

COMPARACIÓ DE LA PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA ENTRE UN INSTITUT AMB PATIS ACTIUS I UN AMB PATIS CONVENCIONALS

Aina Arxé Santanach

Treball Final de Màster.

Tutoria: Guillem Trabal

Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i
Batxillerat, Formació Professional i Ensenyaments d'Idiomes

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

(Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya)

Vic, 30 de maig de 2022

Resum

Aquest Treball Final de Màster (TFM) planteja la comparació de la pràctica d'activitat física (AF) entre un institut amb patis actius i un amb patis convencionals.

L'objectiu principal del treball és comparar les principals diferències en relació amb la pràctica d'AF entre un centre de secundària, el qual, es proposen algunes de les accions que caracteritzen els patis actius amb un altre centre, que no proposen cap de les accions. Per aquest motiu, s'ha recollit informació respecte d'un grup de cada curs del centre de secundària amb patis actius i de l'altre centre amb patis convencionals. Per tal de realitzar la recerca i l'anàlisi, s'ha utilitzat una metodologia quantitativa agafant com a instrument de recollida de dades un qüestionari de respostes tancades.

En l'anàlisi dels resultats que es fa i contrastant amb els diferents referents teòrics treballats, es pot observar que la pràctica d'AF en el centre amb patis actius és superior al centre amb patis convencionals i que la diferència en relació amb el gènere és que en ambdós centres, el gènere masculí practica més AF que el femení i no binomi, i que el 1r curs és el que es practica més AF i el 4t curs el que menys.

Paraules clau: Activitat Física (AF), patis actius, patis convencionals, secundària.

Abstract

This Final Master's Thesis (FMT) proposes the comparison of the practice of physical activity (PA) between a secondary school with active recess and one with conventional recess.

The main objective of the thesis is to compare the main differences in relation to the practice of PA between a secondary school, which proposes some of the actions that characterize active recess with another secondary school, which do not propose any of the actions. For this reason, information has been collected regarding one group from each year of the secondary school with active recess and the other secondary school with conventional recess. In order to conduct the research and analysis, a quantitative methodology was used using a closed-ended questionnaire as a data collection tool.

In the analysis of the results that is made and contrasting with the different theoretical referents worked, it can be observed that the practice of PA in the secondary school with active recess is superior to the secondary school with conventional recess and that the difference in relation to the gender is that in both secondary schools, the male gender practices more PA than the female and not binomial, and that the 1st course is the one that practices more PA and the 4th course the one that practices less.

Key words: Physical Activity (PA), active recess, conventional recess, high education.

Índex

Resum	2
Abstract	3
1. Introducció.....	7
2. Marc teòric.....	9
2.1. La importància de l'AF i la problemàtica de l'augment del sedentarisme	9
2.2. El context escolar com a oportunitat de promoció de l'AF	11
2.2.1. Les estratègies i les barreres cap a la pràctica d'AF als patis	13
2.2.2. Les diferències d'AF segons el gènere i el curs escolar durant els patis	16
3. Objectius i hipòtesis de la recerca.....	20
3.1. Objectius generals i específics.....	20
3.2. Hipòtesis d'investigació.....	20
4. Metodologia.....	21
4.1. Tipus d'investigació.....	21
4.2. Mostra	22
4.3. Instrument de recollida de dades	23
4.4. Procediment i tractament de la recollida de dades	24
5. Resultats	26
5.1. Diferenciació de l'AF practicada durant els patis convencionals i els actius..	26
5.1.1. Percentatge total d'AF en els patis convencionals i en els patis actius..	26
5.1.2. Quantitat de la pràctica d'AF segons el gènere i el curs escolar als patis convencionals i als actius.....	27
5.1.3. Quantitat de la no pràctica d'AF segons el gènere i el curs escolar als patis convencionals i als actius.....	28
5.2. Identificació de la freqüència en què l'alumnat practica AF en els patis convencionals i en els actius	30
5.2.1. Percentatges totals de la freqüència en què l'alumnat practica AF en els patis convencionals i en els actius	30
5.2.2. Quantitat de la freqüència en què l'alumnat practica AF segons el gènere i el curs escolar en els patis convencionals i en els actius.....	31

5.3.	Classificació dels tipus d'activitats que es practiquen en els patis convencionals i els actius	33
5.3.1.	Percentatges totals dels tipus d'activitats practicades durant els patis convencionals i els actius	33
5.3.2.	Quantitat d'alumnat que juguen a esports i/o jocs segons el gènere i el curs escolar	34
5.3.3.	Quantitat d'alumnat que caminen pel pati segons el gènere i el curs escolar durant els patis convencionals i els actius	35
5.3.4.	Quantitat d'alumnat que estan quiets/es, asseguts/des segons el gènere i el curs escolar durant els patis convencionals i els actius	37
5.4.	Anàlisi de les causes de la pràctica o no pràctica d'AF en els patis convencionals i en els actius	38
5.4.1.	Percentatges totals de les causes de la pràctica d'AF en els patis convencionals i en els actius.....	38
5.4.2.	Percentatges totals de les causes de la no pràctica d'AF en els patis convencionals i en els actius.....	39
5.5.	Motivació de l'alumnat per a la pràctica d'AF en el cas de la proposta de patis actius i a causa de la proposta de patis actius	40
5.5.1.	Percentatge total de la motivació de l'alumnat per a la pràctica d'AF en el cas que el seu centre proposés patis actius	41
5.5.2.	Percentatge total de la motivació de l'alumnat per a la pràctica d'AF a causa de la proposta de patis actius	41
6.	Discussió dels resultats.....	43
7.	Conclusions.....	48
8.	Prospectiva.....	50
8.1.	Dificultats.....	50
8.2.	Limitacions	50
8.3.	Projeccions de futur	50
9.	Referències bibliogràfiques	51
10.	Annex.....	54
10.1.	Proposta inicial del qüestionari del centre amb patis convencionals.....	54
10.2.	Proposta inicial del qüestionari del centre amb patis actius	55

10.3.	Proposta final del qüestionari del centre amb patis convencionals	57
10.4.	Proposta final del qüestionari del centre amb patis actius	59

1. Introducció

Aquest Treball Final de Màster (TFM) està realitzat per a l'Aina Arxé Santanach, alumna del Màster en Formació de Professorat d'Educació Secundària Obligatòria, Batxillerat i Formació Professional de l'especialitat d'Educació Física (EF), impartit a la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya. El treball s'emmarca dins l'àrea d'educació i està enfocat a la pràctica d'activitat física (AF) en els patis de dos instituts, amb això, l'objectiu global d'aquesta recerca és comparar les principals diferències en relació amb la pràctica d'AF entre un centre de secundària, el qual, es proposen algunes de les accions que caracteritzen els patis actius amb un altre centre, que no proposen cap de les accions.

S'ha de recalcar que aquest treball es pot dividir en dues grans estructures, la fonamentació teòrica i l'aplicació pràctica, que mantenint una estreta connexió entre les dues s'intentarà respondre a la següent pregunta d'investigació: Quines són les principals diferències respecte a la pràctica d'AF d'un centre de secundària on s'apliquen accions que caracteritzen els patis actius amb un altre centre que no n'apliquen cap?

Aquesta comparació es farà relacionant els aspectes treballats en el marc teòric amb la part pràctica on es recolliran les dades a través d'un qüestionari de respostes tancades que s'haurà passat en ambdós centres públics de secundària escollits.

Com a justificació de l'elecció de la temàtica de la recerca, ens centrarem en la motivació personal. Per una banda, l'àmbit de l'EF sempre ha estat la meva primera opció, he demostrat una gran predisposició i interès en tots els aspectes d'aquest àmbit. Arribant a la recta final de la meva formació com a futura professora, sabent que aquesta serà contínua, vaig aprofitar l'oportunitat d'investigar sobre aquest fet. Havent vist la proposta de patis actius que portava a terme el centre el qual vaig fer pràctiques, em va semblar interessant poder comparar-lo amb un centre que no realitzés aquesta proposta per valorar la seva eficàcia, i en un futur, apostar per aplicar-ho o no al centre que treballi.

Respecte al contingut del treball està dividit en nou parts. La primera part és la introducció, presentada en aquest mateix apartat on conté la presentació del plantejament de la investigació, el propòsit de recerca, la justificació del treball, la motivació personal sobre la temàtica d'estudi i la descripció de les parts que conformen el treball.

La segona part, hi ha el marc teòric de la recerca. En aquest apartat s'exposa la importància i els beneficis de l'AF, juntament amb la problemàtica de l'augment del sedentarisme. Seguidament, es tracta d'aspectes relacionats amb el context escolar com a oportunitat de promoció de l'AF, i més concretament, les diferències d'AF segons el gènere i el curs escolar, i les estratègies i barreres cap a la pràctica d'AF als patis.

En la tercera part, s'exposen els objectius principals i específics, i les hipòtesis que m'he proposat en la realització d'aquest treball.

La quarta part, explica la metodologia que s'ha utilitzat per a fer aquest treball d'investigació. Es fa una descripció del tipus d'investigació utilitzada, es presenta la mostra que s'ha utilitzat i el criteri d'inclusió. Seguidament, s'exposa l'instrument utilitzat per recollir les dades durant la investigació i la seva validació, i finalment es presenta el procediment seguit per tal de fer l'anàlisi de les dades.

En la cinquena part, un cop s'ha realitzat l'anàlisi de dades i s'han pogut extreure certes evidències, es presenten els resultats obtinguts de la investigació.

En la sisena part es troba la discussió dels resultats on es relaciona el marc teòric amb les dades recollides dels qüestionaris de respostes tancades que s'han passat en ambdós centres de secundària.

En el setè punt trobarem les conclusions, on s'expliquen les principals reflexions que s'extreuen de l'anàlisi i discussió dels resultats, juntament amb la valoració de l'assoliment dels objectius generals i específics, i també de la validació o refutació de les hipòtesis plantejades en un inici.

El vuitè punt es realitzarà una prospectiva, és a dir, es podrà veure les dificultats més importants que s'han tingut, les limitacions i les projeccions de futur que té aquesta investigació.

Finalment, en la novena part es presentaran totes les referències bibliogràfiques que s'hauran utilitzat, i el desè punt serà l'annex del treball.

2. Marc teòric

En aquesta part es presenten els fonaments teòrics que s'han treballat, i que posteriorment ajudaran a l'anàlisi de la part pràctica. Es pot observar que els primers punts tractaran d'aspectes més generals per tal d'ajudar a posar-se en context. Es parlarà de la importància de l'AF i de la problemàtica de l'augment del sedentarisme. A partir d'aquí, el següent punt tractarà d'aspectes més específics com ara el context escolar com a oportunitat de promoció de l'AF, concretament, les estratègies cap a la pràctica d'AF als patis i les barreres que també existeixen, i les diferències d'AF segons el gènere i el curs escolar.

2.1. La importància de l'AF i la problemàtica de l'augment del sedentarisme

L'Activitat Física (AF) es defineix des d'una visió funcional com “el moviment corporal de qualsevol tipus produït per la contracció muscular i que condueix a un increment de la despesa energètica” (Masip-Gimeno i Lizandra, 2021). Anant més enllà, Devís (2000) afegeix que, a més a més d'un moviment corporal, és una experiència personal que permet interactuar amb els éssers i l'entorn del nostre voltant. Així mateix, l'AF s'ha considerat un dels factors més influents en la salut de les persones i, per això, cal tenir un interès especial per realitzar-la de manera habitual (Masip-Gimeno i Lizandra, 2021).

L'increment de l'AF als joves és un objectiu de la salut pública, sobretot tenint en compte l'augment de les taxes d'obesitat infantil (Chin i Ludwig, 2013). Els beneficis que l'AF aporta als joves inclouen un augment de l'aptitud cardiorespiratòria i la força muscular, una composició corporal favorable, l'augment de la salut cardiovascular i metabòlica, més densitat òssia i millor salut mental (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008, p. 13 citat per Baquero i García-Jiménez, 2017). A més d'aquests beneficis relacionats amb la salut i la condició física, té beneficis envers l'aprenentatge, les funcions cognitives, el rendiment acadèmic i el desenvolupament social a través de les interaccions que es produeixen de cooperació i resolució de problemes (Baquero i García-Jiménez, 2017). Els mateixos autors anteriors recalquen que donats els beneficis que provoca l'AF, cobra gran importància promoure-la des de la infància fins a la vida adulta, i fer-ne un seguiment.

Afegint que la comunitat científica ha centrat part del seu interès a descriure els efectes beneficiosos de la pràctica d'AF durant tot el cicle vital (població més gran, adulta, adolescent i infantil), considerant que un estil de vida actiu en edats primerenques redueix el risc de tenir problemes de salut a l'edat adulta (Martínez et al., 2015).

Segons l'Organització Mundial de la Salut [OMS] (2010) les directrius actuals sobre l'AF recomanen que els joves de 5 a 17 anys facin almenys 60 minuts diaris d'AF d'intensitat moderada a vigorosa (AFMV). En adults de 18 anys endavant, es recomanen almenys 150 minuts setmanals d'AF moderada (AFM), o bé 75 minuts d'AF vigorosa (AFV). Així com limitar el temps davant de les pantalles com ara telèfons mòbils, ordinadors i televisors, amb un màxim de 2 hores diàries de temps d'activitats d'oci. L'AFMV engloba les activitats físiques realitzades amb un nivell d'intensitat igual o superior a caminar a pas lleuger (Ministeri d'Educació i Ciència i Ministeri de Sanitat i Consum, 2006, p. 13 citat per Baquero i García-Jiménez, 2017). De la mateixa manera, l'American Heart Association (Pate i O'Neill, 2008), es posiciona cap a les indicacions que almenys la meitat de les recomanacions diàries (30 min d'AFMV) hauria de ser realitzada dins del currículum escolar.

Després del 1980, els valors de l'índex de massa corporal (IMC) s'han triplicat entre els nens en edat escolar i en adolescents. Aquestes altes taxes d'IMC no han disminuït en gran mesura des de llavors, és més, han augmentat per als nens de 6 a 19 anys, tot i aplicar amplis programes de prevenció de l'obesitat infantil (Baquero i García-Jiménez, 2017). Diferents estudis han trobat nivells baixos d'AF en nens i adolescents a Espanya (Ramírez, Fernández i Blández, 2013 i Laguna, Lara i Aznar, 2011, p. 41 citat per Frago-Calvo et al., 2017), i un nombre substancial de nens que no realitzen cap AF fora de l'escola. Ventola et al. (2020) van evidenciar que al nostre país només un 33% dels adolescents complien amb les recomanacions de fer 60 minuts de pràctica d'AF com a mínim 5 dies a la setmana. Igual que Serra (2008) p. 185 citat per Ventola et al. (2020) va evidenciar que només el 45,9% dels nois i el 36,9% de les noies complien amb la recomanació de fer almenys 30 minuts de pràctica d'AF.

Els nivells actuals d'AF en escolars mostren una reducció gradual any a any, la qual cosa pot ser perjudicial, ja que uns nivells baixos poden provocar la disminució del benestar de la població futura (Ardoy, 2012). A l'adolescència es produeix un abandonament de determinats hàbits saludables com la pràctica d'activitat fisicoesportiva, influint-hi conductes positives i negatives respecte a la salut (Ventola et al., 2020).

D'acord amb Serra-Puyal (2014) el fenomen del creixent i excessiu sedentarisme que es produeix en societats avançades, constitueix un seriós problema per a la salut pública, ja que la inactivitat prolongada és un dels factors de risc més important respecte a les diferents malalties. Concretament, els comportaments com la inactivitat física o el sedentarisme es relacionen amb problemes de salut com ara malalties cròniques, obesitat, diabetis de tipus II o malalties cardiovasculars (Masip-Gimeno i Lizandra, 2021). Per aquest motiu, els nivells d'AF baixos a la població infantojuvenil es converteixen en una situació preocupant (Riddoch et al., 2007, p. 126 citat per Martín-Acosta i Escaravajal, 2019).

2.2. El context escolar com a oportunitat de promoció de l'AF

Els centres escolars són les institucions amb més responsabilitat en la promoció d'AF als joves (Baquero i García-Jiménez, 2017). D'acord amb Frago-Calvo et al. (2017) l'escola és un entorn especialment destacat per oferir i fomentar l'AFMV, perquè és l'únic entorn que arriba a gairebé tots els nens, la majoria dels quals passen sis hores del dia. Paradoxalment, l'alumnat està la majoria d'aquest temps assegut, incrementant conseqüentment el temps d'activitat sedentària (Masip-Gimeno i Lizandra, 2021). A la llum d'això, és un objectiu elevar aquests nivells d'AF i crear un hàbit (Ardoy, 2012).

Segons Martínez et al. (2015) en un dia normal, un nen té tres oportunitats per fer AF: la classe d'EF, el pati i fora de l'escola. Específicament, la Robert Wood Johnson Foundation (2017) p. 41 citat per Frago-Calvo et al. (2017) va informar que el pati és un període que pot oferir una gran oportunitat per promoure l'AF entre els nens durant el curs escolar (42% del temps), seguit de l'EF (32%) i la programació extraescolar (26%). Realitzar AF en aquests períodes té el potencial de fer una millora significativa als nivells d'AF dels nens. Incrementar aquests nivells en aquests períodes hauria de ser el focus de les intervencions docents (Baquero i García-Jiménez, 2017). Ja que un elevat nombre de nens no fa cap mena d'AF fora de l'escola, el temps que passen a l'escola o institut és un període molt important perquè la realitzin o per crear un hàbit, per la qual cosa, segons molts autors, les classes d'EF i els períodes de pati poden ser oportunitats molt importants per aconseguir que els nens compleixin les recomanacions diàries sobre AF (Chin i Ludwig, 2013).

