

Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torrevieja (Alicante)

Extracurricular physical and sports activities in elementary students: the case of Torrevieja (Alicante)

Joaquín Reverter Masià, Dani Plaza Montero, María Carmen Jové Deltell, Vicenç Hernández González

Universidad de Lleida

Resumen: En los últimos años se está creando un importante problema de sedentarismo en la infancia. A la hora de diseñar programas de intervención para fomentar la práctica de actividad física es necesario obtener información precisa sobre los niveles de práctica de la población infantil así como de los posibles determinantes de la práctica. Para ello se ha diseñado un estudio donde se evalúan los niveles de práctica de niños y niñas de 6 a 12 años de actividad física. Las conclusiones que se desprenden del estudio realizado son: un alto porcentaje de sujetos no realizan ejercicio físico (34,4%), observándose diferencias entre niños y niñas; se puede afirmar que las niñas practican menos que los niños (35,4% versus 24,9%). Por otro lado, el porcentaje de sujetos físicamente activos es de un 31,2% cuando se considera la recomendación más extendida, de tres o más horas a la semana. Los resultados obtenidos confirman la necesidad de incentivar programas de intervención en niños y jóvenes, aconsejando la práctica de actividad física, prestando especial interés a las chicas.

Palabras clave: Salud. Actividad física. Deportes. Niños y adolescentes.

Abstract: In recent years, is creating a major problem of physical inactivity in childhood. To design intervention programs that promote physical activity is necessary to obtain accurate information about levels of practice of the child population as well as the possible determinants of the practice. This was carried out a cross-sectional and descriptive. The sample is representative of students attending school in the city of Torrevieja and was selected by a pro rata basis. Participants in the study were 1248 students from thirteen primary schools offering primary education in the city of Torrevieja. The study evaluated physical activity levels of children aged 6 to 12 years. The instrument used in this study is a questionnaire (Latorre, 2006). The version used shows adequate factorial structure (Latorre, 2006). It is an instrument designed to assess the variables of healthy lifestyle among young people and teenagers. The results confirm the need to provide adequate education about healthy lifestyles and enhance the development of intervention programs for children and youth, counseling on diet and physical activity with particular interest in the girls, who are less physically active group and increased risk of disorders.

Keywords: Health. Physical activity. Sports. Children and adolescents.

Introducción

La ocupación del tiempo libre en actividades extraescolares organizadas se presenta como una potencial fuente de beneficios (De Bourdeaudhuij, et al., 2010).

Diferentes estudios relacionan los hábitos de vida de jóvenes y adolescentes y las actividades extraescolares fuera del horario lectivo en los centros educativos (Ara, et al., 2006, 2007; Fundación Jaume Bofill, 2009; Molinuevo, 2008, 2009; Trilla & García, 2004; Trilla & Ríos, 2005). Por otra parte, existen trabajos que relacionan la ocupación de tiempo libre y el estilo de vida saludable entre los jóvenes fuera de los centros educativos (Hernández & Velázquez, 2007; Nuviala, Munguía, Fernández, Ruiz & García, 2009); sin embargo siguen siendo escasas las investigaciones en ciudades y provincias que nos den información sobre actividades físico-deportivas extraescolares tanto en el propio centro educativo como fuera de él.

La infancia y la adolescencia constituyen etapas clave en la adquisición del estilo de vida (De Bourdeaudhuij, et al., 2010). Niños y adolescentes se enfrentan a conductas y experiencias, fruto de la extensión de sus relaciones y de la acción de los agentes de socialización, que tendrán una importancia primordial en la formación de los hábitos de conductas saludables y en la adquisición de hábitos positivos que tengan continuidad en la vida adulta (Carrero, et al., 2005; Jiménez, et al., 2010). El desarrollo de patrones de conducta no saludables en estas edades es un fenómeno relativamente generalizado y es en ellas cuando han de adoptarse las medidas preventivas adecuadas que incidan en una mejor calidad de vida de la población (Ara, et al., 2006, 2007; Fernández, et al., 2006).

Dentro de las conductas saludables resaltan las de los hábitos de práctica de actividad física y deportiva (Molinero, et al., 2011). Esta es una variable fundamental en el estilo de vida saludable y la literatura

actual señala un gran número de beneficios fisiológicos y psicológicos como consecuencia de la práctica regular de actividades físico-deportivas (Martínez-Gómez, et al., 2010; Pate, et al., 2000). Por otra parte, la práctica de actividad física está positivamente relacionada con conductas que mejoran la salud, (Rodríguez, et al., 2004). El ejercicio físico en el tiempo libre no es un hábito de la mayoría de la población infantil y juvenil en España y en otros países desarrollados, siendo numerosos los estudios que indican la tendencia actual hacia un descenso de los niveles de actividad física (Martínez-Gómez, et al., 2010; Moliner, et al., 2010). La mayoría de las investigaciones indican que la práctica de ejercicio es menor de lo que resultaría conveniente y se sabe que una parte importante de los niños y adolescentes españoles y europeos no realizan actividad física regular en su tiempo libre, especialmente las chicas (Martínez-Gómez, et al., 2010; Moliner, et al., 2010; Tammenlin, et al., 2007), produciéndose además una reducción significativa de la práctica con la edad (Molinero, et al., 2011; Trost, et al., 2002). Blasco (1994) constata que medida que aumentas de nivel académico se produce una disminución de que inicias de una carrera universitaria implica una disminución de los niveles de actividad física mantenidos durante los estudios de enseñanzas medias, señalando que en el género femenino esta tendencia es mayor. Por su parte Casimiro y Pierón (2001) confirman que en educación primaria hay una clara involución. Los resultados del estudio confirman una clara involución de la práctica física en el paso de un nivel educativo a otro, existiendo diferencias estadísticamente significativas a favor de los varones.

