



FACULTAT
D'EDUCACIÓ, TRADUCCIÓ,
ESPORTS I PSICOLOGIA

UVIC | UVIC·UCC

INTEGRAR EL MOVIMENT DINS LES DIFERENTS ÀREES DE L'ETAPA DE PRIMÀRIA

Marina Roura Resina

4t. Treball de Final de Grau

Anna Maria Señé Mir

Grau en Mestre d'Educació Primària

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

(Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya)

Vic, maig del 2022

Índex

1. Agraïments	4
2. Resum / <i>Abstract</i>	5
3. Introducció	7
4. Marc teòric.....	9
4.1 Conceptes clau	9
4.2 Els baixos nivells d'activitat física, una problemàtica social	11
4.3 Recomanacions d'activitat física.....	13
4.4 Integració del moviment dins les aules	14
4.4.1 Què entenem per integració del moviment dins les aules.....	15
4.4.2 Tipus d'integració del moviment dins les aules	16
4.5 Millores al implementar programes d'AF dins les aules.....	17
4.6 Beneficis i inconvenients de la integració del moviment, barreres i facilitadors de la seva aplicació.....	18
5. Justificació, objectius i hipòtesis.....	22
6. Mètodes.....	25
6.1 Participants	25
6.2 Instruments	27
6.3 Disseny i procediment.....	29
6.4 Anàlisi de les dades	30
7. Resultats.....	31
8. Discussió	43
9. Conclusions	49

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

10. Bibliografia.....	52
11. Annexos.....	58

1. Agraïments

Voldria donar les gràcies a tots/es els/les mestres/es que han accedit a ajudar-me amb aquest treball i s'han mostrat sempre disposats/des a respondre les meves preguntes.

M'agradaria donar les gràcies també a la meva parella i als meus pares, per acompanyar-me durant aquest últim any, ja que no ha estat del tot fàcil, i m'han animat a aconseguir sempre tot el que em proposo.

També m'agradaria agrair l'oportunitat que m'ha brindat aquest últim any de pràctiques a l'escola, juntament amb la meva tutora Tere Costa, la qual m'ha ajudat molt i s'ha mostrat sempre participativa davant la meva investigació.

Finalment, agrair l'acompanyament rebut per la meva tutora del Treball de Fi de Grau, Anna Maria Señe Mir qui m'ha resolt tots els dubtes i m'ha seguit en tot el procés.

2. Resum / Abstract

Introducció: En una societat on les tecnologies ens porten a baixos nivells d'activitat física amb un augment del sedentarisme i la inactivitat física, on cada vegada es deixa més de banda l'activitat física i es tendeix a activitats més individualistes, penso que és bàsic estudiar com, des de les escoles, es pot intentar redreçar aquesta situació. Per això, els objectius de la meua recerca són conèixer els beneficis i els inconvenients així com identificar els facilitadors i les barreres dels mestres de diferents cicles de l'etapa d'educació primària respecte a la implementació d'un programa d'integració de moviment dins les aules i explorar l'interès d'aquests davant un programa d'aquestes característiques.

Mètodes: Per a la realització del treball s'ha utilitzat la metodologia qualitativa, amb 7 entrevistes a mestres – tres generalistes i quatre especialistes en Educació Especial, Educació Física, Música i Llengua Anglesa – de diferents cursos i diferents centres escolars, per a veure els principals beneficis i inconvenients així com facilitadors i barreres que perceben sobre la integració de moviment a les aules.

Resultats: En el grup mostra analitzat podem observar que tots els entrevistats tenen nocions sobre l'activitat física i una percepció molt bona d'aquesta. Consideren que l'escola seria un bon recurs per a lluitar contra la societat sedentària en la qual vivim i que seria un fet que motivaria als infants a més a més d'aportar-los beneficis pel que fa a la salut i de rendiment escolar. Tot i això, consideren la motivació i els recursos dels mateixos mestres, així com la limitació de temps o d'espai com a principals inconvenients i factors relacionats amb les escoles, el sistema educatiu, l'economia i un cop més el paper del propi mestre com a principals barreres.

Conclusions: Per a poder implementar programes d'activitat física a les aules és imprescindible que mestres, escoles, sistema educatiu i famílies decideixin anar de la mà i lluitar per a aconseguir una societat més activa físicament i, per tant, més sana.

Paraules clau: activitat física, sedentarisme, implementació de moviment, beneficis, inconvenients, barreres, facilitadors.

Introduction: In a society where technologies lead us to low levels of physical activity with an increase in sedentary lifestyle and physical inactivity, where physical activity is increasingly neglected and more individualistic activities tend, I think it is basic to study how, from schools, we can try to rectify this situation. Therefore, the objectives of my research are to know the benefits and disadvantages as well as to identify the facilitators and barriers of teachers of different cycles of the stage of primary education with respect to the implementation of a movement integration programs in the classrooms and explore their interest in a program of this nature.

Methods: The qualitative methodology was used to carry out the work, with 7 interviews with teachers - three generalists and four specialists in Special Education, Physical Education, Music and English - from different courses and different schools, to see the main benefits and drawbacks as well as facilitators and barriers they perceive about the integration of movement in classrooms.

Results: In the analyzed sample group we can see that all the interviewees have notions about physical activity and a very good perception of it. They believe that school would be a good way to fight the sedentary society in which we live and that it would motivate children as well as provide them with health benefits and school performance. However, they consider the motivation and resources of the teachers themselves, as well as the limitation of time or space as the main drawbacks and factors related to schools, the education system, the economy and once again the role of one's own master as the main barriers.

Conclusions: In order to be able to implement physical activity programs in the classroom, it is essential that teachers, schools, the education system and families decide to go hand in hand and fight for a more physically active and therefore healthier society.

Keywords: physical activity, sedentary lifestyle, movement implementation, benefits, drawbacks, barriers, facilitators.

3. Introducció

En aquest treball de final de grau he investigat els diferents beneficis i inconvenients així com els principals facilitadors i barreres percebuts per mestres de diferents cicles de l'etapa d'educació primària, tan generalistes com especialistes, d'escoles d'arreu de Catalunya. A més també aprofitaré per saber quines són les nocions que tenen sobre l'activitat física i sobre els diferents programes d'integració del moviment dins les aules ja existents i debatre si creuen que hi hauria d'haver un canvi social respecte a aquest tema.

Avui en dia la societat presenta una gran dependència cap a les tecnologies, una dependència que s'ha vist incrementada a causa de la pandèmia viscuda recentment. Una de les condicions que deriva d'aquesta situació, entre d'altres, és la disminució dels nivells d'activitat física que condueix al sedentarisme que a la seva vegada, és el causant d'algunes malalties importants com poden ser el sobrepès o l'obesitat, detectades tant en adults com en infants. Aquesta realitat, juntament amb el coneixement del sistema educatiu del qual formem part, que contempla que els infants passaran un mínim de cinc hores al dia a l'escola, em fa considerar necessari la possibilitat de prendre mesures per a contrarestar aquests fets.

Una de les mesures a considerar seria la implementació de programes d'integració de moviment dins les aules, ja contemplats com a eina educativa en altres països. Però en aquest treball només ha estat possible la comprovació de l'acceptació que rebrien programes d'aquestes característiques per part dels mestres i els resultats, tot i mostrar alguns reptes a superar, han estat engrescadors.

El tema de recerca sorgeix de la meua experiència com a monitora d'extraescolars, casals d'estiu i de les pràctiques realitzades a les escoles a través dels graus de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i el de Mestre d'Educació Primària. Aquestes experiències m'han conduït a creure que la integració del moviment dins les aules pot ser un bon recurs educatiu tant per als infants com per als/les mestres/as. Les evidències trobades recolzen aquesta idea, mostrant que amb la implementació d'aquesta metodologia podem observar millores tant de rendiment escolar com de salut física en els infants.

Per mi, com a futura docent, era important veure quins eren els principals beneficis i inconvenients així com els principals facilitadors i barreres percebuts pels mestres

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

respecte a aquest aspecte per tal de fer-me una idea sobre el que em podria trobar en el futur dins les meves aules.

Per acabar, dir que la realització del meu primer treball de final de grau del grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport m'ha facilitat la realització d'aquest, tot i que també m'ha suposat un gran esforç. Malgrat això, ha valgut la pena perquè he pogut parlar amb mestres de molts llocs diferents i amb moltes opinions diferents sobre un tema que a mi m'ha semblat interessant i rellevant per a la societat futura.

4. Marc teòric

4.1 Conceptes clau

L'activitat física (AF) es defineix com qualsevol activitat corporal que implica el múscul esquelètic i que comporta una despesa energètica. Durant la pràctica d'activitat física s'acostuma a observar un augment de la freqüència cardíaca i la transpiració. D'altra banda, l'exercici físic es considera un tipus d'activitat física estructurada, organitzada i prèviament planificada, amb pràctica repetitiva i amb l'objectiu de millorar o mantenir el condicionament físic (Caspersen, Powell i Christenson, 1985).

Aquesta, té nombrosos avantatges per al cos humà tant en la previsió de malalties com en el tractament i rehabilitació d'aquestes afeccions. I quan es practica a la infància, té un altre gran benefici, tendeix a mantenir-se durant tota la vida.

Per contra, ens trobem davant el concepte d'inactivitat física. La inactivitat física és el terme utilitzat per a referir-se a la incapacitat per assolir els nivells recomanats d'activitat física per a la salut (Haileamlak, 2019). A dia d'avui ens trobem que la majoria de la població no realitza ni 30 minuts al dia d'activitat física regular i d'intensitat moderada.

Aquesta activitat física limitada, o la seva manca total, condueix a diversos problemes de salut sobretot en la població infantil, inclosos problemes de postura, afeccions somàtiques, sobrepès, obesitat, problemes de circulació i fins i tot mort prematura. (Lipowski i Zaleski, 2015).

Aquesta inactivitat física es descriu ara com una pandèmia que necessita accions urgents. Les investigacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS, 2020) demostren que les persones físicament inactives tenen un 20-30% més de probabilitats de morir en comparació amb les persones actives. Actualment, hi ha esforços globals per reduir aquesta prevalença d'inactivitat física.

En els darrers anys hi ha hagut un canvi en els estils de vida de diferents grups d'edat, inclosos els nens i nenes. A diferència dels infants de fa unes dècades, lideren els rànquings de sedentarisme a causa de passar moltes hores davant les pantalles. Aquest fet els porta a descuidar l'activitat física que havia estat típica en aquest període del desenvolupament. La conducta sedentària és definida com la mancança de moviment durant les hores de vigília al llarg del dia, es caracteritza per activitats que sobrepassen

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

lleument la despesa energètica basal (<1 MET) com: veure la televisió, estar tombat o assegut, conduir... (Cristi, Celis, Ramírez, Aguilar, Álvarez, Rodríguez, 2015)

Per tant, és important no confondre la inactivitat física amb el sedentarisme, ja que una persona pot complir amb les recomanacions d'AF però alhora destinar la major part del dia a activitats de tipus sedentàries.

Són múltiples els beneficis que presenta l'activitat física en infants. Estudis de Fruch et al. i Zribi et al. (citats per Bezerra i Victor, 2018) demostren que l'AF en la infància afavoreix un augment de la massa òssia màxima, la qual cosa contribueix a reduir el risc d'osteoporosi i fractures al llarg de la vida. A més a més Saunders, Gray, Poitras, Chaput, Janssen, Katzmarzyk, Olds, Gorber, Kho, Sampson, Tremblay, Carson, (2016) afegeix en què els nens i nenes que realitzen AF mostren un percentatge de greix corporal d'entre un 4% i un 5% més baix que els que no en realitzen, afavorint així la reducció del sobrepès o obesitat.

Més enllà de la part física, trobem una millora cognitiva en els infants que practiquen activitats físiques moderades o vigoroses. Accions simples d'AF han mostrat un efecte transitori i positiu sobre el rendiment dels nens i nenes, presentant beneficis cognitius que inclouen l'augment de l'atenció i el procés cognitiu, una millora de la funció executiva juntament amb respostes neuronals més ràpides (Hillman, Logan i Shigeta, 2019).

L'estudi MOVI-KIDS de Sánchez et al. (2018) que va consistir a realitzar un programa d'AF no competitiva a nou escoles diferents, analitzant així 240 infants d'entre 5 i 7 anys va concloure que l'ampliació de les hores d'AF d'aquests infants van suposar canvis en el raonament lògic, en el factor verbal, factor numèric, factor espacial i la intel·ligència general i afirmen que aquests canvis van estar mediatos pels canvis en la condició motora.

Englobant tots aquests conceptes, una revisió sistemàtica realitzada per Bluma i Lipowska (2018), conclou que l'AF augmenta la circulació, la qual cosa condueix a un millor subministrament d'oxigen al cervell a més de proporcionar nutrients a aquest. Practicar AF té una influència positiva en tots els sistemes: motor, cardiovascular, respiratori, hormonal, immunològic i nerviós. D'altra banda, també estimula l'augment de la secreció neurohormonal tenint un impacte significatiu en l'excitació de les neurones que formen sinapsis.

Tornant al sedentarisme i a la inactivitat física, aquests s'han començat a estudiar com a factors de risc independents l'última dècada. S'ha observat que llargs períodes de sedentarisme acompanyats d'inactivitat física, causen un alt nombre de mortalitat tant en persones sanes com en persones amb malalties cardiovasculars, diabetis, sobrepès i obesitat.

L'absència d'activitat física afavoreix que les cèl·lules mare es converteixin en cèl·lules de massa grassa. Hi ha dos grans períodes durant el creixement de les persones en els quals es produeixen augments notables d'adipòcits: la infància i l'adolescència, aquests es consideren "crítics" per a l'engrandiment del teixit adipós i a l'hora per al desenvolupament de l'obesitat (González i Meléndez, 2013). D'altra banda, estudis epidemiològics de Paffenbarger et al. (citats per González i Meléndez, 2013) van demostrar una relació inversa entre els nivells d'AF i el risc de patir una cardiopatia coronària a totes les edats. Aquest risc disminueix al realitzar qualsevol classe d'AF, ja que s'ha demostrat una relació directa entre la millora de la capacitat cardiorespiratòria i l'AF en persones independentment del sexe, edat o condició física inicial.

A més a més, és especialment important la realització d'AF durant la infància ja que, una manca d'aquesta pot conduir a una percepció limitada i a trastorns del desenvolupament. És durant aquest període quan es desenvolupen les habilitats motrius de manera més dinàmica així com les funcions cognitives, especialment les executives, que són aquelles que participen en una situació mitjançant la planificació d'una acció determinada, així com inhibir o posposar una reacció determinada (Bluma i Lipowska, 2018).

Per tant, poca activitat física és millor que gens i més activitat física és millor que poca.

4.2 Els baixos nivells d'activitat física, una problemàtica social

Avui dia ens trobem davant una societat majoritàriament sedentària, la qual dedica el seu temps d'oci a realitzar accions que no impliquen cap activitat física. Aquest fet es veu plasmat a les dades recollides per l'Institut Nacional d'Estadística. Les estadístiques ens mostren que a Espanya l'any 2020 només un 8,4% d'homes i un 7,0% de dones de 15 anys en amunt realitzaven exercici físic diari durant el seu temps d'oci. D'altra banda, un 46,5% d'homes i un 54,8% de dones no dedicaven cap dia a l'exercici físic durant el seu temps lliure.

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

Aquestes enquestes també ens mostren que un 40,3% de dones es declaren sedentàries enfront d'un 32,3% d'homes. Tot i això, les edats amb menys sedentarisme són les compreses entre els 15 i els 24 anys i les de major serien el grup de majors de 85 anys.

