



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO ELEMENTO SOCIALIZADOR EN EL ALUMNADO DEL PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

David Peña Anguita

Diplomado en Educación Física y Graduado en Educación Primaria
Jaén (España)
Email: david_5_pa@hotmail.com

Pablo Peña Anguita

Diplomado en Educación Física y Licenciado en Psicopedagogía
Jaén (España)
Email: pablopanguita@gmail.com

RESUMEN:

El rechazo en la sociedad es un problema que, actualmente, está teniendo mucho protagonismo. Se trata de un estudio descriptivo en el que el objetivo principal es determinar si, a partir de la cantidad de actividad física que realizan los sujetos, éstos se encuentran más o menos integrados en la sociedad. También se estudia si, a partir del tipo de actividad física que realizan, los sujetos son más rechazados o menos o, si los sujetos que son elegidos como más populares o más rechazados en la elección de mejores amigos, son también los más y menos seleccionados para jugar en el tiempo de recreo. La muestra es de 109 estudiantes del primer ciclo de Educación Secundaria, los cuales contestan a dos cuestionarios para obtener información acerca del grado de socialización que existe entre compañeros de clase, y sobre la actividad física que realizan. Los resultados no nos muestran evidencias claras de que, cuanto más actividad física realiza un sujeto, más integrado se encuentra en la sociedad.

PALABRAS CLAVE:

Actividad física, socialización, escuela, aceptación, rechazo.

1. INTRODUCCIÓN.

En la actualidad, todo el mundo está de acuerdo en la importancia que tienen las relaciones entre iguales en el desarrollo de las personas, sobre todo en niños pequeños, que cada vez son incorporados a los centros educativos a edades anteriores a la de sus progenitores. Existen estudios que afirman que los niños empiezan a tener muchas más relaciones con sus pares a edades mucho más tempranas (Hartup, 1983). Las relaciones con los iguales empiezan a tenerse desde la niñez y continúan durante toda la vida, tanto en la adolescencia, como en la edad adulta o en la vejez.

Durante la niñez, las relaciones con los iguales suelen ser muy importantes en los centros educativos. Ahí es donde más se relacionan con otros sujetos de su misma edad y donde empiezan a relacionarse entre ellos mediante juegos y actividades.

Más tarde los sujetos son incorporados a centros escolares, tanto centros de primaria como de secundaria y de bachillerato. Se piensa que es en esta etapa de la vida cuando el alumnado desarrolla más sus relaciones con los demás, ya que se encuentran en contacto con otros iguales durante muchas horas a la semana. En este estudio se ha tratado el tema enfocado a dicha fase de la vida.

Hoy día existe un problema que tiene cierta repercusión que es el rechazo que existe en ciertos ámbitos sociales hacia algunas personas. Esta investigación se va a centrar concretamente en el rechazo que se produce en los centros de enseñanza, exactamente en alumnos que se encuentran estudiando el primer ciclo de Educación Secundaria y la relación que todo esto tiene con la actividad física que realiza cada sujeto. Es decir, se va a estudiar la relación existente entre la actividad física y el grado de socialización del alumnado. Para ello, se va a trabajar con 109 sujetos del primer ciclo de Educación Secundaria (12-14 años) de un centro específico de la provincia de Jaén y se va a realizar un estudio transversal.

Para llevar a cabo el estudio, se pasaron dos cuestionarios a cada uno de los participantes en la investigación. El primero de ellos es un cuestionario sociométrico (García –Bacete y Gómez, 2007) en el que los alumnos responden a preguntas relacionadas con la socialización existente dentro de su clase habitual. El alumnado responde a varias preguntas e indican quiénes son sus mejores y peores amigos. A su vez, también seleccionan o rechazan a los compañeros para jugar en el tiempo de recreo. Por otro lado se encuentra el cuestionario de actividad física (Martínez-Gómez y al., 2009). Éste es un cuestionario claro y directo en el que el alumno indica cuáles son los tipos de actividad física que suelen realizar (si es que existen), la frecuencia con la que suele realizar ejercicio físico y la descripción de cómo son sus semanas en cuanto a actividad física se refiere.

Así, aunque la literatura especializada encontrada acerca del tema de la presente investigación es muy corta, se puede decir que muchos jóvenes en edad escolar participan en contextos deportivos con el fin de adoptar habilidades socializadoras y relacionarse con otros iguales (Sáenz, Aguado y Lanchas, 2013).

Por otro lado, en cuanto a los objetivos propuestos, el objetivo principal consiste en estudiar si la relación de actividad física con regularidad, tanto en el ámbito escolar como en el extraescolar, influye en el nivel de socialización y viceversa, si dependiendo del grado de socialización del sujeto, determinar si éste realiza más o menos actividad física. Un objetivo secundario es determinar si los tipos de actividad física que realizan los sujetos (actividades individuales y deportes colectivos) están relacionados con la socialización del sujeto, ya que al tratarse de deportes colectivos, éste puede estar más en contacto con otros iguales. Por último, otro objetivo secundario sería examinar si, los alumnos que son elegidos y rechazados como mejores amigos, son a su vez los más elegidos y rechazados para jugar en el tiempo de recreo.

2. METODOLOGÍA.

2.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

Se ha llevado a cabo un estudio transversal con un solo grupo de investigación. El estudio consistió en una investigación descriptiva basada en dos cuestionarios que fueron rellenados en un solo día en el mes de Abril de 2013. Se trataba de dos cuestionarios diferentes: el primero era un cuestionario sociométrico y el segundo estaba relacionado con la actividad física realizada regularmente por los participantes en la investigación. Todo el proceso que a continuación se detalla fue revisado y aprobado por el comité ético del Máster en Investigación y Docencia en Ciencias de la Actividad Física y la Salud.

2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.

El estudio fue realizado con 109 (65 niños y 44 niñas) alumnos del primer ciclo de Educación Secundaria del I.E.S. Virgen del Carmen de Jaén (Jaén, España). Se ha escogido este centro puesto que tenía fácil acceso a él, ya que fue allí dónde cursé mis estudios de secundaria y bachillerato. Los 109 alumnos quedan divididos en 5 grupos: por un lado está el grupo 1, que está compuesto por 29 alumnos, de los cuales son 16 niñas y 13 niños. En el grupo 2 hay un total de 17 sujetos, que se encuentra divididos en 11 niñas y 6 niños. En el grupo 3 hay 4 niñas y 5 niños, por lo que tan solo hay 9 sujetos. El grupo 4 se encuentra dividido en 15 niñas y 13 niños, por lo que hay un total de 28 alumnos. Finalmente, en el grupo 5 hay 26 sujetos, divididos en 19 niñas y 7 niños.

En un primer momento se pretendió que todos los alumnos (200 alumnos aprox.) del primer ciclo de Educación Secundaria de dicho centro participasen en el estudio, por lo que se enviaron autorizaciones a todos estos alumnos con el fin de que los padres/madres/tutores del alumnado autorizaran la participación de sus hijos/as en la investigación. Finalmente no todos los padres dieron su autorización para contestar a los cuestionarios previstos, por lo que la investigación tuvo que ser realizada con 109 sujetos (54,5% del total). La edad de los niños/as estaba entre los 12 y los 14 años.

