

Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla

Practice frequency and reasons for participation/no participation in physical activities of 10-12 years old schoolchildren from Melilla

Juan Granda Vera
Mariano Montilla Medina
José Carlos Barbero Álvarez
Ángel Mingorance Estrada
Inmaculada Alemany Arrebola

Facultad de Educación y Humanidades (Melilla) Universidad de Granada

Resumen

El presente artículo expone los resultados de un estudio dirigido a conocer la influencia del género en la frecuencia semanal y diaria de práctica de actividad física, así como en los motivos/no motivos de práctica de actividad física que manifiestan escolares de 10-12 años de Melilla. Los participantes han sido todos los escolares de los cursos 5º y 6º (10 - 12 años) de tres colegios públicos de Melilla (n= 439). Los datos se han recogido a través del cuestionario de "Hábitos de participación en Actividades Físicas". Los resultados muestran la existencia de diferencias significativas en función del género en la frecuencia diaria de práctica ($z = 2,72$, $p < ,01$), y que los motivos principales para la participación en actividades físicas son aquellos relacionados con la salud "me gusta estar saludable", "es bueno hacer ejercicio", "para mantener la línea", mientras que los relacionados con los aspectos sociales "me gusta divertirme y ocupar mi tiempo de ocio" y "encontrarme con los amigos". Los motivos que les llevan a no participar en programas de actividad física son "falta de tiempo" y "estudios, hacer deberes", resultados similares a los hallados en estudios anteriores en otros contextos nacionales e internacionales.

Palabras claves: actividad física; educación primaria; motivos de práctica; frecuencia de práctica; género

Abstract

The present article presents the results of a study aimed at know the influence of gender in weekly and daily practice and in the reasons/non-reasons for practicing physical activity that show school age 10-12 years of Melilla. The participants were all schoolchildren in courses 5 and 6th (10-12 years) from three public schools in Melilla (n= 439). Data were collected through the "Habits of Participation in Physical Activities Questionnaire". The results show the significant differences gender in the daily frequency of practice ($z = 2,72$, $p < ,01$). the main reasons for participating in physical activities in free time are those more closely related to the health field (i.e. "I like being healthy and fit", "Taking exercise is good", "I want to keep my figure and look fine"), as well as to the social aspects of participating in this kind of activities (i.e. "I like having fun and filling my leisure time" or "I like to meet friends and do things with them"). Moreover, the reasons for not participating in physical activity programs stand out very significantly from the rest: "lack of time" or "studies, doing homework, other academic activities". These results are similar to the findings of previous studies developed in different national and international contexts.

Key words: physical activity; primary education; reasons for practice; practice frequency; gender.

Correspondencia/correspondence: Juan Granda Vera
Dpto. Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal Área de Didáctica de la Expresión Corporal.
Facultad de Educación y Humanidades (Melilla). Universidad de Granada
E-mail: jgranda@ugr.es

Introducción

Está comúnmente aceptado hoy en día que la participación en actividades físicas y deportivas en el tiempo libre es uno de los factores que mayor importancia presenta a la hora de alcanzar parámetros deseables de calidad de vida, y que unido a otros factores como alimentación, higiene, descanso, etc. conforman lo que se denomina un estilo de vida saludable, frente a lo que podemos denominar como estilo de vida pernicioso o negativo caracterizado por el sedentarismo, la ingesta de alcohol, consumo de tabaco o drogas, etc.

En general se acepta, a partir de los datos encontrados en numerosos estudios transversales, que se produce un descenso en la práctica de actividades físicas a medida que se incrementa la edad, agravado este hecho aún más en las mujeres que en los hombres (Allison y Adlaf, 1997; Trost, Pate, Sallis, Freedson, Taylor, Dowda y Sirard, 2002).

Al respecto de la participación en actividades físicas y deportivas en el tiempo libre, es importante llegar a conocer la frecuencia de práctica, el tiempo que a ello se dedica de forma diaria y cuáles son los motivos que favorecen o dificultan la implicación de niños y adolescentes en las mismas.

La frecuencia de actividad física ha sido abordada en estudios internacionales (Roberts, Tinjala y Konkov, 2004; Sallis, Prochaska y Taylor, 2000;) y nacionales. Estos últimos han explorado la realidad de la población escolar tanto en el ámbito nacional (Mendoza, Sagra y Batista, 1994; Moreno, Muñoz, Pérez y Sánchez, 2005a, 2005b) como regional (Balaguer y Castillo, 2002; Casimiro, 1999).

En un estudio realizado por Lasheras, Aznar, Merino y López (2001) en el ámbito español sobre los factores relacionados con la práctica de actividad física en niños y adolescentes entre 6 y 15 años, los resultados señalaban que los porcentajes de los que no practican actividad física y de los que lo hacen ocasionalmente (frecuencia menor a la mensual) suman alrededor del 39% de la población, que se podría denominar sedentaria. También se observa que los chicos son más activos que las chicas (tabla 1).

Tabla 1: AF durante el tiempo libre en la población española de 6 a 15 años. (%).

(Fuente: Lasheras et al., 2001)

FRECUENCIA	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
No practica AF	7,7	4,9	10,4
AF ocasional	30,8	24,1	37,7
Af regular(mensual)	33,2	34,3	32,2
AF regular (semanal)	28,3	36,7	19,7

Respecto a los datos de población española, pero incluido dentro de las investigaciones internacionales, se debe destacar el HBSC (Estudio de Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud –ECERS–), de la que han tomado parte en su última edición del año 2002 más de 160.000 escolares de 32 países (Currie, Roberts, Morgan, Smith, Settertobulte, Samdal y Barnekow, 2004), entre los que se incluye España, donde se han analizado hasta un total de 13.552 adolescentes de entre 11 a 18 años (Moreno et al., 2005a, 2005b). En cuanto al nivel de práctica de Actividad Física en el nivel nacional los datos indican que la actividad física de los adolescentes es baja, realizando, como media, actividad física moderada la mitad de los días recomendados, estando este valor por debajo de la media de los 32 países estudiados; asimismo se constata que en todas las edades estudiadas los chicos realizan más actividad física que las chicas, caracterizándose España por ser uno de los países donde dichas diferencias son mayores. Por último, a partir de los 13 años, y a medida

que aumenta la edad de la muestra, disminuye el hábito de realizar actividad física y, por tanto, aumenta la conducta sedentaria. Igualmente, esta conducta es más evidente en España que en gran parte de los países analizados.

