

ACTITUDES DE LOS PADRES ANTE LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA DE LAS CHICAS EN EDAD ESCOLAR

Ángel M. González Suárez

Montserrat Otero Parra

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad del País Vasco, Vitoria-Gasteiz, España

Montserrat Otero Parra

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad del País Vasco, Vitoria-Gasteiz, España

Este estudio ha sido posible gracias a una beca de investigación otorgada por la Dirección de Deportes de la Diputación Foral de Bizkaia (Orden Foral 3.767/2004)

RESUMEN: El objetivo de este trabajo consistió en analizar las actitudes de los padres con hijas en edad escolar ante la práctica de actividad física y deportiva que realizan éstas fuera del horario de clases. Particularmente, se pretendió conocer la atribución de responsabilidad que hacen los padres a las diferentes personas e instituciones que pueden estar vinculadas a la promoción de las actividades deportivas entre las chicas en edad escolar. Asimismo, se recabó información directamente de los padres acerca de las medidas específicas de promoción que consideraban necesarias para estimular y mantener la participación de sus hijas en actividades deportivas. Finalmente, se analizó la relación entre las actitudes de los padres ante la práctica deportiva de sus hijas y la participación o no que ellos mismos tenían en actividades deportivas. Se analizan también las implicaciones de los resultados de cara a propiciar la implicación de los padres en la promoción de la actividad física y deportiva de las chicas.

PALABRAS CLAVE: Participación deportiva, promoción, chicas, padres.

ABSTRACT: This study examined the parents' attitudes toward the participation of their school age daughter in physical activity and sports outside of school hours. Especially, the aim of the work

was to analyze the parent's perceived responsibility about the role of different individuals and institutions involved in the promoting of physical activity and sports among female student. Also, information about parents' perceived specific strategies to promote and support their daughter's sport activity adoption and maintenance was obtained. Finally, the relationship between parental attitudes toward the participation of their daughters in sport activities and the parental sport involvement was analyzed. Implications of the findings for encouraging parental involvement in the promotion of young girls' sport and physical activity are discussed.

KEY WORDS: Sports participation, promotion, girls, parents.

INTRODUCCIÓN

A pesar de ser bien sabido que la práctica de actividades físicas y deportivas está ligada a la mejora del estado de salud, el bienestar y la calidad de vida, los estudios epidemiológicos demuestran que más de la mitad de los adultos son sedentarios o menos activos físicamente de lo que se recomienda (Biddle, 1993; Pate, Pratt, Blair y cols., 1995; U.S. Dep. of Health, 1996; Dishman, Washburn y Heath, 2004; Ramos y González, 2005). En general, es verdad que los niños y los jóvenes son más activos que los adultos, pero su participación en actividades físicas y deportivas va reduciéndose paulatinamente durante la infancia, y en la adolescencia presenta ya tasas de sedentarismo realmente preocupantes.

Entre los adolescentes las tasas de sedentarismo van creciendo progresivamente a medida que avanza la edad tanto en chicos como en chicas, pero en éstas la reducción es significativamente mayor (Sallis, 1993; Armstrong y Van Machelen, 1998; Mendoza, 2000). Mendoza (2000) ha indicado que los resultados de un estudio llevado a cabo simultáneamente en 24 países europeos con 110.000 alumnos de 11 a 15 años muestran que las tasas de participación de los chicos en actividad física intensa fuera del horario escolar son superiores a las de las chicas en todos los países estudiados. Además, la práctica de actividad física intensa de los chicos se mantiene estable durante estas edades, mientras que en el caso de las chicas se observa un mayor sedentarismo a medida que aumenta la edad. Por lo que se refiere a nuestro país, la cifra de chicas que realiza ejercicio físico intenso (40%) es la más baja de todos los países europeos. Además, son las que presentan mayores diferencias con respecto a los chicos.

El mismo panorama se observa con respecto a la participación en deporte extraescolar, que a la edad de 18 años sólo es practicado con una frecuencia de al menos dos días por semana por el 29% de chicas españolas. Más aún, a la edad de 11 años tres de cada diez chicas dice no hacer nunca deporte fuera del horario escolar. La cifra se eleva progresivamente hasta llegar al 48% de las chicas que se encuentran en la misma situación con 18 años, más del triple que los chicos de la misma edad.

En otros estudios con niñas y adolescentes que también se han llevado a cabo en nuestro país, también resulta evidente la participación significativamente menor de las chicas en actividades físicas y deportivas en comparación con la de los chicos (Garcés de los Fayos, 1995; García Ferrando, M, 2001; Fernández, Contreras, Sánchez y Fernández-Quevedo, 2002; González, Sarría y Coca, 2004; Hernán, Ramos y Fernández, 2004; Martín, Tercedor, Pérez, Chillón y Delgado, 2004). Sus niveles de participación empiezan ya a disminuir a partir de los 11 años, y alrededor de los 14 sólo la mitad de las chicas toma parte en actividades físicas y deportivas en su tiempo libre. A partir

de esta edad, las diferencias en aspectos relacionados con la actividad física y el deporte se van haciendo progresivamente mayores entre chicos y chicas, pero simultáneamente también van creciendo las diferencias entre unos y otras en la percepción que tienen de aspectos relacionados con su condición física, salud y estilo de vida: en comparación con los chicos, a los 16-17 años las chicas sienten que su estado general de salud, práctica de ejercicio físico regular y nivel de condicionamiento físico son significativamente menores.

Puesto que los estilos de vida sedentarios constituyen patrones de comportamiento que se inician en la infancia y adolescencia, resulta necesario prestar especial atención al bajo nivel de compromiso que tienen las chicas con la actividad física y el deporte, de manera que se puedan poner en marcha estrategias y mecanismos de promoción que desde edades tempranas consigan que las jóvenes se impliquen en este tipo de actividades y sigan participando en ellas a lo largo de toda su vida.

En la edad escolar, la actividad física constituye un elemento fundamental de la educación integral de los niños y jóvenes, no sólo por su función de socialización y transmisión de valores positivos, sino porque uno de sus objetivos fundamentales es la promoción de la práctica deportiva futura de los escolares (Sallis, McKenzie, Alcaraz, Kolody, Faucette y Hovell, 1997; González y cols., 2004). A través de la cobertura institucional que encuentra dentro del sistema educativo, la Educación Física debiera desempeñar el papel destacado que le corresponde en el desarrollo de habilidades motoras necesarias para poder disfrutar participando en actividades físicas y deportivas, en la promoción del mantenimiento de la forma física y en el impulso de actitudes positivas hacia estilos de vida activos. Sin embargo, a pesar que en algunos estudios se informa de que la Educación Física puede producir este tipo de beneficios, además de otros relacionados con las mejoras en el rendimiento académico y el auto-concepto, por ejemplo (Allensworth, Lawson, Nicholson y Wyche, 1997; Goñi, y Zulaika, 2000; Guillén, García, Guillén y Sánchez, 2003), en general los especialistas no suelen ser tan optimistas a este respecto. En realidad, no parece que la Educación Física como materia escolar esté resultando efectiva de cara al establecimiento de estos vínculos, ya que los resultados que recogen trabajos como el de Sánchez y col. (1997) con estudiantes de Bachillerato evidencian que las clases de EF tienen más bien un escaso impacto en la formación de hábitos de actividad física y deportiva fuera del horario escolar. Tal y como ha señalado Mendoza (2000), más de un tercio del alumnado muestra indiferencia o rechazo hacia las clases de Educación Física, que en su concepción actual no parecen resultar muy eficaces a la hora de motivar a los jóvenes para que adopten estilos de vida activos.

Algunas de las razones que se han apuntado para explicar el escaso éxito de la Educación Física en su objetivo de promocionar las actividades físicas y deportivas en los escolares para que participen en ellas en su tiempo libre tienen que ver con la escasa conexión que guarda con las actividades deportivas extraescolares, con el escaso reconocimiento que tiene en países como el nuestro y con la poca sensibilización de las familias (González y cols., 2004).

En estas circunstancias, la mayoría de los niños realiza su actividad física participando en programas de deporte organizado fuera de la escuela (Sallis, 1994). Las actividades físicas y deportivas en horario no lectivo adquieren así un papel importantísimo en términos de salud y promoción de estilos de vida activos, dado que la frecuencia y duración de la actividad física que se realiza en las aulas resulta insuficiente para alcanzar los niveles mínimos de actividad física diaria recomendados para jóvenes (Biddle, Cavill y Sallis, 1998; U.S. Dpt. of Health, 2000). De hecho, a pesar de que la asignatura de Educación Física es obligatoria en Educación Primaria, ESO y 1º curso de Bachillerato, es decir entre los 6 y los 17 años, aproximadamente, apenas supone por término medio un total de 1 a 2,2 horas de clase semanales, que a veces se imparten en un solo día.

Dado que en los adolescentes y en los adultos el "comportamiento anterior" relacionado con la práctica temprana de actividades físicas y deportivas, parece ser una de las variables con un mayor valor predictivo sobre los niveles de actividad física en la adolescencia y la edad adulta (Telama, Yang, Laakso y Viikari, 1997; Calmeiro y Matos, 1999), resulta fundamental desarrollar desde la infancia estilos de vida activos que faciliten el mantenimiento de la práctica de actividades físicas y deportivas a lo largo de toda la vida.

