

ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DE LOS ALUMNOS DE TERCER CICLO DE PRIMARIA Y DE LA ESO EN SU TIEMPO LIBRE

SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY INVOLVEMENT OF CHILDREN (3RD PRIMARY EDUCATION CYCLE) AND TEENAGERS (COMPULSORY SECONDARY EDUCATION) DURING THEIR SPARE TIME

Manuel **BOSQUE-LORENTE** (Universidad de Murcia - España)¹

Antonio **BAENA-EXTREMERA** (Universidad de Murcia - España)

RESUMEN

La sociedad actual se está volviendo cada vez más sedentaria por diferentes razones, entre ellas, el uso extensivo de aparatos digitales y de las tecnologías de la información. Las personas ocupan más tiempo libre con las “pantallas” y tienden a realizar menos actividades físico-deportivas. El objetivo de esta investigación es conocer la participación en actividades físico-deportivas de los escolares del 3º Ciclo de Primaria, 10-12 años, y de Enseñanza Secundaria Obligatoria, 12-17 años, de dos centros educativos de la Región de Murcia, durante su ocio y tiempo libre. Se realizó un muestreo no probabilístico y por conveniencia, siendo la muestra de 183 sujetos de edades comprendidas entre 10 y 17 años. La información se recogió a través de un cuestionario elaborado específico y validado para su estudio. Los resultados constatan, entre otros, que casi un 65,0% de los adolescentes afirma realizar práctica de actividad físico-deportiva fuera del horario escolar y que los chicos son físicamente más activos que las chicas. En todo caso, la práctica de actividad física por parte de los adolescentes durante su tiempo de ocio es netamente inferior a las recomendaciones que señalan los diferentes organismos internacionales para conseguir objetivos saludables.

ABSTRACT

Today's society is becoming increasingly sedentary for several reasons, including the extensive use of digital devices and the information technologies. People spend more time with the “screens” (video games, television, internet, etc.) and tend to do less sport and physical activities. The aim of this research is to look at the involvement in physical and sports activities of children (3rd Primary Education Cycle, ages 10-12) and teenagers (Compulsory Secondary Education, ages 12-17), during their spare time, in two schools located in the region of Murcia, Spain. A non-probability and for convenience

¹ Dirección de correo electrónico de los autores: manuel.bosque@um.es y abaenaextrem@um.es

sampling was performed, being the sample of 183 subjects, aged between 10 and 17 years old. Data was collected through a questionnaire specifically designed and validated for this study. The results indicate, among others, that nearly 65.0% of adolescents report some practice of physical and sports activities outside school hours and that boys are physically more active than girls. In any case, adolescents' involvement in physical and sports activity during their leisure time is significantly below the recommendations to achieve health goals stated by different international organizations.

PALABRAS CLAVE. Educación física; actividad física; tercer ciclo Educación Primaria (10-12 años); Enseñanza Secundaria Obligatoria (12-16 años).

KEYWORDS. Physical Education; physical activity; 3rd cycle Primary Education (ages 10-12); Compulsory Secondary Education (ages 12-16).

1. INTRODUCCIÓN

Hoy en día, uno de los problemas de la sociedad juvenil es el sedentarismo y la inactividad física en la infancia y adolescencia, de ahí que diversos estudios hayan analizado ya los niveles de práctica física en estudiantes (Abarca-Sos, Zaragoza, Generelo & Julián, 2010; Castillo & Giménez, 2011; Gómez-López, Granero-Gallegos, Baena-Extremera & Ruiz-Juan, 2011; Serra, Generelo & Zaragoza, 2011). Según el "Estudio sobre Actividad Física Infantil", llevado a cabo en el Centro de Medicina del Deporte del Gobierno de Aragón con niños/as de 10 y 14 años, existen diferentes patrones de actividad física (AF, en adelante) general en función de la edad de las poblaciones estudiadas (los niños y niñas de 10 años son más activos que los de 14), destacando el sexo masculino como más activo que el femenino. 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. Además, resulta curioso comprobar que los chicos/as hacen más actividad en invierno que en verano, debido posiblemente, al cese del deporte organizado.

Las actividades que desarrollan los niños actualmente son cada vez más sedentarias. Practican menos deporte y pasan menos tiempo al aire libre, jugando o corriendo. Este aumento progresivo del sedentarismo, junto a los numerosos estudios (García Ferrando, 2001; Hellín, 2003 y Martínez del Castillo, 1986), donde se demuestra la relación positiva entre llevar un estilo de vida activo y conseguir un buen estado de salud y bienestar, van a constituir el punto de inicio en el interés por conocer y comprender qué factores influyen en el mantenimiento por parte de los individuos de estilos de vida activos (Blasco, Capdevilla, Pintanel, Valiente, Cruz, 1996; y Gutiérrez, 2000).