Román, Serra, Ribas, Pérez-Rodrigo y Aranceta (2006) (estudio Enkid 1998-2000), encontraron que alrededor del 70% de los niños y adolescentes españoles no realizan actividad física regular en su tiempo libre, especialmente las chicas, muy lejos de los datos del resto de países europeos, coincidiendo estos datos con estudios anteriores sobre población española (Lasheras et al., 2001; Sánchez, Aranguren, Cabello y Huertas, 1998; Mur de Frenne, Fleta, Garagorri y Moreno, 1997).

Montil, Barriopedro y Oliván (2005) evaluaron los niveles de práctica de la población infantil y los posibles determinantes de la misma, con una muestra de 235 sujetos de edades ente los 10 y 13 años de colegios públicos y privados de la comunidad de Madrid, mostrando los resultados que el tiempo que los sujetos dedican a la práctica de actividad física en fin de semana es mayor al que dedican entre semana, siendo esta diferencia más acusada entre las niñas que entre los niños. En el estudio se apunta a que el no cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física está más relacionado con la frecuencia de la misma que con el tiempo que se dedica a ella. En cuanto al porcentaje de sujetos físicamente activos varía de forma muy notoria dependiendo de la recomendación considerada, variando desde sólo un 20% cuando se considera la recomendación más estricta (una hora diaria) a un 79,1% cuando se considera la menos exigente (media hora al menos 5 días en semana).

Vaquero (2007) llevo a cabo un estudio de perfil sociológico en el que se planteó detectar las carencias en la actividad física extraescolar de la población escolar con una muestra de 158 sujetos, alumnos de Educación Primaria (6-12 años) de un distrito de Madrid (Carabanchel). En cuanto a la frecuencia de actividad física a la semana fuera del horario escolar el porcentaje de niños que realizan dicha actividad menos de dos veces por semana es del 92,1%, los que la realizan entre 3 y 4 días por semana es de 7,8% y un 47,8% del alumnado encuestado manifiesta no realizar ninguna actividad física extraescolar, siendo el porcentaje de niños que no realiza ninguna actividad superior al de niñas (52,2% y 47,7% respectivamente), coincidente con los resultados de la Encuesta Andaluza de Salud del año 2003.

Hernández y Velázquez (2007) centraron su interés en conocer los hábitos de práctica de actividad física, participando escolares de 10 a 17 años (N=2.834) de seis ciudades de diferentes Comunidades Autónomas. En cuanto a la práctica de actividad física o juegos en la calle, sólo un tercio de la población realiza actividades de este tipo más de tres días a la semana. En cuanto a la práctica de actividades físico-deportivas reguladas más de una tercera parte declara que nunca realiza esta forma de práctica físico-deportiva y el 50% lo hace con una frecuencia de 2 o más veces a la semana. Asimismo, los resultados muestran que el porcentaje de frecuencia de práctica físico- deportiva disminuye de manera muy significativa, siendo superior el porcentaje de chicas que “nunca” realiza actividades física reguladas, mostrando la tendencia descendente de la población activa, según aumenta la edad, lo que guarda cierta similitud con lo que sucede en otras Comunidades Autónomas (Balaguer y Castillo, 2002; Casimiro, 1999), en el ámbito nacional (Mendoza et al., 1994) y en otros países de nuestro entorno (Roberts et al., 2004).

En cuanto a la variable género, los datos muestran que los niveles de frecuencia de actividad física en los jóvenes es muy bajo, especialmente en las chicas, frecuencia que está muy por debajo de la de los chicos (71% chicas y 53% chicos), valores coincidentes en gran medida con valores alcanzados en otros estudios europeos (Steptoe, Wardle, Cui, Bellisle, Zotti, y

Baranyai, 2002) y nacionales (Sánchez et al., 1998; Mur de Frenne et al., 1997). De Hoyo y Sañudo (2007) en un estudio con escolares de una zona rural en Sevilla encontraron que sólo el 28% de las chicas practicaba actividad física con asiduidad, siendo el porcentaje de chicos superior (58%), aunque no por ello dejaba de ser una cifra baja de participación.

Palou, Ponseti, Borrás y Vidal (2005) llevaron a cabo un estudio para identificar los hábitos de práctica deportiva de la población mallorquina de entre 10 y 14 años, con una muestra de 2661 personas, utilizando para la evaluación un cuestionario de elaboración propia previamente validado y basado en otros autores, indicando los resultados encontrados la existencia de diferencias claramente significativas existentes entre hombres y mujeres de las edades motivo de estudio en cuanto a práctica deportiva fuera de las clases de Educación Física.

En relación a los motivos de práctica de actividad física, la mayoría de las investigaciones han revelado que los jóvenes tienen motivos similares para practicarla, tanto a nivel recreativo como de competición, incluyendo entre los motivos que más importancia tienen la diversión y la mejora de la salud (Castillo y Balaguer, 2001).

Allison, Dwyer, Goldenberg, Fein, Yoshida y Boutilier (2005) estudiaron las razones que subyacen para la participación de los adolescentes varones en actividades físicas moderadas e intensas. A través de grupos de discusión, en los que participaban chicos entre 15 y 16 años de perfiles activos e inactivos respecto a la participación en actividades físicas de tres colegios públicos de Toronto, las razones que señalaron los participantes tenían que ver con cuestiones intrínsecas y extrínsecas. Entre las primeras estaban el disfrute o placer que supone, oponiendo este sentimiento a situaciones de competición reglada, y la mejora de propia habilidad o nivel de desempeño. Entre las segundas se señalaron las posibilidades de socialización que ofrecen estas actividades, la posibilidad de compartir su tiempo con los amigos, los beneficios que en el nivel psicológico proporcionan como salud mental, sentirse a gusto consigo mismo, tener buena apariencia y mejorar su reputación dentro del grupo. También se señaló de manera especial las posibilidades que ofrecen de reducir el estrés.

