

ESTUDIO LOS HÁBITOS DEPORTIVOS DE LA POBLACIÓN ESCOLAR EN ESPAÑA



LA UNIVERSIDAD DE
LA RIOJA PARTICIPA EN
EL DEPORTE

A+D

ACTIVIDAD DEPORTIVA EN
LA ESCUELA



LOS HÁBITOS DEPORTIVOS DE LA POBLACIÓN ESCOLAR EN ESPAÑA

PRÓLOGO

La comunidad educativa coincide en afirmar que la actividad física y el deporte han de disponer de un espacio fundamental en la formación integral del individuo, siendo decisivos en la edad escolar para la creación de estilos de vida activa. El proceso educativo tiene la misión de construir unas bases sólidas para el conocimiento y la realización personal y profesional, y la práctica de actividad física y deportiva forma parte fundamental, con todo su potencial indiscutible de valores y beneficios, de esta etapa de la vida.

La relación entre la actividad física y la salud está plenamente demostrada por numerosos estudios científicos que, entre otras conclusiones, revelan la incidencia positiva del ejercicio físico en la prevención de la obesidad, y los efectos negativos del sedentarismo en la salud. Son cada vez más las personas expertas y las evidencias científicas que apuntan a la inactividad física como una de las principales causas de incidencia global de la obesidad, especialmente en determinados segmentos de población.

La presencia de la educación física en el currículum académico escolar ha sido uno de los pocos indicadores disponibles en nuestro país para conocer el nivel de práctica deportiva de las nuevas generaciones. Sin embargo, los estudios demuestran que esta práctica no alcanza los niveles óptimos, lo que nos lleva a analizar la actividad física y deportiva de los niños, niñas y jóvenes fuera del horario lectivo para determinar sus hábitos reales. Conocer su actividad y sus preferencias en ese ámbito, resulta esencial para diseñar políticas efectivas que permitan reducir en el futuro los elevados índices de sedentarismo y obesidad presentes en la sociedad española.

El estudio que se presenta en esta publicación, forma parte de las actuaciones desarrolladas en el marco del Convenio de Colaboración entre el Consejo Superior de Deportes (CSD), la Fundación Deporte Joven (FDJ) y la Fundación Alimentum para la promoción de estilos de vida saludables basados en el fomento de la actividad física y el deporte, y una adecuada alimentación.

La Fundación Alimentum es una entidad independiente, sin ánimo de lucro cuyo trabajo se centra en comunicar y poner en marcha iniciativas dirigidas a promover una alimentación equilibrada y un estilo de vida activo, como base para tener y mantener una buena salud y un estado general de bienestar, así como sobre la importancia de adquirir estos hábitos desde la infancia y la adolescencia.

En el Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (Plan A+D), se recogen todas estas inquietudes y objetivos. Se trata de un instrumento creado por el Consejo Superior de Deportes con el fin de garantizar al conjunto de la población española el acceso universal a la práctica deportiva de calidad, ayudando así a combatir el elevado nivel de sedentarismo y obesidad y a promover hábitos de vida activos y saludables.

El trabajo de análisis del deporte en edad escolar puso en evidencia la necesidad de contar con información actual y objetiva sobre los hábitos deportivos de la población en edad escolar en España. Los estudios que periódicamente se llevan a cabo en relación a los hábitos deportivos han estado dirigidos en su mayoría a la población mayor de 15 años, ya que se considera que en la población escolar la existencia de la Educación Física en el currículum académico escolar podría desvirtuar los datos obtenidos. Por lo tanto, es la primera vez que se lleva a cabo en España un estudio sobre los hábitos deportivos de la población escolar española.

Los datos incluidos y su análisis se refieren a la población española comprendida entre los 6 y los 18 años y ofrecen información respecto a la actividad físico-deportiva organizada fuera del horario lectivo, así como a la actividad física que realizan de forma no organizada durante el curso escolar y en periodos vacacionales. La publicación también nos habla de las opiniones sobre la competición y de los motivos que inducen a este colectivo a practicar o, en algunos casos, abandonar un deporte. Además, el amplio y riguroso trabajo de campo realizado permite consultar todos los indicadores analizados en función de características sociodemográficas como la edad, el sexo, la comunidad autónoma o la tipología de centro educativo, entre otros.

Estamos ante un documento que recoge una primera fotografía del nivel de la actividad física de la población en edad escolar en nuestro país, el cual viene a complementar una serie de estudios desarrollados desde 1980 por el Consejo Superior de Deportes y el Centro de Investigaciones Sociológicas. Estos nos han permitido conocer, entre otros aspectos, cuándo, cuánto, dónde y cómo practica

deporte la población mayor de 15 años a lo largo de tres décadas. Tal y como sucede con la ya afianzada «Encuesta de hábitos deportivos en España», las claves sobre la evolución, tendencias y cambios de cada uno de los indicadores expuestos en estas páginas vendrán dadas por posteriores encuestas. Nuestra intención es consolidar esta iniciativa y realizar un trabajo similar cada cinco años con el fin de que exista un diagnóstico exhaustivo sobre las rutinas, preferencias y opiniones que la población en edad escolar tiene respecto al deporte.

Es nuestro deseo que este estudio innovador y puntero, aporte nuevas reflexiones y miradas que colaboren para conseguir una edad escolar con las dosis necesarias y suficientes de actividad físico-deportiva.

El desarrollo del estudio ha contado con el imprescindible apoyo de todas las comunidades autónomas que a través de la Mesa del deporte escolar han aportado su experiencia y recursos para garantizar la representatividad de la muestra y la relevancia y pertinencia de los datos. Desde estas líneas queremos agradecer el trabajo de todos sus miembros, así como el de docentes y personal técnico de los centros educativos que han participado en el proyecto.

Estamos convencidos que conociendo exhaustivamente los hábitos de actividad físico-deportiva de la población escolar española y su evolución, se podrá intervenir de manera más efectiva desde las diferentes administraciones públicas y agentes implicados. Fieles a nuestro compromiso con la promoción de una dieta equilibrada, variada y suficiente y un estilo de vida activo, confiamos que este fructífero trabajo conjunto continúe mucho tiempo.

Albert Soler Sicilia
Secretario de Estado para el Deporte
Presidente del Consejo Superior de Deportes



Bernard Meunier
Presidente Fundación Alimentum



Índice

1. Introducción **12**
2. Metodología **18**
3. La actividad físico-deportiva y su índice de práctica **22**
 - 3.1. Actividad físico-deportiva organizada **23**
 - 3.2. Actividad físico-deportiva no organizada **39**
 - 3.3. Índice de actividad físico-deportiva **46**
 - 3.4. Actividad físico-deportiva en vacaciones **50**
4. El deporte de competición **56**
5. Motivos de práctica de actividad físico-deportiva **70**
6. Los chicos y las chicas que no hacen actividad físico-deportiva **78**
7. Actividad físico-deportiva durante el horario lectivo **90**
8. Factores de contexto **102**
9. Análisis por comunidades autónomas **110**
10. Conclusiones **122**

Índice de figuras

- FIGURA 1.** Comparativa índice de actividad físico-deportiva población escolar y población adulta según sexo **23**
- FIGURA 2.** Práctica de actividad físico-deportiva organizada según sexo y edad **24**
- FIGURA 3.** Práctica de actividad físico-deportiva organizada según sexo y nacionalidad **25**
- FIGURA 4.** Práctica de actividad físico-deportiva organizada según titularidad y sexo **26**
- FIGURA 5.** Frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva organizada según sexo **27**
- FIGURA 6.** Frecuencia de práctica actividad físico-deportiva según edad **28**
- FIGURA 7.** Ranking de actividades físico-deportivas más practicadas según sexo **29**
- FIGURA 8.** Actividades físico-deportivas organizadas según prevalencia estereotipos y edad **31**
- FIGURA 9.** Número de actividades físico-deportivas organizadas según sexo **32**
- FIGURA 10.** Número de actividades físico-deportivas organizadas según edad **33**
- FIGURA 11.** Antigüedad en la modalidad de actividad físico-deportiva organizada **35**

FIGURA 12. Lugar de práctica deporte organizado **35**

FIGURA 13. Lugar de práctica actividad físico-deportiva organizada según edad **36**

FIGURA 14. Combinación de actividades organizadas físico-deportivas y no físico-deportivas según edad **37**

FIGURA 15. Intención de realizar actividad físico-deportiva cuando sean mayores según edad **38**

FIGURA 16. Práctica de actividad físico-deportiva no organizada **39**

FIGURA 17. Práctica de actividad físico-deportiva organizada y no organizada continua según sexo **40**

FIGURA 18. Práctica de actividad físico-deportiva organizada y no organizada continua según edad **41**

FIGURA 19. Frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva no organizada para cada actividad **42**

FIGURA 20. Frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva no organizada según sexo **42**

FIGURA 21. Actividades físico-deportivas no organizadas más practicadas **43**

FIGURA 22. Actividades físico-deportivas no organizadas más practicadas según sexo **44**

FIGURA 23. Lugar de práctica actividad físico-deportiva no organizada **45**

FIGURA 24. Índice de actividad físico-deportiva según sexo **47**

FIGURA 25. Índice de actividad físico-deportiva según sexo y edad **48**

FIGURA 26. Índice de actividad físico-deportiva según sexo y nacionalidad **49**

FIGURA 27. Actividad físico-deportiva en vacaciones según sexo y nacionalidad **50**

FIGURA 28. Actividad físico-deportiva en vacaciones según sexo y edad **51**

FIGURA 29. Práctica de actividades físico-deportivas en vacaciones sobre el total de la población escolar **52**

FIGURA 30. Actividades físico-deportivas más realizadas en verano según sexo **53**

FIGURA 31. Práctica de deporte de competición según sexo y edad **57**

FIGURA 32. Tipos de competición según edad **58**

FIGURA 33. Agrado hacia la competición según sexo y edad **59**

FIGURA 34. Agrado hacia la competición personas que hacen deporte federado según sexo y edad **60**

FIGURA 35. Necesidad de competición para continuar con el deporte según edad **61**

FIGURA 36. Situaciones positivas que se dan en la competición según sexo **63**

FIGURA 37. Situaciones negativas que se dan en la competición según sexo **64**

FIGURA 38. Situaciones negativas que se dan en la competición según modalidad deportiva **65**

FIGURA 39. Situaciones negativas que se dan en la competición según edad **66**

FIGURA 40. Agrado situaciones positivas que se dan en la competición según sexo **67**

FIGURA 41. Agrado situaciones negativas que se dan en la competición según sexo **68**

FIGURA 42. Motivos práctica actividad físico-deportiva **72**

FIGURA 43. Motivos práctica actividad físico-deportiva según sexo **73**

FIGURA 44. Motivos práctica actividad físico-deportiva según edad **74**

FIGURA 45. Alumnado que ha iniciado su práctica de actividad físico-deportiva por iniciativa propia según edad **75**

FIGURA 46. Personas inactivas **79**

FIGURA 47. Personas inactivas según sexo y edad **80**

FIGURA 48. Personas inactivas según sexo y nacionalidad **81**

FIGURA 49. Motivos de no práctica de actividad físico-deportiva **82**

FIGURA 50. Motivos de no práctica de actividad físico-deportiva según edad I **83**

FIGURA 51. Motivos de no práctica de actividad físico-deportiva según edad II **84**

FIGURA 52. Motivos de no práctica de actividad físico-deportiva según sexo **85**

FIGURA 53. Personas que anteriormente habían realizado actividad físico-deportiva organizada según edad **86**

FIGURA 54. Práctica de actividades organizadas fuera del horario lectivo **87**

FIGURA 55. Personas que no realizan ningún tipo de actividad organizada (deportiva o no) fuera del horario lectivo según edad **88**

FIGURA 56. Actividad físico-deportiva en el recreo según sexo y edad **92**

FIGURA 57. Grado de acuerdo con «La asignatura de Educación Física es la que más me gusta» según sexo y edad **95**

FIGURA 58. Grado de acuerdo con «Creo que deberían hacerse más horas de Educación Física a la semana» según sexo y edad **96**

FIGURA 59. Grado de acuerdo con «Después de la clase termino muy cansado/a» según sexo y edad **97**

FIGURA 60. Grado de acuerdo con «La asignatura de Educación Física es de las más importantes» según sexo y edad **98**

FIGURA 61. Grado de acuerdo con «Los demás profesores/as no le dan importancia a la asignatura de Educación Física» según sexo y edad **99**

FIGURA 62. Valoración general asignatura Educación Física según edad **100**

FIGURA 63. Actividad físico-deportiva organizada en los/as escolares según presencia en casa de personas que hacen actividad físico-deportiva **103**

FIGURA 64. Práctica de actividad físico-deportiva con algún familiar según sexo y edad **104**

FIGURA 65. Actividad físico-deportiva organizada en función de la existencia de determinados elementos en la escuela **105**

FIGURA 66. Conocimiento existencia figura coordinación deportiva de centro según edad **106**

FIGURA 67. Tipo de transporte utilizado y tiempo estimado para llegar al lugar de práctica **107**

1. INTRODUCCIÓN

Actividad físico-deportiva y salud en edad escolar¹

La práctica de la actividad física y del deporte en la edad escolar está directamente relacionada con la salud de la población infantil y juvenil. La obesidad se inicia cada vez más frecuentemente en la infancia. De tal magnitud es el problema actual en nuestro país que se considera que, en la población infantil y juvenil, los/as escolares prepuberales son un grupo de riesgo y clave para la prevención de la obesidad, tal y como considera la Federación Española de Medicina del Deporte. En su Documento de Consenso² afirma que el gasto de energía en las edades infantiles y juveniles es escaso, pese a que haya multitud de actividades extraescolares, puesto que el juego con movimiento, tan habitual y prolongado en épocas anteriores, está reducido al mínimo, sustituido por los juegos sin movimiento (de ordenador o consola, trabajo escolar para casa o actividad extraescolar sin gasto de calorías). La obesidad y el sobrepeso son resultado del desequilibrio entre ingesta y gasto energético.

En el ámbito nacional, el estudio ALADINO³, revela que el exceso de peso en la población infantil española se ha estabilizado en los últimos diez años, afectando al 45,2% de los niños y niñas con edades comprendidas desde los 6 hasta los 9 años, lo cual supone un importante problema de salud pública. De este 45,2%, el 26,1% corresponde a sobrepeso y el 19,1% a obesidad. Por género, los niños tienen más exceso de peso que las niñas (26,3% de sobrepeso frente a 25,9% y 22% de obesidad frente a 16,2%).

A comienzos del siglo XXI, el estudio ENKID⁴ ya puso de manifiesto que la obesidad en la población española en edad infantil y juvenil estaba adquiriendo dimensiones que merecían una especial atención. La prevalencia de obesidad entre los 2 y los 24 años en España se estimaba en un 13,9% y la prevalencia de sobrepeso en un 12,4%. Por encima de valores de sobrepeso encontraríamos al 26,3% de la población infantil y juvenil española. La prevalencia de obesidad es más elevada en los varones (15,6%) que en las mujeres (12%), con una diferencia

1 Texto adaptado del punto 6.12. Actividad física y salud en edad escolar del Plan A+D del Consejo Superior de Deportes.

2 La utilidad de la actividad física y de los Hábitos Adecuados de Nutrición como Medio de Prevención de la Obesidad en Niños y Adolescentes. Documento de consenso de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE). Arch. Med. Dep.; 2008; 25(6): 333-353.

3 Estudio de prevalencia de obesidad infantil «ALADINO» (ALimentación, Actividad física, Desarrollo INfantil y Obesidad). Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Octubre 2010-Mayo 2011.

4 Estudio ENKID. Unidad de Nutrición Comunitaria. Subárea Municipal de Salud Pública. Bilbao. Dietética y Nutrición Humana. Universidad de Navarra. Mayo 1998-abril 2000.

estadísticamente significativa. En el subgrupo de varones, las tasas más elevadas se observaron entre los 6 y los 13 años. En las chicas las tasas más elevadas se observaron entre los 6 y los 9 años.

La obesidad tiene un comportamiento multifactorial y complejo, con la combinación de factores dietéticos inadecuados y de inactividad física a la cabeza de sus causas. Los estudios antes citados descubren también la relación entre obesidad y sedentarismo en los/as más jóvenes. Los datos recogidos en el estudio ALADINO indican que el porcentaje de niños y niñas con un peso normal es mayor cuando no disponen de ocio audiovisual (presencia de ordenador, dvd, consola, etc.) en su habitación. Mientras que el estudio ENKID revela que la prevalencia de obesidad es más elevada en los/as menores que dedican mayor tiempo a actividades sedentarias (estudio, TV, ordenador, videojuegos...) en comparación con los/as que les dedican menos tiempo. Por ejemplo la prevalencia de obesidad es más elevada en las chicas que dedican más de 2 horas diarias a ver televisión en comparación con las que dedican menos de 1 hora a esta actividad. La prevalencia de obesidad en la edad infantil y juvenil, en los/as que no practican ningún deporte habitualmente es más elevada en comparación con los/as que sí tienen este hábito, especialmente entre los/as chicos/as que practican actividades deportivas 3 veces a la semana.

La población infantil y juvenil es especialmente sensible al sedentarismo, con importantes implicaciones sanitarias y educativas. Los avances tecnológicos y en el transporte han disminuido la necesidad del ejercicio físico en las actividades de la vida diaria y es difícil imaginar que esta tendencia no vaya a continuar en el futuro. A esto hay que añadir un entorno urbanístico poco favorable a la práctica de actividad física, lo que ha provocado, por poner solo un ejemplo, una reducción del número de menores que acuden al colegio andando, menores que además tienden a ser menos activos/as durante el resto del día. Los datos actualizados del Estudio de Audiencia Infantil/Juvenil de la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación⁵ reflejan que los/as niños/as españoles/as pasan una media de 2 horas y 30 minutos al día viendo televisión y media hora adicional jugando con videojuegos o conectados a Internet.

Otros estudios sobre la actividad física, la salud y los estilos de vida en niños/as y adolescentes en nuestro país son los llevados a cabo por el grupo de investigación AVENA⁶.

5 4º Estudio de Audiencia Infantil/Juvenil. Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación. Octubre de 2007-marzo de 2008. Ámbito y tamaño muestral: 3.992 niños y jóvenes, entre 8 y 13 años, residentes en España.

6 Martínez-Gómez D., Moreno L. A., Romeo J., Rey-López P., Castillo R., Cabero M. J., Vicente-Rodríguez G., Gutiérrez A., Veiga O. (2011). Combined influence of lifestyle risk factor on body fat in spanish adolescents. *Obes Facts*, 4 (2): 105-111.

Antecedentes en el estudio de los hábitos deportivos de la población escolar⁷

En nuestro país, existen numerosos estudios parciales que describen los hábitos deportivos de la población infantil y juvenil. Diferentes comunidades autónomas y ciudades han recogido datos que han ido orientando las diversas actuaciones llevadas a cabo, así como otras encuestas realizadas desde la perspectiva de la salud.

Sin embargo, la falta de una metodología armonizada para la obtención de información, así como el carácter transversal de los estudios y la diferente edad de los participantes en los mismos, dificultan la elaboración de análisis comparativos y evolutivos y de conclusiones fiables. En este contexto, los resultados encontrados en los diferentes estudios deben ser tomados con precaución y constituyen ejemplos que aluden a ámbitos territoriales más o menos amplios.

Algunos de los estudios realizados en la última década abarcan ámbitos geográficos que agrupan diferentes comunidades autónomas (p. e. Hernández y Velázquez, 2007); otros toman como referencia el territorio de una determinada comunidad autónoma (p. e. López de las Heras, 2005; Velázquez et al., 2003) y también existen estudios que hacen referencia al ámbito geográfico de una determinada ciudad (p. e. Institut Barcelona Esports, 2008; Latorre, 2007; Vila, 1998)⁸.

En la ciudad de Barcelona, los resultados del estudio de 2008⁹ permiten destacar que el 66,8% de los/as escolares practica deporte fuera del horario lectivo (un 75% de los chicos y un 58% de las chicas). Comparando estos resultados con los obtenidos en el estudio realizado en 1998 sobre «El uso del tiempo de la

6 Martín-Matillas M., Ortega F.B., Chillón P., Pérez I. J., Ruiz J. R., Castillo R., Gómez-Martínez S., Moreno L. A., Delgado-Fernández M., Tercedor P. (2011). Physical activity among Spanish adolescents: relationship with their relative's physical activity. *J Sports Sci*, 29 (4):329-36.

7 Texto íntegro extraído del punto 6.1.2. Actividad física y salud en edad escolar. Plan A+D (2010). Consejo Superior de Deportes.

8 Hernández, J. L., & Velázquez, R. (coords.) (2007). *La Educación Física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. Barcelona: Grao.

Latorre Peña, J. (2007). «El deporte en edad escolar en los colegios públicos de Educación Primaria de la ciudad de Zaragoza.» Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.

López de las Heras, F. J. (2005). *El deporte en edad escolar en Castilla-La Mancha: análisis y propuestas*. I Congreso Escuela y Deporte. Ciudad Real: Federación de Enseñanza de CCOO en Castilla-La Mancha.

Velázquez, R., Castejón, F. J., García, M., Hernández, J. L., López, C., & Maldonado, A. (2003). *El deporte, la salud y la formación en valores y actitudes de los niños, niñas y adolescentes*. Madrid: Pila-Teleña.

Vila, I. (1998). El uso del tiempo de la población infantil y juvenil: los hábitos deportivos. Barcelona.

9 Estudio realizado en la población de Barcelona entre 6 y 18 años. La muestra (muestreo probabilístico por cuotas) obtiene un nivel de confianza de un 95% y el nivel de precisión es de $\pm 1,5\%$. Las variables independientes de la investigación han sido: Género, Curso, Tipo de Centro Educativo y Distribución Geográfica. El estudio ha sido publicado con la referencia *Institut Barcelona Esports* (2008), Estudi del hàbits esportius escolars a Barcelona. Institut Barcelona Esports, Ajuntament de Barcelona.

población infantil y juvenil: los hábitos deportivos», se concluye que el índice de práctica ha crecido en los últimos años del 40,1% (en 1998) al 66,8% actual. A pesar del incremento, las diferencias de sexo no han variado con los años, manteniéndose casi en el mismo 20%.

Los datos del «Estudio sobre Actividad Física Infantil», llevado a cabo en el Centro de Medicina del Deporte del Gobierno de Aragón¹⁰, en niños/as de 10 y 14 años, muestra que existen diferentes patrones de actividad física general en función de la edad de las poblaciones estudiadas (los niños y niñas de 10 años son más activos que los de 14) y que de modo general la población de sexo masculino es más activa que la femenina. Pero observamos que estas diferencias se deben a la práctica deportiva: entre varones y mujeres deportistas hay diferencias de actividad, pero no las hay entre varones y mujeres no deportistas. Los chicos/as hacen más actividad en invierno que en verano (debido al cese del deporte organizado). También conocemos que en los niños y niñas de primaria no deportistas el nivel de actividad es igual al de los deportistas. Ello no ocurre en secundaria, donde chicos y chicas deportistas son más activos. Estas diferencias se atribuyen a que a los 10 años los no deportistas hacen más ejercicio en su tiempo libre igualando a los deportistas. Curiosamente las mujeres deportistas tienen los mismos niveles de actividad que las no deportistas.

Con relación a los/as profesionales que dirigen las actividades, según el estudio de Latorre (2007) en la ciudad de Zaragoza, el 30% de los técnicos y monitores/as no tienen ninguna titulación deportiva. En ese sentido, las titulaciones expedidas hasta la fecha por las distintas federaciones deportivas necesitan de una mayor especialización o profundización en aspectos y contenidos esenciales en la formación integral de niños/as y jóvenes, que respondan de manera eficaz a las demandas propias del deporte en edad escolar, en algunos casos muy alejadas del deporte estrictamente competitivo, para el que son formados estos técnicos.

Respecto a las actuaciones tendentes a aumentar la actividad física en los centros educativos, la encuesta a los centros educativos (actividades de promoción y educación para la salud y aspectos estructurales y de recursos que las condicionan) del HBSC¹¹ muestra que sobre 357 centros escolares estudiados,

10 Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano. Hernández, L. A., Ferrando, J. A., Quílez, J., Aragonés, M. Terreros, J. L. (2010). Centro de Medicina del Deporte. Dirección General del Deporte del Gobierno de Aragón. Ámbito y Tamaño muestral: Estudio fisiológico directo de 12 495 horas de actividad física en 85 niños de 10 y 14 años del ámbito urbano de Zaragoza.

11 Encuesta a los centros educativos (actividades de promoción y educación para la salud y aspectos estructurales y de recursos que las condicionan) del Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Ministerio de Sanidad y Política Social. 2006. Ámbito y tamaño muestral, encuesta a 364 centros educativos españoles.

solo un 19% tenía directrices escritas para aumentar la actividad física durante el horario escolar, un 37,3% tenía directrices «no escritas» y un 43,7% reconocía no tener ningún tipo de directriz.

De manera resumida, los diferentes resultados de los estudios analizados permiten establecer algunas conclusiones:

El porcentaje de la población en edad escolar (6-18 años) que realiza más de 3 veces por semana práctica de actividad física varía en función de variables como la edad, el sexo y el entorno geográfico. En términos globales, dicho porcentaje se sitúa alrededor de un 55% de la población.

Con el incremento de la edad, el porcentaje de población activa desciende de manera significativa y progresiva, de forma que en el tramo final de la etapa escolar dicho porcentaje se sitúa por debajo del 50%.

El sexo influye de manera significativa en los resultados encontrados. La mayor parte de los estudios pone de manifiesto una diferencia de práctica de actividad física de alrededor de un 20% entre los chicos y las chicas.

