

# ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN ESCOLARES ADOLESCENTES

## Autores

CHILLÓN GARZÓN, PALMA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.  
UNIVERSIDAD DE GRANADA.

TERCEDOR SÁNCHEZ, PABLO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.  
UNIVERSIDAD DE GRANADA.

DELGADO FERNÁNDEZ, MANUEL  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.  
UNIVERSIDAD DE GRANADA.

GONZÁLEZ-GROSS, MARCELA (GRUPO AVENA)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.  
UNIVERSIDAD DE GRANADA.

Es necesario conocer la práctica físico-deportiva de los escolares adolescentes como punto de partida en la promoción de estilos de vida saludables. La evaluación del tipo y cantidad de actividad físico-deportiva de los adolescentes actuales es fundamental para iniciar el proceso de inculcar hábitos saludables a través de una Educación Física para la Salud contextualizada en el Sistema Educativo.

La investigación que abordamos constituye un estudio parcial de un proyecto nacional financiado por el Fondo de Investigaciones Sanitarias (Instituto de Salud Carlos III, Ministerio de Sanidad y Consumo) denominado: "Los adolescentes españoles ante la encrucijada nutricional del próximo milenio. Valoración de su estado nutricional y de sus hábitos alimentarios: la adolescencia como factor de riesgo para enfermedades ligadas con la alimentación (obesidad, anorexia nerviosa/bulimia, dislipemia). Propuesta de intervención". Colaboran el Instituto de Nutrición y Bromatología CSIC-UCM de Madrid, el Departamento de Fisiología Médica y Educación Física y Deportiva de la Universidad de Granada, el Departamento de Pediatría de la Universidad de Cantabria en Santander, el Departamento de Pediatría de la Universidad de Zaragoza y el Departamento de Fisiología y Farmacología de la Universidad de Murcia. El objetivo es evaluar la situación nutricional y metabólica de una muestra representativa de adolescentes españoles para lo cual se estudian siete magnitudes diferentes: ingesta dietética, hábitos alimentarios y conocimientos nutricionales, actividad y condición física (es el que trataremos en la presente investigación), composición corporal, perfil fenotípico lipídico y metabólico, perfil genotípico de factores lipídicos de riesgo cardiovascular, perfil inmunológico de estado nutricional y perfil psicológico.

Actualmente se está realizando la fase de la toma de datos con una duración prevista hasta el 2003. Por tanto, en este trabajo preliminar nos centramos en la magnitud segunda de "actividad física" utilizando una muestra de 206 adolescentes escolares de Madrid y Granada. El tipo de práctica que realizan los adolescentes presenta un carácter variado destacando la mayor práctica físico-deportiva por parte de los chicos respecto a las chicas.

## Introducción

Para ubicarnos en la temática específica de la investigación y acercarnos progresivamente a la problemática planteada, se contextualiza la terminología específica.

**Actividad física, ejercicio físico, deporte** son términos que tienen como elemento común el movimiento, originado por acción del cuerpo humano. Desde épocas primitivas la actividad física ha sido connatural al hombre, ya que de ella dependía su supervivencia (caza, agricultura, pesca...). Posteriormente, con el paso de los años, dicha actividad ha perseguido diferentes objetivos (utilitarios, higiénicos, militares, curativos, rendimiento...) (Casimiro, 1999), dando lugar a diversas manifestaciones.

**Actividad física** es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que requiere un cierto gasto energético, como define Pérez Samaniego (1999) citando a Caspersen et al., (1985). **Ejercicio físico** es aquella actividad física que se realiza de una forma determinada y con objetivos concretos. El **deporte** es un término que presenta múltiples acepciones; desde asemejarlo a las anteriores definiciones de ejercicio y actividad física del saber popular, hasta considerarlo en una forma de trabajo como es el caso de los deportistas profesionales. Pérez Samaniego (1999) lo define en su tesis como "un conjunto de reglas que condicionan una determinada situación motriz".

Bajo cualquiera de éstas ideas subyace el movimiento como elemento principal y necesario en la ejecución de actividad física, ejercicio físico y deporte, por la acción del cuerpo humano. El término que se va a utilizar en este estudio para referirnos a dicha manifestación será el de actividad física y/o deportiva, refiriéndonos a una actividad físico-deportiva orientada con objetivos de salud lejos de la búsqueda del rendimiento deportivo.