Respecto a la influencia del género, Palou, Ponseti, Gili, Borrás y Vidal (2005) en un estudio con escolares de Mallorca encontraron que el motivo principal para la incorporación a programas de actividad física son las amistades, con un 33,6% del total, y que quienes se inician en este tipo de programas lo hacen principalmente por diversión y ocio con un 37%. Las diferencias más significativas en cuanto al género recaen en que las chicas otorgan más importancia al hecho de estar en forma que los chicos, quienes optan por la competición y los amigos como motivos fundamentales de práctica

Freile y De Diego (2006), en un estudio con escolares de España, Italia, Francia y Portugal, señalaron como motivos más relevantes para la práctica deportiva la mejora de la salud y estar con los amigos, destacando que las chicas dan menos importancia a la competición como motivo de práctica respecto de los chicos, dando más importancia aquéllas a un tipo de práctica de actividad física más recreacional. De Hoyo y Sañudo (ob. cit.) encontraron como motivos más relevantes para implicarse en la práctica físico deportiva, tanto para chicos como para chicas, divertirse y que es bueno para la salud. Como motivo adicional los chicos señalaron encontrarse con los amigos y las chicas mantener la línea. Como motivos para explicar la no participación en actividades físicas reseñaron la falta de tiempo, por pereza y que no se le daba bien la práctica deportiva.

Castillo y Balaguer (ob. cit.) señalan que, a este respecto, para los chicos son más importantes los motivos de resultado (competición), mientras que para las chicas parecen ser más importantes los aspectos sociales del deporte (hacer amigos, ver a los amigos).

A partir de los datos encontrados en los estudios anteriores, y dado que no existen datos publicados de los escolares de la Ciudad Autónoma de Melilla, los objetivos a alcanzar en el presente estudio, se concretan en:

- Conocer la frecuencia semanal y diaria de participación en actividades físico-deportivas del alumnado de 10-12 años de Melilla.
- Conocer los motivos más relevantes a la hora de implicarse en la práctica de actividades físico-deportivas que informan escolares de 10-12 años, así como aquellos que más potencialidad presentan para no participar en este tipo de actividades.
- Determinar la existencia de diferencias en función del género, en función de los motivos para la participación o no participación en programas de actividad física y en la frecuencia y tiempo diario de participación en actividades físico-deportivas que informan escolares de 10-12 años de Melilla.

Método

Contexto

El estudio se ha realizado en tres centros educativos de titularidad pública y los datos se han recogido durante los meses de mayo y junio de 2009:

- *CEIP Pintor Eduardo Morillas*: Integrado por 24 unidades de Educación Primaria y 12 de Educación Infantil. El centro está enclavado en el Barrio de la Victoria y se caracteriza por residir en él una población de clase media de la ciudad, bastante poblada y en él se localizan varios centros educativos: tres de Educación Secundaria y dos de Educación Primaria. Además la zona se encuentra bien equipada en cuanto a instalaciones de todo tipo, tanto comerciales (mercado, tiendas, etc.), de ocio (bares, restaurantes, etc.) y deportivas (piscina municipal, pistas de tenis, atletismo, etc.).
- *CEIP Anselmo Pardo*: Al igual que el centro anteriormente descrito, se encuentra enclavado en el Barrio de la Victoria, siendo el alumnado de características socioeconómicas similares. En cuanto a las instalaciones propias de la Educación Física, el centro cuenta con un pabellón polideportivo cubierto, además de dos pistas polideportivas al aire libre (20x30 m).
- *CEIP Reyes Católicos*: El centro se encuentra situado en el Barrio Industrial, muy cerca de la zona de playas de la ciudad y en él se imparte Educación Infantil y Primaria (18 unidades), y cuenta con dos patios al aire libre de utilización para el área de Educación Física y las actividades de recreo. La zona donde se encuentra enclavado el colegio ha presentado recientemente constantes y acelerados cambios poblacionales debido a la construcción de nuevas edificaciones de carácter unifamiliar. La zona presenta un nivel socio-económico y cultural medio-alto.

Participantes

Los participantes pertenecen a centros públicos de la Ciudad Autónoma de Melilla. La población a la que se aplica el estudio está formada por los escolares de 5º y 6º de la Ciudad Autónoma de Melilla. Esta población está constituida por unos 1953 alumnos de los diferentes centros públicos y concertados, según datos de la Dirección Provincial del MEC en Melilla. La muestra de nuestro estudio (Figuras 1, 2 y 3) está compuesta por un total de 439 alumnos (223 chicos y 216 chicas) cuyas edades oscilan entre 10-12 años ($M=11,2$ $SD=0,65$), que son el total de escolares matriculados en los tres centros en estos cursos en el año académico 2008-2009. Nuestra muestra representa el 22.4% aproximadamente del total de la población de pertenencia, aunque dada la falta de representatividad de la misma, por ser una muestra seleccionada por las posibilidades de llevar a cabo el estudio, se asume su limitación para hacer generalizables los resultados al conjunto de la población de pertenencia.

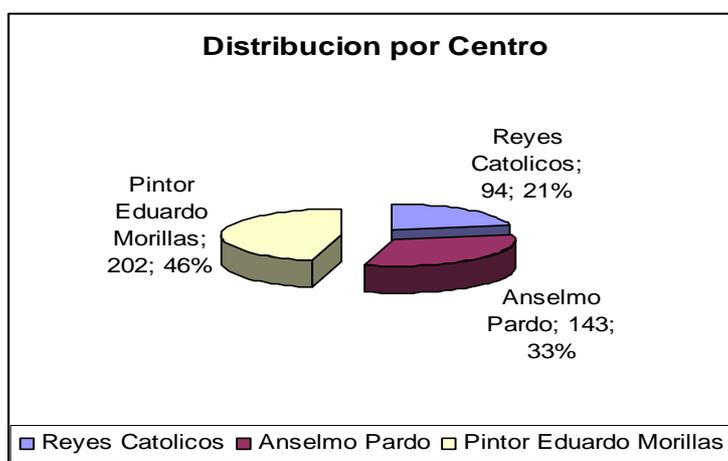


Figura 1: Distribución de la muestra por Centro



Figura 2: Distribución de la muestra por género



Figura 3: Distribución de la muestra por Nivel (5º y 6º)

Antes del comienzo de esta investigación se procedió a solicitar y obtener las preceptivas autorizaciones administrativas tanto de la Dirección Provincial del MEC como de las direcciones de los centros involucrados y tutores de los participantes.