Se debe resaltar que en el momento de pasar los cuestionarios no hubo ningún tipo de criterio de exclusión de participantes, por lo que todos los alumnos autorizados pudieron participar en la investigación.

2.3. VARIABLES.

En cuanto al cuestionario sociométrico se refiere, las variables son, por un lado las aceptaciones y rechazos como mejores amigos dentro del aula, y por otro las elecciones y rechazos para jugar en el tiempo de recreo.

Respecto al cuestionario de actividad física existen varias variables. Por un lado hay un conjunto de 19 variables que son diferentes tipos de actividades físicas (patinar, fútbol, atletismo, etc.). Otra de las variables está relacionada con la intensidad en la que el alumno ha estado en las clases de Educación Física (EF en adelante) en los últimos 7 días. La siguiente informa de lo que el sujeto ha estado haciendo normalmente a la hora de la comida. La variable que sigue nos revela cuantos días ha hecho el sujeto algún deporte o actividad física en el que estuviera muy activo hasta las 6 de la tarde. Otra informa de cuantos días, a partir de la media tarde, el sujeto hizo actividad física en la que estuviera muy activo. En la variable siguiente, el sujeto nos muestra las veces que hizo deporte o algún tipo actividad física en el último fin de semana. A continuación nos describen como ha sido la semana en cuanto a actividad física se refiere. Las siguientes siete variables quedan en conjunto, ya que hablan de la cantidad de actividad física realizada cada uno de los días de la semana. La variable final nos informa de si hubo algún impedimento para realizar actividad física.

La única variable que es conjunta para los dos cuestionarios es el sexo. En ambos cuestionarios se pregunta por el sexo de los participantes en la investigación.

2.4. INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE DATOS.

Para la recogida de datos, se utilizaron dos tipos de cuestionarios diferentes. Uno de ellos era un cuestionario sociométrico, el cual nos mostraba cuáles eran los alumnos más “populares” dentro de la clase y cuáles eran los más discriminados. El otro cuestionario se centraba en la actividad física, y en él los alumnos debían de marcar qué tipo de actividad solían realizar, tanto en la escuela como fuera de ella, así como la frecuencia en la que la realizaban y cuál era su nivel de actividad dentro de las clases de EF. El objetivo principal era ver si los que eran elegidos como más “populares” eran a su vez los que practicaban más actividad física y viceversa.

El cuestionario sociométrico es directo y sencillo (García-Bacete y González, 2007), ya que sólo se trata de recoger la información de los alumnos que eran elegidos como más o menos populares. Se decidió usar este test puesto que se establecen varios tipos de preguntas en las que se ven claramente todos los aspectos que se querían resaltar en la investigación en cuanto al nivel de socialización se refiere.

Por otro lado, el cuestionario de actividad física (Martínez-Gómez y al., 2009) se considera adecuado ya que todas las preguntas hacen referencia a la última semana antes de contestarlo, por lo que se supone que las respuestas de los niños están orientadas a su rutina. Se decidió usar este cuestionario porque es un test directo y claro, que nos habla de los diferentes tipos de actividades físicas que hay, así como la regularidad en la que se realizan y el tipo de vida (activa o pasiva) en cuanto a la actividad física se refiere que lleva el alumnado. Se trata de un

cuestionario de opciones múltiples que está compuesto por 9 ítems. En el primer y en el penúltimo ítem existen varios subgrupos.

A la hora de trabajar estadísticamente con los datos del cuestionario de actividad física, se utilizó el programa de ordenador SPSS. 19. Se trata de un programa estadístico que te permite trabajar con todos los datos que quieras y te saca las conclusiones necesarias, estadísticamente hablando, para tu investigación.

Ambos cuestionarios se encuentran en el apartado de “Anexo”.

2.5. PROCEDIMIENTO.

Los alumnos participantes en el estudio pertenecían a cinco aulas diferentes, por lo que tuvimos que estar presentes en las cinco en algún momento en el que se estuviera impartiendo EF. Se seleccionó a los alumnos cuyos padres habían autorizado la participación de su hijo en el estudio y se comenzó con el procedimiento.

Antes de pasar los cuestionarios, se informó a los participantes de las pretensiones del estudio. Se les explicó en qué consistían ambos cuestionarios y la forma en la que debían de contestar a ellos. También se les resaltó que los resultados obtenidos iban a ser totalmente confidenciales y que, por lo tanto, fueran lo más honestos y sinceros posibles a la hora de contestar, ya que los resultados de los cuestionarios tampoco iba a influir en la nota de clase y sólo teníamos acceso a los datos el tutor del Trabajo Fin de Máster y los dos autores, tal y como se lo hicimos saber a los padres en la autorización.

Primero tuvieron que contestar al cuestionario sociométrico, el cual era más lento puesto que en cada pregunta la respuesta debía de ser el nombre de un compañero de clase y el por qué de dicha elección. Conforme iban acabando, levantaban la mano, se les recogía este cuestionario y se les daba el de actividad física, el cual era más rápido de contestar, ya que se trataba de un test de múltiple respuesta en el que sólo debían de contestar una.

Una vez que habían rellenado ambos cuestionarios, se les agradecía a todos los participantes su colaboración en la investigación, así como a los profesores de dicho alumnado.

2.6. ANÁLISIS DE DATOS

En este apartado se aborda la forma en la que ambos tipos de cuestionarios han sido interpretados, y la forma en la que se han obtenido los diferentes resultados.

El primer cuestionario a interpretar fue el test sociométrico. Para este test no se utilizó ningún programa informático. Se realizaron matrices de cada una de las aulas y, a partir de ellas, se establecieron unos sociogramas, en los que se ve claramente qué alumnos eran los más destacados en cada clase, tanto por aceptación como por rechazo. En este cuestionario se podía hablar de dos tipos de elecciones o rechazos: las de mejor amigo y las de jugar en tiempo de recreo. Ambas medidas fueron interpretadas de la misma manera, ya que se contabilizaron

los votos tanto por elecciones como por rechazos, y se incluyeron en las matrices para su fácil visión.

Por su parte, el segundo cuestionario fue el de actividad física. Para este test se introdujeron los datos en el programa informático citado anteriormente y se sacaron las medias de todas las variables. A partir de ahí, se interpretaron las tablas mirando los porcentajes de las mismas viendo cuáles de las variables eran significativas y cuáles no.

3. RESULTADOS.

Primero se va a comentar tanto el cuestionario sociométrico como el cuestionario de actividad física dentro de cada uno de los grupos. Posteriormente se hará una visión global de ambos cuestionarios para así pasar a relacionarlos dentro de cada grupo y señalando a sujetos específicos. Finalmente se hará una visión global de la relación existente entre los dos cuestionarios.