Per últim trobem les enquestes que avaluen el nivell d'activitat física d'homes i dones. Els resultats obtinguts per l'Enquesta Nacional de Salut 2017, mostren que tan sols un 30,3% d'homes i un 18,4% de dones de 15 a 69 anys tenen un nivell alt d'activitat física.

Aquestes dades ens mostren les tendències de la població adulta. Però, si busquem dades recollides referents a la població infantil a nivell Espanyol trobem dos grans estudis, l'estudi Physical Activity, Sedentarism and Obesity in Spanish Youth (PASOS) de la Gasol Foundation i l'estudi de l'Alimentació, Activitat física, Desenvolupament INFanti i Obesitat a Espanya (ALADINO) del govern d'Espanya.

L'estudi PASOS 2019, afirma que el 34,9% de la població d'entre 8 i 16 anys presenten un excés de pes. Aquesta xifra es conforma per un 20,7% de nens/es i adolescents amb sobrepès i un 14,2% que presenten obesitat. Mentre que l'estudi ALADINO 2019, va recollir una prevalença del 23,3% de sobrepès i del 17,3% d'obesitat entre els infants de 6 a 9 anys.

D'altra banda, l'estudi PASOS 2019 posa en evidència que el percentatge de la població infantil i adolescent que assoleix les recomanacions de la OMS (2020) en quan a practica d'AF és molt menor al desitjable. L'estudi mostra que el 63,3% dels nens/es i adolescents no compleixen amb aquesta recomanació mentre que tant sols un 36,7% si que ho fan.

Aquest fet es podria relacionar directament amb el creixent us de les pantalles de les ultimes dècades, entre la població infantil i adolescent. Aquest hàbit es pot relacionar amb el sedentarisme excessiu, la reducció de les hores de són i la qualitat de vida en general. L'OMS (2020), recomana menys de 120 minuts al dia d'exposició a les pantalles. Agafant aquesta dada com a referència, l'estudi PASOS 2019 mostra que el pro mig dedicat a les pantalles entre setmana és de 178,7 minuts/dia i el cap de setmana 282,3 minuts/dia. Per tant, superant en 58,7 minuts/dia (pràcticament una hora al dia) i 162,3 minuts/dia (dos hores i quaranta-dos minuts al dia) les recomanacions vistes anteriorment.

La revisió sistemàtica realitzada per Ortiz, Pozo, Alfonso, Gallardo i Álvarez (2021) recolza aquestes dades i afirma que Espanya, juntament amb altres països d'Europa, mostra aproximadament un 25% de població infantil en edat escolar amb excés de grassa. Aquest sobrepès i obesitat infantil comporten una sèrie de patologies entre les quals podem trobar malalties com: diabetis, problemes cardiovasculars, problemes locomotors, diferents tipus de càncer o problemes de caràcter psicològic. Tot això acompanyat d'una reducció de l'esperança de vida així com una menor qualitat d'aquesta.

A més a més, les investigacions de Mead, Batterham, Atkinson i Ells (2016) parlen sobre el desenvolupament de la primera infància, entre els 5 i els 7 anys, i com aquesta és una etapa crítica on comencen alguns dels canvis hormonals i metabòlics, que per als infants amb sobrepès, poden suposar una major possibilitat de mantenir aquesta patologia fins a la majoria d'edat.

D'altra banda, aquests excés de grassa corporal de la població es considera una pandèmia i representa un dels majors desafiaments per als governs i la salut pública, ja que les persones amb sobrepès o obesitat tenen uns costos mèdics d'un 30% més que els d'una persona amb normo pes. (Bleich et al., 2018).

Aquest augment desmesurat del sobrepès i l'obesitat és degut a un seguit de factors entre els quals podem trobar: determinants genètics i hereditaris, determinants d'activitat física i sedentarisme, determinants d'hàbits alimentaris, determinants del son, determinants socioeconòmics i determinants de l'entorn entre d'altres.

Aquesta reducció de l'activitat física es va començar a registrar durant la segona meitat del segle XX, especialment als països industrialitzats. En l'actualitat els estudis mostren que els nivells d'activitat física per part dels menors està en plena davallada. A escala mundial s'estima que tan sols una cinquena part dels joves són prou actius físicament (Straatman et al. 2019), fet que s'uneix a l'augment de l'ús de les noves tecnologies que fomenten el desenvolupament del creixent sedentarisme.

4.3 Recomanacions d'activitat física

Davant aquestes dades devastadores, la OMS (2020) va establir les següents recomanacions per als nens/es i adolescents d'entre 5 i 17 anys:

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

- Els nens i nenes i adolescents d'entre 5 i 17 anys haurien de dedicar una mitjana de 60 minuts al dia d'activitats físiques moderades o vigoroses, principalment aeròbiques, durant el transcurs d'una setmana.
- Haurien d'incorporar activitats aeròbiques intenses, així com aquelles activitats que enforixin els músculs i els ossos, almenys tres dies a la setmana.
- Haurien de limitar el temps dedicat a activitats sedentàries, particularment el temps d'oci que passen davant les pantalles.

El fet de mantenir una vida activa en la qual es duen a terme activitats físiques de forma regular com caminar, anar en bicicleta, fer esport o participar en activitats recreatives és considerada per l'OMS (2020) com un benefici per a la salut. A més a més augmentar l'activitat física al llarg del dia amb activitats senzilles pot fer que les persones assoleixin fàcilment els nivells d'activitat física recomanats.

Algunes de les millores que aquesta presenta en nens/es i adolescents serien (OMS, 2020):

- L'estat físic (cardiorespiratòri i muscular).
- La salut cardiometabòlica (tensió arterial, dislipèmia, hipoglucèmia i resistència a la insulina).
- La salut dels ossos.
- Els resultats cognitius (acompliments acadèmics i funció executiva)
- La salut mental (reducció dels símptomes de depressió)
- La reducció de l'adipositat.

Per tant, seguint totes aquestes indicacions podríem considerar la incorporació d'activitat física dins les aules en forma d'accions senzilles com a recurs per a reduir l'obesitat, el sobre pes, el sedentarisme i les hores d'inactivitat física d'aquestes franges d'edat i augmentat els nivells d'activitat física generant així adults sans i amb millors hàbits de salut.

4.4 Integració del moviment dins les aules

Per tal de millorar les dades exposades a l'apartat anterior i, per tant, millorar l'estat de salut de la població, des de l'àmbit de l'educació ja fa uns anys que es va decidir començar a implementar programes d'integració del moviment dins les aules. A

continuació veurem les pautes que marquen aquests programes, diferents maneres d'integrar el moviment dins les aules i els resultats que aquestes accions suposen per als infants.

4.4.1 Què entenem per integració del moviment dins les aules

La integració del moviment dins les aules implica implementar activitat física a qualsevol nivell d'intensitat, dins el temps normal d'una classe d'educació general. Aquest fet no implica substituir en cap cas les sessions d'Educació Física, ja que la integració del moviment dins les aules es considera un programa conductual, a través del qual els infants adquireixen una sèrie d'hàbits del dia a dia. Mentre que l'altre es considera un programa instruccional, a través del qual els infants desenvolupen un conjunt d'habilitats motrius. (Webster, Russ, Vazou, Goh i Erwin, 2015).

Les classes físicament actives són una tècnica d'ensenyament innovadora que consisteix a introduir activitat física dins l'ambient de l'aprenentatge escolar. Aquestes sessions dirigides per mestres tenen com a objectiu incorporar l'activitat física en l'ensenyament de continguts (Bartholomew i Jowers, 2011). L'acumulació d'interval·ls curts d'activitat física suposen un recurs per a ajudar a aconseguir els nivells d'activitat física pautats per l'OMS (2020).

A més a més, aquests programes segueixen els principis de la teoria de l'aprenentatge a través de l'experiència, el qual implica aprendre a través de l'acció i l'experiència en oposició amb la memorització (Kolb, Boyatzis, Mainemelis, 2001).

Tenint en compte totes les millores, per a la salut dels infants, que suposa implementar un programa d'activitat física dins l'horari escolar, s'han de tenir en compte també les necessitats educatives específiques i, per tant, és important dissenyar eines perquè l'activitat física es pugui utilitzar durant l'aprenentatge d'altres continguts acadèmics, sense restar temps per a l'ensenyament d'aquestes. Per arribar a utilitzar aquestes eines és important que els docents comprenguin com generar un bon clima escolar entorn de l'activitat física així com la preparació de l'escola per a la implementació d'aquestes eines (Graham, Lucas-Thompson i O'Donnell, 2014).

4.4.2 Tipus d'integració del moviment dins les aules

Els autors Watson, Timperio, Brown, Best i Hesketh (2017) diferencien tres grans grups a l'hora de parlar del tipus d'intervencions amb moviment a l'aula, dins la seva metanàlisi sobre els afectes de l'activitat física a les escoles.

Primerament, defineixen l'activitat física a l'aula com aquelles accions que tenen lloc durant el temps acadèmic i es poden fer tant dins com fora de l'aula (als passadissos, al hall de l'escola...).

D'aquesta definició en neixen els tres grups, quedant d'aquesta forma:

- Pausas actives: breus períodes d'activitat física realitzats per a descansar de la instrucció acadèmica.
- Descansos actius centrats en el pla d'estudis: breus períodes d'activitat física que inclouen continguts curriculars.
- Classes d'activitat física: integració de l'activitat física en l'aprenentatge d'àrees que no siguin Educació física (per exemple, matemàtiques)

Tot i això, la integració del moviment dins l'aula es pot aconseguir de moltes formes, des de mestres utilitzant guies de recursos ja existents, programes pre dissenyats o inclús amb la creació d'estratègies pròpies i úniques.

Webster et al. (2015) diu que actualment, ja existeixen programes pre dissenyats per ajudar als mestres a integrar el moviment dins l'aula. I aquests materials generalment es poden classificar en dos grups:

- Guies i programes amb activitats integrades a les lliçons acadèmiques. Aquestes guies utilitzen l'AF per a reforçar el contingut acadèmic, ja que es vincula directament el contingut bàsic a les activitats.
- Guies i programes amb activitats independents dissenyades per als descansos entre classes o durant les transicions d'aquestes que suposen entre 1 i 10 minuts d'activitat física. Aquests programes serveixen per inserir petites ràfegues de moviment al llarg del dia, trencant així amb el sedentarisme i integrant moviment entre classes.

4.5 Millores al implementar programes d'AF dins les aules

Actualment, podem trobar diversos programes ja dissenyats i implementats els quals han reportat resultats positius.

Un dels més reconeguts és l'anomenat *Take 10!* aquest programa va ser dissenyat el 1999 amb l'objectiu de reduir el comportament sedentari durant la jornada escolar i augmentar els minuts d'activitat física estructurada a l'aula (Kibbe, Hackett, Hurley, McFarland, Schubert, Schultz i Harris, 2011). Aquesta eina es va crear perquè els estudiants es moguin sense sacrificar el temps dedicat a l'aprenentatge acadèmic. Per tant, el que busca és involucrar als estudiants dins el moviment mentre que reforcen els objectius d'aprenentatge específics de les àrees de matemàtiques, llengua, art, ciències, etc.

Algunes de les eines que utilitza aquest programa podrien ser l'aprenentatge de les taules de multiplicar fent salts a una corda invisible, realitzar moviments de contracció muscular per tal de comprendre millor com dues paraules es converteixen en una de composta...

Dels primers programes que van estar disponibles i d'accés lliure també van ser *Energizers* i *Move to Improve*. Aquests programes promouen 90 minuts a la setmana de classes actives i venen acompanyats d'una petita formació per als mestres. A més a més per tal de comprovar la seva eficàcia es va avaluar el nivell d'activitat i comportament de més de 240 estudiants utilitzant podòmetres i una observació sistemàtica durant la posada en pràctica del projecte.

En concret, *Move to Improve* utilitza la megafonia de les aules per ajudar als alumnes a progressar i complir amb les pautes d'activitat física marcades i va resultar amb un augment de 7 minuts més de moviment al dia pels grups presents dins l'estudi inicial.

D'altres programes com *Kinder-Sportstudies*, *The Class Moves!* o *Move to Learn* també compleixen amb les mateixes condicions, però no es troben de forma oberta a la xarxa.

Un cop implementats i analitzats alguns d'aquests programes les evidències ens porten a concloure que tots ells han tingut resultats positius per als alumnes tant a nivell de rendiment com de comportament i per descomptat, de salut.

Watson et al. (2017) conclou la seva revisió sistemàtica dient que les intervencions d'activitat física a l'aula poden proporcionar una estratègia pràctica, de baix cost i efectiva per a augmentar els resultats acadèmics dels alumnes gràcies a l'augment de la concentració a l'hora de fer les tasques, la reducció de les distraccions i la millora del comportament i de l'atenció a classe.

Altres estudis com el de Koutsandrêou, Wegner, Niemann i Budde (2016) van indicar que la memòria de treball en nens/es de 9 a 10 anys va millorar tant amb exercicis cardiorespiratòris com motors exigents, en programes escolars de 10 setmanes de durada. Un altre estudi dels mateixos autors va mostrar un efecte beneficiós de l'exercici sobre les habilitats coordinatives dels infants.

Ja al 2019 Hillman et al. afirmava que els infants exposats a almenys 60 minuts diaris d'AF milloraven el rendiment cognitiu i la funció cerebral durant les tasques, mostrant més control executiu (inhibició i flexibilitat cognitiva).

D'altra banda, Martin i Murtagh (2017) afegixen que les classes actives poden portar a millorar el nivell d'activitat física moderada o vigorosa dels infants. I inclouen que també hi ha evidències que l'IMC, el rendiment i els facilitadors de l'aprenentatge poden millorar-se a través d'aquesta metodologia.

A tot això, Norris, Shelton, Dunsmuir, Duke-Williams i Stamatakis (2015) afegixen que aquesta metodologia pot ser implementada per a qualsevol de les àrees de l'educació Primària des de matemàtiques fins a llengua o art. I els seus resultats reporten, a més a més de les millores anomenades anteriorment, una millora de la salut dels infants.

4.6 Beneficis i inconvenients de la integració del moviment, barreres i facilitadors de la seva aplicació

Més enllà de les millores ja descrites que aporta l'AF sobre els infants és imprescindible entendre la perspectiva dels mestres d'aula de primària per tal de poder plantejar-se la implementació de programes així com definir les pautes d'intervencions i com arribar a desenvolupar-les.

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

Actualment, no hi ha estudis a escala de Catalunya ni Espanya que facin referència a aquest aspecte. Tot i així, Webster et al. l'any 2015 es va començar a interessar per aquesta percepció dels mestres davant la implementació de moviment a les aules. El resultat del seu estudi va destacar una sèrie de factors que 10 mestres d'escoles de primària de Canadà van considerar importants en posar en pràctica els programes. Aquests van considerar que el grau d'integració del moviment es basava en el temps de preparació per a la integració del moviment, l'accés als recursos, el disseny i flexibilitat de les activitats, si hi havia obligació o no d'implementar el moviment, si tenien permís per implementar el moviment, el suport de l'entorn escolar i la resposta dels seus alumnes/as.

Més endavant, Webster, Zarrett, Cook, Egan, Nesbitt i Weaver (2017) va realitzar un estudi on analitzava les percepcions dels mestres d'escoles d'Estats Units en aplicar un programa d'AF a l'aula. En cercar les percepcions dels mestres davant els programes d'AF dins l'aula, van sorgir quatre temes principals que es van centrar en (a) reptes i barreres per a la implementació d'AF, (b) recursos actuals i ideals, (c) processos d'implementació actuals i (d) idees i consells dels professors/es.