No obstant això, diferents estudis indiquen que la contribució de l'EF en aquest sentit resulta insuficient (Costa, 2018, p. 476 citat per Peiró-Velert et al., 2020), ja que no aconsegueix que l'alumnat assoleixi complir la recomanació d'acumular el 50% del temps diari d'AFMV (OMS, 2010), ni aconsegueixi tenir una gran transferència al temps d'AF realitzat fora de l'entorn escolar (Sallis et al., 2001). Els patis, en canvi, són molt més freqüents que les classes d'EF, ja que es produeixen cada dia als centres escolars i la majoria de les escoles tenen instal·lacions perquè els nens facin AF durant aquests (Baquero i García-Jiménez, 2017). En el sistema educatiu espanyol, el pati escolar suposa 30 minuts al dia que comporta un conjunt de dues hores i mitja al llarg de la setmana, temps que en molts dels estudis analitzats oscil·len en funció de la jornada escolar entre els 20 i 102 min (Ridgers et al., 2005 i Vestraete et al., 2006).

Pellegrini i Smith (1993) p. 258 citat per Serra-Puyal (2014) defineixen el pati com “una estona de descans per als nens, típicament fora de l'edifici”, cosa que podria condicionar les intervencions per part dels adults. En comparació amb la resta del dia escolar, el pati és un temps en què els nens gaudeixen de més llibertat per escollir què fer i amb qui. Martínez et al. (2004) p. 258 citat per Serra-Puyal (2014) exalcen el pati com el lloc on es desenvolupa el joc lliure en tota la grandesa i el defineixen com “el temps de joc per excel·lència dins de l'escola. És un moment extraordinari en allò quotidià... jugar lliurement, poder triar o la possibilitat de crear... el pati és un ingredient de la cultura escolar constituït per diversos elements que s'articulen al voltant de la motricitat.” Com veiem el pati no és només un espai de temps, sinó que conté una sèrie de connotacions realment interessants des del punt de vista de la motricitat i les complexes relacions socials (Escalante et al., 2011).

Les directrius del pati suggereixen que el 50% del temps s'hauria de dedicar-se a l'AFMV (Stratton i Mullan, 2003). Tanmateix, estudis posteriors van revelar que pocs nens compleixen aquestes pautes d'AF durant el pati (Ridgers et al., 2007 i Stratton i Mullan, 2005). En conseqüència, es va proposar un suggeriment alternatiu, més concretament, es va proposar un valor llindar del 40% com a objectiu més assolible durant el pati escolar (Biddle, Sallis i Cavill, 1998, p. 41-42 citat per Frago-Calvo et al., 2017). La investigació de Pate i O'Neill (2008) suggereix que, en condicions apropiades, l'entorn escolar pot tenir un paper crucial en la promoció de l'AF i els estils de vida saludables.

2.2.1. Les estratègies i les barreres cap a la pràctica d'AF als patis

El pati no genera automàticament AF (Sallis et al., 2001). Per tant, es fa necessari implementar activitats durant aquest (Rodríguez et al., 2021), on la participació del professor és fonamental. Quan el professor d'EF proveeix supervisió i seguretat a l'activitat, s'anomena pati supervisat i quan el professor supervisa, dona seguretat i entrega instruccions, es denomina com a pati organitzat (Rodríguez et al., 2021). A més, utilitzar com a estratègia els 30 minuts de pati orientant-lo a realitzar AF mitjançant joc lliure i joc organitzat supervisat per professors d'EF, els resultats dels quals en investigacions prèvies, s'ha observat una millora en hàbits de salut i increment en la despesa energètica (Northrup et al., 2008 i Osganian et al., 2003, p. 438 citat per Hall-López et al., 2018). D'acord amb l'anterior, Frago-Calvo et al. (2017) afirmen que les intervencions s'han d'abordar per augmentar els nivells d'AF durant el període de pati. Martín-Acosta i Escaravajal (2019) defineixen els patis actius, com aquells que promocionen l'AF i un estil de vida saludable, i en remarquen les actuacions per fomentar-ho, com per exemple: l'organització de tornejos, l'habilitació de nous espais esportius, la decoració del pati, la realització de jocs cooperatius, l'adquisició de nou equipament esportiu i la fabricació de materials autoconstruïts.

En aquesta línia, s'han desenvolupat diferents programes o intervencions que han ajudat a augmentar l'AF als patis, com ara: l'organització d'activitats dirigides, l'autoconstrucció de materials, la creació de zones de succs, la dotació d'equipament (cistelles, porteries, pilotes, etc.) i l'organització de campionats, entre d'altres (Méndez-Giménez et al., 2017 i Pallasá i Méndez-Giménez, 2016). D'altres han fomentat la pràctica d'una varietat d'activitats com esports alternatius (Navarro, 2012, p. 131 Martín-Acosta i Escaravajal, 2019), la utilització de materials autoconstruïts (Pallasá i Méndez-Giménez, 2016), jocs cooperatius (Chin i Ludwig, 2013), tornejos organitzats (Nogués, 2010 i Rodríguez i Arjona, 2012, p. 131 Martín-Acosta i Escaravajal, 2019), realització de jocs i activitats amb objectius i sense (Baquero i García-Jiménez, 2017) i la realització d'un "fitness break" amb exercicis de carrera, salts i arrossegaments (Scruggs, Beveridge i Watson, 2003, p. 21 citat per Baquero i García-Jiménez, 2017).

En diversos dels programes de patis actius analitzats, també s'observen actuacions referents als espais i materials com: l'habilitació de nous espais de pràctica esportiva (Pallasá i Méndez-Giménez, 2016), l'optimització dels espais del pati que també va contribuir a millorar les relacions interpersonals (García i Serrano, 2010, p. 20 citat per Baquero i García-Jiménez, 2017).

La donació de material a l'alumnat a l'hora del pati (Verstraete et al., 2006), el redisseny de l'espai del pati (Ridgers et al., 2007), la decoració del pati (Méndez-Giménez i Pallasá-Manteca, 2018 i Pallasá i Méndez-Giménez, 2016) i l'adquisició de nous materials (Lizcano et al., 2018, p. 131 Martín-Acosta i Escaravajal, 2019). En aquesta darrera actuació, la fabricació de materials autoconstruïts és una opció factible per augmentar els nivells d'AF (Méndez-Giménez i Pallasá-Manteca, 2018 i Pallasá i Méndez-Giménez, 2016), essent a més una estratègia amb un baix cost econòmic (Méndez-Giménez et al., 2017). Stratton i Mullan (2005) també van demostrar que els valors d'AFMV i AFV augmenten a conseqüència de pintar marques al terra del pati escolar, que igual que l'anterior també és una mesura de molt baix cost. Huberty et al. (2011) p. 21 citat per Baquero i García-Jiménez (2017) també van realitzar una intervenció formant el personal, posant zones d'activitats i realitzant marques al pati.

Alguns estudis com ara el de Chin i Ludwig (2013) van realitzar una intervenció als Estats Units a través de jocs esportius als patis, i van demostrar un augment de l'AF dels nens. A les escoles sense aquesta intervenció, el 27% dels nens estaven físicament actius al pati, mentre que a les escoles a les quals es va realitzar la intervenció, els nens estaven actius físicament el 41% del pati. A més, quan el coordinador va deixar de fer la intervenció, es va continuar registrant una taxa significativament superior que a escoles on no s'havia fet aquesta intervenció. Afegint també Connolly i McEnzie (1995) p. 21 citat per Baquero i García-Jiménez (2017) els quals van demostrar que els jocs van augmentar el nivell d'AF respecte a un pati convencional. Frago-Calvo et al. (2017) després de mesurar els nivells d'AF als patis en què no es duia a terme cap intervenció, van fixar el percentatge en el 4,5% per escolars de Secundària i en el 9,8% per a alumnat de Primària, sent sempre l'aportació més gran als nois que a les noies. A més a més, la intervenció de Masip-Gimeno i Lizandra (2021) concreta amb l'organització dels patis actius que es va produir un increment de la pràctica esportiva durant aquest, i va persistir el seu efecte una vegada la intervenció havia finalitzat.

Concretament, a l'estudi de Lamonedada i Huertas (2017) a virtut dels resultats obtinguts es van desprendre interessants orientacions didàctiques per abordar la promoció de l'AF i salut a l'adolescència, entre les quals es destaquen: (1) analitzar hàbits i interessos de pràctica esportiva abans de proposar qualsevol activitat, (2) prioritzar l'ús d'espais interiors en noies, (3) evitar el contacte mitjançant tasques d'ús d'espai separat, (4) apostar per una metodologia inclusiva, cooperativa, perceptiva i indagativa i recórrer a estratègies de discriminació positiva a determinades zones de joc.

Les tasques es van orientar cap a propostes de recreació dirigida (Camerino, 2000, p. 27 citat per Lamonedada i Huertas, 2017): activitats noves i variades que fomentessin la participació equitativa i grupal en un clima lúdic, que propiciés experiències gratificants en els participants. En general, com en altres estudis, va resultar valuós desenvolupar jornades recreatives durant el temps de pati per incrementar els nivells de participació en adolescents. Lamonedada i Huertas (2017) i Ventola et al. (2020) realcen que és important continuar desenvolupant programes d'intervenció o bé dissenyar estratègies escolars que se centrin en l'augment d'AF, afavorint la inclusió educativa i la participació físicoesportiva de nois i noies (principalment).

A l'estudi de Masip-Gimeno i Lizandra (2021) es fa un recull de la percepció dels participants sobre els patis actius. Pel que fa als sentiments que té l'alumnat després de participar en aquests tipus de patis, es van observar dues emocions clarament diferenciades. D'una banda, es va analitzar com la major part de l'alumnat al·ludia que s'ho havien passat durant el torneig i recomanaven als alumnes no participants que participessin i gaudissin de l'experiència. Tot i això, també es trobaven sentiments negatius respecte a les activitats com ara les discussions i els malentesos que es produïen durant les activitats, el fet que no els agradés l'esport que es practicava i la vergonya. També van aparèixer comentaris en què la majoria dels joves consideraven que participar en els patis actius tenia beneficis per a la salut i que era una oportunitat de fer AF si no estaven acostumats, encara que també hi havia casos puntuals que comentaven que no produïa beneficis, i fins i tot els podia lesionar.

Així mateix, Martínez et al. (2015) donen suport al fet que els patis haurien de ser escenaris de temps i espais saludables. Augmentar els nivells d'AF en els patis augmentaria significativament els nivells d'AF diària. D'altra banda, a més de l'AF, la convivència és un altre element present en aquest i al dia a dia durant la jornada escolar, convertint-se aquest lloc on neixen i es reforcen les relacions personals, i on sorgeixen conflictes i disputes entre l'alumnat (Burición, 2015, p. 127 citat per Martín-Acosta i Escaravajal, 2019). En aquest cas, als programes de dinamització dels patis també s'ha trobat utilitat per disminuir els conflictes i millorar la convivència (Martín-Acosta i Escaravajal, 2019). No obstant això, calen més estudis per determinar l'entorn exacte i els programes físics per maximitzar la participació per part dels nens i joves, i també per determinar els beneficis que aquests programes podrien tenir sobre els alumnes (Baquero i García-Jiménez, 2017).

Per una altra banda, les investigacions més actuals sobre els programes d'AF en els patis afirmen que els programes ben orientats i estructurats constitueixen l'augment dels nivells d'AF i millora de la condició física de l'alumnat (Martín-Acosta i Escaravajal, 2019). A més, Ickes, Erwin i Beighle (2013) p. 48 citat per Masip-Gimeno i Lizandra (2021) destaquen la repercussió que té fer AF al pati per obtenir beneficis acadèmics i de salut.

Santos i Dos Santos (2015) al Brasil, van demostrar en el seu estudi que el 60% dels adolescents tenen un comportament sedentari durant el pati. Referent a l'anterior, la manca d'entorns escolars motivadors s'ha considerat com una raó important per la qual els adolescents no són molt actius durant el temps escolar (Hohepa, Schofield i Kolt, 2006, p. 48 citat per Frago-Calvo, 2017). L'AF durant la jornada escolar sembla ser inferior al temps fora de l'escola, especialment a l'escola secundària, on els adolescents acumulen una proporció menor de la seva AFMV setmanal total que els nens (Frago-Calvo et al., 2017).

Detalladament, diversos estudis han definit com una de les principals barreres cap a la pràctica d'AF als patis, l'escàs equipament esportiu i les instal·lacions de joc (Escalante et al., 2011 i Martín-Acosta i Escaravajal, 2019). Segons Ridgers et al. (2006) i Sallis et al. (2001) també van trobar que la reducció de l'espai del pati, la restricció d'activitats i de jocs i la manca d'equipament esportiu produeixen una reducció del nivell d'AF als patis. Altres barreres amb les quals els alumnes es troben és la manca de suport per part dels docents i la manca d'espai, entre d'altres (Álvarez, Villalobos i Vargas, 2018, p. 126 citat per Martín-Acosta i Escaravajal, 2019).

Per tant, Santos i Dos Santos (2015) recomanen que les escoles fomentin els estudis a participar en activitats esportives en el seu temps lliure. Frago-Calvo et al. (2017) destaca que els alumnes de secundària mereixen una atenció especial en el disseny dels programes de promoció d'AF.

2.2.2. Les diferències d'AF segons el gènere i el curs escolar durant els patis

Segons Frago-Calvo et al. (2017) durant la jornada escolar, el pati representa el context principal en el qual noies i nois tenen la mateixa oportunitat de fer AF diàriament. És preocupant, però que l'AF tendeix a caure entre els 11 i els 15 anys a la majoria de països europeus. Per exemple, a Àustria, Finlàndia, Noruega i Espanya, les taxes d'exercici entre els nois es redueixen a la meitat entre els 11 i els 15 anys.

En molts països, les taxes de les noies de 15 anys són menys de la meitat de les que tenen 11 anys, i a Àustria, Irlanda, Romania i Espanya, les taxes d'AF entre les noies cauen més d'un 60% (OCDE, 2012, p. 48 citat per Frago-Calvo, 2017). Les diferències en els nivells d'activitat entre els 8 i els 15 anys poden reflectir un moviment cap a diferents tipus d'activitat, però també diferències en la intensitat de l'AF, ja que el joc lliure és més freqüent entre els nens més petits i les activitats sedentàries i lleugeres entre els adolescents. Específicament, Ridgers et al. (2011) als Estats Units, van demostrar que els nois eren més actius que les noies, i que aquestes feien activitats més sedentàries. El pati actiu va contribuir un 17,9% i un 15,5% en nens i nenes, respectivament, als valors d'AFMV diari. Pel que fa al gènere, no es van trobar diferències significatives en el nivell d'AFMV o AF als patis. McKenzie, Marshall i Sally (2000) p. 17 citat per Baquero i García-Jiménez (2017) també als Estats Units, van observar que al pati de 35 minuts, els nens obtenien valors mitjans del 67,7% del temps fent AFMV mentre que les noies feien un 51,7%. Els nens van contribuir a les recomanacions diàries un 40% i les noies un 30,7%. Zask, Van Beurden i Barnett (2001) p. 17 citat per Baquero i García-Jiménez (2017) a Austràlia, van fer una observació en un pati de 30 minuts, registrant un percentatge en nivells d'AFMV del 51,4% en nois i un 41,6% en noies, contribuint a les recomanacions diàries un 25,7% els nois i un 20,8% les noies. Johns i Ha (1999) p. 17 citat per Baquero i García-Jiménez (2017) a Hong Kong, van registrar que el 23,3% dels nens estan asseguts durant els patis, el 40,5% estan drets, el 28,1% estan caminant i només un 3,3% estan en valors d'AFMV. Ventola et al. (2020) també evidencien diferències significatives favorables als barons, el nivell de pràctica d'AF durant el període de pati és major en el gènere masculí, afirmant que sempre practiquen un 12%, en comparació de les noies, el 3,5%.

Diversos estudis que han identificat correlacions individuals de l'AF durant el pati, han informat que la variable més important era el sexe (Ridgers et al., 2012), amb els nois més actius que les noies a l'educació infantil, la infància i l'adolescència (Frago-Calvo et al., 2017). Encara que, cal assenyalar que altres estudis no van trobar diferències de sexe en els nivells d'AF durant el pati (Escalante et al., 2011) ni van trobar que les noies eren més actives físicament que els nois (Mota et al., 2005, p. 42 citat per Frago-Calvo et al., 2017). No obstant això, generalment s'accepta que les noies són menys actives que els nois durant els períodes de patis i altres entorns de joc lliure (Masip-Gimeno i Lizandra, 2021).

El context social a Espanya pot explicar aquestes diferències perquè, durant el pati, com s'ha suggerit en altres països (Verstraete et al., 2006), els nois semblen més interessats a fer jocs competitius que sovint lideren l'espai disponible mentre que les noies solen dedicar més temps a socialitzar-se amb amics. Tot i l'evolució social, avui dia hi ha evidències que els estereotips persisteixen i dificulten una participació igualitària (Lamoneda i Huertas, 2017). En relació amb els trets sexuals i les seves orientacions, la masculinitat s'ha relacionat amb la competitivitat, l'agressivitat i la independència i la feminitat amb la submissió, ordre o passivitat, influint clarament en els comportaments de les persones (Lamoneda i Huertas, 2017). Pel que fa a la participació i l'acceptació social, allò masculí s'ha vinculat amb activitats de força, risc, esports tradicionals d'equip, activitats de caràcter competitiu; i allò femení amb tasques psicomotrius, grupals amb suport musical, orientades cap al manteniment de la línia, la salut i l'estètica, i s'allunyen dels esports tradicionals i la competició orientant-se cap a la recreació i les relacions socials (Lamoneda i Huertas, 2017).