3.1. CUESTIONARIO SOCIOMÉTRICO

Para pasar a comentar el cuestionario sociométrico dentro de cada grupo, hay que centrarse en los alumnos que han sido elegidos y rechazados, para así ver si hay algún sujeto que sobresale del resto tanto en aceptación como en rechazo. Para que los sujetos queden bien definidos en cuanto al sexo, los sujetos femeninos van a ser denominados como “la sujeto”, mientras que los sujetos masculinos van a ser nombrados como “el sujeto”.

En el grupo 1, que es el grupo más numeroso (compuesto por 29 alumnos), se ve claramente que es una clase en la que ningún alumno resalta por encima del resto ni para lo bueno ni para lo malo. Tanto en los apartados de mejores amigos como en los apartados de elección y rechazo en el tiempo de recreo, las votaciones de los alumnos quedan muy empatadas y no existe ningún sujeto que tenga un número de votos considerablemente mayor que los demás.

En el grupo 2 (compuesto por 17 alumnos), sí que existe ya un poco de significancia respecto al número de votos recibidos, sobre todo, en los rechazos. En el rechazo de mejores amigos aparece el sujeto número 32 con 11 votos, seguido del sujeto 45 que tiene 8 votos, por lo que se puede ver que la diferencia ya es algo considerable. En cuanto al rechazo para el tiempo de recreo, los dos primeros sujetos con más número de rechazos son los mismos pero, en este caso, se intercambian la posición. Aparece el número 45 con 10 votos seguido del sujeto número 32 con 6 votos. También se puede observar una diferencia significativa en los alumnos que son elegidos para el tiempo de recreo, ya que la sujeto número 33 obtiene 10 votos positivos, seguido de la sujeto número 41 que obtiene 6 votos. Viendo todo esto, se puede decir que en este grupo ya se pueden ver diferencias en cuanto al grado de socialización de los sujetos, ya que algunos destacan de otros de forma considerable tanto para las aceptaciones como para los rechazos. Al ser un grupo significativo, se han realizado las matrices y los sociogramas, tanto de la elección como del rechazo en la secciones de mejores amigos y de tiempo de recreo. Las matrices muestran todos los votos recibidos por los alumnos: los que son elegidos en primer lugar, en segundo lugar, en tercer lugar, y el total de los

votos recibidos. Por el contrario, en los sociogramas sólo se han tenido en cuenta los votos que han sido recibidos en primer lugar.

El grupo 3 (compuesto por 9 alumnos) es un grupo bastante reducido en el que se pueden observar diferencias significativas, sobre todo, en la elección para el tiempo de recreo. Aquí aparece el sujeto número 51, que se lleva 7 votos positivos, seguido de la sujeto número 52 que se lleva un total de 3 votos. Al tratarse de un grupo poco numeroso, se puede decir que sí que existen diferencias significativas en el grado de socialización de los sujetos, sobre todo en el de aceptación.

A continuación se analiza el grupo 4 (compuesto por 28 alumnos), el cual es un grupo numeroso. Para ser un grupo tan numeroso, no se observan evidencias de diferencias muy significativas. Resaltan los rechazos en mejores amigos, ya que se encuentra en primer lugar la sujeto número 70 con un total de 9 votos seguido del sujeto número 69 con un total de 5 votos, por lo que se puede decir que hay un sujeto que resalta por encima de los demás pero que, en general, se trata de un grupo en el que no existe un "líder" claro.

El grupo 5 (compuesto por 26 alumnos) se trata también de un grupo numeroso, en el que destaca que, tanto en los rechazos como mejores amigos y en rechazo para el tiempo de recreo, resalta dos alumnos por encima de los demás. Se trata del sujeto número 87 y de la sujeto número 96, los cuales obtienen una cantidad de votos de 14 y 6, y de 12 y 8, respectivamente. Por lo cual se puede afirmar que en este grupo existen dos alumnos que resaltan por encima de los demás en cuanto al rechazo en el grado de socialización.

Visto el grado de socialización en cada uno de los grupos, es bueno dar una visión general de todos los grupos en conjunto. En general, los alumnos de Educación Secundaria se encuentran muy socializados entre todos y no existen numerosos sujetos que resalten tanto por aceptación como por rechazo por los demás.

3.2. CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

A continuación, se comenta cuáles son las variables más significativas en cada uno de los grupos:

▪ Grupo 1

El porcentaje de alumnos que realiza EF es mayor al porcentaje de alumnos que no realizan. Se puede decir que este grupo es un grupo que realiza actividad física de forma regular. Se trata de un grupo que tiene una actividad física muy activa, ya que suelen hacer diferentes tipos de actividades (comba, bicicleta, natación, bailar, montar en patín, artes marciales, atletismo, bádminton, rugby, voleibol, baloncesto, raqueta y balonmano), por lo que existe variedad en los tipos de actividades que hacen.

Existe otra actividad que también suelen realizar un alto porcentaje de sujetos de este grupo, como es caminar.

Los sujetos de este grupo se consideran que están muy activos durante las horas de clase de EF.

En cuanto al momento del día, la media tarde en la franja del día en la que los alumnos realizan más actividad física. Por su parte, los viernes son el día en el que más actividad física hacen. También destacar que la mayoría de los alumnos no tuvo ningún tipo de problema a la hora de realizar actividad física como, por ejemplo, una enfermedad.

- Grupo 2

En este grupo, el 100% de los alumnos realiza actividad física. Entre las diversas actividades que realizan, estas coinciden con las mismas del grupo anterior (comba, bádminton, rugby, etc.). Además, también es un grupo que camina mucho. Por otro lado, los lunes es el día en el que más actividad física se realiza, puede estar relacionado con algún tipo de actividad extraescolar. Destacar que la mayoría de los sujetos no tuvo ningún problema a la hora de realizar actividad física.

- Grupo 3

Todos los alumnos de este grupo han hecho actividad física durante la última semana y las actividades que se realizan son muy diversas (comba, artes marciales, natación, atletismo, patín, bádminton, rugby, voleibol, baloncesto, raqueta, caminar y balonmano). En este grupo no hay un día en la semana que destaque por su gran cantidad de actividad física realizada por los sujetos.

- Grupo 4

Se trata de una clase muy activa en cuanto a la práctica de actividad física se refiere. Existe una gran variedad de actividades que realizan (patín, pilla-pilla, natación, bailar, comba, artes marciales, atletismo, bádminton, rugby, voleibol, balonmano y raqueta). El viernes es un día en el que los sujetos del presente grupo realizan mucha actividad física. La gran mayoría de los sujetos no tuvo problema a la hora de realizar actividad física.

- Grupo 5

El porcentaje de alumnos que realiza actividad física es muy superior al porcentaje de alumnos que no realiza. Existen diversas actividades que suelen llevar a cabo los miembros de este grupo (patín, pilla-pilla, natación, atletismo, comba, artes marciales, bádminton, rugby, voleibol, baloncesto, raqueta y balonmano). No existe un día en concreto de la semana que destaque como mayor porcentaje de actividad física realizada por los sujetos con respecto a otros días. En general, los sujetos no tuvieron problemas a la hora de llevar a cabo la práctica de actividad física.

