



**Universitat de les  
Illes Balears**

Facultat d'Educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

# **L'ACTIVITAT FÍSICA EN ELS INFANTS DE 3-6 ANYS**

Maria Cifre Amengual

Grau d'Educació Infantil

Any acadèmic 2021-22

# **L'ACTIVITAT FÍSICA EN ELS INFANTS DE 3-6 ANYS**

Maria Cifre Amengual

Treball de Fi de Grau

Facultat d'Educació

Universitat de les Illes Balears

Any acadèmic 2021-22

Paraules clau del treball:

Activitat física, infants, 3-6 anys, escola.

Tutelat per Josep Vidal Conti

Autoritz la Universitat a incloure aquest treball en el repositori institucional per consultar-lo en accés obert i difondre'l en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació.

## RESUM

L'activitat física és un concepte molt rellevant en la societat d'avui en dia perquè ofereix un gran ventall de beneficis per a les persones, encara que l'absència d'aquest provoca una sèrie de problemes per a la salut. A través d'aquest treball és pretén veure l'activitat física que fan els infants de 3-6 anys. S'ha emprat un qüestionari que han respost les famílies d'un centre en concret de Mallorca, per després fer una anàlisi i discussió dels resultats obtinguts. A continuació s'han donat a conèixer una sèrie d'estratègies per fomentar i promocionar l'activitat física en els infants de 3-6 anys.

# ÍNDEX

1. DESCRIPCIÓ	5
2. JUSTIFICACIÓ	6
2.1. Justificació personal	6
2.2. Justificació curricular	7
3. OBJECTIUS	8
4. METODOLOGIA	9
5. MARC TEÒRIC	10
5.1. Causes i conseqüències de la inactivitat i el sedentarisme dels infants	13
5.2. Beneficis de realitzar activitat física	17
6. PROCÉS D'INVESTIGACIÓ	19
6.1. Anàlisi de les dades recollides per cursos	19
6.1.1. Dades dels alumnes de P3	20
6.1.2. Dades dels alumnes de P4	24
6.1.3. Dades dels alumnes de P5	29
6.2. Anàlisi general dels resultats obtinguts	33
6.3. Discussió	38
7. ESTRATÈGIES PER PROMOCIONAR L'ACTIVITAT FÍSICA	41
7.1. Entorn urbà	42
7.2. Entorn escolar	43
7.1. Entorn familiar	46
8. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	48

# 1. DESCRIPCIÓ

L'activitat física és un aspecte molt important a la vida dels humans, però sobretot a la dels infants perquè els proporciona una gran quantitat de beneficis que són indispensables per aconseguir un desenvolupament integral òptim.

Cal destacar, que els nins i nines amb el qual es basarà l'estudi duen a terme una hora i mitja setmanal de psicomotricitat. Encara que cal esmentar que realment els infants només disposen d'uns quaranta minuts d'activitat motora per sessió perquè influeixen moltes variables dins el temps total, com ara el desplaçament fins a l'aula de psicomotricitat, el moment de llevar sabates i posar calcetins, entre altres coses. Per tant, a un infant de la franja d'edat de 3-6 anys, el temps d'activitat física que és fa a l'escola no li és suficient i, és per això, que és necessari i recomanable practicar algun tipus d'esport o activitat física un cop finalitzat l'horari escolar, per diverses raons que s'analitzaran i exposaran al present treball. A més, tot això es veu reflectit a l'estudi realitzat pel Consejo Superior de Deportes anomenat "*Los hábitos deportivos de la población escolar en España*" (2011), on exposa que a Espanya hi ha un gran nombre d'infants que no realitzen les hores d'activitat física corresponents a la seva edat durant la setmana i és per aquest motiu que s'ha de fomentar i augmentar el nombre d'hores dedicades.

L'activitat física en els infants de 3-6 anys és el tema escollit per dur a terme aquest treball de final de grau i es pretén conèixer el nombre de nins i nines que duen a terme alguna activitat física fora de l'horari escolar, les causes per les quals no en fan o si que en fan, saber els beneficis que té practicar-ne algun i les conseqüències de no fer-ho, entre altres coses. Totes aquestes dades les obtindrè a partir de la informació que hem

facilitaran les famílies dels alumnes d'Educació Infantil d'un centre de Mallorca (Iles Balears). Després de recollir els resultats, duré a terme una anàlisi i extreuré unes conclusions per tal de fomentar l'activitat física als nins i nines de 3-6 anys.

Cal esmentar, que faig el present treball a la vegada que duc a terme el Pràcticum II i, per tant, tenc un millor accés a la informació que necessit perquè aquest sigui òptim i profitós pel món educatiu i, concretament, pel centre on les estic realitzant.

## **2. JUSTIFICACIÓ**

La justificació del tema que he escollit per dur a terme el meu treball de final de grau es divideix en dos punts: en primer lloc, consisteix amb una justificació personal i, en segon lloc, amb una justificació curricular relacionada amb les diferents competències d'aquest grau.

### **2.1. JUSTIFICACIÓ PERSONAL**

La raó principal per la qual vaig triar, en primer lloc, la línia temàtica d'innovació a l'àmbit de l'activitat física a l'etapa d'Educació Infantil va ser pel fet que l'activitat física és una part molt important de la meua vida i, des que vaig començar el grau, tenia clar que volia relacionar-ho a través del meu treball final. De fet, a través d'aquest vull ajuntar la meua vocació (ser mestra d'Educació Infantil) i la meua passió (l'esport).

Cal destacar, que des dels quatre anys jug a bàsquet, per un motiu molt comú: la meua mare em va apuntar juntament amb un amic de l'escola. Va ser una decisió social o

pràctica per part de la meua família, però m'ha donat les majors alegries de la meua vida com ara amistats, experiències, valors, hàbits saludables, entre moltes altres coses.

El fet d'iniciar-me a aquesta edat, m'ha duit a pensar, reflexionar i crear un estudi de camp real per analitzar els resultats obtinguts sobre els infants actuals d'una escola i la seva relació amb l'activitat física.

A més, també m'agradaria afegir que des de ben petita m'he considerat àgil a l'hora de dur a terme tota classe d'esports i això m'ha fet destacar pel simple fet de ser una nina, però aquest és un tema diferent on no hi aprofundiré durant el present treball, encara que sí que el tindrè en compte a l'hora de recollir dades.

Per finalitzar, cal dir que no vull implementar l'activitat física a tots els nins i nines d'Educació Infantil sinó que a través d'un estudi real vull obtenir uns resultats per tal de treballar damunt aquests i, així, donar una vida menys sedentària a la societat actual, començant des de la base d'aquesta: els infants, pilar fonamental pel futur del món.

## **2.2. JUSTIFICACIÓ CURRICULAR**

Per dur a terme el present treball he tengut en compte el Decret 71/2008, de 27 de juny, pel qual s'estableix el currículum de l'Educació Infantil a les Illes Balears, s'esmenta que el currículum de l'Educació Infantil s'orienta cap a la consecució del desenvolupament integral i harmònic de la persona en els aspectes físics, emocionals, afectius, socials i intel·lectuals que possibiliten l'accés a nous aprenentatges. A més, a l'Article 3 d'aquest mateix Decret esmenta que la finalitat de l'Educació Infantil és contribuir al desenvolupament físic, emocional, afectiu, social i intel·lectual dels infants. De la mateixa

manera que a l'Article 4 destaca que l'Educació Infantil ha de contribuir a desenvolupar en els infants les capacitats que els permetin adoptar hàbits bàsics de salut corporal i alimentària.

A més, cal destacar que les condicions per les quals puc exercir la professió de mestra d'Educació Infantil a Espanya les estableix la Resolució de 17 de desembre de 2007 de la Secretaria d'Estat d'Universitats i la Investigació i també l'Ordre ECI 3854/2007, de 27 de desembre. Per tant, amb aquest treball final destac les següents competències:

- Conèixer els principis bàsics d'un desenvolupament i comportament saludables. Identificar trastorns en el somni, l'alimentació, el desenvolupament psicomotor, l'atenció i la percepció auditiva i visual. Col·laborar amb els professionals especialitzats per a solucionar aquests trastorns. Detectar mancances afectives, alimentoses i de benestar que pertorbin el desenvolupament físic i psíquic adequat dels estudiants.
- Conèixer els fonaments musicals, plàstics i d'expressió corporal del currículum d'aquesta etapa així com les teories sobre l'adquisició i desenvolupament dels aprenentatges corresponents.

### **3. OBJECTIUS**

Generals:

- Conèixer els diferents perfils i la situació actual dels infants d'Educació Infantil sobre la realització d'activitat física.



- Dur a terme un estudi real sobre l'activitat física en els nins i nines de 3-6 anys.
- Fomentar i promoure l'activitat física en els infants de 3-6 anys.

Específics:

- Conèixer el nombre d'infants d'Educació Infantil que realitzen alguna activitat física en horari no escolar.
- Saber les causes dels infants que no fan activitat física.
- Saber els beneficis que té dur a terme activitat física.
- Conèixer les conseqüències de no fer activitat física.
- Donar a conèixer / iniciar a la població infantil hàbits saludables.
- Motivar a l'alumnat a iniciar-se a algun esport o a dur a terme activitat física.

#### **4. METODOLOGIA**

L'estudi sobre l'activitat física en els infants de 3-6 anys, es realitzarà a partir de la recollida d'informació sobre el tema en qüestió. Es cerca trobar el nombre de nins i nines que fan alguna activitat física durant l'horari no escolar i els que no en fan, les causes dels resultats, també saber el coneixement general sobre l'activitat física a aquesta franja d'edat, els seus beneficis i les conseqüències que poden afectar positivament i negativament als infants.

Cal mencionar que es podrà saber tota aquesta informació a través d'un qüestionari que contestaran les famílies sobre els seus fills i filles d'Educació Infantil de l'escola CEIP Son Basca, situada a un poble del nord de Mallorca, concretament a Sa Pobla. Una vegada

recollida tota la informació, ja sigui sobre la pròpia recerca com els resultats del qüestionari, es durà a terme una anàlisi acurat d'aquests i després s'extrauran diverses conclusions referents al tema de l'estudi. Finalment, es farà una proposta de millora dins l'àmbit escolar, concretament a Educació Infantil, per tal d'augmentar i fomentar l'activitat física en els infants de 3-6 anys i així repercutir positivament en el seu desenvolupament integral.

## **5. MARC TEÒRIC**

En aquest apartat comentaré una mica la història de l'activitat física i, conseqüentment, de l'esport. Després continuaré amb les definicions actuals d'aquests dos termes.

Cal començar comentant que les activitats físiques i esportives estan arrelades en els mateixos orígens de la civilització humana i constitueixen una dinàmica present en la majoria de cultures conegudes (Betancor i Vilanou, 1990, p.11). A més, així com esmenten Betancor i Vilanou (1990, p.12) l'antropologia, i especialment l'etnologia, ens faciliten un gran nombre d'informacions referides a jocs tradicionals i esports autòctons, que coadjuven decididament al rastreig d'uns orígens que es remunten als primers moments del quefer humà.

López (2000) diu que el seu origen es remunta a les societats més primitives. Primerament, els aborígens australians el practicaven amb llançaments de canyes entre joves i adults (un tipus de lluita per mantenir-se en forma), també amb llançaments de disc fets amb les escorces dels arbres. Els esquimals realitzaven l'"ungatanguarneg" (una lluita que consistia a torçar el coll al seu adversari) i també llançaven arpons a damunt

una anella elevada. Per tant, des del començament, l'activitat física va ser una simple resposta al repte de les necessitats materials de l'ésser humà (Betancor i Vilanou, 1990, p.24).