Además, en algunos tramos de edad, especialmente al final de la etapa escolar, el porcentaje de chicas que no realizan ningún tipo de práctica de actividad física y deportiva se eleva hasta casi la

mitad de la población (alrededor de un 47%), mientras que en el caso de los chicos ese porcentaje disminuye hasta un 25% aproximadamente.

El tránsito de una etapa educativa a otra (de primaria a secundaria) es señalada como uno de los momentos críticos para el abandono de la práctica de la actividad física y el deporte. Los factores que influyen en esta tendencia no están suficientemente clarificados.

Con carácter general, respecto a los motivos de la no práctica deportiva o al abandono de la misma a medida que aumenta la edad, la falta de tiempo libre y la ocupación del tiempo con otras actividades es el argumento más repetido.

A pesar de la disminución de práctica, alrededor de un 90% de las chicas y chicos de entre 14 y 16 años manifiestan la necesidad de realizar algún tipo de práctica deportiva, es decir que su nivel de sensibilización hacia la práctica deportiva es muy elevado.

2. METODOLOGÍA

El principal objetivo del estudio *Los hábitos deportivos de la población escolar en España* ha sido disponer de resultados estadísticos representativos y válidos para el conjunto de la población escolar española. Así como crear indicadores estratégicos de hábitos deportivos con el objetivo de poder realizar un seguimiento diacrónico. Por este motivo, era necesario un instrumento que recogiera las siguientes características: representatividad, estandarización y control de la situación de medición. La técnica que reunía los requisitos citados era la entrevista mediante cuestionario con preguntas cerradas.

La principal información a obtener del estudio ha sido el índice de actividad físico-deportiva de la población escolar española. También se han estudiado diversos elementos que han ayudado a entender la situación observada, como las características de la práctica o los motivos, tanto para practicar como para no hacerlo y la influencia de los factores de contexto, entre otros.

Teniendo en cuenta que los resultados del estudio debían ser representativos para el conjunto del territorio español, y esto suponía una elevada muestra a recoger, se decidió administrar el cuestionario de manera online a través de un sitio web diseñado *ad hoc*.

El universo de estudio de la investigación es la población escolar de España con edades comprendidas entre los 6 y los 18 años y matriculada en los cursos de primero de primaria a segundo de bachillerato o segundo de grado medio. Debido a la metodología utilizada en la investigación, no han entrado en el universo las personas de 16 a 18 años que no se encuentran dentro del sistema educativo español. No obstante, la encuesta de hábitos deportivos en España¹² del Consejo Superior de Deportes recoge este colectivo de población, pues la edad mínima para responder al cuestionario es de 16 años. En el año 2010 el universo de estudio era de 5 305 978 personas. Una vez definido el universo de estudio, se procedió a concretar la muestra mediante un muestreo aleatorio polietápico o por conglomerados. Los 3 conglomerados utilizados fueron:

1	Comunidad o ciudad autónoma	Población escolar para cada una de las 17 CCAA y las 2 ciudades autónomas.
2	Titularidad de la escuela	Titularidad del centro docente: público o privado. ¹²
3	Nivel de estudio	Población escolar según el curso: primaria, ESO, Bachillerato y Grado Medio.

Para el cálculo de la muestra se utilizaron dos fórmulas estadísticas partiendo de la premisa de un margen de error de $\pm 3\%$: la primera, aplicable a los universos infinitos (CCAA con 100 000 o más casos) y la segunda, a los universos finitos (CCAA con menos de 100 000 casos). El resultado final fue una muestra de 20 000 escolares.

En la selección de las escuelas que formarían parte de la muestra se partió de la premisa de administrar el cuestionario a 2 grupos clase de distintos cursos en cada centro escolar. El resultado final fue una muestra de 455 escuelas.

¹² Consejo Superior de Deportes (2010). Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Avance de resultados.

¹³ La denominación de centro privado hace referencia a los centros concertados y privados.

La muestra final válida para el presente estudio es de 17 632 personas. Aunque no se ha llegado a la muestra prevista inicialmente fijada en 20 000 personas, el margen de error de un 3% está garantizado a nivel estatal y por ciclos. Únicamente hay que tener en cuenta que en determinadas comunidades autónomas el margen de error se presenta superior pero nunca sobrepasando el 4%, a excepción de las ciudades autónomas de Ceuta y Melilla, que presentan márgenes superiores (7% y 9%, respectivamente).

A continuación se muestra la ficha técnica de la investigación:

Universo	Alumnado escolarizado de 1.º de primaria a 2.º de bachillerato y 2.º de grado medio (5 305 978 personas)
Ámbito	Estado español (17 comunidades autónomas y 2 ciudades autónomas)
Dimensión de la muestra	29 490 cuestionarios administrados, de los cuales 17 632 se encontraban dentro de los parámetros requeridos para el estudio
Error de la muestra	±3%
Nivel de confianza	95% $p=q=0,5$
Procedimiento de muestreo	Muestreo aleatorio polietápico o por conglomerados
Fechas del trabajo de campo	Del 7 de febrero al 10 de junio de 2011

3. LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA Y SU ÍNDICE DE PRÁCTICA

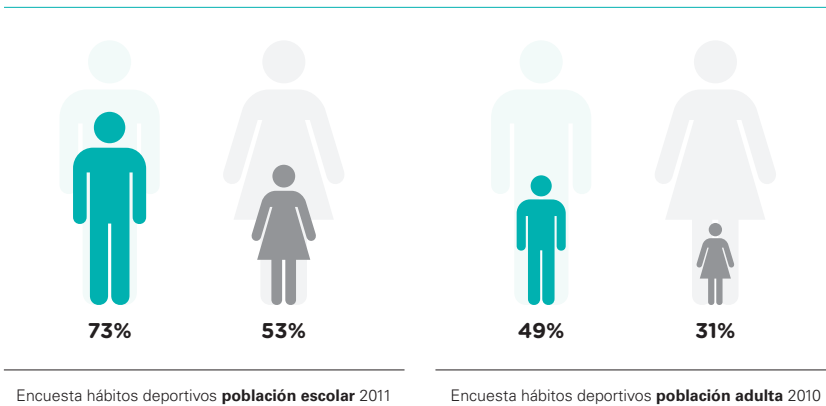
A continuación se analizan los principales resultados respecto a la actividad físico-deportiva que realizan las personas en edad escolar y su tipología: práctica organizada, práctica no organizada y práctica en períodos vacacionales. Como resultado del análisis de la práctica organizada y no organizada se obtiene el índice de actividad físico-deportiva.

3.1. Actividad físico-deportiva organizada

Por actividad físico-deportiva organizada se entiende aquella que se realiza en el marco de una organización y bajo la supervisión de una persona encargada de conducir la actividad (técnico/a deportivo/a, entrenador/a, monitor/a, entre otros) fuera del horario lectivo como mínimo una vez por semana.

La práctica organizada de la población escolar, como mínimo una vez por semana, se sitúa en el 63%. La diferencia entre sexos es de 20 puntos: un 73% de los chicos hacen actividad físico-deportiva organizada mientras que en el caso de las chicas se reduce al 53%. Esta diferencia es similar a la de la población adulta, pues de acuerdo a la última encuesta sobre los hábitos deportivos de la población española¹⁴, la diferencia entre hombres (49%) y mujeres (31%) es de 18 puntos. Cabe destacar que en el caso de la población adulta, este dato hace referencia tanto a la práctica organizada como a la que se realiza de manera libre.

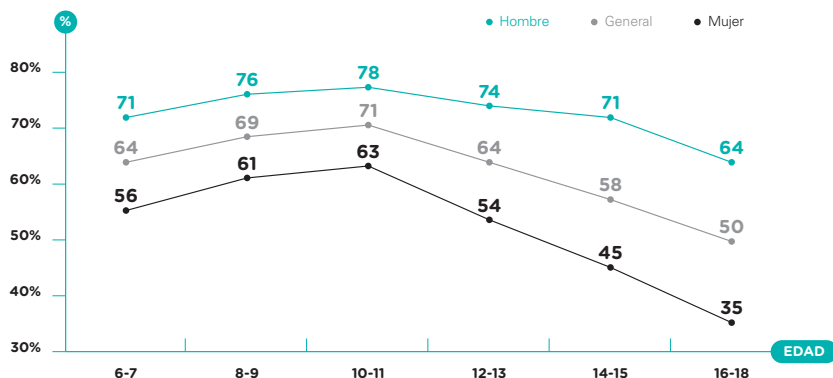
FIGURA 1. Comparativa índice de actividad físico-deportiva población escolar y población adulta según sexo



14 Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010. Avance de resultados, publicada por el Centro de Investigaciones Sociológicas y el Consejo Superior de Deportes en el año 2011.

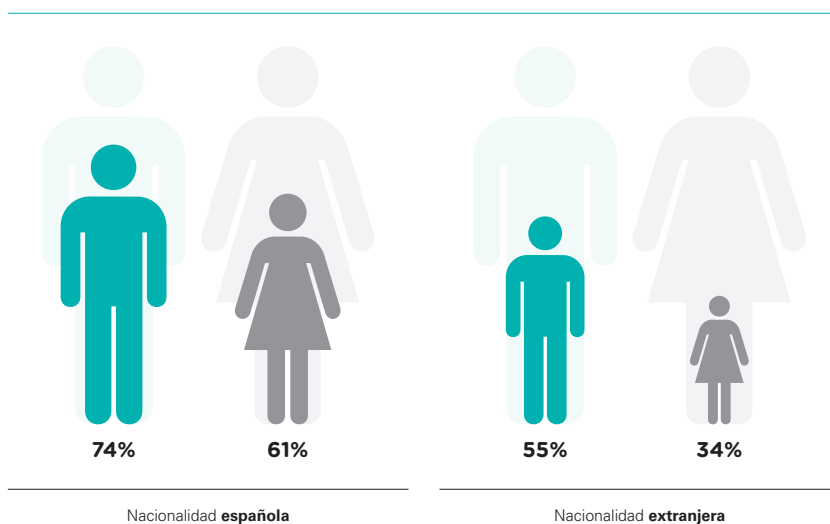
Diversos estudios han puesto de manifiesto el abandono paulatino de la actividad físico-deportiva que se produce entre la población escolar con la llegada a la adolescencia. El/la escolar, cuando llega a cierta edad, decide la manera en la que utilizar su tiempo libre, si desea continuar dedicándolo al deporte o bien a otro tipo de actividades. Los resultados del presente estudio constatan esta realidad: **el porcentaje de práctica disminuye pasando del 64% entre los 6-7 años al 50% entre los 16-18 años**. Destaca la etapa de primaria, en la que la práctica se mantiene constante con un ligero incremento hasta llegar a los 10-11 años, siendo en el paso a secundaria (equivalente a los 12-13 años) cuando se inicia el descenso. En el caso de las chicas el abandono se produce en mayor medida que en los chicos. Por otro lado, los diferenciales de práctica entre sexos en población escolar y adulta se mantienen, destacándose pues la importancia de la necesidad de incorporar unos hábitos regulares de práctica deportiva en edad escolar.

FIGURA 2. Práctica de actividad físico-deportiva organizada según sexo y edad



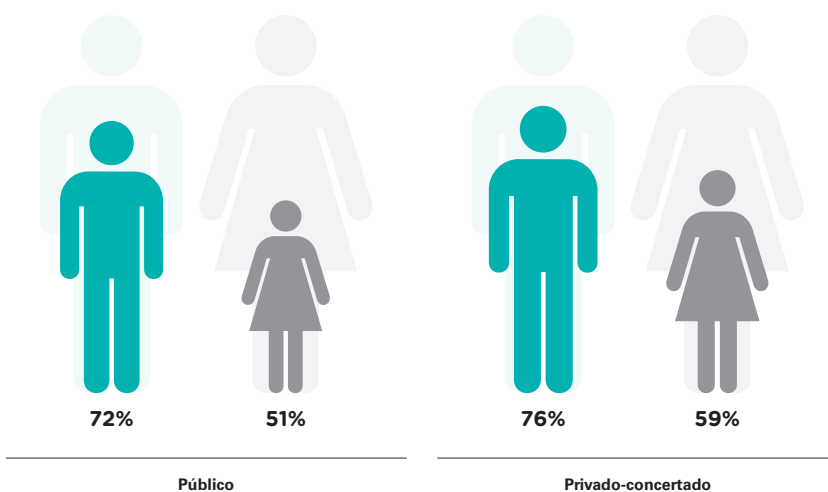
La nacionalidad también es una variable que afecta a la práctica de actividad físico-deportiva. En este sentido, **la población escolar de nacionalidad española practica actividad físico-deportiva organizada en mayor medida (65%) que la de nacionalidad extranjera (47%)**. Si se une la variable nacionalidad con la variable sexo se observa cómo la práctica de las chicas extranjeras tan solo es del 34%.

FIGURA 3. Práctica de actividad físico-deportiva organizada según sexo y nacionalidad



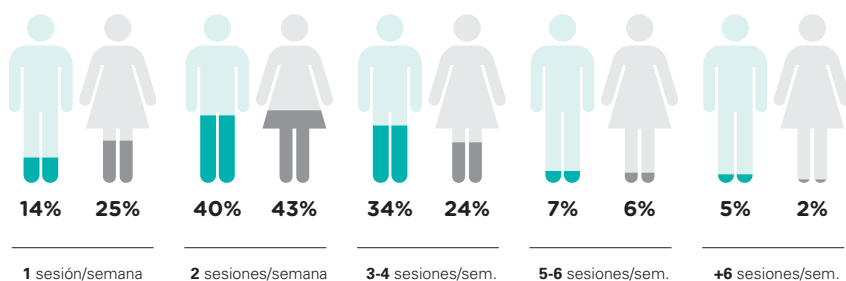
Otra de las variables estudiadas ha sido la titularidad de la escuela, diferenciando entre escuelas públicas y escuelas privadas o concertadas. **La práctica de actividad físico-deportiva organizada presenta cifras similares en las escuelas privadas-concertadas (67%) y en las públicas (61%).** La diferencia entre sexos se mantiene independientemente de la titularidad, siendo inferior en el caso de la escuela privada-concertada (17 puntos).

FIGURA 4. Práctica de actividad físico-deportiva organizada según titularidad y sexo



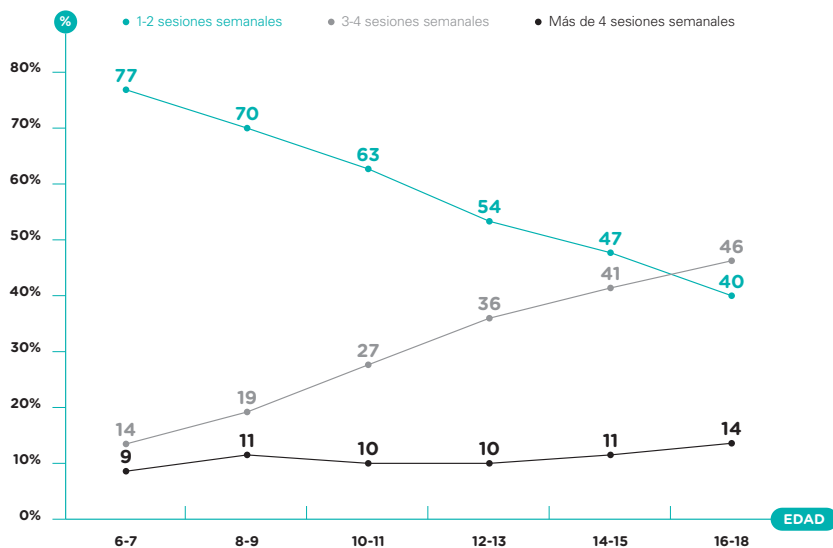
Analizando la frecuencia de práctica, el número de sesiones semanales del total de actividades que realiza el/la escolar, se observa cómo **las chicas presentan una menor frecuencia que los chicos. Mientras ellos practican más de 2 sesiones semanales en el 47% de los casos, ellas lo hacen en el 32%.** El tiempo necesario de actividad físico-deportiva en niños y adolescentes para lograr beneficios para la salud y prevenir y combatir los efectos negativos del sedentarismo se estima en 1 hora al día, según las recomendaciones de las personas expertas y de las instituciones internacionales de referencia en el ámbito de la salud.

FIGURA 5. Frecuencia de práctica actividad físico-deportiva organizada según sexo



La frecuencia de práctica de 3-4 sesiones por semana se incrementa con la edad, mientras que la proporción de personas que realizan 1-2 sesiones semanales disminuye gradualmente, pasando del 77% entre los 6-7 años al 40% entre los 16-18 años. El porcentaje de casos con una elevada frecuencia de práctica (más de 4 sesiones semanales) se mantiene estable en el tiempo.

FIGURA 6. Frecuencia de práctica actividad físico-deportiva según edad

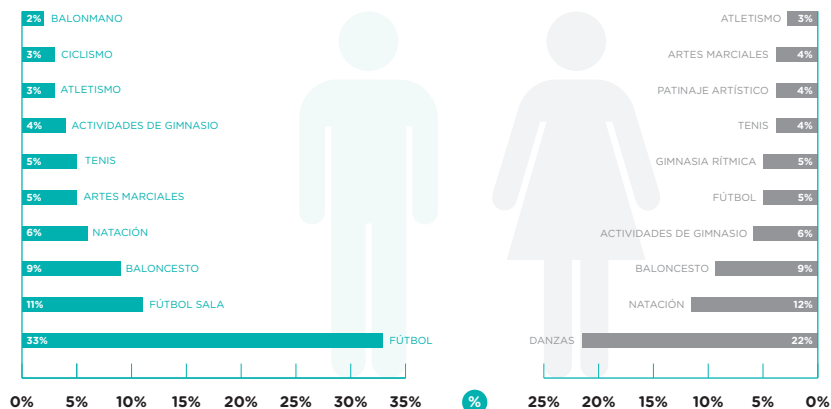


Actualmente en España existen 66 federaciones deportivas que suman más de 400 modalidades deportivas federadas. Aparte de los deportes federados, existen otras actividades físico-deportivas que también practica la población, como las ligadas a la danza –ballet, hip-hop, etc.– o al fitness –actividades dirigidas, yoga, tai chi, etc.–. **Las cinco actividades más practicadas por la población escolar son el fútbol (22%), el baloncesto (9%), las danzas (9%), la natación (8%) y el fútbol sala (7%).**

Analizando las actividades desde la perspectiva del sexo, se observa cómo prevalecen los estereotipos de género asociados al deporte. El estereotipo masculino

se asocia a la competitividad, el liderazgo, la resistencia y la fuerza, mientras que el femenino lo hace a la dulzura, la empatía, la expresión y la colaboración. En este sentido, tal y como señala Victoria Macías¹⁵ en su tesis sobre los estereotipos y el deporte femenino, «el deporte no tiene género intrínsecamente. Las definiciones de masculinidad y feminidad han sido impuestas socialmente sobre las actividades deportivas». Así pues, hay actividades consideradas «de chicos» y otras actividades consideradas «de chicas». En el ranking de actividades más practicadas por los chicos destacan el fútbol (33%), el fútbol sala (11%), el baloncesto (9%), la natación (6%) y las artes marciales (5%). En el caso de las chicas destacan las danzas (22%), la natación (12%), el baloncesto (9%), las actividades de gimnasio (6%) y el fútbol (5%). Por lo tanto, se observa cómo se cumplen los estereotipos, aunque algunas actividades consideradas de chicos se generalizan entre las chicas, por ejemplo en el caso del fútbol o las artes marciales.

FIGURA 7. Ranking de actividades físico-deportivas más practicadas según sexo

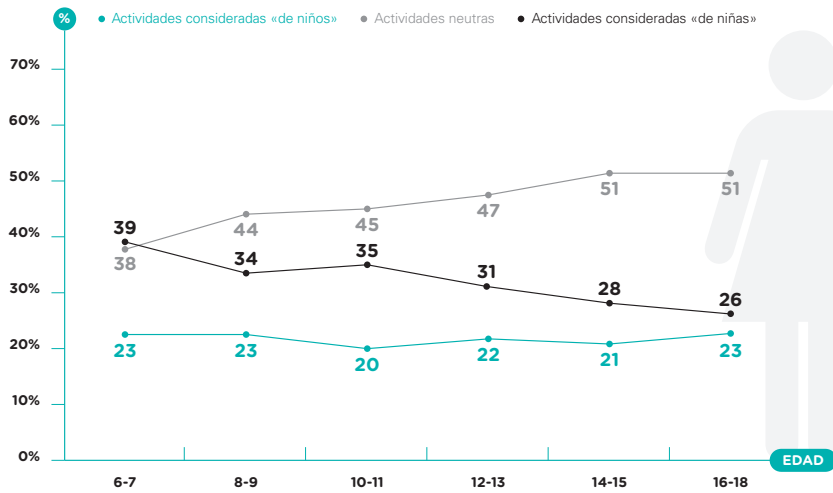
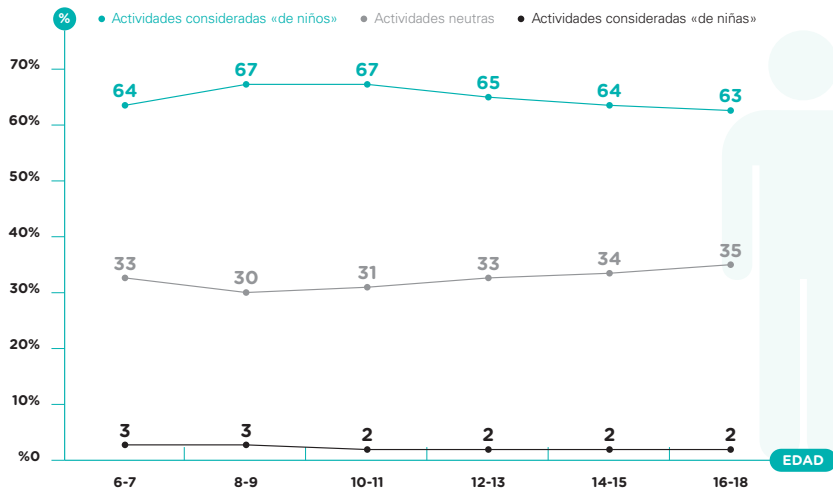


15 Tesis doctoral *Estereotipos y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes*, publicada por Victoria Macías Moreno en el año 1999, página 304.

Las 10 actividades presentadas como las más practicadas entre ambos sexos representan el 80% del total de práctica en el caso de los chicos y el 74% en el caso de las chicas. Por lo tanto, se da una concentración de la práctica en determinadas actividades. La preferencia de actividades se reproduce de la misma manera entre las personas nacidas en el extranjero.

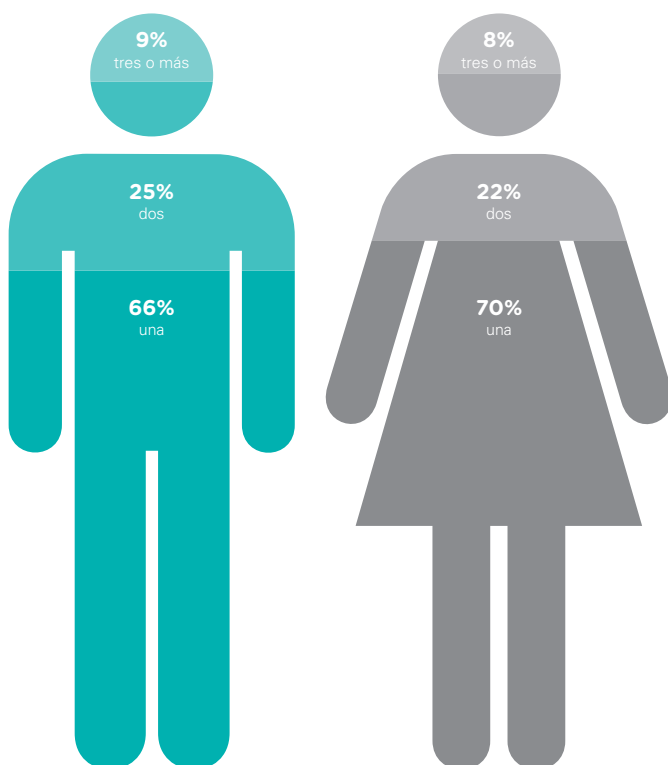
Para poder observar la tendencia en la prevalencia de los estereotipos a lo largo de la edad, se han agrupado las modalidades de actividad físico-deportiva en tres tipologías de acuerdo a su consideración social y su tradición de práctica en los dos sexos: actividades consideradas «de niños» (fútbol, deportes de lucha, etc.), actividades consideradas «de niñas» (danzas, gimnasia rítmica, etc.) y actividades consideradas neutras (baloncesto, voleibol, etc.). En la siguiente figura se observa cómo en el caso de los chicos los porcentajes de cada tipología de actividad se mantienen estables a lo largo de las diferentes edades. En cambio, en el caso de las chicas las actividades consideradas de niñas descienden pasando del 39% de los 6-7 años al 26% de los 16-18 años, mientras que la práctica de actividades consideradas neutras se incrementa en 13 puntos. La presión del entorno, familias y amistades interfiere significativamente en la perpetuación de los estereotipos de actividad físico-deportiva en función del sexo. Por ello, a medida que las chicas se hacen mayores, y pueden decidir sobre el tipo de actividad a realizar, las actividades no consideradas tradicionalmente de chicas aumentan.