La práctica de AF establece relaciones significativas con otros hábitos saludables dentro de los estilos de vida saludables. Balaguer (2001) encuentra una asociación directa entre el hábito de práctica física, los buenos índices de condición física, los adecuados hábitos de higiene corporal y la alimentación equilibrada. Pero además, como han señalado Ramírez, Vinaccia y Suárez (2004), esta práctica produce mejoras

sobre la salud, la cognición, la socialización o el rendimiento académico; aumenta también la autoestima, reduce el estrés escolar, etc.

La práctica de actividad físico-deportiva va a tener un papel importante en la Educación Física escolar, ya que la obligatoriedad del área junto a la valoración positiva de los alumnos en cuanto a utilidad o diversión (Baena-Extremera, Granero-Gallegos, Pérez-Quero, Bracho-Amador y Fuentes, 2013), le puede conferir a la asignatura una gran influencia en la futura vida activa de los escolares (Perula et al., 1998; Moreno y Cervello, 2003; Gómez et al., 2006).

Esta inactividad durante el tiempo de ocio la podemos observar en numerosos estudios realizados con escolares con el objetivo de conocer en qué ocupan su tiempo libre (Romero, Chinchilla y Jiménez, 2008; Nuviola et al., 2009). Estos estudios en Primaria concuerdan con la encuesta nacional de García Ferrando (2006), según la cual, ver la televisión y estar con la familia se convierten en las actividades más importantes de tiempo libre, quedando la práctica de AF en noveno lugar.

A partir de esta problemática, tan actual y tan preocupantes, los objetivos que se pretenden con esta investigación, son los siguientes:

- Conocer y valorar la frecuencia de actividades físico-deportivas que realizan los escolares de Primaria y Secundaria de dos centros educativos seleccionados de la Región de Murcia durante su ocio y tiempo libre.
- Conocer la conciencia que tienen los alumnos sobre la cantidad de AF fuera y dentro del ámbito escolar de la Región de Murcia.

2. MÉTODO

Características de la población y muestra

Se utilizó un muestreo no probabilístico y por conveniencia, a partir del cual participaron en este trabajo 183 alumnos de educación primaria (90 alumnos) y secundaria (93 alumnos), (*chicos* = 99, *chicas* = 84) con edades comprendidas entre 10 y 17 años ($M = 12.43$; $DT = 11$), pertenecientes a dos centros educativos de la Región de Murcia. Estos centros estaban situados en dos municipios diferentes, siendo uno de ellos el centro educativo "CEIPS Herma" (Colegio Concertado), un centro comarcal situado en el barrio del Carmen (Murcia) localizado en el interior de Murcia, con un nivel adquisitivo medio-bajo y donde se dispone de pocos recursos para la práctica deportiva. Y el segundo, el CEIP Nuestra Señora de la Antigua (Centro Público), es un centro comarcal e interior situado en el extrarradio (Monteagudo) a 4 km de la ciudad de Murcia, con un nivel adquisitivo medio y donde hay una mayor oferta de recursos e instalaciones. La información ha sido recogida a través de un cuestionario elaborado y validado específicamente para este estudio.

Diseño y variables objeto de estudio

El diseño utilizado en esta investigación, siguiendo la clasificación de Sierra (2001), es no experimental, seccional y descriptivo. Este diseño nos ha permitido conocer las

actividades que realizan los escolares durante su tiempo libre y la importancia de los valores educativos en la realización de las actividades.

Las variables a analizar en el estudio han sido consensuadas para la investigación (tabla I):

Tabla I Variables

Variables socio-demográficas	Variables de Actividad Física en el Centro y competición	Variables de Actividad Física fuera del horario escolar	Variables de entretenimiento	Variables de Interés
Edad	Deporte Escolar	Nº horas semana	Tiempo jardín	Comparación chicos de mi edad
Género	E.deportivo	Frecuencia	Televisión	Caminar
Curso	Club deportivo	Tº con amigos	Videojuegos	Bicicleta
Centro Educativo	Act. extraescolar	Natación/Danza		
Municipio	Recreo activo	Deporte raqueta		
		Clases refuerzo		
		Competiciones		
		Deporte individual		
		Deporte equipo		

Procedimientos y materiales empleados

Para la obtención de los datos se ha utilizado como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario, compuesto por 35 ítems. En el proceso, se contó con el permiso de los directores de los centros educativos y el consentimiento de los padres.

