

**FRECUENCIA DE PRÁCTICA Y MOTIVOS DE PARTICIPACIÓN EN
ACTIVIDADES FÍSICAS EN FUNCIÓN DEL GÉNERO Y LA EDAD DE
ESCOLARES DE 13-14 AÑOS DE MELILLA**

**PRACTICE FREQUENCY AND REASONS FOR PARTICIPATION IN
PHYSICAL ACTIVITIES IN GENDER AND AGE FUNCTION OF 13-14
YEARS OLD SCHOOLCHILDREN FROM MELILLA**

*Juan Granda Vera
Inmaculada Alemany Arrebola
José Mariano Montilla Medina
José Carlos Barbero Alvarez
Angel Mingorance Estrada
Gloria Rojas Ruiz
Universidad de Granada*

RESUMEN

El presente artículo expone los resultados de un estudio dirigido a conocer la influencia del género y el curso en la frecuencia semanal y diaria de práctica de actividad física (AF), así como en los motivos de práctica de AF que manifiestan escolares de 13-14 años de Melilla. Los participantes han sido 548 escolares (267 chicos y 281 chicas) de los cursos, 1º y 2º (13 - 14 años) de cuatro centros de Educación Secundaria Obligatoria de Melilla. Los datos se han recogido a través del cuestionario de "Hábitos de participación en Actividades Físicas". Los resultados muestran la existencia de diferencias significativas en función del género tanto en los niveles de participación como en la importancia que conceden a los motivos que le llevan a participar en AF y en virtud de la variable curso, siendo los alumnos de 2º los que presentan niveles más bajos de participación y menor valoración de los motivos principales para la participación en AF, resultados similares a los hallados en estudios anteriores en otros contextos nacionales e internacionales.

Palabras claves: Actividad física, frecuencia y motivos de práctica, género, edad, Educación Secundaria.

ABSTRACT

This paper presents the results of a study to determine the influence of gender and grade on weekly and daily physical activity, as well as the reasons for physical activity to show students 13-14 years of Melilla. Participants were 548 students (267 boys and 281 girls) in grade 1st and 2nd (13 - 14 years) from four secondary schools in Melilla. Data were collected through the questionnaire of "Habits of participation in Physical Activity." The results show the significant differences by gender in both participation levels and the importance of the reasons that made you take part in physical and sports activities. Also found significant differences under variable grade, with the 2nd grade

students who have lower levels of participation and lower valuation of the main reasons for participation in physical activities, results similar to those found in previous studies other national and international contexts.

Key words: Physical Activity, frequency and reasons for practice, gender, age, Secondary Education.

1. INTRODUCCIÓN

Está comúnmente aceptado que la participación en actividades físicas y deportivas en el tiempo libre es uno de los factores que mayor importancia presenta a la hora de alcanzar parámetros deseables de calidad de vida y que unido a otras variables como alimentación, higiene, descanso, etc., conforman lo que se denomina un estilo de vida saludable, frente a un estilo de vida pernicioso o negativo caracterizado por el sedentarismo, la ingesta de alcohol, consumo de tabaco o/y drogas.

En general se acepta, a partir de los datos encontrados en numerosos estudios transversales, que se produce un descenso en la práctica de actividades físicas a medida que se incrementa la edad, agravado este hecho aún más en las mujeres que en los hombres (Allison y Adlaf, 1997, Trost, et al., 2002, Moreno, Hellín y Hellín, 2006).

Al respecto de la participación en actividades físicas y deportivas en el tiempo libre, es importante llegar a conocer la frecuencia de práctica, el tiempo que a ello se dedica de forma diaria y cuáles son los motivos que favorecen o dificultan la implicación de niños y adolescentes en las mismas.

La frecuencia de actividad física (AF) ha sido abordada en estudios internacionales (Roberts, Tinjala y Konkov, 2004, Sallis, Prochaska y Taylor, 2000,) y nacionales. Estos últimos han explorado la realidad de la población escolar tanto en el ámbito nacional (Mendoza, Sagrera y Batista, 1994, Moreno, Muñoz, Pérez y Sánchez, 2005a, 2005b) como regional (Balaguer y Castillo, 2002, Casimiro, 1999, Granda y Montilla, 2010, Granda et al., 2010).