FIGURA 8. Actividades físico-deportivas organizadas según prevalencia estereotipos y edad



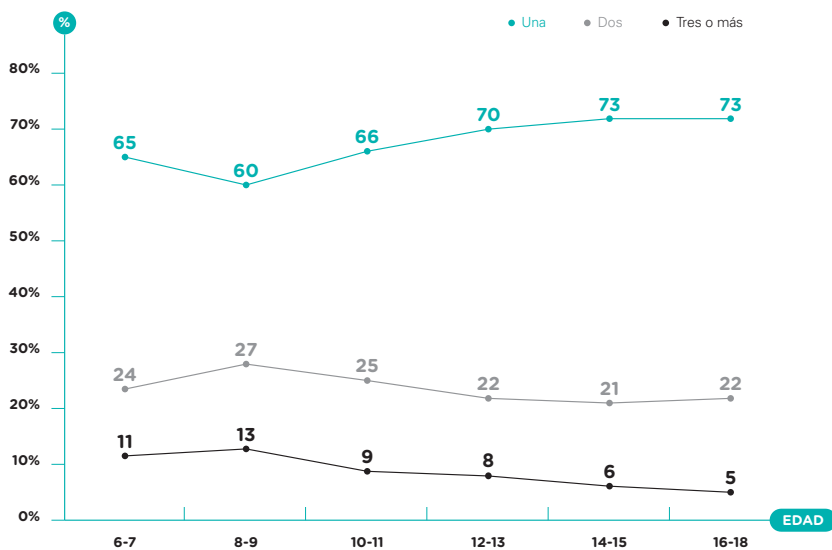
Las personas en edad escolar pueden estar apuntadas a más de una actividad físico-deportiva. En el 68% de los casos únicamente lo están a una y en el 9% a tres o más actividades. Desde la perspectiva de género no se aprecian diferencias significativas.

FIGURA 9. Número de actividades físico-deportivas organizadas según sexo



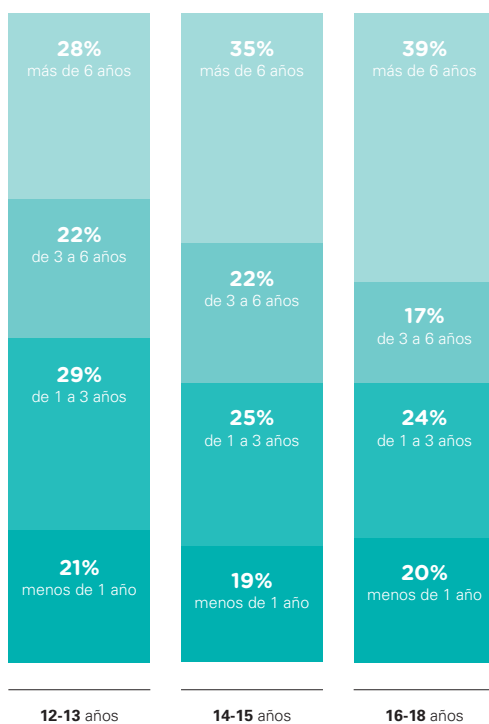
A medida que los/as escolares se van haciendo mayores, el número de actividades realizadas disminuye. Ante esta tendencia hacia la disminución, y el hecho de que la frecuencia de práctica se incremente con la edad, se intuye una especialización creciente en una determinada modalidad deportiva.

FIGURA 10. Número de actividades físico-deportivas organizadas según edad



Una de las preguntas realizadas a la población escolar a cerca de la práctica organizada hace referencia a los años que llevan practicando la modalidad señalada. El objetivo es ver si se da una carrera deportiva continua o bien, las personas van cambiando de modalidad a lo largo de su infancia y adolescencia. Por ello, únicamente se ha tomado en consideración la población escolar a partir de los 12 años de edad. El porcentaje de personas que llevan menos de un año realizando una determinada actividad se mantiene estable entre las edades de los 12 a los 18 años, moviéndose entre el 19% y el 21%.

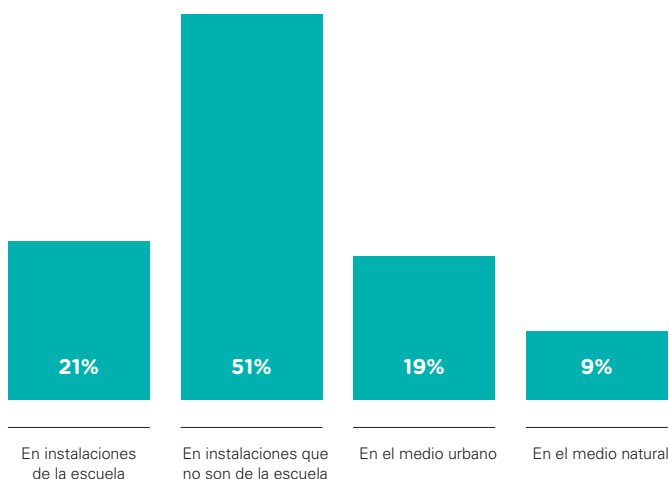
FIGURA 11. Antigüedad en la modalidad de actividad físico-deportiva organizada



Entre las actividades con menor antigüedad destacan las actividades de gimnasio (actividades dirigidas, fitness, yoga, etc.), en las que el 44% de los/as escolares lleva menos de un año practicándolas. Generalmente, las personas en edad escolar se inician en este tipo de actividad físico-deportiva una vez dejado el deporte reglado. Las actividades de gimnasio se diferencian del deporte reglado principalmente por la flexibilidad de horarios y la no dependencia de las convocatorias de competición.

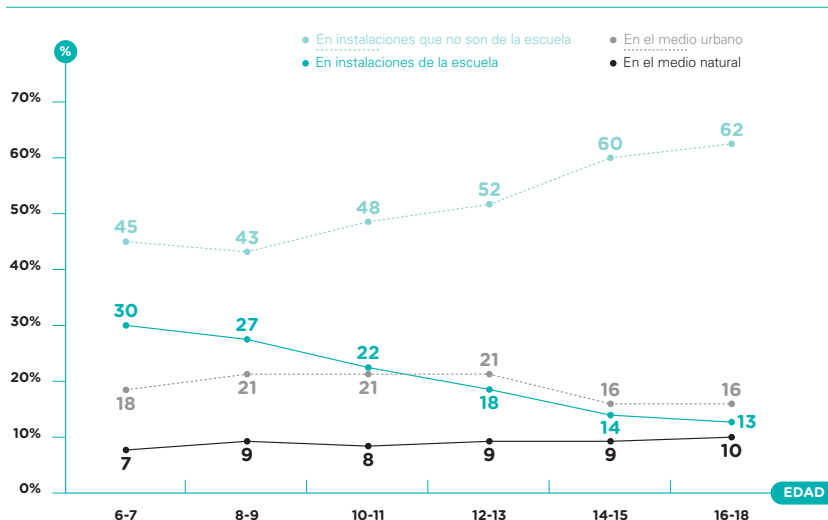
El lugar de práctica guarda una estrecha relación con la tipología de actividad. Deportes como el esquí o la vela requieren de espacios en el medio natural, y otros deportes postmodernos como el patinaje en línea o el skate de espacios urbanos. En este sentido, **el 51% del total de práctica organizada se realiza en instalaciones que no son de la escuela**, pudiendo ser equipamientos municipales, pertenecientes a un club deportivo o un centro privado. **El 21% se realiza en instalaciones de la propia escuela a la que acude el/la escolar**, el 19% en el medio urbano y el 9% en el medio natural.

FIGURA 12. Lugar de práctica deporte organizado



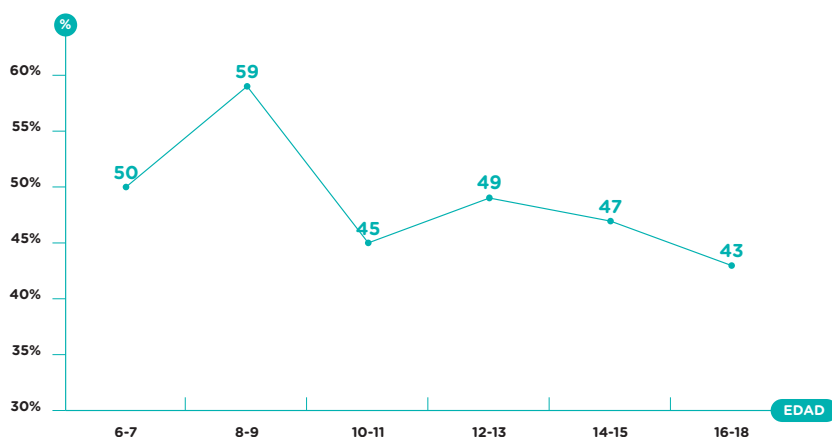
Desde la perspectiva de género no se aprecian diferencias significativas en el lugar de práctica de la actividad organizada. En cambio, en el análisis según la edad se observa cómo la tendencia es la de realizar menos actividades organizadas en las instalaciones de la escuela (6-7 años 30%; 16-18 años 13%) y más en instalaciones externas a esta (6-7 años 45%; 16-18 años 62%). La práctica de actividades en el medio urbano o natural se mantiene constante a través de los años.

FIGURA 13. Lugar de práctica actividad físico-deportiva organizada según edad



La mitad (49%) de las personas que realizan actividad físico-deportiva organizada, a su vez, realizan también otras actividades no vinculadas a la actividad físico-deportiva entre las que destacan los idiomas (27%), la música (17%) y el repaso-estudio (13%). Las chicas (54%) combinan en mayor medida la realización de actividades físico-deportivas y de otro tipo que los chicos (45%). La mayor simultaneidad de actividades se da entre los 8 y 9 años con un 59%, bajando al 43% entre los 16-18 años.

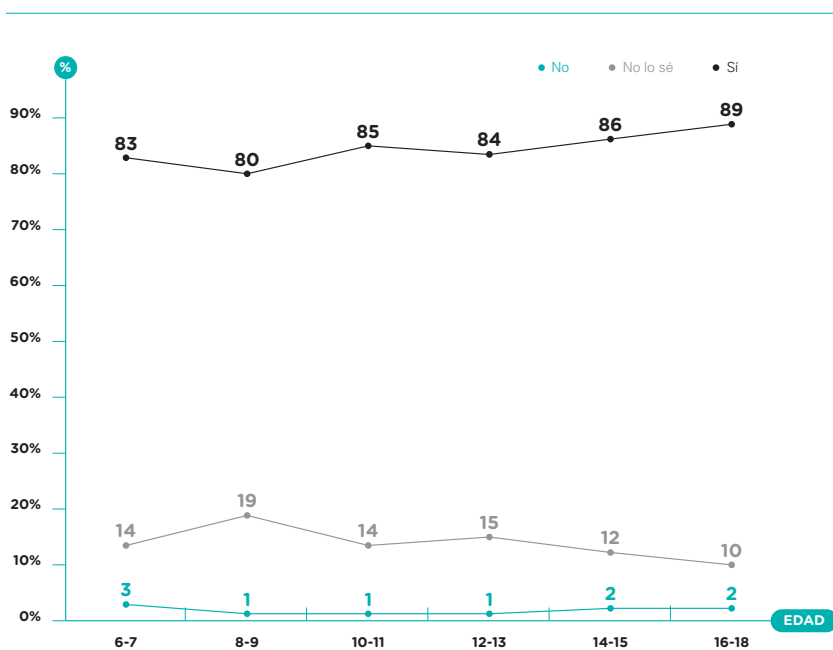
FIGURA 14. Combinación de actividades organizadas físico-deportivas y no físico-deportivas según edad



Por último, en el presente apartado, se habla sobre la visión de futuro que tiene la población escolar respecto a la práctica de actividad físico-deportiva. **Ante la pregunta «¿Cuando seas mayor te gustaría continuar haciendo deporte?», los/as escolares han respondido afirmativamente en el 84% de los casos.** Las personas que tienen dudas sobre si en el futuro continuarán con la práctica representan el 14% de la población escolar y las que afirman que no continuarán un 2%. La diferencia entre sexos es poco significativa: mientras que el 89% de

los chicos afirman que continuarán con la práctica, las chicas lo hacen en el 80%. Estas opiniones se mantienen constantes en las distintas franjas de edad sin oscilaciones significativas.

FIGURA 15. Intención de realizar actividad físico-deportiva cuando sean mayores según edad

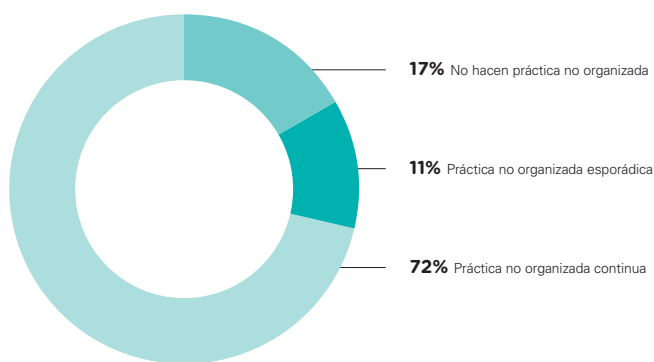


3.2. Actividad físico-deportiva no organizada

Una vez estudiada la práctica deportiva organizada, a continuación se procede a analizar la práctica deportiva no organizada, también llamada espontánea¹⁶. Este tipo de práctica se caracteriza por realizarse de manera autónoma, es decir, fuera del marco de una organización y sin la supervisión de una persona encargada de conducir la actividad, y fuera del horario lectivo como mínimo una vez por semana. Es importante conocerla para poder establecer la población escolar sedentaria real, la cual se corresponderá con aquella población no incluida en ninguno de los dos tipos de actividad físico-deportiva.

Ante la pregunta «¿Haces algún deporte fuera del horario escolar por tu cuenta?» un 83% ha respondido afirmativamente. No obstante, cuando se pregunta acerca de la frecuencia de práctica, en el 11% de los casos esta se realiza menos de 1 vez a la semana. Por lo tanto, partiendo de la premisa de que para considerar la práctica no organizada como continua ha de realizarse como mínimo una vez a la semana, el porcentaje de escolares que cumple con este requisito desciende al 72%.

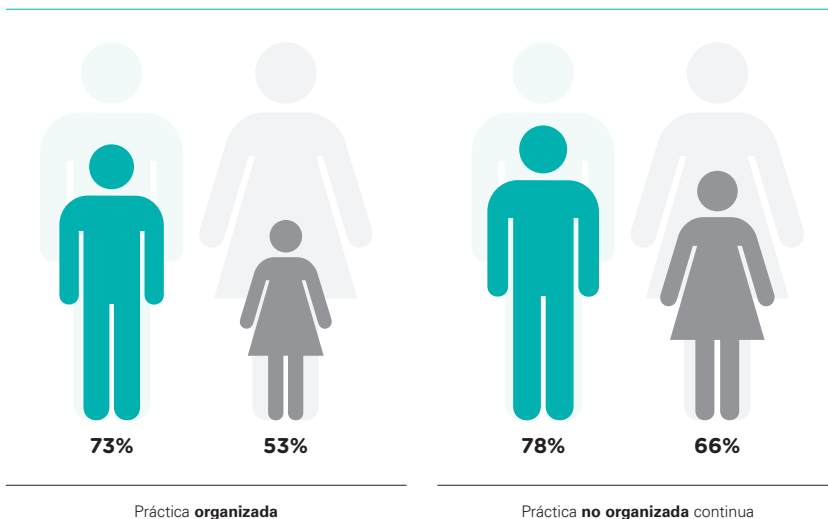
FIGURA 16. Práctica de actividad físico-deportiva no organizada



16 Frecuencia de práctica de actividad física espontánea y planificada de población escolar española, de su entorno familiar y de su círculo de amistades, publicado por Juan Luis Hernández Álvarez y otros en el año 2006, en línea. Enlace: <http://www.efdeportes.com/efd98/frec.htm>

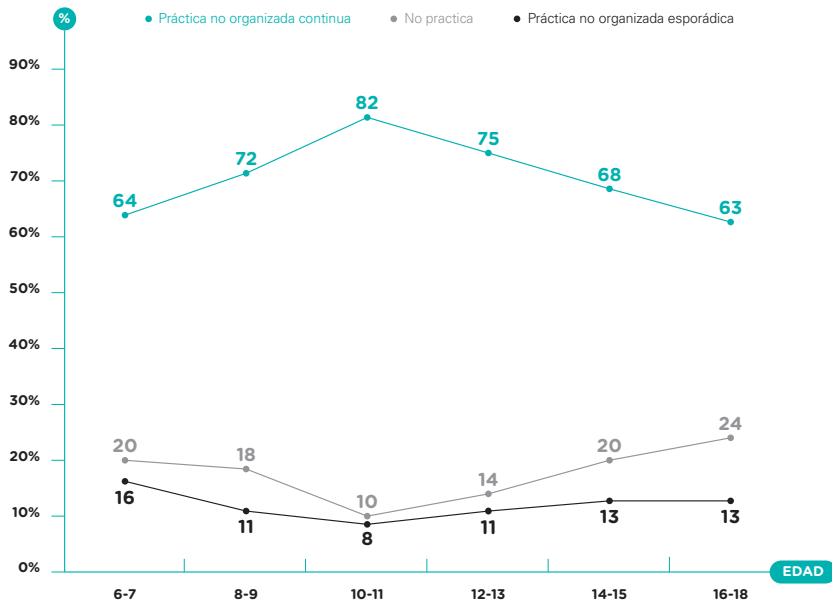
Los chicos presentan cifras similares tanto en la práctica organizada (73%) como en la no organizada (78%) con una diferencia de 5 puntos. En cambio, en el caso de las chicas, la diferencia es de 11 puntos. Cabe destacar que el desequilibrio entre sexos se da en mayor medida en la práctica organizada (20 puntos) que en la no organizada continua (12 puntos).

FIGURA 17. Práctica de actividad físico-deportiva organizada y no organizada continua según sexo



La evolución de la práctica de actividad físico-deportiva no organizada continua sigue un patrón similar al de la práctica organizada: se incrementa progresivamente hasta llegar al 82% entre los 10-11 años y desciende posteriormente hasta el 63% entre los 16-18 años.

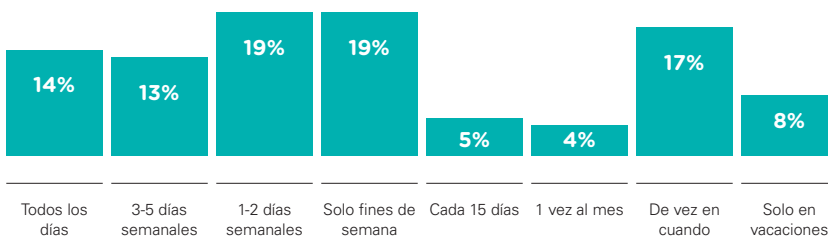
FIGURA 18. Práctica de actividad físico-deportiva organizada y no organizada continua según edad



La frecuencia de práctica regular de actividad físico-deportiva no organizada, como mínimo una vez por semana, es del 72%, mientras que el 11% de los/as escolares que dicen hacer actividad espontánea la realizan de manera esporádica: solo en vacaciones (42%), de vez en cuando (38%), cada 15 días (10%) y una vez al mes (10%).

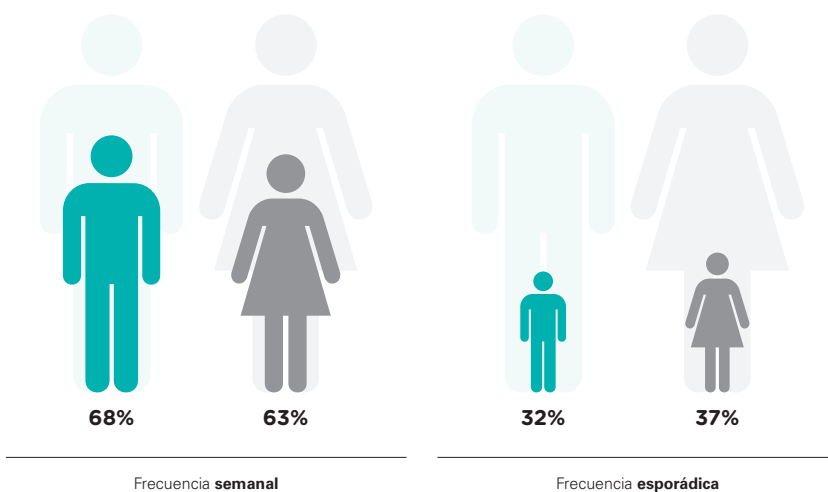
Analizando la frecuencia de práctica para el total de las actividades espontáneas realizadas por la población escolar (un/a escolar puede realizar distintas actividades) se observa cómo la mayor parte de las actividades tienen lugar entre 1 o 2 días a la semana, ya sea entre semana o solo en fines de semana (19%, respectivamente).

FIGURA 19. Frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva no organizada para cada actividad



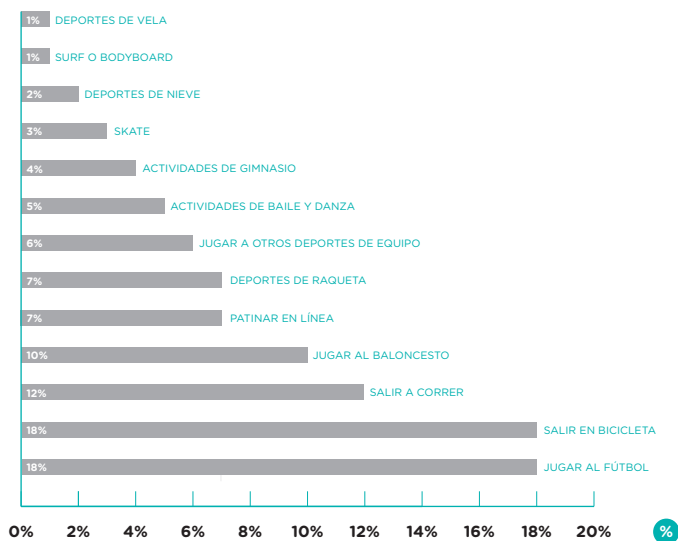
En cuanto a la frecuencia de práctica entre sexos, se dan porcentajes similares: en el 68% de los casos la frecuencia de práctica espontánea de los chicos es semanal, como mínimo una vez a la semana, frente al 63% de las chicas.

FIGURA 20. Frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva no organizada según sexo



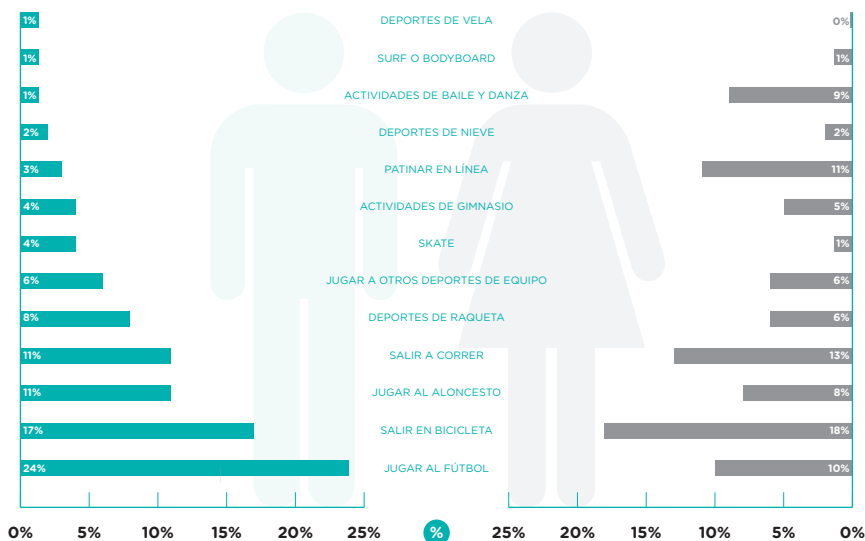
Entre las actividades físico-deportivas no organizadas más practicadas por la población escolar destacan jugar a fútbol y salir en bicicleta (ambas con un 18%), salir a correr (12%), jugar a baloncesto (10%), patinar y los deportes de raqueta (ambas con un 7%). Destacar que, en la práctica organizada, el fútbol también es la actividad más practicada.

FIGURA 21. Actividades físico-deportivas no organizadas más practicadas



Desde la perspectiva del género, se dan diferencias entre sexos, aunque también similitudes. Actividades como salir en bicicleta o a correr presentan porcentajes similares en los dos sexos. En cambio, las chicas salen a patinar en línea o hacen actividades vinculadas al baile y a la danza en mayor medida que los chicos.

FIGURA 22. Actividades físico-deportivas no organizadas más practicadas según sexo

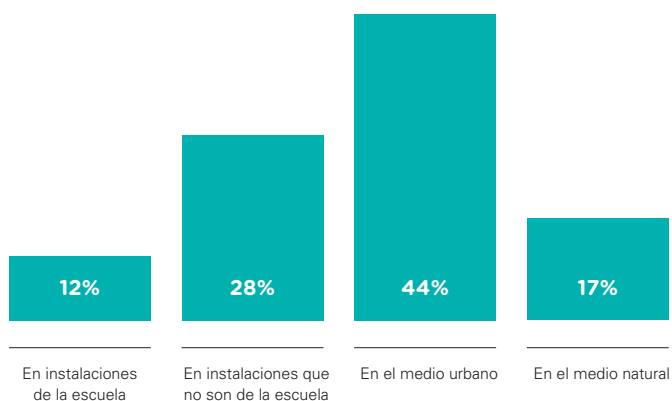


Los espacios urbanos representan el principal lugar de realización de práctica no organizada (44%). Alrededor de la práctica de actividad físico-deportiva en los espacios urbanos se suelen crear redes sociales homogéneas –skaters, surfers, etc.– que acaban siendo puntos de encuentro y de socialización. Para que puedan crearse estas redes, los espacios urbanos han de reunir las condiciones apropiadas para la práctica determinada. Estas características a veces pueden ser construidas *ad hoc* por la titularidad del espacio, o bien son las mismas personas practicantes las que se encargan de construirlas o adaptarlas¹⁷.

