

## Análisis descriptivo de la práctica físico-deportiva e intereses de práctica en escolares de 5º y 6º de primaria

### Descriptive analysis of physical and sports practice and interests in school 5th and 6th primary

Borrego Balsalobre, F.J.<sup>1</sup>, Carrillo García, A.B.<sup>2</sup> y Díaz Suárez, A.<sup>1</sup>

*1 Facultad de Ciencias del Deporte San Javier (Universidad de Murcia)*

*2 Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca*

**Resumen:** El objetivo de este trabajo fue analizar el pensamiento que los alumnos tienen hacia la Educación Física, así como sus intereses de práctica. Para ello, se utilizó el Inventario de Actividad Física Habitual para Escolares (IAFHE) a un total de 35 alumnos pertenecientes a dos centros educativos de la Región de Murcia. Se intentó que la muestra fuese lo más equitativa posible en lo que a sexo se refiere. Los resultados mostraban que la gran mayoría de ellos practicaban ejercicio fuera del entorno escolar pero en tiempos insuficientes según lo establecido por las recomendaciones de instituciones internacionales.

**Palabras clave:** Actividad física, Primaria, Edad Escolar, Interés de práctica

**Abstract:** The aim of this study was to analyze the thought that students have in Physical Education and its practical interests. For this, the Inventory of Habitual Physical Activity for School (IAFHE) to a total of 35 students from two schools in the region of Murcia was used. The sample was attempted to be as fair as possible as far as sex is concerned. The results showed that the vast majority of them practiced outside school year but insufficient as established by the recommendations of international institutions times.

**Keywords:** Physical, Primary Activity, School Age, Interest Practice.

#### Introducción

La promoción de la práctica físico-deportiva se ha convertido en uno de los objetivos más importantes de los centros educativos de la mayoría de los países desarrollados, debido al gran número de sedentarismo existente en los diferentes sectores de la población. Actualmente, la sociedad ha conferido al ejercicio físico y al deporte una función primordial en la preservación y desarrollo de la salud en el ser humano, de tal manera, que son universalmente conocidas las aportaciones beneficiosas que una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración provocan sobre la salud, situando la misma dentro de los modelos o estilos de vida saludables (Vílchez, 2007).

Sin embargo, los efectos positivos de la práctica de actividades físico-deportivas no se corresponden con la frecuencia de la práctica por parte de la población escolar, ya que numerosas investigaciones señalan un descenso significativo de la práctica físico-deportiva a medida que se va avanzando desde la infancia a la adolescencia (Perula de Torres, Lluch, Ruiz Moral, Espejo, Tapia y Mengual 1998; Román, Serra, Ribas, Pérez-Rodrigo y Aranceta, 2006; Moreno, Cervelló y Moreno, 2007).

Esta contradicción, ha provocado que la promoción de hábitos y estilos de vida saludables sea un objetivo prioritario de las sociedades desarrolladas. Resulta sorprendente que, a mayor índice de desarrollo sociocultural, peores son las condiciones de vida: mala alimentación, sedentarismo, adquisición de hábitos nocivos para la salud, entre otros.

Son numerosos los estudios realizados acerca de los hábitos de práctica físico-deportiva relacionada con la salud. De estos estudios una gran mayoría han abarcado escolares de Primaria y de educación Secundaria Obligatoria, siendo muy pocos los que se han centrado únicamente en escolares de tercer ciclo de Primaria. Sin embargo, el fracaso en la práctica de actividades físico-deportivas en España comienza a producirse desde la infancia, ya que, al finalizar la Educación Primaria, hay un porcentaje considerable de alumnos que quedan fuera del ámbito de práctica deportiva habitual en su tiempo de ocio.

Así, Vílchez (2007), en un estudio realizado con alumnos de 5º y 6º de Primaria de la Comarca granadina de los Montes Orientales sobre los hábitos de vida saludables, señala que el 13,4% de la muestra analizada nunca o casi nunca realiza ejercicio físico en su tiempo libre los días de semana, siendo únicamente la mitad de la muestra (50,9%) los que practican mucho o bastante ejercicio físico los días de semana. Este dato, a pesar de que mejora los fines de semana y durante el verano (el 62,1% y 69,3% respectivamente, realiza mucho o

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Francisco José Borrego Balsalobre. Facultad Ciencias del Deporte, Av. Argentina s/n, San Javier, Murcia (España). E-mail: [franborrego@um.es](mailto:franborrego@um.es)

bastante deporte o ejercicio), todavía sigue existiendo un grupo de la muestra que no realiza actividades físico-deportivas nunca o casi nunca (9,8% y 9% respectivamente).