En un estudio realizado por Lasheras, Aznar, Merino y López (2001), en el ámbito español, sobre los factores relacionados con la práctica de AF en niños y adolescentes entre 6 y 15 años, los resultados señalaban que los porcentajes de los que no practican AF y de los que lo hacen ocasionalmente (frecuencia menor a la mensual) suman alrededor del 39% de la población, que se podría denominar sedentaria. También se observa que los chicos son más activos que las chicas (Tabla 1).

Tabla 1
AF durante el tiempo libre en la población española de 6 a 15 años. (%) (Fuente: Lasheras et al., 2001)

FRECUENCIA	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
No practica AF	7,7	4,9	10,4
AF ocasional	30,8	24,1	37,7
Af regular(mensual)	33,2	34,3	32,2
AF regular (semanal)	28,3	36,7	19,7

Respecto a los datos de población española, pero incluido dentro de las investigaciones internacionales, se debe destacar el HBSC (Estudio de Conductas de los Escolares Relacionadas con la Salud –ECERS-), del que han tomado parte en su última edición del año 2002 más de 160.000 escolares de 32 países (Currie et al., 2004), entre los que se incluye España, donde se han analizado hasta un total de 13.552 adolescentes de entre 11 a 18 años (Moreno et al., 2005a, 2005b). En cuanto al nivel de práctica de AF en el nivel nacional, los datos indican que en los adolescentes es baja, realizando, como media, AF moderada la mitad de los días recomendados, valor que se encuentra por debajo de la media de los 32 países estudiados, asimismo se constata que en todas las edades estudiadas los chicos realizan más AF que las chicas, caracterizándose España por ser uno de los países donde dichas diferencias son mayores. Por último, a partir de los 13 años, y a medida que aumenta la edad de la muestra, disminuye el hábito

de realizar AF y, por tanto, aumenta la conducta sedentaria. Igualmente, esta conducta es más evidente en España que en gran parte de los países analizados.

Román et al., (2006) (estudio Enkid 1998-2000), encontraron que alrededor del 70% de los niños y adolescentes españoles no realizan AF regular en su tiempo libre, especialmente las chicas, muy lejos de los datos del resto de países europeos, coincidiendo estos datos con estudios anteriores sobre población española (Lasheras et al., 2001, Sánchez, Aranguren, Cabello y Huertas, 1998, Mur de Frenne, Fleta, Garagorri y Moreno, 1997).

Montil, Barriopedro y Oliván (2005) evaluaron los niveles de práctica de la población infantil y los posibles determinantes de la misma, con una muestra de 235 sujetos de edades entre los 10 y 13 años de colegios públicos y privados de la comunidad de Madrid, mostrando los resultados que el tiempo que los sujetos dedican a la práctica de AF en fin de semana es mayor al que dedican entre semana, siendo esta diferencia más acusada entre las niñas que entre los niños. En el estudio se apunta a que el no cumplimiento de las recomendaciones de práctica de AF está más relacionado con la frecuencia de la misma que con el tiempo que se dedica a ella. En cuanto al porcentaje de sujetos físicamente activos varía de forma muy notoria dependiendo de la recomendación considerada, variando desde sólo un 20% cuando se considera la recomendación más estricta (una hora diaria) a un 79,1% cuando se considera la menos exigente (media hora al menos 5 días en semana).

Vaquero (2007) llevó a cabo un estudio de perfil sociológico en el que se planteó detectar las carencias en la AF extraescolar de la población escolar con una muestra de 158 sujetos, alumnos de Educación Primaria (6-12 años) de un distrito de Madrid (Carabanchel). En cuanto a la frecuencia de AF a la semana fuera del horario escolar el porcentaje de niños que realizan dicha actividad menos de dos veces por semana es del

92,1%, los que la realizan entre 3 y 4 días por semana es de 7,8% y un 47,8% del alumnado encuestado manifiesta no realizar ninguna actividad física extraescolar, siendo el porcentaje de niños que no realiza ninguna actividad superior al de niñas (52,2% y 47,7% respectivamente), coincidente con los resultados de la Encuesta Andaluza de Salud de los años 2003 y 2007.