Variables de estudio

Se consideraron las siguientes variables de estudio:

- Variable independiente no experimental: sexo.
- Variables dependientes:
 - Frecuencia semanal y diaria de práctica de actividad física.
 - Motivos de práctica y no práctica de actividad físico-deportiva.

Instrumentos

Se ha utilizado para la recogida de datos el “Cuestionario de Hábitos de Actividad Física”, elaborado por un grupo de expertos que reúne a maestros de Educación Física de Educación Primaria, profesores de Educación Física de Educación Secundaria y profesores de la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla de los Departamentos de Didáctica de la Expresión Corporal y de Psicología Evolutiva y de la Educación. Partiendo de cuestionarios previos (World, 1989; Torre et al., 1997 ; Tercedor, 2002), se realizan varias reuniones donde el grupo de expertos delibera sobre la conveniencia e idoneidad de los aspectos contemplados en el cuestionario. Se elaboró un primer borrador que se aplicó a un total de 50 estudiantes de la población participante en el estudio para comprobar la existencia de posibles dificultades de comprensión de los ítems contemplados. A partir de los datos encontrados (ningún ítem supuso dificultad alguna para ninguno de los alumnos que lo rellenaron) se procedió a diseñar de forma definitiva el cuestionario final.

El cuestionario contempla tres apartados:

- Datos demográficos: Nombre, centro, edad, sexo, peso y altura.
- Instrucciones para la cumplimentación del cuestionario.
- Conjunto de ítems.

El conjunto de ítems centra su interés en recoger información sobre 4 grandes ámbitos:

1. Conocer la frecuencia y duración de la actividad físico-deportiva en el tiempo libre. Incluye respuestas como nunca, una vez por semana, una hora, etc. (2 ítems)
2. Motivos de práctica o no durante su tiempo libre (veintidós preguntas tipo Likert, once referidas a motivos para practicar actividad físico-deportiva y once referidas a motivos para no practicar actividad físico-deportiva, todas ellas con cuatro posibles respuestas que van desde “total desacuerdo” a “total acuerdo”).
3. Actividades realizadas en el tiempo libre, con objeto de determinar en qué centran su actividad los participantes en el tiempo en que no están en la escuela.
4. Hábitos de práctica físico-deportiva e influencia de los significativos, tratando de conocer cuáles de los significativos (padres, hermanos, amigos) con respecto a los alumnos presentaban conductas activas. Diferentes estudios relacionan los hábitos de actividad física de los sujetos con la influencia de los significativos, ya sean padres, hermanos o amigos.

El tiempo de aplicación es de 20 minutos como máximo.

En el estudio que aquí se describe sólo se presentan los datos encontrados para los apartados de “Frecuencia de práctica semanal y diaria” y “Motivos de práctica o no práctica de actividad física”.

Procedimiento

Para proceder a pasar el cuestionario a los alumnos participantes, se concretó el día y la hora para la administración de los cuestionarios. El periodo en que se fijaron las fechas de administración de los cuestionarios fue el mes de Mayo de 2009 y fue realizada por el profesorado de Educación Física o tutor/a del aula, en horario lectivo, de manera individual y en un clima que les permitía concentrarse sin distracciones. El tiempo máximo establecido para la realización del cuestionario fue de 20 minutos, no encontrando, en ningún caso, alumnado que sobrepasase el tiempo establecido o que no comprendiese algún aspecto de lo que se les preguntaba.

Resultados

Los datos globales recogidos en la aplicación del cuestionario se sometieron al estadístico alpha de Cronbach para determinar la fiabilidad de consistencia interna del cuestionario. El valor encontrado fue .733, el cual puede considerarse un nivel aceptable de fiabilidad de acuerdo con Kerlinger y Lee (2002) que establecen 0.70 como el límite entre la fiabilidad aceptable y la no aceptable.

Para establecer la validez del instrumento se procedió a someter los datos encontrados a un análisis factorial exploratorio. Solamente se han considerado los factores con un valor mayor de 1. Los resultados encontrados se presentan en la tabla 2.

Tabla 2: Matriz de componentes rotados(a)

	1	2	3	4	5	6
Porque me gusta estar saludable		0,804				
Porque es bueno hacer ejercicio		0,628				
Porque me gusta divertirme						0,726
Para mantener la línea		0,574				0,315
Me gusta la competición				0,816		
Liberar tensiones		0,541				
Encontrarme con los amigos			0,313			0,568
Hacer carrera deportiva			0,39	0,555		
Mis amigos lo practican			0,745			
Mis familiares lo practican			0,824			
Mis padres me obligan	0,302		0,392			-0,374
Falta de tiempo					0,808	
Tengo mucho que estudiar					0,793	
Por pereza	0,609					
No me gusta ningún deporte	0,676					
No me gusta la presión	0,691					
Me aburro	0,64					-0,395
No me gusta competir	0,564			-0,509		
Mis amigos no lo practican	0,745					
Mis familiares no lo practican	0,738					
No se me da bien el deporte	0,684					
Me gusta más jugar a la videoconsola	0,529					
Método de extracción: Análisis de componentes principales.						
Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.						

La varianza total explicada por el conjunto de los 6 componentes o factores encontrados es de 55,89%. Los valores de fiabilidad para cada uno de los componentes ha sido: Componente 1 (,825), componente 2 (,560), componente 3 (,610), componente 4 (,596), componente 5 (,577) y componente 6 (,537).

Se presentan los resultados encontrados en el cuestionario agrupándolos en los tres grandes ámbitos sobre los que se recoge información:

- Frecuencia y tiempo diario de práctica de actividad física.
- Motivos de práctica de actividad física-deportiva de los alumnos.
- Motivos de no práctica de actividad física-deportiva de los alumnos.

