

Recibido: 12-8-2020

Aceptado: 9-2-2021

## **NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y TIPO DE DEPORTE PRACTICADO EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND TYPE OF SPORTS PRACTICED IN SCHOOLS OF SECONDARY EDUCATION**

### **Autores:**

Moral-García, J.E. <sup>(1)</sup>; García-Canto, E. <sup>(2)</sup>; Rosa-Guillamón, A. <sup>(3)</sup>; Carrillo-López, P.J. <sup>(4)</sup>

### **Institución:**

<sup>(1)</sup>Universidad Pontificia de Salamanca [jemoralga@upsa.es](mailto:jemoralga@upsa.es)

<sup>(2)</sup> Universidad de Murcia [eliseo.garcia@um.es](mailto:eliseo.garcia@um.es)

<sup>(3)</sup> Universidad de Murcia [andres.rosa@um.es](mailto:andres.rosa@um.es)

<sup>(4)</sup> Maestro en Consejería de Educación, Juventud y Deportes de Canarias (España)  
[peri\\_co5@hotmail.com](mailto:peri_co5@hotmail.com)

### **Resumen:**

Están acreditados los beneficios que la práctica regular de actividad físico-deportiva tiene para la salud de las personas, así como los perjuicios que supone un estilo de vida sedentario. Este estudio pretende conocer el nivel de práctica de actividad física, además de las preferencias físico-deportivas, según sexo y edad, de 150 escolares de educación secundaria obligatoria, de entre 12 y 16 años, de la provincia de Salamanca. Como instrumentos de trabajo se utilizaron diferentes cuestionarios, los cuales fueron analizados con el programa informático SPSS, haciendo análisis de frecuencias y de tablas de contingencia. Como principales resultados y conclusiones de estudio destacan que el mayor nivel de práctica de AF se obtiene entre los adolescentes de sexo

masculino y en los de mayor edad. Por otra parte, los deportes colectivos son los preferidos por las mujeres y los individuales por los hombres.

**Palabras Clave:** práctica físico-deportiva; hábitos saludables; motivación; adolescentes; educación física.

**Abstract:** The benefits that the regular practice of physical-sports activity has for the health of people, as well as the damages that a sedentary lifestyle implies. This study aims to know the level of physical activity practice, in addition to the physical-sports preferences, according to sex and age, of 126 compulsory secondary school students, aged 12 to 16, in the province of Salamanca. As work instruments, different questionnaires were used, which were analyzed with the SPSS software, making frequency and contingency table analysis. The main results and conclusions of the study highlight that the highest level of PA practice is obtained among male adolescents and those of older age. On the other hand, collective sports are preferred by women and individual sports by men.

**Key Words:** physical-sports practice; Healthy habits; motivation; teenagers; physical education.

## 1. INTRODUCCIÓN

Existen numerosos beneficios asociados a la práctica regular de actividad física (AF), desde la mejora del estado de salud, a nivel psicológico, mejoran la autoestima, el auto concepto y la función intelectual del individuo, así como su autopercepción de competencia (Moreno y Vera, 2008). A pesar de que en la actualidad se sabe la importancia que tiene la AF para la mejora de los hábitos saludables, el sedentarismo es una de las grandes preocupaciones en el ámbito nacional y europeo (González-Hernández y Portolés, 2016; Moreno, et al., 2012; Noriega et al., 2015).

La inactividad física de las sociedades actuales constituye un factor de riesgo de enfermedades crónicas, como son las cardiovasculares, la obesidad o la diabetes tipo II; preocupa entonces que los niños y adolescentes dediquen una gran parte de su tiempo libre en actividades sedentarias como los videos juegos, televisión y ordenadores (Granero, Poni y Sánchez, 2007). De hecho, la organización Mundial de Salud afirma que la inactividad física es una gran causa de muerte en el mundo (Organización Mundial de la Salud, 2010; Peng, Crouse & Jih-Hsuan, 2012; Pinel, Chacón, Castro, Espejo, Zurita y Pérez, 2017).

Una de las razones principales por la que los adolescentes se inician en la práctica físico deportiva es diversión y por el componente socializador de hacer AF con los amigos (Arancha Gálvez et al., 2007). Teniendo los chicos tienen menor tasa de abandono que las chicas (Palau Sampol et al., 2005). Además, los chicos conceden más importancia a la práctica de AF por motivos de satisfacción con la competición (Macarro, Martínez y Torres, 2012).