Continua en les cultures prehel·lèniques, com diu López (2000). A Mesopotàmia es té constància d'un text que recull l'entrenament dels cavalls per les carreres de carros. D'Egipte es troben moltes fotografies sobre la lluita i a Creta predominen els seus jocs amb els toros i es considera l'origen del gran esport grec. Seguidament, a l'antiga Grècia ja hi havia una gran varietat d'esports i esdevenien una part important de la seva cultura, així doncs, els grecs crearen els Jocs Olímpics.

Finalment, cal recalcar que l'activitat física i els esports han anat evolucionant molt des de l'antiga Grècia fins a l'actualitat. Cal destacar, que dos dels ideals propis de les activitats físiques per als grecs eren: la gimnàstica i l'agonística. La gimnàstica estaria relacionada amb la salut física del ciutadà, mentre que l'agonística tindria a veure amb el component "agon", el component de lluita, que forma part de l'ideal esportiu grec, on la competició és indestriable (Oller, 2016, p.59).

De fet, es considera un fenomen social que es va començar a expandir al començament de la Revolució Industrial i, encara més, gràcies a l'aparició dels mitjans de comunicació. Per tant, l'activitat física i l'esport són dos termes molt llunyans, però a la vegada molt actuals perquè són inherents a la majoria de la població.

Per tant, com esmenten Betancor i Vilanou (1990, p.25) l'origen de l'activitat física i esportiva es remunta molt més enllà, fins a perdre's entre els començos de la cultura i la humanitat.

A més, cal destacar, que l'esport és una activitat motriu, lúdica i competitiva regida per normes, l'objectiu de la qual és aconseguir una fita concreta (un resultat), ja sigui marcar gols, cistelles, punts, entre altres. Com a tal, l'esport es juga segons un objectiu especificat i necessàriament d'acord amb unes normes compartides per una extensa comunitat (Oller, 2016, p.60). En canvi, activitat física és un terme més general i que fa referència a qualsevol moviment dels músculs que consumeix energia (Martínez, 2008), és a dir, és refereix a qualsevol moviment corporal produït per la musculatura esquelètica que té com a resultat una despesa energètica per sobre del metabolisme basal. Per tant, aquests dos termes són imprescindibles pel present document i per la població de l'actualitat, ja que presenten una gran importància per a la salut i el benestar de totes les persones d'aquest món.

Des de les escoles s'ha d'intentar motivar a l'alumnat a què dugui a terme alguna activitat física o esport perquè esdevenen un hàbit molt saludable i important que s'ha d'incorporar a la vida diària dels infants. Específicament, cal recalcar, que aquesta promoció i motivació cap a l'esport, l'activitat física i els hàbits saludables ho du a terme l'àrea d'educació física dels centres escolars, tot i que en els infants de 3-6 anys és mínima perquè normalment només realitzen psicomotricitat durant un temps molt reduït. És a dir, els infants disposen d'un temps i un espai (aula de psicomotricitat) molt limitat a les escoles, per la qual cosa, complementar-ho amb un esport o una activitat física durant l'horari no escolar seria un punt clau per evitar una vida sedentària o inactiva, així com també malalties freqüents com ara l'obesitat o el sobrepès. Per tant, aquesta àrea juga un paper fonamental en la construcció d'uns pilars bàsics per seguir una vida saludable.

## **5.1. Causes i conseqüències de la inactivitat i el sedentarisme dels infants**

Tot i que hi ha un nombre molt elevat de persones que realitzen algun tipus d'esport o activitat física, també existeix un gran percentatge de gent que no en du a terme cap habitualment o no ho fa les hores necessàries per millorar la seva salut.

De fet, la societat actual no afavoreix l'activitat física, i factors com ara l'automatització de les fàbriques, els sistemes de transport o l'àmplia gamma d'equips electrònics en els habitatges han reduït de forma molt apreciable la necessitat de desenvolupar un treball físic i han fomentat el sedentarisme (Jackson i cols., 2003). Per aquest motiu, dit fenomen és especialment important en la població infantil, que inverteix una enorme quantitat de temps en la utilització d'equipaments electrònics (Rosa, Ordax i de Abajo, 2006).

Cal destacar, que la inactivitat física durant els primers anys de vida està reconeguda actualment com un factor rellevant i col·laborador en l'increment dels nivells d'obesitat i d'altres trastorns mèdics greus que s'observen en els infants (Aznar i Webster, 2009, p.7). I, és per això, que hi ha un gran nombre de persones que són sedentàries, és a dir, que segueixen un estil de vida en què escasseja l'activitat física. De fet, això comporta una sèrie de perills i, en contraposició, la pràctica d'activitat física comporta nombrosos beneficis, entre els quals es troba la reducció del risc de patir diverses malalties i la millora de la salut mental (Nieman, 1998).

Tal com esmenten Jago et. al. (2020) el nivell de pràctica d'activitat física va canviant segons l'edat, augmentant entre els 3 i els 6 anys, on aconsegueix el seu punt màxim de participació, coincidint amb l'edat d'escolarització a primària. A partir d'aquest moment,

el temps dedicat a fer activitat física comença a disminuir i, per tant, comença a augmentar el temps sedentari de manera lineal entre les edats de 6 i 15 anys.

Segons la guia anomenada "*Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia: Guía para todas las personas que participan en su educación*", remarca que actualment els nins i nines tenen una despesa aproximada de 600 calories diàries menys que els infants de fa cinquanta anys. És per això que hi ha diversos factors que influeixen a aquesta disminució d'activitat física i, consegüentment, de l'esport. Alguns dels factors que descriuen Aznar i Webster (2009) són:

- Unes activitats d'oci més sedentàries que han substituït el joc a l'exterior. Com ara l'augment d'ús de noves tecnologies enteses com a televisió, videoconsoles, ordinadors o mòbils fomentant el desenvolupament d'un creixent sedentarisme (Yang et. al., 2019).
- Menys educació física en els centres escolars. En el cas dels infants de 3-6 anys, només disposen del docent d'aquesta àrea un pic per setmana i durant un temps molt curt.
- L'augment del transport motoritzat, especialment, cap als centres perquè la majoria de les famílies es desplacen cap a aquestes amb cotxes envers d'anar-hi amb bicicletes, patinets o caminant.
- L'increment del grau d'urbanització de pobles i ciutats que no promouen el transport actiu i segur. És a dir, la gran quantitat de cotxes que hi ha als pobles i ciutats dificulta i perilla el camí cap als centres.

- La sobreprotecció de les famílies i la preocupació excessiva per la seguretat dels nins i nines a l'exterior. És a dir, la por que hi ha a la societat a què els nins i nines se'n vagin amb un estrany quan aquests van sols pel carrer, que els atropellin, que es perdin, entre altres coses.

És per això, que l'escola ha de ser un dels principals agents per promocionar l'esport i l'activitat física, capgirant els factors anteriors i afavorir un estil de vida saludable i actiu.

En contraposició, el sedentarisme i la inactivitat física suposa un alt risc de malaltia, com ara el sobrepès i l'obesitat infantil. De fet, l'OMS defineix aquests dos conceptes com una acumulació anormal o excessiva de greix que pot ser perjudicial per a la salut. A més, l'obesitat i el sobrepès es consideren un dels problemes de salut pública més greus del segle XXI (Serrano, 2018) i l'augment en la prevalença dels casos arreu del món es produeix sobre un fons de reducció progressiva de la despesa energètica derivada del treball i de les activitats laborals, i també per una aportació calòrica elevada en la dieta; tractant-se d'un fenomen cada vegada més estès, tant en els adults com en la població infantil (Prentice i Jebb, 1995).

Una qüestió especialment important és que la incidència de malalties relacionades amb l'obesitat està augmentant dramàticament en la infància i és molt probable que aquesta epidèmia d'obesitat en infants (Rosa, Ordax i de Abajo, 2006) tendeixi a continuar igual a l'edat adulta, tenint més possibilitats de patir malalties no transmissibles com la diabetis, problemes cardiovasculars, hipertensió, artritis als genolls, mal d'esquena i d'altres alteracions. Encara que també hi ha conseqüències per a la salut a curt termini, com ara hipertensió arterial, hipertròfia del ventricle esquerre, resistència a la insulina, dislipèmia,

síndrome metabòlic, diabetis de tipus dos, reflux gàstric, asma, apnea de la son, entre molts altres (Serrano, 2018). A més, també pot causar dificultats psicològiques, com a resultat de l'estigmatització social, la depressió i la mala imatge corporal (Borràs i Ugarriza, 2013).

A causa de tot això, s'ha de donar una major prioritat a la prevenció d'aquestes, fent-ho des de les primeres etapes del desenvolupament de l'infant o, fins i tot, des d'abans del naixement. Essent un factor primordial l'ambient familiar, per promoure els hàbits saludables als infants. De la mateixa manera que l'entorn de l'escola també ha de fomentar i reforçar aquests hàbits. Per tant, un estil de vida actiu i el fet de mantenir-se en forma poden prevenir l'obesitat i l'augment de pes (Rosa, Ordax i de Abajo, 2006).

Cal destacar, un estudi realitzat per l'*Encuesta Nacional de Salud*, publicada al mes de març del 2013, amb dades del 2011-2012 que diu que la prevalença d'obesitat infantil (nins i nines de 2 a 17 anys) es manté relativament estable des del 1987, amb alts i baixos. Un 27,8% d'aquesta població pateix obesitat o sobrepès, és a dir, un de cada deu infants.

Per tant, són diverses les causes de la inactivitat dels infants així com les conseqüències derivades d'aquestes. Per això des de l'escola s'ha de treballar perquè els nins i nines puguin gaudir i millorar la seva qualitat de vida, prevenir malalties i viure amb uns hàbits molt més saludables, promocionant diferents esports i activitats físiques.



## 5.2. Beneficis de realitzar activitat física

Per començar, cal esmentar que l'Organització Mundial de Salut (OMS) recomana dur a terme mínim 60 minuts diaris d'activitat física moderada o vigorosa, encara que si el temps és major, millors beneficis per a la salut. I és per això que dedicar aquesta estona a l'activitat física atribueix molts efectes i beneficis relatius a la salut, entesa des d'una perspectiva integral (González, 2015, p.75).

Blasco (1994) diu que sembla que l'exercici (i la seva conseqüència, la forma física) s'associen amb l'estabilitat emocional, autoestima, extraversió i baixos nivells de neuroticisme fins i tot en infants. A més, Roure, Saltó i Vallbona (1994) inclouen dins aquests beneficis l'augment de la sensació de benestar, la reducció de la tensió o l'estrès emocional i la disminució de l'ansietat.

Segons les recerques d'informació, l'activitat física aporta beneficis a diferents nivells:

- A nivell fisiològic: milloren el sistema immunitari, la coordinació, la flexibilitat, la força i la resistència muscular, a més d'enfortir els pulmons, el cor i els ossos; augmentant la densitat òssia. A més a més, al llarg de la vida l'activitat física ajuda a enfortir el cor, adquirint una resistència més gran i una millor forma física; així com també té un paper positiu respecte a la hipertensió arterial (Blasco, 1994). Granados i Cuéllar (2018, p. 144) afegeixen que ajuda a disminuir els nivells sèrics de colesterol i triglicèrids, intolerància a la glucosa, obesitat i adipositat. També augmenta el volum de sang circulant i la resistència física en un 10-30%, i redueix els marcadors antiinflamatoris associats amb malalties cròniques (Matsudo, 2012). Com esmenta González (2015) es troben encara més beneficis com ara: la millora de l'estructura i la funció dels

l·ligaments i articulacions, augmenta l'alliberació d'endorfines, millora la tolerància a la calor i augmenta la sudoració, entre altres coses (p.78).