D'acord amb els treballs anteriors, alguns estudis han argumentat l'existència d'una dicotomia d'AF en funció del gènere i han vinculat els esports individuals amb la dona i els col·lectius amb l'home (Goudas i Biddle, 1993 i Zipprich, 2001, p. 26 citat per Lamoneda i Huertas, 2017). En relació amb les activitats desenvolupades en el temps de pati, s'ha obtingut que els nens solen realitzar activitats d'equip com el futbol, bàsquet o handbol, en canvi, les nenes normalment fan passejades pel pati (Escalante et al., 2011). A l'estudi de Masip-Gimeno i Lizandra (2021) també es veu reflectit en els resultats aquests aspectes, ja que els esports on hi ha una menor presència femenina són el futbol sala, bàsquet i colpbol. Per contra, les joves van tenir més participació en activitats com la pilota presonera i "raspall", caracteritzades per tenir menor contacte físic i més precisió.

Pel que fa a la forma d'utilització d'espai a l'estudi de Lamoneda i Huertas (2017) les dades van revelar en ambdós sexes majors índexs de participació en tasques d'espai separat que comú. Aquesta forma d'interacció demostra que els escolars durant el pati van buscar activitats de poc contacte. No obstant això, hi ha investigacions que donen suport que aquesta diferència es converteix per raons de maduració personal, on les noies maduren abans que els nois (Sherar et al., 2007, p. 48 citat per Masip-Gimeno i Lizandra, 2021). Les nenes a mesura que van creixent van deixant els jocs de banda i passen a fer activitats més passives apareixent amb més predisposició a mirar i a parlar que a moure's.

Majoritàriament, passen a fer petits grups i es dediquen a passejar i parlar, o algunes s'asseuen properes a parets o porxos, fugint dels conflictes i realitzant jocs que no necessiten entrar en competència amb els seus companys/es, però sempre estant a prop del gran grup, encara que s'assenyalen causes com les jerarquies socials i la maduració més precoç de les adolescents (Bonnemaison i Trigueros, 2005, p. 261 citat per Serra-Puyal, 2014).

Respecte a la diferència de pràctica d'AF segons el nivell de curs escolar, l'estudi de Beighle et al. (2006) p. 18 citat per Baquero i García-Jiménez (2017) als Estats Units, va demostrar que no hi ha diferències significatives a l'AF que fan uns cursos o altres. Haug et al. (2010) p. 42 citat per Frago-Calvo et al. (2017) tampoc van detectar diferències pel que fa al nivell de curs escolar. Contràriament, però els estudis de Frago-Calvo et al. (2017) i de Serra-Puyal (2014) van demostrar que l'alumnat de primària és més actiu que el de secundària, per això s'afirma que a mesura que augmenta l'edat, disminueix el nivell d'AF. Serra-Puyal (2014) en la seva investigació, recullen les tendències de nivells habituals d'AF per part dels adolescents (major despesa en nois que en noies, i una disminució dels nivells d'AF a mesura que augmenta l'edat), els subjectes pertanyents al 1r cicle de l'ESO (1r i 2n curs) realitzen una despesa energètica més gran que els seus companys del 2n cicle (3r i 4t de l'ESO), confirmat per nombrosos autors (Telama i Yang, 2000; Sallis, 2000 i Valderas et al., 2002, p. 260 citat per Serra-Puyal, 2014) i reflectit també, en el període de pati (Escalante et al., 2011; Masip-Gimeno i Lizandra, 2021 i Ridgers et al., 2007). Ventola et al. (2020) també reafirmen en la seva investigació que els nois de menor edat (1r ESO) realitzaven una mitjana de 5,2 dies per setmana AF, i les noies 4,2 dies. A més, a més edat (4t ESO), baixava la mitjana a 4,2 dies en nois i 3,4 dies a la setmana en el cas de les noies, és a dir, es registraven diferències significatives, sent més inactius els grups d'edat de 14-15 anys amb un (47,7%) i molt propers els de 16-17 anys amb un (41,1%), en comparació als alumnes de 12-13 anys (18,3%). Per acabar, es percep que majoritàriament es fomenten els patis actius a primària (56,3%) o infantil (25%) amb tornejos, nous espais i materials, decoració del pati, jocs cooperatius i fabricació de materials autoconstruïts i, difícilment, això ho trobem a secundària, per tant, seria convenient donar-los una especial atenció pel que fa a la implementació de programes de patis actius als instituts (Martín-Acosta i Escaravajal, 2019).

3. Objectius i hipòtesis de la recerca

Per tal d'assolir l'objectiu global de la recerca que és comparar les principals diferències en relació amb la pràctica d'AF entre un centre de secundària, el qual, es proposen algunes de les accions que caracteritzen els patis actius amb un altre centre, que no proposen cap de les accions, i una vegada treballada tota la fonamentació teòrica, és necessari definir uns objectius i hipòtesis per guiar la recerca. En els següents subapartats s'exposaran els objectius generals i específics, i finalment les hipòtesis que es plantegen.

3.1. Objectius generals i específics

A continuació es presentaran els objectius d'aquest treball, els quals, estan dividits en generals i específics:

1. Comparar la pràctica d'AF entre un centre de secundària que proposa patis actius amb un que no.
 - 1.1. Quantificar l'alumnat que practica AF i els que no a les estones de patis, tenint en compte el gènere i el curs escolar.
 - 1.2. Identificar la freqüència en què l'alumnat practica AF al pati, tenint en compte el gènere i el curs escolar.
 - 1.3. Classificar els tipus d'activitats practicades, tenint en compte el gènere i el curs escolar.
 - 1.4. Analitzar les causes de la pràctica o no pràctica d'AF durant els patis.
 - 1.5. Conèixer la motivació per a la pràctica d'AF segons si el seu centre proposa o proposés els patis actius.

3.2. Hipòtesis d'investigació

Tot l'exposat en el darrer subapartat, està relacionat amb les hipòtesis d'investigació que es plantegen respecte a aquesta recerca, i es mostren a continuació:

- La pràctica d'AF en el centre amb patis actius serà superior al centre, el qual, no s'apliquen aquests patis.
- La diferència en relació amb el gènere serà que ambdós centres, els nois practiquen més AF durant els patis que les noies, i que a mesura que avancen de curs escolar la seva AF als patis disminueix.

4. Metodologia

En els següents subapartats, es presentarà la part metodològica del treball. Es farà una descripció del tipus d'investigació utilitzada, es presentarà la mostra utilitzada i el criteri d'inclusió, s'exposarà l'instrument utilitzat per recollir les dades durant la investigació i la validació d'aquest, i finalment s'explicarà el disseny i el procediment seguit per tal de fer l'anàlisi de les dades.

4.1. Tipus d'investigació

En aquesta recerca, el fet de centrar-se en la comparació de les principals diferències en relació amb la pràctica d'AF entre un centre de secundària que utilitza algunes de les accions que caracteritzen els patis actius amb un que no proposen cap d'aquestes accions, d'acord amb García i Martínez (2012) aquesta investigació es basa en un plantejament positivista del paradigma d'investigació quantitatiu. És a dir, la finalitat principal d'aquesta investigació és explicar, controlar i preveure els fenòmens mitjançant l'aplicació del mètode científic, essent les característiques més rellevants, i que es veuen representades a la recerca tractada, les següents: l'objectivitat, la generalització, la representació mostral, la sistematització i la rigidesa, l'investigador/a distant a l'estudi, els instruments de naturalesa tancada, l'intervencionisme, les tècniques estadístiques, la fiabilitat i la validesa. Les mateixes autores conclouen que dins la metodologia quantitativa apareixen tres tipus d'investigacions: la descriptiva, la correlacional o l'experimental. Seguint amb el seu criteri, l'estudi que es realitza formaria part del primer tipus d'investigació esmentat, és a dir, una investigació descriptiva. Definim aquest tipus d'investigació gràcies a García i Martínez (2012) com:

La investigació descriptiva s'emmarca dins de la metodologia no experimental i, com el seu nom indica, consisteix en descriure una situació real natural mitjançant l'observació sistemàtica no participant o valent-nos de preguntes a una mostra de persones capaces de proporcionar informació desitjada sobre opinions, comportaments o circumstàncies. (p. 103).

Per la qual cosa, s'observa que es concorda amb la línia presentada del treball, on es comparen les diferències en relació amb la pràctica d'AF (descriure una situació real natural) entre alumnat on el seu centre aplica accions de patis actius amb alumnat que el seu centre no les aplica (mostra de persones capaces de proporcionar informació desitjada).

4.2. Mostra

En aquest subapartat tractarem sobre la mostra escollida per a l'elaboració del treball. Abans però, es definiran alguns aspectes que ajuden a entendre la construcció de la mostra. Segons Heinemann (2003) el procediment de mostreig serveix per determinar els objectes sobre els quals cal realitzar un recull de dades i mesurament del fenomen que s'estudia, a més, defineix la forma d'actuació a l'hora de realitzar una mostra.

A causa dels objectius i la finalitat que es pretén aconseguir en aquest treball, es poden observar dues mostres principals, i a continuació es presenten cadascuna d'elles amb els respectius criteris d'inclusió.

Per explicar la primera mostra, de manera general, es tracta d'un centre públic de secundària en què es duen a terme un seguit d'accions que caracteritzen els patis actius, com són: l'organització de torneigs (futbol sala, handbol, vòlei, tennis taula, entre d'altres), habilitació de nous espais esportius (pista de vòlei) i adquisició de nou equipament esportiu (barres de CrossFit, noves taules de tennis taula, etc.). Detalladament, aquesta mostra està formada per un total de 84 participants, en total 49 nois, 32 noies i 3 que s'identifiquen com a no binomi, dels quals, 20 són alumnes de 1r d'ESO (13 nois i 7 noies), 22 són de 2n d'ESO (14 nois, 6 noies i 2 no binomi), 20 de 3r d'ESO (9 nois i 11 noies) i 22 de 4t d'ESO (13 nois, 8 noies i 1 no binomi).

La segona mostra, es tracta d'un centre públic de secundària el qual no aplica cap de les accions que caracteritzen els patis actius. Aquesta està formada per un total de 81 participants, en total 40 nois, 38 noies i 3 no binomi, dels quals, 21 són alumnes de 1r d'ESO (9 nois i 12 noies), 23 són de 2n d'ESO (12 nois i 11 noies), 20 de 3r d'ESO (12 nois i 8 noies) i 17 de 4t d'ESO (7 nois, 7 noies i 3 no binomi).

Així doncs, tenim un total de 165 participants (89 nois, 70 noies i 6 no binomi). L'elecció del centre de la primera mostra és definit per a l'assignació de places de pràctiques que és escollit des de Carreres Professionals de la Universitat de Vic. Després de l'estada de pràctiques on vaig descobrir la proposta dels patis actius, vaig contactar amb el meu tutor, per tal de proposar-li poder recollir dades d'un grup aleatori de cadascun dels diferents cursos. El criteri d'inclusió dels grups és que no hi hagués més de tres persones absents a l'institut el dia que es passava l'instrument de la recollida de dades. L'elecció i el criteri d'inclusió del centre de la segona mostra era que es realitzessin els mateixos minuts de pati que el centre de la primera mostra i que no es suggerís cap acció que caracteritza els patis actius.

La tria dels grups els quals es recollien dades va ser aleatori, complint però, el criteri d'inclusió dels grups era igual que l'anterior, que no hi hagués més de tres absències al grup el dia que es passava l'instrument de recollida de dades.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8.00 a 8.30					
8.30 a 9.25					
9.25 a 10.20					
10.20 a 10.35	Primer pati de 15 minuts				
10.35 a 11.30					
11.30 a 12.25					
12.25 a 12.40	Segon pati de 15 minuts				
12.40 a 13.35					
13.35 a 14.30					

Taula 1: Exemplificació de l'horari dels centres que conformen la mostra. *Elaboració pròpia.*

Com es pot comprovar a la **taula 1**, els dos patis diaris es fan entre les 10.20 h i les 10.35 h el primer, i entre 12.25 h i les 12.40 h el segon.

4.3. Instrument de recollida de dades

García i Martínez (2012) dins de la investigació descriptiva identifiquen els denominats mètodes d'enquesta o investigació per enquestes, en els quals, la informació s'obté a partir de qüestionaris o altres instruments tancats indirectes. S'utilitza per a aquest estudi: la tècnica d'enquesta amb el qüestionari de respostes tancades com a instrument per a la recollida de dades.

La tècnica d'enquesta, segons García i Martínez (2012) consisteix en l'obtenció de dades mitjançant el procés d'interrogació. Es tracta doncs, d'un procediment indirecte de recollida d'informació a través de preguntes.

Dins d'aquesta tècnica com hem dit anteriorment, utilitzarem el qüestionari de respostes tancades com a instrument de naturalesa quantitativa. El qüestionari és definit per García i Martínez (2012) com a instrument de recollida d'informació constituït per una sèrie de preguntes o ítems escrits que han d'estar redactats i ordenats convenientment, tenint en compte el propòsit en què es realitza, la població amb la qual va dirigit i els recursos amb què es compta. Aquest instrument s'utilitzarà i es presentarà a un nombre elevat de persones, sense la presència de la investigadora, amb la finalitat d'obtenir informació no detallada sobre opinions, experiències, etc., en relació amb el tema d'investigació.

Un aspecte important a tenir en compte abans de l'aplicació de l'instrument de recollida de dades és donar-li validesa. La validesa d'un instrument es defineix com la capacitat del mateix per mesurar el que es pretén mesurar. Es consideren tres tipus de validesa d'un instrument: la validesa de criteri, la de contingut i la de constructe. En aquest cas, s'ha utilitzat la validesa de contingut, la qual, se sol obtenir a través d'experts que determinen si els ítems de l'instrument integren els aspectes més rellevants relacionats amb allò que es pretén mesurar (García i Martínez, 2012). Així doncs, vaig fer una proposta dels qüestionaris a experts per tal que fossin validats (*vegeu l'annex 10.1 i 10.2*). Aquests van ser cinc professors de la Universitat de Vic que havien fet algun tipus de publicació científica, ajuts a la recerca, i també, treball en la docència i gestió. Considerava com a vàlida si tres dels cinc experts els semblava correcta la proposta que presentava. Finalment, després d'algunes modificacions suggerides pels experts, que es van rectificar i reenviar, els qüestionaris van ser validats per tots ells (*vegeu l'annex 10.3 i 10.4*).

4.4. Procediment i tractament de la recollida de dades

Respecte al procediment de la recollida de la informació, un cop l'instrument va estar validat, em vaig posar en contacte amb el responsable de cada centre (professors d'EF) per tal d'explicar-los el què, com i perquè de cada pregunta i resoldre possibles dubtes que poguessin sorgir a l'hora de passar el qüestionari a les aules. D'aquesta manera, se'ls va enviar l'enllaç (*Google Forms*) dels qüestionaris per correu electrònic, i ells mateixos, van passar-los a cadascun dels grups que s'havien escollit del seu centre.

Un cop es van respondre tots els qüestionaris es va passar a la fase d'anàlisi i tractament de les dades. Com bé citen García i Martínez (2012), el propòsit de l'anàlisi de dades és reduir i sintetitzar la informació per donar-li un sentit i poder respondre així als objectius de la investigació, conforme a la naturalesa de les dades recollides.

Concretament, l'anàlisi quantitatiu de la informació recollida amb l'instrument seleccionat a la fase anterior del procés d'investigació es duu a terme mitjançant procediments estadístics. Així doncs, les dades obtingudes a través dels qüestionaris es van bolcar a un full de càlcul de *Microsoft Office Excel*, on es va crear una base de dades que posteriorment, es van analitzar cada un dels aspectes.

La prova estadística que segueix aquest estudi és l'estadística descriptiva, la qual, com esmenten García i Martínez (2012), el seu propòsit és resumir o descriure de forma clara i convenient les característiques de la informació recollida. Es tracta de posar de manifest el comportament d'una mostra de dades, sense ànim de generalitzar els resultats de la població de la qual aquesta mostra ha estat extreta. Els valors o les mesures que es genera l'estadística descriptiva es denominen estadístics. Les tècniques descriptives que s'utilitzen per a aquest treball són: representacions gràfiques.

5. Resultats

A continuació, es contrastarà totes les dades recollides a través dels qüestionaris que s'han passat als grups dels centres que formen la mostra. Al llarg d'aquest apartat es podran observar quatre subapartats on queda organitzada i interpretada tota la informació recollida: la diferenciació de l'AF practicada en el pati convencional i en el pati actiu, la identificació de la freqüència en què l'alumnat practica AF en pati convencional i en l'actiu, la classificació dels tipus d'activitats que es practiquen durant el pati convencional i el pati actiu, l'anàlisi de les causes de la pràctica o no pràctica d'AF en els patis convencionals i en els actius, i per últim, la motivació de l'alumnat per a la pràctica d'AF en el cas de la proposta de patis actius i a causa de la proposta de patis actius.

5.1. Diferenciació de l'AF practicada durant els patis convencionals i els actius

Dins aquest subapartat es mostraran els percentatges totals de l'AF practicada en els patis convencionals i en els actius, la quantitat de la pràctica d'AF segons el gènere i el curs escolar i la quantitat de la no pràctica d'AF també segons el gènere i el curs escolar.

5.1.1. Percentatge total d'AF en els patis convencionals i en els patis actius

Els gràfics que representen els resultats en la **figura 1**, es centren en els percentatges de l'AF dels patis convencionals i actius.

