**Efectos de un programa de intervención para fomentar el desplazamiento activo sobre los niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria.**

**Raquel Pérez Ordás1, Ana Corral Abós2, Eduardo Ibor Bernalte2, José A. Julián Clemente3, Javier Zaragoza Casterad2.**

**1 Universidad de Zaragoza. Proyecto CAPAS-Ciudad**

**2 Universidad de Zaragoza. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**

**3 Universidad de Zaragoza. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.**

Introducción:

El desplazamiento activo está considerado una estrategia efectiva para aumentar los niveles de actividad física (AF) de los escolares. Pese a los beneficios que este comportamiento puede proveer a nivel de salud y bienestar socio-ambiental, se ha registrado un descenso del desplazamiento activo en los últimos años, agudizado a partir de los 12 años de edad (Yang et al., 2014).

Objetivos:

El objetivo del estudio fue valorar el aumento de los niveles de actividad física a intensidades moderada, vigorosa y moderada-vigorosa, en un grupo de alumno/as de Educación Primaria, tras una intervención orientada a la promoción del desplazamiento activo.

Métodos:

En total, 50 sujetos (n=50) (56% chicos, 10.63±0.35 años) participaron en el grupo experimental del estudio, recibiendo 48 horas de intervención distribuidas en 12 semanas de programa. Los instrumentos utilizados para medir la AF fueron acelerómetros ActiGraph GT3X. Los puntos de corte usados fueron los validados por Evenson et al. (2008).

Resultados:

Los resultados indican que se produjo un aumento significativo de la media de AF a intensidades moderada, vigorosa y moderada-vigorosa en los tiempos correspondientes a “entre semana” y “el total de la semana”, del pretest al postest. Igualmente, se encontró una importante diferencia entre la AF moderada-vigorosa, entre niños y niñas en el pretest, que despareció tras la intervención, aumentando las chicas de una media inicial 59.51 minutos a una media tras la intervención de 72.10 minutos.

Conclusiones y aplicación práctica:

De acuerdo con los resultados obtenidos, podemos concluir que la intervención centrada en la promoción del desplazamiento activo al centro escolar puede ser una buena estrategia para aumentar los niveles de AF de los niños/as; mostrándose éste como un punto de interés para la construcción de un modelo de desarrollo saludable y sostenible.

Referencias:

Evenson, K.R., Catellier, D.J., Gill, K., Ondrak, K.S., & McMurray, R.G. (2008). Calibration of two objective measures of physical activity for children. *Journal of Sports Sciences, 26*(14), 1557-1565.

Yang, X., Telama, R., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J.S. y Raitakari, O.T. (2014). Active commuting from youth to adulthood and as a predictor of physical activity in early midlife: the young Finns study. [*Preventive Medicine*](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24201092)*, 59*, 5-11. doi: 10.1016/j.ypmed.2013.10.019