- A nivell psicològic: milloren l'estat d'ànim, redueixen l'ansietat i la irritabilitat i fomenten la creació d'hàbits positius. Els símptomes depressius són correlacionats inversament amb la pràctica d'activitat física en nins i nines, tal com mostren alguns estudis (Annesi, 2005), a més d'augmentar l'autoestima i proporcionar benestar psicològic. També permet la tolerància a l'estrès, adopció d'hàbits protectors de la salut, millora l'autoconcepte, disminueix el risc percebut d'emmalaltir, generant efectes tranquil·litzants i antidepressius (Granados i Cuéllar, 2018, p.145).
- A nivell acadèmic: augmenten els beneficis de desenvolupament del coneixement, ja que en diferents intervencions ha estat observada una millora de la concentració, creativitat, motivació i més bons resultats en les proves acadèmiques (Tremarche, Robinson i Graham, 2007). També preveu o retarda la pèrdua de les funcions cognitives (memòria, atenció, etc.) (Matsudo, 2012).
- A nivell social: fomenten la sociabilitat, la disciplina i la responsabilitat, a més, promouen el treball en equip i s'aprenen valors com el companyerisme, la cooperació i la lleialtat. També augmenten l'autonomia i la integració social.

Per tant, l'esport i l'activitat física són eines que beneficien tant a la salut física com a la salut mental, existint una relació positiva entre els nivells alts d'activitat física i un menor risc de patir malalties de caràcter físic i/o mental (Weinek, 2001).

## **6. PROCÉS D'INVESTIGACIÓ**

Per poder dur a terme la investigació, s'ha preparat un qüestionari en línia de vuit preguntes sobre l'activitat física i l'esport que realitzen els infants. Aquest és quantitatiu i qualitatiu perquè hi ha preguntes que aporten dades numèriques i d'altres que no, també n'hi ha d'obertes i d'altres tancades.

Cal destacar, que el qüestionari va ser contestat per les famílies dels infants d'Educació Infantil del CEIP Son Basca de Sa Pobla. Es va respondre de manera virtual, ja que la tutora de cada aula va enviar un missatge per tokapp (aplicació que tenen totes les famílies del centre, ja que és el seu mitjà de comunicació) amb l'enllaç del qüestionari. A més, es va fer per internet perquè el procés de recollida de la informació és molt més ràpida i àgil, fa que les famílies ho facin més còmodament i és una manera més d'ajudar al medi ambient per tal de no gastar papers. També es va donar molta importància a què el qüestionari era totalment anònim per tal de no condicionar a la gent i totalment voluntari.

La mostra de la investigació consta de 98 alumnes, concretament, 36 de P3, 32 de P4 i 30 de P5. Encara que no és el nombre total d'infants per nivell, s'aproxima molt gràcies als recordatoris de les tutores dels grups i a les famílies. Però com s'ha esmentat anteriorment, aquest qüestionari era de caràcter voluntari, per tant, cada un és lliure per contestar o no i tota elecció és acceptada.

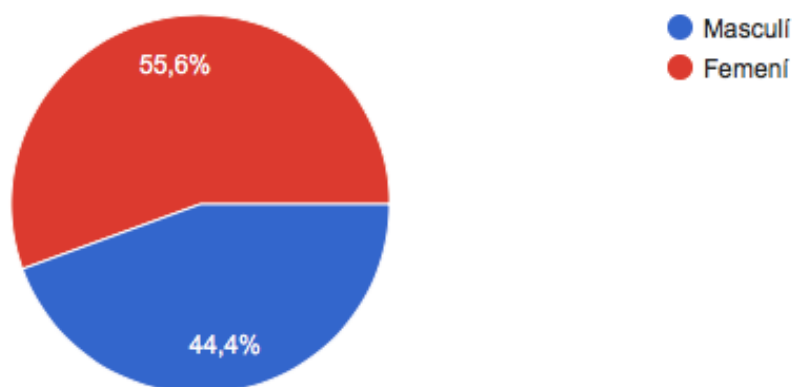
### **6.1. Anàlisi de les dades recollides per cursos**

A continuació, es pot observar l'anàlisi de les dades recollides per cursos.

### 6.1.1. Dades dels alumnes de P3

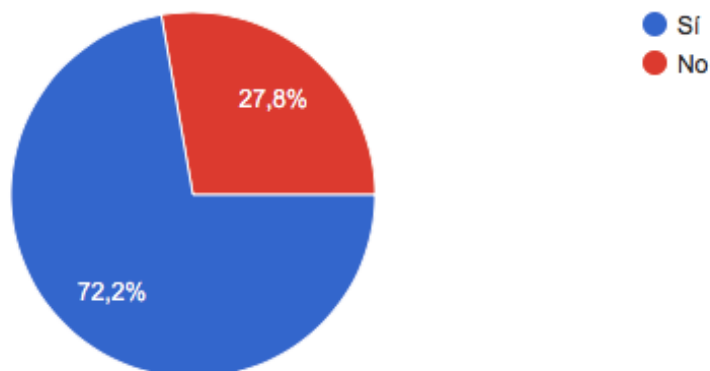
Els infants de P3 d'Educació Infantil tenen una edat compresa entre 3 i 4 anys.

#### Pregunta 1. Sexe de l'infant?



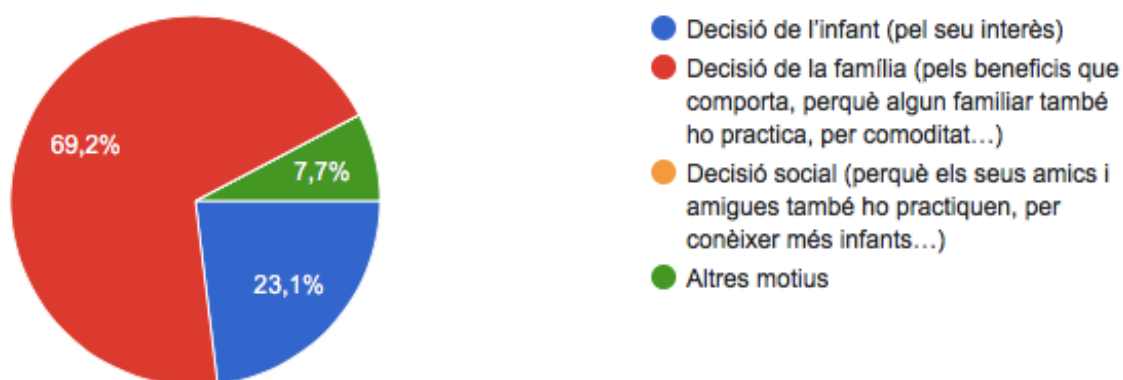
La primera informació requerida era el sexe, per tant, la mostra dels infants de P3 està formada per 16 nins i 20 nines. En un principi, aquesta és una dada que no és molt rellevant, però a les següents preguntes pot tenir influència. Per exemple, es pot caure en el prejudici que si hi ha més nines, hi hagi més respostes a que surti ballet o gimnàstica rítmica com a activitat física o esport més practicat a aquesta franja d'edat.

#### Pregunta 2. El vostre infant du a terme alguna activitat física o esport quan surt de l'escola?



Un total de 26 alumnes sí que fan alguna activitat física o esport quan surten de l'escola, però n'hi ha 10 que no. Aquesta darrera dada sorprèn perquè és un gran percentatge (27'8%) i és un punt molt important, ja que des d'edats primerenques s'ha de fomentar la realització d'esport o activitat física, per tal de prevenir moltes malalties i aportar beneficis al desenvolupament integral de tots els infants.

**Pregunta 3.** Quin va ser el motiu del seu inici?

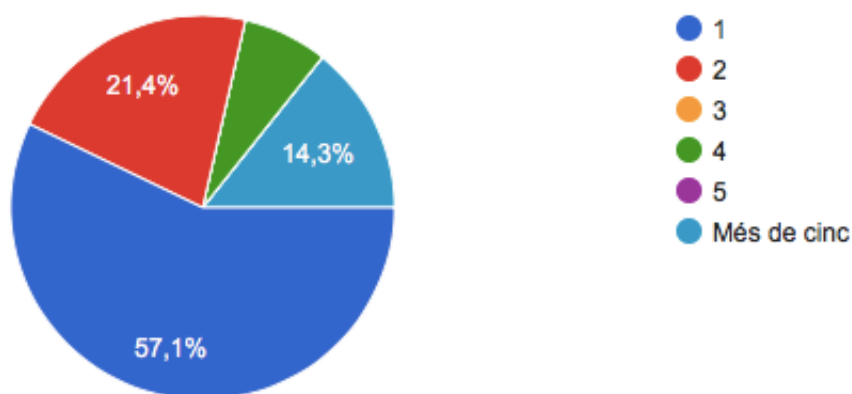


En aquesta pregunta les famílies han respost de la següent manera: 18 infants es varen iniciar a un esport o a fer activitat física per decisió de la família, 6 per decisió de l'infant i 2 per altres motius. La resposta majoritària (69'2%) es pot deure a diversos motius, com ara pels beneficis que comporta fer alguna activitat física o esport, la comoditat de les famílies, entre altres coses. Amb un percentatge inferior (23'1%) hi ha la decisió de l'infant, que esdevé un gran motivant per iniciar-se al que aquest vol i té interès. Finalment, un 7'7% responen que el seu començament és per altres motius. Cal destacar, que 9 participants s'abstenen a aquesta pregunta.

**Pregunta 4.** Quin tipus d'activitat física o esport fa? (si en fa més d'un, enumera-les)

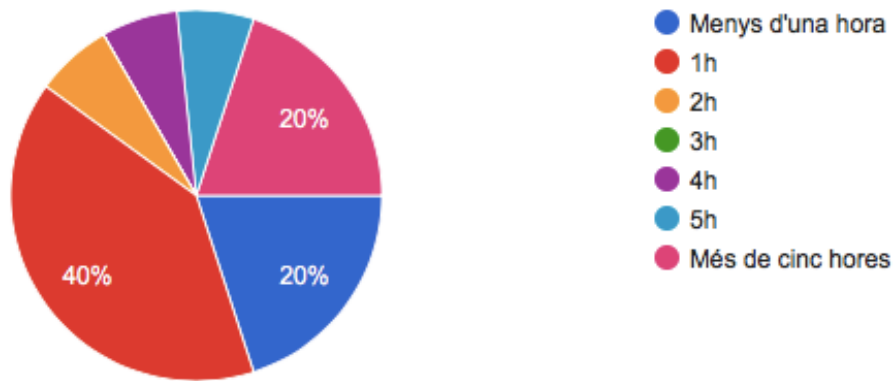
Aquesta és l'única pregunta de resposta oberta i es pot comprovar amb l'ampli repertori de contestacions que hi ha hagut. Entre les més nombroses hi trobam la natació, el psicoballet, la gimnàstica rítmica, la psicomotricitat, el multiesport, entre moltes altres. Pels resultats obtinguts, podem extreure que l'esport més popular amb molta diferència ha estat la natació. També es poden destacar diverses activitats físiques, com ara anar a passejar, anar al parc o anar amb bicicleta.

**Pregunta 5.** Quants de dies per setmana practica activitat física o esport?



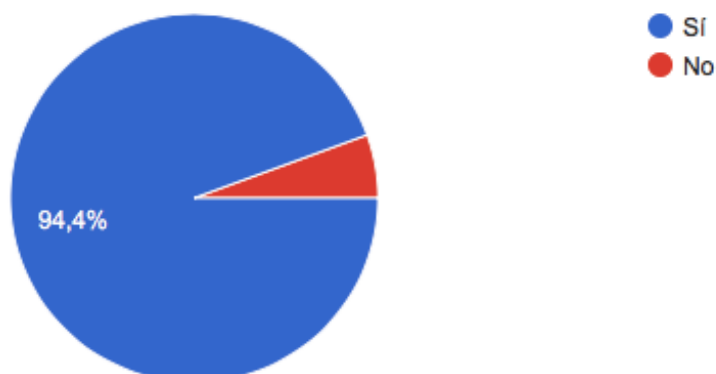
Quasi tots els infants (57'1%) realitzen alguna activitat física o esport, com a mínim un dia a la setmana. Encara que també n'hi ha que ho fan durant quatre o més de cinc dies per setmana, per tant, quasi cada dia dediquen temps a fer alguna activitat física o esport.