El primer tema que va sorgir, reptes i barreres, es va segregar en tres àrees d'atenció que van ser:

- Problemes logístics. Els professors/es consideraven que no tenien prou temps al seu dia per incorporar AF. A més a més, van creure que hi ha algunes assignatures en las quals resulta més fàcil que d'altres el fet d'incorporar AF. I la mida de les taules també va ser un aspecte que els preocupava.
- Coneixements i creences. Les creences dels professors/es sobre la importància de la instrucció, juntament amb el seu desconeixement sobre els programes d'AF i la gestió específica de les aules són els principals obstacles.
- Problemes dels estudiants: es van detectar actituds no positives cap a la incorporació d'AF a l'aula, sobretot amb els estudiants més grans perquè se senten avergonyits.

Davant els recursos actuals i els ideals van sorgir tres temes a tractar:

- Clima escolar. Es va detectar que el suport escolar i administratiu suposa una ajuda a l'hora d'incorporar AF a les aules. També s'ha de tenir en compte els recursos suficients per a la seva implementació i el suport dels pares en aquesta.

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

- Creences positives dels professors/es sobre l'AF. Malgrat les esmentades creences negatives a l'apartat anterior, també es van trobar creences i actituds positives que afavorien a la motivació dels professors/es a l'hora d'incorporar AF a l'aula. A més a més, alguns professors van afirmar que incorporar AF ajudava als estudiants a mantenir-se concentrats i millorar els seus nivells d'energia.
- Respostes dels estudiants. Per a la majoria dels infants incorporar AF a l'aula els va agradar i es van mostrar participatius en tot moment.

Sobre els processos d'implementació actuals els mestres van mostrar preferències per a la inclusió d'AF a la seva rutina diària sobretot durant les estones de transició. El fet d'incorporar-la durant les estones de classe els va resultar més difícil. Tot i així, algunes de les estratègies preferides inclouen la creació de diferents zones al voltant de l'aula per on els estudiants es poden moure, creació d'activitats col·laboratives i posicionament estratègic dels recursos a l'aula per augmentar el moviment dels estudiants. També van informar de l'ús d'alguns llocs web com una manera senzilla d'incorporar AF a l'aula.

Finalment, tractant el tema sobre les idees i els consells dels professors/es, la majoria van indicar que consideren el comportament dels seus estudiants al llarg del dia com un factor important per decidir si incorporar AF o no, trobant que si els estudiants es mostren més cansats o inquietos l'AF els pot ajudar a tornar a centrar-se. Un altre aspecte per facilitar la incorporació de programes d'aquests tipus seria el de col·laborar amb altres professors/es, sobretot és interessant estar present durant les sessions amb mestres que ja ho facin per veure com gestionen l'aula en tot moment.

Els darrers estudis de Webster, Weaver, Egan, Brian i Vazou (2018) analitzen un cop més les percepcions dels professors/es, aquest cop de Columbia i Carolina del Sud. Els resultats d'aquest van mostrar els principals avantatges i inconvenients percebuts pels mestres a l'hora d'implementar programes d'activitat física a les aules.

Els avantatges percebuts, que fins ara no eren evidents, es van centrar en avantatges per als nens pel que fa a l'augment de la concentració, l'augment del gaudir aprenent, les millores de salut, la reducció de l'estrès, l'oportunitat que els nens i nenes fossin ells/es mateixos i oportunitats de lideratge que la incorporació de moviment oferia als estudiants.

Quant als inconvenients, un cop més trobem que el focus d'aquests és logístic. Els problemes més citats van ser els reptes de gestió, el temps com a factor limitant i altres

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

qüestions com l'espai limitat o la dificultat d'incorporar oportunitats de moviment a l'àmbit acadèmic.

5. Justificació, objectius i hipòtesis

Com hem vist anteriorment, la inactivitat física és un problema social que ens inclou a tots i totes. Aquesta inactivitat acompanyada de sedentarisme registra un alt nombre de mortalitat tant en persones sanes com en persones amb malalties cardiovasculars, diabetis, sobrepès i obesitat.

Diferents estudis ens mostren que aproximadament un 35% de la població infantil a Espanya presenta excés de pes, aquest fet ve acompanyat d'un índex de pràctica d'activitat física baix, molt inferior a les recomanacions de l'OMS (2020). D'altra banda, les dades ens porten a establir una relació directa entre els nivells d'AF i el risc de patir patologies derivades d'aquesta inactivitat com poden ser cardiopaties coronàries a totes les franges d'edat, problemes de postura, afeccions somàtiques, sobrepès, obesitat, problemes de circulació i fins i tot mort prematura.

A més a més, s'ha demostrat que cal posar especial atenció a la realització d'AF durant la infància, ja que una manca d'aquesta pot conduir a una percepció limitada i a trastorns del desenvolupament motriu i cognitiu (Hillman et al. 2019).

Per contra, davant aquestes dades tan negatives, les investigacions demostren que són múltiples els beneficis que presenta l'AF en infants. Aquestes millores van des d'aspectes de salut física com podrien ser l'augment de la massa òssia màxima, que contribueix a reduir el risc d'osteoporosi i de fractures al llarg de la vida, la reducció del greix corporal i, per tant la reducció del sobrepès i l'obesitat (Fruch et al. i Zribi et al. citats per Bezerra i Victor, 2018). Passant a millores cognitives que inclouen l'augment de l'atenció i el procés cognitiu, una millora de la funció executiva, respostes neuronals més ràpides (Hillman et al. 2019), canvis en el raonament lògic, en el factor verbal, factor numèric, factor espacial i la intel·ligència general (Sánchez et al. 2018). Fins a influències positives en els sistemes hormonal, immunològic i nerviós, que comporten un augment del benestar emocional (Bluma i Lipowska, 2018).

Davant aquests beneficis, i degut al alt nombre d'hores que els infants passen a l'escola, ja són varis els programes que busquen integrar el moviment dins les aules per tal d'assolir els nivells mínims d'AF recomanats per l'OMS (2020). Aquests programes contemplen la integració de moviment en forma de breus períodes d'activitat física realitzats per a descansar de la instrucció acadèmica, breus períodes d'activitat física que inclouen continguts curriculars o la integració de l'activitat física en l'aprenentatge

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

d'àrees que no siguin Educació física. Aquests programes promouen aproximadament 90 minuts a la setmana de classes actives, repartits en franges de 10 minuts i sovint venen acompanyats d'una petita formació per als mestres (Watson et alt. 2017).

Arribats a aquest punt, podem afirmar que socialment estem creant eines per evolucionar cap a un sistema educatiu el qual contempli el moviment dins les seves aules. Però, per tal que aquestes eines funcionin, és important tenir en compte la percepció dels professionals qui s'encarregaran de posar-les en pràctica. Aquest aspecte ja ha estat estudiat en altres països com Estats Units, Canadà, Columbia o Carolina del Sud donant com a resultat alguns dels avantatges i inconvenients percebuts per professors i professores a l'implementar programes d'AF dins les seves aules.

La majoria d'aquests avantatges giren entorn de les millores que aporta la incorporació d'AF sobre els nens i nenes com ara l'augment de la concentració, les millors de salut o la diversió que els genera. D'altra banda, els inconvenients tenen a veure majoritàriament amb factors logístics com poden ser reptes a l'hora de gestionar les aules, temps limitant o la dificultat d'incorporar oportunitats de moviment a l'àmbit acadèmic (Webster et alt. 2018).

Aquests són alguns dels resultats obtinguts en treballar amb mestres d'altres països. Però, caldria tenir en compte la percepció dels mestres de Catalunya per tal de saber si el nostre sistema educatiu facilita o dificulta la implementació d'aquests programes a les aules catalanes.

És per això que la segona part del meu Treball de Fi de Grau girarà entorn a la següent pregunta:

- Què opinen els i les mestres de primària sobre la implementació d'un programa d'integració del moviment dins l'aula.

Per tant, l'objectiu general de la meva investigació és:

- Conèixer els **beneficis i els inconvenients** dels i les **mestres/as** de diferents cicles de l'etapa de primària respecte amb la implementació d'un programa d'integració de moviment dins l'aula.

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

I els objectius específics que en deriven són:

- Explorar l'**interès dels i les mestres** davant un programa d'integració del moviment.
- Identificar els **facilitadors i les barreres** que els i les mestres perceben envers la implementació d'un programa d'integració del moviment dins l'aula.

Un cop definits els objectius en els següents apartats trobarem desenvolupada la metodologia de recerca, la qual descriu el tipus d'estudi del projecte, els participants i els instruments utilitzats per a la recollida de dades. I tot seguit trobarem el disseny de les entrevistes realitzades i l'anàlisi d'aquestes.

6. Mètodes

6.1 Participants

La mostra escollida per a realitzar la investigació està formada per 7 mestres d'Educació Primària de diferents escoles d'arreu de Catalunya. Dins aquest grup hi trobem mestres generalistes i mestres d'especialitats com Música, Educació Física, Educació Especial o Llengua Anglesa. A més a més, alguns dels mestres exerceixen la docència en centres públics de la Generalitat i d'altres en centres concertats.

En aquest sentit, he intentat que la meua mostra englobes un ampli ventall de professionals distribuïts en diferents centres en els quals s'hi treballa amb metodologies totalment dispars.

La primera participant de la recerca ha estat una mestra, actualment generalista, però amb menció en Educació Física d'una escola pública del Maresme. Ella és l'encarregada d'impartir totes les assignatures a la seva aula de Cicle Superior amb excepció de Música i Angles. A més a més de ser tutora d'un grup de 5è també s'encarrega de programa les sessions d'Educació Física de tots els grups d'aquest curs. D'altra banda, una hora a la setmana també fa suport a una altra mestra de 5è per potenciar l'educació inclusiva i ajudar dos alumnes amb NEE. Va ser escollida com a participant, ja que tot i ser mestre generalista té nocions d'Educació Física i, per tant, la seva aportació em va semblar que podria ser interessant.

La segona participant ha estat una mestra especialista en l'àrea de Música d'una escola concertada del Vallès. És l'encarregada de fer l'assignatura de música als grups de 1r, 2n i 3r de primària de l'escola. A més a més, és tutora d'un grup de 3r de primària. Va ser escollida com a participant perquè, a diferència dels altres participants, és docent en un centre concertat. A més a més és especialista de l'àrea de música i vaig creure interessant el seu punt de vista i la relació que pot establir entre la IM i la seva àrea d'actuació.

La tercera participant ha estat una mestra generalista d'una escola pública del Vallès. Ella és tutora d'un grup de 1r de Primària i és l'encarregada d'impartir les àrees de llengua catalana, castellana, coneixement del medi natural i social, educació en valors i matemàtiques del seu grup. A més a més, també s'encarrega de la llengua castellana d'un grup de 3r de Primària i del projecte "Espais" de l'escola, que consisteix a treballar

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

amb infants d'entre 1r i 3r de Primària els quals una tarda a la setmana roten per les diferents aules i fan treballs d'àrees diverses com podria ser ciències, expressió corporal, construccions, etc. A més a més s'encarrega de fer les entrevistes amb les famílies i els informes quadrimestrals (les notes) dels alumnes. L'interès d'entrevistar-la recau en el seu punt de vista com a tutora d'un grup de cycle inicial sense experiències prèvies amb projectes d'IM, ja que pot ser interessant la seva perspectiva envers dur a terme un projecte d'aquestes característiques.

La quarta participant ha estat una mestra especialista en Educació Especial d'una escola pública del Vallès. La seva feina consisteix a treballar amb infants amb necessitats especials. Fa més de set anys que treballa com a especialista d'aquesta àrea i s'ha format en metodologies de treball amb infants amb TEA. L'entrevista és d'interès perquè treballa en un camp molt específic i vaig creure que les seves aportacions podien ser divergents a la resta.

La cinquena participant ha estat una mestra generalista d'una escola pública, la qual també té institut, del Vallès. Ella és tutora d'un grup de 6è i imparteix totes les assignatures excepte música, educació física, angles i educació visual i plàstica. Té molt poca experiència amb aspectes relacionats amb l'IM. És per això que em va semblar interessant entrevistar-la, per conèixer el punt de vista i veure quins són els aspectes que ella troba més rellevants a l'hora de dur a terme projectes com aquests.

El sisè participant és un mestre amb una experiència de cinc anys com a tutor i especialista d'Educació Física amb grups de cycle superior en una escola concertada i actual especialista en Llengua Anglesa amb grups de cycle inicial en una escola pública. Actualment, les seves tasques consisteixen a programar i impartir la Llengua Anglesa de diferents cursos. Tot i això, té molta experiència en el cap de l'Educació Física i és per això que em va semblar interessant entrevistar-lo per veure si, tot i haver canviat d'especialitat, intenta mantenir el moviment a les seves classes.

Finalment, el setè participant és un mestre que combina assignatures generals amb l'especialitat d'Educació Física. Ell és tutor de nens i nenes de 4t de primària, els hi fa català, castellà, matemàtiques, medi social i medi natural, i també fa l'educació física de 2n, 3r i 4t de primària en una escola concertada del Ripollès. L'interès d'entrevistar-lo és alt per la seva àmplia experiència en l'àrea de treball a més a més dels seus recursos com a mestra, ja que a més a més de ser graduat en Mestre d'Educació Primària és graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

6.2 Instruments

Els instruments de recollida de dades marcaran el mètode que he utilitzat per tal d'obtenir les dades del meu projecte. Com ja hem vist anteriorment aquestes dades seran qualitatives. Un cop utilitzat aquest instrument es procedeix a fer una recollida i anàlisi de dades per tal de comparar i establir relacions entre resultats.

Per tal de poder conèixer l'opinió dels i les mestres de diferents cicles de l'etapa de primària respecte a la implementació d'un programa d'integració de moviment dins l'aula i descobrir quins són els beneficis i els inconvenients que detecten sobre aquest tema he dissenyat un guió d'entrevista semiestructurada de 10 preguntes amb l'objectiu de respondre a aquestes temàtiques.

Les preguntes de l'entrevista van de més generals a més específiques i han estat dissenyades seguint les idees principals que es recullen al marc teòric.

Aquestes entrevistes busquen recollir les opinions dels mestres, que són els professionals que viuen els sistemes educatius en primera línia, respecte fins a quin punt els sembla interessant integrar moviment dins les aules i quines són les limitacions o els facilitadors que creuen que es trobarien en el cas de voler aplicar aquesta metodologia.

A continuació presento el guió d'entrevista utilitzat:

ENTREVISTA

- Actualment, ets mestre generalista o especialista?
- Em podries explicar una mica quines són les tasques que realitzes?

Concepte d'activitat física

- Què entens per activitat física?
- Creus que la societat necessita un canvi d'hàbits respecte a l'activitat física? Perquè ho creus?
- Creus que l'escola pot ser un espai on augmentar els nivells d'activitat física dels infants?
Argumenta la teva resposta.

Experiències prèvies amb l'IM

- Coneixes algun programa per integrar el moviment dins les aules?
 - Si és que sí, quin?
 - Si és que no, t'interessaria coneixen algun?
- A la teva escola es du a terme algun programa d'aquestes característiques?

Beneficis i inconvenients

- Quins creus que són els beneficis d'incorporar activitat física dins les sessions escolars habituals? (salut, rendiment acadèmic, motivacionals...)
- Quines creus que són els inconvenients d'incorporar activitat física dins les sessions escolars habituals?

Facilitadors i barreres

- Quines creus que són les facilitats amb les quals et trobaries a l'hora d'implementar un programa d'integració del moviment dins l'aula? (per part de l'escola, alumnes, sistema...)
- Quines creus que són les barreres amb les quals et trobaries a l'hora d'implementar un programa d'integració del moviment dins l'aula? (escola, sistema, alumnes, famílies, barreres pròpies del mestre...)