La **adolescencia** es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida. Los adolescentes muestran especial curiosidad y receptividad, y aún son relativamente inexpertos. En su transición hacia la adultez, están muy abiertos a la influencia de los factores ambientales y de los modos de vivir que la sociedad les presenta como modelos. Si se quiere fomentar que las personas adquieran estilos de vida saludables, educativos o ecológicos, resulta imprescindible comprender cómo en la adolescencia se van consolidando determinados estilos de vida y cuáles son los factores que los determinan (Mendoza, 2000); y habrá que intervenir en el entorno para reducir los factores que lo dificulten y aumentar los que lo favorecen. Con esta pretensión se realiza esta investigación, para conocer la práctica de actividad física existente en una muestra poblacional de escolares de secundaria.

Son diversos los estudios que han analizado los hábitos de vida, actividad física y salud de la población escolar española (estudios nacionales de Mendoza y col. 1994 y García Ferrando en el 1997, así como los estudios andaluces de García Montes en 1997, Tercedor y Torre en 1998 y Casimiro en 1999), y todos destacan el fenómeno del **sedentarismo** como el principal motivo de preocupación para la salud pública. La inactividad física es uno de los factores de riesgo respecto a las enfermedades cardiovasculares (Casado 2001), y son, entre otros, la mecanización y automatización de los medios y el empleo masivo del tiempo libre en pasatiempos de carácter sedentario, los principales factores que contribuyen al crecimiento de una población sedentaria.

Se debe ser consciente de los hábitos existentes en los escolares en la sociedad actual; así, el estudio de Tercedor (1998) ubicado en la población escolar granadina de 10 años, pone de manifiesto que un 13,2% de la muestra ve la televisión más de 5 horas al día y un 14,8% de estos no realiza ningún tipo de actividad física en un día lectivo. Y en el estudio de Mendoza y cols. (1994) sobre conductas de los escolares relacionadas con la salud (ECERS) realizado en España del 1986 hasta el 1990 en población de 11,5 a 15,5 años existe una inactividad del 7%.

El análisis de la actividad física como un hábito que repercute en la salud ha sido abordado desde una perspectiva orientada directamente al estudio de la práctica físico-deportiva (estudios de García Ferrando en 1997 o de Sallis en 2001 en Estados Unidos, o más regionalmente Tercedor en 1998 con la población escolar granadina), o incluyendo la práctica de actividad física como una de las con-

ductas que está relacionada con la salud de los individuos (estudio nacional de Mendoza y cols., en 1994; Casimiro en 1999 con población escolar de Almería o Casado en el año 2001 en Granada).

Los niveles de práctica deportiva son muy distintos entre los países estudiados por la OMS en población de 11 a 17 años, siendo las chicas españolas las que presentan el sedentarismo más acusado de los 24 países estudiados (Mendoza, 2000). Los estudios de Mendoza y cols. (1994), Sánchez Bañuelos (1996), García Montes (1997) y Torre (1998) muestran que los alumnos que más practican actividad física-deportiva son los que muestran más apetencia por las clases de Educación Física recibidas. Este dato supone un punto a favor en la labor de los profesionales docentes de educación física considerando que parece factible inculcar hábitos saludables a través de la enseñanza de una Educación Física para la salud en el contexto escolar.

## Método

En este apartado se indica el proceso de realización de la investigación, en los siguientes elementos: sujetos participantes, instrumental utilizado en la investigación, fundamentado en tres cuestionarios diferentes y el diseño empleado, exponiendo las técnicas y el análisis estadístico correspondiente.

### SUJETOS PARTICIPANTES

Los participantes del presente estudio son una representación parcial de la muestra correspondiente al proyecto nacional mencionado, el cual presenta una muestra de 1750 adolescentes españoles (350 en cada una de las ciudades: Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza) de ambos sexos con edades comprendidas entre 14 y 18 años y estudiantes en Centros públicos o privados de Enseñanza Secundaria o Formación Profesional. Se realizó un muestreo aleatorio representativo de la población adolescente de cada ciudad mediante una elección estratificada por edad, sexo y áreas urbanas.