**Pregunta 6.** Quant de temps durant la setmana fa activitat física o esport?



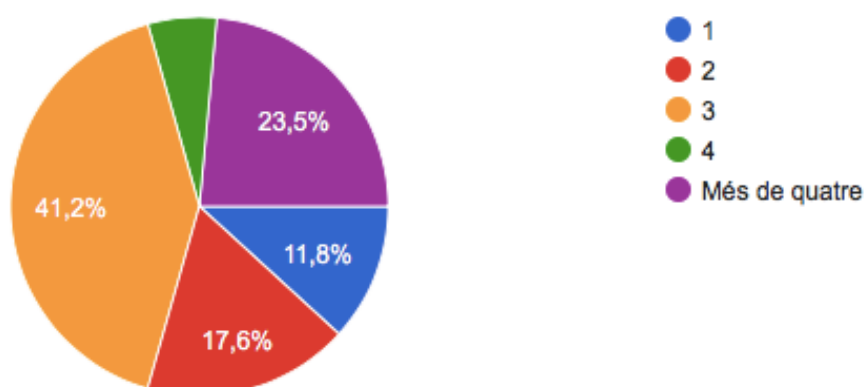
El 80% dels alumnes dediquen almenys una hora a la setmana a fer alguna activitat física o esport. En canvi, el restant 20% no ho fan ni tan sols una hora, per tant, hi ha sis infants de p3, dels quals tenim les seves dades, que no compleixen el temps suficient d'activitat física recomanable per a la seva edat. Perquè tal com esmenta l'OMS, es recomana que els infants duguin a terme mínim 60 minuts diaris d'activitat física moderada o vigorosa, encara que si el temps és major, millors beneficis per a la salut d'aquests. Per tant, la gran majoria dels infants de tres anys segueixen la recomanació que fa l'Organització Mundial de la Salut.

**Pregunta 7.** En l'àmbit familiar, duis a terme algun tipus d'activitat física amb els infants?  
(fer excursions, passejar amb bicicleta...)



Quasi la totalitat (94'4%) de les famílies afirmen que duen a terme algun tipus d'activitat física amb els infants, mentre que un baix percentatge (5'6%) diu que no ho fa. Per tant, aquesta dada reflecteix la predisposició de les famílies a què els seus fills i filles adoptin una vida saludable i activa.

**Pregunta 8.** Si has elegit l'opció "sí", quants de dies a la setmana?



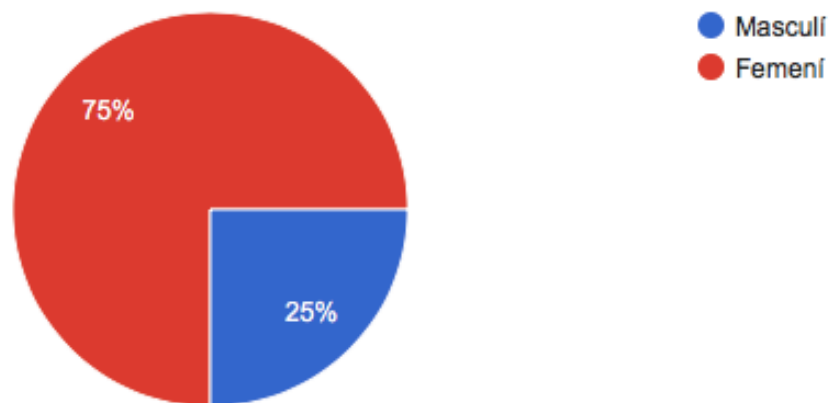
En aquesta pregunta han contestat 35 de les 36 famílies, ja que a l'anterior qüestió han elegit que sí duien a terme alguna activitat física conjuntament amb els seus infants. Les dades estan bastant repartides, encara que el percentatge més alt (41,2%) indica que les famílies comparteixen tres dies a la setmana alguna activitat física amb els seus fills i filles.

### 6.1.2. Dades dels alumnes de P4

Els infants de P4 d'Educació Infantil tenen una edat compresa entre 4 i 5 anys.

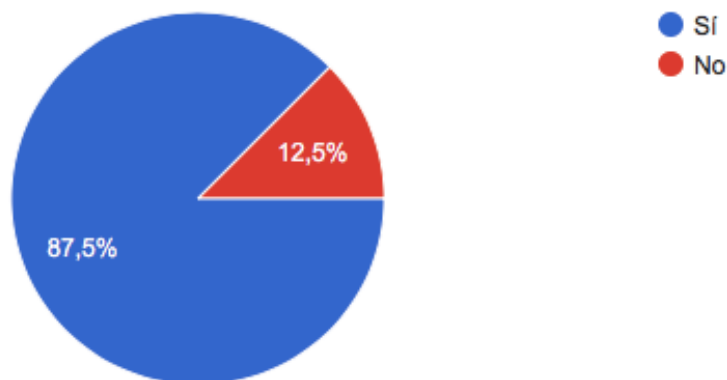
**Pregunta 1.** Sexe de l'infant?





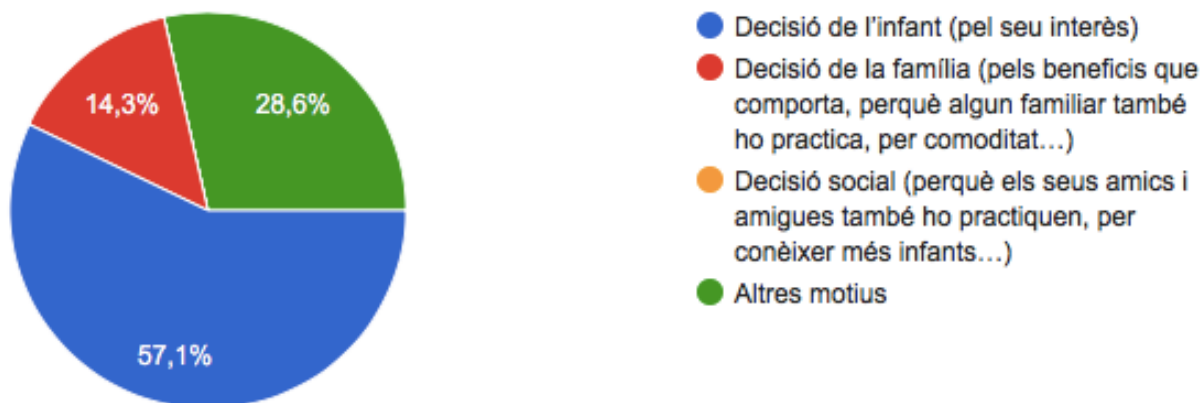
Per començar el qüestionari es requeria el sexe de l'infant, per tant, la mostra dels alumnes de P4 indica que han participat 24 nines i 8 nins. En aquest cas, el sexe femení triplica al masculí.

**Pregunta 2.** El vostre infant du a terme alguna activitat física o esport quan surt de l'escola?



En aquesta pregunta la majoria de famílies han contestat afirmativament que els seus infants practiquen algun tipus d'activitat física o esport. Concretament, 28 (87'5%) que sí i 4 (12'5%) que no.

**Pregunta 3.** Quin va ser el motiu del seu inici?

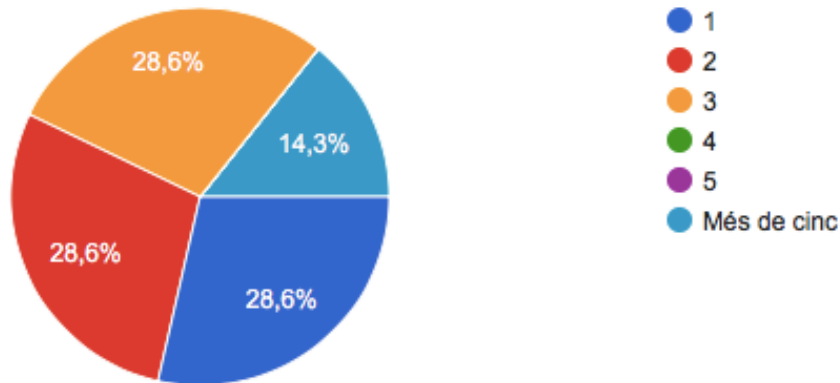


La resposta majoritària amb més d'un 50%, concretament, un 57'1% afirmen que la iniciació d'un esport o activitat física ha estat per decisió de l'infant, ja sigui pels seus gustos, interessos o altres factors. En canvi, el 14'3% per decisió de la família i el restant (28'6%) per altres motius. Per tant, segons les dades obtingudes, a aquesta franja d'edat els infants tenen més clares les seves preferències i així ho comuniquen a les seves famílies. Cal destacar, que 4 participants s'abstenen a aquesta pregunta.

**Pregunta 4.** Quin tipus d'activitat física o esport fa? (si en fa més d'un, enumera-les)

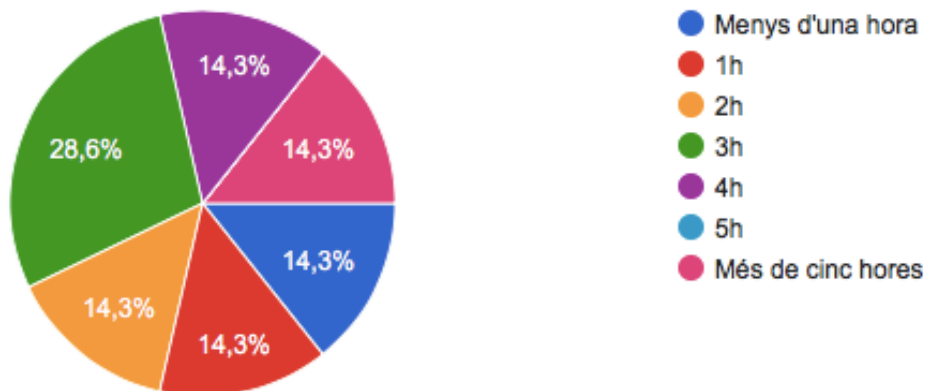
A causa de la gran llibertat de resposta que hi havia a aquesta pregunta, pel fet de ser oberta, esdevenen molts tipus d'activitat física o esports diferents, com ara el futbol, la natació, el psicoballet, el ball modern, la gimnàstica rítmica, la psicomotricitat, entre altres. La més repetida és el ball modern, juntament amb la natació i la psicomotricitat. També destaquen anar amb bicicleta i fer excursions.

**Pregunta 5.** Quants de dies per setmana practica activitat física o esport?



Quasi la totalitat (85'8%) dels infants realitzen algun tipus d'esport o activitat física durant un (28'6%), dos (28'6%) o tres (28'6%) dies per setmana. En canvi, els quatre infants restants (14'3%) en practiquen més de cinc dies per setmana.

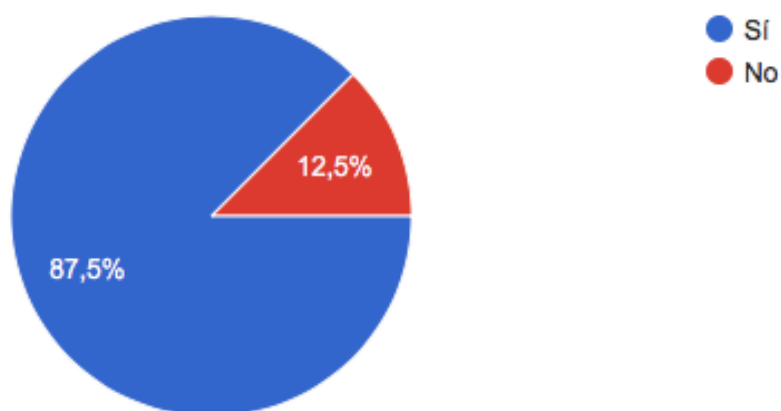
**Pregunta 6.** Quant de temps durant la setmana fa activitat física o esport?