En consecuencia, resulta de extrema importancia el desarrollo de estudios que incidan sobre el análisis de los hábitos de actividad física en la edad infantil y juvenil, potenciando el diseño de campañas educativas y la realización de programas específicos de intervención en niños y adolescentes, con el objeto de mejorar su estado de salud y de reducir el riesgo de patologías crónicas (González-Gross, et al., 2008; Pete, et al., 2006). A este respecto, son esenciales abordajes como la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (Estrategia NAOS) desarrollada por el Ministerio de Sanidad en España (Fernández San Juan, et al., 2006). La prevalencia de sobrepeso en España hallada en el estudio ALADINO (2011) en niños de seis a 9.9 años ha sido del 26.3%, mientras que la prevalencia en niñas ha sido del 25.9%. La

prevalencia de obesidad ha sido del 22% en niños y del 16.2% en niñas.

El objeto de la presente investigación ha sido analizar algunas características de las conductas relacionadas con los hábitos de práctica de actividad física y deportiva en escolares de la Ciudad de Torre Vieja.

Material y Método

Participantes

Se llevó a cabo un estudio transversal y descriptivo. La muestra es representativa de los estudiantes escolarizados de la Ciudad de Torre Vieja y se seleccionó mediante un criterio proporcional (Tabla 1). Los participantes en el estudio fueron 1248 con edades comprendidas entre los 6 y los 11 años ($8.59 \pm .55$) estudiantes, de primaria de los trece centros educativos que imparten educación primaria en la ciudad de Torre Vieja. Correspondían a los cursos comprendidos entre primero y sexto de educación primaria. La muestra estaba compuesta por un 51% de chicos y un 47.3% de chicas. El 31.7 % de primer ciclo, 35.3% segundo ciclo y 33% tercer ciclo.

Tabla 1. Centros educativos

	N	%
Colegio La Purísima CMT	102	8.2%
Inmaculada Concepción	84	6.7%
Las Culturas	120	9.6%
Romualdo Bailester	90	7.2%
Virgen del Carmen	78	6.3%
Acequion	90	7.2%
Habeneras	90	7.2%
Cuba	90	7.2%
Salvador Ruso	138	11.1%
Ciudad del Mar	102	8.2%
Señora del Rosario	132	10.6%
Amancecer	66	5.3%
Número 13	66	5.3%
Total	1248	100.0%

Instrumentos y procedimiento

El instrumento utilizado en este estudio es un cuestionario (Latorre, 2006). Como instrumento principal de investigación utilizamos un cuestionario autocumplimentable de Latorre (2006) y Plaza (2011) basado en la revisión de la literatura específica y en la aportación de un grupo de expertos. Para su elaboración, se identificaron las dimensiones a medir, se elaboraron los ítems iniciales y se verificó su validez y fiabilidad. La validación de contenido se realizó, de forma secuencial, mediante la revisión del cuestionario inicial por parte del grupo de investigadores, el análisis crítico por un grupo de expertos y, por último, una prueba piloto para verificar la validez de contenido desde la perspectiva de la adecuada comprensión por parte de los sujetos objeto de estudio. Asimismo, se evaluó la fiabilidad del cuestionario analizando la consistencia interna mediante el método del coeficiente alfa de Cronbach (coeficiente=.75) y por el método de la dos mitades (coeficiente de consistencia interna=.72).

Se trata de un instrumento diseñado para evaluar las variables del estilo de vida saludable de los jóvenes y adolescentes. El cuestionario está compuesto por un conjunto de ítems que centran su interés en recoger información sobre 4 grandes ámbitos, a) frecuencia y duración de la actividad físico-deportiva en el tiempo libre, b) motivos de práctica (preguntas tipo Likert, respuestas que van desde «estoy muy en desacuerdo» a «estoy muy de acuerdo»), c) actividades realizadas en el tiempo libre, d) hábitos de práctica físico-deportiva.

Tanto a los padres como a los alumnos y profesores se les ha explicado en qué consistía el estudio y se ha contado con su consentimiento expreso. La recogida de datos se realizó mediante un cuestionario anónimo que se auto-cumplimentaba voluntariamente por los alumnos en la propia clase y durante un período aproximado de una hora. Durante dicha administración estuvo presente al menos uno de los investigadores. Los alumnos cumplimentaron el cuestionario en los meses de junio y julio de 2010 y su información hace referencia al curso escolar 2009-2010

Análisis estadístico de los datos

El análisis estadístico fue realizado con el programa Statistical Package for Social Sciences, Versión 14.0. Los datos fueron expresados en porcentajes. Los tests de Chi-cuadrado o Fisher y la U de Mann-Whitney fueron aplicados, respectivamente, para las variables cualitativas y cuantitativas. La fiabilidad fue determinada por medio del test de Spearman para las variables cuantitativas ordinales y el test de McNemar para las variables cualitativas. Nivel de significación superior a .05 aceptamos la hipótesis nula de independencia.