Los sujetos del presente estudio son chicos y chicas adolescentes, estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria y Bachillerato en centros públicos o privados de Madrid y Granada capital (obtenidos de la muestra del proyecto mencionado), con edades desde 14 a 18 años. En total son 206 los sujetos que componen la muestra, que se distribuyen según centros y ciudad de procedencia cómo indica la **tabla 1**.

	Colegio Nuestra Señora de la Providencia. Curso: 2º E.S.O.	Colegio Virgen de Atocha (1) Curso: 3º E.S.O.	Colegio Virgen de Atocha (2) Curso: 4º E.S.O.	TOTAL
MADRID				
Nº sujetos	60	31	28	119
GRANADA	I.E.S. Padre Manjón Curso: 1º Bachillerato	I.E.S. Juan XXIII Curso: 2º E.S.O.	Colegio San José Curso: 4º E.S.O.	TOTAL
Nº sujetos	34	32	21	87

Tabla 1. Distribución de sujetos de Madrid y Granada en centros educativos

La distribución de la muestra se realiza atendiendo a la ciudad de procedencia (Madrid o Granada), al sexo del sujeto (chico o chica) y al nivel escolar en que se encuentran (siempre secundaria), quedando expresadas estas frecuencias y porcentajes en las **tablas 2 y 3**.

de minimizar la variabilidad en la actuación de los encuestadores. En estas queda explicado qué y cuánta información dar a los sujetos, el tiempo necesario para rellenarlos, así como pautas generales para el encuestador.

Total	MASCULINO		FEMENINO			
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
GRANADA	54	62,1	33	37,9	87	100,0
MADRID	60	51,3	57	48,7	117	100,0
N	114	55,9	90	44,1	204	100,0

**Tabla 2.** Frecuencia y porcentaje de sujetos según sexo y ciudad de procedencia

Total	MASCULINO		FEMENINO			
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
2º E.S.O.	35	38,0	57	62,0	92	100,0
3º E.S.O.	21	72,4	8	27,6	29	100,0
4º E.S.O.	31	63,3	18	36,7	49	100,0
1º Bach.	27	79,4	7	20,6	34	100,0
N	114	55,9	90	44,1	204	100,0

**Tabla 3.** Frecuencia y porcentaje de sujetos según sexo y nivel educativo

La muestra, seleccionada por sorteo aleatorio, está compuesta por grupos completos con su alumnado correspondiente. Además, los escolares del I.E.S. Padre Manjón, formaron parte de la muestra piloto, como parte inicial del proceso de investigación.

Previamente a la toma de datos de la muestra, se realizó una petición forma a la Delegación de Educación y Ciencia de cada zona correspondiente al estudio, para dar a conocer la investigación posibilitar que el alumnado pudiera formar parte de las pruebas que lo conforman. Así mismo, se citó a los padres ofreciéndoles una charla informativa sobre el proyecto en el que sus hijos pudieran ser partícipes, pidiéndole en tal caso firmar el consentimiento correspondiente.

#### INSTRUMENTAL

El instrumental utilizado en este estudio ha sido el cuestionario. Se han utilizado tres:

1. Cuestionario sobre la práctica de actividad física durante el verano (constituido por 6 preguntas, incluyendo la segunda pregunta un listado de deportes con una contestación cada uno sobre si lo ha practicado o no).
2. Cuestionario sobre la práctica de actividad física durante el fin de semana (2 preguntas constituidas por el mismo listado de deportes respondiéndole a cada uno una contestación afirmativa o negativa).
3. Cuestionario sobre la práctica de actividad física diaria (constituido por 1 pregunta con el mismo listado de deportes de las preguntas anteriores).

Cada cuestionario de práctica de actividad física tiene una serie de instrucciones para el encuestador, precedido de unas aclaraciones generales, con el objetivo

Estos cuestionarios sobre práctica de actividad física, en proceso de validación para este estudio, han sido elaboradas a partir de las encuestas de actividad física del estudio de tesis doctoral de Tercedor (1998) obtenidas de la propuesta de Sallis y cols. (1993). Al ser la práctica de actividad física un parámetro objetivo, se comprobó la validez y fiabilidad relacionando dicho valor con los periodos de más de 15 minutos que superaban los sujetos una frecuencia cardiaca determinada durante un día utilizando un monitor de frecuencia cardiaca, aplicado a una población de 27 alumnos de 2º de E.S.O. de la capital de Granada.