Hi ha un 14'3% dels alumnes que dediquen a fer activitat física o esport menys d'una hora setmanal. Però tots els altres infants ho fan almenys una hora, encara que n'hi ha que en realitzen durant dues, tres, quatre o inclús més de cinc hores a la setmana. Tot un èxit, ja que hi ha infants que segueixen, la majoria de dies, la recomanació que fa l'OMS de fer activitat física i esport durant 60 minuts al dia.

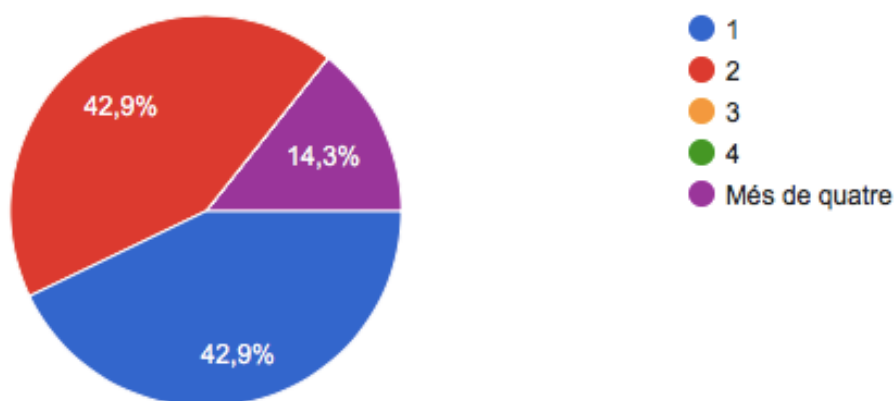
**Pregunta 7.** En l'àmbit familiar, duis a terme algun tipus d'activitat física amb els infants?

(fer excursions, passejar amb bicicleta...)



La gran majoria (87'5%) de famílies afirmen que realitzen alguna activitat física amb els seus fills i filles, com ara caminar, anar amb bicicleta, fer excursions, entre altres coses. Però també hi ha un petit percentatge (12'5%) que no en fan cap juntament amb els seus infants. Per tant, segons els resultats d'aquesta pregunta, les famílies tenen una gran predisposició per educar als seus infants amb uns bons hàbits saludables.

**Pregunta 8.** Si has elegit l'opció "sí", quants de dies a la setmana?



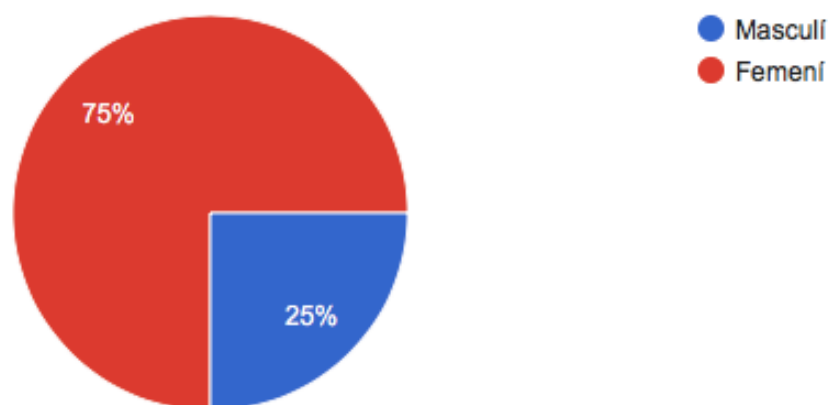
Han pogut contestar a aquesta pregunta 28 de les 32 famílies perquè a l'anterior qüestió han elegit l'opció sí, per tant, són aquelles que duen a terme alguna activitat física conjuntament amb els seus infants. Hi ha dues dades amb el mateix percentatge (42'9%),

que ens indica que fan alguna activitat física conjuntament durant un o dos dies per setmana, en canvi, el resultat restant (14'3%) ho fan més de quatre dies per setmana.

### 6.1.3. Dades dels alumnes de P5

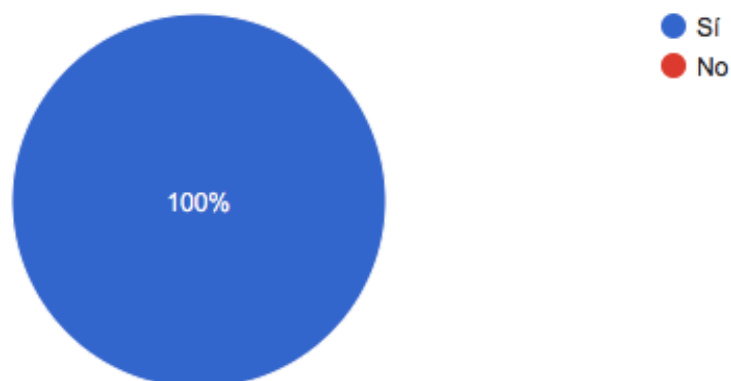
Els infants de P5 d'Educació Infantil tenen una edat compresa entre 5 i 6 anys.

#### Pregunta 1. Sexe de l'infant?



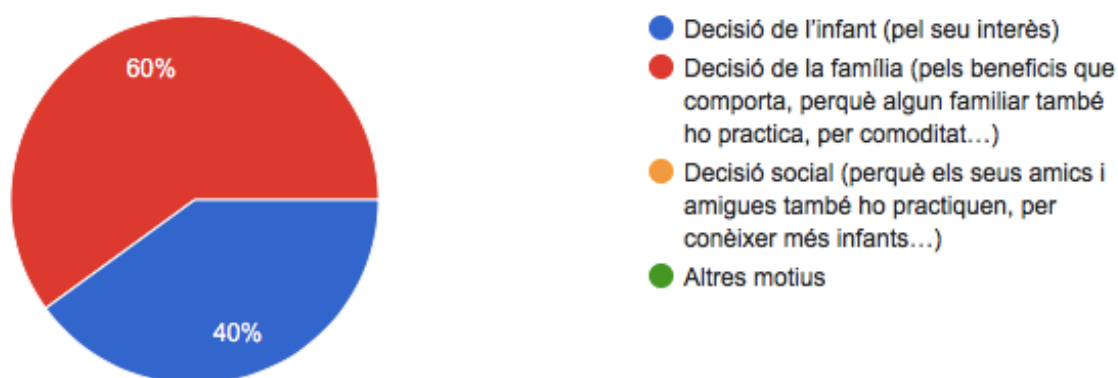
A la primera pregunta es requeria el sexe de l'infant, per tant, la mostra dels infants de P5 està formada per 22 nines i 8 nins. Cal destacar, el gran nombre de participants femenines a aquesta franja d'edat.

#### Pregunta 2. El vostre infant du a terme alguna activitat física o esport quan surt de l'escola?



El 100% de les respostes indica que tots els infants d'aquesta edat practiquen alguna activitat física o esport quan finalitza l'escola. Per tant, a través d'aquest resultat es veu reflectida la gran importància que se li dona dins el món dels infants, perquè d'alguna manera tots estan implicats a alguna activitat física o esport.

**Pregunta 3.** Quin va ser el motiu del seu inici?



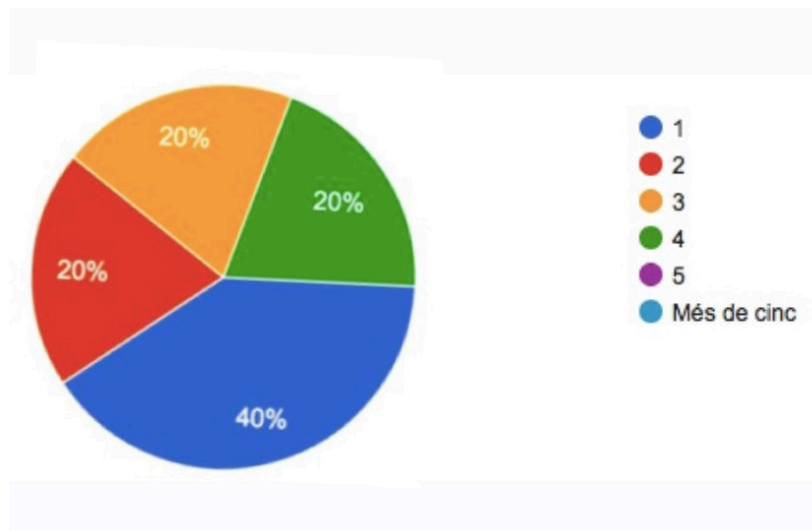
En aquesta pregunta només destaquen dues respostes diferents, amb un 60% va ser decisió de la família i amb un 40% decisió de l'infant. Són dues contestacions bastant oposades, per la qual cosa, sorprenen els resultats a aquesta franja d'edat, ja que els infants ja tenen suficient raonament i independència per escollir allò que li agrada i allò que volen fer.

**Pregunta 4.** Quin tipus d'activitat física o esport fa? (si en fa més d'un, enumera-les)

Les respostes d'aquesta pregunta són obertes, per tant, hi ha una gran varietat de resultats. Es poden destacar les següents activitats físiques o esports més repetits: bàsquet, futbol, tenis, natació, gimnàstica rítmica, ball modern, anar al parc, caminar pel

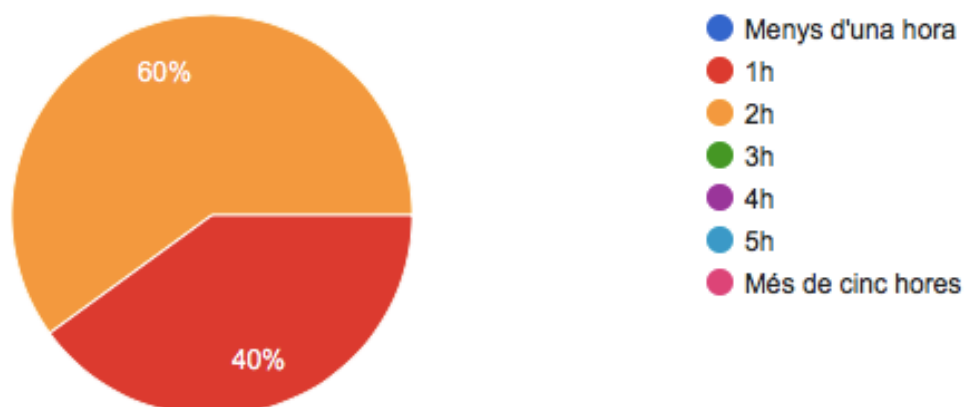
poble, fer excursions, passejar amb bicicleta, entre moltes altres. Els resultats obtinguts són bastant equitatius i no n'hi ha cap que destaquí per damunt dels altres.

**Pregunta 5.** Quants de dies per setmana practica activitat física o esport?



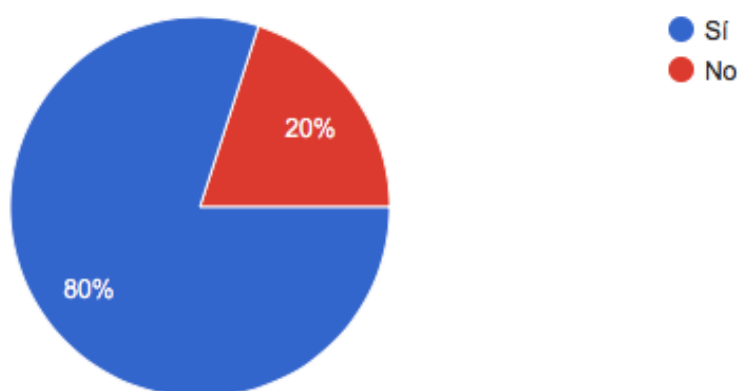
El 40% dels infants, únicament, dediquen un dia a la setmana a fer algun tipus d'activitat física o esport, mentre que la resta (60%) ho fa durant dos (20%), tres (20%) o quatre (20%) dies a la setmana. Cal destacar, que cap d'ells en practica durant cinc o més dies.