A pesar de lo avanzado de la sociedad actual aún existen ciertos estereotipos de género asociados al deporte (García Lanzuela, 2008). En algunas ocasiones los modelos deportivos ejercen más impacto entre los hombres (Zipprich, 2001). Por otro lado, se ha comprobado que cuando las chicas perciben una AF como neutra, no asociada a un sexo concreto, tienen más confianza en su habilidad para aprenderla que aquellas que consideran

que la actividad es predominantemente masculina (Solmon y cols., 2003). En definitiva, hay que intentar superar los estereotipos de género, mediante una práctica de AF más igualitaria, que evite el sedentarismo (Cachón, Arufe, Cachón-Zagalaz, Zagalaz y Castro, 2016).

Para superar estas barreras, desde hace tiempo organismos internacionales como la Comisión Europea están promoviendo diversas estrategias con el fin de promocionar la realización de actividad físico-deportiva entre la población. En esta misma línea, España destaca la Estrategia NAOS, a través de la cual surgen nuevas posibilidades de realización de práctica físico-deportiva durante el tiempo libre y en materia educativa (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2009; Ballesteros-Arribas et al., 2007).

A pesar de estos programas y de las mejoras que se producen por la práctica de actividades físico-deportivas a nivel físico, psicológico y social, así como mejorando la calidad de vida (Martínez-Gómez et al., 2009), en la actualidad existen una tendencia a la baja en la prevalencia de práctica de AF (Medina, Jauregui, Campos-Nonato y Barquera, 2018). En concreto, se observa un descenso de los niveles de práctica físico-deportiva conforme va aumentando la edad de los jóvenes (Roman et al., 2008), produciéndose los mayores índices de abandono durante la adolescencia (Currie et al., 2008).

Por otro lado, es importante conocer las motivaciones que tienen los escolares con respecto al tipo de práctica físico-deportiva, ésta debe ser una de las mayores preocupaciones de los profesionales de la educación (Dosil, 2004). Por ello, resulta de gran utilidad proporcionar las herramientas que permitan conocer el perfil de motivación de los adolescentes para su propio aprendizaje (Ruiz, Graupera, Gutiérrez y Nishida, 2004). También se encuentran entre los principales motivos de práctica de AF el componente lúdico, la influencia ejercida por los iguales y el ámbito familiar (Gómez, Escribá, Gálvez, Tárraga-López y Tárraga-Marcos, 2017).

Puesto que cada alumno es distinto al resto y cada uno de ellos se motiva por razones diferentes al resto (Lozano, García-Cueto y Gallo, 2000), hay que tener en cuenta que cualquier actividad del ser humano siempre está determinada por motivos conscientes e inconscientes (Bueno, 2004) que abarcan factores de diversa índole. Todos estos factores hacen moverse al individuo hacia la relación, orientación, mantenimiento y/o abandono de cualquier tipo de actividad, incluida la físico-deportiva (Dosil, 2004) y favorecen el aprendizaje (Lozano, García-Cueto y Gallo, 2000). No se puede obviar que lo importante es fomentar el adecuado uso de la actividad físico-deportiva (García y Barcala, 2006; Lorenzo y García, 2005).

A pesar de todo, no se ha investigado lo suficiente sobre el nivel de actividad física y las preferencias deportivas de los escolares. Por ello, este estudio se plantea como objetivo principal conocer el nivel de práctica de AF y el tipo de deporte practicado por los escolares, según el género y edad de los adolescentes.

## **2. METODOLOGÍA**

### **2.1. Diseño y participantes**

Este es un estudio descriptivo transversal en el que participaron un total de 150 adolescentes, de entre 12 y 16 años, con una edad media de  $13,94 \pm 1,30$  años, de los cuales el 55% fueron hombres. La muestra pertenece a un Centro de Educación Secundaria Obligatoria de la provincia de Salamanca. El periodo de toma de datos fue durante el mes de junio de 2019. Se trabajó con un error  $< .03$  y con un nivel de confianza del 95%.

### **2.2. Instrumento**

Cuestionario sociodemográfico que extraía información sobre el género (hombre y mujer), edad (12, 13, 14, 15 y 16 años) y tipo de deporte practicado (individual y colectivo).