Les primeres preguntes serveixen per a situar als diferents mestres dins el seu context educatiu. Seguidament, les preguntes fan referència al concepte d'activitat física i, per tant, busquen donar resposta a si troben interessant incorporar aquest tipus d'activitat dins les seves aules. Continuem amb preguntes que fan referència a les experiències prèvies amb la integració del moviment dins les aules. I per últim, trobem preguntes sobre quins són els beneficis i els inconvenients que troben al incorporar moviment dins la seva aula i quines barreres o quines facilitats creuen que es trobarien a l'hora de posar en pràctica aquests programes.

6.3 Disseny i procediment

La realització d'aquesta recerca ha seguit un model d'estudi de tipus descriptiu-exploratiu. La investigació descriptiva es aquella que s'encarrega de puntualitzar algunes característiques de la població que s'està estudiant. Martínez (2018) citat per Guevara, Verdesoto i Castro (2020) defineix la investigació descriptiva-explorativa com el tipus d'investigació que té com a objectiu descriure algunes característiques fonamentals de conjunts homogenis de fenòmens, utilitzar criteris sistemàtics que permetin establir la estructura o el comportament dels fenòmens d'estudi, proporcionant informació sistemàtica i comparable amb la d'altres fons. A més a més, cal organitzar i analitzar aquestes característiques seguint el marc teòric presentat, el qual servirà com a base de la investigació.

Tal com diu Riba (2005) la investigació qualitativa seria aquella que, estrictament, segueix els principis del paradigma positivista aplicat a les ciències socials i es preocupa pel significat que conformen els comportaments individuals i grupals, així com per les regles socioculturals. Per tant, el paradigma interpretatiu és el que ha estat l'emprat durant la recerca. Aquest paradigma es caracteritza per presentar processos d'investigació que tenen una naturalesa dinàmica i simbòlica formada per construccions socials a partir de les percepcions i representacions dels actors de la investigació. L'objectiu de la qual és analitzar l'acció humana (Santamaría, 2013).

La metodologia utilitzada per dur a terme la investigació ha estat qualitativa i per tant, s'ha buscat la comprensió dels fets mitjançant mètodes que proporcionen major nivell de comprensió dels motius i les creences que hi ha darrera les accions de les persones. L'eina escollida per a fer-ho ha estat l'entrevista d'investigació, aquestes entrevistes m'han servit d'eina de retroalimentació. A través d'aquestes he pogut obtenir resultats no numèrics ni quantificables com poden ser els pensaments o les experiències dels participants.

Per tant, cal concloure que la investigació d'aquest treball està centrada a analitzar els punts de vista dels mestres davant la proposta d'incorporar el moviment dins les aules, i finalment comparar els resultats obtinguts amb la teoria exposada al marc teòric.

La realització del meu Treball de Fi de Grau ha tingut una durada de gairebé un any. El juny de l'any passat vaig fer la proposta general del meu objectiu d'estudi i aquesta va ser aprovada. Posteriorment, se'm va assignar una tutora i a partir d'aquí els passos a seguir van ser els següents: primerament, vam definir un esquema general del projecte

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

que em va servir com a guia per a realitzar el marc teòric. Tot seguit, va venir el disseny de l'instrument (entrevista) i al mateix temps vaig posar-me en contacte amb mestres/as de diferents escoles amb qui hi tinc relació per explicar-los en què consistia el meu projecte i demanar-los que em contestessin a l'entrevista dissenyada.

Quatre de les entrevistes les vaig poder fer de forma presencial durant els mesos de febrer i març, mentre que les altres dues van ser de forma telemàtica. Un cop vaig tenir totes les entrevistes, les vaig transcriure totes en un mateix document. Seguidament, em vaig disposar a analitzar les dades, organitzar-les, relacionar-les entre si i extreure'n les conclusions.

6.4 Anàlisi de les dades

Un cop realitzades les entrevistes, cal analitzar les dades que en se'n obtenen. Per fer-ho comencem amb la transcripció de les entrevistes enregistrades de forma que passen a estar anotades a una fulla Word.

Un cop recollides totes les entrevistes i per tal de sistematitzar l'anàlisi de contingut s'han seguit tres passos. La reducció de la informació, seleccionant el més important i identificant diferents categories, la representació de les dades i l'extracció d'aquestes per arribar a unes conclusions.

Les quatre temàtiques resultants d'aquest anàlisi han estat les següents: concepte d'activitat física, experiències prèvies amb l'IM, beneficis i inconvenients, facilitadors i barreres.

7. Resultats

A través de la transcripció i la posterior anàlisi del contingut de les entrevistes realitzades als diferents mestres/as s'han identificat les següents categories, les primeres que serveixen com a introducció a l'estudi fet i posteriorment les que mostren els principals beneficis i inconvenients a l'hora d'implementar el moviment dins les aules.

- Concepte d'activitat física per part dels mestres/as

Tots els mestres i les mestres entrevistades tenen nocions mínimes sobre el concepte d'activitat física i entenen que és un concepte que implica el moviment musculoesquelètic del cos i que implica un desgast energètic. Algunes de les definicions recollides es poden observar a continuació:

“Entenc per activitat física que és qualsevol moviment realitzat pel cos que fa que treballi la musculatura i requereix un desgast d'energia” (E1).

“Tot moviment que impliqui l'activació del cos humà” (E2).

- Canvi d'hàbits respecte a l'activitat física

Respecte al canvi d'hàbits entorn a l'activitat física dels infants, tots els entrevistats han considerat que socialment sí que es necessita un canvi d'hàbits respecte a aquesta àrea. Alguns/es de les mestres/es han considerat que aquest canvi d'hàbits és un fet més urgent avui dia degut a la pandèmia viscuda els últims anys. Els hàbits sedentaris que presenta la societat actual, considerant l'ús de les pantalles com un dels factors que més afecta aquests hàbits també són dos dels aspectes que més apareixen entre els entrevistats. Cal afegir també, que alguna mestra (sobretot especialista en Educació Física) ha detectat una manca d'habilitats motrius bàsiques entre l'alumnat, fet que preocupa bastant. Finalment, alguns/es de les mestres/es creuen que l'activitat física no hauria de considerar-se una activitat extra sinó que hauria d'estar contemplada com a activitat principal, ja que suposa un benefici per la salut, creuen que quan abans es comença a adquirir aquest hàbit millor i que aniria bé acompanyar-lo amb hàbits d'alimentació saludables.

Algunes de les entrevistes es mostren optimistes i creuen que aquest canvi d'hàbits ja comença a veure's en algunes persones adultes i, per tant, es traspassa als nens i nenes.

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

D'altra banda, la totalitat dels entrevistats van opinar que l'escola seria un bon espai per augmentar els nivells d'activitat física dels infants. Tot i això, tan sols dos dels entrevistats, ambdós especialistes en l'àrea d'Educació Física, afirmen implantar avui dia el moviment durant algunes de les seves classes. La resta, segurament per desconeixement o falta de recursos, no mencionen la implementació de moviment a les seves sessions.

Alguns dels comentaris sobre els canvis a nivell social recollits es mostren a continuació:

“Necessita un canvi urgent, més després d'una pandèmia que ha fet molt mal als menors fomentant un ús abusiu de les noves tecnologies en general, però encara més dels videojocs i el *YouTube*” (E1).

“Considero que l'activitat física és fonamental per la salut de la persona tant física com fisiològica i mental” (E2).

“S'ha d'intentar canviar certs hàbits com ara les activitats sedentàries o la limitació de les hores davant d'una pantalla en general” (E3).

“...els nens i nenes agafen l'hàbit i després de grans els costa menys” (E4).

“...s'hauria de considerar un hàbit, no una activitat extra que fas per estar millor” (E5).

“La societat en general i l'entorn escolar en particular requereixen d'un canvi d'hàbits així com d'un canvi de mentalitat respecte a aquesta disciplina” (E6).

“...rutina que passa per estar moltes hores davant una pantalla” (E7).

Alguns dels comentaris respecte l'escola com a mitjà per augmentar els nivells d'activitat física dels infants es mostren a continuació:

“A nivell de govern se li ha de donar importància a aquesta assignatura perquè es pot treballar hàbits saludables però també la salut mental” (E1) .

“Seria un bon recurs...ja que a l'escola hi passen moltes hores” (E2).

“...contribueix a desenvolupar altres àrees del coneixement i ajuda al rendiment acadèmic en global” (E3).

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

“Els centres han de promoure l'activitat física “ (E5).

“L'educació física hauria de tenir més presència a les escoles i hauria d'estar molt més relacionada interdisciplinàriament amb altres àrees” (E6).

“...sortir a gaudir de la natura, conèixer els espais que té el poble... També relaciono l'educació física amb altres assignatures de 4t i cada any creem un centre excursionista per fer que els alumnes vagin amb la seva família a caminar, s'ho graven amb aplicacions (wikiloc) i porten els quilòmetres que han fet i sumem tots els km per aconseguir diferents objectius” (E7).

- Experiències prèvies amb l'IM

La major part dels/les entrevistats/des van mostrar un desconeixement total davant els programes d'integració ($n=5$) de moviment dins les aules. Tot i que alguns d'ells van afirmar dur a terme alguns programes que fomenten els descansos actius, estones de meditació o treballs de *body percussion*. Pel que fa als centres, cap dels nou centres d'on formen part els entrevistats disposa avui en dia de programes d'integració del moviment, a l'etapa d'educació primària, establerts. Tot i això, tots i totes es van mostrar disposades a saber més sobre el tema.

Alguns dels comentaris recollits van ser els següents:

“Els programes o activitats per integrar el moviment dins les aules que conec són: Body percussion (treballar el ritme musical amb la coordinació de diferents parts del cos) i el programa, Un moment d'interioritat, que bàsicament són meditacions per treballar dins la classe” (E6).

“Si que faig descans actius amb exercicis que serveixen per desconectar de la tasca a realitzar i alhora fomentar l'activitat física” (E7).

- Beneficis i inconvenients de la incorporació del moviment dins les aules

A l'analitzar els beneficis que els diferents docents detecten cap al fet d'incorporar el moviment dins les aules, podem veure que el benefici més destacat pels professionals entrevistats té a veure amb l'augment de la motivació dels infants. Cinc dels set entrevistats ha anomenat aquest com un dels beneficis que creu que es trobaria a l'hora d'implementar un programa d'aquestes característiques. El segon benefici que més ha

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

aparegut, en tres dels set participants ha estat les millores de salut que presentarien els infants a l'incorporar el moviment al seu dia a dia, tenint en compte tant les físiques com les mentals. La millora del rendiment i l'augment de la concentració són dos dels altres beneficis més detectats, per dos dels set participants. Aquests dos beneficis tenen relació entre si, ja que els docents han establert vincles entre el moviment i el rendiment, l'atenció o la concentració a l'hora de reprendre tasques de caràcter més pausat. D'altra banda, han aparegut alguns beneficis extres que fan referència a aspectes d'inclusió d'alumnes amb NEE o a aspectes de motricitat i expressió corporal com a llenguatge alteratiu al verbal.

Taula 1: Beneficis d'incorporar el moviment dins les sessions escolars

<p>Augmentar la motivació dels infants</p>	<p>Augmentaria la motivació per estudiar i venir a escola. (E1)</p> <p>Crec que pot ser un incentiu per als nens i nenes per fer que estiguin més motivats. (E2)</p> <p>És una manera més motivadora pels infants i joves de l'escola a l'hora de treballar els continguts de les diferents àrees. (E3)</p> <p>Puc intuir que l'alumnat pot estar més motivat si s'ha de moure. (E5)</p> <p>A la majoria d'infants els hi agrada molt la nostra assignatura i això és un aspecte clau per poder-los motivar i veure els seus progressos. (E7)</p>
<p>Millora de la salut</p>	<p>Bons hàbits de salut. (Aquí hauríem de parlar també d'alimentació on no es confongui dieta amb menjar sa i bé) (E1)</p>

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

	<p>A nivell de salut també crec que hi ha nens a qui els pot anar bé tant per salut física com per salut mental.(E2)</p> <p>Primer de tot de salut, els alumnes en etapa infantil haurien de fer com a mínim una hora d'activitat física cada dia. (E7)</p>
Millora del rendiment	<p>Millora el rendiment acadèmic, crec que millora l'atenció i l'escolta, això fa que millori el seu desenvolupament cognitiu i també estaríem treballant el motor. (E1)</p> <p>També a nivell acadèmic (...) necessiten moments per trencar amb la tasca i poder-s'hi tornar a posar amb energies renovades. (E7)</p>
Augment de la concentració	<p>A nivell de rendiment també crec que els pot ajudar a estar més concentrats. (E2)</p> <p>Crec que els pots ajudar a concentrar-se després a l'hora d'estudiar. (E4)</p>
Altres	<p>Incorporar el moviment ajuda també a la inclusió d'aquells alumnes amb un TDAH (per exemple). (E1)</p> <p>Ajudaria a aquells menors que mostren dificultats motrius i tinguin una mirada negativa cap a l'activitat física. (E1)</p> <p>Es pot expressar amb el cos sense estar assegut a una cadira. (E5)</p>

	L'activitat física així com l'educació física en general presenta beneficis en molt nivells. (E6)
--	---

Pel que fa als inconvenients amb els quals els docents creuen que es trobarien al dur a terme programes d'IM alguns dels aspectes més destacats tenen a veure amb el rol del propi mestre/a, d'altres amb factors més físics com l'espai o el temps de què disposen i d'altres relacionats amb els infants o les famílies.

El factor que ha semblat que limita més als docents és, el que té relació, tant amb els mestres/as com amb l'equip directiu de les escoles. En relació amb el paper del docent la motivació, els recursos i el nombre d'infants per docent semblen ser tres dels factors més limitants. Acompanyant aquests tres factors també apareix el paper de l'equip directiu com a peça clau. Els següents factors, que més han aparegut, tenen a veure amb aspectes organitzatius com l'espai físic, contemplat per tres dels set participants, o el temps, contemplat per dos dels set participants. Alguns dels entrevistats creuen que les classes petites podrien suposar un inconvenient a l'hora d'implementar programes d'IM, factor que ve acompanyat del gran volum de feina a realitzar durant les hores lectives i que consideren dificultaria la combinació entre aquestes i les estones de moviment implantades. El paper dels infants també ha aparegut com a inconvenient, sobretot pel fet d'aprendre a tornar-se a centrar un cop finalitzada l'activitat en moviment. Finalment, les famílies també han estat considerades un inconvenient pel fet de no incentivar els mateixos valors que es busquen amb programes d'aquestes característiques.

Taula 2: Inconvenients d'incorporar el moviment dins les sessions escolars	
Motivació, recursos dels mestres/as i l'equip directiu	El més important és que no a tots els mestres i professors els hi agrada l'EF, al contrari, i implementar un programa on puguin pensar que perden temps per explicar i fer altres temes és un problema. (E7)

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

	<p>Com que aquests programes no els ha d'aplicar el mestre d'EF, sinó que tots els mestres l'han de conèixer, ha de ser senzill, molt entenedor i que generi poques preocupacions pel professorat. (E7)</p> <p>És bàsic que l'equip directiu hi cregui per tal de poder-ho aplicar. (E7)</p> <p>L'inconvenient més gran és l'elevat número de ràtio d'alumnes per mestra. (E3)</p>
Espai físic	<p>L'espai és un factor que limita bastant. (E2)</p> <p>Depèn de l'activitat en qüestió que s'ha de fer o de l'espai físic disponible. (E3)</p> <p>Podria pensar en espais i classes molt petites com a possible inconvenient. (E7)</p>
Temps	<p>Per suposat el temps. Si ja és difícil arribar a tot el que ens demanen amb el temps que tenim, incorporar estones de moviment encara ens seria més difícil. (E2)</p> <p>El dia a dia a l'escola és atapeït i hi han moltes activitats a fer. (E7)</p>
Adaptació dels infants	<p>Penso que s'hauria de combinar, per treballar també el saber i el estar, hàbits de seure xerrar i escoltar. (E1)</p>

	Després de fer una activitat de moviment, costa més tornar a concentrar-se en una activitat com pot ser comprendre un text o escriure. (E5)
Suport per part de les famílies	Opino que ha d'haver-hi també comunicació amb les famílies, i que l'activitat física sigui comú, escola i casa. (E1)

- Facilitadors i barreres a l'hora d'incorporar el moviment dins les aules

Els facilitadors que han aparegut al plantejar-se la possible incorporació de moviment dins les aules tenen a veure bàsicament amb quatre aspectes. Els infants és el facilitador més contemplat, amb cinc dels set participants tenint-lo en compte. Per tant, la major part dels entrevistats creuen que els alumnes es mostrarien oberts i participatius davant d'una proposta d'aquestes característiques. D'altra banda, l'escola i l'equip directiu també ha estat considerat un facilitador important, anomenat per quatre dels set participants. Ha quedat clar que el suport per part, tant del centre, com de qui n'ocupa els càrrecs més importants, seria un facilitador amb molt de pes. El material i els mestres són els altres dos agents facilitadors que han aparegut. S'ha considerat l'ús de poc material o de poca complexitat en realitzar sessions amb IM com un factor facilitador. I finalment, la capacitat d'adaptació dels mestres també s'ha tingut en compte.