**Pregunta 6.** Quant de temps durant la setmana fa activitat física o esport?



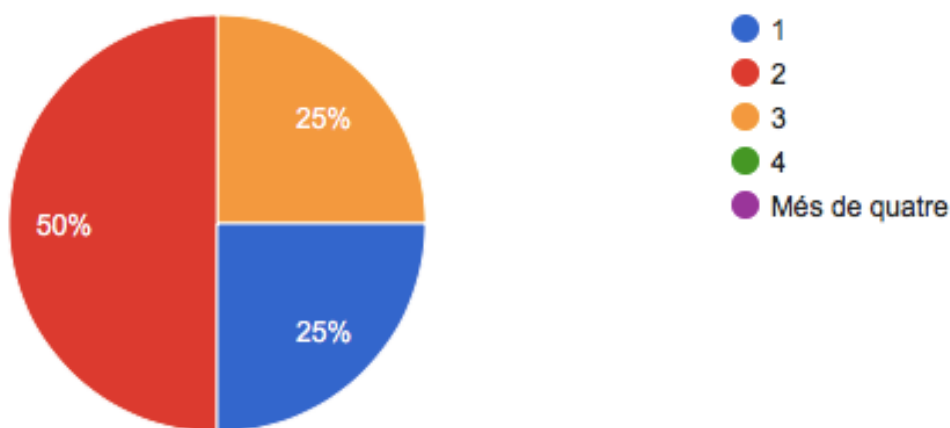
Sorprenent dades les obtingudes a aquesta pregunta, ja que 12 infants dediquen solament una hora a la setmana a fer activitat física o esport i els 18 restant ho fan durant dues hores. Per tant, això indica que la durada de les activitats són molt curtes o en realitzen molt poques a la setmana.

**Pregunta 7.** En l'àmbit familiar, duis a terme algun tipus d'activitat física amb els infants?  
(fer excursions, passejar amb bicicleta...)



El 80% de les famílies afirmen que dediquen temps a fer algun tipus d'activitat física amb els seus infants, mentre que el 20% restant no ho fa. Aquests moments són una inversió pel futur dels seus fills i filles perquè els condueixen i animen a tenir una vida saludable.

**Pregunta 8.** Si has elegit l'opció "sí", quants de dies a la setmana?



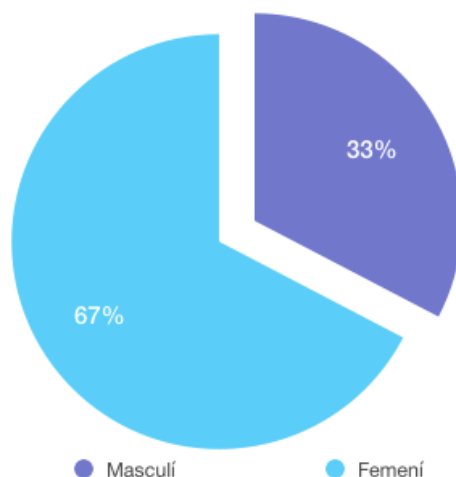


La darrera pregunta l'han poguda contestar 24 de les 30 famílies que han respost aquest qüestionari, ja que les sis restants han negat fer algun tipus d'activitat física o esport juntament amb els seus infants. El 50% hi dediquen dos dies per setmana, el 25% un i l'altre 25% tres.

## 6.2. Anàlisi general dels resultats obtinguts

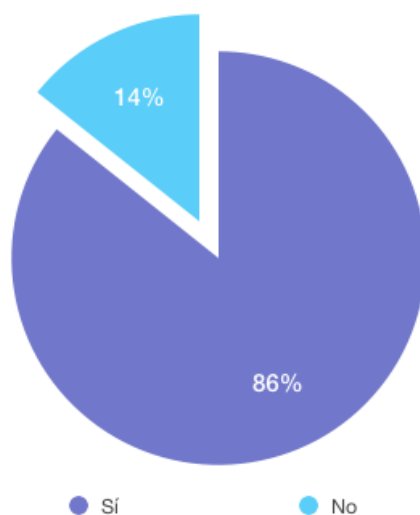
A continuació, es pot observar l'anàlisi total de les dades recollides, és a dir, de 98 alumnes d'Educació Infantil del CEIP Son Basca, Sa Pobla. Cal destacar, que els resultats són sobre les dades que han facilitat les famílies dels infants, encara que n'hi ha algunes que s'han abstingut a alguna de les preguntes.

### **Pregunta 1.** Sexe de l'infant?



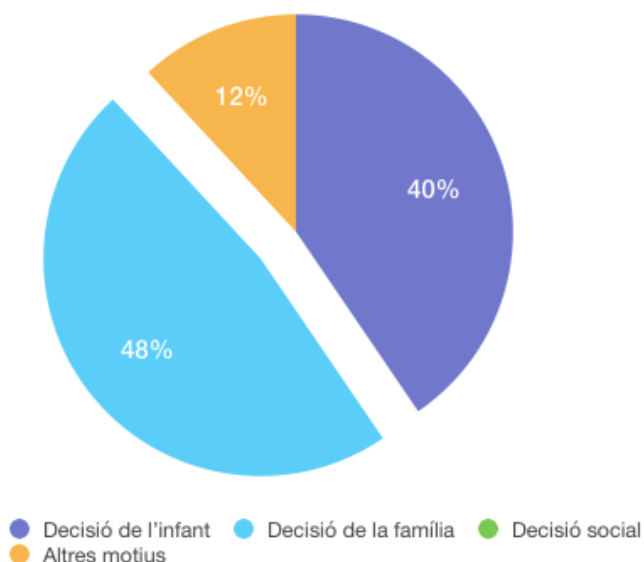
La mostra està formada per 32 nins (33%) i 66 nines (67%). Com a dada interessant, cal destacar, que hi ha el doble d'infants del sexe femení.

**Pregunta 2.** El vostre infant du a terme alguna activitat física o esport quan surt de l'escola?



El 86% dels infants que participen en aquesta investigació sí que realitzen alguna activitat física o esport després de la jornada escolar, però el 14% restant no en du a terme cap. Per tant, el nombre d'alumnes (86) que en practica algun és molt més elevat que aquells que no (14) en fan cap.

**Pregunta 3.** Quin va ser el motiu del seu inici?



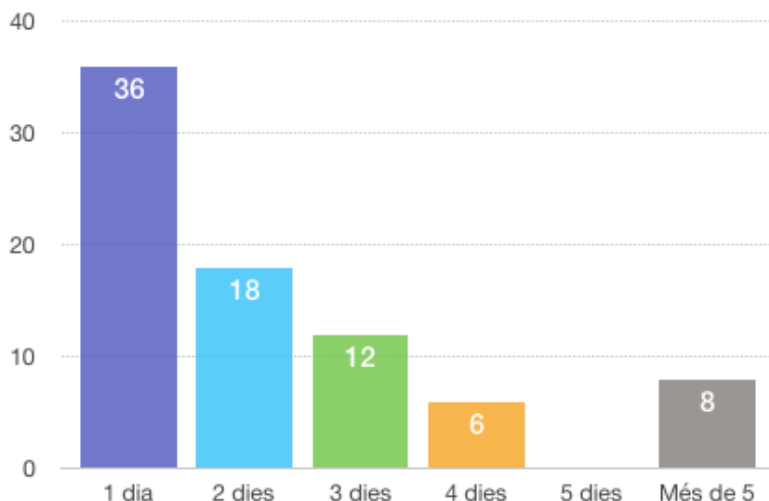
En aquesta pregunta destaquen dues respostes, la primera amb un 48% on prima la decisió de la família a iniciar-se a algun tipus d'activitat física o esport, mentre que en el 40% de les vegades la decisió la pren l'infant. També hi ha un petit percentatge (12%)

que indica que els infants comencen per algun altre motiu. Cal destacar, que cap participant posa com a causa principal la decisió social.

**Pregunta 4.** Quin tipus d'activitat física o esport fa? (si en fa més d'un, enumera-les)

Les respostes d'aquesta pregunta han estat molt diverses, pel fet de ser oberta. Entre les més repetides hi ha: natació, ball modern, futbol, gimnàstica rítmica, psicomotricitat, psicoballet, fer excursions, anar amb bicicleta, anar al parc, entre moltes altres. Cal destacar, que l'esport més practicat pels infants que han participat en aquesta mostra és la natació i, de fet, amb una gran diferència damunt tots els altres. També, cal recalcar, que l'activitat física més popular és anar amb bicicleta.

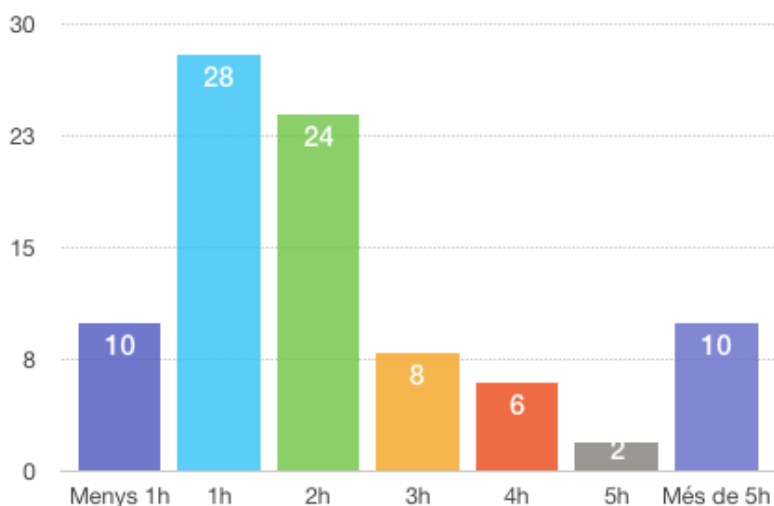
**Pregunta 5.** Quants de dies per setmana practica activitat física o esport?



Hi ha 36 alumnes que duen a terme alguna activitat física o esport un dia per setmana, 18 que ho fan durant dos dies, 12 durant tres dies, 6 durant quatre dies i 8 que en realitzen més de cinc dies setmanals. Per tant, segons els resultats d'aquesta pregunta, la majoria

dels infants no fan activitat física o esport durant cada dia, sinó que quasi tots en realitzen un o dos dies per setmana.

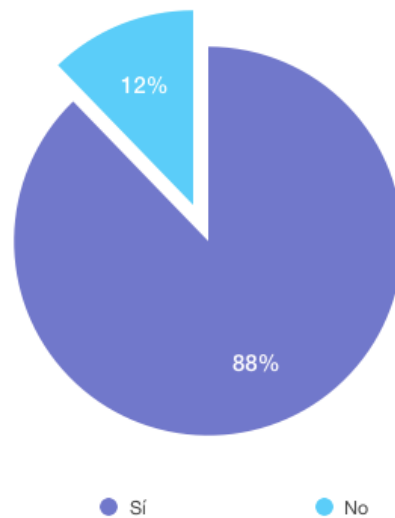
**Pregunta 6.** Quant de temps durant la setmana fa activitat física o esport?



Almenys 10 alumnes realitzen menys d'una hora setmanal d'activitat física o esport, mentre que 28 en fan una, 24 en fan dues, 8 en fan tres, 6 en fan quatre, 2 en fan cinc i els 10 restants en fan més de cinc. Per tant, segons els resultats obtinguts en aquesta pregunta, molt pocs infants segueixen les recomanacions de l'OMS de fer 60 minuts diaris d'activitat física.