International cuestionario “MVPA” (Prochaska, Sallis, y Long, 2001), para estudiar el nivel de práctica de AF de los adolescentes. Comprende dos ítems que recaban información sobre el número de días a la semana que se hace al menos 60 minutos de AF de moderada a vigorosa, tanto en la semana anterior como en una semana típica. Tiene la misma escala de respuesta para sendos ítems (0=ningún día, 1=un día, 2=dos días, 3=tres días, 4=cuatro días, 5=cinco días, 6=seis días, y 7=siete días).

### **2.3. Procedimiento**

Este estudio se desarrolló según los principios éticos de la Declaración de Helsinki en su revisión de 2013. Previamente a la toma de datos se informó al centro al centro y los padres o tutores legales de los estudiantes implicados en esta investigación. Los adolescentes no recibieron compensación alguna por su participación, garantizándose permanentemente el anonimato de las respuestas emitidas. El proceso estuvo supervisado por el investigador principal.

Como criterios de inclusión se establecieron la participación voluntaria, no padecer durante el momento del estudio, o en el mes anterior, ninguna enfermedad o incapacidad física que le impida la práctica normal de AF. Como criterios de exclusión se consideró el no cumplimiento con alguno de los criterios de inclusión, contestar de forma incorrecta o incompleta a alguno de los ítems de los diferentes cuestionarios, así como no presentar la pertinente autorización de sus padres o tutores legales.

### **2.4. Análisis de datos**

Se utilizó el programa informático SPSS (versión 24.0). Se llevaron a cabo análisis de frecuencias para la descripción de la muestra y tablas de contingencia para el análisis de la práctica de AF y el tipo de deporte practicado (como variables dependientes), según el sexo y edad de los escolares (como variables independientes).

**3. RESULTADOS****3.1. Nivel de práctica de actividad física de los escolares**

Tras el análisis de los resultados según las tablas de contingencia se evidencian significativas por sexo ( $p < 0,01$ ), determinándose como activos el 80,4% de los chicos por el 58,7% de las chicas (tabla 1).

La edad de los escolares también muestra diferencias significativas sexo ( $p < 0,05$ ), siendo el grupo de escolares de 14 años los más activos (91,5%) en comparación por ejemplo a los de 16 años (56,1%) (tabla 1).

		<b>Activos</b>	<b>Sedentarios</b>	<b>p</b>
Sexo	Hombre	80,4	19,6	< 0,01
	Mujer	58,7	41,3	
Edad	12 años	83,2	16,8	< 0,05
	13 años	84,1	16,9	
	14 años	91,5	9,5	
	15 años	51	49	
	16 años	56,1	43,9	

**Tabla 1.** Nivel de práctica de actividad física según el sexo y edad.

Nota: Datos expresados en porcentaje (%).

**3.2. Tipo de deporte practicado por los escolares**

En relación al tipo de deporte practicado por los escolares existen diferencias significativas ( $p < 0,001$ ) según sexo de los practicantes. Así, los chicos se decantan más por los deportes colectivos (82,9%) y las chicas por los individuales (80,8%) (tabla 2).

La edad de los escolares determina, que conforme los adolescentes se hacen mayores prefieren deportes colectivos, encontrándose diferencias significativas entre los distintos grupos etarios ( $p < 0,05$ ). Así, a los 12 años es

cuando existen un reparto más equilibrado en cuento a la preferencia deportiva, eligiendo los deportes individuales un 43,2% de los escolares por el 56,8% que prefiere los colectivos. Es a partir de los de 14 años cuando los adolescentes optan de forma más evidente por los deportes colectivos (76,6%) (tabla 2).

		Deportes individuales	Deportes colectivos	p
Sexo	Hombre	17,0	82	< 0,001
	Mujer	78,3	21,7	
Edad	12 años	43,2	56,8	< 0,05
	13 años	41,0	59,0	
	14 años	23,4	76,6	
	15 años	30,8	69,2	
	16 años	37,3	62,7	

**Tabla 2.** Tipo de deporte practicado según el sexo y edad.

Nota: Datos expresados en porcentaje (%).

## 4. DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio realizado sobre una muestra representativa de adolescentes españoles, verifican que hay diferencias tanto en relación al sexo y la edad de los participantes. También se observan diferencias más que notables entre los adolescentes que son activos y los que llevan una vida de carácter sedentario.