En este cometido los padres cumplen una importante función como agentes de socialización de sus hijos desde edades tempranas promoviendo la participación de éstos en actividades deportivas (Escartí y Ballester, 1993; Stucky-Ropp y DiLorenzo, 1993; Sallis, 1994; Carratalá, 1996; Castillo, Balaguer y Tomás, 1997). Sin embargo, su capacidad de influencia en este sentido se resiente de forma significativa con la llegada de la adolescencia. De hecho, los estudios con adolescentes coinciden en demostrar que en esta etapa la tasa de abandonos de la práctica de actividad física y deportiva es ya muy elevada, y que los jóvenes a estas edades han reducido de forma significativa la vinculación familiar que tenían en su infancia y son mucho menos sensibles a la influencia que puedan ejercer sus padres en cuanto a actitudes y comportamientos relacionados con la actividad física y la salud (Cruz, 1997; NASPE, 2003; Dishman, Washburn y Heath, 2004).

Muchos adultos que han incorporado la práctica regular de actividades físicas y deportivas en su vida cotidiana atribuyen a sus padres sus actitudes y conductas en este ámbito, si bien generalmente reconocen que las influencias de sus padres durante la infancia (de los 5 a los 12 años) fueron mayores que durante su adolescencia (Greendorfer, 1977; Weiss y Knoppers, 1982).

La actividad física y deportiva de los niños y adolescentes está afectada no sólo por factores relativos a su situación escolar. Por este motivo, a la par que se intentan superar las limitaciones que presenta el sistema educativo en su objetivo de promocionar la participación de niños y jóvenes en actividades físicas y deportivas fuera del horario escolar, resulta necesario incorporar a los padres desde el primer momento en cualquier medida encaminada a estimular la adopción y el mantenimiento de estas conductas por parte de sus hijos en edad escolar. En este sentido, es preciso determinar la forma que tienen los padres de concebir la actividad físico-deportiva en general, y la de sus hijos en particular, dado que esta concepción constituye uno de los factores que más contribuye a determinar las actitudes de los propios niños y jóvenes, así como su tipo y grado de participación en estas actividades (Melcher y Sage 1978; Fernández y cols. 2002). Téngase en cuenta que las actitudes de las chicas hacia las actividades físicas y deportivas, junto con la percepción que tienen de su competencia, se forman en edades inferiores a los 10/12 años y están fuertemente influenciadas por las actitudes de sus padres. Poco más tarde, alrededor de los 13-14 años, estas actitudes se encuentran ya consolidadas y es la habilidad físico-deportiva autopercibida la que comienza a ejercer un papel determinante en las intenciones y conductas de participación de los jóvenes, especialmente a partir de la adolescencia. (McMurray, Bradley, Harrell, Bernthal, Frauman y Bangdiwala, 1993; Calmeiro y Matos, 1998). A pesar de que muchos padres sigan pensando que sus actitudes influyen en las de sus hijos adolescentes, éstos suelen manifestar que ya no les afectan de manera especial. Por ejemplo, en un estudio encargado por la National Association for Sport and Physical Education (NASPE, 2003), el 63% de los chicos adolescentes indicó que las actitudes de sus padres hacia la actividad física no afectaba nada su propia forma de considerarla, y de la misma opinión fue el 48% de las chicas.

Por lo que se refiere a las actitudes parentales hacia la actividad físico-deportiva de sus hijas, es frecuente encontrar que dentro de las familias existen estereotipos relativos a la práctica deportiva y el sexo de la persona que la realiza, lo que da lugar a que las chicas, precisamente por su condición femenina, reciban con frecuencia un tratamiento discriminatorio en este ámbito. Los

resultados de estudios recientes prueban que estos estereotipos siguen vigentes y que el efecto inadecuado que producen en la relación que las chicas establecen con las actividades físicas y deportivas es incuestionable (Fernández, 2001; Fernández y cols., 2002; Macías y Moya, 2002). Como ha indicado Garcés de los Fayos (1995), las niñas empiezan concibiendo el deporte como algo igualitario y son los adultos los que posteriormente van desvirtuando esta consideración. Los resultados de su estudio muestran que inicialmente las niñas no perciben la discriminación por razones de género en la práctica deportiva, hasta que en la adolescencia este planteamiento va perdiéndose progresivamente. Sin duda, la importancia de la familia - además de la institucional, por supuesto- resulta fundamental a la hora de modular positivamente esta concepción no sexista de la práctica deportiva.

Es necesario que los padres estén bien informados acerca de los intereses y la tasa de participación de sus hijas en actividades físicas y deportivas, así como de las diferencias con respecto a los chicos. De hecho, puede chocar con la idea que tienen algunos padres saber que la competición no tienen casi nada que ver con los motivos que empujan a sus hijas a hacer deporte, sino que se trata más de aspectos lúdicos, sociales y de salud (García Ferrando, 1990; Vázquez, 1990, 1993; Garcés, 1995).

El conocimiento que puedan tener los padres de estos aspectos, además de cuál es la cantidad de actividad físico-deportiva que están realizando realmente sus hijas y de los niveles que se consideran necesarios para mantener un estilo de vida saludable, podría darse por supuesto. Sin embargo, estudios previos muestran que las percepciones de los padres en muchas ocasiones no coinciden con la realidad. Por ejemplo, en un reciente estudio de la NASPE (2003) las tres cuartas partes de los padres de chicos y chicas de entre 12 y 17 años creían que sus hijos realizaban suficiente actividad física para mantener un estilo de vida saludable, cuando la mayoría de ellos no estaban haciendo realmente suficiente actividad física. De hecho, las pautas de actividad de los jóvenes no alcanzaban siquiera la cantidad mínima recomendada para adolescentes y adultos (al menos 30 minutos al día). Claro que la mayoría de los padres tampoco llegaba a esos niveles mínimos de actividad física y, sin embargo, la mayoría de ellos (88%) creía estar haciendo suficiente actividad. Por consiguiente, parece conveniente que de cara a una eficaz promoción de la actividad física y deportiva, particularmente entre las chicas de edad escolar, se encuentren maneras creativas y eficaces de evaluar el conocimiento y las actitudes que tienen sus padres en relación a la participación en estas actividades y a los factores que la condicionan.

El objetivo del presente trabajo consistió en analizar las actitudes de los padres con hijas en edad escolar ante la práctica de actividad física y deportiva que realizan fuera del horario de clases. De manera especial, se pretendió conocer sus percepciones acerca de la responsabilidad que puede corresponder a cada una de las personas e instituciones vinculadas con la promoción de la práctica físico-deportiva de las chicas en edad escolar y de las medidas concretas que, en su opinión, deberían ponerse en marcha para elevar el nivel de participación y la calidad de la experiencia que tienen sus hijas en este tipo de actividades.

MÉTODO

Participantes

La población objetivo de este trabajo la constituyen los padres de chicas en edad escolar de la provincia de Bizkaia. La muestra está compuesta por un total de 654 padres y madres de alumnas de entre 8 y 18 años que han sido seleccionadas entre la población de chicas en edad

escolar mediante un muestreo polietápico estratificado (Edad de las escolares, Tipo de centro de enseñanza y Tamaño del centro). Para establecer el tamaño muestral, se han empleado los datos sobre población escolar el Departamento de Educación del Gobierno Vasco (2004), siendo el error muestral del 2,8% y el nivel de confianza el 95%. El 54,1% de las encuestas corresponden a centros públicos y el 45,9 a centros privados. El 49,8 de los cuestionarios han sido cumplimentados por el padre o la madre de niñas de de 3º a 6º curso de Educación Primaria, siendo de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) el 38,5% de los padres y de Bachillerato el 11,6%. Para el análisis de algunas de las variables sometidas a estudio, los padres han sido agrupados en función de su participación o no en actividades físico-deportivas.

La distribución de los padres encuestados, según la edad de sus hijas, aparece en la Tabla 1.

Tabla 1. Distribución de padres que han cumplimentado el cuestionario, según la edad de sus hijas

<i>Edad (años)</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
8	49	7,5
9	84	12,8
10	75	11,5
11	72	11,0
12	85	13,0
13	61	9,3
14	53	8,1
15	54	8,3
16	42	6,4
17	46	7,0
18	24	3,7
NS/NC	9	1,4
Total	654	100,0

INSTRUMENTO

El instrumento utilizado en este estudio es un cuestionario de 33 preguntas, construido *ad hoc* para los propósitos de este proyecto: evaluar las actitudes y propuestas de los padres de chicas en edad escolar con respecto a la promoción de la práctica de actividades físicas y deportivas por parte de sus hijas. Además de datos referidos a información demográfica, como la edad del padre o madre que cumplimentaba el cuestionario, la edad de la hija, el colegio y el curso al que pertenecía, en el estudio se han analizado los siguientes grupos de variables:

- ▣ *Práctica de actividad física y deportiva*: estimación de los padres de la actividad física intensa y de la práctica deportiva de sus hijas fuera del horario escolar, participación o no del padre o madre encuestado en actividades deportivas de forma habitual.
- ▣ *Actitudes de los padres ante la práctica físico-deportiva de sus hijas*: valoración de la cantidad de actividad física intensa y de la práctica deportiva que realizan sus hijas, preferencia por la participación en actividades deportivas de competición o de

participación (sin competición como objetivo), importancia atribuida a la práctica físico-deportiva, beneficios esperados con ella, percepciones de la aptitud deportiva y forma física de su hijas, y estimación de los motivos y barreras que pueden encontrar éstas para participar en actividades deportivas

- ▣ *Variables sociales relacionadas con la práctica físico-deportivas:* datos sobre práctica deportiva de personas cercanas a su hija ("otros significativos"), importancia percibida de los "otros significativos" como modelo y estímulo para la práctica deportiva de las chicas en edad escolar.
- ▣ *Promoción de la participación deportiva de las chicas:* grado de responsabilidad percibida en personas e instituciones para animar y sostener la participación deportiva de las chicas, medidas específicas que los padres consideran importantes para aumentar la participación de las chicas en actividades deportivas, bien sea en su centro escolar o fuera de él.