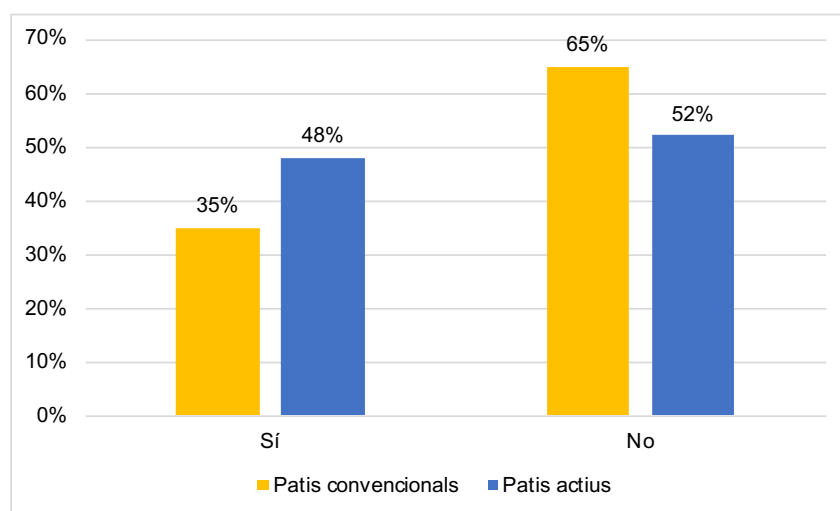


Figura 1: Gràfic dels resultats dels percentatges totals de l'AF practicada en els patis convencionals i en els actius. *Elaboració pròpia.*

En el gràfic dels patis convencionals, s'identifica que un 35% de l'alumnat practica AF mentre que el 65% no en practica. D'altra banda, en els percentatges de l'AF dels patis actius s'observa menys diferència entre aquests, ja que un 48% practica AF i el 52% no practica AF. En resum, ambdós centres la pràctica d'AF durant els patis és menor a la no pràctica, però concretament, es dona més pràctica d'AF en els patis actius.

5.1.2. Quantitat de la pràctica d'AF segons el gènere i el curs escolar als patis convencionals i als actius

En aquesta **figura 2** s'observa específicament la quantitat segons el gènere i el curs escolar de la pràctica d'AF als patis convencionals. Així doncs, en general es destaca una gran diferència entre la quantitat de participants del gènere masculí que la del gènere femení, essent major la quantitat del gènere masculí en tots els cursos, identificant un pic de participació d'aquesta a 2n d'ESO. Respecte a la diferència entre el gènere masculí i el no binomi s'observa que és major la quantitat del gènere masculí en els cursos de 1r, 2n i 3r d'ESO, mentre que a 4t d'ESO en els dos gèneres practiquen AF dos participants de cadascun d'ells. Pel que fa a la quantitat general de participants que practiquen AF en cada curs, s'identifica que al primer cicle (1r i 2n d'ESO) és major que el segon cicle (3r i 4t d'ESO), essent el 4t curs el que menys quantitat de participants practiquen AF.

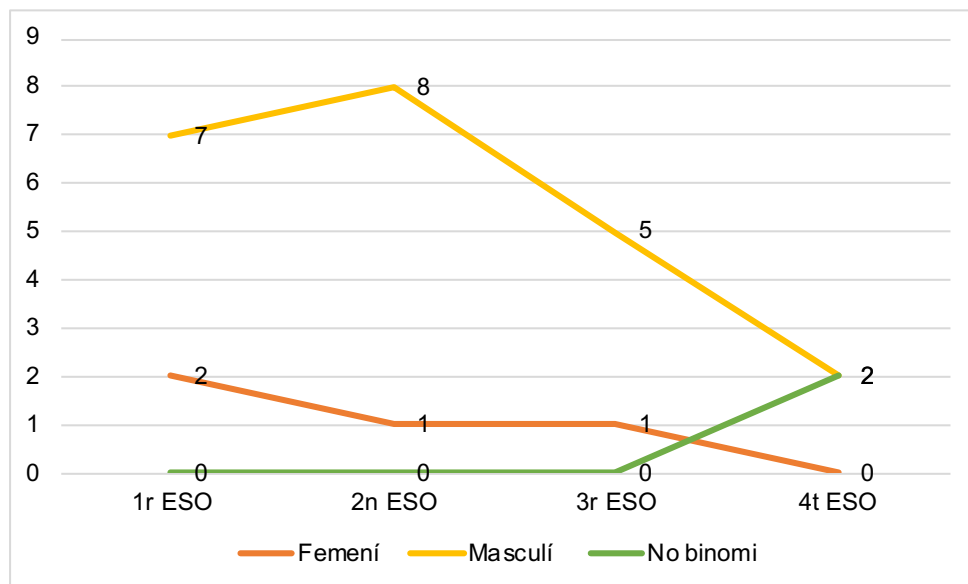


Figura 2: Gràfic dels resultats de la quantitat de la pràctica d'AF segons el gènere i el curs escolar als patis convencionals. *Elaboració pròpia.*

A la **figura 3** es mostra la quantitat segons el gènere i el curs escolar de la pràctica d'AF als patis actius. En general s'identifica una gran diferència entre la quantitat de participants del gènere masculí que la del gènere femení i no binomi, essent major la quantitat del gènere masculí en tots els cursos, identificant un pic de participació d'aquest al curs de 2n d'ESO. En relació amb la quantitat general de participants que practiquen AF en cada curs, els valors són bastant iguals en tots els cursos. El curs de 4t d'ESO és el que menys quantitat de participants practiquen AF, encara que la diferència amb la resta de cursos és molt poca.

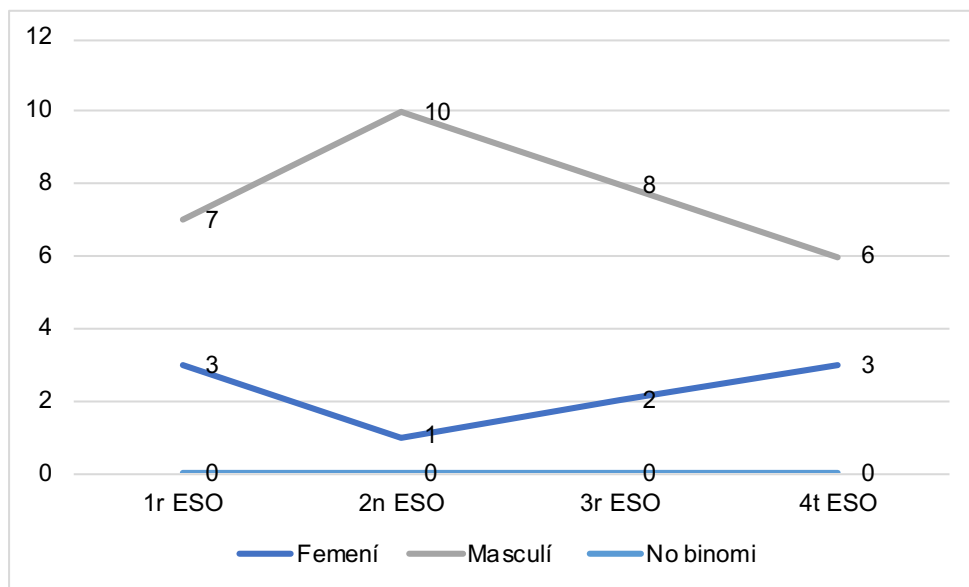


Figura 3: Gràfic dels resultats de la quantitat de la pràctica d'AF segons el gènere i el curs escolar als patis actius. *Elaboració pròpia.*

En conclusió, en la pràctica d'AF predomina amb gran diferència el gènere masculí que el femení i no binomi ambdós tipus de patis, tant convencionals com actius. Específicament, la quantitat de participants que practiquen AF tant en el gènere femení com masculí en el centre que es proposen patis actius és major que el centre amb patis convencionals. Fent referència a la quantitat general de participants que practiquen AF en cada curs, s'identifica en els dos casos que el 4t curs és el que menys quantitat de participants practiquen AF.

5.1.3. Quantitat de la no pràctica d'AF segons el gènere i el curs escolar als patis convencionals i als actius

La **figura 4** que es presenta a continuació, especifica la quantitat segons el gènere i el curs escolar de la no pràctica d'AF als patis convencionals.

Contrariant les subseccions anteriors, es destaca una diferència entre la quantitat de participants del gènere femení que la del gènere masculí i no binomi, essent major la quantitat del gènere femení en els cursos de 1r, 2n, i 4t d'ESO, exceptuant 3r d'ESO, que la quantitat de participants del gènere masculí i femení que no practiquen AF és la mateixa. Referent a la quantitat general de participants que no practiquen AF en cada curs, s'identifica que al 1r curs és el que menys participants no practiquen AF. El 2n, 3r i 4t d'ESO la diferència de quantitat de participants que no practiquen AF és igual o mínima entre ells.

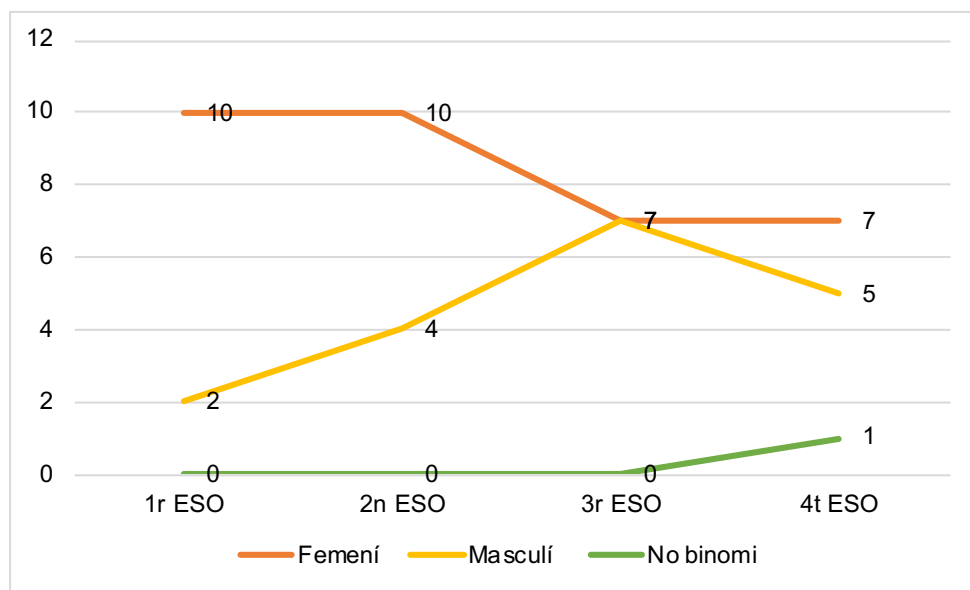


Figura 4: Gràfic dels resultats de la quantitat de la no pràctica d'AF segons el gènere i el curs escolar als patis convencionals. *Elaboració pròpia.*

La següent **figura 5** s'observa la quantitat segons el gènere i el curs escolar de la no pràctica d'AF als patis actius. Generalment, es mostra una diferència entre la quantitat de participants del gènere femení que la del gènere masculí i no binomi, essent major la quantitat del gènere femení en els cursos de 2n i 3r d'ESO, exceptuant 1r i 4t d'ESO, que la quantitat de participants del gènere masculí que no practiquen AF és major. Tenint en compte la quantitat general de participants que no practiquen AF en cada curs, s'identifica que al 1r i 3r curs és el que menys participants no practiquen AF. Per contra, la quantitat de participants que no practiquen AF al 4t curs és la màxima.

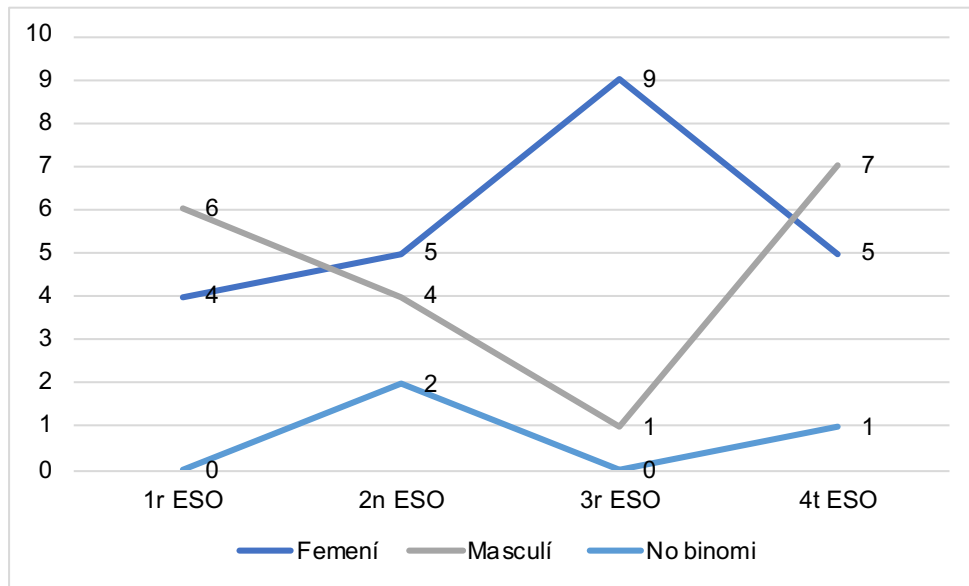


Figura 5: Gràfic dels resultats de la quantitat de la no pràctica d'AF segons el gènere i el curs escolar als patis actius. *Elaboració pròpia.*

Resumint, en la no pràctica d'AF predomina amb gran diferència el gènere femení que el masculí i no binomi ambdós tipus de patis, tant convencionals com actius. Concretament, la quantitat de participants que no practiquen AF en el gènere femení és major en els patis convencionals que en els actius. Mentre que la quantitat de participants del gènere masculí és igual per als dos tipus de patis. Pel que fa a la quantitat general de participants que no practiquen AF en cada curs, els patis convencionals tenen amb major quantitat els cursos de 2n i 3r d'ESO, seguit de 4t i per últim, 1r d'ESO. En canvi, els patis actius tenen amb major quantitat el curs de 4t d'ESO, seguit de 2n i finalment, 1r i 3r d'ESO.

5.2. Identificació de la freqüència en què l'alumnat practica AF en els patis convencionals i en els actius

Aquest subapartat presenta els percentatges totals de la freqüència en què l'alumnat practica AF en els patis convencionals i en els actius i la quantitat de la freqüència en què l'alumnat practica AF segons el gènere i el curs escolar en els patis convencionals i en els actius.

5.2.1. Percentatges totals de la freqüència en què l'alumnat practica AF en els patis convencionals i en els actius

Els percentatges que es representen a la **figura 6**, mostren de forma general la freqüència en què l'alumnat practica AF en els patis convencionals i en els actius.

Com s'observa la freqüència en què predomina l'AF entre l'alumnat dels patis convencionals és fer-ne cada dia (39%), tres dies la setmana (29%), dos dies (21%), quatre dies (7%), un dia (4%) i cap dia (0%). Pel que fa als patis actius es practica l'AF en una freqüència del 55% cada dia, el 23% tres dies la setmana, el 10% quatre dies, el 7% dos dies, el 5% un dia i el 0% cap dia.

Així doncs, es pot concloure que en els dos centres la freqüència que destaca per l'alumnat que practica AF als patis és cada dia. Per contra, com és evident i coherent, ja que les persones que responen a aquesta pregunta a l'anterior han respost que són actius físicament a les estones de pati, la freqüència que no apareix en cap dels dos casos és la que l'alumnat no practica cap dia AF. En general, la pràctica d'AF de l'alumnat que participa en els patis actius és més freqüent que a la de l'alumnat que participa en els patis convencionals.

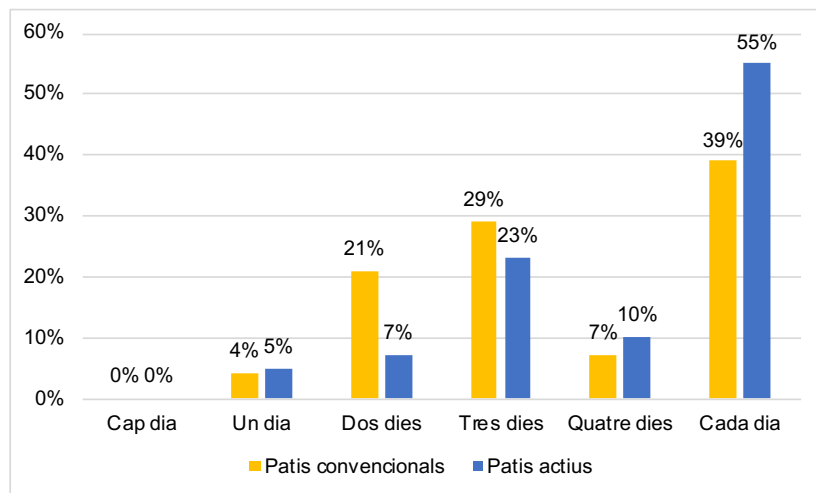


Figura 6: Gràfic dels resultats dels percentatges totals de la freqüència en què l'alumnat practica AF en els patis convencionals i en els actius. *Elaboració pròpia.*

5.2.2. Quantitat de la freqüència en què l'alumnat practica AF segons el gènere i el curs escolar en els patis convencionals i en els actius

La **figura 7** com es mostra, apareix explícitament quantificades les freqüències, en les quals, l'alumnat practica AF segons el gènere i el curs escolar en els patis convencionals. D'acord amb els resultats esmentats anteriorment, la participació del gènere masculí és major que el femení i no binomi, però concretament, la freqüència del gènere masculí en la pràctica d'AF als patis convencionals és molt més elevada que la freqüència amb la qual ho fan el gènere femení i no binomi. En referència a la freqüència en què es practica AF segons el curs escolar s'analitza que a mesura que s'avança de curs la freqüència és menor a escala general.