3.3. RELACIÓN ENTRE AMBOS CUESTIONARIOS

Por último, vamos a profundizar en las relaciones existentes entre ambos cuestionarios, diferenciando claramente a los sujetos más aceptados y más rechazados dentro de cada clase. Se analizaron a continuación las características de cada uno de los sujetos.

- Grupo 1

- ▶ Mejores amigos

- Más aceptados

- El sujeto número 13 (5 votos recibidos): según el cuestionario de actividad física, se ve claramente que este sujeto realiza mucha actividad física tanto dentro como fuera del colegio. Cabe destacar que la mayoría de actividad física que realiza está relacionada con deportes colectivos, como el rugby, el fútbol o el balonmano, por lo que se relaciona con otros sujetos. También se ve claramente que de jueves a domingo realiza mucha actividad física, lo que indica que los fines de semana la actividad física realizada es fuera del colegio.
- El sujeto número 19 (5 votos recibidos): según el cuestionario de actividad física, se ve claramente que este sujeto realiza mucha actividad física tanto dentro como fuera del colegio. Las principales actividades físicas que realiza son actividades individuales. No suele practicar deportes colectivos. Es un sujeto muy activo tanto en el colegio como fuera de él.
- La sujeto número 2 (4): según el cuestionario de actividad física, se ve que este sujeto realiza mucha actividad tanto dentro de la escuela como fuera. No se diferencia si la actividad física realizada es individual o colectiva, pero se ve claramente que es un sujeto muy activo en horas extraescolares. Hay tres días de la semana en los que realiza mucha actividad física, puede ser debido tanto a las clases de EF como a las actividades extraescolares que realiza.
- El sujeto número 21 (4): según el cuestionario de actividad física, se ve claramente que este sujeto realiza mucha actividad física tanto dentro como fuera del colegio. Cabe destacar que la mayoría de actividad física que realiza está relacionada con deportes colectivos, sobre todo el fútbol sala, en los que se relaciona con otros sujetos. También realiza actividades individuales como correr o montar en bicicleta. Es un sujeto muy activo tanto en la escuela como en la casa.
- El sujeto número 22 (4): el sujeto realiza mucha actividad física y cabe destacar que la principal actividad que hace es el fútbol, por lo que se relaciona con otros sujetos. Se ve claramente que es un sujeto activo y que suele realizar mucha actividad física los fines de semana, por lo que se puede deducir que está en contacto con otros sujetos.

- Más rechazados

- La sujeto número 1 (5): dicho sujeto se ve que realiza actividad física pero suelen ser las que se imparten en el aula y, sobre todo, actividades individuales. Se ve que es un sujeto activo fuera de las horas de clase, pero no suele relacionarse mucho con otros iguales en lo que en actividades físicas se refiere.
- El sujeto número 16 (5): dicho sujeto realiza bastante actividad física tanto en la escuela como fuera de ella. Realiza actividades colectivas donde se relaciona con otros sujetos, como el fútbol o el baloncesto. Es un sujeto muy activo el cual realiza mucha actividad física los fines de semana.
- La sujeto número 24 (4): este sujeto no suele realizar mucha actividad física. Suele hacer actividad física dentro del aula y, la mayoría de ellas, son actividades físicas individuales, como caminar o montar en bicicleta. Es un sujeto poco activo el cual realiza poca actividad física los fines de semana.
- El sujeto número 29 (4): dicho sujeto realiza bastante actividad física tanto en la escuela como fuera de ella. Realiza actividades colectivas donde se relaciona con otros sujetos, como el fútbol o el baloncesto. Es un sujeto muy activo el cual
- realiza mucha actividad física los fines de semana.

▶ Tiempo de recreo

- Más elegidos

- El sujeto número 22 (6): el sujeto realiza mucha actividad física y cabe destacar que la principal actividad que hace es el fútbol, por lo que se relaciona con otros sujetos. Se ve claramente que es un sujeto activo y que suele realizar mucha actividad física los fines de semana, por lo que se puede deducir que está en contacto con otros sujetos.
- El sujeto número 13 (5): según el cuestionario de actividad física, se ve claramente que este sujeto realiza mucha actividad física tanto dentro como fuera del colegio. Cabe destacar que la mayoría de actividad física que realiza está relacionada con deportes colectivos, como el rugby, el fútbol o el balonmano, por lo que se relaciona con otros sujetos. También se ve claramente que de jueves a domingo realiza mucha actividad física, lo que indica que los fines de semana la actividad física realizada es fuera del colegio.
- El sujeto número 29 (5): dicho sujeto realiza bastante actividad física tanto en la escuela como fuera de ella. Realiza actividades colectivas donde se relaciona con otros sujetos, como el fútbol o el baloncesto. Es un sujeto muy activo el cual realiza mucha actividad física los fines de semana.

- Más rechazados

- El sujeto número 16 (11): dicho sujeto realiza bastante actividad física tanto en la escuela como fuera de ella. Realiza actividades colectivas

donde se relaciona con otros sujetos, como el fútbol o el baloncesto. Es un sujeto muy activo el cual realiza mucha actividad física los fines de semana.

- El sujeto número 9 (9): dicho sujeto realiza mucha actividad física tanto en la escuela como fuera de ella. Se ve claramente que las principales actividades físicas que realiza son actividades colectivas, como el fútbol sala o el balonmano, por lo que se relaciona con otros sujetos. Es un sujeto activo.
- El sujeto número 13 (8): según el cuestionario de actividad física, se ve claramente que este sujeto realiza mucha actividad física tanto dentro como fuera del colegio. Cabe destacar que la mayoría de actividad física que realiza está relacionada con deportes colectivos, como el rugby, el fútbol o el balonmano, por lo que se relaciona con otros sujetos. También se ve claramente que de jueves a domingo realiza mucha actividad física, lo que indica que los fines de semana la actividad física realizada es fuera del colegio.

▪ Grupo 2

▶ Mejores amigos

- Más aceptados

- La sujeto número 33 (7): dicho sujeto realiza poca actividad física y, de lo poco que realiza, no suele hacer deportes colectivos. Es un sujeto muy poco activo. Los fines de semana no realiza actividad física.
- La sujeto número 38 (7): dicho sujeto realiza poca actividad física y, de lo poco que realiza, no suele hacer deportes colectivos. Es un sujeto muy poco activo. Los fines de semana no realiza actividad física.
- La sujeto número 41 (6): realiza una actividad física normal, en la que hace deportes individuales, como saltar a la comba, y deportes colectivos, como el rugby. No es un sujeto muy activo y los fines de semana no realiza actividad física.

- Más rechazados

- El sujeto número 32 (11): dicho sujeto sí que realiza actividad física regularmente. Suele hacer deportes individuales, como correr, y deportes colectivos, como el voleibol. Es un sujeto muy activo el cual realiza mucha actividad física los fines de semana.
- El sujeto número 45 (8): dicho sujeto realiza muy poca actividad física. La poca que realiza es en el aula. Es un sujeto poco activo. Los fines de semana no hace actividad física.
- El sujeto número 34 (4): dicho sujeto realiza muy poca actividad física y suelen ser actividades individuales. Es un sujeto muy poco activo, el cual solo realiza la actividad física que hace en las clases de EF.