En esta línea, Moreno y cols. (2007) en una investigación realizada con estudiantes de 10 a 11 años de la Comarca del Mar Menor, obtiene que el 8,10% de la muestra no practican actividad física, siendo el 41,25% de escolares los que realizan ejercicio físico más de tres veces por semana.

Sin embargo, hay estudios que producen mayor pesimismo, estableciendo en un 29,9% los alumnos que nunca realizan práctica deportiva extraescolar (Moreno y Cervelló, 2003).

Entre el pesimismo de unos resultados y otros se encuentran los estudios de Gómez y cols. (2006), Romero, Chinchilla y Jimenez (2008); Nieto y Parra (2010), los cuales establecen en un 17,9%, 13,6% y un 20% respectivamente, el porcentaje de alumnos que no practican actividades físico-deportivas fuera del horario lectivo.

En el plano internacional, Riddoch y cols. (2004) en un estudio (en el que se empleó como procedimiento de obtención de datos el acelerómetro) con escolares de Dinamarca, Portugal, Estonia y Noruega de entre 9 y 15 años, señalan que el 97% de los escolares de Primaria cumplen las recomendaciones establecidas para una práctica de actividad física saludable, aunque este porcentaje se reduce si incluimos toda la población de entre 9 y 15 años (81,9% los niños y un 62% las niñas).

Por su parte, la HBSC-Health Behaviors In School-age Childre en un estudio realizado con niños estadounidenses de entre 11 y 15 años en 2008, establece en un 26% el porcentaje de escolares que realizan 60 minutos de actividad física de moderada intensidad todos los días, muy por debajo de los estudios europeos anteriores. En cuanto a la práctica en función del género, el porcentaje de niñas que cumplen las recomendaciones es ligeramente inferior a la edad de 11 años, apareciendo las diferencias más significativas en la edad de 15 años. Sin embargo, al preguntar por la práctica de actividades físicas vigorosas durante más de 20 minutos, dos o tres veces por semana, el porcentaje asciende a un 74% de la población estudiada.

Como se puede observar en la mayoría de estudios nacionales e internacionales, la práctica de actividad física extraescolar no es muy satisfactoria. Nebot y cols (1991), señalan que si se considerase como niños activos a aquellos que realizan más de 20 minutos de ejercicio físico durante al menos tres días a la semana, el porcentaje de práctica sería aún menor. En esta línea, Montil, Aznar y Barriopedro (2004), en un estudio realizado con alumnos de la Comunidad de Madrid de 10 a 13 años, señalan que únicamente el 30% de los niños y 16% de las niñas cumplen con los requisitos establecidos para ser activos (60 minutos al día, los 7 días de la semana). Por

su parte, con el requisito para jóvenes menos activos (más de 20 minutos, dos o tres veces por semana) cumplen el 50,8% de los niños y el 45% de las niñas. Por tanto, tan sólo el 47% de la muestra cumple con las recomendaciones de actividad física para poblaciones sedentarias.

Las prácticas deportivas que realizan los escolares en su tiempo libre no suele diferir mucho. De esta manera, Perula de Torres y cols. (1998), señalan los juegos de pelota como el fútbol, baloncesto y balonmano (79,4%) en los niños y las gimnasia y carreras (33,4%) y los bailes (31,8%) en las niñas como actividades deportivas preferidas por los escolares de 6º de Primaria y 2º de la E.S.O.

En la misma línea, Vílchez (2007) establece que el 65,2% de los niños de tercer ciclo de Primaria eligen el fútbol como la opción deportiva más practicada, seguido a una gran distancia por otros deportes como el ciclismo (9,2%) y el baloncesto (7,8%). En las niñas se produce un porcentaje más repartido, siendo el aeróbic o el baile con un 21,6% el deporte más practicado, seguido de cerca por el fútbol con un 20,8%.

En base a todo lo anterior, el objetivo del presente trabajo se basa en analizar el nivel de práctica deportiva y las preferencias sobre los hábitos de práctica físico-deportiva de los escolares de 11 a 12 años.

## Método

### Características de la muestra

En este estudio participaron alumnos de 6º curso de Primaria, de edades comprendidas entre 11 y 12 años de dos centros escolares de la Región de Murcia. En total un muestra de 35 alumnos.