En cuanto a la frecuencia de actividad físico-deportiva en tiempo libre, los resultados muestran que los alumnos declaran realizar actividad físico-deportiva en su tiempo libre (“Más de 3 veces por semana”) en un 38,3 %, teniendo en cuenta los dos valores que miden una frecuencia de actividad por encima de 3 veces por semana, mostrando prácticamente el mismo porcentaje en chicos (42%) y en chicas (40%), mientras que en el resto de frecuencias de carácter más inactivo los resultados muestran valores muy similares en ambos grupos de estudio (ver tabla 3).

Tabla 3: Frecuencia de actividad física en tiempo libre

Frecuencia	Porcentaje chicos	Porcentaje chicas
Nunca	4	2
Una vez por semana	26	29
2 o 3 veces por semana	27	28
Más de 3 veces por semana	32	22
Todos los días	10	18

En cuanto al tiempo dedicado a la actividad, se constata que la mayoría de los participantes circunscriben la duración de su actividad a 1 hora o más (si se considera el porcentaje acumulado éste sería de un 87,1%), mientras que por sexo los resultados muestran que los chicos manifiestan dedicar más tiempo diario a la práctica de actividad físico-deportiva que las chicas (2 horas o más) (chicos: 43% y chicas 30%) (ver tabla 4).

Tabla 4: Tiempo de práctica al día de actividad física

TIEMPO	Porcentaje chicos	Porcentaje chicas
Media hora	6	20
Una hora	29	32
Hora y media	22	18
Dos horas	26	21
Más de 2 horas	17	9

Si cruzamos los datos encontrados en ambos ítems, encontramos los resultados que se muestran en las tablas 5 y 6 para cada uno de los grupos de estudio en función del género.

Tabla 5: Tiempo de práctica al día * Frecuencia de práctica de actividad física en los chicos

	Nunca	1 vez por semana	2 o 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	Todos los días
Media hora	3	4	1	2	2
Una hora	3	32	8	13	2
Hora y media	1	13	14	17	2
Dos horas	2	11	18	15	8
Más de 2 horas	0	6	12	18	0

Tabla 6: Tiempo de práctica al día * Frecuencia de práctica de actividad física en las chicas

	Nunca	1 vez por semana	2 o 3 veces por semana	Más de 3 veces por semana	Todos los días
Media hora	3	10	3	12	12
Una hora	0	30	13	14	9
Hora y media	1	17	12	6	0
Dos horas	0	13	12	8	8
Más de 2 horas	0	1	10	7	1

En cuanto al ámbito “Motivos para la práctica de actividad física en su tiempo libre, los resultados muestran que los participantes en el estudio informan “estar de acuerdo” o “muy de acuerdo” (por encima de un 80%) fundamentalmente en varios motivos. Estos son: “Porque le gusta estar saludable y en forma”, “Porque es bueno hacer ejercicio”, “Porque le gusta divertirse y ocupar su tiempo de ocio”, “Por mantener la línea y tener buen aspecto físico” y “Por encontrarse con los amigos y hacer cosas juntos”. Destacable que se muestran

en desacuerdo (87,3%) con el motivo “sus padres le obligan a realizar actividad física”, siendo superior el grado de acuerdo que manifiestan los chicos (tabla 7 y gráficos 1 y 2).

Tabla 7: Motivos de práctica de actividad física

Motivo	Género	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Porcentaje Desacuerdo/	De acuerdo	Muy de acuerdo	Porcentaje
		(N)	(N)	muy en desacuerdo	(N)	(N)	Acuerdo/ muy de acuerdo
Porque me gusta estar saludable y en forma (1)	Chicos	6	6	3	80	131	97
	chicas	5	9	5	57	144	95
Porque es bueno hacer ejercicio (1)	Chicos	8	6	3	66	147	97
	chicas	7	7	5	50	152	95
Para mantener la línea y tener buen aspecto (1)	Chicos	16	20	14	84	103	86
	chicas	16	19	15	82	99	85
Para liberar tensiones (1)	chicos	38	43	36	85	59	64
	chicas	45	41	40	76	54	60
Porque me gusta divertirme y ocupar mi tiempo de ocio (2)	Chicos	8	20	10	73	122	90
	chicas	18	9	11	84	105	89
Por encontrarme con los amigos y hacer cosas juntos (2)	Chicos	21	16	14,5	75	111	85,5
	chicas	29	25	24	63	99	76
Porque mis amigos también lo practican (2)	Chicos	54	63	53	63	43	47
	chicas	68	51	55	58	39	45
Porque mis familiares también lo practica (2)	Chicos	75	58	59	66	26	41
	chicas	82	55	63	50	29	37
Porque mis padres me obligan (2)	chicos	155	26	82	22	20	18
	chicas	168	27	90	12	9	10
Porque me gusta la competición (3)	chicos	35	39	32	52	97	68
	chicas	62	47	51	62	45	49
Porque quiero hacer carrera deportiva (3)	Chicos	43	50	42	66	64	58
	chicas	57	48	49	62	49	51

*Los ítems (1) están relacionados con aspectos de la salud, los ítems (2) relacionados con aspectos sociales y los ítems (3) relacionados con aspectos de rendimiento.