La freqüència de la pràctica d'AF del primer cicle (1r i 2n d'ESO) és major a la del segon cicle (3r i 4t d'ESO), en aquest últim curs, la participació i freqüència de la pràctica d'AF pateix una forta davallada globalment, però sobretot, en el gènere femení.

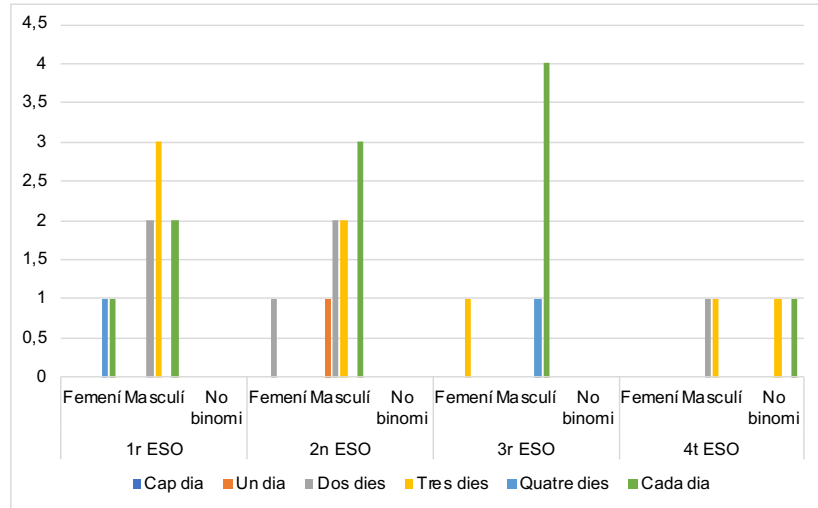


Figura 7: Gràfic dels resultats de la quantitat de la freqüència en què l'alumnat practica AF segons el gènere i el curs escolar en els patis convencionals. *Elaboració pròpia.*

El gràfic de la **figura 8** es representen les freqüències de l'alumnat que practica AF segons el gènere i el curs escolar en els patis actius. Amb això, s'identifica que la participació del gènere masculí és major que el femení i no binomi, en conseqüència, la freqüència del gènere masculí en la pràctica d'AF als patis actius és molt més elevada que la freqüència amb la qual ho fan el gènere femení i inexistent en el gènere no binomi. En relació amb la freqüència en què es practica AF segons el curs escolar s'observa que generalment, es manté bastant igual en els cursos de 1r, 2n i 3r d'ESO, encara que a 4t d'ESO la participació i la freqüència és bastant menor a la resta de cursos.

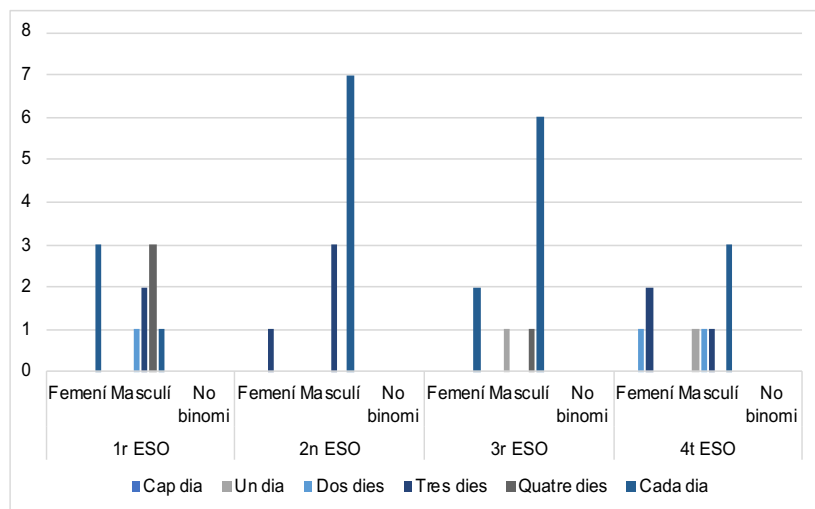


Figura 8: Gràfic dels resultats de la quantitat de la freqüència en què l'alumnat practica AF segons el gènere i el curs escolar en els patis actius. *Elaboració pròpia.*

En definitiva, la freqüència general segons el gènere que predomina en la pràctica d'AF durant els patis convencionals i actius és el masculí. Pel que fa a la freqüència segons els curs escolar, en els patis convencionals s'analitza una diferència major en el primer cicle que en el segon, en canvi, en els patis actius el 1r, 2n i 3r curs es manté bastant constant i disminueix a 4t d'ESO.

5.3. Classificació dels tipus d'activitats que es practiquen en els patis convencionals i els actius

En aquest subapartat es mostraran els percentatges totals dels tipus d'activitats practicades durant els patis convencionals i els actius, la quantitat d'alumnes que juguen a esports i/o jocs, caminen o bé s'estan quiets/es, asseguts/des segons el gènere i el curs escolar en els patis convencionals i actius.

5.3.1. Percentatges totals dels tipus d'activitats practicades durant els patis convencionals i els actius

Els gràfics que representen els resultats en la **figura 9**, fixant-nos en els percentatges dels tipus d'activitats que es practiquen als patis convencionals s'identifica un 66% de l'alumnat que té un comportament sedentari, afirmant que estan quiets/es i/o asseguts/des, un 28% confirmen que juguen a esports i/o jocs, i només el 6% caminen pel pati. D'altra banda, en els percentatges dels tipus d'activitats practicades als patis actius el 49% estan quiets/es i/o asseguts/des, un 36% juguen a esports i/o jocs i el 15% caminen pel pati.

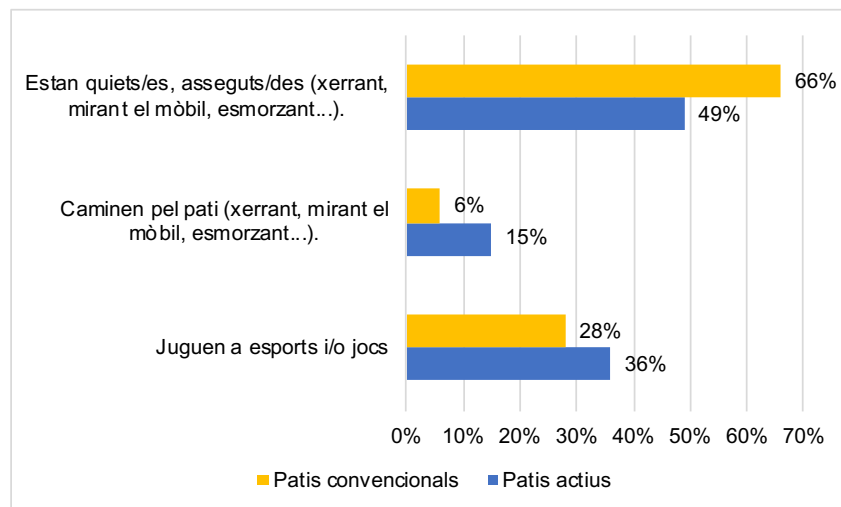


Figura 9: Gràfic dels resultats dels percentatges totals dels tipus d'activitats practicades durant els patis convencionals i els actius. *Elaboració pròpia.*

Finalment, s'observa que en els dos centres el tipus d'activitat que predomina és estar quiets/es, asseguts/des, tot i que, el percentatge és més elevat en el de patis convencionals. Seguidament, ambdós casos el segon tipus d'activitat que es practica més, és jugar a esports i/o jocs. En aquest cas, el percentatge més alt és el de patis actius. L'activitat que predomina menys pels dos centres és caminar pel pati, encara que el percentatge més elevat és el de patis actius. Així doncs, de manera general l'alumnat dels patis actius són més actius, tenint comportaments d'AFMV o AFM (jugant a esports i/o jocs, caminant pel pati). Per contra, l'alumnat dels patis convencionals són més inactius, tenint comportaments sedentaris (estar asseguts/des, quiets/es).

5.3.2. Quantitat d'alumnat que juguen a esports i/o jocs segons el gènere i el curs escolar durant els patis convencionals i els actius

En aquesta **figura 10** es mostra específicament la quantitat d'alumnes que juguen a esports i/o jocs segons el gènere i el curs escolar durant els patis convencionals. En general s'observa una gran diferència entre la quantitat de participants del gènere masculí que la del gènere femení, essent major la quantitat del gènere masculí en tots els cursos. Pel que fa a la quantitat general de participants que juguen a esports i/o jocs s'identifica que a mesura que s'avança de curs disminueix la participació d'aquesta activitat, essent el 4t curs el que menys quantitat de participants juguen a esports i/o jocs.

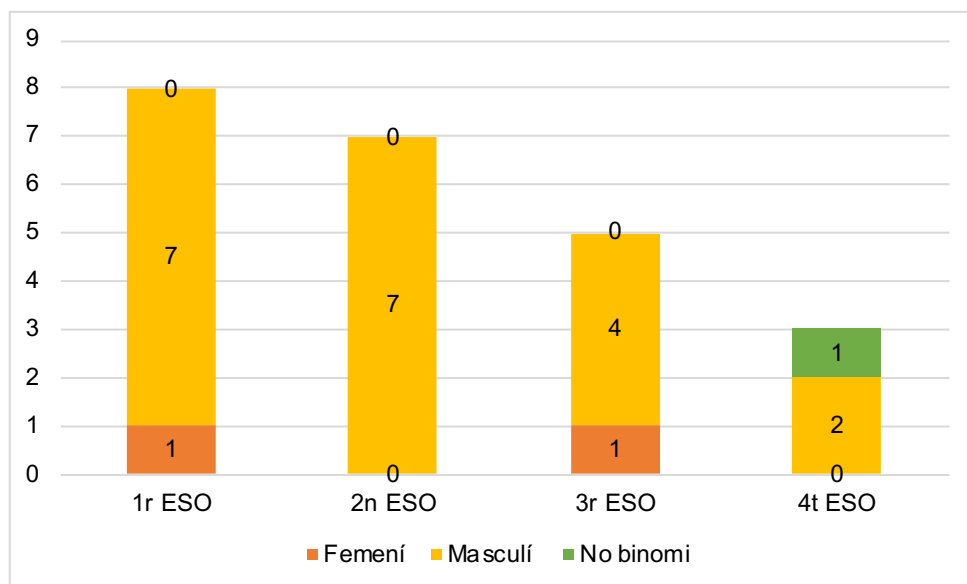


Figura 10: Gràfic dels resultats de la quantitat d'alumnat que juguen a esports i/o jocs segons el gènere i el curs escolar durant els patis convencionals. *Elaboració pròpia.*

La **figura 11** especifica la quantitat d'alumnes que juguen a esports i/o jocs segons el gènere i el curs escolar durant els patis actius. Com en l'anterior, s'observa una gran diferència entre la quantitat de participants del gènere masculí que la del gènere femení, aquest només present en el 1r curs d'ESO. En relació amb la quantitat general de participants que juguen a esports i/o jocs s'identifica que al primer cicle (1r i 2n d'ESO) la participació és major que el segon cicle (3r i 4t d'ESO).

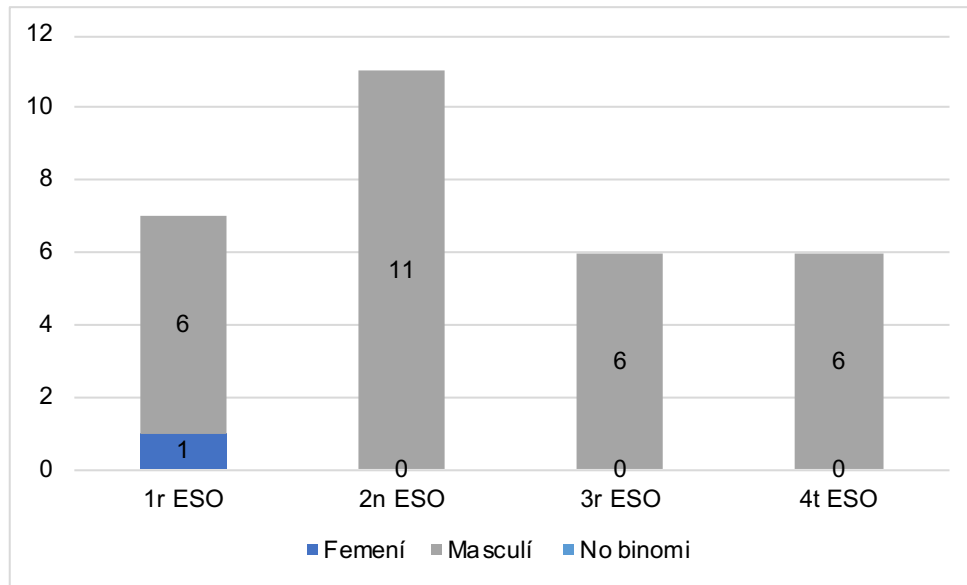


Figura 11: Gràfic dels resultats de la quantitat d'alumnat que juguen a esports i/o jocs segons el gènere i el curs escolar durant els patis actius. *Elaboració pròpia.*

Tot comptat, la quantitat d'alumnes que juguen a esports i/o jocs predomina amb gran diferència el gènere masculí que el femení i no binomi en els dos tipus de patis. La quantitat general de participants que practiquen aquest tipus d'activitat és major en els patis actius que els convencionals, en tots els cursos. Els dos centres concorden que la quantitat de participats que juguen a esports i/o jocs és major al primer cicle d'ESO (1r i 2n curs) que el segon cicle (3r i 4t curs).

5.3.3. Quantitat d'alumnat que caminen pel pati segons el gènere i el curs escolar durant els patis convencionals i els actius

A la **figura 12** s'observa la quantitat d'alumnes que caminen pel pati segons el gènere i el curs escolar durant els patis convencionals. En aquest cas, la quantitat de participants del gènere masculí i femení és la mateixa i només s'identifica un participant del gènere no binomi. Detalladament, la quantitat general de participants que caminen pel pati és la mateixa en els cursos de 1r, 3r i 4t d'ESO, el curs de 2n d'ESO s'identifica un participant més que a la resta de cursos.

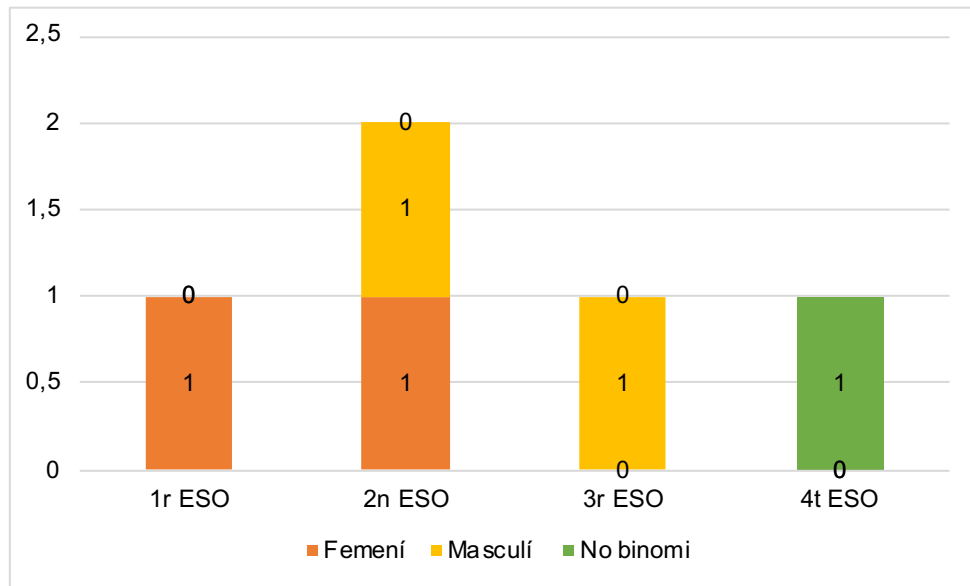


Figura 12: Gràfic dels resultats de la quantitat d'alumnat que caminen pel pati segons el gènere i el curs escolar durant els patis convencionals. *Elaboració pròpia.*

En el gràfic de la **figura 13** es mostra la quantitat d'alumnes que caminen pel pati segons el gènere i el curs escolar durant els patis actius. Concretament, la quantitat de participants del gènere femení és major al masculí i el no binomi, el qual, no existeix cap participant d'aquest. Referent a la quantitat general de participants que caminen pel pati és la mateixa en els cursos de 1r, 2n i 4t d'ESO, el curs de 3r d'ESO s'identifica un participant més que a la resta de cursos.