Hernández y Velázquez (2007) centraron su interés en conocer los hábitos de práctica de AF, participando escolares de 10 a 17 años (N=2.834) de seis ciudades de diferentes Comunidades Autónomas. En cuanto a la práctica de AF o juegos en la calle, sólo un tercio de la población realiza actividades de este tipo más de tres días a la semana. En cuanto a la práctica de actividades físico-deportivas reguladas más de una tercera parte declara que nunca realiza esta forma de práctica físico-deportiva y el 50% lo hace con una frecuencia de 2 o más veces a la semana. Asimismo, los resultados muestran que el porcentaje de frecuencia de práctica físico-deportiva disminuye de manera muy significativa, siendo superior el porcentaje de chicas que “nunca” realiza actividades física reguladas, mostrando la tendencia descendente de la población activa, según aumenta la edad, lo que guarda cierta similitud con lo que sucede en otras Comunidades Autónomas (Balaguer y Castillo, 2002, Casimiro, 1999), en el ámbito nacional (Mendoza et al., 1994) y en otros países de nuestro entorno (Roberts et al., 2004).

En cuanto a la variable género, los datos muestran que los niveles de frecuencia de AF en los jóvenes es muy bajo, especialmente en las chicas, que está muy por debajo de la de los chicos (71% chicas y 53% chicos), valores coincidentes en gran medida con los alcanzados en otros estudios europeos (Steptoe, Wardle, Cui, Bellisle, Zotti, y Baranyai, 2002) y nacionales (Sánchez et al., 1998, Mur de Frenne et al., 1997). De Hoyo y Sañudo (2007) en un estudio con escolares de una zona rural en Sevilla

encontraron que sólo el 28% de las chicas practicaba actividad física con asiduidad, siendo el porcentaje de chicos superior (58%) aunque no por ello dejaba de ser una cifra baja de participación.

Palou, Ponseti, Borrás y Vidal (2005) llevaron a cabo un estudio para identificar los hábitos de práctica deportiva de la población mallorquina de entre 10 y 14 años, con una muestra de 2.661 personas, utilizando para la evaluación un cuestionario de elaboración propia previamente validado y basado en otros autores, indicando los resultados encontrados la existencia de diferencias claramente significativas existentes entre hombres y mujeres de las edades motivo de estudio en cuanto a práctica deportiva fuera de las clases de Educación Física.

En relación a los motivos de práctica de AF, la mayoría de las investigaciones han revelado que los jóvenes tienen motivos similares para practicarla, tanto a nivel recreativo como de competición. Los que más importancia tienen son la diversión y la mejora de la salud (Castillo y Balaguer, 2001).

Allison et al., (2005) estudiaron las razones que subyacen para la participación de los adolescentes varones en actividades físicas moderadas e intensas. A través de grupos de discusión formados por chicos entre 15 y 16 años de perfiles activos e inactivos respecto a la participación en actividades físicas de tres colegios públicos de Toronto de diferentes zonas de la ciudad, las razones que señalaron los participantes tenían que ver con cuestiones intrínsecas y extrínsecas. Entre las primeras estaban el disfrute o placer que supone, oponiendo este sentimiento a situaciones de competición reglada, y la mejora de propia habilidad o nivel de desempeño. En las segundas se señalaron las posibilidades de socialización que ofrecen estas actividades, la posibilidad de compartir su tiempo con los amigos, los beneficios que en el nivel psicológico proporcionan como salud mental, sentirse a gusto consigo mismo, tener buena

aparición y mejorar su reputación dentro del grupo. También se señalo de manera especial las posibilidades que ofrecen de reducir el stress.