- La sujeto número 39 (4): dicho sujeto realiza muy poca actividad física y suelen ser actividades individuales como caminar. Es un sujeto muy poco activo el cual realiza muy poca actividad física fuera de la escuela.

▶ Tiempo de recreo

- Más elegidos

- La sujeto número 33 (10): dicho sujeto realiza poca actividad física y, de lo poco que realiza, no suele hacer deportes colectivos. Es un sujeto muy poco activo. Los fines de semana no realiza actividad física.
- La sujeto número 41 (6): realiza una actividad física normal, en la que hace deportes individuales, como saltar a la comba, y deportes colectivos, como el rugby. No es un sujeto muy activo y los fines de semana no realiza actividad física.
- La sujeto número 38 (5): dicho sujeto realiza poca actividad física y, de lo poco que realiza, no suele hacer deportes colectivos. Es un sujeto muy poco activo. Los fines de semana no realiza actividad física.
- La sujeto número 35 (5): dicho sujeto realiza poca actividad física y, de lo poco que realiza, no suele hacer deportes colectivos. Hace actividades como caminar, pero es un sujeto muy poco activo. Los fines de semana no suele realizar mucha actividad física.

- Más rechazados

- El sujeto número 45 (10): dicho sujeto realiza muy poca actividad física. La poca que realiza es en el aula. Es un sujeto poco activo. Los fines de semana no hace actividad física.
- El sujeto número 32 (6): dicho sujeto sí que realiza actividad física regularmente. Suele hacer deportes individuales, como correr, y deportes colectivos, como el voleibol. Es un sujeto muy activo el cual realiza mucha actividad física los fines de semana.
- El sujeto número 44 (5): este sujeto realiza actividad física de una forma regular. La mayoría de la actividad que hace es un deporte colectivo, sobre todo el fútbol sala, en el que se relaciona con otros sujetos. Es un sujeto muy activo.

▪ Grupo 3

▶ Mejores amigos

- Más aceptados

- El sujeto número 47 (6): este sujeto se ve claramente que realiza mucha actividad física tanto dentro de la escuela como fuera. Se ve también que realiza todo tipo de deportes colectivos, por lo que está en continua relación con otros sujetos. Es un sujeto muy activo que realiza mucha actividad física todos los días de la semana.

- El sujeto número 51 (6): este sujeto realiza una actividad física más o menos regular pero vemos que la mayoría de actividad física que realiza son actividades individuales. También realiza un poco de fútbol, por lo que se relaciona con otros iguales. Es un sujeto muy activo que realiza mucha actividad física, sobre todo, los fines de semana.

- Más rechazados

- El sujeto número 49 (3): este sujeto se ve claramente que realiza mucha actividad física tanto dentro de la escuela como fuera. Se ve también que realiza todo tipo de deportes colectivos, por lo que está en continua relación con otros sujetos. Es un sujeto muy activo, el cual realiza mucha actividad física los fines de semana, por lo que se deduce que se relaciona con otros sujetos.
- La sujeto número 50 (3): este sujeto hace actividad física a menudo pero suelen ser actividades individuales, por lo que no se relaciona mucho con otros sujetos. Es un sujeto activo. Suele hacer actividad física los fines de semana.
- La sujeto número 53 (3): este sujeto realiza poca actividad física. La poca actividad que hace son actividades individuales. Es un sujeto muy poco activo que suele omitir la actividad física los fines de semana.
- El sujeto número 55 (3): la actividad física que realiza este sujeto no es mucha. Suele hacer una actividad física moderada. No es un sujeto muy activo y realiza poca actividad física los fines de semana.

▶ Tiempo de recreo

- Más elegidos

- El sujeto número 51 (7): este sujeto realiza una actividad física más o menos regular pero vemos que la mayoría de actividad física que realiza son actividades individuales. También realiza un poco de fútbol, por lo que se relaciona con otros iguales. Es un sujeto muy activo que realiza mucha actividad física, sobre todo, los fines de semana.
- La sujeto número 52 (3): la actividad física que realiza este sujeto no es alta. La mayoría de las actividades que hace suponen poco esfuerzo, como caminar. Es un sujeto un poco activo que suele realizar actividad física los fines de semana.
- La sujeto número 48 (2): la actividad física que realiza este sujeto es muy moderada. Solo realiza una actividad y es individual, no se relaciona con otros sujetos. Es un sujeto muy poco activo que realiza muy poca actividad física los fines de semana.

- Más rechazados

- El sujeto número 55 (4): la actividad física que realiza este sujeto no es mucha. Suele hacer una actividad física moderada. No es un sujeto muy activo y realiza poca actividad física los fines de semana.

- El sujeto número 49 (3): este sujeto se ve claramente que realiza mucha actividad física tanto dentro de la escuela como fuera. Se ve también que realiza todo tipo de deportes colectivos, por lo que está en continua relación con otros sujetos. Es un sujeto muy activo, el cual realiza mucha actividad física los fines de semana, por lo que se deduce que se relaciona con otros sujetos.
- La sujeto número 50 (3): este sujeto hace actividad física a menudo pero suelen ser actividades individuales, por lo que no se relaciona mucho con otros sujetos. Es un sujeto activo. Suele hacer actividad física los fines de semana.
- La sujeto número 53 (3): este sujeto realiza poca actividad física. La poca actividad que hace son actividades individuales. Es un sujeto muy poco activo que suele omitir la actividad física los fines de semana.

▪ Grupo 4

▸ Mejores amigos

- Más aceptados

- La sujeto número 73 (8): realiza muy poca actividad física pero hace tanto deportes individuales, como el patinaje, como deportes colectivos, como el voleibol. Es un sujeto muy poco activo, el cual no realiza EF. Los fines de semana no hace nada de actividad física.
- La sujeto número 56 (6): este sujeto realiza actividades que suponen poco esfuerzo, como caminar. No hace deportes colectivos. Se le ve un sujeto activo que hace una actividad física regular, tanto entre semana como los fines de semana.
- El sujeto número 59 (5): realiza actividad física a menudo y hace tanto deportes colectivos como deportes individuales. Juega mucho al fútbol y al tenis. Es un sujeto activo pero los fines de semana realiza poca actividad física.
- El sujeto número 77 (5): realiza bastante actividad física y la mayoría son deportes colectivos, como el rugby, en los que se relaciona con otros sujetos. Es un sujeto activo que realiza mucha actividad física los fines de semana.

- Más rechazados

- La sujeto número 70 (9): realiza poca actividad física y suelen ser deportes individuales, como caminar. Es un sujeto ligeramente activo que suele dejar la actividad física para los fines de semana.
- El sujeto número 69 (5): realiza mucha actividad física. Tanto en deportes colectivos como en deportes individuales. Camina, corre, juega al fútbol y al voleibol. Es un sujeto tremendamente activo y realiza mucha actividad física tanto entre semana como los fines de semana.