Las preguntas, elemento básico del cuestionario, son variadas. Están constituidos básicamente por preguntas cerradas, existiendo dos respuestas (afirmativa o negativa), según ha practicado o no esa actividad física o deporte (las preguntas con el listado de deportes).

#### DISEÑO

Se trata de un estudio descriptivo basado en encuestas, con el correspondiente tratamiento estadístico. Concretamente, se utiliza un DISEÑO SECCIONAL DESCRIPTIVO, por realizarse una sola observación a una muestra concreta de la población (escolares adolescentes de Granada y Madrid) y en un solo momento dado. Permite analizar diferentes variables de los sujetos de la muestra, estudiando los rasgos del fenómeno y planteándose relaciones entre variables.

Respecto al análisis estadístico, se ha empleado el programa informático SPSS 10 para Windows. Se realiza un análisis estadístico descriptivo de las variables correspondientes a los deportes practicados en verano, fin de semana y en un día, atendiendo al sexo del sujeto.

## Resultados

En base a estadística descriptiva, se exponen a continuación los resultados correspondientes a los cuestionarios de práctica de actividad física en verano, durante el fin de semana y diaria respectivamente.

### ACTIVIDADES FÍSICAS-DEPORTIVAS DE LOS SUJETOS

Atendiendo a las actividades que se realizan durante el verano expresados en el gráfico 1 destacar como datos más relevantes, que el fútbol es la activi-

y la expresión corporal, actividades ubicadas normalmente en salas cubiertas y quizás, más relacionadas con la estación invernal. En las actividades de otras, aparecen diversas actividades pero con poca frecuencia; tres sujetos realizan patinaje, seguidos de casos aislados de práctica de equitación y golf (sujetos de Madrid), waterpolo y caminar. Gráficamente se observa cómo la práctica físico-deportiva masculina es bastante superior a la práctica físico-deportiva de las chicas.

Las actividades que realizan los chicos y chicas de la categoría deportiva de sujetos durante el domingo. Los deportes más practicados son ciclismo, carrera a pie (jogging) y fútbol. Son frecuentes las competiciones de estos de-

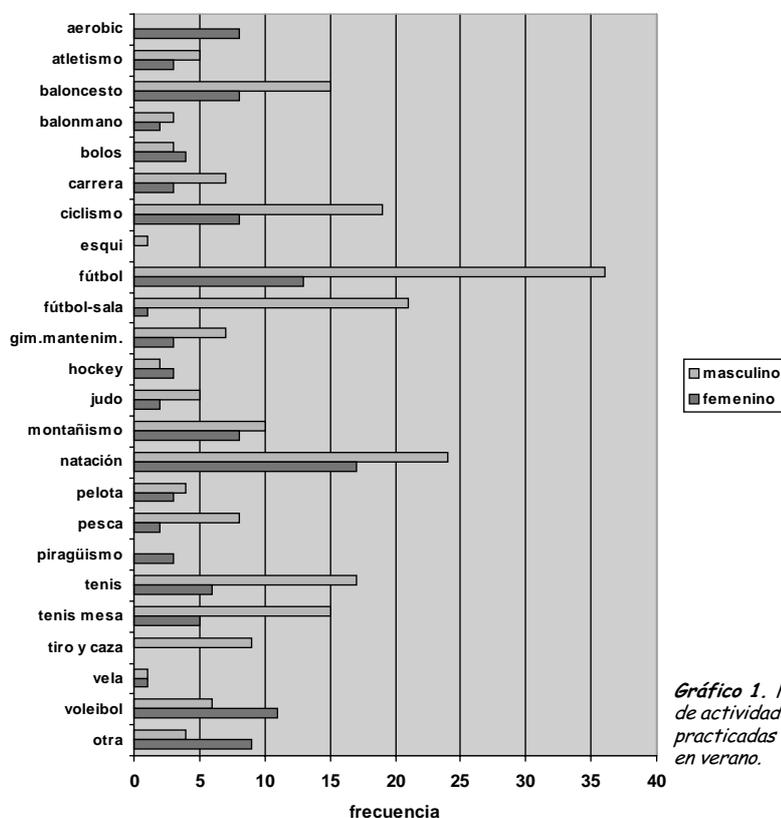


Gráfico 1. Frecuencia de actividades practicadas en verano.