Respecto a la influencia del género, Palou, Ponseti, Gili, Borrás y Vidal (2005) en un estudio con escolares de Mallorca encontraron que el motivo principal para la incorporación a programas de AF son las amistades, con un 33,6% del total, y que quienes se inician en este tipo de programas lo hacen principalmente por diversión y ocio con un 37%. Las diferencias más significativas en cuanto al género recaen en que las chicas otorgan más importancia al hecho de estar en forma que los chicos, quienes optan por la competición y los amigos como motivos fundamentales de práctica.

Fraile y De Diego (2006), en un estudio con escolares de España, Italia, Francia y Portugal, señalaron como motivos más relevantes para la práctica deportiva la mejora de la salud y estar con los amigos, destacando que las chicas dan menos importancia a la competición como motivo de práctica respecto de los chicos, dando más importancia aquellas a un tipo de práctica de AF más recreacional. De Hoyo y Sañudo (2007) encontraron como motivos más relevantes para implicarse en la práctica físico deportiva, tanto para chicos como para chicas, divertirse y que es bueno para la salud. Como motivo adicional los chicos señalaron encontrarse con los amigos y las chicas mantener la línea. Como motivos para explicar la no participación en actividades físicas reseñaron la falta de tiempo, por pereza y que no se le daba bien la práctica deportiva. Castillo y Balaguer (2001) señalan que, a este respecto, para los chicos son más importantes los motivos de resultado (competición), mientras que para las chicas parecen ser más importantes los aspectos sociales del deporte (hacer amigos, ver a los amigos).

Más recientemente, Granda et al., (2010) realizaron un estudio dirigido a conocer la influencia del género en la frecuencia semanal y diaria de práctica de AF, así

como en los motivos que manifiestan escolares de 10-12 años de Melilla. Los participantes fueron escolares de los cursos 5º y 6º (10 - 12 años) de tres colegios públicos de Melilla (n= 439). Los resultados indicaron la existencia de diferencias significativas en función del género en la frecuencia diaria de práctica ($z= 2,72, p < ,01$) y que los motivos principales para la participación en actividades físicas son aquellos relacionados con la salud “me gusta estar saludable”, “es bueno hacer ejercicio”, “para mantener la línea” y los relacionados con los aspectos sociales “me gusta divertirme y ocupar mi tiempo de ocio” y “encontrarme con los amigos”, mientras que los motivos que les llevan a no participar en programas de AF son “falta de tiempo” y “estudios, hacer deberes”, resultados similares a los hallados en estudios anteriores en otros contextos nacionales e internacionales.

A partir de los datos encontrados en los estudios anteriores y dado que no existen datos publicados de los escolares de la Ciudad Autónoma de Melilla, los objetivos a alcanzar en el presente estudio, se concretan en:

- Conocer la frecuencia semanal y diaria de participación en actividades físico-deportivas del alumnado de 13-14 años de Melilla.
- Establecer los motivos más relevantes a la hora de implicarse en la práctica de actividades físico-deportivas que informan escolares de 13-14 años.
- Determinar la existencia de diferencias en función del género y el curso en los motivos para la participación en programas de actividad física y en la frecuencia y tiempo diario de participación en actividades físico-deportivas que informan escolares de 13-14 años de Melilla.

2. MÉTODO

2.1. Participantes

Los participantes pertenecen a 3 centros públicos y uno concertado de la Ciudad Autónoma de Melilla. La población a la que se aplica el estudio está formada por los escolares de 1º y 2º de ESO de la Ciudad Autónoma de Melilla. Esta población está constituida por 2567 escolares de los diferentes centros públicos y concertados, según datos de la Dirección Provincial del MEC en Melilla. La muestra de nuestro estudio (Figuras 1, 2 y 3) está compuesta por un total de 548 (267 chicos y 281 chicas) cuyas edades oscilan entre 13-14 años ($M=13,8$ $SD=0,72$), que son todos los escolares matriculados en estos centros en los cursos citados durante el curso académico 2010-2011. Nuestra muestra representa el 22.4% aproximadamente del total de la población de pertenencia, aunque dada la falta de representatividad de la misma, por ser una muestra seleccionada por las posibilidades de llevar a cabo el estudio, se asume su limitación para hacer generalizables los resultados al conjunto de la población de pertenencia.