- El sujeto número 82 (4): realiza muy poca actividad física y es muy moderada. Realiza deportes individuales, como la natación. Es un sujeto poco activo, pero realiza actividad física los fines de semana.

▶ Tiempo de recreo

- Más elegidos

- El sujeto número 79 (6): realiza mucha actividad física, tanto actividades individuales como deportes colectivos, por lo que se relaciona con otros sujetos. Juega mucho al fútbol y va a atletismo. Es un sujeto muy activo y realiza mucha actividad física los fines de semana.
- La sujeto número 83 (5): realiza muy poca actividad física. Son actividades individuales, como montar en bicicleta. Es poco activo y realiza muy poca actividad física los fines de semana.
- El sujeto número 59 (5): realiza actividad física a menudo y hace tanto deportes colectivos como deportes individuales. Juega mucho al fútbol y al tenis. Es un sujeto activo pero los fines de semana realiza poca actividad física.

- Más rechazados

- La sujeto número 70 (7): realiza poca actividad física y suelen ser deportes individuales, como caminar. Es un sujeto ligeramente activo que suele dejar la actividad física para los fines de semana.
- La sujeto número 74 (7): realiza muy poca actividad física. Son actividades individuales, como patinar o montar en bicicleta. Es un sujeto poco activo, el cual realiza poca actividad física los fines de semana.
- El sujeto número 69 (4): realiza mucha actividad física. Tanto en deportes colectivos como en deportes individuales. Camina, corre, juega al fútbol y al voleibol. Es un sujeto tremendamente activo y realiza mucha actividad física tanto entre emana como los fines de semana.
- La sujeto número 72 (4): realiza muy poca actividad física. Son actividades individuales, como saltar a la comba o caminar. Es poco activo que realiza muy poca actividad física durante toda la semana.

▪ Grupo 5

▶ Mejores amigos

- Más aceptados

- La sujeto número 84 (5): realiza poca actividad física, las cuales suponen poco esfuerzo físico, como caminar. Es un sujeto poco activo. Los fines de semana realiza muy poca actividad física, por lo que se puede deducir que solo hace actividad física en las clases de EF.

- La sujeto número 85 (4): realiza poca actividad física, las cuales suponen poco esfuerzo físico, como montar en bicicleta o caminar. Es un sujeto muy poco activo que evita la actividad física los fines de semana.
- La sujeto número 86 (4): realiza bastante actividad física pero suelen ser actividades individuales, como caminar o bailar. Es un sujeto muy activo, el cual realiza mucha actividad física durante toda la semana.
- El sujeto número 87 (4): realiza bastante actividad física pero suelen ser actividades individuales, como montar en monopatín o en bicicleta. Es un sujeto bastante activo que realiza mucha actividad física todos los días de la semana, incluyendo fines de semana.
- La sujeto número 92 (4): no realiza mucha actividad física, pero la poca que realiza son deportes colectivos, como el baloncesto. Es un sujeto poco activo, que realiza muy poca actividad física durante la semana.
- La sujeto número 94 (4): realiza poca actividad física y son actividades individuales, como caminar o correr. Es un sujeto muy poco activo y realiza muy poca actividad física tanto entre semana como los fines de semana.
- El sujeto número 95 (4): hace actividad física a menudo y suele ser fútbol sala, por lo que se relaciona con otros sujetos. Los fines de semana realiza muy poca actividad física.
- La sujeto número 106 (4): realiza una actividad física moderada y suelen ser actividades individuales, como caminar. Es un sujeto activo pero se ve que se centra en las clases de EF, puesto que los fines de semana no realiza mucho deporte.
- La sujeto número 108 (4): realiza una actividad física regular y suelen ser actividades individuales, como caminar o correr. Es un sujeto activo, el cual realiza actividad física durante toda la semana.
- Más rechazados
- El sujeto número 87 (14): realiza bastante actividad física pero suelen ser actividades individuales, como montar en monopatín o en bicicleta. Es un sujeto bastante activo que realiza mucha actividad física todos los días de la semana, incluyendo fines de semana.
- La sujeto número 96 (12): no suele realizar mucha actividad física y suelen ser actividades individuales, como caminar o correr. Es un sujeto poco activo, el cual reduce su actividad física a las clases de EF.
- La sujeto número 100 (6): no suele realizar mucha actividad física y suelen ser actividades individuales, como caminar o saltar a la comba. Su actividad física se limita al ejercicio realizado en la escuela.

▶ Tiempo de recreo

- Más elegidos

- El sujeto número 87 (6): realiza bastante actividad física pero suelen ser actividades individuales, como montar en monopatín o en bicicleta. Es

un sujeto bastante activo que realiza mucha actividad física todos los días de la semana, incluyendo fines de semana.

- La sujeto número 92 (5): no realiza mucha actividad física, pero la poca que realiza son deportes colectivos, como el baloncesto. Es un sujeto poco activo, que realiza muy poca actividad física durante la semana.
- La sujeto número 106 (5): realiza una actividad física moderada y suelen ser actividades individuales, como caminar. Es un sujeto activo pero se ve que se centra en las clases de EF, puesto que los fines de semana no realiza mucho deporte.

- Más rechazados

- La sujeto número 96 (8): no suele realizar mucha actividad física y suelen ser actividades individuales, como caminar o correr. Es un sujeto poco activo, el cual reduce su actividad física a las clases de EF.
- El sujeto número 87 (6): realiza bastante actividad física pero suelen ser actividades individuales, como montar en monopatín o en bicicleta. Es un sujeto bastante activo que realiza mucha actividad física todos los días de la semana, incluyendo fines de semana.
- La sujeto número 100 (6): no suele realizar mucha actividad física y suelen ser actividades individuales, como caminar o saltar a la comba. Su actividad física se limita al ejercicio realizado en la escuela.

4. DISCUSIÓN.

La EF tiene un papel muy relevante sobre la socialización del individuo. En general, se reconoce la importancia de la actividad física en el desarrollo integral del individuo, ya sea a nivel físico, psíquico o sociológico (Ríos Hernández, 1989).

En España existe una tendencia clara de la población para la práctica de actividad físico-deportiva con fines de salud o de carácter recreativo (García, 2006). Como se determina en este estudio, numerosos sujetos realizan actividad física fuera de la escuela con fines recreativos. También se ha comprobado un claro aumento en centros deportivos (García, 2006; Sicilia, Águila, Orta & Muyor, 2008).

Según Moreno, Águila y Borges (2011) y atendiendo al primero de nuestros objetivos, la sociedad otorga mucha importancia a los motivos sociales a la hora de realizar ejercicio físico. Nuestro objetivo principal es estudiar si el incremento de actividad física aumenta consigo el grado de socialización.

Por otro lado, según Esnaola y Revuelta (2009) los sujetos que practican alguna actividad física regularmente se perciben mejor que las personas que no lo hacen en la habilidad física, condición física, fuerza, autoconcepto físico general, autoconcepto general y tienen mejores expectativas de éxito futuro.