PROCEDIMIENTO

La recogida de datos se realizó mediante un cuestionario anónimo que cumplimentaron de manera voluntaria el padre o la madre de las chicas participantes en un estudio que se estaba llevando a cabo sobre la práctica física y deportiva de chicas en edad escolar (González, 2005). Los padres rellenaban en sus propios domicilios el cuestionario que se les hizo llegar a través de sus hijas junto con una carta de presentación de la Dirección del centro escolar explicando los objetivos del estudio y solicitando su colaboración, y los devolvían dentro de un sobre cerrado, bien personalmente o a través de sus hijas.

Para la correcta comparación de los datos, se instruyó y se supervisó oportunamente al equipo de codificadores en el empleo de un procedimiento normalizado para la codificación de las dos únicas respuestas al cuestionario que recogían la información de manera abierta: beneficios percibidos de la práctica de actividad físico-deportiva y medidas sugeridas para su promoción entre las chicas de edad escolar.

Se llevaron a cabo análisis descriptivos de todas las variables del estudio, de manera que fuera posible considerar las respuestas del conjunto de padres encuestados y, de forma diferenciada, también las correspondientes a los dos grupos en los que se distribuyeron los participantes en el estudio. En efecto, para valorar las posibles diferencias en cuanto a actitudes, percepciones y propuestas de los padres sobre la promoción de la práctica físico-deportiva de sus hijas, los encuestados fueron agrupados en función de que practicaran o no actividades físico-deportivas de manera habitual.

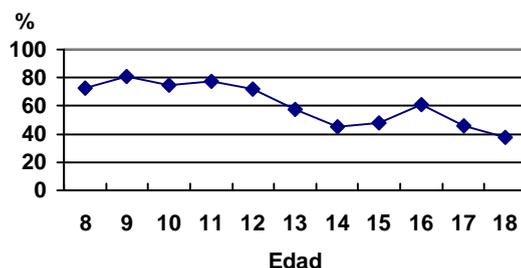
RESULTADOS

a) Práctica de actividad físico-deportiva

Con respecto a la práctica habitual de actividades deportivas por parte de los padres y madres participantes en este estudio, el 62% responde que no participa en actividades físico-deportivas de forma habitual. El porcentaje de madres que toma parte en actividades deportivas habitualmente es significativamente inferior al de padres ($\chi^2 = 32,72$; $p < .0001$). En el caso de los estos, el 53,7% practica deporte de forma habitual, mientras que sólo el 30,1% de las madres lo hace.

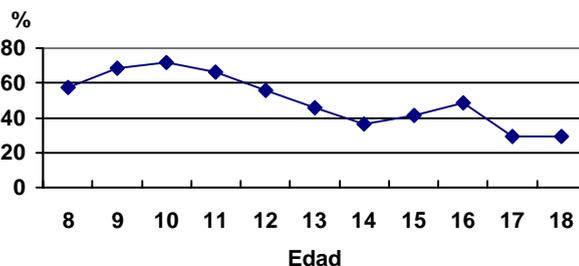
En cuanto al *nivel de práctica de actividades deportivas de sus hijas fuera del horario escolar*, algo más de una tercera parte de los padres encuestados (35,6%) indica que su hija no participa en ninguna actividad deportiva extraescolar. Al tener en cuenta la edad de la estudiante, se aprecian diferencias significativas ($\chi^2 = 53,01$; $p < .0001$), con una reducción progresiva del porcentaje de padres con hijas que realizan actividades deportivas fuera del horario de clases según aumenta la edad (Figura 1). Puede observarse una ligera recuperación entre las chicas de 15 y 16 años, seguida de un descenso en la tasa de actividad físico-deportiva extraescolar hasta porcentajes del 45,7% y del 37,5% en chicas de 17 y 18 años, respectivamente.

Figura 1. Práctica de actividades deportivas fuera de horario escolar, según edad de las chicas



En relación a la información proporcionada por los padres acerca del *nivel de ejercicio físico intenso de sus hijas fuera del horario escolar*, el 44,8% de los padres encuestados estima que su hija no llega a realizar dos veces a la semana *ejercicio físico intenso* (que suponga respirar con esfuerzo y latidos cardíacos rápidos, y durante al menos 20 minutos). Del porcentaje total de padres, un 27,2% indica que su hija no realiza actividad física intensa nunca. Cuando se analiza el nivel estimado de ejercicio físico en función de la edad de la alumna, los resultados muestran diferencias significativas ($\chi^2 = 109,58$; $p < .0001$). Conforme avanza la edad, se aprecia una progresiva disminución del porcentaje de chicas que realiza actividad física intensa al menos dos veces por semana. También aquí puede observarse que después de una ligera recuperación entre los 15 y 16 años la tasa de práctica de actividad física intensa de la que informan los padres encuestados desciende a niveles inferiores al 30% en las chicas de 17 y 18 años.

Figura 2. Práctica de ejercicio físico intenso al menos 2 veces/semana, según edad de la chica



Los resultados muestran una relación significativa entre la práctica regular de actividades físico-deportivas de los padres y la participación en actividades deportivas de las hijas fuera del horario escolar ($\chi^2 = 13,20$; $p < .0001$). Así, en la Tabla 2 puede observarse que en el grupo de padres que no hace deporte habitualmente el 41,4% de ellos indica que su hija tampoco practica actividades deportivas, mientras que entre los padres que participan en actividades deportivas habitualmente el porcentaje de chicas que no hace deporte se reduce al 26,9%.

Tabla 2. Participación en actividades deportivas de las chicas fuera del horario escolar, según la práctica deportiva de sus padres

		<i>Practica deportiva habitual de las chicas fuera del horario escolar</i>		<i>Total</i>
		Sí	No	
		Sí	177 73,1%	
No	232 58,6%	164 41,4%	396 100,0%	

$\chi^2 = 13,20$; $p < .0001$

Los resultados muestran también una relación significativa entre la frecuencia con la que las chicas hacen ejercicio físico intenso fuera del horario escolar y la práctica regular de actividades físico-deportivas de sus padres ($\chi^2 = 25,61$; $p < .0001$). En este sentido, la Tabla 3 muestra que en el grupo de padres que no hace deporte regularmente el porcentaje que informe que su hija no practica ejercicio físico intenso (33,9%) es el doble que en el grupo de padres que sí hacen deporte (16,7%). En conjunto, en el grupo de padres no practicantes más de la mitad de sus hijas (51%) no alcanzan una frecuencia mínima de 2 veces por semana en cuanto a actividad físico-deportiva intensa, mientras que en el grupo de padres que hacen deporte habitualmente este porcentaje es del 35,5%.

Tabla 3. Frecuencia de práctica de ejercicio físico intenso por parte de las chicas, según la práctica deportiva de sus padres

		<i>Práctica de actividad físico-deportiva intensa de las chicas</i>					<i>Total</i>
		Ninguna	Una vez por semana	2-3 veces por semana	> 3 veces por semana	No lo sé	
		Sí	40 16,7%	45 18,8%	96 40,2%	56 23,4%	
No	133 33,9%	67 17,1%	121 30,9%	63 16,1%	8 2,0%	392 100,0%	

$\chi^2 = 25,61$; $p < .0001$

b) Actitudes ante la práctica físico-deportiva de la hija

Los datos sobre la valoración que hacen los padres de la *cantidad de deporte practicado por sus hijas* indican que más de la mitad de los padres (53,8%) creen que sus hijas no hacen suficiente deporte. El 46,2% restante ve adecuada la cantidad de práctica deportiva de sus hijas. La comparación de las valoraciones de los padres según participen o no en actividades deportivas de manera habitual muestra diferencias significativas ($\chi^2 = 5,30$; $p < .05$). En este sentido, en el grupo de padres que no practica habitualmente actividades deportivas el porcentaje que considera que su hija no hace suficiente deporte es el 57,5%, mientras que en el grupo de padres que practica habitualmente deporte este porcentaje es el 48,1%.

En cuanto a la *importancia que atribuyen los padres a la práctica deportiva de sus hijas*, el 94,9% la considera *bastante importante* o *muy importante*, y sólo el 2,1% la valora *poco importante* o *nada importante*. Las comparaciones en función de la práctica deportiva habitual de los padres pone de manifiesto diferencias significativas en importancia percibida ($\chi^2 = 11,80$; $p < .05$). En este sentido, el 97,5% de los padres que practican deporte habitualmente valora bastante importante o muy importante la práctica deportiva de sus hijas, mientras que la misma opinión es expresada por el 93,1% de los padres que no hacen deporte.

En relación a los *beneficios percibidos de la práctica físico-deportiva de sus hijas*, el 97,2% de los padres cree que es *bastante beneficiosa* o *muy beneficiosa* para ellas. Sólo un 0,8% manifiesta que no le atribuye ningún beneficio, siendo todos ellos padres que no hacen deporte habitualmente. El 99,2% de los padres que practican deporte habitualmente indica que hacer deporte es *bastante beneficioso* o *muy beneficioso* para sus hijas, mientras que la misma valoración es expresada por el 95,8% de los padres que no hacen deporte. Estas diferencias en la percepción de beneficios según la participación o no en actividades deportivas por parte del padre resultan estadísticamente significativas ($\chi^2 = 9,74$; $p < .05$).