dad más practicada con un 25% de los sujetos, dominando la población masculina en su práctica, seguido de natación, ciclismo y tenis como deportes típicos de la estación de verano. Excepto en la natación, dónde se equipara la práctica entre chicos y chicas, en los demás deportes citados es la población masculina la que más influye en que sean los deportes más practicados. Cómo los menos practicados (ningún sujeto lo realiza en verano) son la danza

muestra durante el fin de semana se realizan analizando la práctica en sábado y en domingo. Las actividades más practicadas durante el sábado, son las esperadas: fútbol y baloncesto, siendo el número de chicos bastante más numeroso que el de chicas. Comentar que los deportes más estereotipados cómo son estos, suelen tener una competición semanal a celebrar, normalmente, los sábados, y en menos ocasiones los domingos. Resultados bastante similares se obtienen para la prácti-

portes en domingo, coincidiendo con un día festivo, existiendo tiempo libre para realizar práctica deportiva, ya sea en plan organizado (salidas en grupo organizadas por clubes o competición de cualquier nivel) o de forma libre individual o colectiva.

por las chicas son carrera a pie (jogging), baloncesto y ciclismo.

Sobre las actividades deportivas que realizan los sujetos de forma **diaria en un día lectivo**, sigue siendo el fútbol el deporte más practicado, seguido de balon-

	TOTAL		CHICOS		CHICAS	
	N	%A	N	%	N	%
Aerobic, gimnasia rítmica	6	1,5	0	0	6	100
Atletismo	13	3,4	10	76,9	3	23,1
Baloncesto	35	9,2	23	65,7	12	34,3
Balonmano	4	1	3	75	1	25
Bolos, petanca	4	1	2	50	2	50
Carrera a pie (jogging)	40	10,5	23	57,5	17	42,5
Ciclismo	32	8,4	21	65,6	11	34,4
Danza	9	2,4	1	88,8	8	11,2
Esquí	4	1	2	50	2	50
Expresión corporal, gym-jazz	2	0,5	2	100	0	0
Fútbol	51	13,4	46	2	5	98
Fútbol-sala	26	6,7	26	100	0	0
Gimnasia de mantenimiento	6	1,5	4	66,6	2	33,4
Hockey	1	0,3	1	100	0	0
Judo o artes marciales	2	0,5	0	0	2	100
Montañismo o senderismo	11	2,9	5	45,4	6	54,6
Natación	17	4,5	8	47	9	53
Pelota (frontón)	4	1	3	75	1	25
Pesca	1	0,3	1	100	0	0
Piragüismo, remo	0	0	0	0	0	0
Rugby	2	0,5	2	100	0	0
Tenis	15	3,9	13	86,7	2	13,3
Tenis de mesa	5	1,3	4	80	1	20
Tiro y caza	6	1,5	6	100	0	0
Vela (navegación)	0	0	0	0	0	0
Voleibol	3	0,8	0	0	3	100
Otra	80	21,1	46	57,5	34	42,5
Total	379	100	252		127	

*N = nº veces que se practica la actividad en sábado y domingo. El N total válido es de 174 sujetos frente a 32 casos perdidos, pero un mismo sujeto puede practicar una actividad dos veces (en sábado y en domingo).*

*%A= porcentaje de práctica de cada actividad respecto al total de actividades*

*%= porcentaje de veces que chicos y chicas practican esa actividad del total de veces que se practica (= N -el 100% de referencia).*

En la **tabla 4** quedan unificados los datos de sábado y domingo. Las actividades más practicadas son fútbol, carrera a pie (jogging) y baloncesto que representan el 13,4%, 10,5% y el 9,2% del total de las actividades que practican los sujetos. Las actividades incluidas en otras presentan un mayor porcentaje, pero se debe a que a los muchos sujetos proponen el caminar como actividad física/deportiva, cuando es dudoso tal enfoque. Las actividades más practicadas en fin de semana

cesto y luego el fútbol-sala, dominando claramente la población masculina en su práctica. La danza y el aerobic, gimnasia rítmica son practicadas casi de forma exclusiva por las chicas (existe un caso masculino que practica aerobic). Destacar la escasa participación que le corresponden a los deportes colectivos de balonmano y voleibol. Sin embargo, los deportes individuales (incluyendo los de confrontación directa) como natación, atletismo, carrera (jogging), ciclismo, tenis o judo, presentan un

mayor índice de participación, siempre siendo mayor el número de chicos. Se expresan estos resultados en el gráfico 2.

