho en las últimas décadas. Los cambios se pueden dar, pero requiere voluntad política y una variedad de intervenciones”... “Y saber que inculcar mitos sobre las diferencias de género a una edad temprana puede llevarles a padecer problemas dañinos en el futuro”....

https://elpais.com/elpais/2017/09/26/mamas_papas/1506419592_704218.html

En este curso, en 2024, podemos comprobar que estamos venciendo esta barrera de los estereotipos en el deporte, es solo fijarse en el numero de participantes en futbol y el claro descenso en gimnasia rítmica que, hasta no hace mucho, era el deporte por excelencia de las niñas de primaria. En su lugar entra con fuerza además del futbol, en las actividades más practicadas, el baile urbano o las telas aéreas, como nuevas formas de actividad física y también el patinaje.

La natación sigue apareciendo más en primaria con el objetivo de aprender a nadar y en pocos casos en secundaria por prescripción médica en casos de dolencias de la espalda o del tracto respiratorio; o entrenamiento competitivo.

Desaparecen del cuadro en este curso 2024 el triathlon, boxeo, natación sincronizada y balonmano. Los deportes de equipo de colaboración/oposición, a excepción del voleibol que es un deporte con mucha tradición en nuestro centro y del futbol como hemos comentado, sigue todavía fuera de los planes de la mayoría de las chicas, el basket apenas tiene participantes y el balonmano, a pesar del éxito del balonmano femenino español, no termina de convencer a las chicas en general al parecerles un deporte algo violento.

A continuación, el grafico nos ayuda a ver con más claridad actividades físico-deportivas con más participación de nuestras chicas:

Curso 2019:



Curso 2024:



Para finalizar, este estudio ha sido de gran valía a la hora de situarnos y tener un punto de partida y seguimiento para planificar nuestros proyectos y actividades, buscando una motivación y participación cada vez mayor del ámbito femenino, no solo de nuestras alumnas, sino también de nuestra comunidad educativa. Hemos comprobado con optimismo el aumento de la actividad física entre las chicas y el derribo

de estereotipos del pasado. Debemos seguir trabajando en la concienciación y motivación hacía la práctica deportiva y actividad física no solo de las alumnas de nuestro centro si no de toda la comunidad educativa.