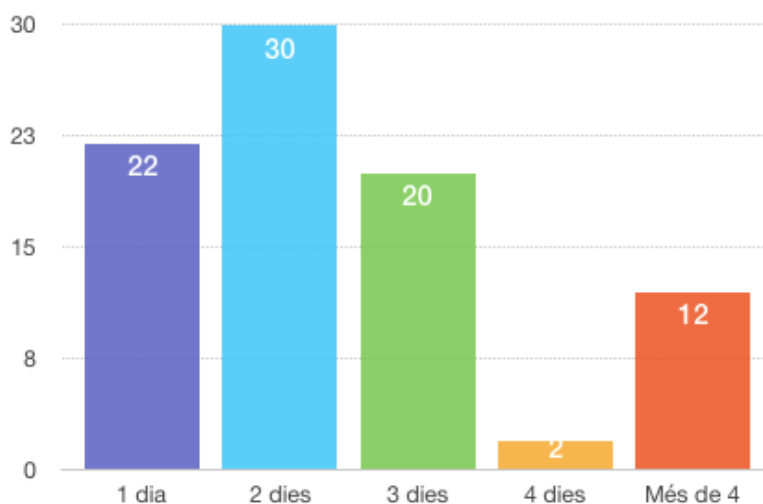
**Pregunta 7.** En l'àmbit familiar, duis a terme algun tipus d'activitat física amb els infants?

(fer excursions, passejar amb bicicleta...)



El 88% dels infants comparteixen amb les seves famílies algun tipus d'activitat física, mentre que un baix percentatge d'aquests (12%) no ho fa. Cal destacar, que per l'edat dels infants és totalment normal que quasi la totalitat d'aquests comparteixin temps d'activitat física amb les seves famílies, ja que és molt difícil que ho puguin fer de manera autònoma pel seu nivell de maduresa i responsabilitat. Encara que hi ha excepcions, com ara anar amb bicicleta o patins per les portasses o finques, entre altres coses.

**Pregunta 8.** Si has elegit l'opció "sí", quants de dies a la setmana?



En aquesta gràfica destaquen tres nombres, primerament les famílies (30) que fan algun tipus d'activitat física juntament amb els seus infants durant dos dies a la setmana, 22

que ho fan durant un dia i 20 que ho fan durant tres. Minoritàriament, n'hi ha dues que en realitzen durant quatre dies setmanals i 12 que ho fan més de quatre dies.

### **6.3. Discussió**

A continuació, es compararan els resultats obtinguts en aquest qüestionari. Si és possible, també es farà amb les dades referents a les Illes Balears i a Espanya.

Primerament, cal destacar, el gran nombre de nines que han participat en la mostra, concretament, 66 envers el nombre de nins que han estat 32. Pel que fa a la natalitat durant els anys que van néixer els infants participants (Expansión, Datos Macro, 2020), es destaca que l'any 2018 (P3) a les Illes Balears varen néixer 5.330 nins i 4.955 nines, l'any 2017 (P4) 5.289 nins i 4.999 nines i al 2016 (P5) 5.435 nins i 5.181 nines. A més a més, a Espanya la natalitat va ser la següent (Expansión, Datos Macro, 2020): l'any 2018 varen néixer 191.569 nins i 181.208 nines, al 2017 uns 202.478 nins i 190.703 nines i al 2016 uns 211.087 nins i 199.496 nines. Per tant, en l'àmbit nacional i provincial hi ha hagut més naixements d'infants de sexe masculí que de femení, encara que a la present mostra hi han participat el doble de nines que de nins.

Tal com afirmen Cladellas, Clariana, Badia i Dezcallar (2015) a la seva investigació, un 84'20% de la població infantil fa algun tipus d'activitat física o esport fora de l'escola. Els resultats de la present mostra s'assemblen a la qual van dur a terme les autores esmentades anteriorment, ja que el percentatge s'aproxima molt. És a dir, al CEIP Son Basca hi ha un 86% d'infants que practiquen alguna activitat física o esport, mentre que a un estudi a escala nacional les dades són d'un 84'20%.

L'elecció per iniciar un esport o una activitat física és molt important, per tant, a aquesta investigació s'esmenten diversos aspectes que hi influeixen, com ara a partir de la decisió de l'infant, de la família, social o altres motius. No hi ha hagut cap resposta fent referència a la decisió social i sorprèn, ja que com diuen Carrasco et. al. (2018) és difícil a aquesta edat fer una elecció sense sentir pressió de l'entorn, atès que els infants senten la necessitat de ser aprovats per la resta del grup. En canvi, hi ha dos aspectes molt significatius que entren en joc per la decisió de fer alguna activitat física o esport. El primer i amb el percentatge més gran (48%), és la decisió de la família, ja que aquests són els encarregats de crear hàbits saludables als infants, així com incitar-los a tenir una bona alimentació i desenvolupar alguna activitat física (Carrasco, et. al., 2018), també són els encarregats d'escollir aquella activitat o esport que els hi aportï beneficis i valors que aquests defensin a la seva vida diària. A més, la pràctica d'alguna activitat física o esport depèn molt de com es desenvolupen les famílies envers a aquests, la implicació que li posen, entre altres coses. Finalment, un 12% dels enquestats esmenten que els seus infants no s'inicien per cap d'aquestes decisions, sinó que és per un altre motiu.

Existeix un ventall enorme de diferents activitats físiques i esports que practiquen els infants d'avui en dia. De fet, segons l'Enquesta d'Hàbits Esportius a Espanya els més populars són: la gimnàstica amb un 35%, el futbol amb un 27'5%, la natació amb un 22'4%, anar amb bicicleta o fer ciclisme amb un 19'4% i el senderisme o fer excursions amb un 12'9%. Cal destacar, que tots aquests també han estat els més repetits durant la present investigació. Per tant, els infants participants del CEIP Son Basca segueixen els estàndards populars de la població espanyola, encara que també apareixen altres activitats físiques i esports.

L'anàlisi dels dies i les hores per setmana que els infants d'aquesta mostra dediquen a fer algun tipus d'activitat física o esport, es durà a terme a través de les referències que dona aquest estudi: "*Los hábitos deportivos de la población escolar en España*" (2011). La divisió que fa és la següent: es considera persones sedentàries aquelles que practiquen de 0 a 2 hores d'activitat física o esport durant la setmana, són persones moderadament actives totes aquelles que ho fan durant tres hores setmanals, s'esmenten persones moderadament actives aquelles que en practiquen durant quatre hores a la setmana i, finalment, són persones actives aquelles que fan cinc o més hores d'activitat física o esport durant la setmana. Per tant, a Espanya hi ha un 35% de la població que és sedentària, un 11% que és moderadament sedentària, un 11% que és moderadament activa i un 43% que és activa. Referent a les Illes Balears, hi ha un 34% que són sedentàries, un 14% que són moderadament sedentàries, un 14% són moderadament actives i un 38% que són actives (Cazorla, 2018). Pel que fa als infants participants del CEIP Son Basca hi ha un 70% d'alumnes que són sedentaris, un 9% que són moderadament sedentaris, un 7% que són moderadament actius i un 13% que són actius. Per tant, al CEIP Son Basca més de la meitat dels infants són sedentaris i només un petit percentatge se'ls considera actius.

Cal destacar, com esmenta Lara (2021) que el 70,4% de nines no aconsegueix els 60 minuts diaris d'exercici recomanat, enfront del 56,5% dels nins. De fet, només el 36,4% de la població infantil espanyola fa almenys una hora d'exercici diari, mentre que el 63,3% dels infants no fa 60 minuts d'exercici al dia (Lara, 2021).

La família, a les diferents edats de la investigació, esdevé un aspecte molt important per a tots els infants, ja que són els seus grans referents i transmissors de coneixements i valors, juntament amb els docents. Per tant, que la família pugui dedicar temps a realitzar



algun tipus d'activitat física o esport amb els seus fills i filles potser molt beneficiós per ambdós, però sobretot pels més petits perquè se'ls consciència en un model de vida saludable. A Espanya, el 71% de la població escolar afirma que du a terme activitats fisicoesportives amb algun membre familiar que viu a la mateixa llar que l'infant (Cazorla, 2018). Pel que fa als resultats obtinguts dels alumnes participants del CEIP Son Basca, un 88% d'aquests sí que comparteixen moments per fer algun tipus d'activitat física o esport amb la família. De fet, es troben per damunt del percentatge espanyol.

Cal destacar, que els dies per setmana que les famílies dediquen a passar aquest temps juntament amb els infants és bastant baix, ja que només un 26% ho fan durant un dia per setmana, un 35% dos dies, un 23% tres dies, un 2% quatre dies i un 14% més de quatre dies setmanals. Considerant-se temps insuficient segons les recomanacions que fa l'Organització Mundial de la Salut de realitzar-ne durant 60 minuts per dia.

## **7. Estratègies per promocionar l'activitat física**

En aquest darrer apartat es donaran una sèrie d'estratègies per a poder promocionar i fomentar l'activitat física en els infants de 3-6 anys.

A Catalunya, per tal de promoure la salut per mitjà de l'activitat física, el Departament de Salut va iniciar el Pla Integral de Promoció de l'Activitat Física i l'Alimentació Saludable (PAAS, 2010). Aquest pla es basa en fer canviar els hàbits i els estils de vida a partir dels abordatges multidisciplinaris, multifactorials i integrals, que són els més efectius (Vélez, 2015). La seva creació també és una resposta de la Salut Pública per prevenir i controlar l'epidèmia de l'obesitat, i la seva perspectiva és integral i intersectorial (Castro, 2019). Per

això, seria convenient adoptar un Pla similar a aquest a nivell nacional perquè tots els infants surtin beneficiats.

Per aquest motiu, s'ha de promoure l'activitat física tenint en compte l'infant, però també la comunitat on viu i el seu entorn. En aquest sentit, la Carta Europea contra l'Obesitat fa una sèrie de recomanacions útils per aplicar en els entorns comunitaris, escolars i familiars. En conseqüència aquests tres àmbits tenen un paper fonamental i imprescindible a l'hora de fomentar i promocionar l'activitat física en els infants de 3-6 anys.

A més a més, cal mencionar que la societat, la família i els educadors interactuen amb els infants pel que es fa i pel que som, i a través d'actituds i aptituds poden esdevenir un gran model. A més, cal vincular la pràctica d'activitat física amb sensacions agradables i divertides perquè es tracta que els infants es sentin bé realitzant algun tipus d'activitat física (Ramírez, 2003). Només així l'activitat resultarà gratificant i beneficiosa.

## **7.1. Entorn urbà**

Primerament, es pot començar amb l'àmbit urbà que fomenta, incentiva i promou l'activitat física de la següent manera (OMS, 2006):

- Invertir en millorar la seguretat dels carrils bici per tal de fomentar l'ús de la bicicleta i evitar, així, els desplaçaments curts en cotxe. Per exemple, anar a comprar el pa, a les activitats extraescolars, a visitar algun amic o amiga...
- Promoure els desplaçaments a peu. Per exemple, fent camins escolars per tal d'anar a peu als centres.

- Augmentar la dotació de cistelles de bàsquet o porteries (promouen l'activitat física en l'entorn urbà sense grans costos d'instal·lació i manteniment).
- Organitzar esdeveniments sobre activitat física a la comunitat. Per exemple, dies lliures de cotxes o caminades populars.
- Promoure els espais verds, parcs i jardins per la promoció de l'activitat física.

Per tant, es tracta de trobar estratègies que connectin allò que es fa durant les hores d'educació física o psicomotricitat a les escoles i allò que es fa i succeeix fora d'elles (Ramírez, 2003). I, per això, la comunitat on viuen els infants té una gran rellevància en la promoció de l'activitat física.

## **7.2. Entorn escolar**

Com s'ha esmentat anteriorment, les estratègies de l'àmbit escolar i la comunitat estan molt relacionades, ja que l'educació física o la psicomotricitat no poden ser il·les desconnectades del món real, sinó que han d'estar vinculades amb la societat (Ramírez, 2003).

