

Abandono de la actividad física según el género

Diplomada/o en Magisterio Educación Física
Universidad de Jaén
(España)

Sergio Vílchez Eliche
sergio-jaen@hotmail.com
Inmaculada Sánchez Ramírez
inma_1990.com@hotmail.com
Sonia Abril Ruiz
piszi13@hotmail.com

Resumen

La adherencia a la Actividad Física es producto de un conjunto de factores biológicos, psicológicos, sociales y fisicoambientales. El objetivo principal de este estudio consiste en determinar la edad de abandono de la Actividad Física según el género en Torredelcampo. Por lo que se ha llevado a cabo un estudio mediante un cuestionario pasado a niños/as de 5º, 6º de primaria y 1º ESO. Los datos obtenidos muestran que la actividad física en escolares de primaria va aumentando y cuando estos pasan a 1º ESO sigue aumentando en los niños sin embargo en las niñas empieza a disminuir. Las chicas optan más por hacer gran variedad de actividades pero con muy poca frecuencia e intensidad, y los chicos se suelen especializar en una actividad física, y la practican con más frecuencia e intensidad.

Palabras clave: Género. Adherencia. Actividad física. Frecuencia e intensidad.

Abstract

The adherence to the Physical Activity is as a result of a set of biological, psychological, social factors and physical environmental. The main purpose of this study consists of determining the age of abandon of the Physical Activity according to the genre of children in Torredelcampo. That's why we're made a study by a research on children of 5º, 6º of primary school and 1º ESO. The obtained data shows that the physical activity in students of primary is increasing and when these students go to 1º ESO it continues increasing in boys nevertheless in girls starts to diminish. Girls prefer to do a great variety of activities but without frequency and intensity, and boys prefer to specialize in a physical activity, and practice it with more frequency and intensity.

Keywords: Genre. Adherence. Physical activity. Frequency and intensity.

Introducción

La práctica deportiva entre niños y adolescentes está marcada por diferentes variantes como indica Sallis (1995), establece dos tipos de variables que influyen en la práctica: personales (biológicas y psicológicas) y ambientales (sociales y físicas). Estas variables que influyen en la actividad física de los niños se pueden dividir en dos grupos:

- Factores no modificables (edad, género, etnia, estatus socio-económico y lugar de residencia)
- Factores modificables (personales, interpersonales y ambientales).

En este estudio nos centraremos en las variables no modificables: edad, género y lugar de residencia.

Los diversos modelos de adherencia a la actividad física, ponen de manifiesto la existencia de dimensiones que obstaculizan la aparición de esta conducta y que denominan de forma genérica barreras. Para los modelos ecológicos (Sallis y Owen, 1997), el contexto en el que se desarrolla una conducta puede contribuir de manera sustancial a las características de frecuencia o intensidad de la misma, siendo una característica que hemos tenido en cuenta a la hora de realizar el estudio.

Factores determinantes de los hábitos de la actividad física y deporte					
Demográficos y biológicos	Psicológicos, emocionales y cognitivos	Comportamentales	Socio- culturales	Ambientales	Características de la actividad Físico-deportiva
-Edad -Nivel educativo -Sexo -Genética -Nivel socioeconómico -Características físico-antropométricas -Composición corporal -Etnia	-Gusto por el ejercicio físico -Alcance de sus beneficios -Deseo de ejercitarse -Alteraciones del estado de ánimo -Motivación	-Historial de actividad física -Calidad de los hábitos dietéticos -Proceso de cambio	-Influencia del médico -Acción social: *Familiar *Profesores	-Equipamiento -Clima -Coste de actividades -Continuidad	-Volumen -Intensidad -Frecuencia -Tipo de actividad -Sensaciones del esfuerzo

Figura 1. Cuadro resumen Factores determinantes de los hábitos de Actividad Física y Deporte. Adaptado de Sallis y Owen (1997)

La disminución de los niveles de actividad física puede parecer contradictoria con la percepción frecuente de que en estos países en particular, abundan los entusiastas del ejercicio físico. Aunque los clubes e instalaciones deportivas, así como los artículos comerciales que se anuncian en los medios de comunicación masiva sobre la salud y el acondicionamiento físico son más numerosos que nunca, la mayor parte de la información acerca de la actividad física no se traduce proporcionalmente en cambios de comportamiento.