Taula 3: Facilitadors a l'hora d'incorporar el moviment dins les sessions escolars

Infants	Més participació a l'aula (...) canviaria la mirada en l'aprenentatge dels nens/es. (E1)
	Els alumnes es mostrarien oberts a aquesta incorporació. (E2)

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

	<p>Per part de l'alumnat estan encantats de poder-ho practicar. (E3)</p> <p>Suposo que l'alumnat hi entraria de seguida. (E5)</p> <p>Els alumnes estarien encantats d'aplicar un programa d'aquestes característiques. (E7)</p>
<p>Escola i equip directiu</p>	<p>Crec que per part de l'escola intentarien facilitar espais i material per dur-ho a terme. (E4)</p> <p>Per part de l'escola, caldria coordinar bé de quina manera s'introdueix aquesta activitat, des de quina matèria. (E5)</p> <p>Per mi és clau el suport de l'equip directiu del teu centre com a agent facilitador. (E6)</p> <p>S'ha de veure com un problema greu per poder-hi posar solució. (E7)</p>
<p>Material</p>	<p>Menys ús de paper (contribuïm amb el Medi Ambient). (E1)</p> <p>Menys pes a les motxilles dels alumnes. (E1)</p> <p>Més facilitat a l'hora de preparar el material. (E2)</p>

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

Mestres/as	<p>Potser alguns mestres es mostrarien oberts a aquesta incorporació. (E2)</p> <p>No crec que ni mestres(...)suposessin una barrera, ja que (...) tots/es s'adaptarien al projecte i posarien de la seva part perquè funcionés. (E6)</p>
-------------------	--

Per acabar, s'han analitzat les barreres amb les quals es trobarien els docents en l'implementar el moviment dins les sessions escolars. Les dues barreres amb més pes, ambdues contemplades per cinc dels set participants han estat els mestres/as i l'escola. En relació amb el docent han aparegut aspectes relacionats amb la formació, la motivació i la disposició d'aquests, fent èmfasi en la importància de dissenyar programes d'aquestes característiques que no suposin una complicació o un entrebanc en el dia a dia dels docents, sobretot els no especialistes. Quan a les escoles, una de les barreres més gran ha suposat el no suport per part del centre o de l'equip directiu davant l'aplicació d'aquests programes, ja que els participants han considerat que seria una gran barrera no comptar amb una escola o un equip directiu que creies en un estil de vida actiu i saludable. Relacionat amb les escoles, l'economia d'aquestes també ha aparegut com a barrera a tenir en compte, acompanyat de la demanda que aquests programes fossin gratuïts. Més enllà, el sistema ha estat considerat una barrera per un dels participants i finalment, un altre participant ha considerat la inadaptació d'algun dels infants al programa com a possible barrera.

Taula 4: Barreres a l'hora d'incorporar el moviment dins les sessions escolars

Mestres/as	<p>Crec que personalment necessitaria "algo" de formació abans de començar amb un projecte així, però tampoc dispenso de moltes hores per formar-me així que potser seria un factor limitant. (E2)</p>
-------------------	--

	<p>Un altre aspecte a tenir en compte és les ganes i disponibilitat del/la mestre/a, crec que no tothom hi estaria disposat. (E3)</p> <p>(...)potser d'alguns mestres, ja que els suposaria més feina i més formació. (E4)</p> <p>En el meu cas, la meva barrera és el desconeixement, perquè no sabria com fer-ho. (E5)</p> <p>El professorat que no és especialista accepti la proposta i la vulgui aplicar (per això ha de ser fàcil, senzill i entenedor). (E7)</p>
Escola	<p>També penso que si l'escola no fomenta aquests tipus d'activitats de forma general és molt difícil de fer perquè no les farà un sol professor i prou. (E2)</p> <p>Per ser un projecte de centre, caldria tenir-lo ben preparat i amb un bon coordinador o coordinadora i, si es veu viable, explicar-lo bé a les famílies. (E5)</p> <p>L'equip directiu es podria considerar una barrera, ja que si per part d'aquest no es dona suport o valora el projecte, com ja he dit, és impossible que la resta funcioni. (E6)</p> <p>Primer has de tenir un equip directiu que creu en un estil de vida actiu i saludable i que vulgui plantejar això al claustre. (E7)</p>

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

	<p>Per part de l'escola, no ho sé, hi ha diversos factors a tenir en compte: l'horari, la disponibilitat d'espais. (E2)</p>
Economia	<p>La principal barrera, crec que és econòmica. (E1)</p> <p>I hauria de ser gratuït. (E7)</p>
Sistema	<p>El més segur és que em trobes amb barreres per part del sistema. (E4)</p>
Infants	<p>El més segur és que em trobes amb barreres (...) d'alguns alumnes que quan comencen a ser més grans tenen vergonyes. (E4)</p>

8. Discussió

Un cop presentat el recull de resultats obtinguts a través de les set entrevistes en aquest apartat es relacionen l'opinió i la valoració del conjunt de resultats amb la informació exposada en el marc teòric del treball.

En el present estudi, tal com s'ha exposat en el marc teòric, Caspersen et al. (1985) defineixen l'activitat física com qualsevol activitat corporal que implica el múscul esquelètic i que comporta una despesa energètica. En el grup de mestres estudiat podem observar tots/es ajusten la seva definició a aquesta. A més, el grup mostra sencer, creu que es necessari un canvi d'hàbits entorn a l'activitat física dels infants. Creient que és un fet urgent a tractar sobretot per tal d'evitar els hàbits sedentaris actuals esdevinguts majoritàriament per l'augment de d'ús de pantalles. Respecte a l'ús de les pantalles, Cristi et al. (2015) consideren l'ús d'aquestes com una conducta sedentària ja que, és una activitat que només sobrepassa lleugerament la despesa energètica basal (<1MET). Conductes d'aquest tipus durant la infància poden conduir a una percepció limitada i a trastorns del desenvolupament sobretot de les habilitats motrius o de les funcions cognitives, especialment les executives (Bluma i Lipowska, 2018). L'estudi PASOS 2019 confirma la situació en la qual ens trobem conclouent que els infants dediquen un pro mig de 178,7 minuts/dia entre setmana i 282,3 minuts/dia el cap de setmana a les pantalles. Dades que superen la recomanació de 120 minuts diaris d'exposició a aquestes de la OMS (2020).

D'altra banda, els entrevistats també consideren que l'activitat física és fonamental per la salut física i mental de les persones. Estudis de Fruch et al. i Zribi et al. (citats per Bezerra i Victor, 2018) confirmen aquesta afirmació demostrant que l'AF en la infància afavoreix un augment de la massa òssia màxima, la qual contribueix a reduir el risc d'osteoporosi i fractures al llarg de la vida. A més els nens i nenes que realitzen AF mostren un percentatge de greix corporal d'entre un 4% i un 5% més baix que els que no en realitzen, afavorint així la reducció del sobrepès o obesitat. Un cop més, l'estudi PASOS 2019 analitza les dades relacionades amb aquests factors conclouent amb els següents resultats: el 34,9% de la població d'entre 8 i 16 anys presenten un excés de pes, d'entre els quals un 20,7% té sobrepès i un 14,2% obesitat. En aquest cas, l'estudi ALADINO del govern d'Espanya també recull les següents dades: els infants d'entre 6 i 9 anys presenten el 23,3% de sobrepès i del 17,3% d'obesitat.

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

Continuant amb l'afirmació d'algun dels entrevistats respecte a les millores de salut, en aquest cas mental, dels infants al realitzar activitat física Bluma i Lipowska (2018) conclouen que l'activitat física augmenta la circulació, la qual cosa condueix a un millor subministrament d'oxigen al cervell i per tant, té una influència positiva en tots els sistemes: motor, cardiovascular, respiratori, hormonal, immunològic i nerviós.

Estratègies esmentades a nivell internacional i nacional per afrontar la baixa pràctica d'activitat física i l'increment del percentatge d'obesitat de la població infantil, avoquen per incloure els centres educatius com a espais d'acció, Watson et al. (2017) conclou la seva revisió sistemàtica dient que les intervencions d'activitat física a l'aula poden proporcionar una estratègia pràctica, de baix cost i efectiva per a augmentar aquesta pràctica d'activitat física i, per tant, pal·liar amb tots els efectes del sedentarisme i la inactivitat física. Les escoles han semblat un espai adequat per a augmentar els nivells d'activitat física dels infants entre la mostra presa. Els mestres creuen que l'activitat física hauria de tenir més presència, que s'hauria d'incorporar a altres àrees per tal de treballar interdisciplinàriament, aprofitant els recursos concrets de cada centre per a incentivar el moviment tant dins com fora de les aules. I consideren que la quantitat d'hores que els infants passen en elles les converteix en un bon recurs. Un cop més, l'estudi PASOS 2019 ens mostra que el 63,3% dels nens/es i adolescents no compleixen amb les recomanacions de la OMS (2020) quant a nivells d'activitat física. Les recomanacions diuen que aquest grup d'edat hauria de dedicar una mitjana de 60 minuts al dia d'activitats físiques moderades o vigoroses, principalment aeròbiques, durant el transcurs d'una setmana. Aquestes activitats poden ser activitats senzilles que ajudin a assolir fàcilment els nivells d'activitat física recomanats (OMS, 2020).

Tot i això, tan sols dos dels entrevistats tenien consciència de l'existència de programes d'integració de moviment dins les aules i cap dels nou centres formen part d'algun d'aquests. Aquests dos mestres van afirmar dur a terme alguns programes que fomenten els descansos actius, estones de meditació o treballs de *body percussion*, a més a més de relacionar l'educació física amb altres assignatures i fer projectes que motivin als alumnes a caminar amb les seves famílies fora de les hores d'escola. D'altra banda, una de les mestres entrevistades també promou el moviment a les seves sessions de música tot i que, ho fa perquè creu que hi ha una associació directa entre la seva assignatura i aquest. La definició de Webster et al. (2015) sobre la integració del moviment dins les aules implica implementar activitat física a qualsevol nivell d'intensitat, dins el temps normal d'una classe d'educació general, però aquestes sessions dirigides per mestres tenen com a objectiu incorporar l'activitat física en

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

l'ensenyament de continguts (Bartholomew i Jowers, 2011). Podem observar que tot i la incorporació de moviment a les aules per part d'alguns dels entrevistats, en poques ocasions aquesta s'utilitza per a incorporar continguts. Basant-nos en la classificació de Watson et al. (2017) el tipus d'integració de moviment que més ha aparegut entre els entrevistats són les pauses actives. Pel que fa a la resta de la mostra, cap té coneixença de programes d'aquestes característiques ni incorpora el moviment dins les seves sessions, tot i això, tots es van mostrar oberts a la possibilitat de contemplar aquest tipus de programes com a recurs per a incorporar a les seves aules.

Centrant-nos ara en els possibles beneficis de la incorporació del moviment dins les aules, el més destacat entre la mostra ha estat l'augment de la motivació dels infants. Els mestres han cregut que aquesta incorporació podria ser un incentiu per als infants, que els motivaria a venir a l'escola i a treballar continguts de diferents àrees d'una manera més engrescadora. Tant Watson et al. (2017) com Webster et al. (2017) a l'analitzar els beneficis percebuts per part de mestres d'Estats Units que van implementar programes d'IM a les seves classes, conclouen els seus estudis afirmant una millora del comportament i de l'atenció a classe per part dels alumnes (Watson et al. 2017) i consideren la resposta positiva per part dels estudiants com un dels recursos que afavoreixen a la implementació d'aquests programes (Webster et al. 2017). Les millores de salut ha estat el segon benefici que més ha aparegut, tenint en compte tant la salut física com la mental, aquest avantatge també va ser percebut pels mestres de Columbia i Carolina del Sud de l'estudi de Webster et al. (2018) afegint la reducció de l'estrès com a indicador d'aquesta millora. Els següents beneficis detectats entre la mostra de mestres analitzada han estat la millora del rendiment i l'augment de la concentració. Creient que els alumnes millorarien el seu rendiment acadèmic tant cognitiu com motriu, ja que els ajudaria a concentrar-se i a millorar la seva atenció i escolta. Aquest benefici també va aparèixer entre la mostra de mestres entrevistats a l'estudi de Webster (2018). Per últim, han aparegut altres beneficis a tenir en compte com serien l'ajuda que suposaria l'IM per a alumnes amb NEE o aspectes de motricitat i expressió corporal com a llenguatge alteratiu al verbal. Webster et al. (2017) va detectar la creació d'activitats col·laboratives com a recurs per a incorporar el moviment a les aules, fet que pot comportar aquesta ajuda extra per a alumnes amb NEE.

Pel que fa als inconvenients amb els quals els docents creuen que es trobarien al dur a terme programes d'IM el factor que ha semblat que limita més és el paper del propi mestre juntament amb el paper de l'equip directiu de les escoles. En relació amb el paper del docent la motivació, els recursos i el nombre d'infants per docent han estat

considerats els factors més limitants. Un cop més, Webster et al. (2017) va detectar problemes de creences dels mestres sobre la importància de la instrucció, juntament amb el seu desconeixement sobre els programes d'AF i la gestió específica de les aules com a principals obstacles a l'implementar aquests programes, més endavant Webster et al. (2018) va tornar a detectar els reptes de gestió com un dels factors limitants contemplats pels mestres analitzats en el seu estudi. Altres factors que han aparegut tenen a veure amb aspectes d'organització com serien l'espai físic i el temps. Alguns dels entrevistats creuen que les classes petites podrien suposar un inconvenient a l'hora d'implementar programes d'IM, factor que ve acompanyat del gran volum de feina a realitzar durant les hores lectives i que consideren dificultaria la combinació entre aquestes i les estones de moviment implantades. Els mestres que apareixen a les mostres pressos per Webster et al. (2017) i Webster et al. (2018) també van contemplar els problemes logístics, el temps com a factor limitant, creient que no en tenien prou durant el seu dia per incorporar AF i la mida de les taules també va ser un aspecte que els preocupava. L'adaptació d'alguns dels infants davant aquests programes, sobretot pel fet d'aprendre a tornar-se a centrar un cop finalitzada l'activitat en moviment també ha aparegut com a inconvenient entre els entrevistats. Aquest inconvenient també va ser detectat als estudis de Webster et al. (2017) detectant actituds no positives cap a l'IM a l'aula. Finalment, algun mestre ha tingut en compte el suport per part de les famílies com a possible inconvenient, factor que apareix com a possible facilitador per a la seva implementació en estudis de Webster et al. (2017).