El cuestionario se ha dividido en bloques según el contenido de la pregunta:

- Datos socio-demográficos (edad, género, curso, centro educativo, municipio).
- Actividades que realizan los alumnos en el centro escolar durante su tiempo de ocio (Deporte Escolar, competiciones internas y externas, etc.).
- Actividades que realizan los alumnos fuera del horario escolar (clases de refuerzo y apoyo, de aprendizaje, entretenimiento, etc.).

Para la validación del cuestionario, se ha realizado previamente una validación por expertos, donde profesores e investigadores expertos en esta metodología, han dado el visto bueno a dicho instrumento, con algunas mejoras. Posteriormente, se ha realizado un estudio piloto con 50 alumnos, llevándose a cabo un test-postest con una separación de 7 días (.703). Posteriormente, se calculó la fiabilidad del cuestionario comparando a cada uno de los sujetos antes y después con el coeficiente Alfa de Cronbach. Por último, siguiendo las pautas de Hernández, Fernández y Baptista (2006) para este tipo de instrumentos, se ha realizado un Cálculo de Confiabilidad con el método de *split-halves* (.759), obteniendo valores más que suficientes para demostrar la fiabilidad de dicho instrumento. Finalmente, en relación con los ítems del cuestionario, comentar que se han recogido algunos ya validados en otros cuestionarios como, por ejemplo, el "Inventario de actividad física habitual para

adolescentes" (IAFHA) de Gálvez, Rodríguez y Velandrino (2006) o el cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas de Pierón y Ruiz Juan (2010). Para llevar a cabo este análisis, se ha utilizado el programa SPSS v.20.0.

Análisis de los datos

Antes de pasar a la codificación de la información recopilada, se realizó un recuento y revisión de los ciento ochenta y tres cuestionarios recogidos, asignándoles un número de identificación. Para las preguntas cerradas se asignó un valor numérico a cada ítem respetando el orden del cuestionario. Después se generó una base de datos con el programa informático SPSS. La matriz diseñada se estructuró de la siguiente manera: se utilizó una fila para cada cuestionario y en las columnas se situaron todos los ítems con un menú desplegable donde se registraron las respuestas elegidas con los correspondientes valores numéricos asignados: 1 = nunca, 2 = rara vez, 3 = a veces, 4 = con frecuencia, 5 = siempre ó 1 = nunca, 2 = a veces, 3= siempre.

En esta fase, se trató de comprobar si existían cuestionarios con posibles respuestas en blanco o erróneas que pudiesen dificultar la labor de tratamiento de los datos. Después se procedió a la codificación del cuestionario para posibilitar su procesamiento informático mediante el tipo de preguntas.

En la presente investigación se ha abordado estadística descriptiva utilizando, en el caso de variables politómicas, recuento numérico y porcentual en función del sexo y la edad de la muestra. La relación entre variables categóricas se ha realizado mediante tablas de contingencia.

3. RESULTADOS

Para responder al primer objetivo de este trabajo, la **tabla II** recoge los datos descriptivos obtenidos de las principales variables incluidas en la investigación.

Tabla II En mi tiempo libre estoy sentado, viendo la tv, con el ordenador, etc.

		Hombre	Mujer	Total
Nunca	Recuento	4	7	11
	% del total	2.2%	3.8%	6.0%
Rara vez	Recuento	11	16	27
	% del total	6.0%	8.7%	14.8%
A veces	Recuento	49	41	90
	% del total	26.8%	22.4%	49.2%
Con frecuencia	Recuento	27	10	37
	% del total	14.8%	5.5%	20.2%
Siempre	Recuento	8	10	18
	% del total	4.4%	5.5%	9.8%
TOTAL	Recuento	99	84	183
	% del total	54.1%	45.9%	100.0%

En esta tabla se ha estudiado el nivel de sedentarismo que tienen los participantes en la investigación. A primera vista se observa que los hombres dedican más tiempo que las mujeres a actividades sedentarias, como ver televisión o jugar a la consola, pero no existen diferencias muy significativas entre ambos sexos.

Cabe destacar que un importante grupo de los participantes, concretamente el 49.2%, a veces ocupa su tiempo libre con actividades que no requieren ningún tipo de esfuerzo físico.

El siguiente grupo más numeroso, un 20.2% de los participantes, con frecuencia pasa su tiempo libre dedicándolo a actividades sedentarias. Como contraposición un 14.8% de los participantes rara vez hacen actividades sedentarias.

Por último cabe destacar que un 9.8% de los participantes pasa siempre todo su tiempo libre sentado, y que un 6% nunca ocupa su tiempo libre dedicándolo a este tipo de actividades.

En relación con el primer objetivo, valorar la frecuencia de AF en los escolares, la **tabla III** muestra datos de interés.