17 Artículo «Los espacios públicos urbanos y el deporte como generadores de redes sociales. El caso de la ciudad de Barcelona», publicado por Núria Puig y otros en la revista *Apunts Educació Física i Esports* en el año 2006, número 84, páginas 76 a 87.

Los espacios en el medio natural representan el 17%. No hay que olvidar que el lugar de residencia de una persona y su distancia respecto al lugar de práctica pueden representar una barrera para la práctica continua de las actividades que requieren espacios naturales.

FIGURA 23. Lugar de práctica actividad físico-deportiva no organizada



Tal y como se observa en la gráfica, las instalaciones de las escuelas se convierten en lugar de práctica no organizada en el 12% de los casos. Desde hace unos años, en muchas escuelas se lleva a cabo una iniciativa denominada «patios abiertos», consistente en abrir el patio de la escuela al municipio como si se tratara de una plaza o pista polideportiva más del municipio. Gracias a este tipo de proyectos, tanto la población escolar como los familiares disponen de espacios de práctica deportiva donde realizar una actividad físico-deportiva no organizada. También existen iniciativas en las que el centro escolar cuenta con la figura del dinamizador/a de patio, el cual se encarga de organizar actividades entre los/as participantes.

3.3. Índice de actividad físico-deportiva

Los cambios sociales, los resultados de distintas investigaciones, y las necesidades de actividad físico-deportiva de los diferentes grupos de población han influido en la evolución de los conceptos de «población sedentaria» y de «población activa». En la actualidad, para el grupo de niños, niñas y adolescentes, el logro de beneficios para la salud asociados a la práctica de actividad físico-deportiva requiere de una práctica cifrada en al menos sesenta minutos diarios de actividad físico-deportiva de moderada a vigorosa intensidad (OMS, 2010). En consecuencia, esa es una referencia clave que debe ser tomada en consideración en la elaboración de índices de actividad y de sedentarismo para la población en edad escolar.

Teniendo en cuenta dichas recomendaciones, para el presente estudio se ha definido un índice de práctica de actividad físico-deportiva para la población escolar. El índice propuesto será validado con un estudio científico para poder generalizarlo en posteriores ediciones del estudio.

La definición del índice se ha realizado partiendo del número de horas de actividad físico-deportiva –organizada y no organizada– que realizan los/as escolares fuera del horario lectivo y clasificando la práctica en cuatro perfiles:

Personas sedentarias	0-2 horas de práctica semanales
Personas moderadamente sedentarias	3 horas de práctica semanales
Personas moderadamente activas	4 horas de práctica semanales
Personas activas	5 o más horas de práctica semanales

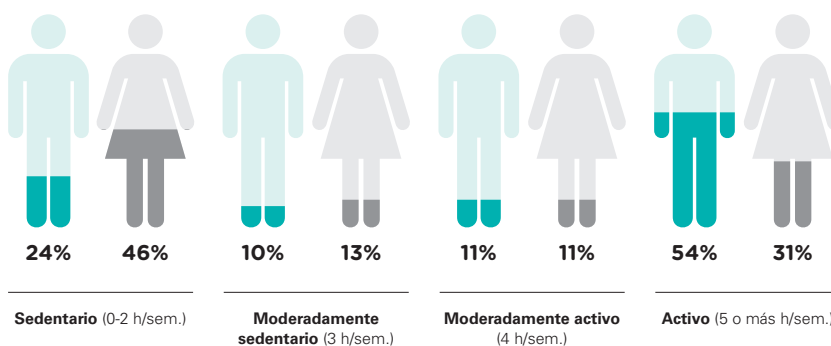
Dada la heterogeneidad en cuanto al tratamiento que recibe la asignatura de Educación Física en las diferentes comunidades autónomas, e inclusive escuelas, no se ha incluido esta en el índice de práctica definido, por la dificultad que conlleva establecer una práctica real estándar.

De acuerdo al índice de actividad físico-deportiva definido, **el 43% de la población escolar española es activa y un 35%, sedentaria.**

Personas sedentarias	35%
Personas moderadamente sedentarias	11%
Personas moderadamente activas	11%
Personas activas	43%

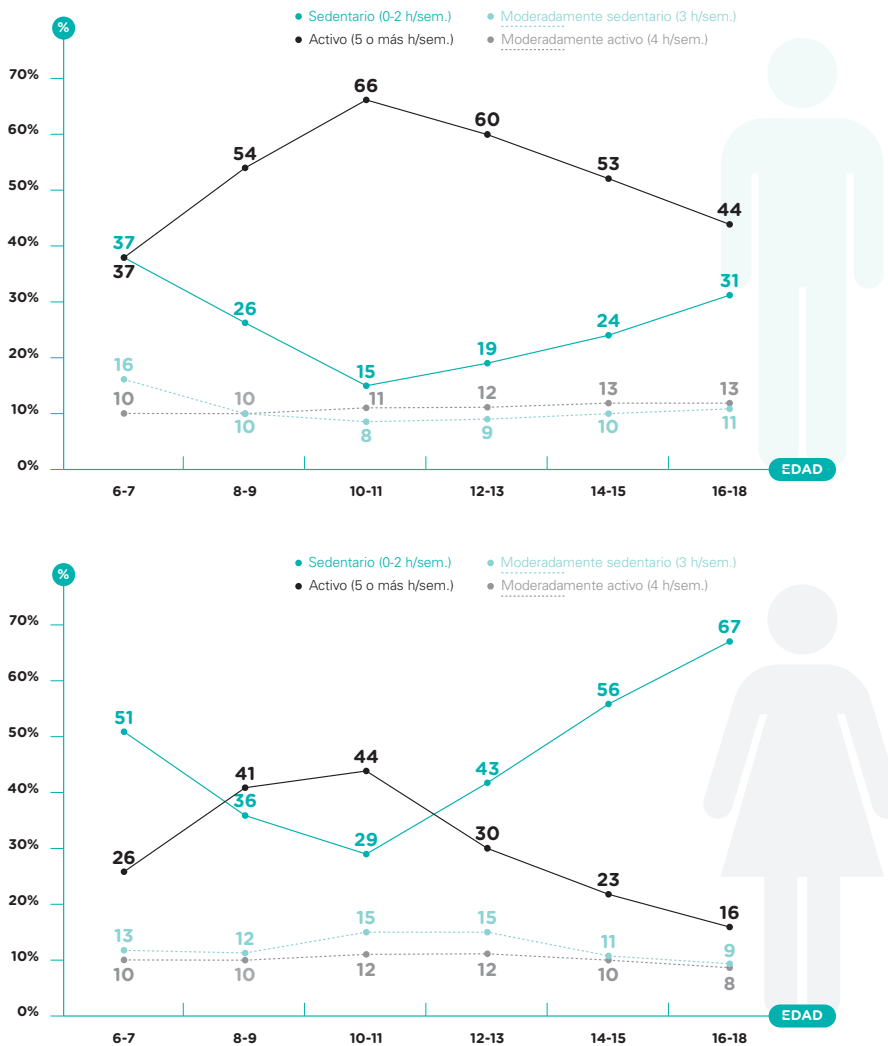
La menor práctica de actividad físico-deportiva por parte de las chicas se ha constatado tanto en la práctica organizada como en la espontánea, y así se refleja en el índice aquí expuesto. **El sedentarismo se da en mayor medida en las chicas (46%) que en los chicos (24%).** Tanto en la práctica de actividad físico-deportiva organizada como en la no organizada esta diferencia ya se había hecho patente, con porcentajes de práctica superiores en el sexo masculino.

FIGURA 24. Índice de actividad físico-deportiva según sexo



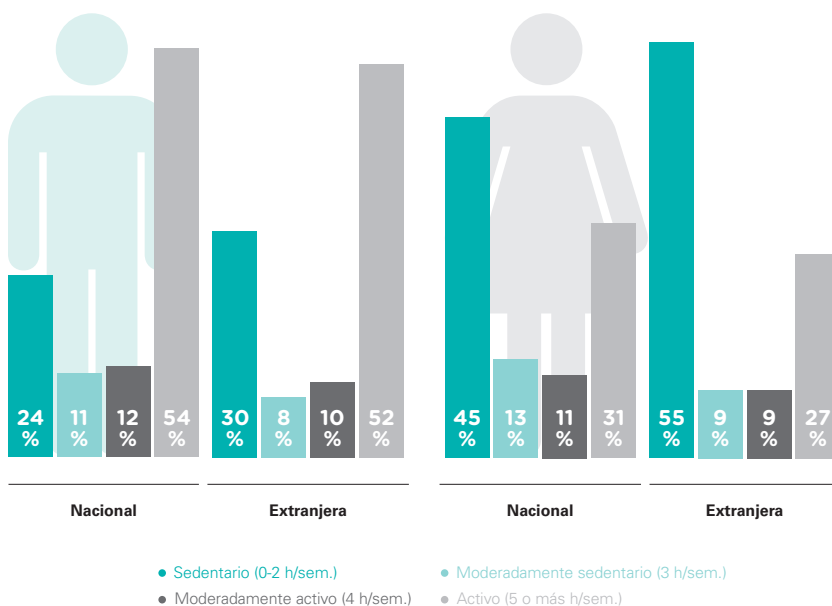
El índice de sedentarismo desciende hasta el 22% entre los 10-11 años y a partir de ahí se inicia un incremento hasta el 49% entre los 16-18 años. Esta misma evolución se da tanto en chicos como en chicas, siendo el descenso de la actividad más acusado en las chicas, entre los 16-18 años un 67% son sedentarias. En cambio, el sedentarismo de los chicos en esta misma edad es del 31%. La proporción de personas moderadamente activas y moderadamente sedentarias se mantiene estable en las distintas edades.

FIGURA 25. Índice de actividad físico-deportiva según sexo y edad



Desde la perspectiva de nacionalidad no se aprecian diferencias significativas en el índice de personas activas (nacionalidad española 43%; extranjera 39%). En cambio, en el índice de sedentarismo la diferencia es de 9 puntos (nacionalidad española 34%; extranjera 43%). Las personas moderadamente sedentarias (nacionalidad española 12%, extranjera 9%) y las moderadamente activas (nacionalidad española 11%; extranjera 10%) son de porcentaje muy similar en ambas nacionalidades. Profundizando en la variable sexo, se observa cómo las chicas nacidas en el extranjero son las que presentan un mayor índice de sedentarismo, como así lo indica el 55% de los casos.

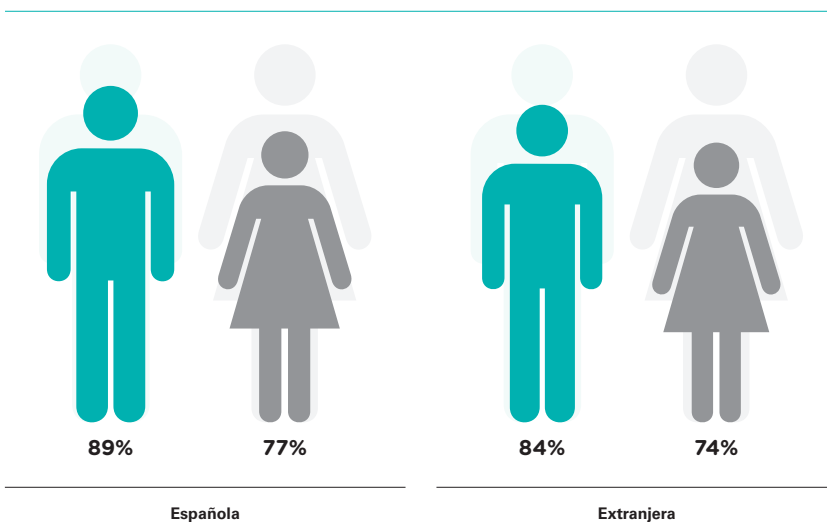
FIGURA 26. Índice de actividad físico-deportiva según sexo y nacionalidad



3.4. Actividad físico-deportiva en vacaciones

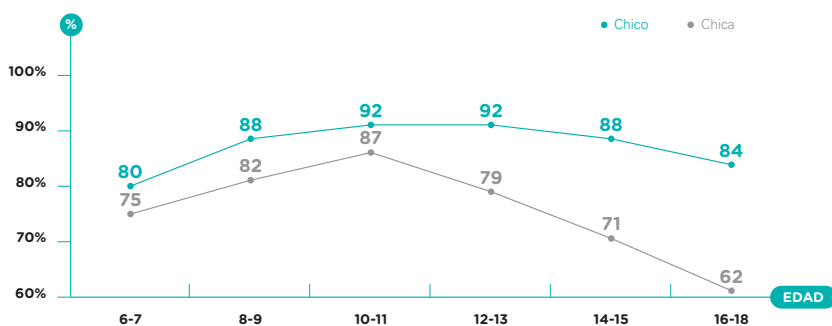
Una vez examinada la práctica de actividad físico-deportiva continua, en este apartado se analiza la actividad físico-deportiva en períodos vacacionales. **Del total de escolares, el 83% afirma hacer algún tipo de actividad físico-deportiva en vacaciones:** los chicos en el 88% de los casos y las chicas en el 77%. En la población escolar nacida en el extranjero la proporción es menor, sobre todo en el caso de las chicas (74%).

FIGURA 27. Actividad físico-deportiva en vacaciones según sexo y nacionalidad



Tal y como sucede con la actividad organizada y no organizada, a partir de los 12-13 años se inicia el descenso en la práctica de actividad físico-deportiva en vacaciones, siendo este más acentuado en el caso de las chicas, que pasan del 87% de práctica de actividad entre los 10-11 años al 62% entre los 16-18 años.

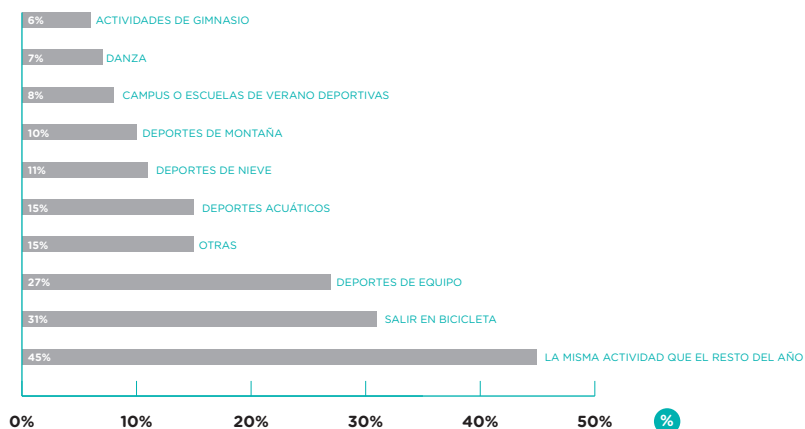
FIGURA 28. Actividad físico-deportiva en vacaciones según sexo y edad



Las personas que hacen actividad físico-deportiva organizada también realizan actividad físico-deportiva en vacaciones en el 83% de los casos, en cambio las personas no practicantes de manera organizada hacen menos actividad físico-deportiva en vacaciones (72%).

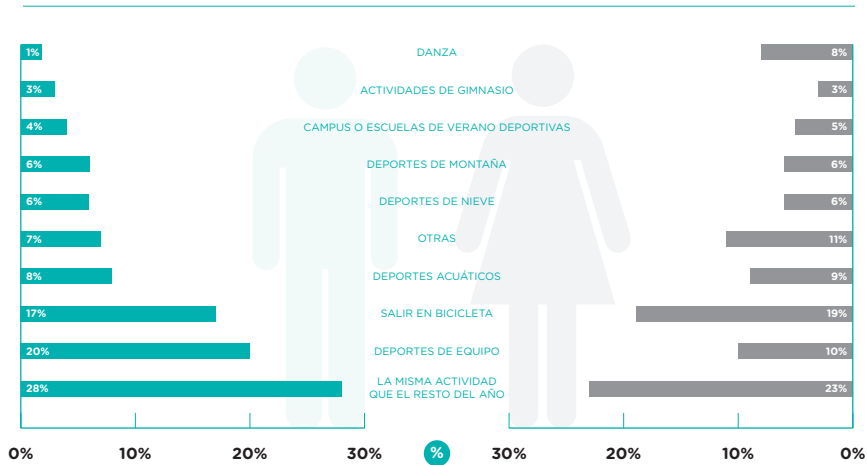
El 45% de la población escolar practica la misma actividad en el período vacacional que durante el resto del curso, seguido de salir en bicicleta (31%) y realizar deportes en equipo (27%). Del total de la población escolar, únicamente el 8% realiza un campus deportivo en verano.

FIGURA 29. Práctica de actividades físico-deportivas en vacaciones sobre el total de la población escolar



Chicas y chicos coinciden en las tres actividades más practicadas en vacaciones: la misma actividad realizada durante el curso (chico 28%; chica 23%), deportes de equipo (chico 20%; chica 10%) y salir en bicicleta (chico 17%; chica 19%). En la mayoría de actividades ambos sexos presentan porcentajes similares, a excepción de los deportes de equipo, donde la diferencia es de 10 puntos a favor de los chicos, y las danzas, que representan el 8% en las chicas y el 1% en los chicos.

FIGURA 30. Actividades físico-deportivas más realizadas en verano según sexo



Recapitulación

La práctica organizada de actividad físico-deportiva, como mínimo una vez por semana, se sitúa en el 63%, siendo esta superior en los chicos (73%) que en las chicas (53%). La práctica de actividad no organizada semanal se presenta superior, llegando al 72%.

En la franja de edad de 12-13 años, que coincide con el inicio de la etapa educativa de la ESO, se produce un punto de inflexión en el que se inicia un descenso tanto en la práctica organizada como en la no organizada. En el caso de las chicas, el descenso es más brusco llegando en los 16-18 años a un porcentaje del 35% en la práctica organizada y un 63% en la no organizada.

La nacionalidad se revela como una variable influyente en la práctica organizada. La práctica de actividad físico-deportiva organizada en las chicas nacidas en el extranjero es del 34% frente al 55% de los chicos extranjeros.

La mitad de las personas que hacen actividad físico-deportiva organizada (49%) a su vez realizan otras actividades no vinculadas a la actividad físico-deportiva. Las chicas (54%) combinan en mayor medida la práctica de actividades físico-deportivas y de otro tipo que los chicos (45%).

Tanto en la actividad físico-deportiva organizada como en la no organizada los estereotipos de género asociados a las distintas modalidades deportivas prevalecen. Las actividades organizadas más practicadas por los chicos son: el fútbol (33%), el fútbol sala (11%), el baloncesto (9%), la natación (6%) y las artes marciales (5%). En el caso de las chicas destacan las danzas (22%), la natación (12%), el baloncesto (9%), las actividades de gimnasio (6%) y el fútbol (5%). No obstante, actividades consideradas tradicionalmente de chicos se generalizan entre las chicas, es el caso del fútbol. En lo que se refiere a la práctica no organizada, chicos y

chicas coinciden en actividades como salir en bicicleta (17% y 18% respectivamente) o salir a correr (11% y 13% respectivamente). Aun así, difieren en actividades como patinar en línea (3% frente al 11%), actividades vinculadas al baile y las danzas (1% frente al 9%) y el fútbol (10% frente al 24%).

Como lugar de práctica, la actividad físico-deportiva organizada se da en una instalación deportiva en el 72% de los casos (51% en instalaciones externas a la escuela y 21% en instalaciones de la escuela). En cambio, en la no organizada, destacan los espacios abiertos como el medio urbano (44%) y el natural (17%).

En el presente estudio se ha definido un índice de actividad físico-deportiva de acuerdo a las horas semanales de práctica por parte de la población escolar, tanto de práctica organizada como de no organizada, sin incluir el tiempo dedicado a la clase de Educación Física. Se considera que son personas sedentarias las que hacen entre 0-2 horas semanales de actividad físico-deportiva, pues se alejan de las recomendaciones de

distintas instituciones y organizaciones. El porcentaje de sedentarismo se sitúa en el 35%, dándose en mayor medida en chicas (46%) que en chicos (24%). Variables como la edad y la nacionalidad, a su vez combinadas con el sexo, hacen incrementar el índice de sedentarismo entre los/as escolares. Mientras que los chicos entre los 16 y 18 años presentan un índice de sedentarismo del 31%, en las chicas de esa misma edad asciende al 67%. Las chicas nacidas en el extranjero tienen un índice del 45% frente al 30% de los chicos.

El 83% de los/as escolares afirma practicar actividad físico-deportiva en vacaciones: los chicos en el 88% de los casos y las chicas en el 77%. En este caso, también se produce el descenso progresivo a partir de los 12-13 años de edad, pasando del 92% en los chicos y 87% en las chicas a la edad de 10-11 años a un 84% en los chicos y un 62% en las chicas a la edad de 16-18 años.

Sobre el total de población escolar, en los períodos vacacionales un porcentaje del 45% hace la actividad físico-deportiva que practica durante el año, el 31% sale en bicicleta y un 27% juega a deportes de equipo.

La población escolar que actualmente practica actividad físico-deportiva ve una continuación de su práctica en el futuro, cuando sea mayor, en el 84% de los casos, mientras que un 14% tiene dudas.

4. EL DEPORTE DE COMPETICIÓN

Tradicionalmente, el deporte se ha asociado a la existencia de competición. Pero actualmente el concepto deporte se entiende en un sentido más amplio e incluye aspectos como la recreación, la formación, la salud y la integración, entre muchos otros¹⁸.

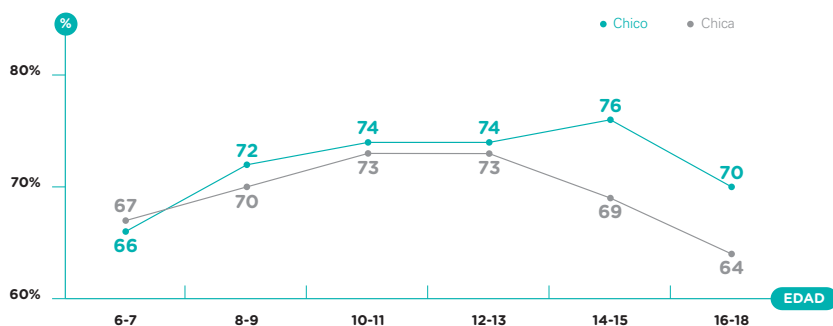
¹⁸ **Definición de deporte según la carta europea del deporte (artículo 2):** todo tipo de actividades físicas que, mediante una participación organizada o no, tengan por finalidad la expresión y la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados deportivos en competiciones de todos los niveles.

En el ámbito escolar la competición se estructura principalmente en dos marcos: el escolar y el federado. Según los fundamentos de la actividad física y el deporte escolar¹⁹ (CSD, 2010), la competición en el marco del deporte escolar debe tener intrínsecamente una función formativa, no constituyendo un fin, como sucede en el deporte de alto rendimiento.

El índice de práctica de deporte de competición general se sitúa en el 71%, sin diferencias significativas entre sexos (chicos 72%; chicas 70%). No obstante, analizando la presencia de competición en el total de actividades practicadas, en el 73% de las practicadas por los chicos hay competición, en cambio en las chicas este desciende al 49%. Por lo tanto, cuando los hombres hacen más de una actividad físico-deportiva organizada, en su mayoría tienen el elemento competitivo. En cambio, las chicas combinan actividades con y sin competición.

La práctica de competición se mantiene constante a lo largo de las edades, sin oscilaciones significativas como sucede con la práctica organizada. Teniendo en cuenta la combinación de las variables edad y sexo, a partir de los 12-13 años se aprecia una ligera diferencia entre la práctica de competición masculina y la femenina, ya que esta última desciende en mayor medida llegando a una diferencia de 6 puntos entre ellos y ellas a los 16-18 años.

FIGURA 31. Práctica de deporte de competición según sexo y edad



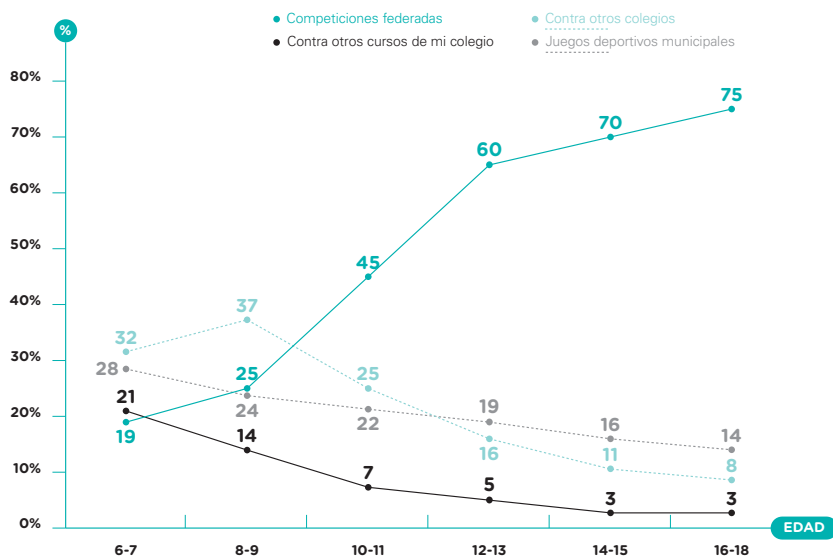
19 Proyecto marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar (2010). Consejo Superior de Deportes, Madrid. Lleixá, T. González, C.

La presencia de competición en la práctica de los/as escolares no presenta diferencias significativas en lo que se refiere a la nacionalidad, únicamente un punto (española 71 %; extranjera 70%). Lo mismo sucede con la variable titularidad de la escuela (pública 72 %; privada-concertada 70%). En ambos casos, el sexo de las personas tampoco crea diferencias.

Entre las personas que practican actividades de competición, predomina la federada (49%), seguida de la competición contra otros colegios (22%), los juegos deportivos municipales (21%) y, finalmente, contra otros cursos del mismo colegio (8%). La competición federada en el caso de los chicos (53%) es superior a la de las chicas (41%).