en las anteriores), y, prácticamente en todas y durante el verano, fin de semana y día lectivo, existen sujetos que las realicen. Incluso en las actividades menos frecuentes como bolos y petanca, vela, pesca, pelota y frontón, o tiro y caza, existe un porcentaje (no muy alto, por

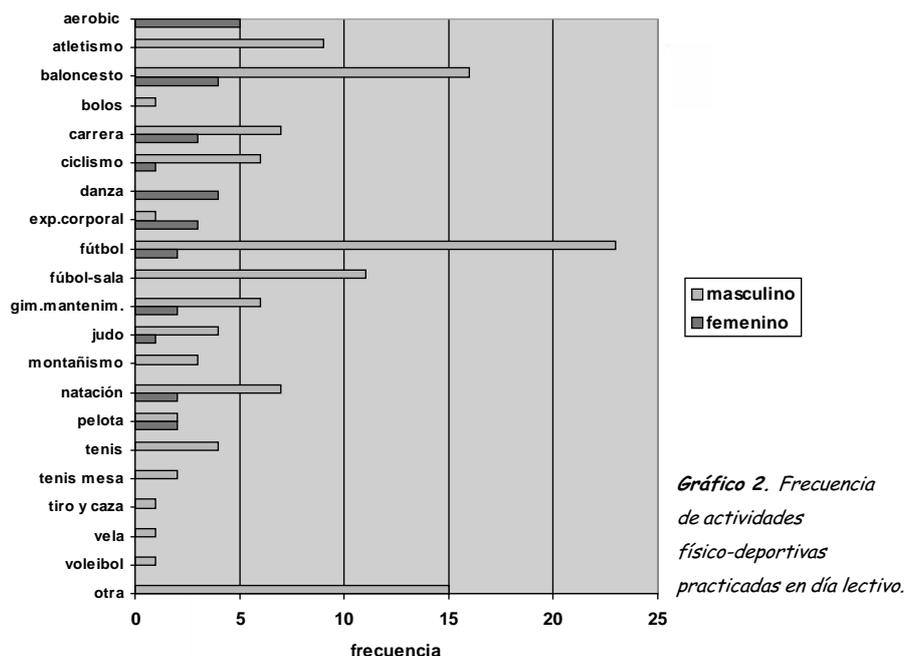


Gráfico 2. Frecuencia de actividades físico-deportivas practicadas en día lectivo.

## Discusión

La discusión fundamenta los resultados obtenidos respecto a la práctica físico-deportiva de los sujetos de la muestra atendiendo al tipo de actividad físico practicada y a la diferenciación de dicha actividad en función del sexo y según el carácter del día o estación.

### ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA PRACTICADA

Los resultados obtenidos muestran una práctica de actividad física de carácter variado. Así, los escolares adolescentes se implican en situaciones ofrecidas por el propio entorno proporcionándole la posibilidad de la práctica físico-deportiva. Similar conclusión obtiene Tercedor (1998) en su tesis doctoral aplicada a una muestra escolar de 519 individuos de 10 años de edad de Granada capital y otros autores como Casimiro (1999) y Mendoza (2000).

Se ofertan 27 actividades deportivas diferentes (la última de ellas identificada como «otra» podía ser incluida por los sujetos si la practicaba y no quedaba reflejada

supuesto) de chicos y chicas que practican estas actividades físico-deportivas. Si es cierto que la estación del año y el carácter del día (lectivo o fin de semana) va a influir en la elección de la práctica deportiva, de tal forma que, por ejemplo, nadie practica remo en invierno.