En cuanto a los resultados extraídos en relación a la práctica deportiva de los adolescentes, vemos que concuerdan con los datos obtenidos en otros estudios del mismo ámbito. Los patrones de la práctica de actividades físicas, en relación al género y edad confirman, que las chicas son menos activas que los chicos; además, existen datos que demuestran que la participación en Moral-García, J.E.; García-Cantó, E.; Rosa-Guillamón, A.; Carrillo.López, P.J. (2021). 94 Nivel de actividad física y tipo de deporte practicado en escolares de Educación Secundaria. *Trances*, 13(2): 87-100

actividades físicas decrece a partir de los 13 años (Castillo y Balaguer, 1998); en general la práctica de AF, según los datos obtenidos en la mayoría de los estudios, suele tener mayor frecuencia y duración en el sexo masculino (Pinel, Chacón, Castro, Espejo, Zurita y Pérez, 2017; Urrutia et al., 2010).

Nuestros resultados coinciden con los de otros estudios en lo que se las chicas optan por deportes individuales como la natación y actividades rítmicas y los chicos se señala como regla general en la mayoría los deportes de equipo, siendo el fútbol el que más acogida tiene (García Lanzuela et al., 2007). Un estudio reciente muestra que los chicos optan por prácticas deportivas federadas y deportes colectivos, y en cambio las chicas practican deporte por hobby en modalidades individuales (Cachón, Arufe, Cachón-Zagalaz, Zagalaz y Castro, 2016).

García Lanzuela et al. (2007) considera que, en los adolescentes de educación secundaria, los motivos que se alegan en las preferencias de unas actividades sobre las otras en relación al sexo pueden venir marcados por la educación recibida desde pequeños, por la sociedad y por los medios de comunicación, señalando además que el profesorado, en la forma en la que imparten las clases, puede influir en gran medida en las predilecciones de los propios adolescentes. De hecho, el nivel de práctica de AF se incrementa paralelo al aumento del deseo de ser activo (Pérez-Soto, García-Cantó, Rosa-Guillamón, Rodríguez-García, Moral-García y López-García, 2019), siendo los adolescentes que más disfrutaban con la práctica físico-deportiva los que luego son más activos (Moral-García, Ágraso-López, Pérez-Soto, Rosa-Guillamón, Tárrega-Marcos, García-Cantó y Tárrega-López, 2019).

## 5. CONCLUSIONES

Los hombres tienen hábitos de práctica de AF más consolidados, siendo más activos físicamente que las mujeres. La edad parecer ser también un factor determinante, descendiendo en nivel de práctica de AF conforme los escolares se hacen mayores.

El tipo de deporte practicado parece estar incluido por el sexo y edad de los adolescentes. Así los hombres se decantan mayoritariamente por deportes colectivos y las mujeres por femeninos. La tendencia marca que conforme los escolares se hacen mayores prefieren los deportes colectivos.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ballesteros, J., Dal-re Saavedra, M., Pérez-Farinós, N. y Villar-Villalba, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: estrategia NAOS. *Revista Española de Salud Pública*, 81, 443-9.
2. Bueno, J. A. (2004). La motivación del alumno en el aula. Madrid: ICCE.
3. Cachón, R., Arufe, V., Cachón-Zagalaz, J., Zagalaz, M. L., & Castro, D. (2016). Estudio relacional de la práctica deportiva en escolares según el género. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(1), 85-92.
4. Currie C., Molcho M., Boyce W., Holstein B., Torsheim T., Richter M.. (2008). Researching health inequalities in adolescents: the development of the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) family affluence scale. *Social Science and Medicine*, 66, 1429-1436.
5. Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw Hill.
6. García Lanzuela, Y., Matute Bravo, S., Tifner, S., Gallizo Llorens, M.E. y Gil- Lacruz, M. (2007). Sedentarismo y percepción de salud: Diferencias de género en una muestra aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7, 28, 344-358.
7. García, J.L. y Barcala, R. (2006). Repercusiones orgánicas de la práctica deportiva. *Revista de Investigación en Educación*, 3, 193-207.