Tabla III ¿Con qué frecuencia participas en actividades físicas?

		Hombre	Mujer	Total
Nunca	Recuento	11	20	31
	% del total	6.0%	10.9%	16.9%
Una vez por semana	Recuento	13	20	33
	% del total	7.1%	10.9%	18.0%
2-3 veces por semana	Recuento	29	28	57
	% del total	15.8%	15.3%	31.1%
4 o más veces por semana	Recuento	46	16	62
	% del total	25.1%	8.7%	33.9%
TOTAL	Recuento	99	84	183
	% del total	54.1%	45.9%	100.0%

En esta tabla se valora la frecuencia con la que los alumnos realizan actividades físicas fuera del horario escolar.

El 33.9% de los participantes dicen realizar actividades físicas 4 veces o más por semana. A este respecto, hay que resaltar que hay mucha diferencia entre hombres y mujeres, siendo aquellos los que más han señalado esta opción, un 25.1%, frente a un 8.7% de mujeres. Un 31.1% de los participantes afirma realizar actividades físicas 2-3 veces por semana; un 18% una vez por semana, siendo más mujeres que hombres; y, por último, un 16.9% no hace nunca ninguna AF, igualmente más mujeres que hombres.

En relación con el primer objetivo, valorar la frecuencia con que los escolares realizan AF, la **figura 1** muestra importantes resultados.

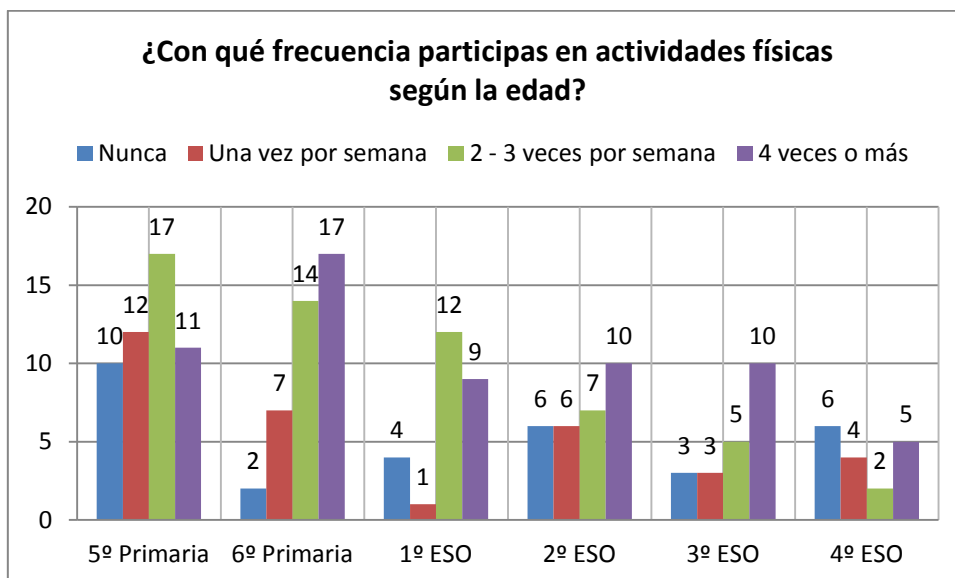


Figura 1. Distribución de frecuencias de participación en actividades físicas según la edad

Esta figura muestra la frecuencia de AF que realizan los alumnos fuera del horario escolar en función de la edad de los mismos.

Considerando la evolución curso a curso, los resultados indican lo siguiente:

- Alumnos de 5 de Primaria: la mayoría de los sujetos de este curso eligen con más frecuencia 2-3 veces por semana.
- Alumnos de 6 de Primaria: la mayoría de los escolares han elegido 4 veces o más por semana. Cabe destacar el bajo número de alumnos que nunca realizar AF.
- Alumnos de 1 ESO: la opción más elegida es 2-3 veces por semana. Al igual que el grupo anterior la mayoría de los sujetos hace AF con bastante frecuencia.
- Alumnos de 2 ESO: Destacamos que un 1/3 de los alumnos de este curso realiza actividades físicas fuera del horario escolar 4 o más veces por semana.
- Alumnos de 3 ESO: el 50% de los alumnos de este curso dice realizar actividades físicas fuera del horario escolar.
- Alumnos de 4 ESO: la mayoría de los alumnos de este curso se dividen en dos opciones bastante contrarias, nunca y 4 o más veces por semana.

También, en relación con el primer objetivo, la **figura 2** resume las horas de AF semanales.