### Diseño y variables objeto de estudio

Se realizó un estudio con un diseño cuantitativo no experimental, transversal y descriptivo, a través de encuestas por muestreo para conocer las actividades físico-deportivas que los escolares realizan durante su tiempo de ocio.

Las variables a analizar dentro de este estudio las hemos dividido en tres bloques:

- Bloque 1. Actividad deportiva.
- Bloque 2. Actividad dentro del colegio.
- Bloque 3. Actividad fuera del colegio

### Procedimiento y materiales empleados

Para la evaluación del nivel de actividad física habitual de los escolares se ha utilizado el *Inventario de Actividad Física Habitual para Escolares (IAFHE)* validado por García Cantó (2011).

## Resultados

En el siguiente apartado, se reflejan los datos descriptivos obtenidos de las principales variables incluidas en la investigación.

En primer lugar, se observa en la figura 1 que, de la totalidad de la muestra (35 escolares), un 91% (n= 32) realizan práctica de actividad físico- deportiva, mientras un 9% (n= 3) no practican ningún tipo de actividad.

Figura 1. Práctica de actividad física en niños escolares.



Del 91% de los alumnos que realizan actividad física, la mitad de ellos son niños y la otra mitad niñas. Por lo tanto el 9% restante que no realiza actividad física, consta de un 3% en chicos y el 6% en chicas.

Una vez observados los resultados obtenidos en relación a los hábitos y práctica de actividad física habitual, a continuación se muestran los resultados referidos al nivel de sexo y su relación con la práctica físico-deportiva.

Los varones presentan porcentajes de práctica de actividad física superiores que las niñas, siendo éstos un 94% mientras que ellas muestran un 89%. De igual modo, se obtiene que la inactividad física en los niños es de un 6%, mientras que en las niñas aumenta a un 11%.

En cuanto a la frecuencia diaria de práctica de actividad física, el 75% de los niños realizan actividad física 3 o más días a la semana, bajando este porcentaje a un 43,8%.

En relación al tiempo de práctica, un 81% de los niños realizan actividad física 2 o más horas al día, frente al 25% de las niñas.

Durante el tiempo de recreo el 100% de los niños afirman que siempre realizan juegos o deportes, mientras que un 77,8% de las niñas lo realiza siempre o casi siempre.

Cuando los niños están en casa el 41,1% afirma que nunca o casi nunca suelen jugar a las videoconsolas, ver la tele, estar en el ordenador, etc. Este porcentaje es menor en las niñas, donde sólo el 27,8% tiene un ocio pasivo en su tiempo libre.

Durante el tiempo libre, El 58,8% de los niños afirman que siempre o casi siempre suelen jugar y hacer deporte frente al 50% de las niñas.

En cuanto al asociacionismo deportivo, se aprecia un di-

ferencia de 13 puntos entre la práctica deportiva federada en función del género.

Si analizamos la Autopercepción de competencia motriz de los escolares, podemos observar como 3 de cada 4 niñas se perciben con un nivel alto de competencia motriz, reduciéndose en los niños a menos del 50%.

Por último, la práctica totalidad de los escolares (97,2%) le da mucha importancia a la asignatura de educación física.

## Discusión

Los resultados de esta investigación constatan que un 90% de los escolares afirman realizar práctica de actividad físico-deportiva fuera del horario escolar, siendo el porcentaje de varones más elevado que el de las mujeres. Este porcentaje de práctica se mantiene constante durante el tercer ciclo de primaria.

Estos datos coinciden con los de la encuesta realizada en el año 2006 por el Ministerio de Sanidad y Consumo relacionada con los estilos de vida de la población se señala que más de un 80% de los escolares de edades comprendidas entre 10 y 15 años realizan algún tipo de actividad físico- deportiva ocasional, varias veces al mes o varias veces por semana.

Por su parte, Castells y cols. (2006) en una muestra de 2400 escolares de la provincia de Barcelona observan que el 83% de los sujetos afirman realizar algún tipo de práctica físico-deportiva.

En la misma línea, García Cantó (2011), en un estudio realizado con 1200 escolares de la Región de Murcia, señala que el 79,4% de los escolares practica actividad físico-deportiva fuera del colegio.

A su vez, Vera Lacárcel (2006) señala que el 86,5% de los escolares practica actividad físico-deportiva alguna vez por semana. Esta investigación fue realizada en una muestra de 1087 alumnos de 10 y 11 años de la Región de Murcia.