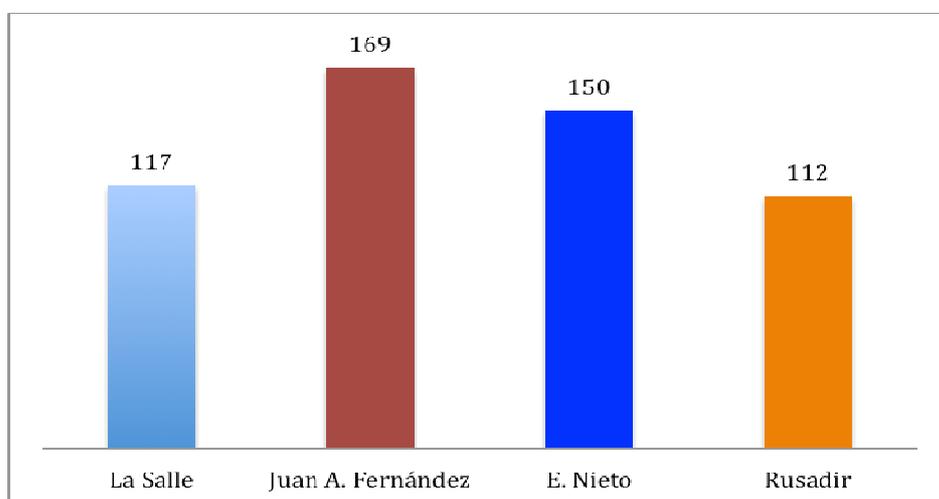


Figura 1: Distribución de la muestra por centro

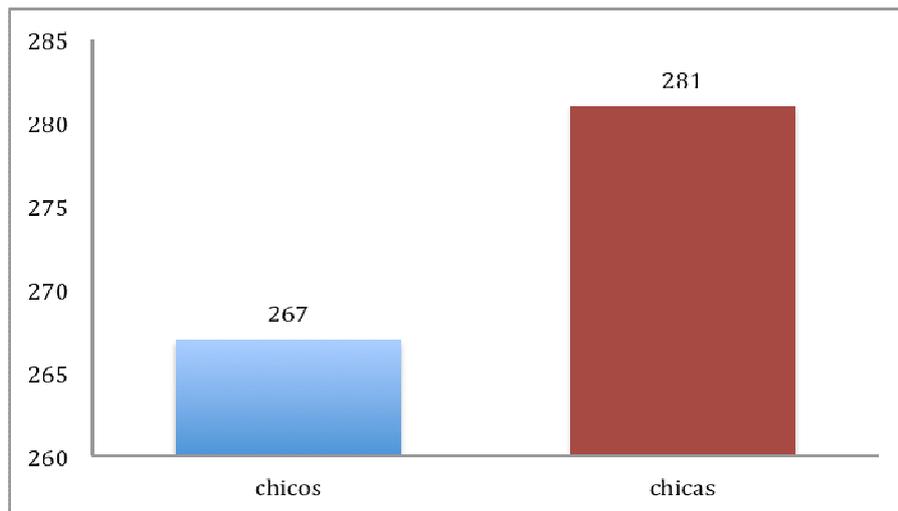


Figura 2: Distribución de la muestra por género

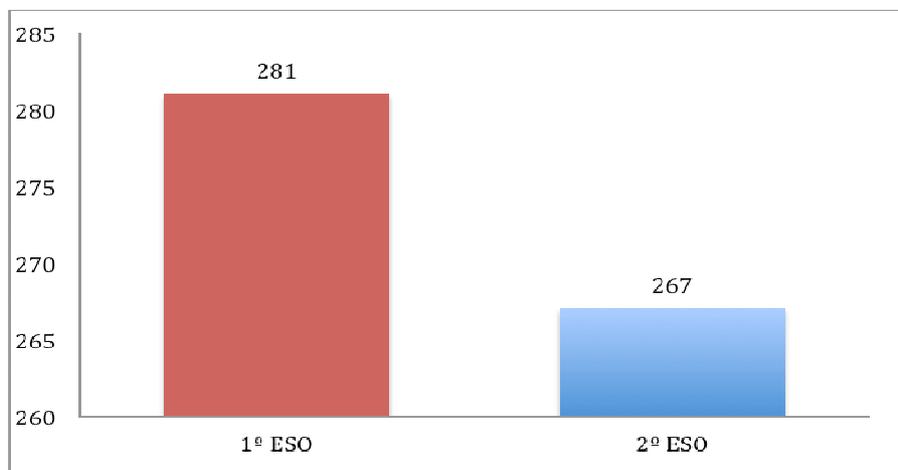


Figura 3: Distribución de la muestra por nivel

2.2. Variables de estudio

Se consideraron las siguientes:

- Variable independiente no experimental: género y curso
- Variables dependientes:
 - Frecuencia semanal y diaria de práctica de AF
 - Motivos de práctica de AF

2.3. Instrumentos

Se ha utilizado para la recogida de datos el “Cuestionario de Hábitos de Actividad Física”, elaborado por un grupo de expertos que reúne a maestros de

Educación Física de Educación Primaria, profesores de Educación Física de Educación Secundaria y profesores de la Facultad de Educación y Humanidades de Melilla de los Departamentos de Didáctica de la Expresión Corporal y de Psicología Evolutiva y de la Educación. Partiendo de cuestionarios previos (World, 1989, Torre et al., 1997, Tercedor, 2002), se realizan varias reuniones donde el grupo de expertos delibera sobre la conveniencia e idoneidad de los aspectos contemplados en el cuestionario. Se elaboró un primer borrador que se aplicó a un total de 50 estudiantes de la población participante en el estudio para comprobar la existencia de posibles dificultades de comprensión de los ítems contemplados en este primer borrador del cuestionario y a partir de los datos encontrados (ningún ítem supuso dificultad alguna para ninguno de los alumnos que lo rellenaron).