Al indicar el tipo de *beneficios que perciben en la práctica deportiva de sus hijas*, un 99,2% de los padres menciona los beneficios físicos (bienestar físico y salud), el 85,6% los sociales (relaciones sociales, amistad, etc.), el 57,3% los psicológicos (bienestar psicológico y salud mental), el 27,9% la diversión, y el 10,8% el aprendizaje o mejora de habilidades deportivas. No se aprecian diferencias significativas al hacer comparaciones según la participación o no de los padres en actividades físico-deportivas.

Con respecto a la valoración que hacen los padres de la *forma física de sus hijas*, los resultados muestran que el 59,6% de los padres estiman que su hija se encuentra en *bastante buena* o *muy buena* forma física. El 30,4% considera *regular* el nivel de forma física de su hija, y uno de cada diez padres (10,1%) indica que es un nivel de forma física *poco bueno* o *nada bueno*. Al comparar las respuestas según la condición de practicantes o no de actividades deportivas, los resultados no muestran diferencias significativas.

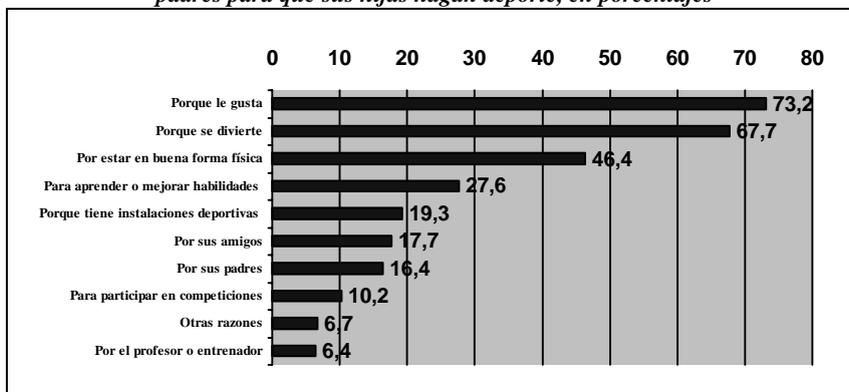
Cuando se analiza la valoración que hacen los padres del *nivel de habilidad físico-deportiva de sus hijas*, se aprecia que el 62,5% de los padres considera a su hija *bastante buena* o *muy buena* haciendo deporte. El 34,1% considera *regular* la habilidad deportiva de su hija, y el 3,5% que su hija es *poco buena* o *nada buena* practicando actividades físico-deportivas. No aparecen diferencias al comparar la práctica o no de actividades deportivas por parte de los padres.

Con respecto al *tipo de deporte que los padres preferirían que sus hijas practicasen* (de competición, de participación, o de ambos), mientras que la mitad de los padres (49,5%) preferiría que su hija hiciera únicamente actividades deportivas de participación, el 47% de los padres indica que preferiría que su hija participase en ambos tipos de actividades. Sólo un 3,5% de los padres

muestra preferencia por la práctica exclusiva de deportes de competición. No aparecen diferencias significativas al comparar a los padres en función de su práctica deportiva.

En relación a los factores motivacionales que podrían condicionar la participación de sus hijas en actividades físico-deportivas, los padres encuestados indican los motivos que consideran más determinantes para sus hijas a la hora de hacer deporte, así como las dificultades o barreras que perciben para practicarlo. A la pregunta "Por qué crees que tu hija hace deporte", el 73,2% de los encuestados indica que lo hace "porque le gusta", el 67,7% señala que la razón es que "se divierte" y el 46,4% "por estar en buena forma física". Ya en tasas mucho más bajas, el 27,6% de los padres lo atribuye a que su hija busca "aprender o mejorar sus habilidades deportivas", el 19,3% a que "tiene instalaciones para practicarlo", el 17,6% "por sus amigos", el 16,4% "por sus padres", el 10,2% "para participar en competiciones deportivas", el 6,7% por "otras razones" y, finalmente, el 6,4% indica que su hija hace deporte "por el profesor o entrenador" (Figura 3). Las comparaciones entre padres que hacen deporte habitualmente y los que no, reflejan diferencias significativas en cuanto a los siguientes motivos: "porque le gusta" ($\chi^2 = 13,60$; $p < .0001$), "porque se divierte" ($\chi^2 = 14,77$; $p < .0001$), "por estar en buena forma física" ($\chi^2 = 9,66$; $p < .01$), "por sus padres" ($\chi^2 = 12,31$; $p < .0001$), y "porque hay instalaciones deportivas" ($\chi^2 = 7,83$; $p < .01$). En todos ellos, el porcentaje de padres que señala estos motivos como importantes es significativamente mayor en el grupo de los que practican deporte que en el de no practicantes.

Figura 3. Principales motivos percibidos por los padres para que sus hijas hagan deporte, en porcentajes

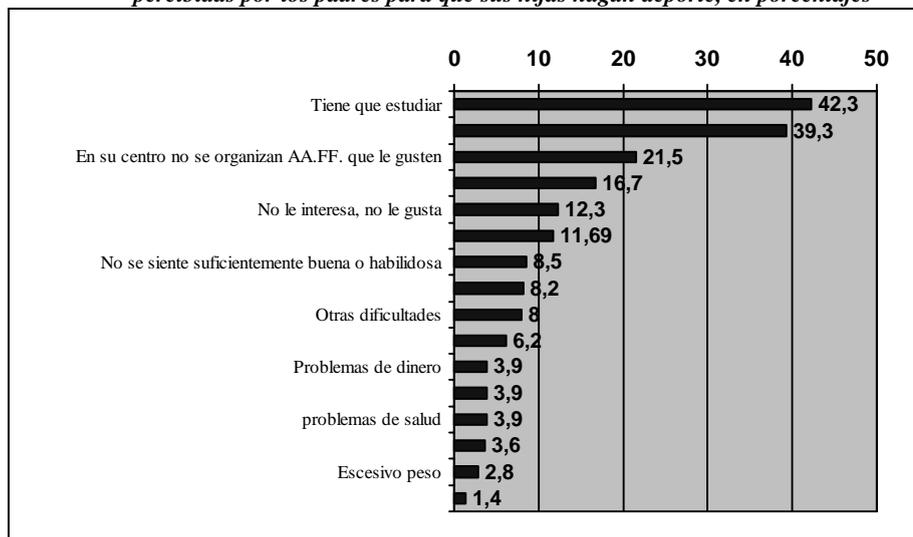


Cuando se les pide a los padres encuestados que se decantasen por el motivo que consideran más importante para que su hija haga deporte, el 47,2% selecciona "porque le gusta", el 25,4% "porque se divierte" y el 16,5% "para estar en buena forma física". El resto de las opciones no alcanza siquiera una tasa de respuestas del 5%. No aparecen diferencias significativas cuando se comparan el grupo de padres que hace deporte y el grupo que no hace.

En cuanto a las principales dificultades o barreras que pueden encontrar sus hijas para practicar actividades físicas o deportivas, el 42% de los encuestados indica que su hija "tiene que estudiar" y el 39,3% que "no tiene tiempo". "En su centro escolar no se organizan actividades deportivas que le gusten", es la dificultad percibida por el 21,5% de los padres encuestados; "No hay instalaciones o están lejos", lo señala el 16,7% de los padres; "No le interesa o no le gusta hacer deporte", el 12,3%; y "sus amigos/as no están interesados/as", el 11,6%. El resto de las dificultades o barreras que se mencionan se sitúan en unas tasas inferiores al 10% de padres encuestados (Figura

4). La comparación entre los grupos de padres que hacen y no hacen deporte habitualmente muestra diferencias en tres dificultades o barreras: "No le interesa, no le gusta" ($\chi^2 = 10,847$; $p < .001$), señalada por el 15,7% de los padres que no hacen deporte y por el 6,8% de los que sí lo practican habitualmente; "Falta de medios de transporte" ($\chi^2 = 7,83$; $p < .01$), citada por el 10,6% de los encuestados no practicantes y por el 4,2% de los que sí hacen deporte; y "Problemas de salud" ($\chi^2 = 5,27$; $p < .05$), a los que alude el 10,6% de los padres que no hacen deporte habitualmente y el 4,2% de los que sí lo practican.