Existen trabajos que sostienen que la población infantil presenta un nivel de sedentarismo elevado, cuyo incremento es constante en la sociedad actual (Martínez-González, Martín-Almendros, Gibney, Kearney, Martínez, 1999; Klee, Tavares, Horta, Gelatti, y San Tana, 2004). La práctica de actividad física realizada por niños ha sufrido un decaimiento en los últimos años, así lo constatan numerosos estudios (Tercedor, Jiménez, y López, 1998), llegando a valores del 43% de niños que no realizan actividad física fuera de la clase de Educación Física. Hay que mencionar que los niños de hoy en día son mucho menos activos que sus progenitores, con un gasto energético diario de aproximadamente 600 kcal/día menos que sus padres y abuelos (Boreham y Ridoch, 2001). Este hecho conlleva, a una mayor obesidad en edades cada vez más tempranas.

En base a todo, ello hemos realizado un estudio en la población de Torredelcampo (Jaén), para comprobar la adherencia a la actividad física en una población que cuenta con:

Un padrón de población de:

Edad	Nº Niños	Nº Total
0-2	232	204
3-6	348	293
7-10	339	321
11-15	494	479
Más 16	6064	5933

Figura 2. Padrón municipal de Torredelcampo, distribución en función de edad y sexo

Por tanto **los objetivos** del presente estudio son:

- Delimitar la edad del abandono de la Actividad Física en función al género.
- Comprobar la variabilidad del volumen y la intensidad de Actividad Física con la edad.

Método

Hemos pasado el cuestionario de Actividad Física PAQ-A en niños españoles para determinar la edad de abandono en el pueblo de Torredelcampo, Jaén.

Es un cuestionario validado por David Martínez-Gómez, Vicente Martínez-de-Haro, Tamara Pozo, Gregory J. Welk, Ariel Villagra, Marisa E. Calle, Ascensión Marcos y Oscar L. Veigay publicado en la revista española de Salud Pública que consta de 9 ítems de preguntas cerradas en los cuales hemos focalizado la atención en los referentes a la cantidad e intensidad de la Actividad Física desarrollada por los niños/as. Estos ítems se basan en:

- 1ª pregunta: lista de actividades para comprobar la cantidad de actividad física. (Se subdivide en 4 cuestiones referentes al número de veces que realizan la misma actividad).
- 2ª pregunta: educación física nivel de intensidad.
- 3ª pregunta: Actividad anterior a la comida.
- 4ª pregunta: Nivel de actividad hasta las 18:00 horas.
- 5ª pregunta: Nivel de actividad entre las 18:00 horas – 22:00.
- 6ª pregunta: Nivel de actividad durante el fin de semana.
- 7ª pregunta: Nivel de actividad en la última semana.
- 8ª pregunta: Frecuencia diaria (se subdivide en 5 cuestiones).
- 9ª pregunta: referida a la salud (no la hemos tenido en cuenta debido a que la última semana estuvo nevando lo que indica que probablemente por ello los niños/as no hayan podido realizar actividad física).