La evolución de la competición federada es ascendente hasta llegar al 75% en las edades comprendidas entre los 16 y 18 años.

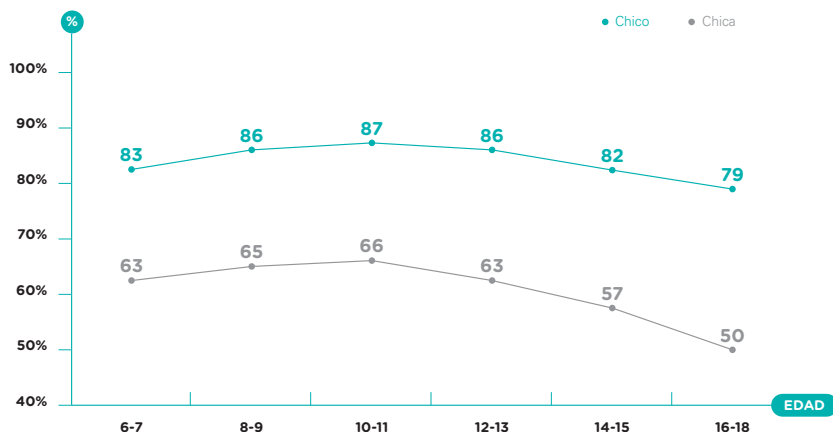
FIGURA 32. Tipos de competición según edad



En la práctica federada de las personas que hacen competición no se dan diferencias significativas entre chicos y chicas, la tendencia creciente hacia la práctica federada a medida que se hacen mayores se mantiene en ambos sexos.

La competición puede ser un factor motivacional para practicar un determinado deporte. Pero, a su vez, puede causar experiencias negativas en determinadas personas, como sucede con la actual pirámide de captación de deportistas y detección de jóvenes talentos, que hagan que la persona decida abandonar la práctica deportiva²⁰. **Ante la pregunta «¿Te gusta competir?», cuestión planteada a todas las personas que hacen actividad físico-deportiva independientemente de si realizan competición o no, el 73% ha respondido afirmativamente.** Los chicos (84%) presentan mayor agrado hacia la práctica de competición que las chicas (61%). A medida que se incrementa la edad el agrado hacia la competición va descendiendo en ambos sexos, pasando del 87% al 79% en el caso de los chicos y del 66% al 50% en el caso de las chicas.

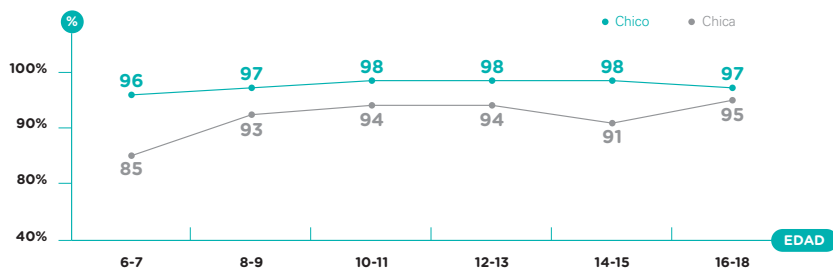
FIGURA 33. Agrado hacia la competición según sexo y edad



20 Tesis doctoral *La competición en el ámbito escolar: un programa de intervención social*, publicada por J. A. Pérez en el año 2002 en la Facultad de Educación de la Universidad de Alicante.

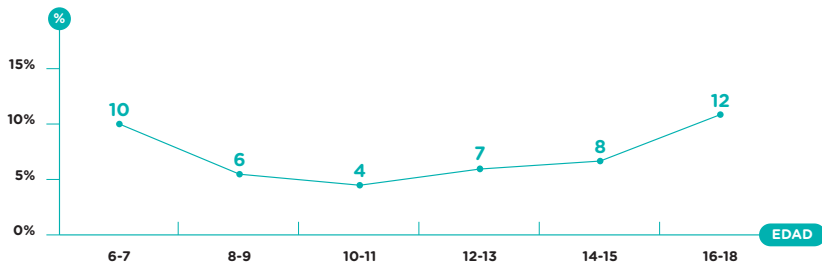
No obstante, analizando esta pregunta en las personas que hacen una actividad federada, se observa cómo el agrado hacia la competición se mantiene estable en el tiempo, tanto en las chicas como en los chicos. A nivel general, **a las personas que compiten a nivel federado les gusta la competición en el 96% de los casos.**

FIGURA 34. Agrado hacia la competición personas que hacen deporte federado según sexo y edad



La existencia de competición no parece ser un elemento necesario para la mayor parte de la población escolar, únicamente el 7% de las personas afirman que si no hubiera competición en la modalidad deportiva que practican no continuarían con ella, este porcentaje se incrementa en el caso de los chicos (8%) y disminuye en el caso de las chicas (5%). La mayor necesidad de existencia de competición para continuar con la práctica de un determinado deporte se da entre los 16 y 18 años, la menor se presenta entre los 10 y 11 años.

FIGURA 35. Necesidad de competición para continuar con el deporte según edad



Por lo tanto, a partir de las respuestas aportadas por los/as escolares se puede intuir que si bien la competición puede resultar un elemento motivador, tal y como se ha evidenciado en algunos estudios, no siempre es necesaria para que el/la escolar continúe con la práctica deportiva. Las personas que realizan un deporte federado sienten más agrado hacia la competición que el resto de personas.

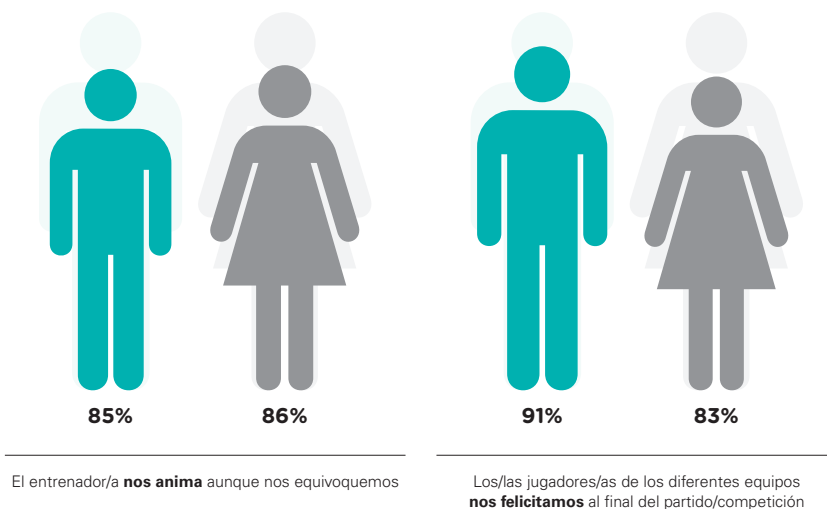
A priori, el deporte de competición transmite un conjunto de valores –superación, trabajo en equipo, constancia, sacrificio, entre otros– a las personas que benefician positivamente su desarrollo. No obstante, en los últimos años, se han detectado una serie de conductas no apropiadas por parte de los distintos agentes implicados en el deporte que pueden minimizar los valores positivos. En este sentido, una de las preguntas de la encuesta mostraba a la población escolar un conjunto de situaciones que podían darse en la competición a las que los/as escolares debían responder si se producían o no²¹. Y en el caso de que se produjeran, debían decir si eran de su agrado o no. Las situaciones presentadas pueden diferenciarse entre positivas y negativas.

Positivas	<ul style="list-style-type: none"> + Los/las jugadores/as de los diferentes equipos nos felicitamos al final del partido/competición. + El entrenador/a nos anima aunque nos equivoquemos.
Negativas	<ul style="list-style-type: none"> + Los/las jugadores/as chillamos e insultamos a los jugadores/as del otro equipo. + El entrenador/a se enfada si perdemos el partido/competición o nos equivocamos. + Los familiares y el entrenador/a culpan al árbitro si perdemos el partido/competición. + Los familiares/público critican y gritan al árbitro juez/a.

21 Esta pregunta únicamente se ha administrado a la población escolar a partir de los 8 años.

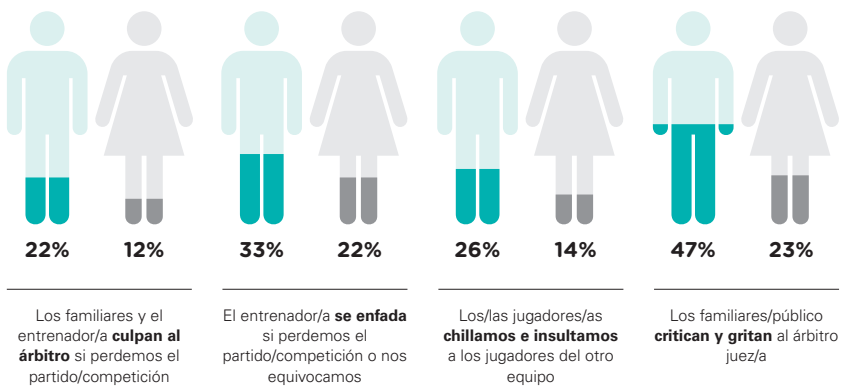
En lo que se refiere a las situaciones positivas, en la mayoría de los casos se producen estas sin diferencias significativas entre sexos. En el 88% de los casos: «El entrenador/a nos anima aunque nos equivoquemos», y en el 85%, «Los/las jugadores/as de los diferentes equipos nos felicitamos al final del partido/competición».

FIGURA 36. Situaciones positivas que se dan en la competición según sexo



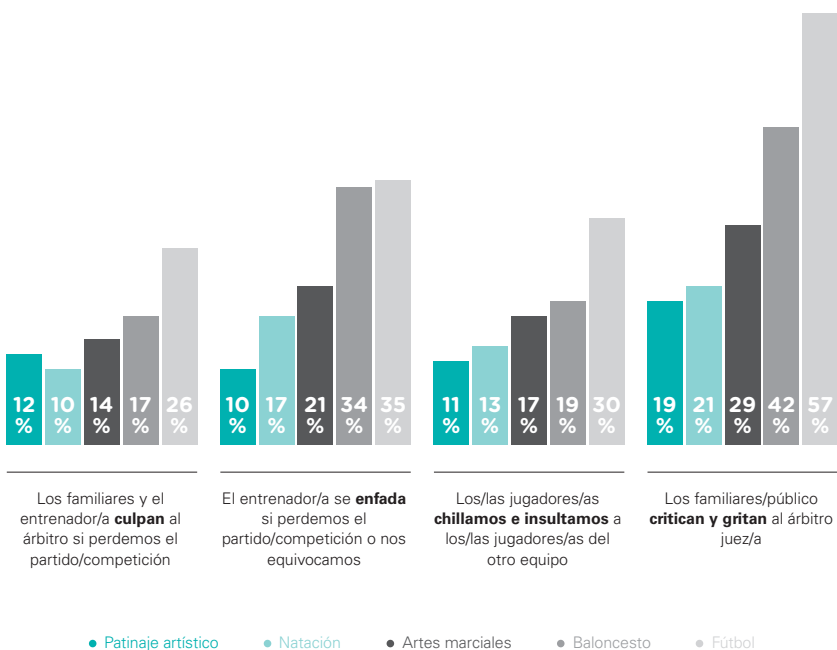
Las negativas, aunque en menor porcentaje, presentan una prevalencia preocupante, pues en el 40% de los casos la población escolar afirma que: «Los familiares/público critican y gritan al árbitro juez/a», incrementándose en 7 puntos más en el caso de los chicos. Un 29% afirma que: «El entrenador/a se enfada si perdemos el partido/competición o nos equivocamos». Destacar que, en las 4 situaciones negativas, los chicos presentan unos porcentajes superiores a los de las chicas. De esto se podría deducir que el entorno de la competición masculina es más «agresivo» que el de la femenina.

FIGURA 37. Situaciones negativas que se dan en la competición según sexo



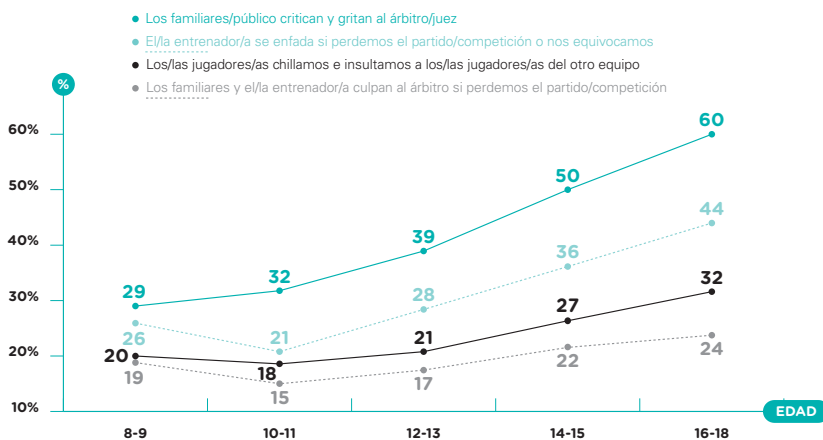
Determinadas modalidades deportivas pueden ser más propensas a que se den este tipo de situaciones negativas que otras. A continuación se muestra la existencia de situaciones negativas para 5 modalidades distintas: fútbol, baloncesto, artes marciales, natación y patinaje artístico. El fútbol es el deporte en el que se observa una mayor prevalencia de este tipo de situaciones, llegando a darse en el 57% de los casos que: «Los familiares/público critican y gritan al árbitro juez/a». En el lado opuesto se encuentra el patinaje artístico y la natación.

FIGURA 38. Situaciones negativas que se dan en la competición según modalidad deportiva



Otro aspecto importante a analizar en este caso es la evolución de las situaciones negativas, pues estas van incrementándose a medida que el/la escolar se hace mayor, llegando a ser el doble al llegar a los 16-18 años.

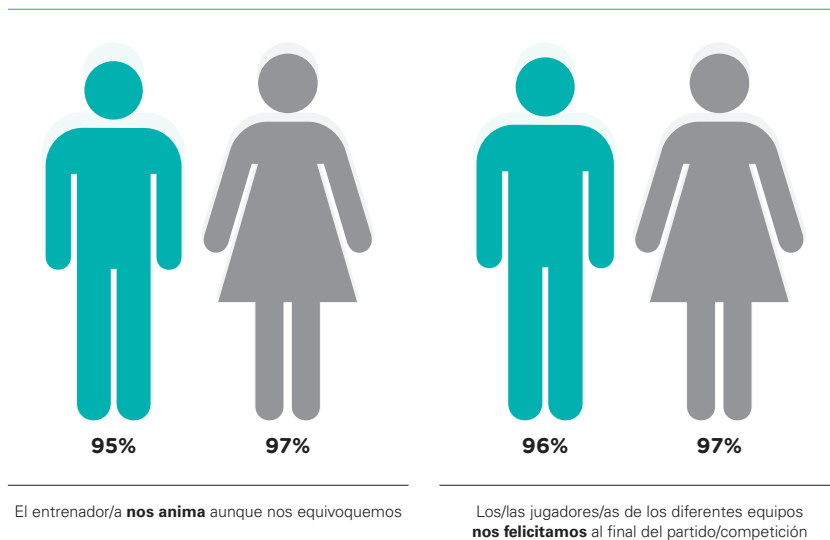
FIGURA 39. Situaciones negativas que se dan en la competición según edad



Tan importante como saber si se dan estas circunstancias es conocer la percepción que tiene la persona sobre ellas, si las encuentra fuera de lugar o por el contrario son de su agrado.

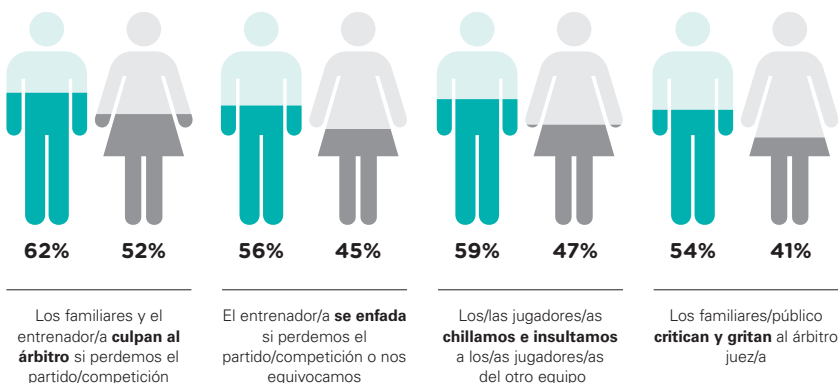
En el caso de las situaciones positivas, al 96% de los/as escolares les agrada que suceda sin diferencias significativas entre sexos.

FIGURA 40. Agrado situaciones positivas que se dan en la competición según sexo



En el caso de las situaciones negativas, sorprende el hecho de que a casi la mitad de las personas que han afirmado que suceden les gusta que pasen. El agrado se presenta superior en el caso de los chicos, con una diferencia de 10 puntos sobre las chicas en la mayoría de casos.

FIGURA 41. Agrado situaciones negativas que se dan en la competición según sexo



Recapitulación

De los/as escolares que practican actividad físico-deportiva organizada, el 71% hace una modalidad deportiva en la que hay competición. No se dan diferencias significativas en relación al sexo, la nacionalidad o la titularidad de la escuela.

La presencia de competición sobre el total de actividades organizadas practicadas por chicos es del 73%, en cambio, en las chicas se reduce al 49%. Las chicas, cuando realizan más de una actividad, tienden a combinarlas con y sin elemento competitivo.

La práctica de competición federada es la predominante (49%), seguida de la competición contra otros colegios (22%). La competición federada se incrementa con la edad, pasando del 21% entre los 6-7 años al 75% entre los 16-18 años.

El hecho de que la competición sea un factor motivacional para hacer deporte no es extrapolable a toda la población escolar. Si bien el 73% de la población que hace actividad físico-deportiva ha respondido afirmativamente ante la pregunta «¿Te gusta competir?», segmentando por edades y sexo se observa cómo este se reduce en el caso de las chicas (61%), sobre todo en la franja de 16-18 años, siendo la mitad de las chicas las que sienten agrado hacia la competición. No obstante, el agrado hacia la competición de los chicos y las chicas que hacen deporte federado se mantiene constante, sin bajar del 96% en el caso de los chicos y del 85% de las chicas durante toda la etapa escolar.

Tan solo el 7% de las personas afirman que si no hubiera competición en la modalidad deportiva que practican no continuarían con ella. La mayor exigencia de competición para continuar con la práctica se da entre los 16 y 18 años (12%).

Los/as escolares afirman que en la competición se dan situaciones positivas como el hecho de que el/la entrenador/a anime a los/las deportistas (88%) o que los jugadores/as de los distintos equipos se den la mano al final del partido (85%), sin diferencias significativas entre sexos. Por otra parte, también se dan situaciones negativas como las críticas e insultos al/la árbitro o juez (40%), el enfado del entrenador/a si se pierde (29%), que los/las jugadores/as se insulten (22%) o el hecho de que tanto familiares como entrenador/a culpen al árbitro si se pierde el partido (19%). Estos porcentajes de situaciones negativas se incrementan en el caso de las competiciones masculinas y en determinadas modalidades deportivas como el fútbol o el baloncesto. A medida que avanza la edad de los escolares y paralelamente la categoría de competición, las situaciones negativas también se acentúan. Así, el 60% de los/las deportistas de competición de 16 y 18 años afirman que familiares y público critican y gritan al árbitro y el 40% que el/la entrenador/a se enfada si pierden el partido o la competición.

5. MOTIVOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

Es importante conocer los motivos que llevan a la población escolar a realizar actividad físico-deportiva, pues a partir de ellos se puede comprender la continuidad o abandono de esta, así como mejorar la oferta actual.

De acuerdo a la clasificación realizada por Castillo y Balaguer²², los motivos de realización de práctica deportiva pueden agruparse en tres dimensiones:

- + Motivos de aprobación social y demostración de capacidad
- + Motivos de salud
- + Motivos de afiliación

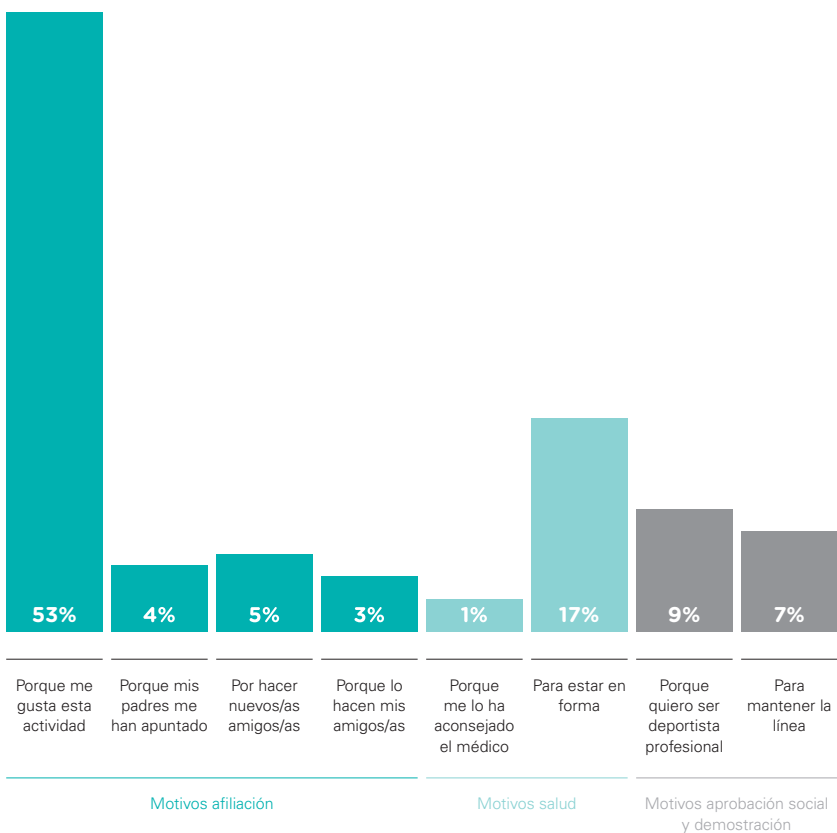
A partir de estas tres dimensiones, se elaboró el listado de motivaciones entre las cuales los/as escolares debían escoger 1 o 2 opciones.

Motivos de afiliación	<ul style="list-style-type: none">+ Porque me gusta esta actividad+ Porque mis padres me han apuntado+ Para hacer nuevos/as amigos/as+ Porque lo hacen mis amigos/as
Motivos de salud	<ul style="list-style-type: none">+ Porque me lo ha aconsejado el médico+ Para estar en forma
Motivos de aprobación social y demostración de capacidad	<ul style="list-style-type: none">+ Porque quiero ser deportista profesional+ Para mantener la línea

22 Artículo «Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados», publicado por Isabel Castillo e Isabel Balaguer en la revista *Apunts Educación Física y Deportes*, número 63, páginas 22 a 29.

El principal motivo que argumentan los/as escolares para realizar actividad físico-deportiva es «Porque me gusta esta actividad» (53%). Por lo tanto, se entiende que para la mitad de la población es requisito el agrado hacia la actividad realizada. «Para estar en forma» representa el 17% y «Porque quiero ser deportista profesional» el 9%. En general los motivos de afiliación representan el 65%, los de salud el 18% y los ligados a la aprobación social y la demostración de capacidad el 16%.

FIGURA 42. Motivos práctica actividad físico-deportiva



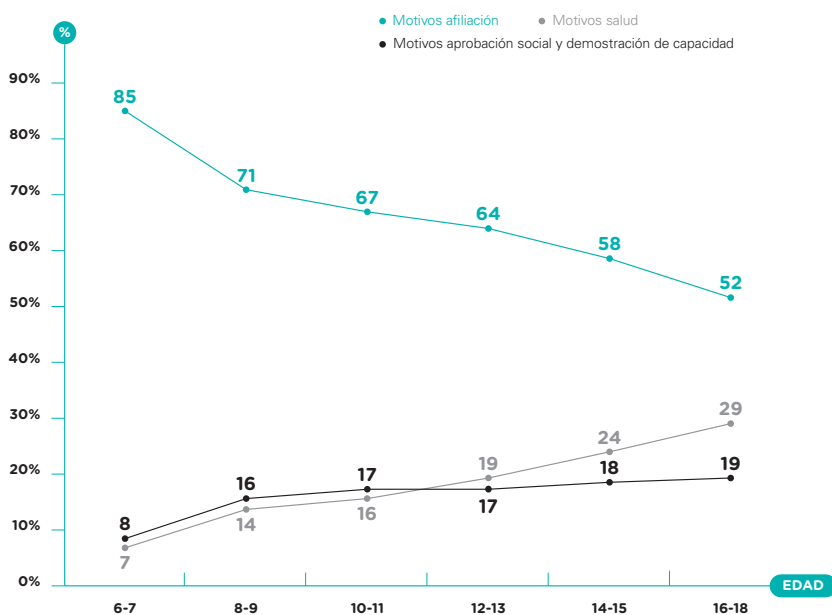
A nivel de género no se aprecian diferencias significativas, en la mayoría de motivaciones se dan porcentajes similares a excepción de las motivaciones vinculadas a la aprobación social y demostración de capacidad, en las que los chicos se identifican más con: «Porque quiero ser deportista profesional» (12%) y las chicas con: «Para mantener la línea» (10%).

FIGURA 43. Motivos práctica actividad físico-deportiva según sexo



Las motivaciones de la población escolar hacia la práctica de actividad físico-deportiva varían a medida que aumenta la edad. Los motivos de afiliación pasan del 85% entre los 6-7 años al 52% entre los 16-18 años y los vinculados a la salud o la aprobación social se incrementan.