8. Gómez, L., Escribá, A., Gálvez, A., Tárraga-López, P. J., & Tárraga-Marcos, M. L. (2017). Revisión y análisis de la influencia del entorno afectivo y los motivos de práctica de actividad física actual en adolescentes. *Journal of Negative and No Positive Results: JONNPR*, 2(1), 23-28.
9. González-Hernández, & Portolés, A. (2016). Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 100-104.
10. Granero, R., Poni, E. y Sánchez, Z. (2007). Patrones de actividad física durante tiempo de ocio entre estudiantes del séptimo al noveno grado en el Estado Lara-Venezuela. *Avances Cardiológicos*, 27, 4, 160-167.
11. Lorenzo, M.E. y García, J.L. (2005). Elaboración y aplicación de un programa de educación postural en Educación Secundaria. *Revista de Investigación en Educación*, 2, 63-88.
12. Lozano, L.M., García-Cueto, E. y Gallo, P. (2000). Relación entre motivación y aprendizaje. *Psicothema*, 12(Su2), 344-347.
13. Macarro, J., Martínez, A. C., & Torres, J. (2017). Motivaciones para la práctica físico-deportiva en adolescentes españoles, al terminar la Educación Secundaria Obligatoria. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 10(26), 371-396.
14. Martínez-Gómez, D., Martínez de Haro, V., Pozo, T., Welk, G., Villagra, A. y Calle, M. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 83, 427-439.
15. Ministerio de Sanidad y Consumo (2009). Guía para una escuela activa y saludable: Orientación para los Centros de Educación Primaria.

16. Moral-García, J.E., Ágraso-López, A., Pérez-Soto, J.J., Rosa-Guillamón, A., Tárrega, M.L. García-Cantó, E. y Tárrega-López, P.J. (2019). Práctica de actividad física según adherencia a la dieta mediterránea, consumo de alcohol y motivación en adolescentes. *Nutrición hospitalaria: Órgano oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*, 36(2), 420-427.
17. Moreno, C., Ramos, P., Rivera, F., Jiménez-Iglesias, A., García Moya, I., Sánchez-Queija, I., y Granado, M. C. (2012). Las conductas relacionadas con la salud y el desarrollo de los adolescentes españoles: Resultados del estudio HBSC-2010 con chicos y chicas españoles de 11 a 18 años. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
18. Moreno, J.A. y Vera, J.A. (2008). Un estudio experimental de las diferencias por género en la percepción de competencia a partir de la cesión de responsabilidad en las clases de educación física. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(8), 1-10.
19. Noriega, M. J., Jaén, P., Santamaría, A., Amigo, M. T., Antolín, O., Casuso, I. y De Rufino, P. M. (2015). Hábitos sedentarios en adolescentes escolarizados de Cantabria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 27, 3-7.
20. Palau Sampol, P., Ponseti Verdaguer, X., Gili Planas, M., Borrás Rotger, P.A. y Vidal Conti, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 81, 5-11.
21. Peng, W., Crouse, J. & Jih-Hsuan, L. (2012). Using Active Video Games for Physical Activity Promotion: A Systematic Review of the Current State of Research. *Health Education and Behavior*, 40(2), 171-192.

22. Pérez-Soto, J. J., García-Cantó, E., Rosa-Guillamón, A., Rodríguez - García, P. L., Moral-García, J. E., & López-García, S. (2019). Relación entre la intención de ser activo y la actividad física extraescolar. *Revista de Psicología*, 37(2), 389-405.
23. Pinel, C., Chacón, R., Castro, M., Espejo, T., Zurita, F., & Pérez, A. J. (2017). Diferencias de género en relación con el Índice de Masa Corporal, calidad de la dieta y actividades sedentarias en niños de 10 a 12 años. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 176-180.
24. Prochaska, J. J., Sallis, J. F., & Long, B. (2001). A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 155(5), 554-559.
25. Roman, B., Serra-Majem, L., Ribas-Barba, L., Pérez-Rodrigo, C. y Aranceta, J. (2008). How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48, 308-7.
26. Ruiz, L.M., Graupera, J.L., Gutiérrez, M. y Nishida, T. (2004). El test AMPET de motivación de logro para el aprendizaje en educación física: desarrollo y análisis factorial de la versión española. *Revista de Educación*, 335, 195-211
27. Solmon, M. A., Lee, A.M., Belcher, D., Harrison, L. y Wells, L. (2003). Beliefs about gender appropriateness, ability, and competence in physical activity. *Journal of Physical Teacher Education*, 22, 261-279.
28. WorldHealthOrganization (2010). Global strategy on diet, physical activity and health 2010. Retrieved from: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/reducingsalt/en/>

29. Zipprich, C. (2001). The Role of Sports and Games in the Self-Image of Girls and Boys. *Institut für Sportwissenschaft, Universität Hannover, Germany*, 25, 36-42.