Els facilitadors que han aparegut en plantejar-se la possible incorporació de moviment dins les aules tenen a veure bàsicament amb els infants, l'escola i l'equip directiu, el material i els mestres. Els infants són considerats el major facilitador, la major part dels entrevistats creuen que els alumnes es mostrarien oberts i participatius davant d'una proposta d'aquestes característiques. Webster et al. (2017) també parla de la resposta dels estudiants participativa i amb actituds positives com a un dels recursos que més van aparèixer en el seu estudi. Pel que fa a l'escola i l'equip directiu, els estudis previs mostren el clima escolar, tenint en compte, el suport escolar i administratiu com a ajudes a l'hora d'incorporar AF a les aules (Webster et al. 2017). Aquest facilitador també ha aparegut entre la mostra de mestres entrevistada, deixant clar que el suport per part, tant del centre, com de qui n'ocupa els càrrecs més importants, seria un facilitador amb molt de pes. El material, considerant l'ús de poc material o de poca complexitat en realitzar sessions amb IM ha estat considerat un factor facilitador entre els entrevistats però els estudis analitzats anteriorment no l'han tingut en compte. Com a últim factor

facilitador, ha aparegut la capacitat d'adaptació dels mestres davant la incorporació d'aquest tipus de programes innovadors, fet també contemplat pels estudis de Webster et al. (2017) qui creuen que les creences positives dels mestres sobre l'AF poden ser un punt clau ja que, aquestes afavoreixen a la motivació dels mestres a l'hora d'incorporar AF a l'aula.

Finalment, s'han tingut en compte les possibles barreres amb les quals es trobarien els docents en implementar el moviment dins les sessions escolars. La barrera que ha aparegut en més ocasions ha estat la relacionada amb el mateix mestre. Han aparegut aspectes relacionats amb la formació, la motivació i la disposició d'aquests davant la implementació de programes d'aquestes característiques. Fent èmfasi en la importància de dissenyar programes que no suposin una complicació o un entrebanc en el seu dia a dia, sobretot pels no especialistes. Aquestes barreres també apareixen als estudis previs contemplant el temps com a factor limitant (Webster et al, 2018) i un cop més, el desconeixement i creences dels mestres com a principal obstacle al voler incorporar moviment dins les aules (Webster et al, 2017). Les escoles, també han estat contemplades com a possible barrera, ja que els participants han considerat que seria un gran repte no comptar amb una escola o un equip directiu que creies en un estil de vida actiu i saludable. A més a més, una bona coordinació s'ha considerat un aspecte clau en el moment d'implementar aquests programes. En referència a aquest aspecte, Webster et al. (2017) va detectar preferències per part dels mestres a l'hora d'implementar el moviment dins les aules que contemplaven estratègies col·laboratives entre docents i l'opció de poder estar present durant les sessions amb mestres que ja implementin aquests programes per veure com es gestiona l'aula en tot moment, com a possible recurs pels mestres, a incorporar per part dels centres. Relacionat amb les escoles, l'economia d'aquestes també ha aparegut com a barrera a tenir en compte, acompanyat de la demanda que aquests programes fossin gratuïts. Aquesta barrera apareix als estudis analitzats dins el clima escolar tenint en compte que calen recursos suficients per part de les escoles en el moment d'implementar aquests programes (Webster et al. 2017). Dins aquestes dues últimes barreres i, per tant ajustada a les mateixes justificacions que les anteriors, s'hi pot incorporar la barrera que suposaria per part del sistema, factor que ha tingut en compte un dels entrevistats. L'última barrera que ha aparegut, tot i que només ha estat contemplada per una de les mestres, han estat els infants, sobretot d'edats més avançades, que podrien mostrar-se avergonyits en algunes ocasions. Aquesta barrera també apareix als estudis de Webster et al.

(2017) en el qual es van detectar actituds no positives cap a la incorporació d'activitat física a l'aula, sobretot amb els estudiants més grans perquè se senten avergonyits.

Durant el procés d'elaboració d'aquest Treball de Final de Grau hi ha hagut certs aspectes que han suposat una limitació. Primerament, en referència al marc teòric, vaig trobar una falta d'estudis sobre la implementació d'activitat física a les aules a escala nacional ja que, tots els estudis han estat realitzats a altres països i, per tant, amb altres sistemes educatius. En ser programes relativament nous, ha suposat dificultats a l'hora de trobar autors que en fessin referència. En moltes ocasions he trobat informació sobre com treballar aquests programes dins una sola disciplina, tan sols a l'àrea d'Educació Física, fet que no s'ajustava al que buscava, ja que personalment considero que aquests programes no aporten el mateix a l'alumnat perquè no els asseguren els 60 minuts diaris d'activitat física recomanats. En segon lloc, en referència a la recollida d'informació per a la part pràctica, algunes de les entrevistes les vaig haver de realitzar de forma telemàtica per falta de temps, fet que considero que em va limitar a l'hora d'obtenir informació perquè les que vaig poder fer de forma presencial van ser molt més productives.

Pel que fa referència a les línies de futur, considero que aquest treball m'ha servit moltíssim per a la meva futura tasca com a mestra. Per començar penso que he après noves estratègies i coneixements sobre com implementar el moviment dins les aules i com defensar programes d'aquest tipus davant l'equip directiu de les escoles. D'altra banda, crec que una possible línia a seguir seria la implementació d'alguns d'aquests programes a diferents escoles amb la seva anàlisi conseqüent. D'aquesta forma, es podrien obtenir dades molt més properes sobre com funcionarien aquests programes dins el sistema educatiu català.

Per tant, considero que, tot i les limitacions que s'han pogut trobar al treball, aquest queda obert a un ventall de possibilitats molt ampli i que possiblement pugui continuar aviat.

9. Conclusions

Els baixos nivells d'activitat física acompanyats de les altes dades de sedentarisme, sobrepès, obesitat i consum de noves tecnologies són preocupants i considero que haurien de ser contemplats des d'un punt de vista més global. Tot i els indicadors de la gran quantitat de beneficis que aporta la pràctica d'activitat física aquesta està molt poc incorporada al dia a dia dels infants. En el grup mostra analitzat s'ha pogut observar que tots els mestres, tant els generalistes com els especialistes, tenen una bona percepció de l'activitat física i dels beneficis que aquesta suposa tant per a la salut com per al rendiment dels infants. Però, tot i conèixer i acceptar aquests benèfics, el que també hem pogut observar és que aquests es troben amb algunes barreres a l'hora d'imaginar-se implementant programes que incorporin el moviment a les seves aules.

Com a futurs docents, crec que hauríem d'assumir la responsabilitat i prendre mesures per a reduir aquestes barreres i augmentar el moviment dins les aules. Trencant amb els tòpics i les creences que una educació instructiva comporta una major adquisició de coneixements. A més a més, hauríem de motivar als centres a adherir-se a programes ja dissenyats per a la implementació del moviment dins les aules ja que, aquests ja han estat duts a terme i per tant, se n'ha comprovat la seva eficàcia. Gràcies a aquest treball ara tenim més coneixements sobre les limitacions, els reptes o les barreres amb les quals es trobarien els mestres a l'hora d'implementar aquests programes i per tant, podem emprendre accions per a reduir-les.

A partir dels resultats obtinguts d'aquest estudi podem concloure que els inconvenients principals percebuts pels docents serien principalment els que tenen a veure amb el paper del mestre, tenint en compte com a factor limitant els seus propis recursos i la seva pròpia motivació. D'altra banda, l'espai i el temps també suposarien un inconvenient acompanyats del paper dels infants i de les famílies com a factors menys importants. Pel que fa les barreres un cop més la formació, la motivació i la disposició dels mestres formen part d'aquestes, acompanyats de les escoles tant en aspectes organitzatius com temporals o econòmics. Els alumnes també han aparegut de forma vaga dins aquestes barreres.

Pel que fa a les conclusions més significatives a nivell dels beneficis detectats pels docents cap al fet d'incorporar el moviment dins les aules se centren principalment en els que tenen a veure amb els mateixos alumnes. Destacant la motivació, les millores de salut, les millores de rendiment i l'augment de la concentració com a principals

beneficis. I contemplant també la inclusió o els treballs motrius com a beneficis menys anomenats. I els facilitadors que han aparegut contempen als infants com a principal factor facilitador ja que, els mestres creuen que es mostrarien molt motivats amb la incorporació d'aquests programes, l'escola i l'equip directiu i el material i els mateixos mestres.

Un fet que considero important a destacar d'aquest estudi, un cop analitzats els resultats obtinguts, és l'obtenció de percepcions molt semblants entre mestres generalistes i mestres especialistes. Com s'ha pogut anar veient, cap d'ells ha considerat innecessària l'activitat física i tots han afirmat que la societat i en concret el sistema educatiu necessita fer un canvi respecte a aquest àmbit. És bàsic tenir en compte aquest aspecte si es vol implementar un programa d'IM a les aules de les escoles catalanes.

Els beneficis i els inconvenients percebuts poden ser molt diversos per a cada individu i poden anar canviant al llarg del temps, tot i això, hem pogut observar un patró entre les respostes obtingudes i per tant, tenint en compte el principal objectiu d'aquest estudi, conèixer els beneficis i els inconvenients dels i les mestres/as de diferents cicles de l'etapa de primària respecte amb la implementació d'un programa d'integració de moviment dins l'aula, es pot considerar que s'ha assolit de forma satisfactòria.

En referència als altres dos objectius plantejats, explorar l'interès dels mestres davant un programa d'integració del moviment i identificar els facilitadors i les barreres que els i les mestres perceben envers la implementació d'un programa d'integració del moviment dins l'aula, crec que els dos n'han derivat del primer i per tant, s'han aconseguit amb èxit ja que, tots els mestres s'han mostrats oberts a conèixer programes d'aquestes característiques i un cop més, s'han pogut categoritzar els diferents facilitadors i barreres que han aparegut.

Pel que fa a les hipòtesis plantejades als inicis de l'estudi, puc concloure que els estudis ja publicats han mostrat resultats molt similars entre els mestres catalans i els mestres d'altres països tot i la diferència entre sistemes educatius.

A dia d'avui ja hi ha diverses propostes de programes d'IM a les aules, però tot i això considero que aquests no arriben a les direccions dels centres escolars i per tant, encara queda un marge de desenvolupament molt gran en aquest àmbit. Com a futura mestra, considero interessant apropar els programes d'IM que han aparegut en aquest treball als equips directius dels centres i intentar trencar amb les barreres que han anat apareixent, potenciant així programes que facilitin la realització d'activitat física durant

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

l'horari escolar per tal d'augmentar els nivells d'aquesta i millorar així la salut i el rendiment, entre d'altres, dels més petits.

Considero bàsic que per augmentar aquests nivells d'activitat física i disminuir així les tasses de sobrepès i obesitat infantil, entre d'altres malalties, la incorporació d'aquests programes motivadors i oberts a totes les escoles. A més a més crec que fomentar-los mostraria un alt valor social. Per últim i més important, cal tenir en compte que els principals beneficiats de tot aquest moviment, serien els nens i nenes, que estant en constant creixement i intentant crear la seva identitat com a persones adultes sanes i amb bones perspectives de futur.

10. Bibliografia

Bartholomew, J.B, Jowers, E.M. (2011). Physically active academic lessons in elementary children. *Prev. Med.* 52 (Suppl.1), S51-S54. <http://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.017>

Bleich, S.N., Vercammen, K.A., Zarz, L.Y., Frelief, J.M., Ebbeling, C.B., Peeters, A. (2018). Interventions to prevent global childhood overweight and obesity: a systematic review. *Lancet Diabetes Endocrinol*, 6(4), 332-346. [http://doi.org/10.1016/S2213-8587\(17\)30358-3](http://doi.org/10.1016/S2213-8587(17)30358-3)

Bluma, B.I., Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 15 (800), 1-13. <http://doi.org/10.3390/ijerph15040800>

Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2), 126-31. Pubmed. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>

Cristi, C.M., Celis, C.M., Ramírez, R.C., Aguilar, N.F., Álvarez, C., Rodríguez, F.R. (2015). Sedentary behaviour and physical inactivity is not the same!: An update of concepts oriented towards the prescription of physical exercise for health. *Revista médica de Chile*, 143(8), 1089-1090. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872015000800021>

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

Estudi ALADINO (2019). *Estudi sobre Alimentació, Activitat Física, Desenvolupament Infantil i Obesitat a Espanya 2019*. Agència de Seguretat Alimentària i Nutrició. Ministeri de Consum.

Estudi PASOS (2019). *Physical Activity, Sedentarism and Obesity in Spanish Youth*. Gasol Foundation. Barcelona.

González, M., Meléndez, A. (2013). Sedentarism, active lifestyle and sport: impact on health and obesity prevention. *Nutr Hosp*, 28 (5), 89-98. <http://doi.org/10.3305/nh.2013.28.sup5.6923>

Graham, D. J., Lucas-Thompson, R. G., & O'Donnell, M. B. (2014). Jump In! An Investigation of School Physical Activity Climate, and a Pilot Study Assessing the Acceptability and Feasibility of a Novel Tool to Increase Activity during Learning. *Frontiers in public health*, 2, 58. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2014.00058>

Guevara, G.P., Verdesoto, A.E., Castro, N.E. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas y de investigación-acción). *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 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)

Haileamlak A. (2019). Physical Inactivity: The Major Risk Factor for Non-Communicable Diseases. *Ethiopian journal of health sciences*, 29(1), 810. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v29i1.1>

Hillman, C.H., Logan, N.E., Ahigeta, T.T. (2019). A review of accurate physical activity effects on brain and cognition in children. *Physical Activity, Brain and Cognition*, 4(17), 132-136. Researchgate.

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

https://www.researchgate.net/publication/335603450_A_Review_of_Acute_Physical_Activity_Effects_on_Brain_and_Cognition_in_Children

Hillman C.H., Pontifex M.B., Castelli D.M. (2014). Effects of the FITKids randomized controlled trial on executive control and brain function. *Pediatrics*, 134(4), e1063-e1071. <http://doi.org/10.1542/peds.2013-3219>

Índice de masa corporal población infantil según sexo y país de nacimiento. Población de 2 a 17 años. (2021). Dins INE: Instituto Nacional de Estadística [Base de dades]. Recuperat de <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2017/p06/&file=01010.px#!tabs-tabla>

Kibbe, D.L., Hackett, J., Hurley, M., McFarland, A., Schubert, K.G., Schultz, A., Harris, S. (2011). Ten years of TAKE 10!: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Preventive Medicine*, 52, S43-S50. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.025>

Kolb, D.A., Boyatzis, R.F., Mainemelis, C. (2001). Experiential learning theory: previous research and new directions. *Perspect. Think. Learn. Cogn. Styles*, 1, 227-247. <https://doi.org/10.4324/9781410605986>

Koutsandrêou, F., Wegner, M., Niemann, C., Budde, H. (2016). Effects of motor versus cardiovascular exercise training on children's working memory. *Med Sci Sports Exerc.*, 48(6), 1144-1152. <http://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000869>

Lipowski, M., Zaleski, Z. (2015). Inventory of Physical Activity Objectives: a new method of measuring motives for physical activity and sport. *Health Psychology Report*, 3(1), 47–58. <http://doi.org/10.5114/hpr.2015.49462>

Mead, E., Batterham, A.M., Atkinson, G., Ells, L.J. (2016). Predicting future weight status from measurements made in early childhood: a novel longitudinal approach applied to Millenium Cohort Study data. *Nutr Diabetes*, 6(3), 189–200. <http://doi.org/10.1038/nutd.2016.3>

Norris, E., Shelton, N., Dunsmuir, S., Duke-Williams, O., Stamatakis, E. (2015). Physically active lessons as physical activity and educational interventions: A systematic review of methods and results. *Preventive Medicine*, 72, 116-125. <http://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.12.027>

Organització Mundial de la Salut (2020). *Actividad física*. Recuperat 11 de febrer del 2022 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Ortiz, A., Pozo, J., Alfonso, R.M., Gallardo, D., Álvarez, F. (2021). Efectos del sedentarisme en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales. *Retos*, 40, 404-412. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i40.83028>

Riba, C. (2005). Flick, U. (2004) Introducción a la investigación cualitativa. Madrid: Morata. *Anuario de psicología*, 36 (1), 127-129. ReserchGate.