Figura 4. Principales dificultades o barreras percibidas por los padres para que sus hijas hagan deporte, en porcentajes



Al pedir a los encuestados que señalen la dificultad o barrera que consideran más importante para la práctica deportiva de sus hijas, el 25,9% selecciona "Tiene que estudiar", y el 25,4% "No tiene tiempo". El 10,8% de los padres señala que a su hija "no le interesa, no le gusta", el 9,8% que "no hay instalaciones o están lejos", el 6,6% que "en su centro escolar no se organizan actividades deportivas que le gusten" a su hija, y el 5,3% que "sus amigos no están interesados". Las demás dificultades a las que aluden los encuestados no llegan a una tasa de respuestas del 5%. No aparecen diferencias significativas al comparar el grupo de padres que hacen deporte y el de los que no lo hacen.

c) Variables sociales relacionadas con la práctica físico-deportiva de la hija

Respecto a la práctica deportiva de personas cercanas y significativas para las chicas, los participantes en este estudio señalan en el 42,6% de los cuestionarios que en sus familias el padre hace habitualmente deporte, mientras que la madre es señalada en el 29% de los casos, los hermanos en el 46,8% y los amigos en el 56,9%. Por último, la opción "otros" aparece marcada en el 15% de los cuestionarios. La comparación entre las respuestas del grupo de padres que hacen deporte y las del grupo que no lo hacen, revela diferencias significativas con respecto a la práctica deportiva del padre ($\chi^2 = 188,16$; $p < .0001$), de la madre ($\chi^2 = 356,27$; $p < .0001$), de los hermanos/as

($\chi^2 = 8,58$; $p < .01$), de los amigos ($\chi^2 = 7,49$; $p < .01$), y de otras persona próximas ($\chi^2 = 4,41$; $p < .01$), con porcentajes de práctica siempre mayores en el grupo de padres que hace deporte. Así, en el grupo de encuestados que hacen actividades deportivas de forma habitual encontramos que el padre es identificado como participante habitual en actividades deportivas en el 77% de los cuestionarios, la madre en el 72,1%, los hermanos en el 54,1%, los amigos en el 50%, y "otros" en el 11,3%. En cambio, en el grupo de padres que no hacen deporte habitualmente, los porcentajes con los que se identifica la práctica deportiva de personas significativas son del 21,9% en el caso el padre, tan sólo el 2,5% en el de la madre, el 42,2% en el de los hermanos/as, el 61,1% en el de los amigos/as y el 17,5% en el de otras personas.

Al analizar la valoración que hacen los padres de la importancia de que personas próximas y significativas para sus hijas practiquen deporte, en cuanto modelo y estímulo para la práctica deportiva de las chicas, los resultados indican que el 64,3% de los encuestados señala como *bastante importante* o *muy importante* la influencia del padre, y un 18,2% *poco importante* o *nada importante*. En el caso de la madre, el 62,9% de los encuestados estima que tiene una influencia *bastante importante* o *muy importante* y un 19,8% que es *poco importante* o *nada importante*. La influencia de los hermanos es valorada como *bastante importante* o *muy importante* por el 75,9 de los encuestados, y como *poco importante* o *nada importante* por el 9,4%. La práctica habitual de deporte por parte de los amigos tiene una influencia *bastante importante* o *muy importante* para el 83,3% de los padres encuestados, mientras que sólo el 5,4% de ellos la valoran como *poco importante* o *nada importante*. Finalmente, el 51,2 señaló que "otras personas" tienen también *bastante importancia* o *mucha importancia* como modelo y estímulo para la práctica deportiva de las chicas, siendo el 35,8% de los encuestados el que contesta que resultan *poco importantes* o *nada importantes*. Las comparaciones en función de la practica deportiva habitual de los padres sólo revela diferencias significativas con respecto a la importancia atribuida a que practique deporte el padre ($\chi^2 = 24,05$; $p < .0001$) y a que lo practique la madre ($\chi^2 = 25,77$; $p < .0001$), pero no en el caso de otras personas significativas. En este sentido, el 75,1% de los padres que practican deporte habitualmente indica que para la práctica deportiva de una chica es *bastante importante* o *muy importante* como modelo y estímulo el padre que hace deporte, mientras que la misma opinión es compartida por el 57,3% de los padres que no practican deporte. En este grupo, los que indican que la práctica deportiva del padre tiene *poca importancia* o *ninguna importancia* para la práctica deportiva de la hija suponen el 23,7%, con sólo un 9,2% de padres de la misma opinión en el grupo de los que hacen deporte. Por lo que se refiere a la importancia que tiene como modelo para la hija que la madre haga deporte habitualmente, el 73,5% de los padres que hacen deporte señala que es *bastante importante* o *muy importante*, con un 55,% de la misma opinión en el grupo de padres no practicantes de actividades deportivas regulares. En este mismo grupo, el 26,4% valora *poco importante* o *nada importante* el hecho de que la madre haga deporte, mientras que sólo el 10% del grupo de padres que hace deporte habitualmente valora esta circunstancia como *poco importante* o *nada importante*.

d) Promoción de la práctica físico-deportiva: responsabilidad percibida y medidas propuestas

En cuanto a la responsabilidad percibida en la promoción de la práctica deportiva de las chicas en edad escolar, los resultados indican que la madre y el padre son las figuras a las que en un mayor porcentaje de cuestionarios (en el 93% y el 92,5% de los casos, respectivamente) se les atribuye bastante o mucha responsabilidad en esa labor de ánimo y apoyo. Los porcentaje de padres

que creen *bastante importante* o *muy importante* la responsabilidad de promoción de otras personas o instituciones es, en orden decreciente, la siguiente: el entrenador/a (86,2%), los amigos/as, los hermanos/as (82,3%), el Centro Escolar (77,3%), los Medios de Comunicación (69,6%), el Personal Sanitario (68,9%), el Ayuntamiento (64,8%), el Gobierno Autónomo (64,3%), la Diputación (64%) y "Otros" (59,4%). Además de las valoraciones de responsabilidad percibida por el conjunto de padres encuestados, en la Tabla 4 pueden apreciarse por separado las valoraciones del grupo que hace deporte habitualmente y las expresadas por los que no lo hacen. La comparación entre ambos grupos arroja diferencias estadísticamente significativas con respecto a la importancia en la labor de promoción que atribuyen al padre ($\chi^2 = 11,56$; $p < .05$), a la madre ($\chi^2 = 11,25$; $p < .05$), al Ayuntamiento ($\chi^2 = 12,80$; $p < .05$), a la Diputación ($\chi^2 = 15,73$; $p < .01$), al Gobierno Autónomo ($\chi^2 = 12,12$; $p < .05$), y a los Medios de Comunicación ($\chi^2 = 10,85$; $p < .05$).

Tabla 4. Porcentajes que reciben las diferentes valoraciones de los padres sobre la responsabilidad de promocionar la practica físico-deportiva de sus hijas

* $p < .05$; ** $p < .01$

	PERCEPCIÓN DE RESPONSABILIDAD EN PROMOCIÓN DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE CHICAS														
	Muestra total					Padres que hacen deporte					Padres que no hacen deporte				
	Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho	Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho	Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho
Padre *	5,5	0,3	5,5	36,0	56,5	0,4	0,4	3,0	32,9	63,2	2,4	0,3	7,2	37,2	52,9
Madre *	1,3	0,6	5,1	34,8	58,2	0,4	0,4	2,9	30,5	65,7	1,8	0,8	6,6	36,6	54,2
Hermanos	2,9	1,2	13,6	40,1	42,2	2,7	2,2	9,3	42,1	43,7	3,1	0,6	16,3	38,4	41,6
Amigos	0,9	2,7	12,0	40,8	43,6	0,5	4,7	12,1	41,6	41,1	1,2	1,5	12,2	39,9	45,2
Entrenador	3,4	2,3	8,0	33,1	53,1	3,2	1,6	7,9	32,1	55,3	3,7	2,7	8,2	32,9	52,4
Profesores	5,2	6,1	17,6	38,4	32,7	3,5	4,5	16,2	40,9	34,8	6,2	7,1	18,1	36,8	31,8
Centro escolar	4,7	4,9	13,0	39,2	38,1	2,4	4,2	13,7	38,2	41,5	6,3	5,4	12,9	39,3	36,1
Ayuntamiento *	9,8	8,5	16,9	31,5	33,3	7,8	8,9	10,4	35,4	37,5	11,3	8,4	21,0	28,8	30,4
Diputación **	9,3	10,5	16,1	31,3	32,7	6,3	11,5	9,4	36,1	36,6	11,4	10,1	20,1	28,2	30,2
Gobierno Vasco *	9,4	9,7	16,6	28,8	35,5	7,2	10,8	10,8	30,3	41,0	10,9	9,3	20,6	27,3	31,8
Personal Sanitario	8,2	6,3	16,6	36,6	32,3	6,5	8,7	13,0	37,0	34,8	9,3	4,7	18,9	36,2	30,9
Medios de comunicación *	7,6	8,2	14,6	37,0	32,6	7,9	8,5	7,9	40,7	34,9	7,5	8,1	18,6	34,5	31,3
Otros	12,6	6,9	21,1	29,1	30,3	11,7	7,4	16,0	34,0	30,9	13,3	6,6	24,1	26,5	29,5

Al pedir a los padres participantes en el estudio que, además de valorar la responsabilidad de cada persona e institución, identifiquen de entre todas ellas la que en su opinión tiene que prestar el mayor apoyo a sus hijas para que hagan actividades físico-deportivas el 54,6% señala que son los padres. El 15,9% se decanta por el Centro Escolar, y el 6,3% los amigos. Todas las demás opciones son señaladas por menos del 5% de los padres encuestados. Al comparar los grupos de padres que practican o no deporte habitualmente, no aparecen diferencias significativas.

Finalmente, se plantea a los encuestados la siguiente pregunta: *"En tu opinión, ¿qué podría hacerse para aumentar la participación de las chicas en las actividades deportivas (en su centro escolar o fuera del mismo)?"*. A esta cuestión el 14,32% de los padres sugiere que debería ofrecerse a las chicas "más estímulo para hacer deporte", el 11,57% que se necesitan "actividades que les gusten", el 10,19% "más instalaciones deportivas", el 8,26% "más información", el 7,43% un "aumento en la oferta deportiva sólo para chicas", y el 5,23% una "oferta deportiva adaptada a los intereses y preferencia de las chicas". El resto de las sugerencias no alcanza, en conjunto, una tasa de respuestas del 5% de los padres encuestados. La comparación entre el grupo de padres que hacen deporte y el grupo de los que no lo hacen no muestra diferencias significativa.