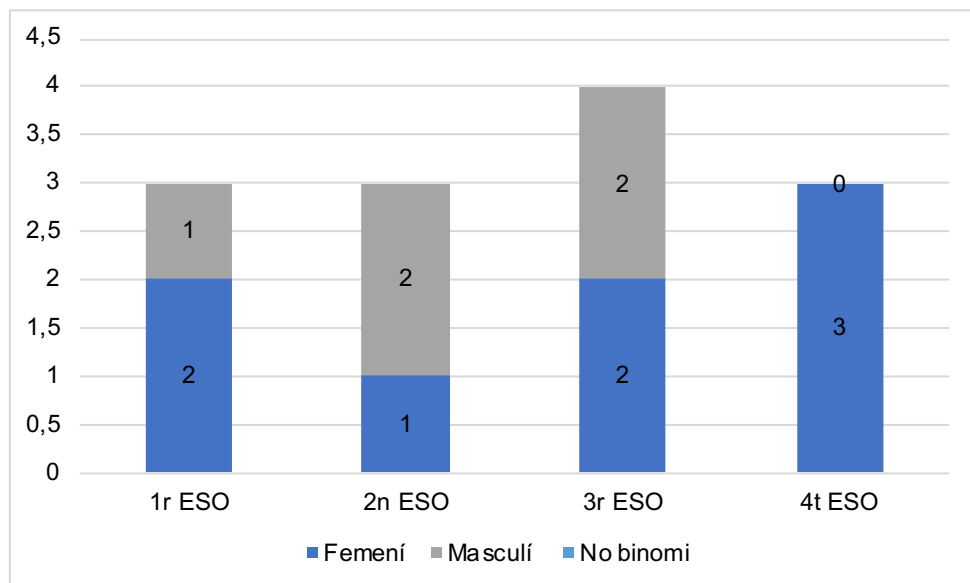


Figura 13: Gràfic dels resultats de la quantitat d'alumnat que caminen pel pati segons el gènere i el curs escolar durant els patis actius. *Elaboració pròpia.*

A tall de conclusió, la quantitat d'alumnes que caminen pel pati és la mateixa pel gènere masculí que femení en els patis convencionals, i major en el gènere femení que el masculí en els patis actius. Generalment, la quantitat de participants que practiquen aquest tipus d'activitat és major en els patis actius que els convencionals, en tots els cursos.

5.3.4. Quantitat d'alumnat que estan quiets/es, asseguts/des segons el gènere i el curs escolar durant els patis convencionals i els actius

En aquesta **figura 14** es presenta la quantitat d'alumnes que estan quiets/es, asseguts/es segons el gènere i el curs escolar durant els patis convencionals. En general s'observa una gran diferència entre la quantitat de participants del gènere femení que la del gènere masculí i no binomi, essent major la quantitat del gènere femení en els cursos de 1r, 2n, i 4t d'ESO, mentre que 3r d'ESO la quantitat del gènere femení és igual a la del masculí. Pel que fa a la quantitat general de participants que s'estan quiets/es, asseguts/des s'identifica que al 1r curs de l'ESO és el que menys participació hi ha d'aquesta activitat.

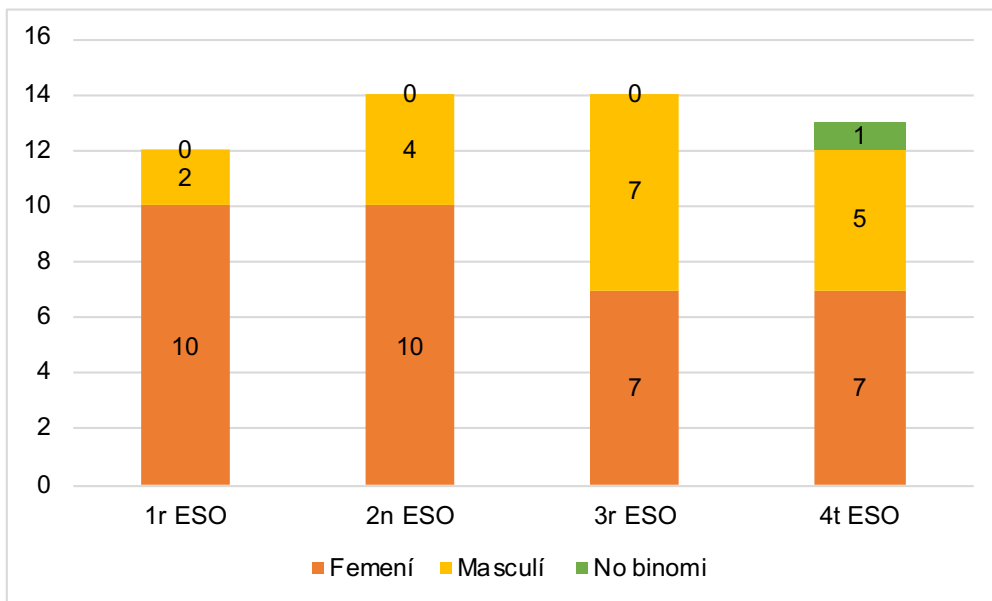


Figura 14: Gràfic dels resultats de la quantitat d'alumnat que s'estan quiets/es, asseguts/des segons el gènere i el curs escolar durant els patis convencionals. *Elaboració pròpia.*

A continuació, es presenta la **figura 15** que representa els resultats de la quantitat d'alumnes que estan quiets/es, asseguts/des segons el gènere i el curs escolar durant els patis actius. Igual que l'anterior, en general s'observa una diferència entre la quantitat de participants del gènere femení que del masculí i no binomi, però en el cas de 1r i 4t d'ESO la quantitat del gènere masculí és major que del femení.

Centrant-nos en la quantitat general de participants que s'estan quiets/es, asseguts/des s'identifica que al 4t curs de l'ESO és el que més participació hi ha d'aquesta activitat, mentre que el que menys és el 2n curs.

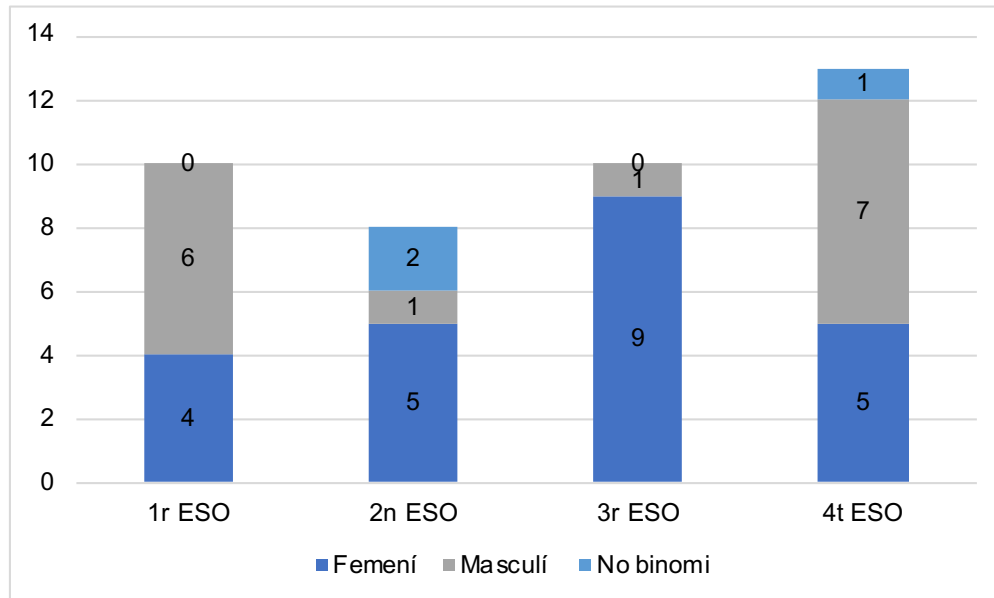


Figura 15: Gràfic dels resultats de la quantitat d'alumnat que s'estan quiets/es, asseguts/des segons el gènere i el curs escolar durant els patis actius. *Elaboració pròpia.*

En resum, la quantitat d'alumnes que s'estan quiets/es, asseguts/des de manera general predomina el gènere femení que el masculí i no binomi d'ambdós centres, el de patis convencionals i el de patis actius. Generalment, la quantitat de participants que practiquen aquest tipus d'activitat és major en els patis convencionals que els actius, en tots els cursos.

5.4. Anàlisi de les causes de la pràctica o no pràctica d'AF en els patis convencionals i en els actius

Aquest subapartat mostra els percentatges totals de les causes de la pràctica d'AF en els patis convencionals i en els actius i els percentatges total de les causes de la no pràctica d'AF en els patis convencionals i actius.

5.4.1. Percentatges totals de les causes de la pràctica d'AF en els patis convencionals i en els actius

Seguidament, a la **figura 16** es representen els percentatges totals de les causes de la pràctica d'AF en els patis convencionals i en els actius.

D'aquesta manera, s'observa en el pati convencional que el 26% dels alumnes són actius físicament durant aquesta estona per tal de passar-ho bé, el 22% ho fan per jugar amb els companys/es, el 21% perquè li agraden o li interessin, el 17% per distreure's de les classes. L'11% per estar bé de salut, i finalment, el 3% a causa d'altres aspectes no identificats. D'altra banda, s'analitza en els patis actius que el 27% de l'alumnat practiquen AF per passar-ho bé durant el pati, el 24% per jugar amb els companys/es, el 16% ho fan perquè els hi agrada o interessa, de la mateixa manera també per distreure's de les classes, el 15% per estar bé de salut, i per últim, el 2% per altres aspectes no identificats.

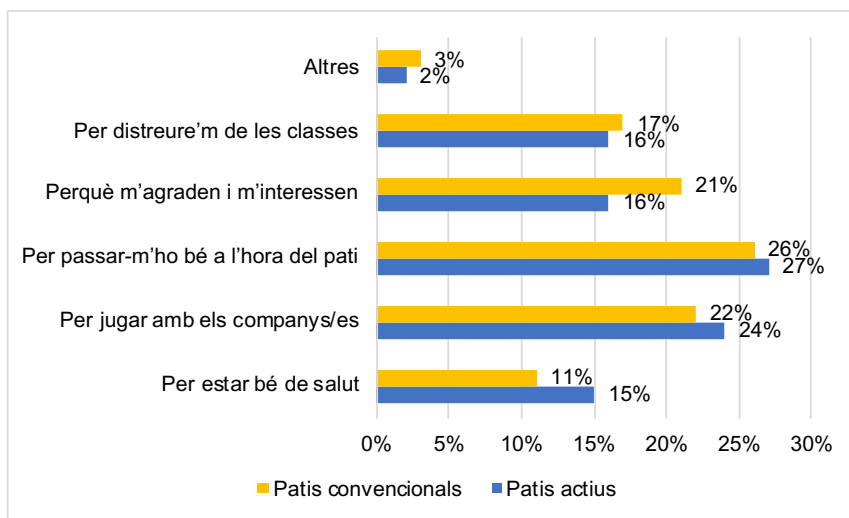


Figura 16: Gràfic dels resultats dels percentatges totals de les causes de la pràctica d'AF en els patis convencionals i en els actius. *Elaboració pròpia.*

Per concloure i com s'explica anteriorment en els dos centres, tant el de patis convencionals com actius, no s'identifiquen diferències en relació amb les causes de la pràctica d'AF, ja que l'ordre de més a menys percentatge d'aquestes són: per passar-ho bé a l'hora del pati, per jugar amb companys/es, perquè els hi agrada i els hi interessa, per a distreure's de les classes, seguit de per estar bé de salut, i per acabar, a causa d'altres aspectes no identificats.

5.4.2. Percentatges totals de les causes de la no pràctica d'AF en els patis convencionals i en els actius

La següent **figura 17** presenta els percentatges totals de les causes de la no pràctica d'AF en els patis convencionals i en els actius.

D'aquesta manera, s'observa en el pati convencional que el 34% dels alumnes són inactius físicament durant l'estona de pati perquè els hi fa mandra, el 18% indica que són altres causes que no s'identifiquen, el 14% perquè els hi fa vergonya, el 12% perquè no els hi agraden ni interessen, i finalment, l'11% afirmen que és perquè no volen fer-se mal i l'altre 11% per evitar discussions i malentesos.

D'altra banda, s'analitza en els patis actius que el 43% de l'alumnat que no practiquen AF és perquè els hi fa mandra, el 19% perquè no els hi agraden ni interessen, el 18% per altres causes no identificades, el 12% per vergonya, el 5% per no fer-se mal, i per últim, el 3% per evitar discussions i malentesos.

Consegüentment, s'observa que la principal causa per la qual ambdós centres hi ha alumnes que no practiquen AF a les hores de pati és perquè els hi fa mandra. Les causes de per què no volen fer-se mal i per evitar discussions i malentesos són les dues menys remarcades en relació amb la no pràctica de l'AF dels patis convencionals, com també dels actius.

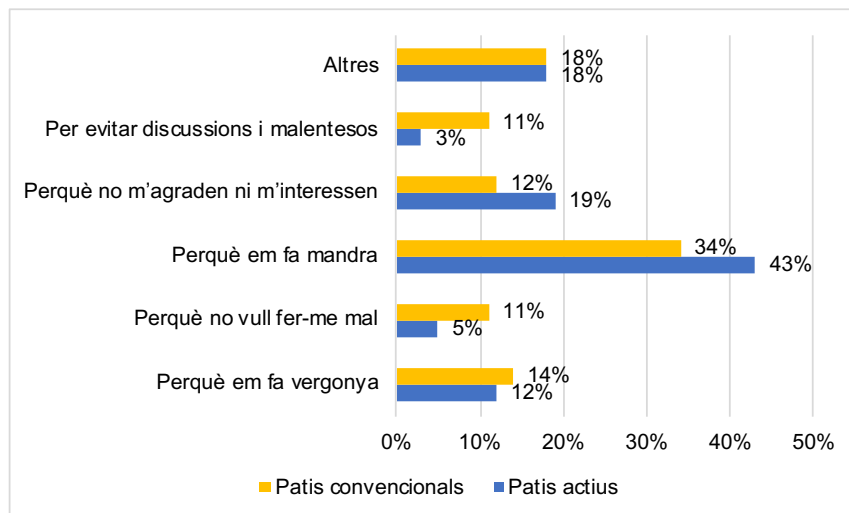


Figura 17: Gràfics dels resultats dels percentatges totals de les causes de la no pràctica d'AF en els patis convencionals i en els actius. *Elaboració pròpia.*

5.5. Motivació de l'alumnat per a la pràctica d'AF en el cas de la proposta de patis actius i a causa de la proposta de patis actius

Aquest darrer subapartat es representaran els percentatges totals de la motivació de l'alumnat per a la pràctica d'AF en el cas que el seu centre proposés patis actius i la motivació de l'alumnat per a la pràctica d'AF a causa de la proposta de patis actius.

5.5.1. Percentatge total de la motivació de l'alumnat per a la pràctica d'AF en el cas que el seu centre proposés patis actius

La **figura 18** presenta el percentatge total de la motivació de l'alumnat per a la pràctica d'AF en el cas que el seu centre proposés patis actius.

S'identifica el 60% de l'alumnat, el qual el seu centre no duu a terme una proposta de patis actius, sí que estaria més motivat a ser actiu físicament durant l'estona de pati si el seu centre apliqués aquesta proposta. Per contra, el 40% de l'alumnat creu que no el motivaria a ser més actiu, encara que el seu centre proposés patis actius. Per aquest motiu, es pot afirmar que la quantitat d'alumnes que estarien motivats per a la pràctica d'AF si el seu centre proposés patis actius seria major dels que no ho estarien.

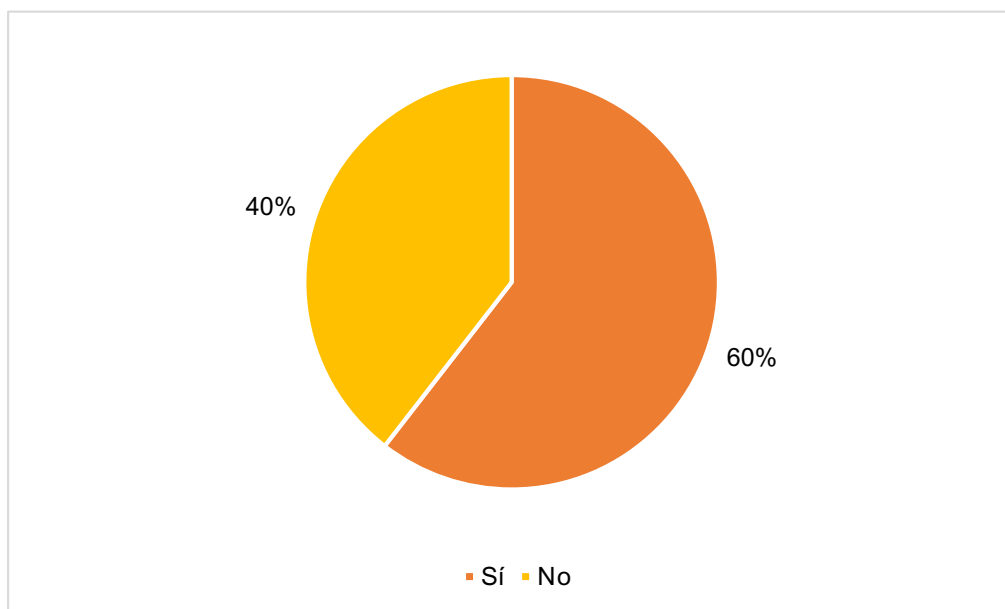


Figura 18: Gràfic del percentatge total de la motivació de l'alumnat per a la pràctica d'AF en el cas que el seu centre proposés patis actius. *Elaboració pròpia.*

5.5.2. Percentatge total de la motivació de l'alumnat per a la pràctica d'AF a causa de la proposta de patis actius

Com s'observa a la **figura 19**, que representa el percentatge total de la motivació de l'alumnat per a la pràctica d'AF a causa de la proposta de patis actius que duu a terme el seu centre. S'analitza que un 65% de l'alumnat indica que sí que els motiva a ser més actius físicament el fet que en el seu centre s'apliqui una proposta de patis actius. A diferència del 35% de l'alumnat que indica que no estan més motivats a ser actius físicament en les hores de pati encara que el seu centre faci aquesta proposta.

D'aquesta manera, s'afirma que la quantitat d'alumnes que estan motivats per a la pràctica d'AF a causa de la proposta de patis actius és major dels que no ho estan.