En la actualidad, existen diversos problemas a la hora de integrar parte del alumnado en la sociedad, tanto dentro de la escuela como fuera. Para ello, existen algunos estudios que afirman que la asignatura de EF y el deporte en general,

ayuda a paliar problemas de integración de la sociedad actual. De esos estudios, cabe destacar a Medina (2002) que explica que, desde los años setenta del pasado siglo, el deporte facilita la integración, ya que al practicar deporte, se adquieren valores y se aumenta el potencial de relación y de sociabilidad lo que hace que esta actividad sea un instrumento excepcional de integración social. El alumnado se siente bien en el colegio, le gusta la asignatura de EF y en las clases de esta materia existen menos problemas discriminatorios que en las demás (Ruiz- Valdivia & al, 2012).

Otros trabajos como el de Ovejero (2002) o el de Navarro y Huguet (2006), explican que desde la EF es posible realizar un trabajo motivador que desarrolle valores en donde a través de los juegos y actividades se favorezca la inclusión del alumnado desde una perspectiva amplia de la atención a la diversidad, incluyendo en ella la cultural o étnica.

Los jóvenes eligen practicar un deporte fundamentalmente porque se sienten motivados hacia su práctica, por la búsqueda de reconocimiento de sus iguales y sobre todo por la necesidad de sentirse parte de un grupo (Cutforth & Parker, 1996; Miller, Bredemeier & Shields, 1997).

Los jóvenes deportistas tienen como objetivo adquirir un carácter de socialización o de adquisición de valores, por lo que Martínez y Buxarrais (2000) señalan que las actividades deportivas, sobre todo en edades tempranas, ofrecen a las personas la construcción de su escala de valores y su desarrollo moral. Por otro lado, según Weinberg y Gould (1996) la mera participación de jóvenes deportistas en competiciones deportivas no va a desarrollar el aprendizaje de destrezas físicas, la formación del carácter o la adquisición de la deportividad.

El clásico argumento formulado por Harput (1983) es que los niños a partir de los cuatro años dedican cada vez más tiempo a estar con sus pares. Más allá de la cantidad de tiempo dedicado, los iguales dan forma a un importante contexto social en el que se aprenden muchas habilidades y procesos que son esenciales para la adaptación y ajuste de las personas (García- Bacete, Sureda & Monjas, 2010). Los contactos con los iguales sirven para relaciones muy significativas en el desarrollo, por ejemplo, las relaciones de parentesco (Moreno, 1999). De ahí que muchos sujetos realicen actividad física en horas extraescolares, para poder establecer más relación con otros iguales.

En contraposición, existen muchos datos e investigaciones que demuestran que la práctica de actividad física de forma regular ayuda a adquirir beneficios para la salud física, social y mental (Montil, 2004; Montil, Barriopedro & Oliván, 2007; Sallis, 1995) pero, en los últimos años, se está produciendo un descenso alarmante de la actividad, sobre todo en niños y adolescentes (Pantoja & Montijano, 2012). En adición a lo que dicen estos autores, Esnaola e Iturriaga (2008) afirman que, en la actualidad, el ser humano es menos activo físicamente que en cualquier otro momento de su pasado. Por ello, según Amenabar, Sistiaga y García (2008), son los padres (sobre todo el padre) y el maestro de EF, los que tienen que animar a los niños a adquirir hábitos regulares de actividad física. Pero al hablar de los padres, también tenemos el problema de que se habla además de una herencia generacional del sedentarismo de forma que la práctica de la actividad física entre la infancia y la adolescencia se estabiliza e incluso comienza a descender (Daley,

2002; Lasheras, Aznar, Merino & Gil, 2001; Montil, Barriopedro & Oliván, 2005). En cuanto a la figura del profesor se refiere, hay que señalar que, según Griffin (1994), existen muchos profesores que prefieren trabajar por grupos dependiendo del sexo, niños con niños y niñas con niñas, por lo que también puede producirse algún tipo de rechazo entre ambos sexos.

Según Esnaola y Revuelta (2009) los sujetos que practican alguna actividad física regularmente se perciben mejor que las personas que no lo hacen en la habilidad física, condición física, fuerza, autoconcepto físico general, autoconcepto general y tienen mejores expectativas de éxito futuro.

5. CONCLUSIONES.

El objetivo principal de la investigación era estudiar si los sujetos que realizan más actividad física son además los que tienen mayor grado de socialización o, por el contrario, si los sujetos que realizan menos actividad física son los que menor grado de socialización tienen. Como conclusiones, se determina que los resultados no muestran claramente que los alumnos con mayor práctica de actividad física, sean a su vez los que tienen el mayor grado de socialización. Existe un porcentaje mayor que indica que sí son los que más grado de socialización tienen, pero no se habla del 100%, así como los que menor grado de socialización tienen tampoco son, al 100%, los que menos actividad física realizan.

Uno de los objetivos secundarios era analizar si los que realizan mayor actividad física y tienen mayor grado de socialización, son los que realizan deportes de tipo colectivo. Ahí sí que se puede afirmar que la gran mayoría de sujetos con alto grado de socialización y mayor práctica de actividad física suelen realizar deportes de tipo colectivo como el fútbol, el baloncesto, el rugby, etc., ya que, al ser deportes en los que intervienen varios sujetos, estos niños se encuentran en interacción con otros iguales por lo que pueden tener más facilidad para la socialización.

Otro aspecto importante es que, en la mayoría de los casos, los alumnos que son elegidos como mejores o peores amigos, son también los que son elegidos o rechazados para jugar en el tiempo de recreo. También existen casos en el que los sujetos pasan de ser elegidos como mejores amigos, a ser rechazados para jugar en el tiempo de recreo. Con esto se responde al último de los objetivos propuestos en la investigación.

6. REFERENCIAS.

Amenábar, B., Sistiaga, J. J. y García, E. (2008). Revisión de los distintos aspectos de la influencia de los padres y las madres en la práctica de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación Física y Deportes* (93), 29-35.

Cutforth, N. y Parker, M. (1996). Promoting affective development in physical education. The value of journal writing. *JORPERD- The Journal of Physical Education Review*, 8(1), 37-49.

Daley, A. J. (2002). Extra- curricular physical activities and physical self-perceptions in British 14-15 years-old male and female adolescents. *European Physical Education Review*, 8(1), 37-49.

Esnaola, I. y Revuelta, L. (2009). Relaciones entre la actividad física, autoconcepto físico, expectativas, valor percibido y dificultad percibida. *Acción psicológica* (2), 31-43.

Esnaola, I. y Iturriaga, G. (2008). Hábitos de vida saludable y autoconcepto físico. En A. Goñi (Coord.), *El autoconcepto físico*, 155-172.

García-Bacete, F. J. y González, J. (2007). *Evaluación de la competencia social entre iguales. La sociometría y otras medidas*. Madrid: TEA Ediciones, S. A.

García-Bacete, F. J., Sureda, I. y Monjas, I. (2010). El rechazo entre iguales en la educación primaria: Una panorámica general. *Anales de psicología* (1), 123-136.