Resultados

Aunque las variables que se obtienen con la encuesta son muchas, más de las que se muestran en el presente artículo, aquí nos centramos en los aspectos más directamente relacionados con los estilos de vida saludables.

En primer lugar, mostraremos el porcentaje con el que la muestra estudiada realiza actividad físico-deportiva extraescolar. El 58.8% de los niños realiza actividad físico deportiva, mientras que en el caso de las niñas es algo más de la mitad (51.3%).

Analicemos, en segundo lugar, la práctica de actividades físico deportivas fuera del horario lectivo, en el centro escolar y fuera del centro escolar (Tabla 2).

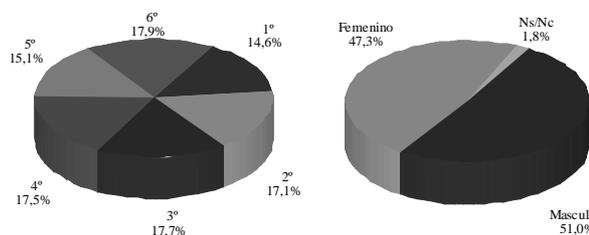


Figura 1. Distribución de la muestra por ciclos

Figura 2. Distribución de la muestra por género

Tabla 2. ¿Prácticas alguna actividad físico-deportiva con horario semanal?

	N	%
Extraescolar en el colegio	Sí	342 27.4%
	No	906 72.6%
Fuera del colegio	Sí	678 54.3%
	No	570 45.7%
Práctica Total	Sí	819 65.6%
	No	429 34.4%

Se observan diferencias en la práctica deportiva tanto en el colegio (niños 29.2%; niñas 15.1%) como fuera (niños 50.3%; niñas 42.9%). Podemos afirmar que practican más los niños que las niñas (58% versus 51.3%) (Tabla 3).

En relación al número de actividades físico-deportivas en el centro escolar la mayoría de los alumnos que practican alguna actividad en el colegio, practican una única modalidad deportiva, sin diferencias significativas entre sexos (Tabla 4).

En cuanto al número de actividades físico-deportivas realizadas fuera del centro escolar el 71,8% de los alumnos, practica una única modalidad (Tabla 5).

Tabla 3. Práctica físico-deportiva en el centro escolar y fuera del centro escolar

	Masculino		Femenino		Ns/Nc		Total		Chi-cuadrado	Sig
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Práctica en el colegio	PT>2 h	39	6,1	16	2,7	14	63,6	69	5,5	
	PT= 1 o 2 h	147	23,1	73	12,4	2	9,1	222	17,8	
	No práctica	414	65,1	486	82,4	6	27,3	906	72,6	191,162
	Ns/Nc	36	5,7	15	2,5	0	0,0	51	4,1	0,000
	Total	636	100,0	590	100,0	22	100,0	1248	100,0	
Práctica fuera del colegio	PT>2 h	173	27,2	134	22,7	7	31,8	314	25,2	
	PT= 1 o 2 h	147	23,1	119	20,2	9	40,9	275	22,0	
	No práctica	266	41,8	298	50,5	6	27,3	570	45,7	16,654
	Ns/Nc	50	7,9	39	6,6	0	0,0	89	7,1	0,011
	Total	636	100,0	590	100,0	22	100,0	1248	100,0	
Práctica Total	PT>2 h	225	35,4	147	24,9	17	77,3	389	31,2	
	PT= 1 o 2 h	147	23,1	156	26,4	1	4,5	304	24,4	
	No práctica	187	29,4	238	40,3	4	18,2	429	34,4	50,02
	Ns/Nc	77	12,1	49	8,3	0	0,0	126	10,1	0,000
	Total	636	100,0	590	100,0	22	100,0	1248	100,0	

Tabla 4. N° de actividades físico deportivas en el centro escolar.

	Masculino		Femenino		Ns/Nc		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1	172	77,5	86	82,7	11	68,8	269	78,7
2	27	12,2	7	6,7	4	25,0	38	11,1
3	9	4,1	3	2,9	1	6,3	13	3,8
Ns/Nc	14	6,3	8	7,7	0	0,0	22	6,4
Total	222	100,0	104	100,0	16	100,0	342	100,0

Tabla 5. N° de actividades físico deportivas fuera del centro escolar.