Cal comentar que la difusió de l'activitat física està immersa en la promoció de la salut, i el lloc privilegiat per a incitar-la, pels múltiples nivells que influeixen en ell, és el centre escolar (Abarca-Sos et. al., 2015). Per això, l'escola té un paper molt important a l'hora de fomentar i promocionar l'activitat física en els infants i ho pot fer a través dels següents suggeriments (OMS, 2006 i Generalitat de Catalunya, Departament de Salut, 2010):

- Millorar les instal·lacions esportives. Per exemple renovar els materials i les instal·lacions constantment per tal d'afavorir la motivació dels alumnes.
- Oferir classes diàries d'educació física amb activitats variades adaptades a les necessitats, interessos i capacitats del màxim nombre d'alumnes.
- Incorporar excursions mensuals per a tots els cursos del centre.
- Dur a terme diades de la salut.
- Oferir esports no competitius. Per exemple dansa, arts marcials...
- Prohibir l'ús d'aparells electrònics a l'hora del pati.
- Utilitzar un dinamitzador, que s'encarregarà de proposar jocs per incentivar l'exercici físic i l'activitat física.
- Mantenir obertes les instal·lacions en acabar l'horari lectiu, és a dir, durant els caps de setmana i les vacances.
- Millorar la intensitat i el nombre d'hores d'educació física o psicomotricitat.
- Fomentar la diversió més que la competició, d'aquesta manera els alumnes amb menys condició física també gaudiran de les classes.
- Incorporar l'activitat física en el Projecte Educatiu de Centre.
- Alentir la utilització de mitjans de transports no motoritzats per acudir a l'escola i a altres activitats socials.
- Incorporar activitat física a les aules, a més de l'activitat física curricular.

Per tant, es poden dur a terme moltes estratègies per fomentar i promocionar l'activitat física des de l'escola, així com establir hàbits de vida saludable des d'edats primerenques.

El desenvolupament d'una perspectiva holística en la promoció de l'activitat física i la salut no pot quedar-se en l'oferta d'activitat física o el desenvolupament d'una altra

estratègia aïllada de promoció. També necessita, de manera conjunta i integrada, de la participació satisfactòria, l'accés al coneixement teoricopràctic sobre el tema i de la reflexió crítica sobre uns certs tòpics socials i elements problemàtics relacionats amb l'activitat física i la salut (Devís i Peiró, 1993). D'aquesta manera, poden sortir reforçades les diferents estratègies de promoció esmentades anteriorment.

És cert que quan es parla d'infants i joves és imprescindible fer referència a l'escola com a centre clau per a la promoció de la salut en aquestes edats i si ens referim a l'activitat física en particular, l'educació física escolar cobra una especial rellevància (Sallis i McKenzie, 1991).

Per això, l'educació física posseeix un gran potencial per a la promoció de l'activitat física de manera directa i indirecta. Directament, pot contribuir a l'acumulació diària recomanada de minuts d'activitat física (Frago, 2014) i indirectament pot ser un estímul rellevant per a promoure l'activitat física fora del centre escolar, contribuint a l'adquisició d'un estil de vida físicament actiu (Abarca-Sos et. al., 2015). També pot ser promocionada de manera indirecta per cadascun dels professionals que desenvolupen la seva tasca en el centre, per ser transmissors d'un model de conducta susceptible d'imitació (Sánchez et. al, 1998). Encara que cal esmentar, que la major part de la responsabilitat de la promoció de l'activitat física recau sobre l'àrea d'educació física i com suggereixen Sallis i McKenzie (1991) els professors d'educació física han de col·laborar amb altres professionals implicats en salut pública, a més del treball interdisciplinari amb la resta de l'equip docent.

Per tant, els docents de l'àrea d'educació física tenen gran rellevància en la promoció de l'activitat física en els centres, encara que no són els únics responsables de transmetre-ho sinó que també ho són tots els altres docents.

### **7.3. Entorn familiar**

Finalment, l'àmbit més decisiu és la família que pot fomentar i promoure l'activitat física amb molta més força que els dos anteriors. Ho pot fer a través dels següents suggeriments (OMS, 2006, Generalitat de Catalunya, Departament de Salut, 2010 i 3-6 anys, s.f.):

- Limitar el temps d'ús de pantalles. Encara que en els infants de 3-6 anys no és recomanable que facin ús d'aparells electrònics.
- Reduir el temps d'inactivitat.
- Dur a terme activitats que agradin a tota la família per fer-les conjuntament.
- Adoptar rutines com passejar amb els infants, jugar a l'aire lliure, al parc, a la platja, al camp...
- Alentir l'anada a l'escola i a altres activitats socials a peu o en bicicleta en condicions de seguretat.
- Escollir una activitat extraescolar prioritzant la que sigui més adequada per a les característiques de l'infant.
- Assegurar-se que l'activitat sigui apropiada per l'edat i proporcionar equip protector. Per exemple casc, canellera, genolleres, etc.
- Adaptar les recomanacions respecte a l'activitat física que haurien de fer al llarg del dia al grau de desenvolupament físic i mental de l'infant.

- Procurar que els infants duguin roba còmoda i adequada que els permeti moure's fàcilment i explorar les possibilitats de moviment del seu cos.
- Valorar els progressos que fan en el control dels moviments. Per exemple de córrer, saltar, fer tombarelles...
- Ensenyar a respectar els companys de joc. Per exemple evitar les agressions físiques, prendre joguines, acceptar i respectar les normes de joc, entre altres coses.
- Intentar col·laborar amb les entitats on els infants practiquen alguna activitat física.
- Si pateixen alguna malaltia, jugar amb ells i estimular-los, ja que és important que facin algun tipus d'activitat física adaptada a les seves característiques.

De fet, una família físicament activa afavoreix l'adquisició d'un estil de vida actiu per part dels infants, perquè no tots els nins i nines neixen amb la mateixa predisposició envers la pràctica esportiva o l'activitat física, per tant, la família ha d'actuar com un model positiu (Com incentivar l'activitat física en la infància, s.f.) perquè tenen una gran influència sobre els infants.

Per concloure, cal esmentar que la família és, sense cap dubte, l'agent educador més destacat en temes de salut i promoció de l'activitat física en les primeres etapes dels infants.

## 8. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Abarca-Sos, A., Julián, J. A., Murillo, B., Generelo, E., i Zaragoza, J. (2015). *La Educación Física: ¿ Una oportunidad para la promoción de la actividad física?* (No. ART-2015-90952).

Alcover, A. i Moll, F. (1930-1962). *Diccionari català-valencià-balear*. 2a ed. Palma de Mallorca: Moll, 1982.

Annesi, J. (2005): «Correlations of depression and total mood disturbance with physical activity and self-concept in preadolescents enrolled in an after-school exercise program». *Psychological Reports* 96 (3 Pt 2).

3-6 anys. (s/f). Departament d'Educació. Recuperat dia 29 de maig de 2022, de <https://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/families/habits-saludables/activitat-fisica/3-6-anys/>

Aznar, S., i Webster, T. (2009). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación. 7.

Betancor, M. i Vilanou, C. (1990). Sobre l'origen de les activitats físiques i esportives. *Temps d'Educació*, 1990, num. 4, p. 11-25.

Blasco, T. (1994) . *Actividad física y salud*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.



Borràs, P. i Ugarriza, L. (2013). Obesidad infantil: ¿ nos estamos equivocando? Principales causas del problema y tendencias de investigación. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 48(178).

Carrasco, H., Cuadra, E., Espinoza, D., Mardones, J., Rabah, N., i Serrano, F. (2018). ¿Qué factores influyen en la elección de un deporte colectivo o individual en niños de sexto básico de colegios particulares del sector Oriente de Santiago? (Doctoral dissertation, Universidad Andrés Bello).

Castro, N. D. (2019). Promoció de l'activitat física i l'alimentació mitjançant el model de Nola Pender en l'obesitat infantil: projecte de recerca.

Cazorla, D. (2018). L'activitat física dels infants durant l'horari extraescolar.

Cladellas, R., Clariana, M., Badia, M. i Dezcallar, T. (2015). La importància de les activitats físico-esportives en els nens per obtenir uns patrons de descans adequats i un rendiment acadèmic òptim. *Revista de Psicología del Deporte*.

*Com incentivar l'activitat física en la infància.* (s/f). Fersalut.cat. Recuperat dia 29 de maig de 2022, de <https://www.fersalut.cat/2018/07/13/com-incentivar-lactivitat-fisica-en-la-infancia/>

Consejo Superior de Deportes. (2011, octubre). Estudio de los hábitos deportivos de la población escolar en España.

Decret 71/2008, de 27 de juny, pel qual s'estableix el currículum de l'Educació Infantil a les Illes Balears.

Devís, J., i Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 2(2).

D'hàbits esportius a Barcelona, E. (2006). Presentació de resultats.

Expansión, Datos Macro (2020). *Datos sobre natalidad en España*.

Expansión, Datos Macro (2020). *Datos sobre natalidad en las Islas Baleares*.

Frago, J. (2014). *Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: Actividad física habitual, clases de educación física y recreos*. Tesis doctoral, Universidad de Zaragoza.

Generalitat de Catalunya. Departament de Salut (2010). *Plan Integral para la Promoción de la Salud mediante Actividad Física y la Alimentación Saludable*.

González, J. (2015). La actividad física orientada a la promoción de la salud, 75-78.

Granados, S. i Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 144-145.

Jackson, A., Morrow, J., Hill, D. i Dishman, R. (2003). *Physical activity for health and fitness*. Human Kinetics: Champaign.

Jago, R., Salway, R., Emm-Collison, L., Sebire, S., Thompson, J. i Lawlor, D. (2020). Association of BMI category with change in children's physical activity between ages 6 and 11 years: a longitudinal study. *Int J Obes*, 44(1).

Lara, À. (2021). Entrevista a Santi F. Gómez. *La Razón*.

López, J. (2000). *Historia del deporte* (Vol. 20). Inde.

Martínez, E. (2008). Suay i Lerma, Ferran, ed.(2008) *Psicobiologia de l'esport i de l'activitat física*. València. PUV.

Matsudo, S. (2012). Actividad física: pasaporte para la salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3).

Nieman, D. (1998). *The exercise-health connection*. Human Kinetics: Champaign.

Oller, M. (2016). Esport i educació. Notes sobre el concepte d'esport formatiu i la seva relació amb la competició. *Educació social. Revista d'intervenció socioeducativa*, (62), 59-60.

OMS (2006). *European Charter on counteracting obesity*.

ORDRE ECI/3854/2007, de 27 de desembre, per la qual s'estableixen els requisits per a la verificació dels títols universitaris oficials que habilitin l'exercici de la professió de Maestra en Educació Infantil.

Prentice, A. i Jebb, S. (1995). Obesity in Britain: gluttony or sloth. *British Medical Journal*, 311.

Ramírez, A. (2003). Promoció de les activitats físiques com a eina de salut i prevenció. Elaboració de propostes i de materials didàctics.

Rosa, S., Ordax, J. i de Abajo, S. (2006). Sedentarisme i salut: efectes beneficiosos de l'activitat física. *Apunts. Educació física i esports*, 1(83).

Roure, E., Saltó, E. i Vallbona, C. (1994). Guia per a la promoció de la salut per mitjà de l'activitat física. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social.

Sallis, J. i McKenzie, T. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62.

Sánchez, P. T., Jiménez, M. J., i Montesinos, B. L. (1998). La promoción de la actividad física orientada hacia la salud: Un camino por hacer. *European Journal of Human Movement*, (4).

Serrano, J. (2018). La obesidad infantil y juvenil. *Quaderns de polítiques familiars*.

Tremarche, P., Robinson, E. i Graham L. (2007): «Physical education and its effect on elementary testing results». *Physical Educator* 64 (2).

Vélez, J. (2015). Intervenció educativa per la prevenció de l'obesitat infantil mitjançant l'activitat física i l'alimentació.

Yang, L., Cao, C., Kantor, E., Nguyen, L., Zheng, X., Park, Y. i Cao, Y. (2019). Trends in Sedentary Behavior Among the US Population, 2001-2016. *Jama*, 321(16).