DISCUSIÓN

Dados los elevados niveles de sedentarismo que presentan las chicas en edad escolar, especialmente en la adolescencia, se hace necesario poner en marcha mecanismos de promoción de estilos de vida activos especialmente dirigidos a que incorporen las actividades físicas y deportivas en su tiempo libre de una forma habitual y sostenida (Martín y cols., 2004). Los datos de un estudio reciente en el que se comparan las tasas de actividad física y deportiva de los jóvenes de 24 países europeos (Mendoza, 2000), revelan que la tasa de actividad físico-deportiva de las chicas españolas es la más baja de todos los países europeos y que son las que presentan mayores diferencias con respecto a los chicos. En el mismo estudio se indica que a la edad de 11 años casi una tercera parte de las chicas no participa nunca en actividades deportivas fuera del horario escolar, y que al llegar a los 18 años casi la mitad de ellas queda incluida dentro de este mismo patrón de inactividad, triplicando el porcentaje de los chicos de su misma edad.

Investigaciones anteriores han puesto de manifiesto que los condicionantes de la práctica física y deportiva varía en función del género y que, consecuentemente, resulta necesario llevar a cabo análisis diferenciales en chicos y chicas al objeto de poder diseñar políticas de promoción directamente orientadas a las características de uno u otro subgrupo poblacional (Brustad, 1996; U.S. Dpt. of Health, 1996; Castillo y cols., 1997).

Debido a la escasa carga horaria que corresponde a las clases de Educación Física en el actual sistema educativo (de 1 a 2 horas de clases semanales, que pueden llegar a impartirse en un único día), y a que en ocasiones el tiempo dedicado durante estas clases a realizar actividad física vigorosa no alcanza los diez minutos, resulta obligado asumir que la única actividad física regular de la mayoría de los niños viene a ser la que realizan participando en actividades extracurriculares (Sallis, 1994). En general, esta participación está muy condicionada por los padres (Stucky-Ropp y DiLorenzo, 1993), que de manera directa son los que apoyan la práctica de sus hijos en actividades deportivas organizadas inscribiéndoles y pagando las correspondientes cuotas y, de manera indirecta, inciden en las actitudes y patrones de actividad físico-deportiva de sus hijos a través de sus propias actitudes y del modelo parental que representan en cuanto a estilos de vida activos o sedentarios.

En estas circunstancias, la integración de los padres en cualquier iniciativa encaminada a estimular la adquisición y mantenimiento por parte de sus hijas en edad escolar de estilos de vida activos resulta imprescindible. En este sentido, es necesario tomar en consideración las actitudes y percepciones en torno a la práctica de sus hijas y sobre algunos factores que condicionan de forma importante dicha práctica, así como su participación o no en este tipo de actividades. De hecho, la investigación en este campo ha puesto de manifiesto que la participación regular de los padres en actividades deportivas guarda estrecha relación con las actitudes y participación de sus hijas (Melcher y Sage, 1978; Zakarian, Hovell, Hofstetter, Sallis y Keating, 1994; García, A. W., Norton, M.A., Frenn, M., Coviak, C., Pender, N.J. y Ronis, D.L., 1995), y que la influencia de las actitudes y creencias de los padres sobre la actividad de sus hijos constituyen igualmente un factor determinante en su práctica física y deportiva, junto con el apoyo directo que les prestan a la hora de participar en este tipo de actividades (Dempsey, Kimiecik y Horn, 1993; Brustad, 1993, 1996; Kimiecik y Horn, 1998).

Por lo que respecta a los resultados de nuestro estudio, la información proporcionada por los padres encuestados a propósito de su participación en actividades deportivas indica que aproximadamente la mitad de los padres y algo más de las dos terceras partes de las madres no hace deporte de manera habitual. Por otro lado, la baja participación de sus hijas en actividades deportivas y ejercicio físico intenso fuera del horario escolar son consistentes con los resultados encontrados en otros trabajos a nivel nacional (Garcés de los Fayos, 1995; García Ferrando, M, 2001; Fernández, Contreras, Sánchez y Fernández-Quevedo, 2002; Hernán, Ramos y Fernández, 2004; Martín, Tercedor, Pérez, Chillón y Delgado, 2004) e internacional (Sallis, 1993; Armstrong y Van Machelen, 1998; Mendoza, 2000). Uno de cada tres padres encuestados informa que su hija no participa en ninguna actividad deportiva extraescolar. Esta baja tasa de participación muestra una tendencia progresiva a reducirse aún más a medida que aumenta la edad, de forma que al llegar a la edad de 17-18 años nos encontramos con que cerca de las dos terceras partes de las chicas no participa ya en ninguna actividad físico-deportiva.

Además, según la estimación de sus padres, casi la mitad de las chicas en edad escolar tampoco alcanza una práctica mínima de ejercicio físico intenso de dos veces por semana. Incluso, más de una cuarta parte de ellas no realiza actividad física intensa nunca. Al igual que ocurre con la participación en actividades deportivas en horario extraescolar, la práctica de ejercicio físico intenso que hacen las chicas disminuye de forma pronunciada conforme avanza la edad. A la edad de 17-18 años, más del 70% de las chicas no alcanza una tasa de ejercicio físico intenso de al menos dos veces por semana. Como han sugerido Martín y cols. (2004), este tipo de resultados alerta sobre los riesgos en términos de salud y calidad de vida que conllevan estas elevadas tasas de inactividad de muchas chicas en edad escolar y urge la puesta en marcha de medidas específicas de promoción de la práctica diaria o durante el fin de semana de actividades físicas suficientemente intensas. A la vez, obliga a reflexionar sobre el escaso éxito que tiene la actual concepción de la Educación Física a la hora de procurar una formación integral del alumno que incluya la promoción de actividades físicas y deportivas fuera del horario de clases (Sánchez, 1996; Mendoza, 2000; Devís, Peiró, Pérez, Ballester, Devís, Gomar y Sánchez, 2000; Delgado y Pérez, 2004; Martín y cols., 2004).

Los resultados de nuestro estudio evidencian una estrecha relación entre la participación de las chicas en actividades deportivas y la de sus padres, de manera que entre las chicas cuyos padres no hacen deporte habitualmente nos encontramos tasas significativamente más elevadas de inactividad en comparación con las chicas con padres que practican actividades deportivas de manera habitual. Otro tanto ocurre con respecto al ejercicio físico intenso, encontrándonos que la tercera parte de las chicas con padres que no hacen actividades deportivas de manera regular no

alcanza una frecuencia mínima de dos veces por semana de actividad física intensa, duplicando así la tasa de chicas inactivas con padres que hacen deporte habitualmente. Como se ha comentado anteriormente, estos resultados son consistentes con los encontrados en estudios previos en los que se evidencia una estrecha relación entre la práctica de actividades físicas y deportivas por parte de los padres y los niveles de participación de sus hijas en estas actividades (Melcher y Sage, 1978; Zakarian, Hovell, Hofstetter, Sallis y Keating, 1994; García, Norton, Frenn, Coviak, Pender y Ronis, 1995). La vinculación de alguno de los padres en actividades físicas y deportivas parece resultar particularmente significativa para los hijos de su mismo sexo. Así, en el caso de las chicas, la implicación de sus madres en actividades deportivas se ha asociado con incrementos de las tasas de participación de sus hijas de hasta en un 22% (mientras que la participación del padre en deporte se ha relacionado con aumentos de un 11% en la práctica de su hijo). Por desgracia, tal y como sugieren los resultados de nuestro estudio, la muy reducida vinculación de las madres con las actividades deportivas cobra en este caso una significación especial a la hora ayudar a entender las bajas tasas de participación de sus hijas.

Los datos indican que los padres son conscientes de estos bajos niveles de actividad de las chicas, y que más de la mitad de ellos considera insuficiente la cantidad de deporte que practican sus hijas. Esta percepción es mayor aún en los padres que no hacen actividades deportivas de manera regular, lo que una vez más parece apoyar la idea de que una cosa es la opinión favorable a la práctica de actividades físicas y deportivas, y otra bien distinta la participación real en ellas y el apoyo que de forma directa y sostenida se hace a la práctica de los hijos (Sánchez, 1996; García Ferrando, 1997; Fernández y cols., 2002). Como ocurre en otros ámbitos del comportamiento humano, el inicio y mantenimiento de estilos de vida activos que incluyan la practica de actividades físicas y deportivas parece estar determinado no sólo por valoraciones racionales, sino también por los procesos afectivos y disposicionales que resultan de las experiencias personales y los intercambios sociales en este ámbito.

Estudios previos han sugerido una fuerte conexión entre la "utilidad percibida" en las actividades físico-deportivas y la participación en ellas. Los beneficios que los padres asocian con la participación de sus hijas en este tipo de actividades parece lógico que condicionen favorablemente el estímulo y apoyo a este tipo de prácticas, a la vez que las actitudes de sus hijas hacia ellas y, en consecuencia, la participación real de sus hijas. A este respecto, los resultados de nuestro estudio revelan que la práctica totalidad de los padres encuestados considera importante la práctica deportiva de sus hijas y beneficiosa para ellas, pero también que esta valoración es mayor aún entre los padres que toman parte en actividades deportivas de manera regular. Ambos grupos de padres, sin embargo, no difieren en cuanto a los beneficios concretos que atribuyen a la práctica deportiva de sus hijas. Los relativos a la salud y bienestar físicos son mencionados por todos los padres, y en menor medida se citan los beneficios sociales relativos a las posibilidades de establecer contactos y hacer amigos. Algo más de la mitad de los padres valora también los beneficios psicológicos que en términos de bienestar y de salud mental proporciona la práctica deportiva, mientras que la diversión es algo que valora apenas una cuarta parte de los participantes en el estudio. Una vez más, cabe decir que la valoración racional de su utilidad no parece suficiente de cara a participar en actividades físico-deportivas y que, tal y como han indicado Buckworth y Dishman (2001), la adquisición y mantenimiento de estilos de vida activos son procesos dinámicos que responden a un entramado mucho más complejo de condicionantes de tipo personal (características demográficas, biomédicas y psicológicas), ambientales (físicas, socioculturales, de tiempo) y de comportamiento (características de la propia actividad física, atributos y habilidades comportamentales) que se constituyen en causas potenciales de las barreras para la participación en actividades físicas y deportivas.