	Masculino		Femenino		Ns/Nc		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1	276	74,6	201	68,8	10	62,5	487	71,8
2	77	20,8	75	25,7	6	37,5	158	23,3
Ns/Nc	17	4,6	16	5,5	0	0,0	33	4,9
Total	370	100,0	292	100,0	16	100,0	678	100,0

Tabla 6. Actividades físico deportivas practicadas en el centro escolar

	Masculino		Femenino		Ns/Nc		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Baloncesto	63	28,4	52	50,0	5	31,3	120	35,1
Balonmano	59	26,6	21	20,2	1	6,3	81	23,7
Danza	0	0,0	3	2,9	0	0,0	3	0,9
Fútbol	106	47,7	12	11,5	16	100	134	39,2
Hockey	3	1,4	11	10,6	0	0,0	14	4,1
Multideporte	7	3,2	3	2,9	0	0,0	10	2,9
Taekwondo	12	5,4	6	5,8	0	0,0	18	5,3
Tenis	3	1,4	1	1,0	0	0,0	4	1,2
NS/NC	14	6,3	8	7,7	0	0,0	22	6,4

En relación a las actividades físicas más practicadas en el colegio son Fútbol, Baloncesto y Balonmano, destacar que casi la mitad de los alumnos practican Fútbol y la mitad de las alumnas practican Baloncesto (Tabla 6). El Fútbol y Natación son las actividades deportivas más practicadas fuera del colegio (Tabla 7).

Tabla 7. Actividades físico deportivas practicadas fuera del centro escolar

	Masculino		Femenino		Ns/Nc		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Artes marciales	31	8,4	16	5,0	0	0,0	47	6,9
Atletismo	17	4,6	27	9,2	0	0,0	44	6,5
Baloncesto	36	9,7	23	7,9	5	31,3	64	9,4
Balonmano	34	9,2	10	3,4	0	0,0	44	6,5
Ciclismo	5	1,4	3	1,0	0	0,0	8	1,2
Danza	4	1,1	73	25,0	0	0,0	77	11,4
Fútbol	114	30,8	10	3,4	5	31,3	129	19,0
Gimnasia rítmica	0	0,0	45	15,4	1	6,3	46	6,8
Hípica	4	1,1	6	2,1	0	0,0	10	1,5
Hockey	9	2,4	2	0,7	1	6,3	12	1,8
Natación	48	13,0	69	23,6	10	62,5	127	18,7
Patinaje	1	0,3	7	2,4	0	0,0	8	1,2
Remo	7	1,9	3	1,0	0	0,0	10	1,5
Rugby	27	7,3	12	4,1	0	0,0	39	5,8
Tenis	59	15,9	20	6,8	0	0,0	79	11,7
Vela	9	2,4	3	1,0	0	0,0	12	1,8
Otros	24	6,5	16	5,5	0	0,0	40	5,9
NS/NC	17	4,6	16	5,5	0	0,0	33	4,9

En lo referente a la frecuencia observamos que el 50,9% de alumnos que realizan actividades físico-deportivas en el colegio las practican durante dos horas semanales. Destacar que un 28,3% de alumnos de tercer ciclo de primaria practica durante tres o más horas semanales (Tabla 8).

Lo más habitual es que los alumnos practiquen 2 horas de actividades físico-deportivas fuera del colegio. Destacar que un 19,3% de los que realizan alguna actividad dedican 5 o más horas semanales (Tabla 9).

Por lo que se refiere a los resultados relacionados con la participación en competencias, más de la mitad de los alumnos que practican actividades deportivas en el colegio, participan en competición. Los

Tabla 8. Horas a la semana de actividades físico deportivas en el centro escolar

	1 ciclo		2 ciclo		3 ciclo		Total		Chi-cuadrado	Sig
	N	%	N	%	N	%	N	%		
1	1	1,1	20	15,4	27	22,5	48	14,0		
2	65	70,7	58	44,6	51	42,5	174	50,9		
3	6	6,5	9	6,9	16	13,3	31	9,1		
4	1	1,1	10	7,7	6	5,0	17	5,0	41,552	0,000
5 ó +	2	2,2	7	5,4	12	10,0	21	6,1		
Ns/NC	17	18,5	26	20,0	8	6,7	51	14,9		
Total	92	100,0	130	100,0	120	100,0	342	100,0		

Tabla 9. Horas a la semana de actividades físico deportivas fuera del centro escolar

	1 ciclo		2 ciclo		3 ciclo		Total		Chi-cuadrado	Sig
	N	%	N	%	N	%	N	%		
1	46	12,4	25	8,6	0	0,0	71	10,5		
2	101	27,3	94	32,2	9	56,3	204	30,1		
3	58	15,7	43	14,7	0	0,0	101	14,9		
4	49	13,2	32	11,0	1	6,3	82	12,1	1356,00	0,000
5 ó +	66	17,8	59	20,2	6	37,5	131	19,3		
Ns/NC	50	13,5	39	13,4	0	0,0	89	13,1		
Total	370	100,0	292	100,0	16	100,0	678	100,0		

Tabla 10. Práctica en competición en el centro escolar

	Masculino		Femenino		Ns/Nc		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Sí	144	64,9	57	54,8	15	93,8	216	63,2
No	46	20,7	32	30,8	0	0,0	78	22,8
Ns/Nc	32	14,4	15	14,4	1	6,3	48	14,0
Total	222	100,0	104	100,0	16	100,0	342	100,0

Tabla 11. Práctica en competición fuera del centro escolar

	Masculino		Femenino		Ns/Nc		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Sí	240	64,9	141	48,3	6	37,5	387	57,1
No	73	19,7	108	37,0	10	62,5	191	28,2
Ns/Nc	57	15,4	43	14,7	0	0,0	100	14,7
Total	370	100,0	292	100,0	16	100,0	678	100,0

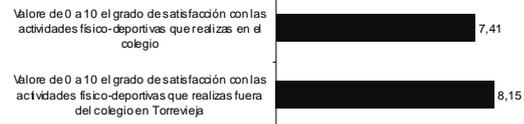


Tabla 12. Grado de satisfacción de los alumnos respecto a las actividades extraescolares

alumnos participan en competición en mayor medida que las alumnas (Tabla 10).