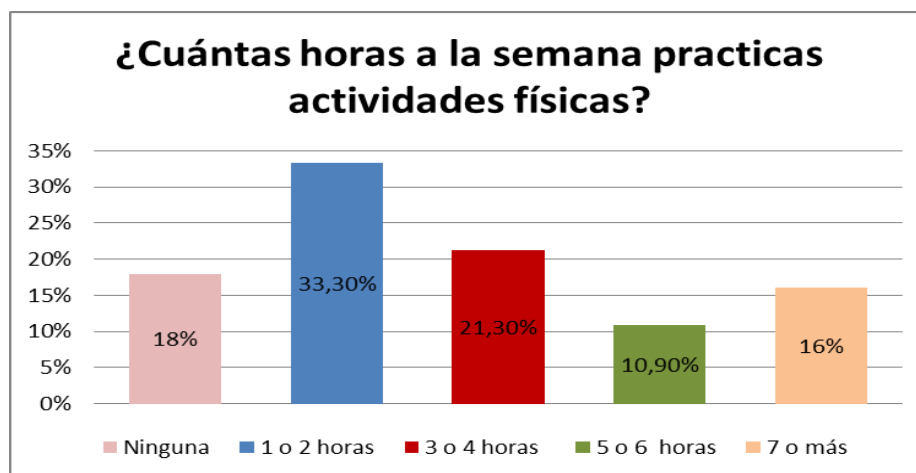


Figura 2. Distribución de frecuencias de las horas semanales de práctica de actividades deportivas

De acuerdo con esta figura, el grupo más numeroso, el 33,3% de los participantes, afirma realizar AF 1 o 2 horas a la semana; el 21% de los participantes realiza AF 3 o 4 horas a la semana; el 18% de los participantes indica no dedicar ni una sola hora; por el contrario, un 16% de los participantes lleva a cabo 7 o más horas de actividad semanales; y, por último, el grupo más pequeño, un 10,9% de los participantes, dice realizar 5 o 6 horas a la semana de AF.

4. DISCUSIÓN

En este apartado se discuten los resultados obtenidos en nuestro análisis estadístico, sobre las actividades físico-deportivas que realizan los alumnos del tercer ciclo de Primaria y ESO.

En relación con el primer objetivo, los resultados de nuestra investigación constatan que casi un 65% de los adolescentes afirma realizar práctica de actividad físico-deportiva fuera del horario escolar (mínimo una vez por semana), siendo el porcentaje de varones significativamente más elevado que el de las mujeres. Este porcentaje de práctica se mantiene constante durante el tercer ciclo de primaria y secundaria.

Estos datos también coinciden con el estudio realizado por García et al. (2011), titulado: "Actividades físico-deportivas realizadas durante el tiempo de ocio por adolescentes escolarizados de la región de Murcia". A partir de una muestra de toda la población adolescente escolarizada de la Región de Murcia (888 sujetos), dichos autores mostraron que casi un tercio de los participantes (32.2%), emplea su tiempo libre en actividades pasivas o sedentarias, mientras que tan sólo un 23.7% rechaza como opción principal tales actividades. Por su parte, comparando chicos y chicas, el porcentaje de participación es superior en los varones.

En el estudio "Tiempo de ocio y práctica físico-deportiva en escolares (10-12 años) de la Región de Murcia" (García et al. 2012), un 79.4% de los escolares afirman realizar ejercicio físico o deporte fuera del horario lectivo, existiendo una considerable proporción de ocupación activa del tiempo libre que se asocia significativamente al

sexo masculino. Estos datos tienen relación con los de la investigación, donde un 65% de los participantes realizan AF fuera del horario escolar, siendo los chicos más activos que las chicas.

Como se ha dicho, cuando se relaciona la práctica de actividad físico-deportiva con el sexo, se observa que los varones la realizan en un porcentaje significativamente más elevado que las mujeres. Los datos constatan que, de la totalidad de los sujetos que practican (65.0%), un 24.1% son mujeres, mientras que el resto, un 40.9%, son varones.

De estos datos se deduce que los chicos adolescentes llevan a cabo más AF que las chicas, las cuales se dedican a actividades sedentarias o pasivas como ir al jardín con las amigas, ver la televisión en casa, etc. Por su parte, los chicos se encuentran más atraídos o motivados por la práctica de AF, según refleja el estudio "Práctica de actividad física y gasto energético en adolescentes de la Región de Murcia" (López et al. 2008).

Una línea similar sugieren los datos aportados por Gómez, Valero, Granero, Barrachina y Jurado (2006), quienes señalan que, entre los alumnos de segundo y tercer ciclo de primaria que practican, el 58,7% son varones frente al 41,3% que son mujeres.