Por otra parte, más de la mitad de los padres que han participado en nuestro estudio estima que sus hijas se encuentran en buena forma física y que tienen un buen nivel de habilidad deportiva, sin que haya diferencias significativas en la valoración que hacen los encuestados en función de su práctica deportiva. Investigaciones previas ponen de manifiesto que un alto porcentaje de casos los padres desconocen realmente cuáles son los niveles de práctica físico-deportiva que resultan indicados para la promoción de un estado de bienestar y salud en sus hijas, independientemente de que puedan tener una buena disposición general a su participación en esas actividades. De hecho, aunque en muchas ocasiones un alto porcentaje de adultos (60%) no hace suficiente actividad física, la mayoría de ellos (80%) cree estar realizando la suficiente para mantener un estilo de vida saludable (NASPE, 2003). En cualquier caso, se ha encontrado que la salud percibida y la forma física percibida guardan una estrecha relación con la participación de los niños en actividades físico-deportivas, y que junto con la autopercepción de competencia físico-deportiva se constituyen en predictores muy potentes de dicha participación (Castillo y cols., 1997). Con frecuencia, las chicas carecen de autoconfianza en el área del deporte y la actividad física, lo que motiva el abandono temprano de estas actividades y, como consecuencia, hace muy improbables las oportunidades para elevar su capacidad autopercebida en este ámbito.

La preferencia que manifiestan los padres por la participación de sus hijas en deportes de competición o participación es clara y no presenta diferencias en función de que los padres practiquen o no deporte: sólo un 3,5% de ellos preferiría que su hija participase únicamente en deportes de competición. Por el contrario, la mitad de los padres encuestados preferiría que su hija tomase parte sólo en actividades deportivas de participación, mientras que casi la mitad restante vería con buenos ojos la participación en ambos tipos de prácticas deportivas. Estos datos concuerdan con los encontrados en otras investigaciones en las que de manera sistemática la competición aparece valorada como uno de los factores menos importantes, en muchos casos incluso independientemente de que las niñas estén participando en programas recreativos o competición (Carratalá y Carratalá, 2000; Wald, 2003). En la misma línea de resultados, los datos de la presente investigación muestran que, a la hora de identificar los motivos por los que sus hijas participan en actividades físicas y deportivas, la mayoría de los padres encuestados señala el *gusto* y el *disfrute*, la *diversión* y el *estar en buena forma física*. Estos motivos percibidos coinciden completamente con los mencionados en estudios previos llevados a cabo en torno a las razones por las que los padres inscriben a sus hijos en programas deportivos organizados fuera del horario escolar: que pasen un buen rato, se diviertan y hagan ejercicio (Passer, 1982; Weiss y Petlichkoff, 1989; Gill, 1992; McCullagh, Matzkanin, Shaw, y Maldonado, 1993; Cruz, 1997).

Las dificultades o barreras más importantes que perciben los padres para la práctica deportiva de sus hijas son el tener que estudiar y el no disponer de tiempo. Ambas explicaciones suponen la mitad de los padres encuestados y son consistentes con las expresadas en la práctica totalidad de los estudios que se han llevado a cabo sobre actividades físico-deportivas en chicos y chicas en edad escolar. En numerosos estudios se ha sugerido el papel determinantes que tienen los padres en la configuración de estas "dificultades" relacionadas con la falta de tiempo. De hecho, si bien las principales dificultades o barreras citadas por los niños y por sus padres pueden ir cambiando con la edad, lo cierto es que la incompatibilidad con otras actividades suele ser la razón más socorrida para no participar en actividades deportivas fuera del horario escolar, particularmente de los 6 a los 12 años (Weiss y Petlichkoff, 1989; Petlichkoff, 1996).

Por lo que se refiere a la participación en actividades deportivas de personas cercanas y significativas para las chicas, los datos de este estudio indican que menos de la mitad de los padres hacen habitualmente deporte, y que la tasa de participación de las madres no llega a la tercera parte.

Los hermanos participan en algo menos de la mitad de los casos, y los amigos en el 57%. La importancia que atribuyen los padres a la práctica deportiva de las personas cercanas a su hija de cara a su propia participación, sitúa a los amigos en un primer lugar, seguidos de los hermanos. La importancia del padre y de la madre ocupa la siguiente posición, si bien es mucho más valorada por los padres que hacen deporte que por los que no. La investigación acumulada hasta la fecha indica que la práctica de actividad física por parte de los "otros significativos" constituye uno de los predictores más potentes de la participación de los jóvenes, especialmente cuando esta referida a los padres. Los padres que practican actividad físico-deportiva habitualmente ejercen una notable influencia en la implicación de sus hijos en este tipo de actividades, bien a través de sus actitudes favorables a su práctica o al modelo que ofrecen de estilo de vida, o bien con el estímulo y apoyo directo para que sus hijos adquieran hábitos deportivos que progresivamente puedan mantener de forma autónoma (Melcher y Sage, 1978; Andersen y Wold, 1992; Stucky-Ropp y DiLorenzo, 1993; Zakarian y cols., 1994; García, A. W., Norton, M.A., Frenn, M., Coviak, C., Pender, N.J. y Ronis, D.L., 1995). Los resultados de este estudio sugieren que de la muestra total de padres encuestados, los que pertenecen al grupo que practica actividades deportivas habitualmente valoran de forma especial la importancia que tiene para sus hijas su implicación personal en este tipo de actividades. Conviene tener en cuenta, sin embargo, que a medida que aumenta la edad de las chicas la influencia de los padres sobre los patrones de actividad física de sus hijas va reduciéndose progresivamente. Así lo refleja un estudio impulsado por la NASPE (2003), al indicar que casi la mitad de las adolescentes (48%) manifiesta no sentirse afectada en absoluto por las actitudes que sus padres tienen ante la actividad física y el deporte.

En línea con los resultados anteriores, la responsabilidad de la promoción de la práctica deportiva de las chicas en edad escolar es atribuida por más del 90% de los padres a ellos mismos, hagan o no ellos mismo deporte, y en mucha menor medida estiman que son el Centro Escolar y los amigos quienes principalmente deben compartir ese apoyo y estímulo para que sus hijas hagan deporte.

En cuanto a las sugerencias de promoción que hacen los padres encuestados, destacan la necesidad de ofrecer más estímulo para hacer deporte, más actividades que les gusten, más instalaciones deportivas, más información, un aumento en la oferta de deporte sólo para chicas, y una oferta deportiva que se adapte a los intereses y preferencias de las chicas. Sin que haya diferencias entre padres que hacen y que no hacen deporte de forma habitual.

A modo de conclusión, y a partir de la información suministrada por los padres encuestados, los resultados del presente estudio confirman la estrecha relación que guardan entre sí las pautas de participación en actividades físicas y deportivas de las chicas en edad escolar y las de sus padres. A pesar de la práctica de estas actividades aparece ligada en los adolescentes a la idea de sociabilidad y bienestar personal (Mendoza, 2000), lo cierto es que tanto los padres como sus hijas, y muy especialmente las madres, presentan unos patrones de inactividad preocupantemente altos. En estas circunstancias, desempeñar el papel de agentes de cambio hacia estilos de vida activos y saludables representa una tarea especialmente complicada para algunos padres. Las actitudes positivas que puedan tener ante la actividad física y los beneficios que pueden obtener sus hijas tomando parte en ellas, parecen insuficientes a la hora de hacer frente al desplome de las tasas de actividad física que se produce en las chicas a lo largo de su infancia y adolescencia. Como sugieren Díez y Guisasola (2002), conviene concienciar a los padres de que su participación activa en la tarea de promocionar la práctica deportiva de sus hijas es indispensable, y que cuando no se involucran de manera decidida y sostenida en el tiempo transmiten a sus hijas la idea de que esa actividad no es importante. Más aún cuando los modelos de rol que pueden ofrecer los padres, y