Rosmarie, M., Murtagh, E.M. (2017) Effect of Active Lessons on Physical Activity, Academic, and Health Outcomes: A Systematic Review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2017.1294244>

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

Sánchez, M., Calvero, I., Álvarez, C., Ruiz, A., Pozuelo, D.P., Díez, A., Díaz, D.G., Pardo, M.J., Marínez, V. (2019). Impact of a multicomponent physical activity intervention on cognitive performance: The MOVI-KIDS study. *Scand J Med Sci Sports*, 29, 766-775. <http://dx.doi.org/10.1111/sms.13383>

Santamaría, J. S. (2013). Paradigmas de investigación educativa: de las leyes subyacentes a la modernidad reflexiva. *Entelequia: revista interdisciplinar*, 16, 91-102. ResearchGate. https://www.researchgate.net/profile/Jose-Santamaria-8/publication/257842598_Paradigmas_de_Investigacion_Educativa_Paradigms_on_Educational_Research/links/00463525f9bb30665b000000/Paradigmas-de-Investigacion-Educativa-Paradigms-on-Educational-Research.pdf

Sandín, M. P. (2003). *Investigación cualitativa en Educación. Fundamentos y tradiciones*. McGraw-Hill.

Sedentarismo en tiempo de ocio según sexo, país de nacimiento y grupo de edad. (2021). Dins INE: Instituto Nacional de Estadística [Base de dades]. Recuperat de <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2017/p06/&file=04008.px#!!tabs-tabla>

Saunders, T., Gray, C.E., Poitras, V.J., Chaput, J.P., Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Olds, T., Gorber, S.C., Kho, M.E., Sampson, M., Tremblay, M.S., Carson, V. (2016). Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 41(6 (Suppl. 3)): S283-S293. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0626>

Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., Hesketh, K.D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activities outcomes: a systematic review and meta-analysis. *International Journal Nutrition and Physical Activity*, 14 (114), 2-24. <http://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>

Webster, C.A., Russ, L., Vazou, S., Goh, T.L., Erwin, H. (2015). Integrating movement in academic classrooms: understanding, applying and advancing the knowledge base. *Obesity reviews*, 16, 691-701. <http://doi.org/10.1111/obr.12285>

Webster, C.A., Weaver, R.G., Egan, C.A., Brian, A., Vazou, S. (2018). Two-year process evaluation of a pilot program to increase elementary children's physical activity during school. *Evaluation and Program Planning*, 67, 200-206. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2018.01.009>

Webster, C.A., Zarrett, N., Cook, B.S., Egan, C., Nesbitt, D., Weaver, R.G. (2017). Movement integration in elementary classrooms: Teacher perceptions and implications for program planning. *Evaluation and Program Planning*, 61, 134-143. <http://dx.doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2016.12.011>

11. Annexos

Entrevistes transcrites

Entrevistada 1: Escola Pública

- Actualment, ets mestre generalista o especialista?

Soc mestra generalista tot i que tinc la menció en Educació Física i actualment estic acabant la menció d'anglès.

- Em podries explicar una mica quines són les tasques que realitzes?

Realitzo totes les assignatures a la meua aula de Cicle Superior. Soc mestra tutora d'un grup de 5è. Establert un horari, cada dimecres hi ha reunió de programacions amb les parel·les i preparem les tasques a realitzar durant les setmanes vinents, excepte Anglès, Música i Educació Física. L'Anglès i la Música el fa una mestra especialitzada i l'Educació Física programada per mi per tot 5è.

El material preparat i pensat durant el dimecres de programació l'anem fotocopiant durant la setmana i programant els Classrooms, pel cap de setmana, a les hores blaves de cada mestra deixant una hora blava per correccions. Una hora a la setmana també faig suport a una altra mestra de 5è per potenciar l'educació inclusiva i ajudar dos alumnes amb NEE.

Les classes es realitzen combinant la PDI, treballs a l'aula individuals i treballs en grup.

Concepte d'activitat física

- Què entens per activitat física?

Entenc per activitat física que és qualsevol moviment realitzat pel cos que fa que treballi la musculatura i requereix un desgast d'energia, com per exemple sortir a caminar, ballar, córrer, saltar, etc.

- Creus que la societat necessita un canvi d'hàbits respecte a l'activitat física? Perquè ho

creus?

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

Necessita un canvi urgent, més després d'una pandèmia que ha fet molt mal als menors fomentant un ús abusiu de les noves tecnologies en general, però encara més dels videojocs i el Youtube (on l'activitat física no existeix i adopten posicions corporals inadequades o tics nerviosos). Ens em de familiaritzar amb les TIC però fer un ús correcte, el cas es que crec que les famílies haurien d'estar informades per fer un bon ús de les TIC i ajudin al desenvolupament integral dels seus fills/es i no el perjudiquin. Un percentatge alt de l'alumnat mostra dificultats motrius a l'hora de realitzar moviments concrets i bàsics durant l'Educació Física o un ball a Música o coordinar qualsevol moviment treballant a l'aula.

A les classes de tutoria quan es parla de professions el 50% dels alumnes d'un aula volen ser youtubers.

- Creus que l'escola pot ser un espai on augmentar els nivells d'activitat física dels infants?

Argumenta la teva resposta.

A l'escola es pot augmentar els nivells d'Educació Física sempre i quan sigui acompanyat per bons hàbits des de casa també. Realitzant xerrades familiars i informar a les famílies el perquè tenir una bona activitat física, quines excursions poden fer, també ajuda a passar temps amb la família, crear bon vincle familiar de confiança i seguretat, etc. Fer tallers familiars a l'escola, classes de zumba, partits de futbol o qualsevol altre esport.

Crec que a nivell de govern se li ha de donar importància a aquesta assignatura perquè es pot treballar hàbits saludables però també la salut mental, ara que comença a estar a l'ordre del dia. Es pot treballar les emocions amb l'alumnat, el joc en equip i cooperatiu per fer més cohesió grupal i fomentar una educació inclusiva i sense estereotips.

Experiències prèvies amb l'IM

- Coneixes algun programa per integrar el moviment dins les aules?

No conec cap.

- Si és que sí, quin?

- Si és que no, t'interessaria coneixen algun?

M'interessaria conèixer algun.

- A la teva escola es du a terme algun programa d'aquestes característiques?

A l'escola treballem amb aplicacions per fer jocs interactius i activitats relacionades amb la temàtica i assignatura que es treballa en aquell moment on els alumnes participen en pantalles digitals. També es treballen les Matemàtiques amb l'innovamat mitjançant el diàleg, manipulació i PDI.

Si que es veritat que actualment estem en una societat que evoluciona constantment "la societat del coneixement". He llegit articles i tinc coneixement d'estudis que s'han realitzat on diuen que l'alumnat poden tenir un procediment cognitiu molt més ràpid i mostren molta més atenció propiciant moviment dintre de l'aula.

Beneficis i inconvenients

- Quins creus que són els beneficis d'incorporar activitat física dins les sessions escolars habituals? (salut, rendiment acadèmic, motivacionals...)

Bons hàbits de salut. (Aquí hauríem de parlar també d'alimentació on no es confongui dieta amb menjar sa i bé).

Millora el rendiment acadèmic, crec que millora l'atenció i l'escolta, això fa que millori el seu desenvolupament cognitiu i també estariem treballant el motriu. Al final els nens/es es cansen d'estar quiets en una cadira on deixen d'escoltar quan porten una estona. Alumnes de cicle superior son capaços de prestar atenció sense la necessitat de descansar i quiets com a molt una hora.

Incorporar el moviment ajuda també a la inclusió d'aquells alumnes amb un TDAH (per exemple).

Ajudaria a aquells menors que mostren dificultats motrius i tinguin una mirada negativa cap a l'activitat física.

Augmentaria la motivació per estudiar i venir a escola. Potenciar l'aprenentatge i deixant de banda que el estudiar és memoritzar.

- Quines creus que són els inconvenients d'incorporar activitat física dins les sessions escolars habituals?

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

Inconvenients... penso que s'hauria de combinar, per treballar també el saber i el estar, hàbits de seure xerrar i escoltar, però es pot fer amb treballs manuals en grup i presentacions d'aquests a la resta de companys/es i fent treballs individuals que s'han treballat prèviament.

Opino que ha d'haver també comunicació amb les famílies, i que l'activitat física sigui comú, escola i casa, perquè també ha d'haver activitat física com a tal (esport).

Facilitadors i inconvenients

- Quines creus que són les facilitats amb les quals et trobaries a l'hora d'implementar un programa d'integració del moviment dins l'aula? (per part de l'escola, alumnes, sistema...)

Menys ús de paper (aquí contribuïm amb el Medi Ambient).

Menys pes a les motxilles del alumnes i participació a l'aula.

Més facilitat a l'hora de preparar el material.

Canviaria la mirada en el aprenentatge dels nens/es.

- Quines creus que són les barreres amb les quals et trobaries a l'hora d'implementar un programa d'integració del moviment dins l'aula? (escola, sistema, alumnes, famílies, barreres pròpies del mestre...)

La principal barrera, crec que és econòmica.

Entrevistada 2: Escola Concertada

- Actualment, ets mestre generalista o especialista?

Soc mestra especialista de Música i tutora d'un grup de 3r de primària.

- Em podries explicar una mica quines són les tasques que realitzes?

Faig l'assignatura de música als grups de 1r, 2n i 3r de primària de l'escola. A més a més, soc tutora d'un grup de 3r de primària de 16 nens i nenes. A part durant aquest curs, hi ha hagut alguns períodes en els quals els mestres d'especialitat no anàvem canviant de grup per el tema del Covid i aleshores una de les meves tasques també era la de programar les activitats de música per a tots els grups.

Concepte d'activitat física

- Què entens per activitat física?

Tot moviment que impliqui l'activació del cos humà. Des de caminar fins a ballar, saltar, pujar escales...

- Creus que la societat necessita un canvi d'hàbits respecte a l'activitat física? Perquè ho

creus?

Crec que actualment ja comencen a haver-hi alguns canvis d'hàbits en aquest aspecte però tot i així també crec evident que queda molt camí per recórrer i que sí, que s'ha d'intentar canviar certs hàbits com ara les activitats sedentàries o la limitació de les hores davant d'una pantalla en general.

- Creus que l'escola pot ser un espai on augmentar els nivells d'activitat física dels infants?

Argumenta la teva resposta.

Sí, crec que seria un bon recurs per a ajudar als nens i nenes a augmentar els nivells d'activitat física ja que a l'escola hi passen moltes hores. Però també crec que no és una feina exclusiva de l'escola sinó que les famílies també haurien de posar de la seva part per anar tots a una.

Experiències prèvies amb l'IM

- Coneixes algun programa per integrar el moviment dins les aules?

No conec cap programa dedicat exclusivament a integrar el moviment dins les aules però sí que és cert que al ser mestre de música, moltes de les activitats que jo faig a classe inclouen el moviment.

- Si és que sí, quin?

- Si és que no, t'interessaria coneixen algun?

Clar que sí, sempre és bo per tenir més recursos

- A la teva escola es du a terme algun programa d'aquestes característiques?

Que jo sàpiga no.

Beneficis i inconvenients

- Quins creus que són els beneficis d'incorporar activitat física dins les sessions escolars habituals? (salut, rendiment acadèmic, motivacionals...)

Crec que pot ser un incentiu per als nens i nenes per fer que estiguin més motivats. A nivell de rendiment també crec que els pot ajudar a estar més concentrats ja que, sovint quan porten molta estona de classe es comencen a posar nerviosos. I a nivell de salut també crec que hi ha nens a qui els pot anar bé tant per salut física com per salut mental.

- Quines creus que són els inconvenients d'incorporar activitat física dins les sessions escolars habituals?

L'espai és un factor que limita bastant i per suposat el temps. Si ja és difícil arribar a tot el que ens demanen amb el temps que tenim, incorporar estones de moviment encara ens seria més difícil.

Facilitadors i inconvenients

- Quines creus que són les facilitats amb les quals et trobaries a l'hora d'implementar un

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

programa d'integració del moviment dins l'aula? (per part de l'escola, alumnes, sistema...)

Els alumnes es mostrarien oberts a aquesta incorporació i potser alguns dels mestres també. Per part de l'escola i el sistema no ho tinc tant clar.

- Quines creus que són les barreres amb les quals et trobaries a l'hora d'implementar un programa d'integració del moviment dins l'aula? (escola, sistema, alumnes, famílies, barreres pròpies del mestre...)

Crec que personalment necessitaria "algo" de formació abans de començar amb un projecte així, però tampoc dispenso de moltes hores per formar-me així que potser seria un factor limitant. També penso que si l'escola no fomenta aquests tipus d'activitats de forma general és molt difícil de fer perquè no les farà un sol professor i prou.

Entrevistada 3: Escola Pública

- Actualment, ets mestre generalista o especialista?

Soc mestra tutora de 1r de Primària.

- Em podries explicar una mica quines són les tasques que realitzes?

Faig les àrees de llengua catalana, castellana, coneixement del medi natural i social, educació en valors i matemàtiques. A part de fer les entrevistes amb les famílies i els informes quadrimestrals (les notes) dels alumnes.

Concepte d'activitat física

- Què entens per activitat física?

Els moviments o exercicis que podem fer les persones al llarg del dia: caminar, pujar escales o fins i tot practicar algun esport més concret.

- Creus que la societat necessita un canvi d'hàbits respecte a l'activitat física? Perquè ho

creus?

Considero que l'activitat física és fonamental per la salut de la persona tant física com fisiològica i mental. En la societat en que vivim cada vegada és més difícil realitzar activitat física amb assiduitat, molta gent i molts joves, per mala sort, tendeixen cap a una vida sedentària. Ara bé, també és veritat que una altra part de la societat, cada vegada és més conscient de cuidar-se, alimentar-se bé i fer més activitat física.

- Creus que l'escola pot ser un espai on augmentar els nivells d'activitat física dels infants?

Argumenta la teva resposta.

Seria molt interessant i adient poder augmentar el nivell d'activitat física dels alumnes a l'escola perquè també contribueix a desenvolupar altres àrees del coneixement i ajuda al rendiment acadèmic en global.

Experiències prèvies amb l'IM

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

- Coneixes algun programa per integrar el moviment dins les aules?

No conec cap.

- Si és que sí, quin?

- Si és que no, t'interessaria coneixen algun?

I si que m'agradaria saber-ho.

- A la teva escola es du a terme algun programa d'aquestes característiques?

Amb els més petits de l'escola, al parvulari, es porta a terme el programa Sí que tracta la Salut Integral.

- Em pots explicar una mica en que consisteix aquest projecte?

És un projecte que promou els hàbits d'alimentació, d'activitat física i de conèixer el seu propi cos. Se'ls fan activitats relacionades amb aquests temes i també es fa un seguiment amb les famílies a qui els demanen que vagin fent activitats junts amb els nens i nenes.

Beneficis i inconvenients

- Quins creus que són els beneficis d'incorporar activitat física dins les sessions escolars habituals? (salut, rendiment acadèmic, motivacionals...)

És una manera més motivadora pels infants i joves de l'escola a l'hora de treballar els continguts de les diferents àrees.

- Quines creus que són els inconvenients d'incorporar activitat física dins les sessions escolars habituals?