Si consideramos la variable días de práctica a la semana nuestros datos señalan que el 75% de los escolares eligen como opciones principales 3 o más días a la semana, siendo siempre los varones los que arrojan porcentajes significativamente más altos. Podemos destacar que un alto porcentaje de los niños (68,8%) realizan práctica físico-deportiva 5 o más días a la semana.

En esta línea, Hernández Vázquez y cols. (2007), en una investigación con 2834 escolares de seis ciudades de diferentes Comunidades Autónomas, destacan que un alto porcentaje de escolares (66,2%) realizan práctica de actividad físico-deportiva fuera del entorno escolar más de 2 días a la semana.

Porcentajes inferiores son los obtenidos por García Cantó (2012), señalando que un 36,7% de los escolares realizan actividades físico-deportivas 3 o más días a la semana.

En cuanto a las horas de actividad físico-deportiva practicadas a la semana, nuestros resultados revelan que la mayoría

de los escolares se sitúan en la franja entre una hora o dos, asociándose significativamente los mayores tiempos de práctica a los varones coincidiendo con Gil y cols. (2012).

Sin embargo, difieren de los obtenidos por Román y cols. (2006) quienes señalan que el promedio de minutos de actividad físico-deportiva fuera del entorno escolar se encuentra por debajo de los 45 minutos diarios en niños de 10 a 13 años.

En nuestro estudio, podemos observar como la totalidad de la muestra realiza ejercicio físico durante el recreo mientras que en las niñas tan solo es el 50%. Apreciándose una gran diferencia de actividad física entre niños y niñas.

Estos resultados son netamente superiores a los obtenidos por García Cantó (2011) quien obtiene porcentajes de 41,4% en niños y 28,9% en niñas. En referencia al ocio pasivo que realizan los escolares, se ha observado que los niños a veces suelen jugar a las videoconsolas, ver la tele, estar en el ordenador, etc. Mientras que las niñas sostienen que lo realizan casi siempre. En cuanto al ocio activo durante su tiempo libre, los chicos ejecutan juegos y deportes casi siempre, realizándolo las niñas ocasionalmente.

En esta misma línea, Romero, Chinchilla y Jiménez (2008), en un estudio con alumnos de la provincia de Málaga, nos muestran como el 80% de los alumnos encuestados ve la televisión más de una hora diaria, mientras que únicamente el 14% de los alumnos realizan actividad física diaria en su tiempo libre.

Nuviala y cols. (2009), en un estudio realizado con escolares de 10 a 16 años de Huelva, Sevilla y Zaragoza, señalan que los alumnos de la muestra dedican 110 minutos diarios a ver la televisión, 97 minutos a los deberes o estudios, 76 minutos al ordenador y únicamente 46 minutos a practicar actividad física durante un día de trabajo.

En relación a las preferencias de práctica físico-deportiva de los escolares, nuestros resultados constatan que existen claras diferencias entre los chicos y las chicas. De este modo, los deportes más practicados por los varones son, por orden de preferencia, el fútbol y el baloncesto. Por el contrario, en las mujeres los deportes más practicados son: la gimnasia rítmica, fútbol y el voleibol.

Los resultados coinciden con los obtenidos por Vílchez (2007) y García Cantó (2011), quienes resaltan el fútbol como deporte más practicado entre los niños con un 65,2% y 60%, mientras que en las niñas se produce un reparto más

equilibrado entre el aeróbic o baile, el fútbol, natación y ciclismo.

## Conclusiones

Las principales conclusiones obtenidas en el presente trabajo de investigación han sido las siguientes:

La mayor parte de los escolares de la Región de Murcia realizan actividades físico-deportivas fuera del entorno escolar. Este nivel de práctica es significativamente más alto en el caso de los varones, quedando por encima de las mujeres. Del mismo modo, los varones registran valores significativamente más altos en relación con los días a la semana y las horas al día de práctica realizadas. Esta circunstancia refleja posiblemente la marcada orientación deportiva que la promoción de la actividad física posee en nuestro país, alejando a las mujeres de la práctica sin ofrecerles modelos alternativos que respondan a sus intereses.

Los escolares tienen preferencias deportivas distintas en función del sexo, eligiendo deportes colectivos los varones y deportes individuales las mujeres.

El tiempo de práctica deportiva diaria es insuficiente para cumplir los valores predeterminados por instituciones internacionales, pero no se alejan de los resultados obtenidos en escolares de otras Comunidades Autónomas.