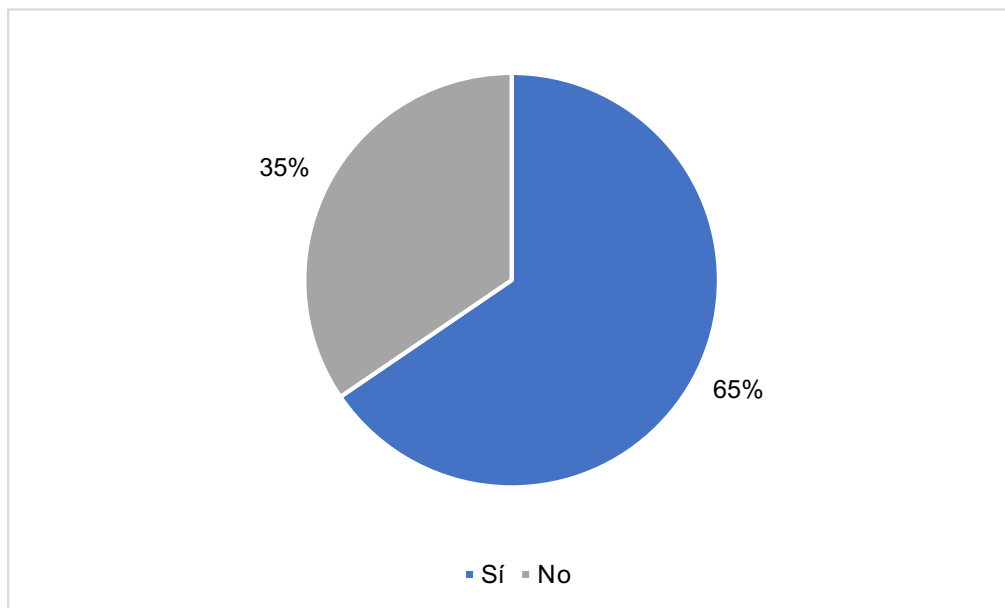


Figura 19: Gràfic del percentatge total de la motivació de l'alumnat per a la pràctica d'AF a causa de la proposta de patis actius. *Elaboració pròpia.*

6. Discussió dels resultats

Un cop obtinguts els resultats de la investigació podem observar diferents aspectes. El primer, el qual, és el principal a tenir en compte en aquesta recerca, ja que es la causa de la realització d'aquesta, tracta de la diferenciació de l'AF practicada durant els patis convencionals i els actius. Es recorda que els patis actius d'aquesta recerca es caracteritzaven per intervencions com l'organització de tornejos (Méndez-Giménez et al., 2017; Pallasá i Méndez-Giménez, 2016 i Rodríguez i Arjona, 2012, p. 131 Martín-Acosta i Escaravajal, 2019), la realització de jocs i activitats amb objectius i sense (Baquero i García-Jiménez, 2017), l'habilitació de nous espais de pràctica esportiva (Pallasá i Méndez-Giménez, 2016), la donació de material a l'alumnat a l'hora del pati (Verstraete et al., 2006) i l'adquisició de nous materials (Lizcano et al., 2018, p. 131 Martín-Acosta i Escaravajal, 2019).

En relació amb els resultats obtinguts respecte a aquesta diferenciació d'AF practicada durant els patis convencionals i actius, s'identifica que ambdós centres la no pràctica d'AF durant els patis és major a la pràctica, tot i que, d'acord amb la intervenció de Chin i Ludwig (2013) i Connolly i McEnzie (1995) p. 21 citat per Baquero i García-Jiménez (2017) a través de jocs esportius als patis, van demostrar un augment de l'AF respecte a un pati convencional. Específicament, Chin i Ludwig (2013) identifiquen que un 27% dels nens estaven físicament actius en el pati convencional, mentre que a les escoles amb patis actius, els nens estaven actius físicament el 41%. Resultats semblants s'obtenen en aquesta investigació, ja que en els patis convencionals s'identifica un 35% de l'alumnat que practica AF mentre que, en els patis actius un 48% està actiu físicament. D'altra banda, Santos i Dos Santos (2015) van demostrar que el 60% dels adolescents tenen un comportament sedentari durant el pati. En aquest estudi, els dos percentatges de la no pràctica d'AF dels dos centres és semblant al dels autors anteriors, amb un 65% en els patis convencionals i el 52% en els patis actius. Amb tot això, podem confirmar gràcies a Sallis et al. (2001) que el pati no genera automàticament AF i, per tant, és necessari implementar activitats durant aquest (Rodríguez et al., 2021) sempre que s'abordin en condicions apropiades per augmentar els nivells d'AF durant el pati (Frago-Calvo et al., 2017 i Pate i O'Neill, 2008).

Conforme amb els resultats i segons Ridgers et al. (2012) les correlacions individuals de l'AF durant el pati, han informat que la variable més important és el sexe. Amb els nois més actius que les noies a l'educació infantil, la infància i l'adolescència (Frago-Calvo et al., 2017).

Referent als resultats de la investigació i concordant amb alguns autors com ara Frago-Calvo et al. (2017), Masip-Gimeno i Lizandra (2021) i Ventola et al. (2020) i refusant la idea d'Escalante et al. (2011) i Mota et al. (2005) p. 42 citat per Frago-Calvo et al. (2017), la pràctica d'AF predomina amb gran diferència el gènere masculí que el femení i no binomi ambdós tipus de patis, tant convencionals com actius. Quan es tracta de la diferència de pràctica d'AF segons el nivell de curs escolar, Beighle et al. (2006) p. 18 citat per Baquero i García-Jiménez (2017) va demostrar que no hi ha diferències significatives a l'AF que fan uns cursos o altres. Per contra, i fent referència als resultats, la quantitat general de participants que practiquen AF en cada curs, s'identifica en els dos casos (convencionals i actius) que el 4t curs és el que menys quantitat de participants practiquen AF. D'aquesta manera, afirmem les idees de Frago-Calvo et al. (2017) i de Serra-Puyal (2014) que van demostrar que l'alumnat de primària és més actiu que el de secundària, per això s'afirma que a mesura que augmenta l'edat, disminueix el nivell d'AF.

Seguint amb la identificació de la freqüència en què l'alumnat practica AF en els patis convencionals i en els actius, en els resultats dels dos centres es va destacar la freqüència "cada dia" per a l'alumnat que practica AF als patis. En general, també s'identifica que la pràctica d'AF de l'alumnat que participa en els patis actius és més freqüent que a la de l'alumnat que participa en els patis convencionals. Concretament, la freqüència general segons el gènere que predomina en la pràctica d'AF durant els patis convencionals i actius és el masculí, d'acord amb Ventola et al. (2020) que en la seva investigació els nois de menor edat (1r ESO) realitzaven una mitjana de 5,2 dies per setmana AF, i les noies 4,2 dies. A més, a més edat (4t ESO), baixava la mitjana a 4,2 dies en nois i 3,4 dies a la setmana en el cas de les noies. Pel que fa a la freqüència segons el curs escolar, en els patis convencionals s'analitza una diferència major en el primer cicle que en el segon, igual que Serra-Puyal (2014) que en el seu estudi recull les tendències de nivells habituals d'AF per part dels adolescents i els subjectes pertanyents al 1r cicle de l'ESO (1r i 2n curs) realitzaven una despesa energètica més gran que els seus companys del 2n cicle (3r i 4t de l'ESO). En canvi, en els patis actius el 1r, 2n i 3r curs es manté bastant constant i disminueix a 4t d'ESO.

Pel que fa a la classificació dels tipus d'activitats que es practiquen en els patis, tal com es proposa al qüestionari (*vegeu l'annex 10.3 i 10.4*), hi ha l'opció de "jugo a esports i/o jocs" en què l'alumnat està fent una AFMV perquè engloba les AF realitzades amb un nivell d'intensitat igual o superior a caminar a pas lleuger (Ministeri d'Educació i Ciència i Ministeri de Sanitat i Consum, 2006, p. 13 citat per Baquero i García-Jiménez, 2017).

L'opció de "camino pel pati" que compleixen amb l'AFM, i l'última, l'opció de "estic quiet/a, assegut/da", els quals, tenen un comportament sedentari. En els resultats s'observa que en els dos centres el tipus d'activitat que predomina és "estar quiets/es, asseguts/des", específicament, un 66% en els patis convencionals i un 49% en els patis actius, percentatges molt elevats en comparació al 23,3% que registren Johns i Ha (1999) p. 17 citat per Baquero i García-Jiménez (2017) respecte als nens que estan asseguts durant els patis. Seguidament, ambdós patis el segon tipus d'activitat que es practica més, és "jugar a esports i/o jocs". En els patis convencionals un 28% practica aquesta activitat, i en els patis actius un 36%. Aquests percentatges també es diferencien molt dels de Johns i Ha (1999) p. 17 citat per Baquero i García-Jiménez (2017) que identifiquen en el seu estudi només un 3,3% dels nens que estan en valors d'AFMV en els patis. L'activitat que predomina menys en els dos centres és "caminar pel pati", la qual, es troba un 6% als patis convencionals i un 15% als patis actius. Johns i Ha (1999) p. 17 citat per Baquero i García-Jiménez (2017) identifiquen en aquest cas, un 28,1% dels nens que estan caminant durant el pati, percentatge bastant diferent dels obtinguts. Així doncs, d'acord amb els resultats l'alumnat dels patis actius són més actius, tenint comportaments d'AFMV o AFM (jugant a esports i/o jocs, caminant pel pati). Per contra, l'alumnat dels patis convencionals són més inactius, tenint comportaments sedentaris (estar asseguts/des, quiets/es).

Particularment, la quantitat d'alumnes que juguen a esports i/o jocs predomina amb gran diferència el gènere masculí que el femení i no binomi en els dos tipus de patis. La quantitat general de participants que practiquen aquest tipus d'activitat és major en els patis actius que els convencionals, en tots els cursos. Aquests resultats concorden amb els de Verstraete et al. (2006) que confirmen que els nois semblen més interessats a fer jocs competitiu, com també amb els d'Escalante et al. (2011) que confirma que els nens solen fer activitats d'equip com el futbol, bàsquet i handbol, i Masip-Gimeno i Lizandra (2021) on en els seus resultats es veuen reflectits aquests aspectes, ja que els esports on hi ha una menor presència femenina són el futbol sala, bàsquet i colpbol. D'altra banda, la quantitat d'alumnes que caminen pel pati és la mateixa pel gènere masculí que femení en els patis convencionals, i major en el gènere femení que el masculí en els patis actius. Amb l'anterior, es realça la idea que les noies s'allunyen dels esports tradicionals i la competició i s'orienten cap a la recreació i les relacions socials (Lamoneda i Huertas, 2017), específicament, les activitats desenvolupades en el temps de pati, les nenes normalment fan passejades per aquest (Escalante et al., 2011).

Finalment, la quantitat d'alumnes que s'estan quietes/es, asseguts/des de manera general predomina el gènere femení que el masculí i no binomi d'ambdós centres, el de patis convencionals i el de patis actius. Amb aquest resultat, es confirma i es concorda amb el qual destaquen Bonnemaïson i Trigueros (2005) p. 261 citat per Serra-Puyal (2014) i Verstraete et al. (2006) que les noies a mesura que van creixent van deixant els jocs de banda i passen a fer activitats més passives apareixent amb més predisposició a mirar i a parlar que a moure's, dedicant més temps a socialitzar-se amb amics. Majoritàriament, passen a fer petits grups i es dediquen a passejar i parlar, o algunes s'asseuen properes a parets o porxos.

Quant a l'anàlisi de les causes de la pràctica o no pràctica d'AF en els patis convencionals i en els actius, s'obté com a resultats que en els dos centres, tant el de patis convencionals com actius, no s'identifiquen diferències en relació amb les causes de la pràctica d'AF, ja que l'ordre de més a menys percentatge d'aquestes són: "per passar-ho bé a l'hora del pati", "per jugar amb companys/es", "perquè els hi agrada i els hi interessa", "per a distreure's de les classes", seguit de "per estar bé de salut", i per acabar, a causa "d'altres" aspectes no identificats. Sobre l'anterior, a l'estudi de Masip-Gimeno i Lizandra (2021), el qual, es portava a terme una transformació dels patis escolars a través d'una intervenció de patis actius, l'alumnat també al·ludia que amb la pràctica d'AF s'ho passaven bé i podien jugar amb els seus companys/es, a més a més, consideraven que participar en els patis tenia beneficis per a la salut i que era bo per ells/es. Al contrari, els resultats adquirits respecte a les causes de la no pràctica d'AF, ambdós centres la principal és "perquè els hi fa mandra". Les causes de "perquè no volen fer-se mal" i "per evitar discussions i malentesos" són les dues menys remarcades en relació amb la no pràctica de l'AF dels patis convencionals, com també dels actius. També s'identifiquen en els dos tipus de patis les causes de la no pràctica, però en diferents percentatges: "perquè els hi fa vergonya" i "perquè no els hi agraden ni interessen". Segons Masip-Gimeno i Lizandra (2021), les principals causes de la no pràctica d'AF era per les discussions i els malentesos que es produïen durant les activitats, perquè no els hi agradava l'esport que es practicava, perquè tenien vergonya i perquè es podien fer mal.

Per acabar, els resultats obtinguts de la motivació de l'alumnat per a la pràctica d'AF en el cas de la proposta de patis actius i a causa de la proposta d'aquests, s'afirma que la quantitat d'alumnes que estarien motivats per a la pràctica d'AF si el seu centre proposés patis actius seria major dels que no ho estarien.

Aquest fet ha estat evidenciat per nombrosos estudis (Baquero i García-Jiménez, 2017; Frago-Calvo et al., 2017; Méndez-Giménez et al., 2017; Méndez-Giménez i Pallasá-Manteca, 2018; Pallasá i Méndez-Giménez, 2016; Ridgers et al., 2007; Stratton i Mullan, 2005 i Verstraete et al., 2006), els quals, quan s'aplicava un programa o intervenció de patis actius la motivació per a la pràctica d'AF de l'alumnat augmentava. Altrament, també s'afirma que la quantitat d'alumnes que estan motivats per a la pràctica d'AF a causa de la proposta de patis actius és major dels que no ho estan. Fet que concorda amb els autors anteriorment citats, i a més, les intervencions de Chin i Ludwig (2013) i Masip-Gimeno i Lizandra (2021) van demostrar que un cop s'aplicava la intervenció de patis actius i incrementava la pràctica d'AF, aquest efecte persistia una vegada la intervenció havia finalitzat i es continuava registrant una taxa significativament superior a escoles on no s'havia fet aquesta intervenció.

7. Conclusions

En aquest apartat es farà un breu resum de les principals conclusions del treball, juntament amb la valoració dels objectius i la validació o refutació de les hipòtesis plantejades a l'inici de la investigació.

En relació amb la valoració dels objectius generals i específics plantejats a l'inici de la investigació puc afirmar que s'han complert tots, ja que sense l'assoliment d'un d'aquests no s'hagués pogut complir amb l'objectiu global que és la comparació de les principals diferències en relació amb la pràctica d'AF entre un centre de secundària, el qual, es proposen algunes de les accions que caracteritzen els patis actius amb un altre centre, que no proposen cap de les accions, i en conseqüència no s'haguessin pogut exposar les següents conclusions del treball:

Referent a la diferenciació de l'AF practicada en el pati convencional i en l'actiu, s'assenyala que en ambdós centres la pràctica d'AF durant els patis és menor a la no pràctica, però concretament, es dona més pràctica d'AF en els patis actius. S'afegeix que en la pràctica d'AF predomina el gènere masculí que el femení i no binomi en els dos tipus de patis, i en la no pràctica d'AF és justament a la inversa, predominant el gènere femení que el masculí i no binomi. També en els dos casos, el 1r curs és el que més quantitat de participants practiquen AF, mentre que el 4t curs és el que menys.

En relació amb la identificació de la freqüència en què l'alumnat practica AF en pati convencional i en l'actiu, en els dos centres la freqüència que destaca per l'alumnat als patis és "cada dia". La pràctica d'AF de l'alumnat que participa en els patis actius és més freqüent que a la de l'alumnat que participa en els patis convencionals.

Relativament a la classificació dels tipus d'activitats que es practiquen durant el pati convencional i el pati actiu, es pot afirmar que en els dos centres el tipus d'activitat que predomina és estar quiets/es, asseguts/des, tot i que, el percentatge és més elevat en els patis convencionals. En ambdós casos el segon tipus d'activitat que es practica més, és jugar a esports i/o jocs, en aquest cas, el percentatge més alt és el de patis actius. L'activitat que predomina menys pels dos centres és caminar pel pati, encara que el percentatge més elevat és el de patis actius.

Amb referència a l'anàlisi de les causes de la pràctica o no pràctica d'AF en els patis convencionals i en els actius, en ambdós patis, no s'identifiquen diferències en relació amb les causes de la pràctica d'AF.

L'ordre de més a menys percentatge de les causes de la pràctica d'AF són: per passar-ho bé a l'hora del pati, per jugar amb companys/es, perquè els hi agrada i els hi interessa, per a distreure's de les classes, seguit de per estar bé de salut, i per acabar, a causa d'altres aspectes no identificats. En canvi, la principal causa per la qual ambdós centres hi ha alumnes que no practiquen AF és perquè els hi fa mandra. Les causes de per què no volen fer-se mal i per evitar discussions i malentesos són les dues menys remarcades en relació amb la no pràctica de l'AF dels dos tipus de patis.

Al voltant de la motivació de l'alumnat per a la pràctica d'AF en el cas de la proposta de patis actius i a causa d'aquesta proposta, s'exposa que la quantitat d'alumnes que estarien motivats per a la pràctica d'AF si el seu centre proposés patis actius seria major dels que no ho estarien. Per altra part, s'aprova que la quantitat d'alumnes que estan motivats per a la pràctica d'AF a causa de la proposta de patis actius és major dels que no ho estan.