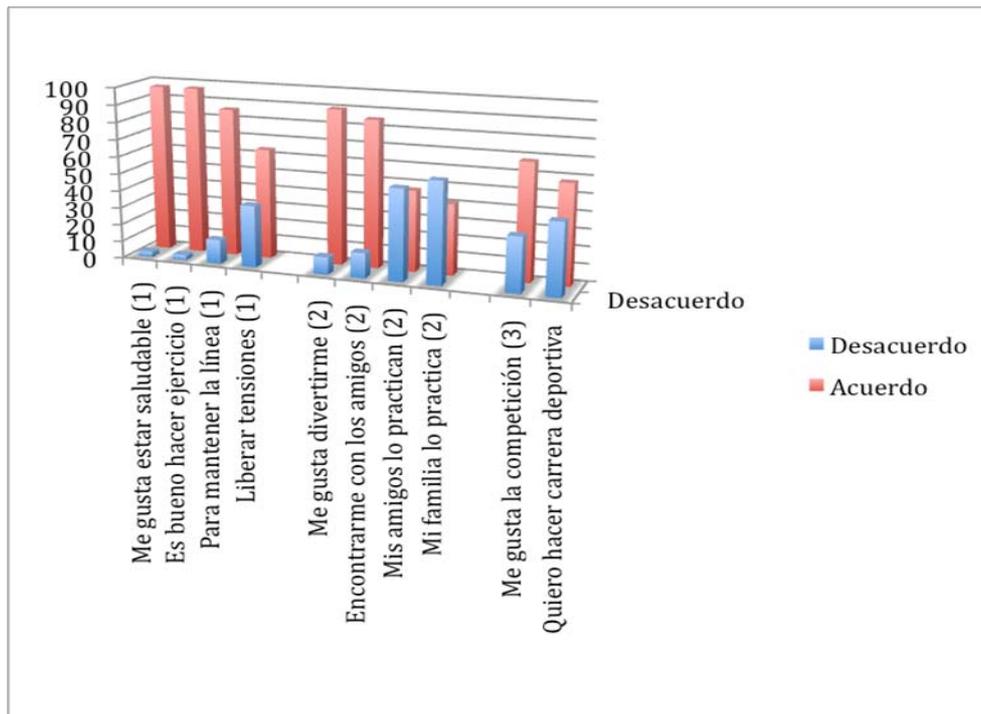


Gráfico 1: porcentaje de acuerdo y desacuerdo con los motivos de práctica en los chicos, agrupados en virtud de su carácter (salud, social o rendimiento)

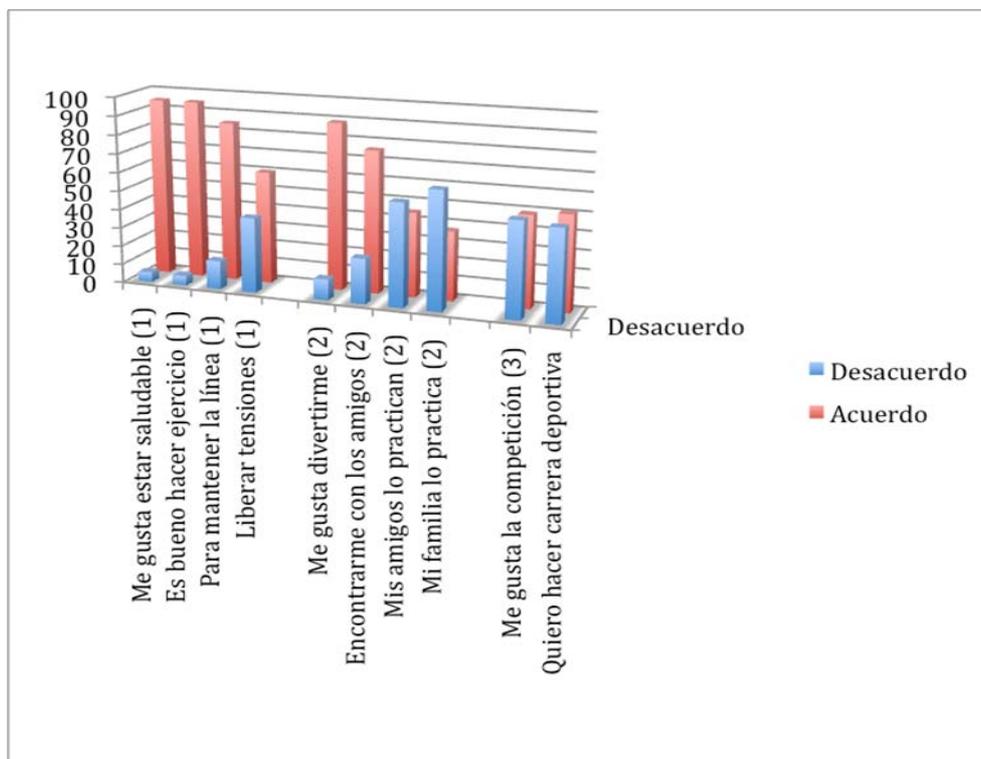


Gráfico 2: porcentaje de acuerdo y desacuerdo con los motivos de práctica en los chicas, agrupados en virtud de su carácter (salud, social o rendimiento)

Se comprueba que los ítems que obtienen los porcentajes más elevados son los que están referidos a aspectos relacionados con la salud y con el disfrute, tanto en el grupo de los chicos como de las chicas.

En cuanto a las respuestas acerca de los “motivos por los que no realizan actividad físico-deportiva en su tiempo libre” (tabla 8) revelan que el motivo “por estudio, hacer deberes” es el más elevado (63.7%). Reseñar que los resultados muestran que en aquellos ítems relacionados con la influencia de otros significativos (familia y amigos) los sujetos no señalan esto como un motivo para no realizar actividad física, ya que un 90.4% responde que el motivo de no práctica de actividad física no se debe a la no práctica de familiares y un 88.7% a que no se debe a que no lo practican sus amigos.

Tabla 8: Motivos de no práctica de actividad física

Motivo	Género	Muy en desacuerdo (N)	En desacuerdo (N)	Porcentaje Desacuerdo/ muy en desacuerdo	De acuerdo (N)	Muy de acuerdo (N)	Porcentaje Acuerdo/ muy de acuerdo
Por falta de tiempo	chicos	100	32	59	51	40	41
	chicas	84	33	54	42	57	46
Por estudios	chicos	70	36	47	50	67	53
	chicas	74	24	44	57	61	56
Pereza o falta de ganas	chicos	164	32	90	17	10	10
	chicas	164	31	92	13	8	8
No me gusta ningún deporte	Chicos	165	33	90	12	13	10
	chicas	174	21	90	14	9	10
No me gusta la presión	chicos	125	58	79	19	22	21
	chicas	150	47	92	12	7	8
Me aburro haciendo deporte	Chicos	166	37	92	10	11	8
	chicas	172	28	93	9	7	7
No me gusta competir	chicos	137	47	83	16	23	17
	chicas	143	40	85	16	17	15
Mis amigos no lo practican	chicos	152	40	87	8	12	13
	chicas	169	32	94	9	6	6
Mi familia no lo practica	Chicos	154	42	89	15	12	11
	chicas	170	26	91	15	5	9
No se me da bien el deporte	Chicos	143	48	87	13	18	13
	chicas	155	31	87	16	12	13
Me gusta jugar más a la videoconsola	Chicos	118	54	77	27	24	23
	chicas	145	45	88	17	9	12

Se comprueba que casi todos los ítems reciben un bajo nivel de aceptación, salvo aquellos que están relacionados con la necesidad de abordar tareas académicas fuera del horario escolar y con la falta de tiempo.