Consideramos que una manera de aumentar la práctica de actividad física habitual en escolares se centra en abordar una intervención multidisciplinar que refuerce los hábitos de práctica físico-deportiva de los escolares. Desde el ámbito de la Educación Física y, apoyada desde las entidades locales se deberían implementar programas de práctica físico-deportiva que despertaran el interés por parte de los escolares, sobre todo en el caso de las mujeres.

Por último, cabe decir que, la adherencia a la práctica de la actividad física tiene una relación directa con la satisfacción generada por la actividad realizada. Ya en la década de los 60, Piaget describía la tendencia que el ser humano posee de repetir aquellas conductas que generan placer a corto plazo. Estos comportamientos se manifiestan desde los primeros años de la vida en las llamadas reacciones circulares primarias y secundarias. Por tal circunstancia, si la actividad físico-deportiva realizada es motivadora y satisface al sujeto, es razonable pensar que se repita este comportamiento de práctica de manera regular y sistemática.

## Bibliografía

1. Castells, M., Capdevila, C., Girbau, T. y Rodríguez, C. (2006). Estudio del comportamiento alimentario en escolares de 11 a 13 años de Barcelona. *Nutrición hospitalaria*, 21 (4), 517-532.
2. García, E. (2011). *Niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años de la Región de Murcia*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
3. Gil, P., Cuevas, R., Contreras, O.R. y Díaz, A. (2012). Educación física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula Abierta*, 40, 3, 115-124. ICE: Universidad de Oviedo.
4. Gómez, M., Valero, A., Granero, A., Barrachina, C. y Jurado, S. (2006). Las clases de Educación Física y el deporte extraescolar entre el alumna-

- do almeriense de primaria. Una aplicación práctica mediante la técnica de Iadov. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 11, 98.
5. Hernández, J. L., Velázquez, R., Alonso, D., Garoz, I., López, C., López, A., Maldonado, A., Martínez, M.E., Moya, J.M. y Castejon, F.J. (2007). Evaluación de ámbitos de la capacidad biológica y de hábitos de práctica de actividad física. Estudio de la población escolar española. *Revista de Educación*, 343, 177-198.
  6. Montil, M., Aznar, S. y Barriopedro, M. (2004). Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física en una muestra de niños de la Comunidad Autónoma de Madrid. *En Comunicaciones del III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*. Valencia: Universitat de Valencia.
  7. Moreno, J. A. y Cervelló, E. (2003). Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador. *Enseñanza*, 21, 345-362.
  8. Moreno, J. A., Cervelló, E. y Moreno, R. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y salud*, Vol. 17, Nº 2, 261-267.
  9. Nebot, M., Comín, E., Villalbí, J.R. y Murillo, C. (1991). La actividad física de los escolares: un estudio transversal. *Revista San Hig Pub*, 65 (4), 325-331.
  10. Nieto, L. y Parra, N. (2010). Encuesta sobre hábitos saludables en escolares murcianos. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 14, 142.
  11. Nuviala, A., Munguía, D., Fernández, A., Ruiz Juan, F. y García Montes, M.E. (2009). Typologies of occupation of leisure-time of Spanish adolescents. The case of the participants in physical activities organized. *Journal of human sport and exercise*, Volume 4 (1), 29-39.
  12. Perula de Torres, L. A., Lluch, C., Ruiz Moral, R., Espejo, J., Tapia, G. y Mengual, P. (1998). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y ciertos estilos de vida en escolares cordobeses. *Revista española de salud pública*, 72 (3), 233-244.
  13. Riddoch, C.J., Bo Andersen, L., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebo, L., Sardinha, L.B., Cooper, A.R. y Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and Patterns of 9- and 15-year-Old European Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Volume 36, Issue 1, 86-92.
  14. Román, B., Serra, L., Ribas, L., Pérez-Rodrigo, C. y Aranceta, J. (2006). Actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. Estudio Enkid (1998-2000). *Apunts. Medicina de l'esport*, 151, 86-94.
  15. Romero, O., Chinchilla, J.L. y Jiménez, A. (2008). Utilización del tiempo libre, hábitos de alimentación y condición física de los escolares de doce años de edad, según variables sociodemográficas. *Revista fuentes*, nº 8.
  16. Vera, J. A. (2006). *Evaluación participativa y responsabilidad en Educación Física*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
  17. Vilchez Barroso, G. (2007). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de Educación Primaria de la Comarca granadina de los Montes Orientales y la influencia de la Educación física sobre ellos*. Tesis Doctoral. Granada: Universidad de Granada.