Pel que fa a les hipòtesis: la primera queda validada, ja que com es mostren en els resultats i es contrasten a la discussió amb altres investigacions, la pràctica d'AF dels centres que fan intervencions perquè els patis siguin actius és superior a la que es practica en patis sense aquestes intervencions. La segona hipòtesis també queda validada, però en certa manera, perquè la diferència en relació amb el gènere en ambdós centres es demostra que el gènere masculí practica més AF que el femení. Per altra banda, en la investigació es confirma que en els dos centres, el curs de 1r d'ESO és el que es practica més AF i el 4t curs el que menys, encara que hi ha resultats que representen que els cursos de 2n i 3r varien els valors, i per això, no es pot afirmar que a mesura que avancen de curs escolar l'AF als patis disminueix.

8. Prospectiva

En aquest apartat es presenten tres blocs de continguts. En primer lloc, les dificultats principals que ha derivat la investigació. En segon lloc, les limitacions que han envoltat el treball elaborat. En tercer lloc, les projeccions de futur, a través de les quals es plantegen noves línies d'estudi per aprofundir en la recerca.

8.1. Dificultats

Després de realitzar aquest treball, considero que la dificultat més important ha estat l'acotament del tema a tractar i també l'elecció de l'instrument de recollida de dades i el disseny d'aquest, juntament amb el tractament de les dades, ja que el nombre de participants que formen les mostres eren elevats. Una altra de les dificultats presentades, però que finalment s'ha resolt amb solvència ha estat la falta de temps i organització de la investigadora per a l'elaboració d'aquest treball.

8.2. Limitacions

Una de les principals limitacions d'aquest treball ha estat el fet de comparar grups en valors absoluts (freqüències) i no en percentatges, ja que les dues mostres no són exactament les mateixes. L'altra limitació destacada es relaciona amb el fet d'haver realitzat la comparació entre un sol centre amb patis actius i un amb patis convencionals. Particularment, també es podria haver recollit dades de cadascun dels grups dels cursos d'ambdós centres i no només d'un.

8.3. Projeccions de futur

Seguidament, es proposen diferents camins per a la facilitació de la pràctica d'AF als patis escolars i la futura investigació d'aquest fet. S'ha concretat el següent:

- Investigar amb instruments específics (acceleròmetres, podòmetres, etc.) la pràctica l'AF en patis convencionals i en actius per tal de poder-ne fer una comparació més rigorosa.
- Donar a conèixer la comparació feta entre la pràctica d'AF en patis actius i convencionals, per tal de conscienciar als instituts de la importància de la promoció de l'AF.
- Crear un programa per a la promoció dels patis actius i aplicar-lo en centres amb patis convencionals.

9. Referències bibliogràfiques

- Arday, D. (2012). *EDUFIT: efectos de un programa de intervención realizado en contexto escolar sobre la CF y la salud del adolescente*. Universidad de Granada.
- Baquero, A. i García-Jiménez, J. V. (2017). Niveles de actividad física durante los recreos escolares: Revisión Teórica. *EmásF: revista digital de educación física*, (46), 12-26.
- Chin, J. J. i Ludwig, D. (2013). Cómo aumentar la actividad física de los niños durante el período del recreo en las escuelas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 34, 367-374.
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Madrid. INDE Publicaciones.
- Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J. M., García-Hermoso, A. i Domínguez, A. M. (2011). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Revista Española de Salud Pública*, 85(5), 481-489.
- Frago-Calvo, J. M., Murillo, B., García-González, L., Aibar, A. i Zaragoza, J. (2017). Physical activity levels during unstructured recess in Spanish primary and secondary schools. *European Journal of Human Movement*, 38, 40-52.
- García, M. P., i Martínez, P. (Coords.). (2012). *Guía Práctica para la realización de Trabajos de Fin de Grado y Trabajos de Fin de Máster*. (1ª ed.). Edit.um.
- Hall-López, J. A., Ochoa-Martínez, P. Y., Macías Castro, R. A., Zúñiga Burruel, R. i Sáenz-López, P. (2018). Actividad física moderada a vigorosa en educación física y recreo en estudiantes de primaria y secundaria de la frontera México-USA. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(3), 426-442.
- Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. (1ª ed.). Paidotribo.
- Lamoneda, J. i Huertas, F. J. (2017). Análisis de la práctica deportiva-recreativa a través de un programa de promoción en el recreo en función del sexo en adolescentes españoles. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 25-29.

- Martín-Acosta F. i Escaravajal, J.C. (2019). Análisis bibliográfico sobre los programas de recreos activos. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(1), 125-135.
- Martínez, J., Aznar, S. i Contreras, O. (2015). El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable / The Recess School Space and Time as an Opportunity Healthy. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(59), 419-432.
- Masip-Gimeno, C. i Lizandra, J. (2021). La transformación de los patios escolares como una estrategia para la mejora de la salud en la adolescencia: una experiencia práctica. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (433), 39-51.
- Méndez-Giménez, A., Cecchini, J. A. i Fernández-Río, J. (2017). Efecto del material autoconstruido en la actividad física de los niños durante el recreo. *Revista de Saúde Publica*, 51(58), 1-7.
- Méndez-Giménez, A. i Pallasá-Manteca, M. (2018). Disfrute y motivación en un programa de recreos activos. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 134(4), 55-68.
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.
- Pallasá-Manteca, M. i Méndez-Giménez, A. (2016). Cómo incentivar la actividad física en los recreos. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, (52), 34-39.
- Pate, R. R. i O'Neill, J. R. (2008). Summary of the American Heart Association scientific statement: promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools. *Journal of cardiovascular nursing*, 23(1), 44-49.
- Peiró-Velert, C., Lizandra, J., Gómez González, L. i Valencia-Peris, A. (2020). Niveles de actividad física y sedentarismo de los adolescentes en recreos naturales vs. tradicionales: un estudio piloto. *Cultura, ciencia y deporte*, 46, 475-484.
- Ridgers, N. D., Stratton, G. i Fairclough, S. (2005). Assesing physical activity during recess using accelerometry. *Preventive medicine*, 41, 102-107.
- Ridgers, N. D., Stratton, G. i Fairclough, S. (2006). Physical activity levels of children during school playtime. *Sports Medicine*, 36(4), 359-371.

- Ridgers, N. D., Stratton, G., Fairclough, S. I Twisk, J. (2007). Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study. *Internal Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(19), 1-9.
- Ridgers, N. D., Saint-Maurice, P., Welk, G. i Siapush, M. (2011). Differences in physical activity during school recess. *Journal of School Health*, 81(9), 545-551.
- Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A. N., Stanley, R. M. i Okely, A. D. (2012). Physical Activity during School Recess: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43, 320-328.
- Rodríguez, F., Molina, S. i de Moraes, G. L. (2021). Recreo organizado como estrategia para mejorar los niveles actividad física y condición física en adolescentes escolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 403-410.
- Sallis J. F., Conway T. L., Prochaska J. J., McKenzie T. L., Marshall S. J. i Brown M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American journal of public health*, 91(4), 618-620.
- Santos, D. i Dos Santos, R. (2015). Association between sports participation and sedentary behavior during school recess among Brazilian adolescents. *Journal of Human Kinetics*, 45, 225-232.
- Serra-Puyal, J. R. (2014). Análisis de la práctica de actividad física durante el recreo escolar en adolescentes de la provincia de Huesca. *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 31(162), 257-262.
- Stratton, G. i Mullan, E. (2003). The effect of playground markings on children's physical activity levels. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3, 137.
- Stratton, G. i Mullan, E. (2005). The effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess. *Preventive medicine*, 41, 828-833.
- Ventola, N., Urchaga, J. D., Guevara, R. M. i Moral, J. E. (2020). Empleo activo del tiempo de recreo y participación en las clases de educación física en Educación Secundaria. *Papeles salmantinos de educación*, 20, 177-189.
- Verstraete, S., Cardon, G. i De Clercq, D. (2006). Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing game equipment. *European Journal of Public Health*, 16(4), 415-419.

10. Annex

En aquest apartat s'inclourà les propostes inicial dels qüestionaris dels centres amb patis convencionals i actius, i també les propostes finals dels qüestionaris dels centres amb patis convencionals i actius.

10.1. Proposta inicial del qüestionari del centre amb patis convencionals

PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT FÍSICA ALS PATIS CONVENCIONALS

Hola a tots/es! Sóc l'Aina Arxé, alumna del Màster en Formació del Professorat d'ESO i estic realitzant el Treball Final de Màster (TFM). Aquest treball va dirigit a analitzar la participació i les vivències dels adolescents que participen o no dels patis actius que se'ls hi proposen o no des del seu centre.

És per aquest motiu, que crec necessari abans de realitzar l'enquesta definir el concepte de pati actiu. Així doncs, quan parlem de patis actius són aquells que promociónen l'activitat física i un estil de vida saludable. Les accions que s'hi duen a terme són: organització de tornejos, proposta de jocs cooperatius, habilitació de nous espais i equipaments, decoració del pati i elaboració de materials auto construïts.

Agrairia que em responguéssiu aquesta enquesta amb total sinceritat.

Gràcies!

1. Indica el teu curs:
 - a. 1r ESO.
 - b. 2n ESO.
 - c. 3r ESO.
 - d. 4t ESO.

2. Marca el teu sexe:
 - a. Femení.
 - b. Masculí.
 - c. Altres.

3. Durant les hores de pati realitzes algun tipus d'activitat que impliqui un exercici físic?
 - a. Sí.
 - b. No.
4. Amb quina freqüència fas activitat física durant l'estona de pati?
 - a. Cap dia.
 - b. Un dia a la setmana.
 - c. Dos dies a la setmana.
 - d. Tres dies a la setmana.
 - e. Quatre dies a la setmana.
 - f. Cada dia.
5. Quines activitats físiques practiques durant el pati?
6. Per a què practiques aquestes activitats, o bé per a què no les practiques?
7. Consideres que si en el teu institut es proposessin activitats físiques faria que en fessis més?
 - a. Sí.
 - b. No.

10.2. Proposta inicial del qüestionari del centre amb patis actius

PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT FÍSICA ALS PATIS ACTIUS

Hola a tots/es! Sóc l'Aina Arxé, alumna del Màster en Formació del Professorat d'ESO i estic realitzant el Treball Final de Màster (TFM). Aquest treball va dirigit a analitzar la participació i les vivències dels adolescents que participen o no dels patis actius que se'ls hi proposen o no des del seu centre.

És per aquest motiu, que crec necessari abans de realitzar l'enquesta definir el concepte de pati actiu. Així doncs, quan parlem de patis actius són aquells que promocionen l'activitat física i un estil de vida saludable. Les accions que s'hi duen a terme són: organització de tornejos, proposta de jocs cooperatius, habilitació de nous espais i equipaments, decoració del pati i elaboració de materials auto construïts.

Agrairia que em responguéssiu aquesta enquesta amb total sinceritat.

Gràcies!

1. Indica el teu curs:
 - a. 1r ESO.
 - b. 2n ESO.
 - c. 3r ESO.
 - d. 4t ESO.
2. Marca el teu sexe:
 - a. Femení.
 - b. Masculí.
 - c. Altres.
3. Durant les hores de pati realitzes algun tipus d'activitat que impliqui un exercici físic?
 - a. Sí.
 - b. No.
4. Amb quina freqüència fas activitat física durant l'estona de pati?
 - a. Cap dia.
 - b. Un dia a la setmana.
 - c. Dos dies a la setmana.
 - d. Tres dies a la setmana.
 - e. Quatre dies a la setmana.
 - f. Cada dia.
5. Quines activitats físiques practiques durant el pati?
6. Per a què practiques aquestes activitats, o bé per a què no les practiques?
7. Consideres que el fet que en el teu institut es proposin activitats físiques fa que en facis més?
 - a. Sí.
 - b. No.

10.3. Proposta final del qüestionari del centre amb patis convencionals

PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT FÍSICA ALS PATIS CONVENCIONALS

Hola a tots/es! Sóc l'Aina Arxé, alumna del Màster en Formació del Professorat d'ESO i estic realitzant el Treball Final de Màster (TFM). Aquest treball va dirigit a analitzar la participació i les vivències dels adolescents que participen o no dels patis actius que se'ls hi proposen o no des del seu centre.

És per aquest motiu, que crec necessari abans de realitzar l'enquesta definir el concepte de pati actiu. Així doncs, quan parlem de patis actius són aquells que promocionen l'activitat física i un estil de vida saludable. Les accions que s'hi duen a terme són: organització de tornejos, proposta de jocs cooperatius, habilitació de nous espais i equipaments, decoració del pati i elaboració de materials auto construïts.

Agrairia que em responguéssiu aquesta enquesta amb total sinceritat.

Gràcies!

1. Indica el teu curs:

- c. 1r ESO.
- d. 2n ESO.
- e. 3r ESO.
- f. 4t ESO.

2. Marca el teu gènere:

- a. Femení.
- b. Masculí.
- c. No binomi.

3. Durant les hores de pati realitzes algun tipus d'activitat que impliqui un exercici físic?

- a. Sí.
- b. No.

4. Amb quina freqüència fas activitat física durant l'estona de pati?
 - a. Cap dia.
 - b. Un dia a la setmana.
 - c. Dos dies a la setmana.
 - d. Tres dies a la setmana.
 - e. Quatre dies a la setmana.
 - f. Cada dia.

5. Quines activitats físiques practiques durant el pati?
 - a. Jugo a esports i/o jocs (Futbol, Bàsquet, Tenis taula, Voleibol, Handball, Frisbee, mata-conills, saltar a corda, la bandera, etc.).
 - b. Camino pel pati (xerrant, mirant el mòbil, esmorzant,...).
 - c. Estic quiet/a, assegut/ada (xerrant, mirant el mòbil, esmorzant,...).

6. Respon aquesta pregunta, si a la pregunta 5 has marcat la resposta (a). Per què practiques aquestes activitats físiques?
 - a. Per estar bé de salut.
 - b. Per jugar amb els companys/es.
 - c. Per passar-m'ho bé a l'hora del pati.
 - d. Perquè m'agraden i m'interessen.
 - e. Per distreure'm de la classes.
 - f. Altres.

7. Respon aquesta pregunta, si a la pregunta 5 has marcat la resposta (b) o (c). Per què no practiques esports i/o jocs?
 - a. Perquè em fa vergonya.
 - b. Perquè em fa mandra.
 - c. Perquè no vull fer-me mal.
 - d. Perquè no m'agraden ni m'interessen.
 - e. Per evitar discussions i malentesos.
 - f. Altres.

8. Creus que si en el teu institut es proposessin activitats físiques durant l'estona de pati et motivaria a practicar-les?
- a. Sí.
 - b. No.

10.4. Proposta final del qüestionari del centre amb patis actius

Hola a tots/es! Sóc l'Aina Arxé, alumna del Màster en Formació del Professorat d'ESO i estic realitzant el Treball Final de Màster (TFM). Aquest treball va dirigit a analitzar la participació i les vivències dels adolescents que participen o no dels patis actius que se'ls hi proposen o no des del seu centre.

És per aquest motiu, que crec necessari abans de realitzar l'enquesta definir el concepte de pati actiu. Així doncs, quan parlem de patis actius són aquells que promocionen l'activitat física i un estil de vida saludable. Les accions que s'hi duen a terme són: organització de tornejos, proposta de jocs cooperatius, habilitació de nous espais i equipaments, decoració del pati i elaboració de materials auto construïts.

Agrairia que em responguéssiu aquesta enquesta amb total sinceritat.

Gràcies!

1. Indica el teu curs:
- c. 1r ESO.
 - d. 2n ESO.
 - e. 3r ESO.
 - f. 4t ESO.
2. Marca el teu gènere:
- a) Femení.
 - b) Masculí.
 - c) No binomi.

3. Durant les hores de pati realitzes algun tipus d'activitat que impliqui un exercici físic?
 - a) Sí.
 - b) No.
4. Amb quina freqüència fas activitat física durant l'estona de pati?
 - a) Cap dia.
 - b) Un dia a la setmana.
 - c) Dos dies a la setmana.
 - d) Tres dies a la setmana.
 - e) Quatre dies a la setmana.
 - f) Cada dia.
5. Quines activitats físiques practiques durant el pati?
 - a) Jugo a esports i/o jocs (Futbol, Bàsquet, Tennis taula, Voleibol, Handball, Frisbee, mata-conills, saltar a corda, la bandera, etc.).
 - b) Camino pel pati (xerrant, mirant el mòbil, esmorzant,...).
 - c) Estic quiet/a, assegut/ada (xerrant, mirant el mòbil, esmorzant,...).
6. Respon aquesta pregunta, si a la pregunta 5 has marcat la resposta (a). Per què practiques aquestes activitats físiques?
 - a) Per estar bé de salut.
 - b) Per jugar amb els companys/es.
 - c) Per passar-m'ho bé a l'hora del pati.
 - d) Perquè m'agraden i m'interessen.
 - e) Per distreure'm de la classes.
 - f) Altres.
7. Respon aquesta pregunta, si a la pregunta 5 has marcat la resposta (b) o (c). Per què no practiques esports i/o jocs?
 - a) Perquè em fa vergonya.
 - b) Perquè em fa mandra.

- c) Perquè no vull fer-me mal.
 - d) Perquè no m'agraden ni m'interessen.
 - e) Per evitar discussions i malentesos.
 - f) Altres.
8. Creus que en el fet que en el teu institut es proposin activitats físiques durant l'estona de pati et motiva a practicar-les?
- a) Sí.
 - b) No.