L'inconvenient més gran és l'elevat número de ràtio d'alumnes per mestra, també depen de l'activitat en qüestió que s'ha de fer o de l'espai físic disponible.

Facilitadors i inconvenients

- Quines creus que són les facilitats amb les quals et trobaries a l'hora d'implementar un

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

programa d'integració del moviment dins l'aula? (per part de l'escola, alumnes, sistema...)

Per part de l'escola, no ho sé, hi ha varis factors a tenir en compte: l'horari, la disponibilitat d'espais...Per part de l'alumnat estan encantats de poder-ho practicar.

- Quines creus que són les barreres amb les quals et trobaries a l'hora d'implementar un programa d'integració del moviment dins l'aula? (escola, sistema, alumnes, famílies, barreres pròpies del mestre...)

Un altre aspecte a tenir en compte és les ganes i disponibilitat del/la mestre/a, crec que no tothom hi estaria disposat, hi ha personal que estan massa acomodats a fer les mateixes coses de la mateixa manera que sempre.

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

Entrevistada 4: Escola Pública

Actualment, ets mestre generalista o especialista?

Especialista en educació especial.

Em podries explicar una mica quines són les tasques que realitzes?

La meva feina consisteix a fer reforç amb nens/es amb necessitats especials.

Concepte d'activitat física

Què entens per activitat física?

Moviment del cos ,coordinació per cremar energia.

Creus que la societat necessita un canvi d'hàbits respecte a l'activitat física? Perquè ho creus?

Si ,perquè és practica poc i es necessari tenir una vida saludable.

Creus que l'escola pot ser un espai on augmentar els nivells d'activitat física dels infants?Argumenta la teva resposta.

Crec que sí, perquè si des de petits es fa més hores, els nens i nenes agafen l'hàbit i després de grans els costa menys.

Experiències prèvies amb l'IM

Coneixes algun programa per integrar el moviment dins les aules?

- Si és que sí, quin?

No en conec cap.

- Si és que no, t'interessaria coneixen algun?

Sí, agradaria.

A la teva escola es du a terme algun programa d'aquestes característiques?

No

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

Beneficis i inconvenients

Quins creus que són els beneficis d'incorporar activitat física dins les sessions escolars habituals? (salut, rendiment acadèmic, motivacionals...)

Crec que els pots ajudar a concentrar-se després a l'hora d'estudiar.

Quines creus que són els inconvenients d'incorporar activitat física dins les sessions escolars habituals?

Crec que tot és beneficiós.

Facilitadors i barreres

Quines creus que són les facilitats amb les quals et trobaries a l'hora d'implementar un programa d'integració del moviment dins l'aula? (per part de l'escola, alumnes, sistema...)

Crec que per part de l'escola intentarien facilitar espais i material per dur-ho a terme, però per part del sistema potser no seria tan factible.

Quines creus que són les barreres amb les quals et trobaries a l'hora d'implementar un programa d'integració del moviment dins l'aula? (escola, sistema, alumnes, famílies, barreres pròpies del mestre...)

El més segur és que em trobes amb barreres per part del sistema, d'alguns alumnes que quan comencen a ser més grans tenen vergonyes i potser d'alguns mestres ja que els suposaria més feina i més formació.

Entrevistada 5: Escola Pública

Actualment, ets mestre generalista o especialista?

Generalista

Em podries explicar una mica quines són les tasques que realitzes?

Soc tutora d'un grup de 6è i els hi faig totes les assignatures excepte les específiques com serien música, educació física i educació visual i plàstica.

Concepte d'activitat física

Què entens per activitat física?

Jo crec que és qualsevol activitat que impliqui moviment (caminar, ballar, peses...)

Creus que la societat necessita un canvi d'hàbits respecte a l'activitat física? Per què ho creus?

Fer activitat física s'hauria d'entendre com una activitat saludable, que té beneficis per a la salut i s'hauria de considerar un hàbit, no una activitat extra que fas per estar millor.

Creus que l'escola pot ser un espai on augmentar els nivells d'activitat física dels infants? Argumenta la teva resposta.

Els centres han de promoure l'activitat física, ja sigui dins de la matèria d'EF en si com amb altres activitats a l'hora del pati o transversals.

Experiències prèvies amb l'IM

Coneixes algun programa per integrar el moviment dins les aules?

- Si és que sí, quin?

- Si és que no, t'interessaria conèixer-ne algun?

No en conec cap i sempre és interessant aprendre coses noves. Crec que a les matèries que jo imparteixo és difícil integrar el moviment dins de l'aula, però com ja he dit abans el moviment és important.

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

A la teva escola es du a terme algun programa d'aquestes característiques?

A la meua escola els alumnes de 2n de primària fan natació un dia a la setmana i els de 4t participen en el Mapa de Ball (una activitat promoguda per l'ajuntament del poble que consisteix a dissenyar una coreografia conjunta amb altres escoles i finalment fer-ne una mostra tots junts). També es fan algunes activitats relacionades amb el moviment durant la Setmana de les Arts, però són coses més esporàdiques.

Beneficis i inconvenients

Quins creus que són els beneficis d'incorporar activitat física dins les sessions escolars habituals? (salut, rendiment acadèmic, motivacionals...)

La veritat és que no ho he provat, per tant, no sabria dir quins són els beneficis, però puc intuir que l'alumnat pot estar més motivat si s'ha de moure i es pot expressar amb el cos sense estar assegut a una cadira.

Quines creus que són els inconvenients d'incorporar activitat física dins les sessions escolars habituals?

No t'ho sabria dir, però, segurament després de fer una activitat de moviment, costa més tornar a concentrar-se en una activitat com pot ser comprendre un text o escriure.

Facilitadors i barreres

Quines creus que són les facilitats amb les quals et trobaries a l'hora d'implementar un programa d'integració del moviment dins l'aula? (per part de l'escola, alumnes, sistema...)

Suposo que l'alumnat hi entraria de seguida, perquè seria una novetat per a ells. Per part de l'escola, caldria coordinar bé de quina manera s'introdueix aquesta activitat, des de quina matèria s'ha de fer i com s'ha de fer.

Quines creus que són les barreres amb les quals et trobaries a l'hora d'implementar un programa d'integració del moviment dins l'aula? (escola, sistema, alumnes, famílies, barreres pròpies del mestre...)

En el meu cas, la meua barrera és el desconeixement, perquè no sabria com fer-ho, però com tot a la vida, si els beneficis es veuen clars i hi ha un projecte engrescador,

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

potser ho provaria. Per ser un projecte de centre, caldria tenir-lo ben preparat i amb un bon coordinador o coordinadora i, si es veu viable, explicar-lo bé a les famílies.

Entrevistat 6: Escola Pública

Actualment, ets mestre generalista o especialista?

Tot i que he estat durant 5 anys tutor d'un grup i especialista d'Ed. Física a una escola concertada, recentment sóc mestre especialista d'anglès a una nova escola pública.

- Em podries explicar una mica quines són les tasques que realitzes?

Les meves noves tasques són encarregar-me de la primera llengua estrangera a 1r i a 2n curs d'aquest nou centre, així com els reforços i suports en llengua dels mateixos 4 grups.

Concepte d'activitat física

Què entens per activitat física?

Per a mí, l'activitat física és qualsevol acció individual o grupal que es realitza pel benestar del propi cos i en un ambient concret que promogui el moviment.

Creus que la societat necessita un canvi d'hàbits respecte a l'activitat física? Per què ho creus?

Penso que la societat en general i l'entorn escolar en particular requereixen d'un canvi d'hàbits així com d'un canvi de mentalitat respecte a aquesta disciplina.

Creus que l'escola pot ser un espai on augmentar els nivells d'activitat física dels infants? Argumenta la teva resposta.

Amb tot, penso que l'educació física hauria de tenir més presència a les escoles i hauria d'estar molt més relacionada interdisciplinàrment amb altres àrees.

Experiències prèvies amb l'IM

Coneixes algun programa per integrar el moviment dins les aules?

Si és que sí, quin?

Els programes o activitats per integrar el moviment dins les aules que conec són: Body percussion (treballar el ritme musical amb la coordinació de diferents parts del cos) i el programa "Un moment d'interioritat" que bàsicament són meditacions per treballar dins

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

la classe i que, mitjançant una sèrie de recursos, serveixen per créixer com a persones, millorar el clima de la classe o reconèixer les diferents parts del propi cos

Si és que no, t'interessaria conèixer-ne algun?

A la teva escola es du a terme algun programa d'aquestes característiques?

Qualsevol d'aquests dos projectes els intento posar en pràctica amb els meus grups de treball.

Beneficis i inconvenients

Quins creus que són els beneficis d'incorporar activitat física dins les sessions escolars habituals? (salut, rendiment acadèmic, motivacionals...)

En relació als beneficis i inconvenients, penso que hem de fer valer la nostra disciplina i donar-li la importància que necessita. No tothom pot impartir correctament lliçons relacionades amb l'educació física i si cerquem el benefici d'impartir-la en més quantitat, paral·lelament hauríem d'assegurar-nos que també mantenim la qualitat d'aquesta docència. L'activitat física així com l'educació física en general presenta beneficis en molt nivells que penso que és essencial incorporar de manera habitual en el món escolar.

Quines creus que són els inconvenients d'incorporar activitat física dins les sessions escolars habituals?

No en veig cap.

Facilitadors i barreres

Quines creus que són les facilitats amb les quals et trobaries a l'hora d'implementar un programa d'integració del moviment dins l'aula? (per part de l'escola, alumnes, sistema...)

Penso que l'equip directiu del centre és el condicionador bàsic per a que el mateix projecte prosperi millor o pitjor. Si l'equip directiu fomenta, recolza, valora i troba essencial la implementació de programes on s'integri el moviment dins l'aula, llavors tenim molt de guanyat per a que la resta de peces influents siguin reconegudes com a facilitadores. Per tant, per mi és clau el recolzament de l'equip directiu del teu centre com a agent facilitador.

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

Quines creus que són les barreres amb les quals et trobaries a l'hora d'implementar un programa d'integració del moviment dins l'aula? (escola, sistema, alumnes, famílies, barreres pròpies del mestre...)

De la mateixa manera que considero l'equip directiu com a facilitador, es podria considerar una barrera ja que si per part d'aquest no es recolza o valora el projecte, com ja he dit, és impossible que la resta funcioni.

No crec que ni mestres, ni alumnes ni família suposessin una barrera ja que, crec que si es donés el cas tots/es s'adaptarien al projecte i posarien de la seva part perquè funcionés.

Entrevistat 7: Escola Concertada

Actualment, ets mestre generalista o especialista?

Combino les dues coses, sóc tutor de nens i nenes de 4t de primària (els hi faig català, castellà, matemàtiques, medi social i medi natural) i també faig l'educació física de 2n, 3r i 4t de primària.

- Em podries explicar una mica quines són les tasques que realitzes?

Com a tutor moltíssimes, a part de preparar totes les classes, també informes, entrevistes, atenció a les famílies, també acabo fent de psicòleg d'alumnes i famílies... una mica de tot.

A nivell d'educació física preparar les unitats didàctiques que realitzen els diferents cursos, organitzar les trobades esportives amb els mestres de les escoles del Ripollès, participar en dies assenyalats (dia de l'educació física al carrer DEFC)...

Concepte d'activitat física

Què entens per activitat física?

Qualsevol activitat que generi un moviment i una despesa d'energia.

Creus que la societat necessita un canvi d'hàbits respecte a l'activitat física? Per què ho creus?

Si, cent per cent, jo m'estic trobant amb alumnes de 8, 9 i 10 anys que no fan cap tipus d'activitat física durant la setmana, la seva gran activitat és venir caminant de casa a l'escola (molt a prop). Ripoll està envoltat per 4 muntanyes petites i de molt fàcil accés, té vies verdes, mil camins, molta oferta esportiva assequible... Aquests alumnes tenen moltes facilitats per fer activitat física i tot i això no canvien la seva rutina. Rutina que passa per estar moltes hores davant una pantalla.

Creus que l'escola pot ser un espai on augmentar els nivells d'activitat física dels infants? Argumenta la teva resposta.

Sens dubte, i de fet jo a l'escola ho fomento molt, la meua manera d'entendre l'educació física no es basa en fer exercici físic al pati o gimnàs de l'escola. Passa per conèixer l'entorn, sortir a gaudir de la natura, conèixer els espais que té el poble... També

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

relaciono l'educació física amb altres assignatures de 4t i cada any creem un centre excursionista per fer que els alumnes vagin amb la seva família a caminar, s'ho graven amb aplicacions (wikiloc) i porten els quilòmetres que han fet i sumem tots els km per aconseguir diferents objectius.

També cuido molt l'alimentació, bàsic des del meu punt de vista, per poder fomentar un estil de vida saludable i actiu.

Experiències prèvies amb l'IM

Coneixes algun programa per integrar el moviment dins les aules?

- Si és que sí, quin?

Un programa en concret no, si que faig descans actius amb exercicis que serveixen per desconectar de la tasca a realitzar i alhora fomentar l'activitat física. També vaig estar mirant un programa que es feia des de la UVic, que feien com a prova pilot amb alguna escola, però ho vaig descartar per pressupost.

- Si és que no, t'interessaria conèixer-ne algun?

A la teva escola es du a terme algun programa d'aquestes característiques?

No.

Beneficis i inconvenients

Quins creus que són els beneficis d'incorporar activitat física dins les sessions escolars habituals? (salut, rendiment acadèmic, motivacionals...)

Primer de tot de salut, els alumnes en etapa infantil haurien de fer com a mínim una hora d'activitat física cada dia i massa sovint no passa. Després, tenim una gran sort com a especialistes d'EF i és que a la majoria d'infants els hi agrada molt la nostra assignatura i això és un aspecte clau per poder-los motivar i veure els seus progressos. També a nivell acadèmic, és obvi que molts alumnes passen moltíssimes hores a l'escola, més de les lectives i que és impossible que puguin estar assentats fent una tasca tot el dia. Necessiten moments per trencar amb la tasca i poder-s'hi tornar a posar amb energies renovades,

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària

Quines creus que són els inconvenients d'incorporar activitat física dins les sessions escolars habituals?

El més important és que no a tots els mestres i professors els hi agrada l'EF, al contrari, i implementar un programa on puguin pensar que perden temps per explicar i fer altres temes és un problema. El dia a dia a l'escola és atapaït i hi han moltes activitats a fer. És bàsic que l'equip directiu hi cregui per tal de poder-ho aplicar.

Com que aquests programes no els ha d'aplicar el mestre d'EF, sinó que tots els mestres l'han de conèixer, ha de ser senzill, molt entenedor i que generi poques preocupacions pel professorat.

Podria pensar en espais i classes molt petites com a possible inconvenient, però crec que aquests programes ja ho tenen en compte.

Facilitadors i barreres

Quines creus que són les facilitats amb les quals et trobaries a l'hora d'implementar un programa d'integració del moviment dins l'aula? (per part de l'escola, alumnes, sistema...)

S'ha de veure com un problema greu per poder-hi posar solució.

Els alumnes estarien encantats d'aplicar un programa d'aquestes característiques. I hauria de ser gratuït.

Quines creus que són les barreres amb les quals et trobaries a l'hora d'implementar un programa d'integració del moviment dins l'aula? (escola, sistema, alumnes, famílies, barreres pròpies del mestre...)

Em sembla que t'ho he escrit a inconvenients, però primer has de tenir un equip directiu que creu en un estil de vida actiu i saludable i que vulgui plantejar això al claustre.

També que el professorat que no és especialista accepti la proposta i la vulgui aplicar (per això ha de ser fàcil, senzill i entenedor)

A nivell d'alumnes i famílies no hi veig problema, sempre i quan no hi hagi una despesa econòmica.

Integrar el moviment dins les diferents àrees de l'etapa de Primària