A partir de estos valores descriptivos, se ha procedido a comparar los puntajes de ambos grupos en cada uno de los ítems del cuestionario para determinar la existencia de diferencias significativas en los valores porcentuales, mediante el estadístico “hipótesis de contrastes para dos muestras” del paquete Statgraphics 4.1. Se han encontrado diferencias significativas en los ítems “Porque me gusta la competición”, “Por encontrarme con los amigos y hacer cosas juntos”, “Porque mis padres me obligan”, “No me gusta la presión”, “Mis amigos no lo practican” y “Me gusta más jugar a la videoconsola”.

Discusión

El análisis de los resultados encontrados indica una baja frecuencia semanal de participación (solamente un 38,3% de los participantes en el estudio señalan que realizan actividad física más de 3 veces a la semana), aunque estos datos son más altos que los reseñados en estudios previos, no existiendo diferencias entre los grupos de chicos y chicas, mostrando los datos recogidos respecto a estudios previos (Encuesta Ministerio de Sanidad, 2006), que parece incrementarse la frecuencia de actividad física semanal en ambos grupos de estudio, lo que vendría explicado por la concienciación mayor hacia estilos saludables de vida por parte de padres y jóvenes. Siendo preciso tomar los mismos con todo tipo de precauciones dado el tamaño de la muestra y su caracterización demográfica (fundamentalmente el nivel socioeconómico y cultural). Asimismo estos datos son claramente diferentes a los encontrados por Vaquero (2007), fundamentalmente respecto al número de participantes que no hacen ninguna actividad física extraescolar a lo largo de la semana (52,2% frente a 4% en chicos y 47,7% frente a 2% en chicas). En cuanto a la comparación entre ambos grupos de estudio, los datos señalan la existencia de diferencias significativas entre chicos y chicas ($z= 2,40$, $p < ,05$).

Al cruzar los datos de frecuencia semanal y tiempo de práctica diaria, los resultados señalan que un 61,3% de los chicos realizan práctica de actividad física, al menos una hora diaria 3 veces por semana, mientras que en las chicas este porcentaje se reduce hasta un 48%, siendo significativa esta diferencia entre ambos grupos ($z= 2,72$, $p < ,01$). Estos datos coinciden con los señalados por Lasheras y otros (2001) y Palou y otros (2005), quienes señalaron que los chicos muestran perfiles más activos que las chicas en la práctica de actividad física.

Respecto a los motivos más relevantes para participar en programas de actividad física, ambos grupos (chicos y chicas) señalan aquellos ítems más relacionados con el ámbito de la salud “porque me gusta estar saludable y en forma”, “porque es bueno hacer ejercicio”, “para mantener la línea y tener buen aspecto” y aquellos más relacionados con los aspectos sociales de la participación en este tipo de actividades “porque me gusta divertirme y ocupar mi tiempo de ocio” y “por encontrarme con los amigos y hacer cosas juntos”.

Se han encontrado diferencias significativas en los porcentajes de ambos grupos de estudio (se señala el nivel de confianza encontrado para cada contraste) en los ítems “porque me gusta la competición” ($z= 3,90$, $p < ,01$), “por encontrarme con los amigos y hacer cosas juntos” ($z= 2,29$, $p < ,05$) y “porque mis padres me obligan” ($z= 2,33$, $p < ,05$), presentando en todos los ítems los chicos porcentajes más altos de acuerdo con lo señalado en los mismos.

Estos datos son coincidentes con los encontrados por Granda, Canto, Ramírez, Barbero y Alemany (1998) en un estudio realizado con alumnos y alumnas entre 9 y 13 años, los cuales señalaron como motivo principal para participar en el programa de deporte escolar “poder divertirse” y “poder estar con sus amigos”, y los reseñados por Allison et al. (2005) “disfrute

o placer que supone”, “posibilidades de socialización que ofrecen estas actividades”, “posibilidad de compartir su tiempo con los amigos”, “sentirse a gusto consigo mismo” y “tener buena apariencia”. Asimismo coinciden con los señalados por Palou, Ponseti, Gili, Borrás y Vidal (2005), Fraile y De Diego (2006) y De Hoyo y Sañudo (2007). Estos datos resultados parecen confirmar la idea de que en los jóvenes prevalecen actitudes y valores de gran sensibilización respecto a la importancia que la práctica de actividad física tiene hacia la salud y el establecimiento de hábitos saludables de vida frente a otros valores más tradicionales de rendimiento, competición, ganar, ser mejor, etc.

En cuanto a los motivos que les llevan a no participar en programas de actividad física, dos son los motivos que sobresalen de manera muy significativa respecto a los demás en ambos grupos de estudios “falta de tiempo” y “estudios, hacer deberes, otras actividades académicas”, encontrando diferencias significativas entre los puntajes de ambos grupos en los ítems “No me gusta la presión“ ($z= 3,74, p < ,01$), “Mis amigos no lo practican” ($z= 2,41, p < ,05$) y “Me gusta más jugar a la videoconsola” ($z= 2,93, p < ,01$), mostrando en todos los casos un mayor grado de acuerdo en el grupo de chicos con lo reseñado por los ítems, aunque en todos los casos con puntajes muy bajos de aceptación.