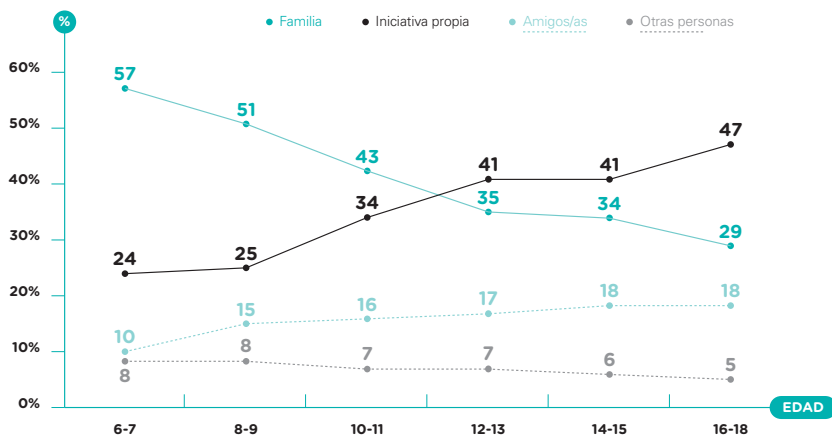
FIGURA 44. Motivos práctica actividad físico-deportiva según edad



La prevalencia de los cánones de belleza en la sociedad actual hacen que a medida que el/la escolar se hace mayor dé más importancia a la apariencia física. En este sentido, motivaciones como «Para mantener la línea» o «Para estar en forma» llegan a representar el 36% en los hombres de 16 a 18 años y el 43% entre las mujeres de esa misma edad.

Tan importante como conocer los motivos por los cuales los/as escolares hacen actividad físico-deportiva lo es conocer la persona que les alentó para iniciarse en la práctica. La familia se presenta como el agente principal (42%), seguida de las amistades (16%). La influencia de agentes como el/la médico/a o el/la profesor/a representan únicamente el 2%. El 35% de la población escolar dice haber comenzado la práctica por iniciativa propia, porcentaje que se incrementa hasta el 47% en la franja de edad de los 16 a los 18 años. La familia desciende hasta el 29% en esa misma edad.

FIGURA 45. Alumnado que ha iniciado su práctica de actividad físico-deportiva por iniciativa propia según edad



Recapitulación

El motivo principal que lleva a la población escolar a practicar actividad físico-deportiva es porque les gusta, con un 53% de escolares que apuntan a esa razón, seguido de los/as que lo hacen para estar en forma (17%) y porque quieren ser deportistas profesionales (9%).

Agrupando los motivos por categorías —de afiliación, de salud y de aprobación social y demostración de capacidad—, la primera de ellas es la que reúne la mayoría de practicantes (65%), dándose los motivos de salud y de aprobación social en menor medida (17% y 18%, respectivamente).

Las razones para practicar actividad físico-deportiva se manifiestan en porcentajes similares entre chicos y chicas, exceptuando la categoría «motivos de aprobación social y demostración», en que ellos suelen afiliarse porque aspiran a ser deportistas profesionales mientras que en ellas predomina el mantener la línea como motivación principal.

A lo largo de la etapa escolar los motivos de afiliación van perdiendo importancia y, contrariamente, los vinculados a la salud (ej. para estar en forma) y la aprobación (ej. para mantener la línea) cuentan con un porcentaje de practicantes motivados por esas razones cada vez mayor. Aun así, la afiliación predomina por encima del resto de categorías en todas las edades.

En la mayoría de los casos es la familia la que conduce a los/as escolares a iniciarse en la práctica de actividad físico-deportiva (42%). Destacan también aquellos/as practicantes que lo hacen por iniciativa propia (35%). Esta última tendencia aumenta según se van cumpliendo años mientras que la presencia de la familia como agente alentador va disminuyendo.

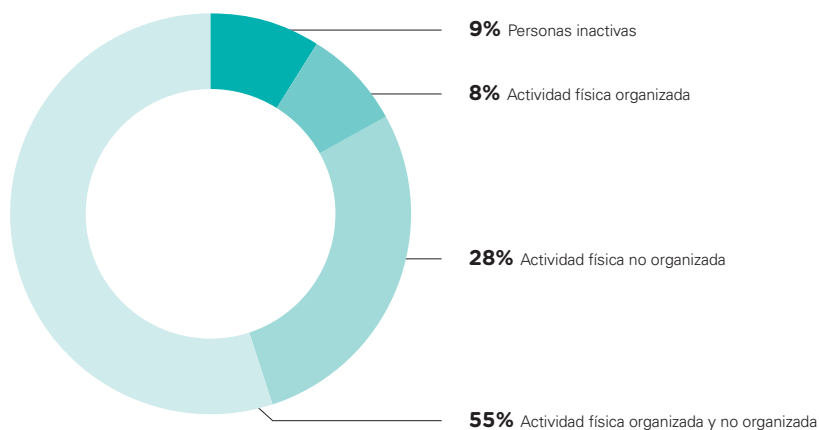
6. LOS CHICOS Y LAS CHICAS QUE NO HACEN ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

De acuerdo al índice de actividad físico-deportiva definido en el presente estudio (apartado 3.3. *Índice de actividad físico-deportiva*), el índice de sedentarismo en la población escolar se sitúa en el 35%, siendo superior en el caso de las chicas (46%) y la población extranjera (43%).

En el presente apartado, se realiza un análisis de las personas que en el cuestionario han afirmado no hacer actividad físico-deportiva organizada ni no organizada, es decir, las personas inactivas. Por lo tanto, no se han tenido en cuenta las personas que según el índice de práctica se consideran sedentarias (menos de 3 horas semanales de actividad físico-deportiva). Por ello, se observará que el índice de personas sedentarias (35%) se presenta superior al porcentaje de personas inactivas.

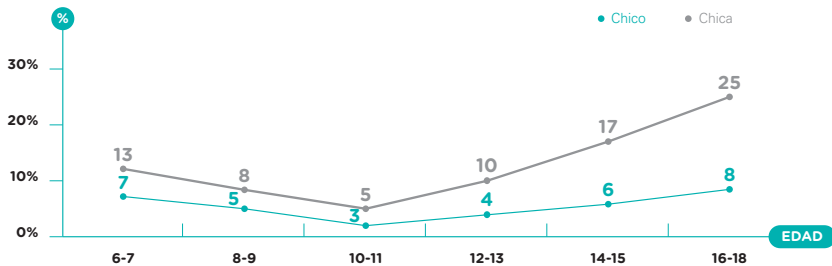
La población escolar inactiva, personas que no hacen ningún tipo de actividad físico-deportiva fuera del horario lectivo, representa el 9% de escolares. Este porcentaje es superior en el caso de las chicas frente a los chicos. Un 12% de alumnas inactivas, frente a un 5% de alumnos.

FIGURA 46. Personas inactivas



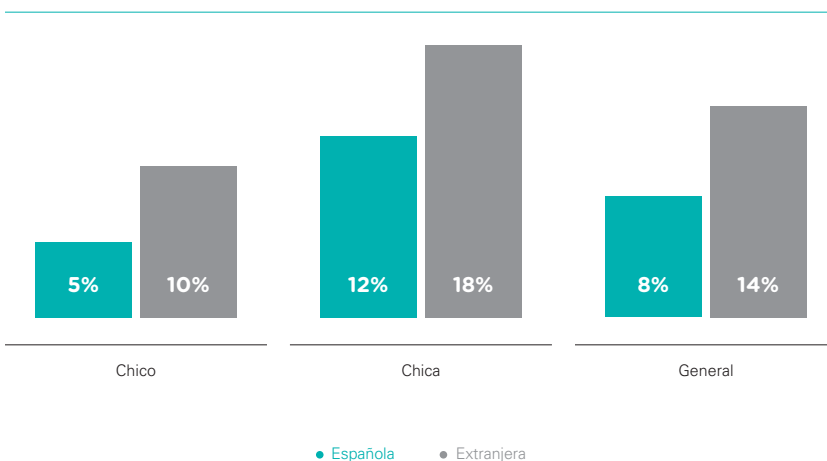
El porcentaje de personas inactivas desciende desde el 10% a los 6-7 años hasta el 4% a los 10-11 años, edad en la que se produce un punto de inflexión, aumentando progresivamente hasta los 16-18 años, con una mayor aceleración en el caso de las chicas, que en esta edad alcanzan el 25% frente al 8% de los chicos.

FIGURA 47. Personas inactivas según sexo y edad



La nacionalidad de la población escolar también es un factor influyente en el porcentaje de personas inactivas. A nivel general, un 8% de las personas nacidas en España son inactivas, cifra que casi se duplica en el caso de las personas nacidas en el extranjero (14%). En el caso de las chicas, la inactividad de las nacidas en el extranjero alcanza el 18%.

FIGURA 48. Personas inactivas según sexo y nacionalidad

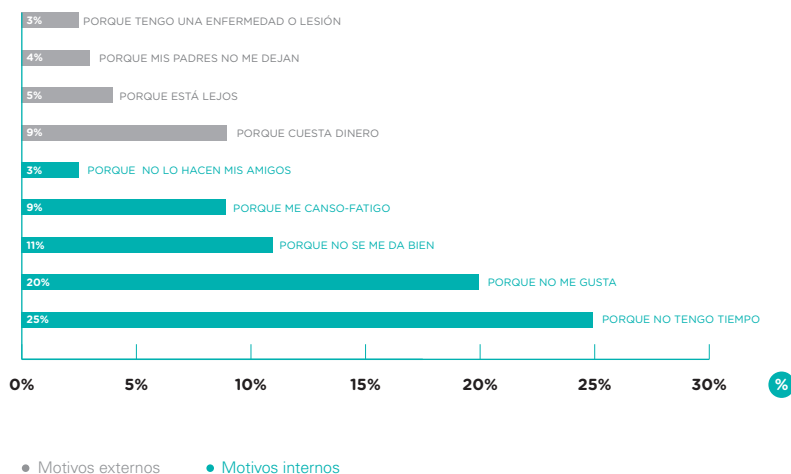


Los motivos por los cuales las personas no realizan actividad físico-deportiva han sido divididos en dos dimensiones: motivos internos y motivos externos a la persona. A continuación se presentan las opciones de las que disponía la población escolar al responder al cuestionario sobre los motivos de no práctica.

Motivos internos	<ul style="list-style-type: none">+ Porque no me gusta+ Porque no lo hacen mis amigos+ Porque no se me da bien+ Porque no tengo tiempo+ Porque me canso-fatigo
Motivos externos	<ul style="list-style-type: none">+ Porque cuesta dinero+ Porque está lejos+ Porque mis padres no me dejan+ Porque tengo una enfermedad o lesión

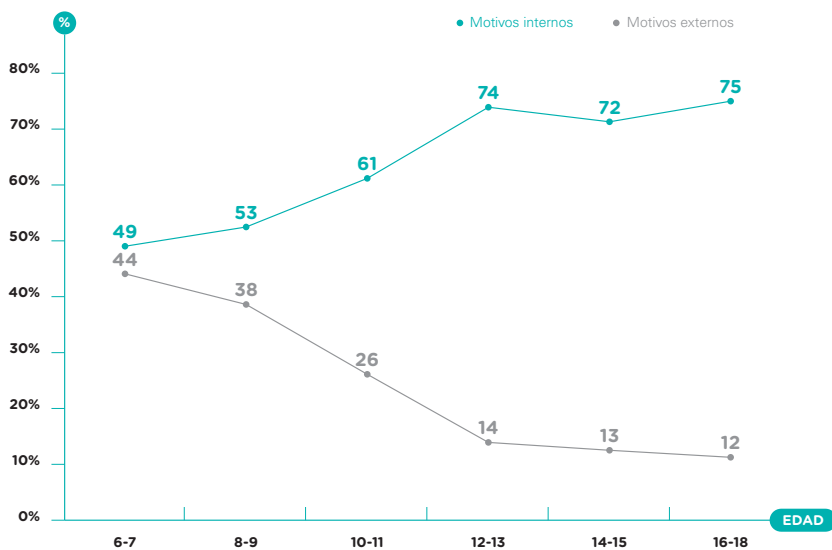
Los motivos principales que argumentan los/as escolares para no realizar actividad físico-deportiva responden a motivos internos (67%): «Porque no tengo tiempo» (25%), «Porque no me gusta» (20%), «Porque no se me da bien» (11%), «Porque me canso o fatigo» (9%) y, por último, «Porque no lo hacen mis amigos/as» (3%). Los motivos externos suponen el 18%: «Porque cuesta dinero» (9%), «Porque está lejos» (5%), «Porque mis padres no me dejan» (4%) y «Porque tengo una enfermedad o lesión» (3%). Otros motivos, sin especificar por los/as escolares, representan el 12%.

FIGURA 49. Motivos de no práctica de actividad físico-deportiva



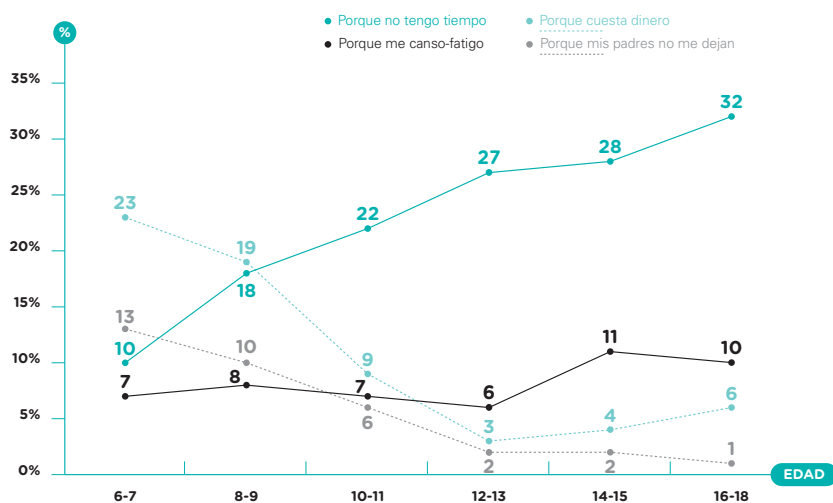
A medida que el/la escolar se hace mayor, los motivos de no práctica se centran principalmente en motivos internos, seguramente porque la persona va ganando autonomía y capacidad de decisión con la edad, lo cual le permite decidir si quiere continuar con la actividad físico-deportiva.

FIGURA 50. Motivos de no práctica de actividad físico-deportiva según edad I



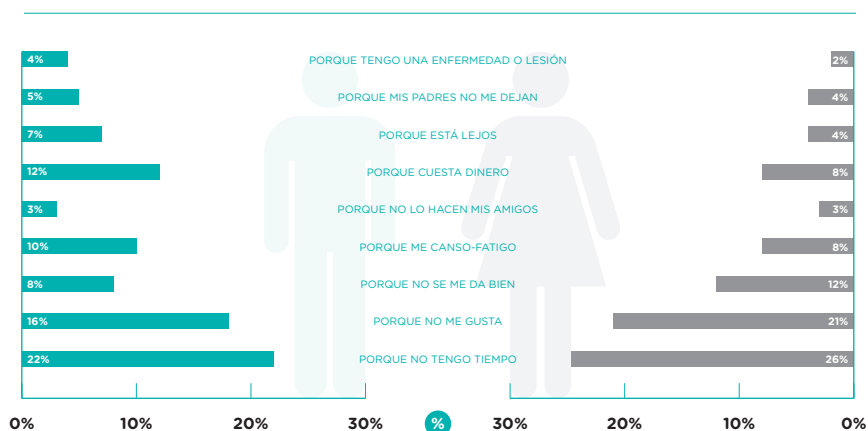
En el siguiente gráfico, se analizan los motivos que sufren una mayor evolución a lo largo de la edad. La falta de tiempo, el principal motivo argumentado, pasa del 10% en los 6-7 años al 32% en los 16-18 años de manera gradual.

FIGURA 51. Motivos de no práctica de actividad físico-deportiva según edad II



El 71% de las chicas argumenta motivos internos para no realizar actividad físico-deportiva, mientras que los chicos lo hacen en el 58% de los casos. Aun así, profundizando sobre cada motivo, no se observan diferencias significativas entre sexos.

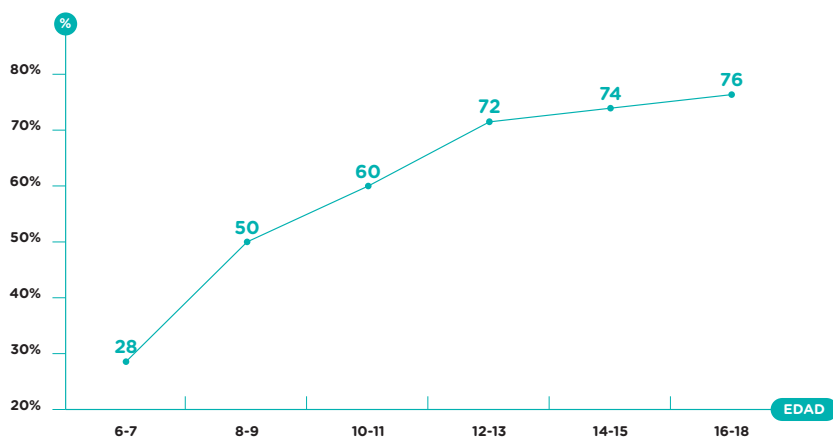
FIGURA 52. Motivos de no práctica de actividad físico-deportiva según sexo



De las personas que actualmente no hacen actividad físico-deportiva fuera del horario lectivo, en el 64% de los casos argumentan haber realizado anteriormente actividad físico-deportiva organizada. Desde la perspectiva del género no se aprecian diferencias. En cambio, sí se dan a nivel de edad, pues paralelamente al aumento de la edad se incrementa la proporción de personas que anteriormente

habían realizado actividad físico-deportiva organizada. De los/as escolares entre los 16 y 18 años que actualmente no hacen actividad físico-deportiva fuera del horario lectivo, en el 76% de los casos afirman haberla realizado anteriormente. Extrapolando este dato al total de población escolar de 16-18 años, un 4% de los/as escolares en esta franja de edad nunca ha estado inscrito/a a ningún tipo de actividad físico-deportiva organizada.

FIGURA 53. Personas que anteriormente habían realizado actividad físico-deportiva organizada según edad

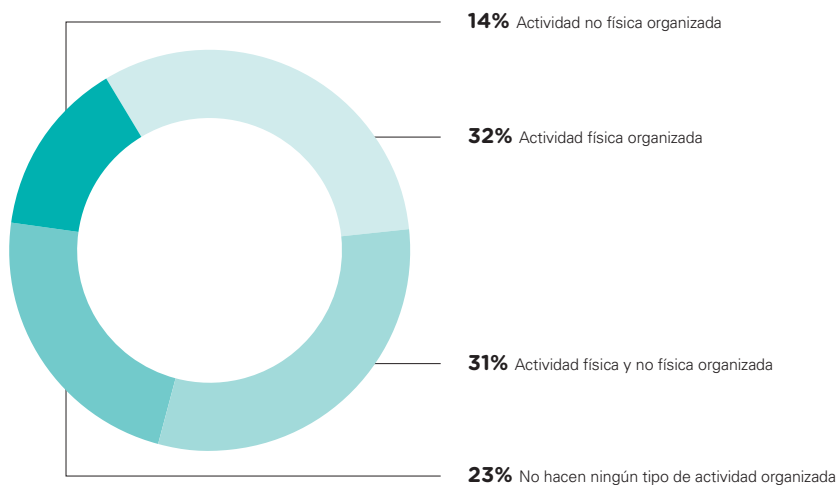


Aunque un 9% de la población escolar actualmente no realice ningún tipo de actividad físico-deportiva fuera del horario lectivo, de este porcentaje, el 76% admite que les gustaría volver a realizar actividad físico-deportiva. La diferencia entre sexos es pequeña, un 79% de los chicos frente a un 75% de las chicas.

Se puede pensar que los/as escolares no hacen una actividad físico-deportiva organizada porque dedican el tiempo libre a otro tipo de actividades organizadas

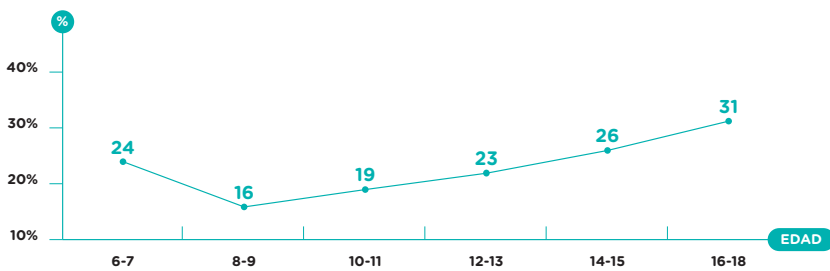
como idiomas, teatro y/o música, entre otras. No obstante, este colectivo representa únicamente el 14% de la población escolar, frente a un 31% de personas que combinan actividades organizadas de diferentes tipologías, entre las cuales también se encuentra la actividad físico-deportiva. Destacar que **un 23% no realiza ningún tipo de actividad organizada fuera del horario lectivo**, porcentaje que se incrementa en el caso de las chicas (27%) y disminuye en el de los chicos (18%).

FIGURA 54. Práctica de actividades organizadas fuera del horario lectivo



La franja de edad en la que el porcentaje de escolares que no hacen ningún tipo de actividad organizada (deportiva o no deportiva) es más bajo está entre los 8 y 9 años (16%). A partir de esta edad, se incrementa gradualmente el número de personas que no hacen actividades organizadas (deportivas o no deportivas) hasta llegar al 31% en los 16-18 años.

FIGURA 55. Personas que no realizan ningún tipo de actividad organizada (deportiva o no) fuera del horario lectivo según edad



Recapitulación

El índice de sedentarismo, concepto aplicable a escolares que practican menos de tres horas semanales de actividad físico-deportiva, es del 35%, con porcentajes superiores en chicas (46%) y población extranjera (43%).

La inactividad (escolares que no practican ningún tipo de actividad físico-deportiva) se da en el 9% del total de la población escolar, con porcentajes superiores en chicas (12% frente al 5% en chicos).

Las razones a las que atribuir la inactividad física pueden ser internas o externas. Entre las primeras predominan los/as escolares que señalan la falta de tiempo (25%), el hecho de que no les guste (20%) o que no se les dé bien (11%) como motivos principales de no práctica, mientras que el dinero (18%), la lejanía (5%) o la prohibición de los padres (4%) son los factores externos más habituales. Generalmente, los motivos internos superan los externos, una predominancia que se da sobre todo en las últimas edades de la etapa escolar (75% frente al 12% en el caso de los factores externos).

A lo largo de la etapa escolar, la falta de tiempo presenta una evolución destacable, con un volumen de personas que argumentan esta razón cada vez mayor.

La mayoría de escolares inactivos ha practicado actividad físico-deportiva anteriormente (64%), una tendencia creciente a medida que aumenta la edad.

Del 9% de la población escolar inactiva, en el 76% de los casos les gustaría volver a hacer actividad físico-deportiva.

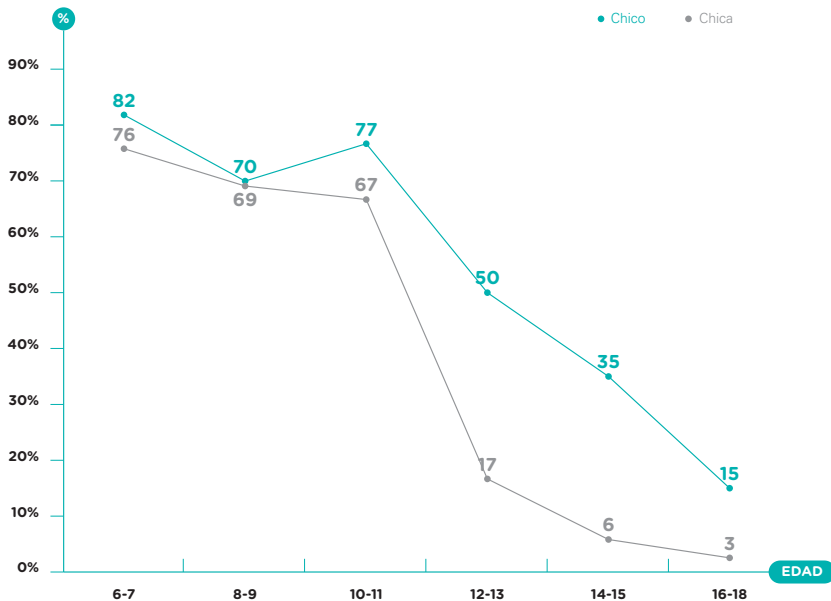
En relación a la práctica física organizada fuera del horario lectivo, el porcentaje de población escolar que no la practica representa el 37%, dentro del cual el 14% hace otras no físicas y el 23% no realiza ningún tipo de actividad organizada. Este último dato aumenta en chicas y en la franja de edad de 16 a 18 años.

7. ACTIVIDAD FÍSICO- DEPORTIVA DURANTE EL HORARIO LECTIVO

La práctica de actividad físico-deportiva del colectivo de población escolar se enmarca en dos ámbitos principales: la actividad física-deportiva dentro del horario lectivo y la realizada fuera de este. En horario lectivo, los/as escolares hacen actividad físico-deportiva a través de la asignatura de Educación Física y, de manera voluntaria, también pueden hacerla en el tiempo destinado al recreo, que generalmente tiene una duración aproximada de 30 minutos. El/la escolar puede decidir el tipo de actividades a las que destina su tiempo personal del recreo.