En cuanto a la participación en competencias, el 57,1% de aquellos que realizan actividades físico-deportivas fuera del colegio, participan en competición. En los chicos este porcentaje aumenta hasta el 64,9% (Tabla 11).

El grado de satisfacción de los alumnos respecto a las actividades extraescolares es alto, 7,41 para las realizadas en el colegio y 8,15 para las realizadas fuera del colegio (Tabla 12).

En relación a la participación en otras actividades extraescolares que realizan con horario semanal, el 24,4% de los encuestados realiza otras actividades extraescolares en el colegio y el 24,0% fuera del colegio

La tipología de otras actividades que se realizan tanto en el centro escolar como fuera del centro escolar son, en mayor medida, la informática seguida de música, dibujo y los idiomas (Tabla 13).

La tipología de otras actividades que se realizan fuera del centro escolar son, en mayor medida, la música y los idiomas (Tabla 14).

Tabla 13. Tipología de actividades extraescolares en centro escolar

	N	%
Música, coro	149	48,9
Idioma: inglés, francés,	166	54,4
Informática	172	56,4
Dibujo	135	44,3
Teatro	38	12,5
Otros	5	1,6

Tabla 14. Tipología de actividades extraescolares fuera del centro escolar

	N	%
Música, coro	126	42,0
Idioma: inglés, francés,	149	49,7
Informática	60	20,0
Dibujo	79	26,3
Teatro	48	16,0
Otros	4	1,3

Los motivos por los que a los individuos les gusta el deporte son diversos y semejantes en chicos y chicas (Tabla 15). Tanto ellos como ellas, consideran muy importante practicar deporte para divertirse, hacer y ver amigos. Por el contrario, apenas consideran ganar o llegar a ser una estrella en el deporte.

Tabla 15. Razones para la práctica del deporte en una escala de 1 (Estoy muy en desacuerdo) a 4 (Estoy muy de acuerdo)

	Género		Práctica en el colegio		Práctica fuera del colegio		Práctica total	
	Z	Sig	Z	Sig	Z	Sig	Z	Sig
Divertirme	-2,444	0,015	3,368	0,066	3,332	0,189	0,214	0,643
Hacer amigos	-0,977	0,329	2,769	0,096	3,200	0,202	1,020	0,313
Ver a amigos	-0,398	0,691	0,003	0,959	2,109	0,348	0,644	0,422
Salud	-0,616	0,538	0,638	0,424	2,001	0,368	0,017	0,896
Ser una estrella del deporte	-0,865	0,387	0,906	0,341	6,492	0,039	0,703	0,402
Ganar	-0,871	0,384	7,655	0,006	5,591	0,061	5,248	0,022

Discusión

El estudio de la relación entre práctica deportiva y salud por parte de diferentes autores ha puesto de manifiesto que en los niños y adoles-

centes es importante considerar la práctica deportiva extraescolar (Ara, et al., 2006), pues la actividad realizada en la escuela es generalmente insuficiente para generar efectos beneficiosos sobre la salud (Ara, et al., 2007; Castillo, et al., 1997; Wold, 1995). El cuestionario utilizado en nuestra investigación permite distinguir entre la práctica de deporte extraescolar en el centro educativo y la práctica de actividad física fuera del centro escolar, así como las diferencias de género y ciclo educativo cursado.

Los resultados del estudio revelan que poco más de la mitad de los alumnos realiza actividad física, estos datos constatarían los resultados de investigaciones recientes donde se confirma que la población infantil es cada vez más sedentaria (Moliner, et al., 2010; Vicente-Rodríguez, et al., 2008). En el estudio se aprecia que los niños practican más actividad física que las niñas, aunque no hay grandes diferencias globales entre niños y niñas. Al respecto, señalar que sí se producen diferencias significativas entre niños y niñas en la práctica física deportiva en el centro escolar, hecho que se atribuye, posiblemente, a que la oferta existente en el centro educativo es menor que fuera del centro escolar. Otra de las posibles causas son los factores sociales, culturales y económicos, en el estudio ALADINO (2011) se determinó que las condiciones económicas negativas, el bajo nivel educativo de los padres suponen un mayor riesgo de obesidad y sobrepeso para los niños y niñas, con lo cual sería necesario plantear campañas educativas destinadas a poblaciones desfavorecidas.

Los datos referentes al número de actividades físico-deportivas nos indican que la mayoría de alumnos únicamente realiza una sola actividad física deportiva. Por el número de horas semanales que dedican al ejercicio físico fuera de la escuela parece razonable que solamente realicen una sola actividad, esto también sucede en otros estudios realizados (Luengo, 2007).