Los datos relativos a tener que realizar tareas académicas como motivo para la no participación en programas de actividad física son coincidentes con los encontrados por Martín-Matillas et al. (2007) y Palou, Ponseti, Gili, Borrás y Vidal (2005).

Conclusiones

En conclusión, los datos encontrados muestran perfiles similares a los hallados para poblaciones escolares de otros contextos nacionales e internacionales, coincidiendo en que los chicos presentan unos niveles más altos en el tiempo diario que dedican a realizar actividad física que las chicas, pero no así en la frecuencia semanal de participación en actividades físicas donde ambos grupos presentan valores similares. Respecto a los motivos para implicarse en la práctica de actividad física, ambos grupos señalan como más relevantes los aspectos relacionados con la salud y con la potenciación de las relaciones sociales, encontrando diferencias en cuestiones relacionadas con el rendimiento o con la influencia familiar, mientras que respecto a los motivos para no implicarse ambos grupos señalan la falta de tiempo y la necesidad de abordar en el tiempo libre las tareas académicas, siendo necesario tener presentes los motivos señalados de forma preferente para la práctica y no práctica, como referentes a la hora de implementar programas dirigidos a un aumento en la participación en actividades física de nuestros niños y jóvenes, dada la especial relevancia que ello tiene a la hora de desarrollar y potenciar en la ciudadanía actitudes y hábitos saludables orientados a estilo activos de vida. A este respecto, sería preciso, como señalan Castillo y Balaguer (2001:28), contar con teorías que nos permitan predecir tanto el inicio como el abandono de la práctica de actividad físico-deportiva, ya que a partir de ahí podremos trabajar a nivel preventivo sobre el posible abandono, así como potenciar en contrapartida la promoción del ejercicio y el aumento de la adherencia.

Referencias

- Allison, K. R., & Adlaf, E. M. (1997). Age and sex differences in physical inactivity among Ontario teenagers. *Canadian journal of public health*, 88(3), 177-180.
- Allison, K. R.; Dwyer, J.M.; Goldenberg, E.; Fein, A.; Yoshida, K.K., & Boutilier M. (2005). Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation, *Adolescence*. FindArticles.com.http://findarticles.com/p/articles/mi_m2248/is_157_40/ai_n13774351/, 14/abril/2010.
- Balaguer, I., y Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed.) *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 37-64). Valencia: Promolibro.
- Casimiro, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de Educación Secundaria Obligatoria (16 años)*. Tesis doctoral. Universidad de Granada
- Castillo, I., y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados, *Apunts*, 63, 22-29.
- Currie, C.; Roberts, C.; Morgan, A.; Smith, R.; Settertobulte, W.; Samdal O., & Barnekow, V. (Eds.) (2004). *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Dinamarca: Organización Mundial de la Salud.
- De Hoyo, M., y Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla, *Rev Intern Med Cienc. Act. Fís. y Dep.*, 7 (26), 87-98.
- Fraille, A., y De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar, *Revista Internacional de Sociología*, 64 (44), 85-109.
- Granda, J.; Canto, A.; Ramírez, V.; Barbero, J.C., y Alemany, I. (1998). *Modelos organizativos del deporte en edad escolar. Evaluación de una alternativa*. Granada, Editorial Universidad de Granada.
- Kerlinger, F., y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de Investigación en Ciencias Sociales*. México: McGraw Hill Interamericana.
- Lasheras, L.; Aznar, S.; Merino, B., & López, E. G. (2001). Factors associated with physical activity among Spanish youth through the National Health Survey. *Preventive Medicine*, 32, 455-464.
- Mendoza, R.; Sagrera, M.R., y Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid, C.S.I.C.
- Montil, M.; Barriopedro, M., y Oliván, J. (2005) Patrones de actividad física semanal. Un estudio con población infantil, *Kronos*, 7, 63-72.
- Moreno, C.; Muñoz, V.; Pérez, P. J., y Sánchez, I. (2005a). Los adolescentes españoles y su salud. *Resumen del estudio Health Behaviour in School Aged Children (HBSC-2002)*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Moreno, C.; Muñoz, V.; Pérez, P. J., y Sánchez, I. (2005b). Los adolescentes españoles y su salud. Análisis de chicos y chicas de 11 a 17 años. *Resumen del estudio Health Behaviour in School Aged Children (HBSC-2002)*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

- Mur de Frenne, L.; Fleta, J.; Garagorri, J. M., y Moreno, M. (1997). Actividad física y ocio en jóvenes. I: Influencia del nivel socioeconómico. *An Esp Pediatr.*, 46, 119-125
- Palou, P.; Ponseti, X.; Borrás, P., y Vidal, J. (2005). Perfil de hábitos deportivos de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Revista de Psicología del Deporte*. 14 (2), 225-236.
- Palou, P.; Ponseti, X.; Gili, M.; Borrás, P., y Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca, *Apunts*, 81, 5-11.
- Roberts, C.; Tynjälä, J., & Komkov, A. (2004). Physical activity. En Currie, C., Roberts, C.; Morgan, A.; Smith, R.; Settertobulte, W.; Samdal O., & Barnekow, V. (Eds.), *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Dinamarca: Organización Mundial de la Salud.
- Roman, B.; Serra, L.; Ribas, L.; Pérez-Rodrigo, C., y Aranceta, J. (2006). Actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. Estudio enKid (1998-2000). *Apunts. Medicina de l'Esport*. 41, 86-94.
- Sallis, J.; Prochaska, J., & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963-975.
- Sánchez, M.; Aranguren, A.; Cabello, P., y Huertas, C. (1998). Estudio longitudinal de la práctica de ejercicio físico en niños. Influencia de la edad, el género y el nivel socioeconómico. *Ann Esp Pediatr*. 48, 25-7.
- Steptoe, A.; Wardle, J.; Cui, W.; Bellisle, F.; Zotti, A. M. & Baranyai, R. (2002). Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European University students from 13 countries, 1990-2000. *Prev Med.*, 35, 97-104
- Trost, S. G.; Pate, R. R.; Sallis, J. F.; Freedson, P. S.; Taylor, W. C.; Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34, 350-355.
- Vaquero, L. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 7 (27), 174-184.