En el mismo sentido, Giraldo *et al.* (2008) observan que el porcentaje de varones que realizan AF se sitúa en un 41%, mientras que dicha cifra se reduce en el caso de las mujeres a un 35%.

Estos datos reflejan, quizás, la marcada orientación deportivizada que la promoción de la AF posee en nuestro país, la cual puede contribuir a alejar a las mujeres de la práctica, al no ofrecerles modelos alternativos que respondan a sus intereses.

La escasa AF en estas etapas no sólo es peligrosa para la salud sino que, según el Ministerio de Sanidad y Consumo (2009), conlleva una baja forma física, una menor autoestima y una pobre imagen corporal de los alumnos.

Los datos confirman que la implicación de las chicas es siempre inferior a la de los chicos en todos los niveles educativos, según refleja también el estudio "Análisis de la actividad física en escolares de medio urbano" (2010).

Similares resultados obtuvieron Moreno y Cervelló (2003) en un trabajo realizado con 1000 estudiantes del tercer ciclo de primaria, donde constataron que el 70% de los escolares efectúa algún tipo de deporte extraescolar.

En la misma línea, Hernández *et al.* (2006, 2007) realizaron una investigación con una muestra de 2.834 escolares de seis ciudades de diferentes Comunidades Autónomas donde destacan que más de un 85% de los sujetos encuestados afirman realizar AF espontánea.

Por su parte, Giraldo, Poveda, Forero, Mendivil y Castro (2008), llevaron a cabo un estudio con escolares de 10 a 14 años colombianos de Bogotá y Centro Oriente donde se resalta que cerca del 80% de la población estudiada realiza algún tipo de AF durante su tiempo libre.

Vílchez (2007), en un trabajo realizado con alumnos del tercer ciclo de la comarca granadina de los Montes Orientales, obtiene resultados similares a los de nuestra investigación señalando que un 30,1% de los escolares realiza AF durante su tiempo libre, frente a un 70% que efectúa otras actividades como hacer los deberes (40%), ver la televisión, ayudar a los padres, etc.

En relación con el objetivo relativo a la conciencia que tienen los alumnos sobre la cantidad de AF que llevan a cabo fuera del ámbito escolar, nos hemos centrado en la valoración que hacen ellos mismos al comparar su grado de actividad con el de sus compañeros. A este respecto, cabe indicar que un 17.49% en ambos sexos entiende que su práctica de AF es igual a la de los demás. Por su parte, un 13.11% de los chicos y un 9.84% de las chicas dicen realizar más AF que el resto.

En lo concerniente al nivel de sedentarismo de los participantes, a primera vista se observa que los hombres dedican más tiempo que las mujeres a actividades sedentarias, como ver televisión o jugar a la consola, pero no existen diferencias muy significativas entre ambos sexos.

Cabe destacar que un importante grupo de los participantes, concretamente el 49.2%, a veces emplean su tiempo libre en actividades que no requieren ningún tipo de esfuerzo físico. Un 20.2% de los participantes, con frecuencia pasan su tiempo libre dedicándolo a actividades sedentarias. Como contraposición un 14.8% de los participantes rara vez hacen actividades sedentarias.

Por último cabe destacar que un 9.8% de los participantes pasan siempre todo su tiempo libre sentados, y que un 6% nunca pasan su tiempo libre dedicándolo a este tipo de actividades.

En esta misma línea, Romero, Chinchilla y Jiménez (2008), en un estudio con alumnos de la provincia de Málaga, nos muestran como el 80% de los alumnos encuestados ve la televisión más de una hora diaria, mientras que únicamente el 14% de los alumnos realiza AF diaria en su tiempo libre.

En relación con un estudio realizado por García et al. (2011), donde casi un tercio de los adolescentes (32.2%), emplea su tiempo libre en actividades pasivas o sedentarias, mientras que tan sólo un 23.7% rechaza como opción principal dichas actividades.

Estos datos son negativos en cuanto a la salud del alumno, donde un 35% de los participantes no practica actividad deportiva. La AF es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La AF contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

5. CONCLUSIONES

La práctica de AF por parte de los adolescentes estudiados durante su tiempo de ocio es netamente inferior a las recomendaciones que señalan los diferentes organismos

internacionales para conseguir objetivos saludables. Esta circunstancia es debida, probablemente, a la preferencia de otro tipo de actividades de ocio pasivo que se están imponiendo en nuestra sociedad. Estos porcentajes tan bajos están provocando en nuestros jóvenes unos niveles muy altos de sedentarismo que están repercutiendo de manera muy negativa sobre su salud.