Los datos globales recogidos en la aplicación del cuestionario se sometieron al estadístico Alpha de Cronbach para determinar la fiabilidad de consistencia interna del cuestionario. El valor encontrado fue .916, el cual puede considerarse un nivel muy aceptable de fiabilidad de acuerdo con Kerlinger y Lee (2002) que establecen 0.70 como el límite entre la fiabilidad aceptable y la no aceptable.

Para establecer la validez del instrumento se procedió a someter los datos encontrados a un análisis factorial exploratorio. Solamente se han considerado los factores con un autovalor (eigenvalue) mayor de 1. Los resultados encontrados se presentan en la tabla 2 (Granda y Montilla, 2010).

Tabla 2
Matriz de componentes rotados(a)
Componente

	1	2
Estar saludable y en forma	0,874	
Bueno hacer ejercicio	0,861	
Diversión	0,842	
Aspecto Físico	0,799	
Estar con los amigos	0,698	
Liberar tensiones	0,627	

Competición	0,598
Familia también practica	0,785
Amigos también practican	0,729
Padres obligan	0,68
Carrera deportiva	0,605

Método de extracción: Análisis de componentes principales.

Método de rotación: Normalización Varimax con Kaiser.

a. La rotación ha convergido en 3 iteraciones.

La varianza total explicada por el conjunto de los 2 componentes o factores encontrados es de 64, 21%. Los valores de fiabilidad para cada uno de los componentes han sido: Componente 1 con un Alfa de Cronbach .909 y el componente 2 el Alfa de Cronbach es de .763.

El cuestionario contempla tres apartados:

- Datos demográficos: Nombre, centro, edad, sexo, peso y altura.
- Instrucciones para la cumplimentación del cuestionario.
- Conjunto de ítems.