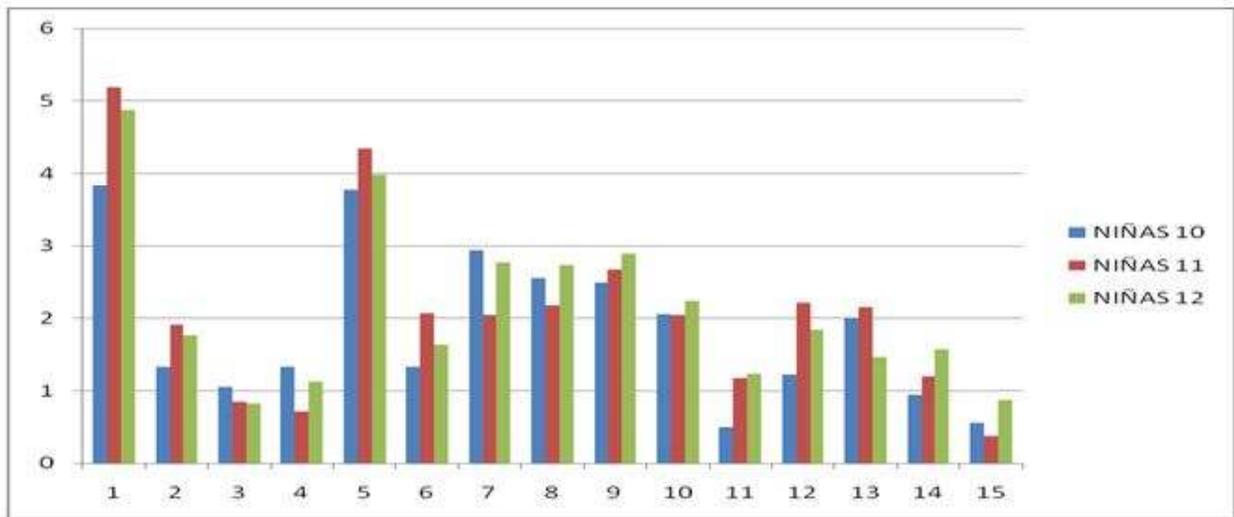
El estudio se ha realizado en el Colegio Público Juan Carlos I en las clases de 5º (19 niñas y 23 niños) y 6º (24 niñas y 21 niños) de Primaria y en el I.E.S. Miguel Sánchez López (público) en dos clases de 1º E.S.O. (29 niñas y 23 niños), lo que hace un total de 140 cuestionarios y de éstos tres anulados.

Material: cuestionario, programa Microsoft Office Excel 2007 para introducir los datos del cuestionario y poder plasmar los resultados finales.

Resultados

En estas gráficas podemos observar los valores medios obtenidos en nuestra investigación.

Tabla 1. Niñas



Las 5 primeras preguntas en base a la cantidad de actividad física que realizan, yendo desde en la 1º de 1-2 veces por semana hasta la 5º que refleja que realiza la misma actividad mas de 7 veces a la semana, podemos observar como a los 11 años en casi todas las preguntas la práctica deportiva es superior que en el resto de de edades, lo que significa una adherencia máxima en esta edad, tanto en variedad de actividades físicas como en especialización de las mismas.

De la pregunta 6 a la 10, nos refleja el grado de activación y pasividad de las niñas, en la que se muestran mucho más activas a medida que van creciendo.

En último lugar las preguntas de la 11 a la 15, nos refleja la frecuencia con la que las niñas realizan práctica deportiva, yendo desde ninguna en la pregunta a mucha en la pregunta 15, con lo podemos observar como a mayor edad aumenta la frecuencia la actividad física, señalándose un máximo de actividad normal o moderada a los 11 años, signo evidente que en edades posteriores hay un abandono y una especialización deportiva de las niñas que continúan desarrollando actividad física de forma metódica.