El deporte más practicado en el colegio por los niños es el fútbol seguido de baloncesto y balonmano. En niñas, es el baloncesto, balonmano y fútbol. No existen diferencias significativas entre la práctica de los deportes de equipo y los individuales y tampoco entre género. Al respecto resulta curioso que las alumnas elijan practicar deportes colectivos en la escuela para centrarse en los deportes individuales fuera de ella.

En lo referente a las actividades físico deportivas practicadas fuera del colegio la actividad más practicada entre los niños sigue siendo el fútbol, seguida de la natación. En niñas la danza, natación y gimnasia rítmica. En este caso existen diferencias significativas entre género y deportes, las niñas realizan mayoritariamente deportes individuales (73.5%) mientras que los niños se centran en deportes colectivos (70.9%). Por lo tanto, las niñas prefieren actividades más individualistas y centradas básicamente en la expresión corporal. Los niños eligen actividades de carácter más cooperativo y activo, autoras como Castillo, García-Merita y Balaguer (2007) hacen hincapié en la necesidad de cambiar las conductas físico deportivas, especialmente en las niñas.

Los datos referentes a las horas de práctica ponen de manifiesto que la práctica de actividad física y deporte de dos o tres veces por semana alcanza porcentajes superiores al 70% en chicos y chicas. Los resultados son similares a los obtenidos en diferentes estudios de adolescentes españoles o en investigaciones realizadas en Estados Unidos, con valores en torno al 70% en varones y al 50% en mujeres (Sánchez, et al., 1998; Steptoe, et al., 2002). También se observa una mayor participación a medida que aumentan de ciclo educativo. La mayor participación se observa en el tercer ciclo de educación primaria, al igual que sucede en otros estudios (Hernández, et al., 2007; Moreno, et al., 2003). Tal y como apunta García Ferrando (2006), consolidar una cultura deportiva en España en el ámbito del deporte popular es primordial para que se produzca una ruptura en el preocupante desfase, económico, social, que separa al deporte de alto nivel y al deporte popular.

El análisis de los resultados encontrados indica una baja frecuencia semanal de práctica de actividad física, aunque dichos resultados son más altos que en otros estudios realizados en España (Roman, et al., 2006; Trilla, et al., 2005) Diferentes trabajos han concluido que la práctica de al menos 3 horas de actividad física extraescolar a la semana tiene

efectos positivos sobre la composición corporal y parece ser suficiente para el desarrollo adecuado del tejido adiposo, así como para prevenir el exceso de acumulación de la masa grasa en las extremidades y el tronco en niños pre-púberes (Ara, et al., 2007; Vicente-Rodríguez, et al., 2005). Ruiz et al., (2010) y Salmon et al., (2007) inciden en sus trabajos sobre la importancia de fomentar intervenciones educativas sobre hábitos alimentarios y de promoción del ejercicio físico fuera del horario escolar.

En cuanto a la competición, más de la mitad de los alumnos que realiza práctica físico deportiva participa en algún tipo de competición. Este dato se ve incrementado en el caso de los niños, posiblemente por un mayor afán competitivo que las niñas (Reverter, et al., 2009). Estos resultados reafirmarían el trabajo realizado por Castillo, García-Merita y Balaguer (2007) donde afirman que los chicos valencianos compiten con mayor frecuencia que las chicas.

Un estudio realizado por Telama et al., (1997) en Finlandia, intentó demostrar la creencia general de que la actividad física en la niñez y juventud era un requisito previo importante para la actividad física en la madurez. Con todo llevaron a cabo un estudio longitudinal, comprobando cómo la actividad física en el tiempo de ocio de niños, adolescentes y jóvenes de 9, 12, 15 y 18 años podía ser un indicador en la actividad física después de 9 y 12 años. Los resultados mostraron que la participación en deportes competitivos y la calidad en la educación físico-deportiva, son los mejores indicadores de una actividad física en el futuro

Entre los factores sociales se observa que la parte más importante de la muestra indica practicar deporte extraescolar para divertirse, hacer amigos... Estos datos son coincidentes con los encontrados por Granda, Canto, Ramírez, Barbero y Alemany (2010), en un estudio realizado con alumnos y alumnas entre 9 y 13 años, los cuales señalaron como motivo principal para participar en el programa de deporte escolar «poder divertirse» y «poder estar con sus amigos». Asimismo coinciden con los mismo resultados por Palou, Ponseti, Gili, Borrás y Vidal (2005); Fraile y De Diego (2006) y De Hoyo y Sañudo (2007).

En cuanto a la realización de otras actividades extraescolares, un tercio de los niños aseveran realizar otro tipo de actividad extraescolar. Moriana, Alós, Alcalá, Pino, y cols., (2006) afirman que las actividades extraescolares están asociadas a un mejor nivel educativo, al requerir más competencias interpersonales, más aspiraciones y nivel de atención (Mahoney, Cairos & Farwer, 2003) y un mayor pensamiento crítico y madurez personal y social (Bauer & Liang, 2003), entre otras características positivas. En un estudio realizado por Moriana, et al., (2006) se observó que los alumnos que realizan actividades fuera del horario escolar obtienen mejor rendimiento académico, especialmente los que desarrollan actividades de tipo deportivo y académico.