Se piensa que la ausencia de programas de práctica de actividad físico-deportiva no competitiva va generando un abandono progresivo de todos aquellos escolares que no se sienten competentes para la práctica deportiva de competición, de tal modo, que se produce una disminución progresiva de practicantes desde la etapa escolar a la etapa adolescente. Este hecho plantea la necesidad de establecer una relación de la actividad físico-deportiva y la calidad de vida más allá del "deporte" como manifestación competitiva. Con el transcurso de la edad surgen otras necesidades de práctica físico-deportiva que se alejan de los modelos competitivos y que presentan claras diferencias en función del sexo.

La práctica de la AF 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.

Las conclusiones del estudio de la investigación, entre otras:

- La mayoría de los participantes analizados hacen actividades físicas fuera del horario escolar, pero la frecuencia de las mismas no es la más idónea y conforme van creciendo van dedicando su tiempo fuera de la escuela a otras cosas de más interés para ellos que la AF.
- Destacan dos grupos de participantes, los que realizan 2 horas o menos de AF a la semana (más del 50%) y los que realizan más de dos horas a la semana (menos del 50%). En cuanto al primer grupo cabe destacar el grupo que no realiza ninguna hora de actividad deportiva. Y del segundo grupo destacamos el grupo que realiza más de 7 horas de AF.
- Se puede afirmar que los participantes en la investigación pasan, en su mayoría, demasiado tiempo haciendo actividades que requieren poco o nada de esfuerzo físico. Se nota claramente la tendencia al sedentarismo.
- No tienen una conciencia real de la AF que realizan los alumnos, la mayoría dicen hacer igual o más AF que el resto de sus compañeros.

Limitaciones del estudio

El presente estudio, es un trabajo de gran valor para la EF pero que, por su peculiaridad y limitaciones, las aportaciones encontradas hay que tomarlas con cautela. Por un lado, la muestra utiliza aunque no es pequeña, no es representativa de una población, pues el diseño muestral utilizado no lo permite. No obstante, la idea de este trabajo era hacer una pequeña exploración inicial, que sirviera de base para

futuros trabajos. Por otro lado, la estadística de esta investigación ha estado enfocada a la descripción meramente de los datos, para comprobar, la orientación lógica de los mismos. Una vez comprobado esto, en futuras investigaciones, se buscará trabajar con otros tipos de estadísticos como Anovas y Regresiones Lineales.

BIBLIOGRAFÍA

- Abarca-Sos, A., Zaragoza, J., Generelo, E., & Julián, J.A. (2010). Sedentary behaviours and physical activity patterns in adolescents. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10(39), 410-427.
- Alvira, F. (1996). *Diseños de investigación social: criterios operativos*. En M. García Ferrando, J. Ibáñez y F. Alvira (Eds.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación*. Madrid: Ed. Alianza.
- Arias, A. & Fernández, B. (1998). *La encuesta como técnica de investigación social*. En A.J. Rojas, J.S. Fernández y C.Pérez, *Investigar mediante encuestas. Fundamentos teóricos y aspectos prácticos* (pp. 31-44). Madrid: Ed. Síntesis
- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Pérez-Quero, F. J., Bracho-Amador, C., Fuentes, J. A. (2013). Motivation and motivational climate as predictor of perceived importance of physical education. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 35(2), 1-14.
- Cantó, E. G., García, P. L. R., Pujante, J. V., López, C. S., & Miñarro, P. Á. L. (2011). Actividades físico-deportivas realizadas durante el tiempo de ocio por adolescentes escolarizados de la región de Murcia (España). *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 10(19), 13-32.
- Castillo, I. & Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Castillo, E., & Giménez, F. J. (2011). Habits of physical activity practice in students of the University of Huelva. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 11(41), 127-144.
- Celina, H. & Campo, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente Alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34, 572-580.
- Colás, P. & Buendía, L. (1994). *Investigación educativa*. Sevilla: Ed. Alfar.
- Contreras Jordán, O.R (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(2), 297-334.
- Dalla Costa, G. V. (2008). Los valores en la clase de la Educación Física. In *Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP (Argentina) del 15 al 17 de mayo de 2008*. (Disponible en http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.635/ev.635.pdf)
- Delgado, M. (1996). *Actividad física para la salud en educación primaria*. En C. Romero; D. Linares y E. de la Torre (Eds.), *Estrategias metodológicas para el aprendizaje de los contenidos de la educación física escolar* (pp. 137-146). Granada: Promeco.
- Ferrando, M. G. (2004). Las encuestas sobre los hábitos deportivos de los españoles. *Índice: Revista de estadística y sociedad*, 5, pág. 9.
- Gálvez, A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la Región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. Tesis Doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
- Gálvez A., Rodríguez P.D., & Velandrino A. (2006). IAFHA: Inventario de actividad física habitual para adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 85-99.