La actividad físico-deportiva menos practicada (a nivel global) entre los sujetos de la muestra es el rugby. Y la más practicada es, coincidiendo con la repercusión que conlleva esta manifestación deportiva desde el punto de vista social, el fútbol, seguido de su hermano pequeño el fútbol-sala. En estos deportes, como analizaremos a continuación, es bastante superior el número de chicos practicantes respecto al de chicas, y ambos disparan su práctica durante los fines de semana, seguido del verano y finalmente, en los días lectivos durante la semana.

### DIFERENCIA EN ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SEGÚN SEXO

El porcentaje de chicas que realiza práctica física respecto al de chicos, es significativamente inferior, coincidiendo con los resultados obtenidos por Sallis y cols. (1993),

Tercedor (1998) y Mendoza (2000). Estas diferencias probablemente se deban a razones de índole sociocultural, de tal forma que aún pueden quedar ideas arraigadas sobre el papel activo del niño ofertándole actividades deportivas, y la relativa pasividad de la niña con actividades más pausadas. Además, la promoción de la actividad físico-deportiva realizada a través de la Educación Física escolar se ha orientado al género femenino sólo en las últimas décadas y siguiendo un planteamiento diferente al seguido con el género masculino (Vázquez, 1989).

En la elección de la práctica físico-deportiva también se reflejan los estereotipos, prejuicios y valores que existen en la sociedad, existiendo en el deporte la propia discriminación de género propia del mundo sociolaboral cómo manifiestan los autores Hernández y Velázquez (1996). Así, los deportes estereotipados como «masculinos» son practicados por un alto porcentaje de chicos, destacando el fútbol y fútbol-sala. En actividades como tenis, tenis de mesa, tiro y caza, ciclismo y baloncesto, sigue existiendo una diferencia considerable en el número de escolares masculinos que realizan tales prácticas respecto al de chicas, aunque es menor que en el caso del fútbol, lo cual no significa que no existan chicas practicantes en estas actividades físico-deportivas más identificadas con el sexo masculino.

Los deportes o actividades físicas estereotipados como «femeninos» por las características intrínsecas (carácter estético, menor intensidad...) presentan un mayor porcentaje de práctica por parte de las chicas que de chicos. Aerobic, danza, expresión corporal o gym-jazz son un ejemplo claro de estas actividades, donde la participación masculina es mínima. Torre (1998) encuentra que los deportes más practicados por las chicas de 3º B.U.P. de Granada son voleibol, aerobic, correr, esquí y ciclismo. Y para los chicos son: fútbol (con mucha diferencia), baloncesto, fútbol-sala, ciclismo y atletismo.

Existe otro tipo de actividades físico-deportivas que se podrían denominar «deportes neutros» por no asociarse directamente con el sexo masculino o femenino, don-



de los porcentajes de participación de chicos y chicas son parecidos. Destacar el montañismo, carrera a pie, voleibol, hockey, pelota o natación, que aunque en la mayoría predomina participación masculina respecto a la femenina, los índices de participación de ambos no distan demasiado como ocurriría en los deportes más estereotipados según sexo. Además, no se debe olvidar que la cantidad de práctica de actividad física es mayor en la población masculina que en la femenina, resultados coincidentes con los obtenidos por los estudios de Mendoza y cols. (1994) y de García Ferrando (1993). Esta diferencia la justifica el primer estudio citado, exponiendo el hecho de que las niñas son las que peor concepto presentan de sí mismas en cuanto a su aptitud deportiva, cuestión que les hace participar menos. García Ferrando (1993) también encuentra diferencias en asociacionismo deportivo a favor de los hombres.

#### DIFERENCIA EN ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA SEGÚN ESTACIÓN DEL AÑO Y CARÁCTER DEL DÍA (lectivo o fin de semana)

Los resultados del estudio muestran una mayor cantidad de práctica de actividad física durante el verano, seguida ligeramente por debajo de la práctica en fin de semana y, finalmente, la práctica en día lectivo. Diversos estudios contrastan estos resultados: Tercedor (1998) en su trabajo con escolares de 10 años muestra una mayor práctica durante el fin de semana que durante un día de semana, coincidiendo a su vez con los hallazgos de Cantera (1997) en una muestra escolares adolescentes de la provincia de Teruel. Tercedor (1998) cita en su trabajo un estudio nacional sobre el nivel de condición física en jóvenes realizado en Estados Unidos denominado «*National Children and Youth Fitness Studies*» que analiza la práctica físico-deportiva en función de la estación del año, comprobando que la muestra de chicos y chicas de 11 a 18 años era más activa en verano que en invierno. Similar resultado obtiene García Montes (1997) pero con una muestra exclusivamente femenina.