Conclusiones

La práctica de actividad física y de deporte forma parte de las conductas beneficiosas para la salud. Los resultados encontrados en los estudios en los que se han relacionado estas prácticas con otras conductas de salud, tanto con muestras americanas, europeas, como con muestras españolas, nos indican que, por lo general, las personas que practican algún tipo de actividad física o deporte, además de obtener beneficios físicos (Ara, et al., 2007; Vicente-Rodríguez, et al., 2008) y psicológicos (Balaguer & García-Merita, 1994; Sallis & Owen, 1999) poseen conductas más saludables que las personas inactivas físicamente (Balaguer, 2002; Pate, et al., 2006; Wold, 1995). La práctica de actividad física y de deporte en horario extraescolar está asociada a un mejor nivel educativo, por lo tanto es importante la promoción del ejercicio físico fuera del horario escolar.

Referencias

- Ara, I., Vicente-Rodríguez, G., Pérez-Gómez, J., Jiménez-Ramírez, J., Serrano-Sánchez, J.A., & Dorado, C. (2006). Influence of extracurricular sport activities on body composition and physical fitness in boys: a 3-year longitudinal study. *International Journal of Obesity*, 30, 1062-1071.

- Ara, I., Moreno, L.A., Leiva, M.T., Gutin, B., & Casajus, J.A. (2007). Adiposity, physical activity, and physical fitness among children from Aragón, Spain. *Obesity (Silver Spring)*, 15, 1918-1924.
- Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida de la adolescencia*. Valencia: Promolibro.
- Bauer, K.W., & Liang, Q. (2003). The effect of personality and precollege characteristics on first-year activities and academic performance. *Journal of College Student Development*, 44, 277-290.
- Blasco, T., Capdevila, L., Pintanel, M., Valiente, L., & Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del deporte*, 9 (10), 51-63.
- Carrero, I., Ruperez, E., De Miguel, R., Tejero, J.A., & Pérez-Gallardo, L. (2005). Ingesta de macronutrientes en adolescentes escolarizados en Soria capital. *Nutrición Hospitalaria*, 20, 204-9.
- Casimiro Andújar, A.J., & Piéron, M. (2001). La incidència de la pràctica físicoesportiva dels pares cap als seus fills durant la infància i l'adolescència. *Apunts. Educació física i esports*, 65, 100-104.
- Castillo, I., Balaguer, I., & Tomás, I. (1997). Predictores de la práctica de actividad física en niños y adolescentes. *Anales de Psicología*, 13, 189-200.
- Castillo, I., García-Merita, M., & Balaguer, I. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 201-210.
- De Bourdeaudhuij, I., Maes, L., De Henauw, S., De Vriendt, T., Moreno, L.A.,... & Haerens, L. (2010). Evaluation of a computer-tailored physical activity intervention in adolescents in six European countries: the Activ-O-Meter in the HELENA intervention study. *Journal of Adolescent Health*, 46(5), 458-466.
- De Hoyo, M., & Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y Deportes*, 7(26), 87-98.
- Estudio Aladino (2011). Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Gobierno de España.
- Fernandez San Juan, P.M. (2006). Dietary habits and nutritional status of school-aged children in Spain. *Nutrición Hospitalaria*, 21, 364-78.
- Fraille, A., & De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. *Revista Internacional de Sociología*, 64 (44), 85-109.
- Fundació Jaume Bofill (2009). *Debat familiar. ¿Què opinen les famílies sobre les activitats educatives fora de l'horari escolar?* Ajuntament de Barcelona.
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 15-38.
- González-Gross, M., Gómez-Lorente, J.J., Valtueña, J., Ortiz, J.C., & Meléndez, A. (2008). The «health lifestyle guide pyramid» for children and adolescents. *Nutrición Hospitalaria*, 23, 159-68.
- Granda, J., Montilla, M., Barbero, J.C., Mingorance, A., & Alemany, I. (2010). Frecuencia de práctica motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 21 (6), 280-296.
- Hernández, J.L., & Velázquez, R. (coords.). (2007). *La Educación Física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan. Estudio de la población escolar y propuestas de actuación*. Barcelona: Graó.
- Jiménez-Pavón, D., Ortega, F.P., Ruiz, J.R., España-Romero, V., García-Artero, E.,... & Castillo, M.J. (2010). Socioeconomic status influences physical fitness in European adolescents independently of body fat and physical activity: the HELENA study. *Nutrición Hospitalaria*, 25(2), 311-316.
- Latorre-Peña, J. (2006). *El deporte en edad escolar en los colegios públicos de la ciudad de Zaragoza*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.
- Luengo-Vaquero, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 174-184.
- Mahoney, J.L., Cairos, B.D., & Farwer, T.W. (2003). Promoting interpersonal competence and educational success through extracurricular activity participation. *Journal of Educational Psychology*, 95, 409-418.
- Martínez-Gómez, D., Ruiz, J.R., Ortega, F.B., Veiga, O.L., Moliner-Urdiales, D.,... & Sjöstrom, M. HELENA Study Group. (2010). Recommended levels of physical activity to avoid an excess of body fat in European adolescents: the HELENA Study. *The American Journal of Preventive Medicine*, 39(3), 203-211.