García, M. (2006). Veinticinco años de análisis de comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, LXIV (44), 15-38.

Griffin, P. S. (1994). Girls' participation in a middle school team sports unit. *Journal of Teaching in Physical Education* (4), 30-38.

Hartup, W. W. (1983). Peer relations. En P. H. Mussen (Series Ed.) y Hetherington (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 4. Socialization, personality and social development* (4th ed, pp. 102-196). New York: Wiley.

Lasheras, L., Aznar, S., Merino, B. y Gil López, E. (2001). Factors associated with physical activity among Spanish youth through the National Health Survey. *Preventive Medicine* (32), 455-464.

Martínez, M. y Buxarrais, M. (2000). Los valores de la educación física y el deporte en la edad escolar. *Revista Aula de Innovación Educativa* (91), 6-9.

Martínez Gómez, D. y al. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista especializada en salud pública* (83), 427-439.

Medina, F. (2002). Deporte, inmigración e interculturalidad. *Apunts. Educación Física y Deportes* (68), 18-23.

Miller, S., Bredemeier, B. y Shields, D. (1997). Sociomoral education through physical education with at-risk youth. *Quest*, 49(1), 114-119.

Montil, M. (2004). *Determinantes de la conducta de actividad física en población infantil* (Tesis doctoral). Universidad Politécnica de Madrid.

Montil, M., Barriopedro, M. I. y Oliván, J. (2005). El sedentarismo en la infancia. Los niveles de actividad física en niños/as de la comunidad autónoma de Madrid. *Apunts. Educación Física y Deportes* (82), 5-11.

Montil, M., Barriopedro, M. I. y Oliván, J. (2007). Actividad física y estados de cambio en población infantil: un estudio sobre validez convergente. *Apunts. Educación Física y Deportes* (90), 20-26.

Moreno, M. C. (1999). Desarrollo y conducta social de los 6 años a la adolescencia. En J. Palacios, A. Marchesi y C. Coll (comp.), *Desarrollo psicológico y educación. Tomo 1; Psicología Evolutiva* (pág. 405-430). Madrid: Alianza Editorial.

Moreno, J. A., Águila, C. y Borges, F. (2011). La atención a la diversidad en contextos de apoyo. *Aula abierta* (75), 135-148.

Navarro, J. L. y Huguet, A. (2006). Inmigración y resultados escolares. *C&E Cultura y Educación*, 18(2), 117-126.

Ovejero, A. (2002). Cultura de la pobreza: violencia, inmigración y fracaso escolar en la sociedad global. *Aula abierta* (79), 71-83.

Pantoja, A. y Montijano, J. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. *Apunts. Educación Física y Deportes* (107), 13-23.

Ríos Hernández, M. (1989). La educación física y la integración social. *Apunts. Educación Física y Deporte* (16-17), 119-123.

Ruiz-Valdivia, M. y al. (2012). Análisis de la integración del alumnado inmigrante a través de las clases de Educación Física. *Apunts. Educación Física y Deportes* (108), 26-34.

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*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sicilia, A., Águila, C., Orta, A. y Muyor, J. M. (2008). *Perfil del usuario de centros deportivos*. Almería: Universidad de Almería.

Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

7. ANEXO.

Cuestionario sociométrico (nominaciones entre iguales)

Nombre y apellidos:

Fecha:

Colegio:

Curso:

Nº lista:

¿Quiénes son los TRES compañeros o compañeras de esta clase que eliges como MEJORES AMIGOS? Escríbelos por orden de MÁS a MENOS e indica su número de lista si lo conoces.

1. Nombre:
¿Por qué?
2. Nombre:
¿Por qué?
3. Nombre:
¿Por qué?

¿Quiénes son los TRES compañeros o compañeras de esta clase que MENOS TE GUSTAN COMO AMIGOS? Escríbelos por orden de MENOS a MÁS e indica su número de lista si lo conoces.

1. Nombre:
¿Por qué?
2. Nombre:
¿Por qué?
3. Nombre:
¿Por qué?

¿Quiénes son los TRES compañeros y compañeras de esta clase que crees que te habrán elegido como uno de sus MEJORES AMIGOS? Escríbelos por orden de MÁS a MENOS e indica su número de lista si lo conoces.

1. Nombre:
¿Por qué?
2. Nombre:
¿Por qué?
3. Nombre:
¿Por qué?

¿Quiénes son los TRES compañeros o compañeras de esta clase que crees que te habrán nombrado entre los que MENOS LES GUSTAN? Escríbelos por orden de MENOS a MÁS indica su número de lista si lo conoces.

1. Nombre:
¿Por qué?

2. Nombre:
¿Por qué?

3. Nombre:
¿Por qué?

¿Quiénes son los TRES compañeros o compañeras de esta clase con los que te gusta jugar en el tiempo de recreo? Escríbelos por orden de MÁS a MENOS e indica su número de lista si lo conoces.

1. Nombre:
¿Por qué?

2. Nombre:
¿Por qué?

3. Nombre:
¿Por qué?

¿A qué TRES compañeros o compañeras de esta clase no los elegirías para jugar en el tiempo de recreo? Escríbelos por orden de MENOS a MÁS e indica su número de lista si lo conoces.

1. Nombre:
¿Por qué?

2. Nombre:
¿Por qué?

3. Nombre:
¿Por qué?

Cuestionario de actividad física

Nombre y apellidos:

Fecha:

Colegio:

Curso:

Nº lista:

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen.
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante.

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (Marca una sola X por actividad)

ACTIVIDAD	NO	1-2	3-4	5-6	7 VECES O +
Saltar a la comba					
Patinar					
Jugar a juegos como el pilla- pilla					
Montar en bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr/ footing					
Natación					
Bailar/ danza					
Bádminton					
Rugby					
Montar en monopatín					
Fútbol/ fútbol sala					
Voleibol					
Baloncesto					
Otros deportes de raqueta					
Balonmano					
Atletismo					
Artes marciales (judo, kárate, ...)					
Otros					

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

No hice/hago educación física	
Casi nunca	
Algunas veces	
A menudo	
Siempre	

3. En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una)

Estar sentado (hablar, leer, trabajos de clase)	
Estar o pasear por los alrededores	
Correr o jugar un poco	
Correr y jugar bastante	
Correr y jugar intensamente todo el tiempo	

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

Ninguno	
1 vez en la última semana	
2-3 veces en la última semana	
4 veces en la última semana	
5 veces o más en la última semana	

5. En los últimos 7 días, cuantas días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

Ninguno	
1 vez en la última semana	
2-3 veces en la última semana	
4 veces en la última semana	
5 veces o más en la última semana	

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

Ninguno	
1 vez en la última semana	
2-3 veces en la última semana	
4 veces en la última semana	
5 veces o más en la última semana	

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.	
Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic).	
A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre.	
Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.	
Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre	

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

DIA DE LA SEMANA	NINGUNA	POCA	NORMAL	BASTANTE	MUCHA
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

Sí	
No	

Fecha de recepción: 1/10/2014
Fecha de aceptación: 15/10/2017