Tabla 2. Niños

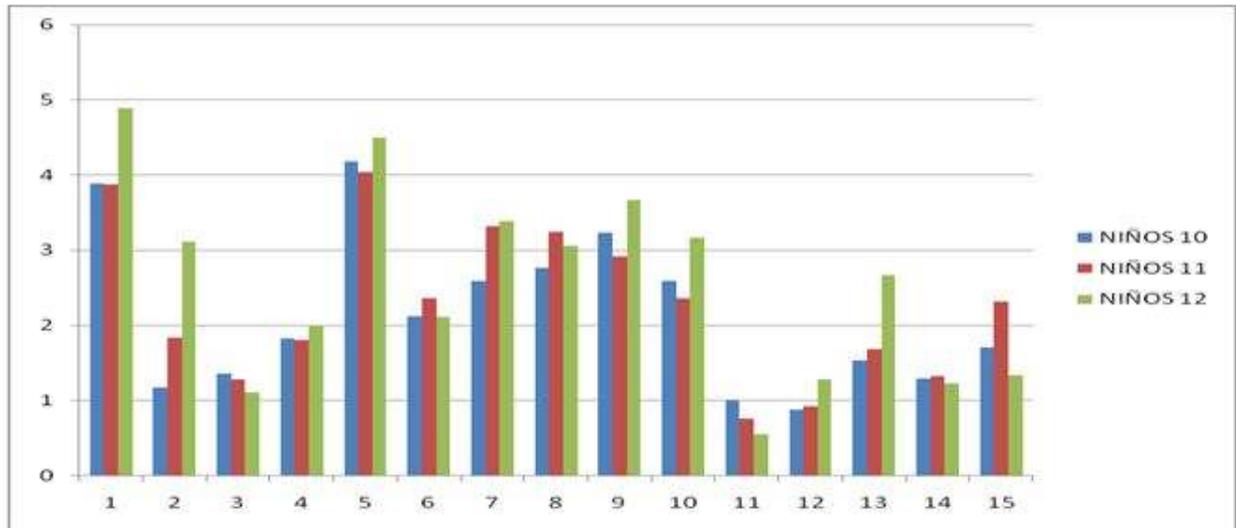


Tabla 2

Como se observa en las 5 primeras preguntas se observa como en 4 de las 5 preguntas los niños de 12 realizan la mayor cantidad de actividad física, siendo signo evidente de ser edad fundamental de adherencia al deporte, dando lugar si a los 13 años aun continúa esa tendencia.

En cuanto al intervalo de preguntas de la 6 a la 10, también nos muestra una tendencia ascendente en cuanto a al la actividad diaria de los niños

En cuanto a las preguntas referidas a la frecuencia de las mismas se observa como la mayor parte de los niños a realizan una actividad diaria normal o moderada, pero a su vez continua, ya que los valores en ninguna o poca son muy bajos, pero se hecha en falta aún una especialización de la misma, ya que en las respuestas a las preguntas 14 y 15 se desprenden unos valores medios.