El porcentaje de la población escolar que realiza actividad físico-deportiva en el recreo se sitúa en el 47%, siendo superior en el caso de los chicos (55%) respecto a las chicas (39%). Profundizando en el análisis desde la perspectiva de género y edad, se observa cómo la tendencia general es el abandono progresivo de la actividad físico-deportiva en el recreo a medida que avanza la edad. En el caso de los chicos pasa del 82% entre los 6-7 años al 15% entre los 16-18 años; mientras que en las chicas, estos porcentajes pasan de un 76% a un 3%. El punto de inflexión se produce en la franja de edad que comprende los 12-13 años, momento en el que se produce el paso de educación primaria a educación secundaria.

FIGURA 56. Actividad físico-deportiva en el recreo según sexo y edad



La actividad físico-deportiva en el recreo se va sustituyendo progresivamente por otras actividades que parecen tomar más interés a medida que el/la escolar se hace mayor. Mientras que en el primer ciclo de primaria la población escolar tiene como primeras actividades la actividad físico-deportiva y juegos tipo canicas y cromos, una vez llegan a los 16-18 años, la principal actividad pasa a ser sentarse y hablar con los/las compañeros/as.

Actividades más realizadas en el recreo según sexo y ciclo o curso

PRIMARIA: PRIMER CICLO	PRIMARIA: SEGUNDO CICLO	PRIMARIA: TERCER CICLO
<p>Chicos Actividad físico-deportiva (82%) Jugar a canicas, cromos... (18%) Sentarme a hablar (11%)</p>	<p>Chicos Actividad físico-deportiva (70%) Jugar a canicas, cromos... (15%) Sentarme a hablar (15%)</p>	<p>Chicos Actividad físico-deportiva (77%) Sentarme a hablar (24%) Jugar a canicas, cromos... (8%)</p>
<p>Chicas Actividad físico-deportiva (76%) Sentarme a hablar (24%) Jugar a canicas, cromos... (9%)</p>	<p>Chicas Actividad físico-deportiva (69%) Sentarme a hablar (33%) Estudiar o leer libros (7%)</p>	<p>Chicas Actividad físico-deportiva (67%) Sentarme a hablar (50%) Estudiar o leer libros (7%)</p>
SECUNDARIA: PRIMER Y SEGUNDO CURSO	SECUNDARIA: TERCER Y CUARTO CURSO	BACHILLERATO Y GRADO MEDIO
<p>Chicos Actividad físico-deportiva (50%) Sentarme a hablar (47%) Escuchar música (7%)</p>	<p>Chicos Sentarme a hablar (56%) Actividad físico-deportiva (35%) Escuchar música (11%)</p>	<p>Chicos Sentarme a hablar (67%) Actividad físico-deportiva (15%) Escuchar música (14%)</p>
<p>Chicas Sentarme a hablar (79%) Actividad físico-deportiva (17%) Escuchar música (13%)</p>	<p>Chicas Sentarme a hablar (86%) Escuchar música (19%) Estudiar o leer libros (11%)</p>	<p>Chicas Sentarme a hablar (85%) Escuchar música (18%) Estudiar o leer libros (12%)</p>

Los resultados mostrados se basan en una pregunta multirrespuesta.

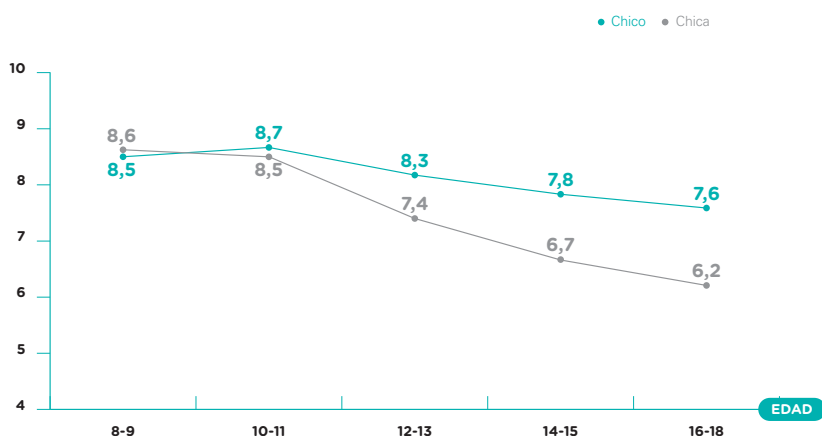
En las chicas se da un abandono más brusco de la actividad físico-deportiva en la hora del recreo y, se denota a edades más tempranas que en los chicos la preferencia por actividades como sentarse a hablar.

En algunos centros escolares existen acciones encaminadas a la promoción de la actividad físico-deportiva en el tiempo del recreo en las que, a través de una persona que hace la función de dinamizador/a, se ofrecen actividades a los/as escolares.

Tal y como se ha expuesto al inicio de este apartado, en el horario lectivo también se realiza actividad físico-deportiva a través de la asignatura de Educación Física que se encuentra incluida dentro del currículum escolar de los cursos de primero de educación primaria a primero de bachillerato. A continuación se expone la valoración y percepción que tiene el alumnado respecto a la asignatura. La valoración se ha realizado mediante una escala Likert en la que el alumno/a había de puntuar del 0 a 10, siendo el 0 el valor máximo de negación de la frase expuesta y el valor 10 el de máximo acuerdo.

La asignatura de Educación Física es de la más populares entre el alumnado, pues **el promedio de acuerdo con la frase «La asignatura de Educación Física es la que más me gusta» es del 7,9**. Los chicos muestran un mayor agrado hacia esta (8,3) que las chicas (7,6). La valoración positiva de la asignatura desciende con la edad, siendo más brusco el descenso en el caso de las chicas. Estas, entre los 8-9 años, le otorgan 8,5 puntos y entre los 16-18, 6,2 puntos.

FIGURA 57. Grado de acuerdo con «La asignatura de Educación Física es la que más me gusta» según sexo y edad

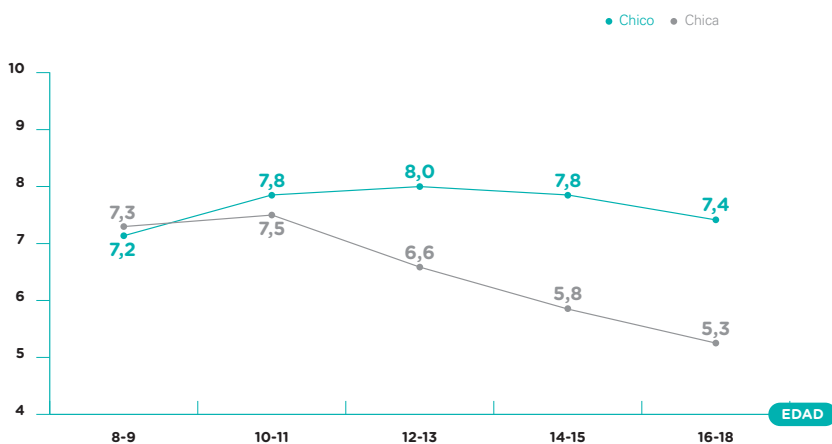


La necesidad de ampliar el número de horas de Educación Física semanales es un debate abierto en el que hay partidarios y detractores. A nivel estatal, la legislación vigente²³ establece las horas mínimas semanales de Educación Física. En Educación Primaria el total de horas es de 105 para cada uno de los tres ciclos (equivalente a 52,5 horas por cada uno de los dos cursos de cada ciclo); en Educación Secundaria se establecen 105 horas para el conjunto de los 3 primeros cursos (equivalente a 35 horas por curso) y también de 35 horas para el cuarto curso; y finalmente, en Bachillerato, es asimismo de 35 horas para el primero de los dos cursos, no contemplándose la asignatura de Educación Física en el segundo de los cursos de este nivel. A partir de los requerimientos mínimos, las comunidades autónomas pueden realizar recomendaciones para incrementar el número de horas dedicadas a la Educación Física, o bien permitir que finalmente sea la dirección del centro la que decida. Por este motivo, actualmente existe una heterogeneidad en cuanto a las horas semanales de Educación Física en los centros educativos.

²³ Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria y Real Decreto 1467/2007, de 2 de noviembre, por el que se establece la estructura del Bachillerato y se fijan sus enseñanzas mínimas.

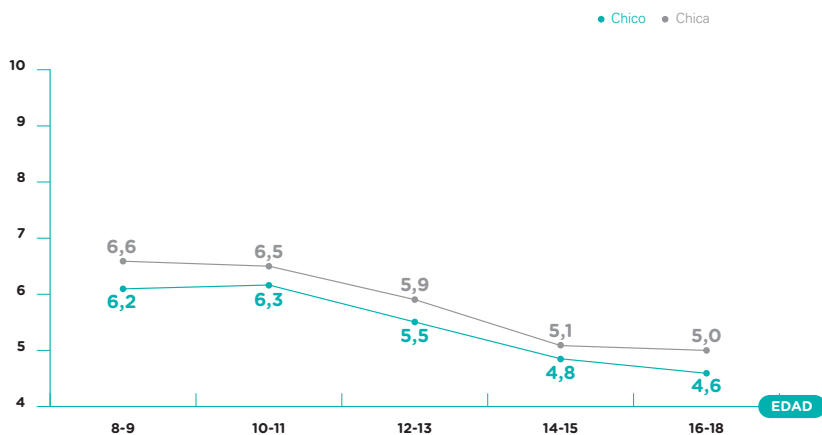
Gran parte de la población escolar está de acuerdo con la afirmación «Creo que deberían hacerse más horas de Educación Física a la semana», puntuando ésta con 7,1 puntos sobre 10, siendo los chicos (7,7) más partidarios que las chicas (6,6). Mientras que los chicos se mantienen constantes a través de la edad sobre la idea de que se requieren más horas de Educación Física, en el caso de las chicas, parece que las opiniones se polarizan llegando a ser la valoración de 5,2 puntos en la franja de los 16 a los 18 años.

FIGURA 58. Grado de acuerdo con «Creo que deberían hacerse más horas de Educación Física a la semana» según sexo y edad



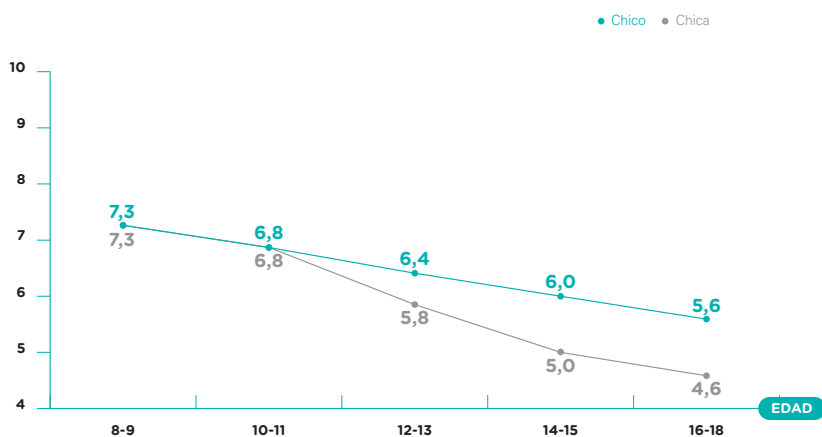
La percepción de cansancio por parte del alumnado en una clase de Educación Física puede ser un indicador del grado de intensidad de la misma. No obstante, hay que tener en cuenta que se trata de la percepción personal del alumno/a y, en función del estado físico, dos personas pueden percibir una misma clase de manera totalmente distinta. **La puntuación global de la afirmación «Después de la clase termino muy cansado/a» se sitúa en el 5,7**, sin apenas diferencias entre sexos (chicas 5,9; chicos 5,6). Tal y como ha sucedido en las dos afirmaciones anteriores, la sensación de cansancio durante la clase de Educación Física disminuye con la edad bajando hasta una valoración de 4,9 puntos en chicos y 4,6 en chicas con edades comprendidas entre los 16 y los 18 años.

FIGURA 59. Grado de acuerdo con «Después de la clase termino muy cansado/a» según sexo y edad



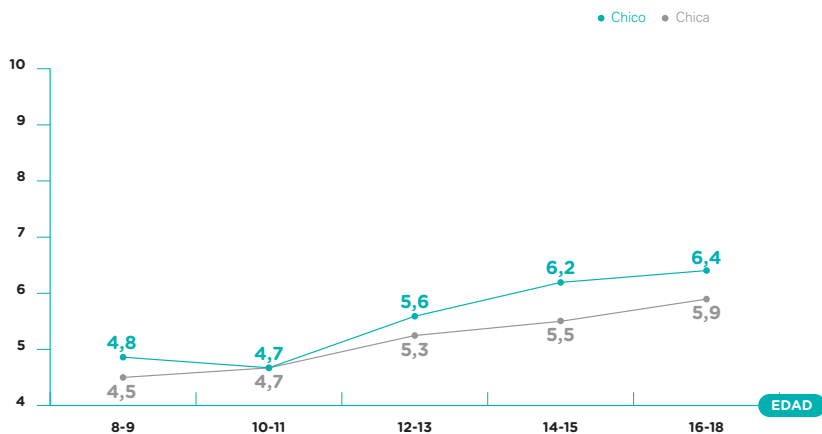
Un aspecto importante a analizar es la importancia que la población escolar otorga a la asignatura de Educación Física. Ante la afirmación: «La asignatura de Educación Física es de las más importantes», la valoración general es de 6,2. Los chicos le han dado una valoración de 6,5 y las chicas de 6. La importancia otorgada por los/as escolares disminuye con la edad casi en 3 puntos, llegando a estar por debajo del 5 en los chicos de 16 a 18 años.

FIGURA 60. Grado de acuerdo con «La asignatura de Educación Física es de las más importantes» según sexo y edad



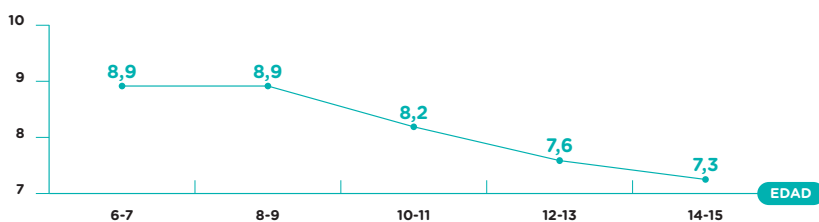
La percepción que tienen los/as escolares respecto a la opinión del profesorado sobre la asignatura se polariza, hay escolares que creen que el profesorado le otorga importancia y otros que no. En este sentido, **ante la afirmación «Los demás profesores/as no le dan importancia a la asignatura de Educación Física» la valoración general es del 5,2**, sin diferencias entre sexos (chicos 5,4; chicas 5,2). La crítica hacia el hecho de no otorgar a la asignatura de Educación Física la importancia merecida crece con la edad. En el caso de los chicos pasa del 4,7 al 6,4 y entre las chicas del 4,5 al 5,8.

FIGURA 61. Grado de acuerdo con «Los demás profesores/as no le dan importancia a la asignatura de Educación Física» según sexo y edad



Finalmente, el alumnado debía valorar la asignatura de Educación Física desde una perspectiva global. La valoración general se sitúa en un 8,2 sobre 10. Por lo tanto se considera que los/as escolares valoran positivamente la asignatura. No se encuentran diferencias significativas en lo que se refiere al sexo (chicos 8,4; chicas 8,1), nacionalidad (española 8,2; extranjera 8,1) o titularidad (público 8,2; privado-concertado 8,1). Únicamente en la variable edad, en la que, aunque la diferencia es poca, se pasa de una valoración del 8,9 al inicio de primaria a un 7,3 al final de la etapa educativa.

FIGURA 62. Valoración general asignatura Educación Física según edad



Recapitulación

Menos de la mitad (47%) de la población escolar española practica actividad físico-deportiva en el recreo, con porcentajes mayores en chicos (55%) que en chicas (39%) y con un abandono progresivo de este tipo de práctica a medida que avanza la edad. A partir de su ingreso en la Educación Secundaria Obligatoria (aproximadamente 10-11 años) este descenso se da de manera más pronunciada, donde los/as escolares sustituyen la actividad físico-deportiva en el recreo por otras actividades

como sentarse a hablar, la más habitual en el bachillerato.

La asignatura de Educación Física es de las que más gusta a la población escolar. El grado de acuerdo asignado a la afirmación «La asignatura de Educación Física es la que más me gusta» es de 7,9 puntos sobre 10. Esta valoración disminuye con la edad, sobre todo en el caso de las chicas.

La mayoría de los/as escolares está de acuerdo en aumentar el número de horas de clase de Educación Física semanales. Esta posición se mantiene a lo largo de la edad escolar en los chicos, mientras que la población escolar femenina de los 14 a los 18 años simpatiza menos con la posibilidad de la ampliación de horas, aunque aún en esas edades hay una mayoría que apoya ese aumento.

La percepción de cansancio después de la clase de Educación Física se valora con un grado de acuerdo de 5,7 puntos sobre 10, valor que disminuye ligeramente con la edad.

La importancia de la asignatura de Educación Física es valorada con 6,2 puntos sobre 10, recibiendo de nuevo una puntuación inferior en las últimas etapas escolares. Respecto a la opinión del resto de profesorado ante esta asignatura, la población escolar manifiesta cierto acuerdo con el hecho de que no le dan importancia.

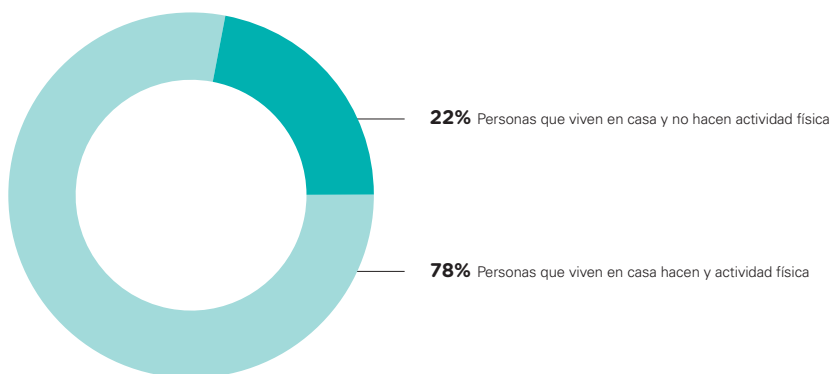
La población escolar valora la asignatura de Educación Física positivamente, con una puntuación global de 8,2 sobre 10. Con la edad, la valoración disminuye ligeramente.

8. FACTORES DE CONTEXTO

Los hábitos deportivos de las personas se construyen en base a un conjunto de factores de contexto en los que intervienen diferentes agentes como la familia, la escuela, los amigos/as, y la administración pública, entre otros. Por ello, es importante tener en cuenta el contexto en el cual la población escolar hace actividad físico-deportiva.

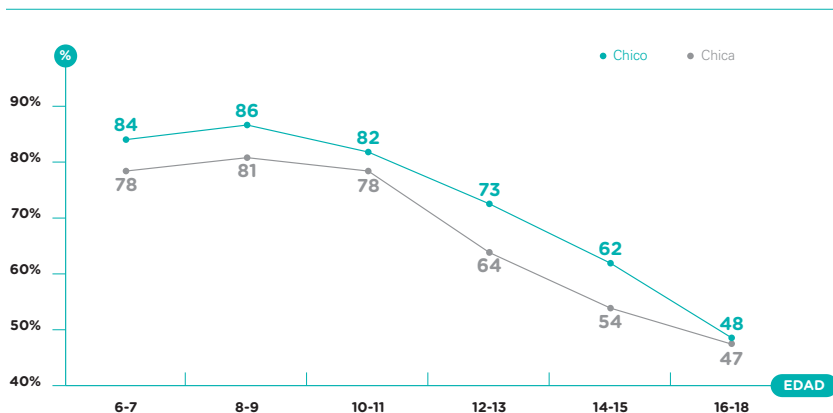
La familia (por familia se entiende las personas que residen en el mismo hogar que el/la escolar) es un modelo de referencia para los/as escolares. Es un agente que juega un papel importante en los hábitos deportivos, sobre todo en las edades más tempranas en las que los/as escolares aún no tienen la capacidad para decidir si quieren hacer actividad físico-deportiva o no y la tipología de esta. Tal y como se ha visto en el apartado 5. *Motivos de práctica de actividad físico-deportiva* la familia es el principal agente que anima a realizar la actividad físico-deportiva en el 57% de los casos de la población escolar de 6 a 7 años, por delante de la iniciativa propia (24%). En otro punto, el 3.1. *Actividad físico-deportiva organizada*, se ha observado cómo en las actividades más practicadas por chicos y chicas siguen prevaleciendo los estereotipos asociados al género: los deportes de equipo y de contacto son practicados en mayor medida por los hombres, y los deportes individuales y con soporte musical por las chicas. El hecho de que en el seno familiar haya una cultura de práctica de actividad físico-deportiva, es decir, algún miembro realice actividad físico-deportiva, es un factor influyente sobre la práctica del escolar. Asimismo, se observa cómo **de las personas que hacen actividad físico-deportiva organizada, en el 78% de los casos, algunas de las personas que viven en casa también hacen actividad físico-deportiva.**

FIGURA 63. Actividad físico-deportiva organizada en los/as escolares según presencia en casa de personas que hacen actividad físico-deportiva



De las personas que hacen actividad físico-deportiva, el 71% afirma realizar parte de ella con alguno de los miembros que viven en casa. La interacción de los/as escolares con su familia en la realización de actividad físico-deportiva disminuye con la edad, pasando del 80% a la edad de 8-9 años al 40% en los 16-18 años.

FIGURA 64. Práctica de actividad físico-deportiva con algún/a familiar según sexo y edad

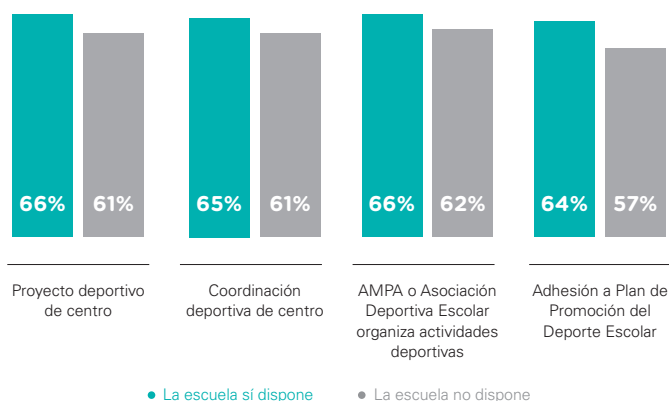


A pesar de que en diversos estudios la escuela se presenta como un elemento que tiene cierto influjo en la práctica de actividad físico-deportiva fuera del horario lectivo de los/as escolares, la percepción del alumnado es que esta no tiene una gran influencia. Según los/as escolares, entre los agentes que les animaron a iniciarse en la práctica deportiva, el profesorado únicamente representa un 2%.

En el siguiente gráfico se muestra el porcentaje de personas que hacen actividad físico-deportiva en función de la existencia de determinados elementos en la escuela que pueden influenciar en la práctica, como son: proyecto deportivo de centro (PDC), coordinación deportiva de centro, asociación de madres y padres de alumnos/as (AMPA) o asociación deportiva escolar que realiza actividades físico-deportivas en la escuela o adhesión a un plan de promoción del deporte escolar. Ante la existencia de cualquiera de estos elementos, el porcentaje de personas que

hacen una actividad físico-deportiva organizada se incrementa, aunque no de manera sustancial. El incremento no es mayor de 10 puntos en ninguno de los casos.

FIGURA 65. Actividad físico-deportiva organizada en función de la existencia de determinados elementos en la escuela



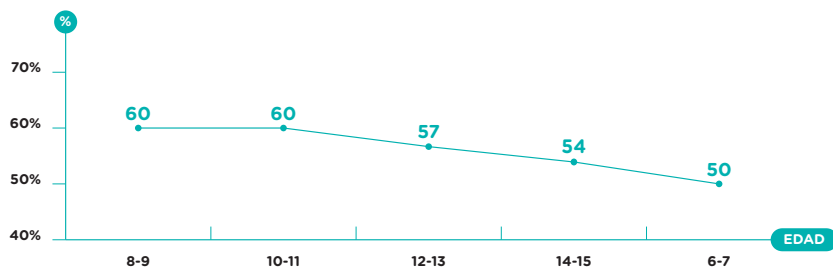
En el caso concreto del proyecto deportivo de centro (PDC), cabe decir que los centros escolares pueden constituirse de manera voluntaria como centros promotores de la actividad físico-deportiva (Plan A+D, 2010)²⁴. Para ello, los centros deben disponer del PDC integrado dentro del proyecto educativo de centro. El PDC es un documento en el que se recoge la filosofía, planes, objetivos y actuaciones del centro en relación a la actividad físico-deportiva que se desarrolla en horario no lectivo. La ejecución de las acciones que recoge el PDC se realiza a través de la figura de la coordinación deportiva de centro que se encarga de orientar, planificar y ejecutar el proyecto.

Parte del trabajo de la coordinación deportiva del centro es la comunicación con el alumnado y la transmisión de información sobre las actividades que se ofrecen. En este sentido, **en los centros en los que disponen de coordinación deportiva de centro, únicamente la mitad de los/as escolares (55%) son conocedores/as**

24 Consejo Superior de Deportes (2010). Plan Integral para la actividad física y el deporte.

de su existencia, los chicos en el 58% de los casos y las chicas en el 52%. El conocimiento de la existencia de la figura de la coordinación deportiva se mantiene constante en las distintas franjas de edad con una oscilación de 10 puntos, siendo la máxima el 60% y descendiendo con la edad hasta el 50%.