Factores propios de la estación del año como la climatología o el tiempo libre de los escolares favorecen que una estación sea más óptima que otra en cuanto a la posibilidad de realizar actividad físico-deportiva. Igual que no es factible practicar esquí durante el verano (al menos en España), existen diversas actividades que presentan una mayor posibilidad de práctica en verano debido, entre otros aspectos, a las condiciones que necesita: normalmente se practica en el medio natural o al aire libre simplemente, y algunas conllevan contacto con el medio acuático como es el caso piragüismo, remo, vela, pesca, ciclismo o tenis.

El fútbol, deporte más practicado por los escolares adolescentes del estudio, es realizado en fin de semana y verano por el doble de sujetos que en un día lectivo. Igual ocurre con el fútbol-sala pero con menor porcentaje de practicantes. La natación, lógicamente, presenta en verano el doble de sujetos practicantes que durante el fin de semana, y muy por debajo el porcentaje de los practicantes en día de la semana. En tenis y montañismo también existe mayor canti-

dad de práctica en verano que durante el invierno. Sin embargo, actividades como danza, esquí o atletismo suelen practicarse más en invierno que en verano. A su vez, el esquí es una actividad de fin de semana, y la danza se practica más en días lectivos durante la semana. Las actividades físico-deportivas que más disparan su práctica durante los fines de semana en relación al verano y días de semana son el ciclismo y el baloncesto. Resulta frecuente ver el domingo por la mañana peñas de ciclistas que salen a hacer su carrera semanal.

## Conclusiones

Concluimos en este estudio preliminar lo siguiente:

1. Los chicos adolescentes estudiantes de Secundaria realizan más práctica deportiva que las chicas de su misma edad, siendo el fútbol el deporte más practicado.
2. Existen claras diferencias entre los deportes más practicados por chicos (fútbol, fútbol-sala...) y los más practicados por la población femenina (aerobic, baloncesto, danza...).
3. Los adolescentes realizan más práctica deportiva en verano y durante el fin de semana que en los días lectivos.
4. Un 25,9% de los escolares encuestados manifiesta no practicar ninguna actividad deportiva extraescolar.

## Bibliografía

Cantera, M. A. (1997). *Niveles de actividad física en la adolescencia. Estudio realizado en la población escolar de la provincia de Teruel*. Tesis Doctoral, Universidad de Zaragoza.

Casado, G. (2001). *Estudio sobre la inactividad física como factor de riesgo cardiovascular en niños: relación con la capacidad aeróbica mediante tests de laboratorio y de campo*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada.

Casimiro, A.J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años)*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada.

García Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto de la Juventud, Madrid.

García Ferrando, M. (1997). *Los españoles y el deporte, 1980-1995 (un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores)*. Consejo Superior de Deportes, Madrid; Valencia: Tirant lo blanch.

García Montes, M.E. (1997). *Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada.

Hernández, J.L. & Velázquez, R. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Ministerio de Educación y Ciencia. Madrid.

Mendoza, R.; Sagrera, M.R.; Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Madrid.

Mendoza, R. (2000). *Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad física-deportiva*. En: Educación física y salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física. Cádiz: FETE-UGT. Cádiz, 765-790.

Pérez Samaniego, V.M. (1999). *El Cambio de las Actitudes hacia la Actividad Física Relacionada con la Salud: una Investigación con estudiantes de Magisterio Especialistas en Educación Física*. Tesis Doctoral, Universidad de Valencia.

Sallis, J.F., McKenzie, T.L. & Alcaraz, F.E. (1993). Habitual Physical Activity and Health-Related Physical Fitness in Fourth-Grade Children. *American Journal of Diseases in Childhood*, 147: 890-896.

Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca nueva.

Tercedor, P. (1998). *Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de 10 años de edad*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada.

Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada.

Vázquez, B. (1989). *La Educación Física en la Educación Básica*. Gymnos: Madrid.