Tabla 3. Comparación niños y niñas

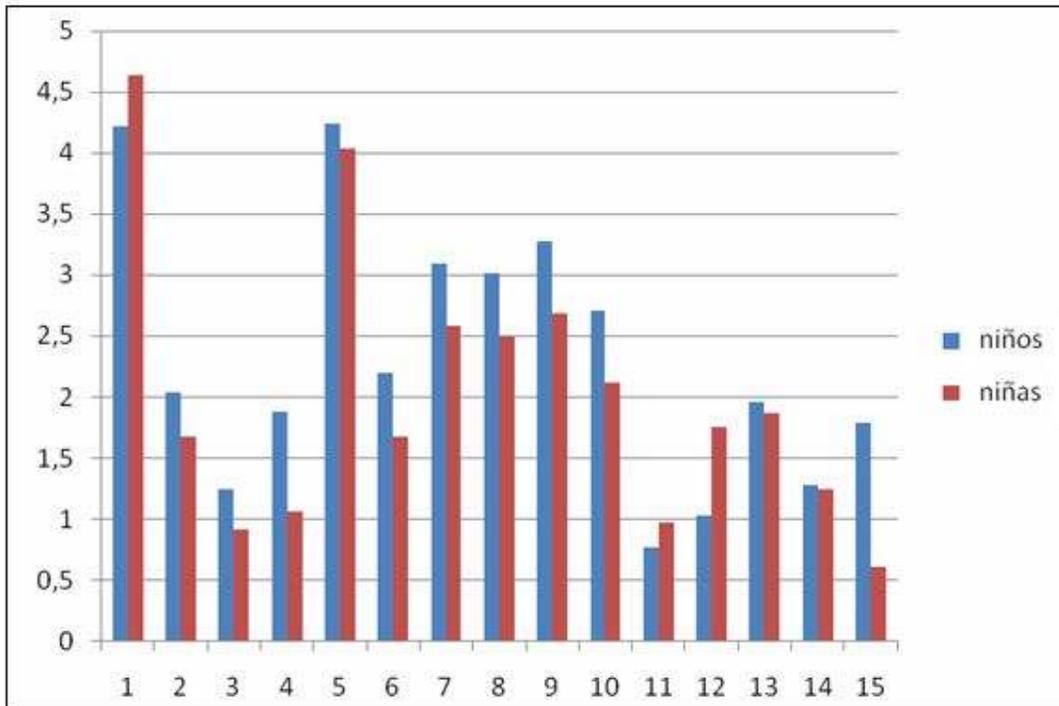


Tabla 3

Como se observa en la gráfica los niños obtienen valores superiores que las niñas en todas sus respuestas, excepto en la pregunta 1, correspondiente a que realiza la actividad 1-2 veces por semana, y en las preguntas 11 y 12, las cuales indican que realizan nunca o poca actividad física por día de la semana.

Lo que desprende que en los niños mas variabilidad de actividad físicas que las niñas, siendo también mayor la intensidad de las mismas.

Discusión

En relación a la mayor actividad de los niños según Alonso, Celestina y Moreno (2006) esto puede ser debido a la relación que socialmente se ha establecido entre deporte y masculinidad, y a las connotaciones negativas que esto supone para el sexo femenino. Además a las mujeres socialmente se les atribuyen una serie de valores como la feminidad, incapacidad física y elegancia entre otros.

En base a diferentes estudios se sabe que menos del 30% de los niños son activos, mientras que el porcentaje de niñas es aún menor en todas las categorías, llegando a sus más altos valores a la edad de once años donde el 45,5 % de los niños y el 21,5 % de las niñas son activos. Dentro de este período escolar, existen trabajos que analizan los patrones semanales de moderada a intensa actividad física (MVPA) valorando la actividad física realizada en esos períodos. Mota, Santos, Guerra, Ribeiro y Duarte (2003) valoraron a 84 sujetos (30 chicos y 54 chicas) de edades comprendidas entre los 8 y 15 años. Los datos reflejaron que los chicos participaron significativamente más que las chicas en MVPA. Concluyeron afirmando

que las chicas son más activas durante los períodos escolares (51 %) mientras que los chicos son más activos después del colegio (53,8 %), *aunque estos datos son el reflejo de nuestros resultados, ya que como se observa en la tabla 3 los niños son más activos que las niñas tanto en edad escolar como en posteriores.*

Según Castillo (2005) la edad a la que comenzaron está entre los 8 y los 12, encontró encontrado porcentajes idénticos para los intervalos comprendidos entre 8-10 años y 10-12 la edad a la que abandonaron está ente los 16 y 18 años, con respecto a nuestro estudio la edad de inicio se desprende que estos parámetros solo son aplicables a la población masculina, ya que las niñas comienzan el abandono de la misma en torno a los 12 años, *en nuestro estudio se compraba como las niñas abandonan la actividad física de forma más temprana que los niños, y en nuestro caso en ésta probación a estudio, la misma tiene lugar a los 11 años. En cuantos a los niños se observa una tendencia ascendente en la edad de comienzo en la práctica deportiva.*