de manera muy especial en el caso de las madres, esta configurado por estilos de vida marcadamente sedentarios. La responsabilidad que de manera generalizada se autoatribuyen los padres en la labor de promoción de la práctica deportiva de sus hijas constituye un factor disposicional de primer orden para el diseño de iniciativas de estímulo y apoyo a sus hijas. Eso sí, siempre que se entienda que los patrones de actividad física y deportiva de los niños y adolescentes se ven afectados también por factores que van más allá de la esfera familiar, de manera que las estrategias de promoción deben conseguir la implicación coordinada del centro escolar, el grupo de amigos, los programas de actividades físico-deportivas que se realizan fuera del horario de clases, los servicios de salud comunitarios y los propios padres, por supuesto. En cualquier caso, dado que en las chicas los patrones de conducta sedentaria empiezan a desarrollarse en la infancia, aproximadamente a la edad de 11-12 años, y en la adolescencia presentan unos niveles alarmantes y ya de limitada permeabilidad a la influencia de los padres, cualquier medida encaminada a estimular y apoyar estilos de vida activos que incorporen las actividades físicas y deportivas en la vida cotidiana de las chicas debe ponerse en marcha a edades tempranas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allensworth, D., Lawson, E., Nicholson, L. y Wyche, J. (1997). *Schools and Health: Our Nation's Investment*. Washington, DC.: National Academy Press.
- Anderssen, N. y Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(4), 341-348.
- Armstrong, N. y Van Mechelen, W. (1998). Are young people fit and active? En S. Biddle, J. Sallis y N. Cavill (Eds.), *Young and Active? Young people and health-enhancing physical activity-evidence and implications*. London: Health Education Authority.
- Bangdiwala, S.I. (1993). Parental influences on childhood fitness and activity patterns. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(3), 249-255.
- Biddle, S. (1993). Psychological benefits of exercise and physical activity. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 99-106.
- Biddle, S., Cavill, N.A. y Sallis, J.F. (1998). Policy framework for young people and health-enhancing physical activity. En S. Biddle, J.F. Sallis y N.A. Cavill (Eds.), *Young and Active? Young people and health enhancing physical activity: Evidence and implications*. London: Health Education Authority.
- Brustad, R.J. (1993). Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 5, 210-223
- Brustad, R.J. (1996). Attraction to physical activity in urban schoolchildren: parental socialization and gender influences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(3), 316-323.
- Buckworth, J. y Dishman, R.K. (2001). *Exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Calmeiro, L. y Matos, M. (1998). Efectos del programa de gestión personal en la promoción de la actividad física en adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 87-101.
- Carratalá, V. (1996). *La influencia de los agentes sociales en la participación deportiva en la adolescencia*. Tesis Doctoral: Universidad de Valencia.
- Carratalá, E. y Carratalá, H. (2000). Análisis de los motivos de práctica del judo en las distintas federaciones autonómicas. En I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte, Cáceres.
- Castillo, I., Balaguer, I. y Tomás, I. (1997). Predictores de la práctica de actividades físicas en niños y adolescentes. *Anales de Psicología*, 13(2), 189-200.

- Cruz, J. (1997). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Delgado, M. y Pérez, I. (2004). *La salud en secundaria desde la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Dempsey, J.M., Kimiecik, J.C. y Horn, T.S. (1993). Parental influence on children's moderate to vigorous physical activity participation: An expectancy-value approach. *Pediatric Exercise Science*, 5, 151-167.
- Devís, J., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F.J, Gomar, M.J. y Sánchez, R. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Díez, C. y Guisasola, R. (2002). Estudio de las causas del abandono de la práctica deportiva en las jóvenes de doce a dieciocho años y propuestas de intervención. *Proyecto ITXASO*. Donostia-San Sebastián: Diputación Foral de Gipuzkoa. Disponible en: <http://www.kirolarte.net/adminkirolarte/material/INFORMERESUMENITXASOcastellano.pdf>.
- Dishman, R.K., Washburn, R.A. y Heath, G.W. (2004). *Physical activity epidemiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Escartí, A. y Ballester, A. (1993). Perfil familiar, clima familiar deportivo y práctica deportiva en la adolescencia. En S. Barriga y J.L. Rubio (Eds.), *Aspectos psicosociales del ambiente, la conducta deportiva y el fenómeno turístico*. Sevilla: Eudema.
- Fernández, E., Contreras, O.R., Sánchez, F. y Fernández-Quevedo, C. (2002). Evolución de la práctica de la actividad física y el deporte en mujeres adolescentes e influencia en la percepción del estado general de salud. En B. Vázquez (Comp.), *Mujeres y actividades físico-deportivas*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- Garcés de los Fayos, E.J. (1995). *La situación actual de la práctica deportiva en el alumnado femenino: actitudes de las niñas adolescentes ante el deporte en la Región de Murcia*. Murcia: Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales de la Región de Murcia.
- González, J.M., Sarría, L. y Coca, S. (2004). *Cinco años, una vida. Actividad física y hábitos sanos en la adolescencia*. Donostia-San Sebastián: Erein.
- García Ferrando, M. (1997). *Los españoles y el deporte, 1980-1995 (Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores)*. Valencia: Tirant lo Blanch-Consejo Superior de Deportes.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- Gill, D.L. (1992). Gender and sport behavior. En T.S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- González, A.M. (2005). *Medidas de promoción de la actividad deportiva de la chicas en el deporte escolar*. Bilbao: Departamento de Cultura de la Diputación Foral de Bizkaia. Dirección General de Deportes.
- Goñi, A. y Zulaika, L.M. (2000). La participación en el deporte escolar y el auto-concepto en escolares de 10 a 11 años en la provincia de Guipúzcoa. *Apunts*, 59, 6-10.
- Guillén, F, García, F. Guillén, R. y Sánchez, R. (2003). Auto-concepto en jóvenes sedentarios y practicantes deportivos. *EduPsykhé*, 2(2), 259-272.
- Greendorfer, S.L. (1977). The role of socializing agents in female sport involvement. *Research Quarterly*, 48, 304-310.
- Hernán, M., Ramos, M. y Fernández, A. (2004). *Salud y juventud*. Madrid: Consejo de la Juventud de España.

- Macías, M.V. y Moya, M.C. (2002). Estereotipos y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes. En B. Vázquez (Comp.), *Mujeres y actividades físico-deportivas*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Martín, M., Tercedor, P., Pérez, I., Chillón, P. y Delgado, M. (2004). Los adolescentes españoles ante la práctica de actividad física y deporte. Estudio Avena. *III Congreso Vasco del Deporte. Deporte y Socialización*, Vitoria-Gasteiz.
- McCullagh, P., Matzkanin, K.T., Shaw, S.D. y Maldonado, M. (1993). Motivation for participation in physical activity: A comparison of parent-child perceived competencies and participation motives. *Pediatric Exercise Science*, 5, 224-233.
- Melcher, N., y Sage, G.H. (1978). Relationship between parental attitudes toward physical activity and the attitudes and motor performance of their daughters. *International Review of Sports Sociology*, 13, 75-88.
- 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 físico-deportiva. *Educación física y salud, Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física*, Cádiz.
- Mendoza, R., Sagrera, M.R. y Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE) (2003). Adults/teens attitudes toward physical activity and physical education. *The Sport Journal*, 6(2), 10. Disponible en <http://www.thesportjournal.org/2003Journal/Vol6-No2/nasp.asp>.
- Passer, M.W. (1982). Children in sport: participation motives and psychological stress. *Ouest*, 33, 231-244.
- Pate, R.R. y cols. (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the centers for disease control and prevention and the american college of sports medicine. *Journal of the American Medical Association*, 273(5), 402-407.
- Petlickoff, L.M. (1996). The drop-out dilemma in youth sports. En O. Bar-Or (Ed.), *The child and adolescent athlete*. Oxford, Inglaterra: Blackwell Scientific.
- Ramos, P.M. y González, A.M. (en prensa). Avances en actividad física y salud. En A.M. González (Ed.), *Avances en ciencias del deporte*. Bilbao: Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco.
- Sallis, J.F. (1993). Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62, 403-408.
- Sallis, J.F. (1994). Determinants of physical activity behavior in children. En R.R. Pate y R.C. Hohn (Eds.), *Health and fitness through physical education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Alcaraz, J.E., Kolody, B., Faucette, N. y Hovell, M.F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *American Journal of Public Health*, 87, 1328-1334.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sánchez, F. y cols. (1997). Actitudes de los estudiantes de tercero de BUP frente a la Educación Física dentro del contexto general del plan de estudios de la Enseñanzas Medias. En VVAA, *Nuevas Perspectivas Didácticas y Educativas de la Educación Física*. Madrid. Investigaciones en Ciencias del Deporte. Ministerio de Educación y Ciencia, Consejo Superior de Deportes.
- Stucky-Ropp, R.C. y DiLorenzo, T.M. (1993). Determinants of exercise in children. *Preventive Medicine*, 22, 880-889.

- Telama, R., Yang, X., Laakso, L. y Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13, 317-323.
- Garcia, A.W., Norton, M.A., Frenn, M., Coviak, C., Pender, N.J. y Ronis, D.L. (1995). Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behavior. *Journal of School Health*, 6(6), 213-219.
- U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: A report of the surgeon general*. Atlanta, GA. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Disponible en <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/sgrfull.pdf>.
- U.S. Department of Health and Human Services (2000). *Healthy People 2010, conference edition*. Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services. Disponible en <http://www.health.gov/healthypeople/Document/HTML/Volume2/22Physical.htm>.
- Wald, J. (2003). Parental motivations for enrolling their children in a private gymnastic program. *The Sport Journal*, 6(3). Disponible en <http://www.thesportjournal.org/2003Journal/Vol6-No3/motivations.asp>.
- Weiss, M.R. y Knoppers, A. (1982). The influence of socializing on female collegiate volleyball players. *Journal of Sport Psychology*, 4, 267-279.
- Weiss, M.R. y Petlichkoff, L.M. (1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: Identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science*, 1, 195-211.
- Zakarian, J.M., Hovell, M.F., Hofstetter, C.R., Sallis, J.F. y Keating, K.J. (1994). Correlates of vigorous exercise in a predominantly low SES and minority high school population. *Preventive Medicine*, 23, 314-321.