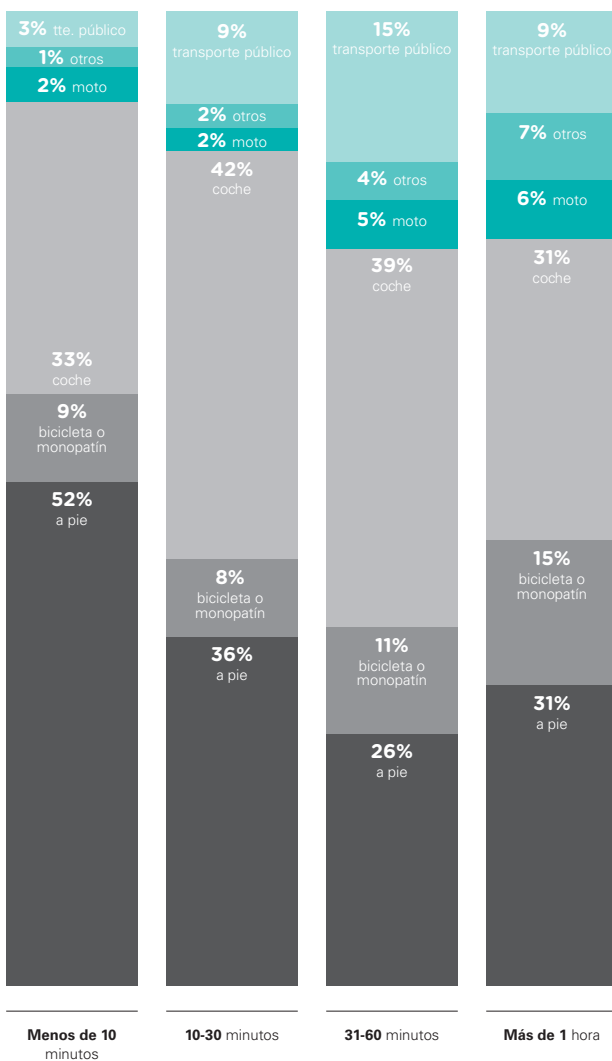
FIGURA 66. Conocimiento existencia figura coordinación deportiva de centro según edad



La lejanía respecto al lugar de la práctica de actividad físico-deportiva representa el 8% sobre el total de motivos por los cuales los/as escolares abandonaron esta práctica. Por lo tanto, la lejanía no se presenta como uno de los motivos principales de abandono. En el 61% de los casos, los/as escolares tardan en llegar menos de 10 minutos al lugar donde realizan la práctica de actividad físico-deportiva y en un 30%, entre 10 y 30 minutos. Son pocas las prácticas en las que el desplazamiento supera la media hora (9%).

Casi la mitad de los/as escolares (46%) acuden al lugar de práctica a pie. Entre el transporte más utilizado destacan los vehículos motorizados privados: el coche (37%) y la moto (2%). La utilización de un medio sostenible como la bicicleta o el monopatín únicamente representa el 8% y la del transporte público un 5%. El tipo de medio de transporte utilizado guarda relación con el tiempo de desplazamiento, pues en los desplazamientos inferiores a los 10 minutos en el 52% de los casos se realizan a pie, reduciéndose al 31% cuando la duración es superior a la hora.

FIGURA 67. Tipo de transporte utilizado y tiempo estimado para llegar al lugar de práctica



Recapitulación

El 78% de los/as y las practicantes en edad escolar cuenta con algún miembro de la familia que hace actividad físico-deportiva, lo que indica la posible influencia que el entorno familiar puede tener sobre la práctica de actividad físico-deportiva de la población en edad escolar.

El 71% de la población escolar hace actividad físico-deportiva con algún familiar, una compañía que se va perdiendo hasta casi en un 40% en la franja de 16 a 18 años.

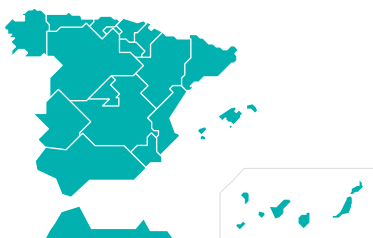
En centros escolares que disponen de proyecto deportivo de centro, coordinación deportiva de centro o AMPA, entre otros elementos que pueden influir sobre los hábitos deportivos escolares, se aprecia una práctica de actividad físico-deportiva ligeramente superior (menos de 10 puntos) frente a aquellos que no disponen de dichos recursos.

Ante la puesta en marcha de una coordinación deportiva en el centro, no todos los/as escolares conocen su existencia. Poco más de la mitad (55%) son conocedores.

Respecto al desplazamiento al lugar de la práctica de actividad físico-deportiva, el 91% de la población escolar tarda menos de 30 minutos en llegar. Un 46% de los/as escolares se traslada a pie. El coche es el vehículo más habitual (37%) mientras que los medios sostenibles y el transporte público son los menos utilizados.

9. ANÁLISIS POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Índice español de referencia



POBLACIÓN ESCOLAR 5 305 978

MUESTRA 17 632 (3% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 73% chicos
- 53% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 78% chicos
- 66% chicas

ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 35% sedentario/a
- 11% moderadamente sedentario/a
- 11% moderadamente activo/a
- 43% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 83%

Andalucía



POBLACIÓN ESCOLAR 1 093 963

MUESTRA 1076 (3% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 63% chicos
- 39% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 88% chicos
- 81% chicas

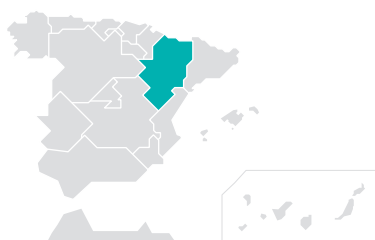
ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 34% sedentario/a
- 8% moderadamente sedentario/a
- 11% moderadamente activo/a
- 47% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 82%

Aragón



POBLACIÓN ESCOLAR 140 605

MUESTRA 1000 (3% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 73% chicos
- 57% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 84% chicos
- 77% chicas

ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 39% sedentario/a
- 13% moderadamente sedentario/a
- 11% moderadamente activo/a
- 37% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 80%

Asturias



POBLACIÓN ESCOLAR 92 789

MUESTRA 660 (4% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 73% chicos
- 48% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 86% chicos
- 62% chicas

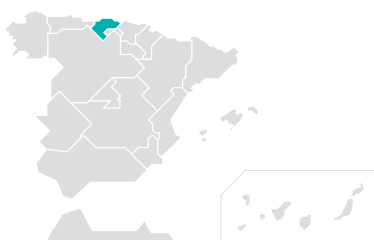
ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 35% sedentario/a
- 12% moderadamente sedentario/a
- 11% moderadamente activo/a
- 42% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 84%

Cantabria



POBLACIÓN ESCOLAR 58 701

MUESTRA 903 (3,5% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 69% chicos
- 46% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 88% chicos
- 77% chicas

ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 38% sedentario/a
- 11% moderadamente sedentario/a
- 10% moderadamente activo/a
- 41% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 83%

Castilla-La Mancha



POBLACIÓN ESCOLAR 254 812

MUESTRA 1000 (3% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 75% chicos
- 58% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 90% chicos
- 79% chicas

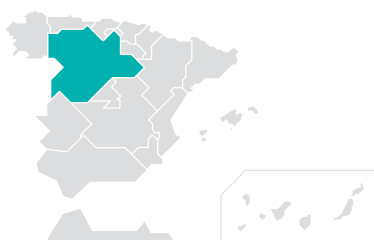
ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 34% sedentario/a
- 11% moderadamente sedentario/a
- 11% moderadamente activo/a
- 44% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 83%

Castilla y León



POBLACIÓN ESCOLAR 259 277

MUESTRA 1000 (3% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 71% chicos
- 57% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 90% chicos
- 84% chicas

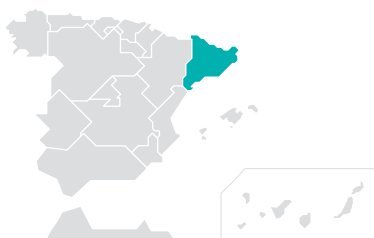
ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 32% sedentario/a
- 12% moderadamente sedentario/a
- 11% moderadamente activo/a
- 45% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 87%

Cataluña



POBLACIÓN ESCOLAR 824 220

MUESTRA 1506 (3% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 74% chicos
- 61% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 84% chicos
- 74% chicas

ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 37% sedentario/a
- 14% moderadamente sedentario/a
- 11% moderadamente activo/a
- 38% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 79%

Comunidad de Madrid



POBLACIÓN ESCOLAR 705 965

MUESTRA 1634 (3% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 74% chicos
- 49% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 87% chicos
- 77% chicas

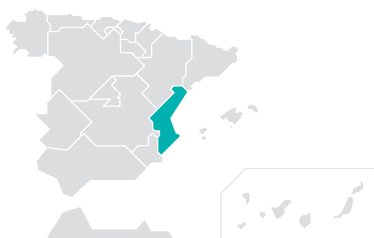
ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 36% sedentario/a
- 12% moderadamente sedentario/a
- 10% moderadamente activo/a
- 42% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 83%

Comunidad Valenciana



POBLACIÓN ESCOLAR 558 253

MUESTRA 1667 (3% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 73% chicos
- 51% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 85% chicos
- 80% chicas

ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 38% sedentario/a
- 11% moderadamente sedentario/a
- 10% moderadamente activo/a
- 41% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 79%

Extremadura



POBLACIÓN ESCOLAR 138 907

MUESTRA 912 (3,5% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 70% chicos
- 44% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 90% chicos
- 80% chicas

ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 37% sedentario/a
- 8% moderadamente sedentario/a
- 10% moderadamente activo/a
- 45% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 80%

Galicia



POBLACIÓN ESCOLAR 270 665

MUESTRA 1000 (3% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 76% chicos
- 54% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 89% chicos
- 80% chicas

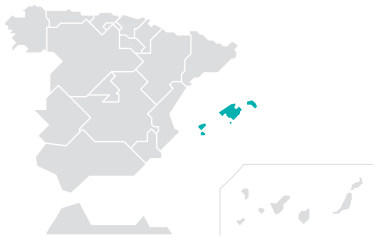
ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 34% sedentario/a
- 12% moderadamente sedentario/a
- 9% moderadamente activo/a
- 45% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 85%

Islas Baleares



POBLACIÓN ESCOLAR 119 252

MUESTRA 761 (3,5% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 75% chicos
- 65% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 84% chicos
- 76% chicas

ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 34% sedentario/a
- 14% moderadamente sedentario/a
- 14% moderadamente activo/a
- 38% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 78%

Islas Canarias



POBLACIÓN ESCOLAR 251 244

MUESTRA 788 (3,5% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 71% chicos
- 50% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 87% chicos
- 75% chicas

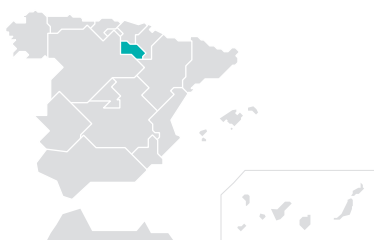
ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 34% sedentario/a
- 10% moderadamente sedentario/a
- 10% moderadamente activo/a
- 45% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 82%

La Rioja



POBLACIÓN ESCOLAR 34 213

MUESTRA 800 (3,5% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 73% chicos
- 52% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 89% chicos
- 82% chicas

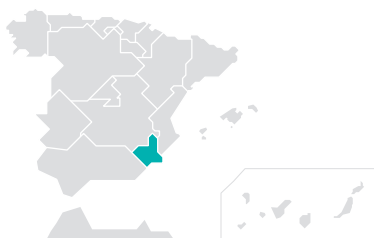
ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 34% sedentario/a
- 12% moderadamente sedentario/a
- 12% moderadamente activo/a
- 42% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 85%

Murcia



POBLACIÓN ESCOLAR 191 038

MUESTRA 1000 (3% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 70% chicos
- 48% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 90% chicos
- 81% chicas

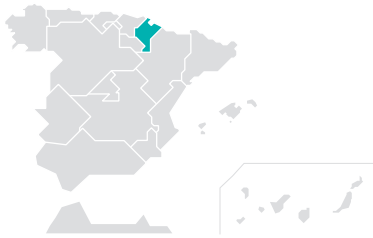
ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 35% sedentario/a
- 10% moderadamente sedentario/a
- 14% moderadamente activo/a
- 44% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 83%

Navarra



POBLACIÓN ESCOLAR 70 786

MUESTRA 845 (3,5% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 76% chicos
- 66% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 91% chicos
- 81% chicas

ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 25% sedentario/a
- 14% moderadamente sedentario/a
- 13% moderadamente activo/a
- 48% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 87%

País Vasco



POBLACIÓN ESCOLAR 217 757

MUESTRA 776 (3,5% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 85% chicos
- 70% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 89% chicos
- 80% chicas

ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 28% sedentario/a
- 13% moderadamente sedentario/a
- 12% moderadamente activo/a
- 47% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 88%

Ceuta



POBLACIÓN ESCOLAR 11 479

MUESTRA 200 (7% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 78% chicos
- 40% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 87% chicos
- 67% chicas

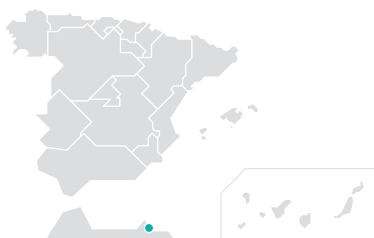
ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- 45% sedentario/a
- 10% moderadamente sedentario/a
- 6% moderadamente activo/a
- 38% activo/a

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 72%

Melilla



POBLACIÓN ESCOLAR 12 257

MUESTRA 104 (9% de margen de error)

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- 73% chicos
- 58% chicas

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA NO ORGANIZADA

- 86% chicos
- 80% chicas

ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

- Los datos obtenidos no son suficientes para extraer este indicador

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN VACACIONES

- 85%

10. CONCLUSIONES

En el presente estudio se han diferenciado dos tipos de práctica: la organizada y la no organizada o espontánea. Es importante conocer ambas prácticas, pues la suma de ellas da como resultado el cómputo real de actividad física realizada semanalmente. En este sentido, **la práctica de actividad físico-deportiva organizada, como mínimo una vez por semana, es del 63%**. La diferencia entre sexos es patente, mientras que el 73% de los chicos practican actividad físico-deportiva organizada, las chicas lo hacen en el 53% de los casos. Por otra parte, **la práctica no organizada, como mínimo una vez por semana, se presenta superior llegando al 72%**, y siendo la diferencia entre sexos menor (78% chicos y 66% chicas).

El índice de actividad físico-deportiva definido en el presente estudio, y que se encuentra pendiente de validación, **indica que el 43% de la población escolar es activa, entendiendo como tal una práctica de 5 o más horas semanales, sin incluir las destinadas a la asignatura de Educación Física**. El sedentarismo, considerado como tal en prácticas inferiores a las 3 horas semanales, es del 35%. El índice se ha constituido a partir de las recomendaciones de las personas expertas y de las instituciones internacionales de referencia en el ámbito de la salud, e incluye tanto la práctica organizada como la no organizada. El tiempo necesario de actividad físico-deportiva en niños/as y adolescentes para lograr beneficios para la salud y prevenir y combatir los efectos negativos del sedentarismo se estima en una hora al día.

A lo largo del estudio, se ha podido observar **un fenómeno que se repite: el descenso de la práctica de actividad físico-deportiva, ya sea continua o puntual, a partir de los 12 años de edad**. Parece ser que la transición de la etapa educativa de primaria a secundaria se presenta como un punto de inflexión. Elementos como una mayor carga de trabajo escolar, una mayor autonomía sobre la decisión acerca de la dedicación del tiempo libre, así como la preferencia por otras actividades, pueden ser motivos que expliquen el inicio de este descenso. Cuando se pregunta a los/as escolares por qué no hacen actividad físico-deportiva, **el argumento principal es la falta de tiempo (25%)**. La sensación de no tener tiempo para la actividad físico-deportiva crece con la edad llegando al 32% en la franja de 16 a 18 años. No obstante, analizando la realización de otras actividades no deportivas (idiomas, música, teatro, etc.) se concluye que, de las personas que no hacen actividad físico-deportiva, sólo un 38% destina el tiempo a otras actividades organizadas. Por lo tanto, de los/as escolares que no hacen actividad físico-deportiva, el 62% tampoco hace otro tipo de actividad.

Además de la edad y el sexo, la variable nacionalidad influye de manera considerable en la práctica. **Las personas nacidas en el extranjero presentan un**

porcentaje de actividad físico-deportiva organizada (47%) inferior al de los/as escolares nacidos en España (65%). La combinación de ser chica y nacida en el extranjero agrava la situación, pues únicamente el 34% de las chicas nacidas fuera de España hacen actividad físico-deportiva organizada. Si se habla de chicas adolescentes nacidas en el extranjero, nos encontramos ante el perfil más preocupante de todos los estudiados, por lo que se alienta a las diferentes administraciones a dedicar una especial atención e intervención a este grupo de ciudadanas.

Entre las personas que hacen actividad físico-deportiva organizada, en el 71% de los casos hacen deporte de competición. Tanto chicos como chicas presentan un porcentaje similar en la práctica de competición (72% y 70% respectivamente). No obstante, cuando los chicos hacen más de una actividad organizada, en su mayoría se da el elemento competitivo. En cambio, en las chicas se combinan ambas, con y sin competición. En relación a la tipología de competición, destacar que la competición federada se incrementa progresivamente según aumenta la edad, pasando de un 19% al inicio de primaria a un 75% al final del bachillerato o el grado medio. **La competición resulta ser un elemento motivador para aquellas personas que actualmente hacen competición federada (96%),** sin diferencias significativas entre sexos (98% chicos y 93% chicas) o edades. No obstante, no para todo el mundo resulta ser un elemento motivador, sobre todo en el caso de las chicas. En este sentido, el 73% de los/las practicantes, hagan competición o no, han afirmado sentir agrado hacia la competición, cifra que descende con la edad y más aún en las chicas, llegando al 50% entre los 16-18 años. Si bien la competición se presenta como un elemento que agrada a casi tres cuartas partes de los/as escolares, no parece ser un requisito imprescindible para continuar con ella, pues únicamente un 7% ha señalado que, en ausencia de esta, no continuaría con el deporte practicado.

En relación a las actividades organizadas más practicadas, se observa una concentración en determinadas modalidades; el fútbol, el baloncesto, las danzas, la natación y el fútbol sala representan el 56% de la práctica de actividad físico-deportiva. Asimismo, **también se ha detectado la permanencia de estereotipos de género asociados al deporte.** Las tres actividades más practicadas por los chicos son el fútbol (33%), el fútbol sala (11%) y el baloncesto (9%), y por las chicas las danzas (22%), la natación (12%) y el baloncesto (9%). Sorprende que actividades tradicionalmente consideradas como de chicos, en este caso el fútbol, ocupe el quinto lugar entre las más practicadas por las chicas. Esta situación no se reproduce en los hombres con las actividades consideradas de chicas.

En el presente estudio también se constata un tema que preocupa desde hace años: la presencia de violencia en la competición en edad escolar. A esta se suma otra preocupación: el agrado que siente un determinado porcentaje de la población escolar hacia este tipo de situaciones violentas. Destacar que **el 40% de los/las practicantes de deporte de competición afirma que tanto familiares como público critican e insultan al árbitro o juez**, y, de estos/as, la mitad siente agrado hacia estas situaciones. En la competición de los/as escolares se reproducen las situaciones violentas que suceden en el deporte de adultos. Profundizando en este tema, se observa que **la prevalencia de violencia guarda relación con la modalidad deportiva** (deportes como el fútbol o el baloncesto presentan un mayor porcentaje), **el sexo** (en los chicos se dan estas situaciones en mayor medida) y finalmente, **la edad** (la evolución de este tipo de situaciones es creciente).

Generalmente, en el período de vacaciones se produce una parada en la actividad físico-deportiva organizada durante el curso escolar, hecho que puede hacer descender el índice de actividad físico-deportiva en este espacio de tiempo. No obstante, **el 83% de los/as escolares afirman hacer algún tipo de actividad físico-deportiva en vacaciones**, porcentaje que desciende al 72% en el colectivo de personas que no hacen una actividad organizada durante el curso escolar. Entre las actividades más practicadas destacan la misma actividad realizada durante el curso (45%), salir en bicicleta (31%) y deportes de equipo (27%).

La mitad de la población escolar dedica parte del tiempo del recreo a realizar actividad físico-deportiva mediante deportes o juegos. **Si bien al inicio de la educación primaria los/as escolares se muestran activos en el recreo (chicos 82%; chicas 76%), al entrar en la educación secundaria la actividad físico-deportiva se sustituye por actividades pasivas como sentarse a hablar con los/las compañeros/as o escuchar música**. A la edad de 16-18 años la actividad físico-deportiva en el recreo en el caso de las chicas es casi inexistente (3%) y en los chicos apenas llega al 15%. Ante esta situación, desde algunas administraciones y escuelas se han impulsado proyectos para dinamizar actividades físico-deportivas en la hora del recreo.

En relación a los equipamientos deportivos utilizados, en las prácticas organizadas en las que predominan deportes de campo, pista y sala, se requieren equipamientos, ya sea dentro o fuera de la escuela, dado que **el 51% de los/as escolares hace la actividad organizada en instalaciones que no son de la escuela y un 21% en instalaciones que son de la escuela**. En cambio, en la actividad espontánea, donde destaca salir en bicicleta, jugar a deportes de equipo o a correr, predominan los espacios urbanos como la calle, plazas, pistas al aire

libre y equipamientos urbanos como parques de skate, entre otros. **Del total de prácticas espontáneas, el 44% se realizan en espacios urbanos y el 17% en espacios naturales.** Con el objetivo de fomentar la actividad espontánea, se requiere el fomento del uso de los entornos naturales así como una planificación de equipamientos urbanos. En este sentido, actualmente, mediante la colaboración entre las administraciones y las escuelas, se llevan a cabo iniciativas para abrir los patios de las escuelas y que estos se conviertan fuera del horario lectivo en un espacio urbano más integrado dentro del municipio.

En general, **la opinión de la población escolar respecto a la asignatura de Educación Física es positiva, valorándola con un 8,2 sobre 10.** En educación primaria se valora más positivamente (8,9) que en educación secundaria (7,6). La importancia otorgada a la asignatura de Educación Física respecto al resto de asignaturas desciende con la edad pasando de un 7,3 para ambos sexos a un 5,6 en chicos y un 4,6 en chicas. A medida que avanza la edad, los/as escolares tienen también una menor percepción de cansancio después de las clases. Igualmente, el agrado hacia la asignatura de Educación Física se reduce con la edad, de la misma manera que la percepción de una mayor necesidad de horas destinadas a la asignatura, dándose en mayor medida en las chicas. No obstante, en ningún caso la nota desciende por debajo del 5. La sensación de que el profesorado en general no le da importancia a la asignatura de Educación Física crece con la edad, llegando al 6,4 en el caso de los chicos. A modo de resumen, se puede concluir que la popularidad de la asignatura de Educación Física entre la población escolar desciende con la edad, de la misma manera que se le resta importancia, tanto por parte de ellos/as como por la del profesorado, según la percepción de los/as escolares. Seguramente son muchos, y complejos, los factores que conllevan a una devaluación de la asignatura de Educación Física a medida que el alumno/a crece.

En el estudio, se han analizado algunos factores de contexto que pueden influir en la práctica de actividad físico-deportiva. En este sentido, una cultura de práctica de actividad físico-deportiva dentro del seno familiar se traduce en una mayor práctica en el/la escolar. **De las personas que hacen actividad físico-deportiva organizada, en el 78% de los casos alguna de las personas que viven en casa también hacen actividad físico-deportiva.** Otro factor es la distancia al lugar de práctica de la actividad físico-deportiva, que aunque puede presentarse como una barrera, el/la escolar no la percibe como tal. Esta causa tan solo representa el 5% sobre el total de motivos por los cuales los/as escolares dicen que abandonaron la práctica. Cabe destacar que **un 46% de los/as escolares acude al lugar de práctica a pie**, el coche representa el 37% de los desplazamientos.

Finalmente, el análisis de los principales indicadores por comunidades y ciudades autónomas muestra un mapa de la situación actual en España. Aunque no se aprecian diferencias significativas entre territorios, sí que **las comunidades autónomas con un mayor nivel de actividad físico-deportiva organizada son a su vez las que presentan un menor índice de obesidad infantil**: País Vasco, Navarra, Islas Baleares, Cataluña, Castilla-La Mancha, Aragón, entre otras. Cabe destacar la importancia de que cada comunidad y ciudad autónoma haga su propia explotación de los resultados para conocer la realidad concreta de su territorio.

COORDINA Y EDITA

Consejo Superior de Deportes
(Subdirección General de Promoción
Deportiva y Deporte Paralímpico)
Fundación Alimentum
Fundación Deporte Joven

DIRECCIÓN Y REDACCIÓN

itik, consultoría del deporte y el ocio sl
Jordi Viñas Fort y Marta Pérez Villalba

GRUPO DE EXPERTOS/AS

Eugenia Alonso Garrido, Marta Carranza
Gil-Dolz del Castellar, Carmen Cobián
Hernanz, Marcela González-Gross, Juan
Luis Hernández Álvarez, Juan Manuel Hueli
Amador, Agustín Martínez Feliu y Tomás
Valles Rodríguez. En colaboración con los/as
representantes del deporte en edad escolar
de las Comunidades Autónomas españolas

Consejo Superior de Deportes
www.csd.gob.es | www.planAmasD.es

Fundación Alimentum
www.fundacionalimentum.org

Octubre 2011

DISEÑO EDITORIAL

underbau

NIPO EN LÍNEA

008-11-023-4

ISBN EN LÍNEA

978-84-694-7214-9



AGRADECIMIENTOS

Nuestro agradecimiento a todos los centros escolares encuestados, a su profesorado y alumnado, por su implicación y colaboración en este trabajo de investigación.



www.planamasd.es/programas/escolar