- Gálvez Casas, A. (2007). Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia: Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva. *Lecturas: Educación física y deportes*, (107), 33.
- García Cantó, E., Rodríguez García, P. L., Sánchez López, C., & López Miñarro, P. Á. (2012). Tiempo de ocio y práctica físico-deportiva en escolares (10 -12 años) de la región de Murcia (España): diferencias en función del género. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 11(22), 155-168. (En <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243125410010>)
- García Ferrando, M. (2006). *Postmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación*. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles, 2005. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Centro de Investigaciones Sociológicas.
- Giraldo, D.; Poveda, E.; Forero, Y.; Mendivil, C., & Castro, L. (2008). "Actividad física autorreportada, comparación con indicadores antropométricos de grasa corporal en un grupo de escolares de Bogotá y de cinco departamentos del centro-oriente, Colombia 2000 -2002". *Biomédica*, 28, 386 - 395.
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., & Ruiz-Juan, F. (2011). The abandonment of an active lifestyle within University students: reasons for abandonment and expectations of re-engagement. *Psychologica Belgica*, 51(2), 155-175.
- Gómez, M., Valero, A., Granero, A.; Barrachina, C., & Jurado, S. (2006). Las clases de Educación Física y el deporte extraescolar entre el alumnado almeriense de primaria. Una aplicación práctica mediante la técnica de ladov. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 11, 98.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Hernández, J., Velázquez, R., Alonso, D., Garoz, I., López, C., López, A., Castejon, F.J. (2006). Frecuencia de práctica de actividad física espontánea y planificada de población escolar española, de su entorno familiar y de su círculo de amistades. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 11, 98.
- Hellín, P., Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (2004). *Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia*. Barcelona: Paidós
- Martínez-Baena, A. C., Chillón Garzón, P., Martín Matillas, M., Pérez López, I. J., Castillo, R., Zapatera, B., & Delgado Fernández, M. (2012). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio AVENA. *Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado*, 16(1), 391-398. (<http://www.ugr.es/~recfpro/rev161COL11.pdf>)
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2009). Guía para una escuela activa y saludable: Orientación para los Centros de Educación Primaria (Programa Perseo). Disponible en http://www.perseo.aesan.msp.es/docs/docs/guias/escuela_activa.pdf
- Moreno, J. & Cervelló, E. (2003). "Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador". *Enseñanza*, 21, 345-362.
- Nuviála, A.; Ruiz Juan, F., & García Montes, M. E. (2003). Tiempo libre, Ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y recreación*, 6, 13-20.
- Padilla, J.L.; González, A., & Pérez, C. (1998). Elaboración del cuestionario. En A.J. Rojas, J.S. Fernández y C. Pérez, *Investigar mediante encuestas. Fundamentos teóricos y aspectos prácticos* (pp. 115-140). Madrid: Ed. Alianza.
- Pierón, M. (Agosto, 2010). *Cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas*. Recuperado de <http://sirio.uacj.mx/ICB/RedCIB/MaterialesDidacticos/Documentos/Cuestionario%20de%20h%C3%A1bitos%20y%20conductas%20f%C3%ADsico-deportivas%20de%20Maurice%20Pier%C3%B3n.pdf> el 30 de Enero de 2013.

- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: Una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Romero, O.; Chinchilla, J. L., & Jiménez, A. (2008). Utilización del tiempo libre, hábitos de alimentación y condición física de los escolares de doce años de edad, según variables sociodemográficas. *Fuentes: Revista de la Facultad de Ciencias de la Educación*, 8, 333-341.
- Sallent, O. (1991). Deporte y turismo: un campo fascinante. *Apunts, Educación Física y Deportes*, 26, 53-59
- Serra, J. R., Generelo, E., & Zaragoza, J. (2011). Change status and its relation with the level of physical activity in adolescent population. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 11 (42), 298-309.
- Sierra, R. (1988): *Técnicas de investigación Social. Teoría y Ejercicios*. Madrid: Paraninfo.
- Sierra, R. (2001). *Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicios*. Madrid: Ed. Paraninfo Thomson Learning.
- Vílchez, G. (2007). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de Educación Primaria de la Comarca granadina de los Montes Orientales y la influencia de la Educación Física sobre ellos*. Tesis Doctoral. Granada: Universidad de Granada.
- Yuste, J. L., López, P. A., Pellicer, J., & Jiménez, J. V. (2008). Práctica de actividad física y gasto energético en adolescentes de la Región de Murcia. *IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física*. Córdoba.