Casimiro (2002: 94) realiza un estudio en población escolar de Primaria y Secundaria y observa que la frecuencia de práctica en Primaria (59,2%) es mayor que en Secundaria (36,8%), *en éste estudio solo lo podemos tener en cuenta para la población femenina, ya en la masculina no hemos podidos obtener en el rango de edad a estudio resultados que nos indiquen que desciende la práctica o la intensidad de la practica deportiva.*

Camacho Mesa, Manzanares Gavilán y Guillen del Castillo en su estudio sobre indicadores de salud relacionados con la actividad física, obtienen como resultado que Los chicos se muestran más activos que las chicas de su misma edad y en general, 3 de cada 10 escolares de E.S.O. practican actividad física 3 veces por semana, *con lo que ratifica lo obtenido en nuestros resultados.*

Conclusión

Como conclusión hemos obtenido que la actividad física en primaria aumenta hasta los 11 años en las niñas apreciándose una disminución de la misma a los 12 con un aumento de su intensidad, lo puede ser significativo de una especialización en torno a los 12 años.

Tanto en niños como niñas a medida que aumenta la edad, ambos se encuentran más activos.

Los niños son más activos y realizan mayor cantidad de actividad física que las niñas.

En los niños, a medida que aumenta la edad, aumenta la variabilidad de actividad física y la frecuencia de la misma.

Sugerencias nuevas investigaciones

En base a los resultados obtenidos consideramos que sería conveniente abrir diferentes líneas de investigación para abordar dicha problemática, incidiendo en el profesorado, monitores/entrenados, ámbito familiar y grupos de iguales.

Bibliografía

- ALONSO, A., MARTINES, C. y MORENO, J. A. (2006). *Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante*.
- BOREHAM, C. y RIDDOCH, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19, 915-929.
- CAMACHO, A., MANZANARES, M. y GUILLEN, M. (2002). Estudio sobre indicadores de salud relacionados con la actividad física en escolares de 12 a 16 años. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Año 8 - Nº 54 - Noviembre de 2002. <http://www.efdeportes.com/efd54/salud.htm>
- CASIMIRO, A.J. (2002). *Hábitos deportivos y estilo de vida de los escolares almerienses*. Servicio de publicaciones Universidad de Almería.
- CASTILLO, V. (2005). *Hábitos de práctica de Actividad Física del alumnado de la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Huelva*.
- MARTINEZ, D., MARTINEZ, V., POZO, T.; WELK, G.J., VILLAGRA, A., CALLE, M. E., MARCOS, A., VEIGA, O. L. (2009) Fiabilidad y validez del cuestionario de Actividad Física PAQ-A en adolescentes Españoles. *Revista Española de Salud Pública*, Vol. 83, Núm. 3, mayo-junio, 2009, pp. 427-439. Ministerio de Sanidad y Consumo España.
- MARTINEZ-GONZALEZ, M.A., MARTIN-ALMENDROS, M. I., GIBNEY M. J., KEARNEY, J. M., MARTINEZ, J. A. (1999). Perceptions about body weight and weight reduction in Spain. *Public Health Nutrition*, 2(4), 557-563.
- MOTA, J., SANTOS, P., GUERRA, S., RIBEIRO, J., y DUARTE, J. (2003). Patterns of daily physical activity during school days in children and adolescents. *American Journal of Human Biology*, 15, 547-553.
- SALLIS, J. F. (1995). A behavioural perspective on children's physical activity. En L. W. Y. Cheung, y J. B. Richmond (Eds.), *Child health, nutrition, and physical activity*. Illinois: Human Kinetics.
- SALLIS, J. F. y OWEN, N. (1997). Ecologic models. En K. Glanz, F. M. Lewis y B. K. Rimer (Eds.), *Health behaviour and health education: theory, research, and practice*, (pp 403-424). San Francisco, CA, Jossey-Bass.
- TERCEDOR, P., JIMENEZ, M. y LOPEZ, B. (1998). La promoción de la actividad física orientada hacia la salud. Un camino por hacer. *Revista Motricidad*, 4, 203-217.