- Moliner-Urdiales, D., Ruiz, J.R., Ortega, F.B., Jiménez-Pavón, D., Vicente-Rodríguez, G.,... & Moreno, L.A. (2010). Secular trends in health-related physical fitness in Spanish adolescents: The AVENA and HELENA Studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*, en prensa.
- Molinero, O., Martínez, R., Garatachea, N., & Márquez, S. (2011). Pautas de actividad física de adolescentes españolas: diferencias medidas por el día de la semana y la participación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 19, 103-116.
- Molinuevo, B. (2008) *Actividades Extraescolares y salud mental: estudio de su relación en población escolar de Primaria*. Tesis Doctoral. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Molinuevo, B. (2009) *El temps fora de l'horari lectiu: els recursos a la llar, les activitats i els agents educatius*, en R. Torrubia y E. Doval (coord.). *Família i Educació a Catalunya*, 122-195. Fundació Jaume Bofill.
- Moreno, J.A.; Rodríguez, P.L., & Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la educación física. *Revista Española de Educación Física*, 9, 14-28.
- Moriana, J.A., Alós, F., Alcalá, R., Pino, M.J., Herruzo, J., & Ruiz, R. (2006). Actividades extraescolares y rendimiento académico de alumnos de Educación Secundaria. *Revista de Investigación Psicoeducativa*, 4, 20-26.
- Nuviala, A., Ruiz, F., & García, M.E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos. Nuevas tendencias en Educación física y Recreación*, 6, 13-20.
- Nuviala, A., Ruiz, F., Murguía, D., Fernández, A., Ruiz, F., & García, M.E. (2009). Typologies of occupation of leisure-time of Spanish adolescents. The case of the participants in physical activities organized. *Journal of Human Sport and science*, 4(1), 29-39.
- Palou, P., Ponseti, X., Gili, M., Borrás, P., & Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts d'Educació Física*, 81, 5-11.
- Pate R.R., Trost, S.G., Levin, S., & Dowda, M. (2000). Sports participation and health-related behaviours among US youth. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 154, 904-911.
- Pate, R.R., Davis, M.G., Robinson, T.N., Stone, E.J., McKenzie, T.L., & Young, J.C. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114, 1214-1224.
- Plaza, D. (2012). *El deporte en edad escolar en Torre Vieja*. Tesis doctoral. Universitat de Lleida.
- Reverter-Masía, J., Mayolas, M.C., & Adell, L. (2009). La competición deportiva como medio de enseñanza en los centros educativos de primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 16, 5-8.
- Roman-Viñas, B., Serra, L.B., Ribas, L., Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2006). Actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. Estudio em Kid (1998-2000). *Apunts de Medicina de l'Esport*, 151, 86-94.
- Ruiz, B.M., & Fernandez-Balboa, J.M. (2010). Physical education teacher educators personal perspectives regarding their practice of critical pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24(3), 243-264.
- Salmon, J., Booth, M.L., Phongsavan, P., Murphy, N., & Timperio, A. (2007). Promoting physical activity participation among children and adolescents. *Epidemiologic Reviews*, 29, 144-59.
- Sánchez-Bayle, M., Aranguren, A., Cabello, P., & Huertas, C. (1998). Estudio longitudinal de la práctica de ejercicio físico en niños. Influencia de la edad, el género y el nivel socioeconómico. *Anales Españoles de Pediatría*, 48, 25-7.
- Stepoe, A., Wardle, J., Cui, W., Bellisle, F., Zotti, A.M., Baranyai, R., & Sanderman, R. (2002). Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European University students from 13 countries, 1990-2000. *Preventive Medicine*, 35, 97-104.
- Tammenlin, T., Ekelund, U., Remes, J., & Nayha, S. (2007). Physical activity and sedentary behaviours among Finnish youth. *Medicine y Science in Sports y Exercise*, 39, 1067-1074.
- Telama, R., Yang, X., Laakso, L., & Vikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13(4), 317-323.
- Trilla, J., & García I. (2004). Infancia y tiempo libre organizado, en J. Gómez-Granell, J. García, Ripio-Millet y C. Panchón (coords). *Infancia y familia: realidades y tendencias*. Barcelona: Ariel.
- Trilla, J., & Ríos, O. (2005). Les activitats extraescolars: diferències i desigualtats, en Gómez-Granell, C. et al., *Infància, família i canvi social a Catalunya*. Barcelona: Consorci Institut d'Infància i Mon Urbà.
- Trost, S.G., Pate, R.R., Sallis, J.F., Freedson, P.S., Taylor, W.C., & Dowda, M. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine y Science in Sports y Exercise*, 34, 350-355.
- Vicente-Rodríguez, G., Ara, I., Perez-Gomez, J., Dorado, C., & Calbet, J.A. (2005). Muscular development and physical activity as major determinants of femoral bone mass acquisition during growth. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 611-616.
- Vicente-Rodríguez, G., Rey-Lopez, J.P., Martin-Matillas, M., Moreno, L.A., Warnberg, J.,... & Bueno, M. (2008). Television watching, videogames, and excess of body fat in Spanish adolescents: the AVENA study. *Nutrition*, 24, 654-662.
- Wold, B. (1995). Health-behavior in school children: a WHO crossnational survey. *Resource package questions 1993-94*. Norway: University of Bergen. 1995.