El conjunto de ítems centra su interés en recoger información sobre 4 grandes ámbitos:

1. Frecuencia y duración de la actividad físico-deportiva en el tiempo libre. Incluye respuestas como nunca, una vez por semana, una hora. (2 ítems)
2. Motivos de práctica durante su tiempo libre (veintidos preguntas tipo likert, once referidas a motivos para practicar y once referidas a motivos para no practicar actividad físico-deportiva.
3. Actividades realizadas en el tiempo libre, con objeto de determinar que hacen los participantes en el tiempo en que no están en la escuela.
4. Hábitos de práctica físico-deportiva e influencia de los significativos (padres, hermanos, amigos), tratando de conocer cuáles de ellos con respecto a los alumnos presentaban conductas activas. Diferentes estudios relacionan los

hábitos de actividad física de los sujetos con la influencia de los significativos, ya sean padre, hermanos o amigos.

Todos los ítems relacionados con los motivos de práctica, actividades en tiempo libre y hábitos de práctica físico-deportiva de padres y amigos tienen una estructura tipo escala Likert con cuatro posibles respuestas que van desde “total desacuerdo” a “total acuerdo”).

El tiempo de aplicación es de 20 minutos como máximo.

En el estudio que aquí se describe sólo se presentan los datos encontrados para los apartados de “Frecuencia de práctica semanal y diaria” y “Motivos de práctica de actividad física”.

Procedimiento

Antes del comienzo de esta investigación se procedió a solicitar y obtener las preceptivas autorizaciones administrativas tanto de la Dirección Provincial del MEC como de las direcciones de los centros involucrados y padres/tutores de los participantes.

Para proceder a pasar el cuestionario a los alumnos participantes, se concretó el día y la hora para la administración de los cuestionarios. El periodo en que se fijaron las fechas de administración de los cuestionarios fue el mes de Mayo de 2011 y la pasación la realizó el profesorado de Educación Física o tutor/a del aula, en horario lectivo, de manera individual y en un clima que les permitía concentrarse sin distracciones. El tiempo máximo establecido para la realización del cuestionario fue de 20 minutos, no encontrando, en ningún caso, alumnado que sobrepasasen el tiempo establecido o que no comprendiesen algún aspecto de lo que se les preguntaba.

3. RESULTADOS

Se presentan los resultados encontrados en el “cuestionario de hábitos y motivos de práctica de actividad física” agrupándolos en los dos grandes ámbitos sobre los que se recoge información:

- Frecuencia y tiempo diario de práctica de AF.
- Motivos de práctica de AF de los alumnos

En cuanto a *la frecuencia de actividad físico-deportiva en tiempo libre*, los resultados muestran que los chicos presentan valores mucho más elevados que las chicas teniendo en cuenta los dos valores que miden una frecuencia de actividad por encima de 3 veces por semana (“Más de 3 veces por semana – Todos los días”), con un porcentaje del 47,5% en los chicos frente a un 33,5% en las chicas (19,6%) (Tabla 3).

Tabla 3
Frecuencia de actividad física y género

Frecuencia	Porcentaje chicos	Porcentaje chicas
Nunca	4,90	11,7
Una vez por semana	17,2	34,2
2 o 3 veces por semana	28,8	19,6
Más de 3 veces por semana	34,8	19,6
Todos los días	12,7	13,9

Si comparamos los valores encontrados en este ítem en función del curso, los resultados muestran valores muy similares en ambos grupos en la frecuencia de práctica semanal, teniendo en cuenta los dos valores que miden una frecuencia de actividad por encima de 3 veces por semana (“Más de 3 veces por semana–Todos los días”) (Tabla 4).

Tabla 4
Frecuencia de actividad física y curso

Frecuencia	Porcentaje 1º	Porcentaje 2º
Nunca	7,70	9,1
Una vez por semana	24,5	25,8
2 o 3 veces por semana	24,5	25
Más de 3 veces por semana	30,8	23,4
Todos los días	10,6	15,9

En cuanto *al tiempo dedicado a la actividad*, al considerar la variable género, se constata que los resultados muestran que los chicos manifiestan dedicar más tiempo diario a la práctica de actividad físico-deportiva que las chicas (2 horas o más) (chicos: 44,2% y chicas 20,5%) (Tabla 5).

Tabla 5
Tiempo de práctica al día de actividad física y género

TIEMPO	Porcentaje chicos	Porcentaje chicas
Media hora	9,7	20,4
Una hora	18,7	26,5
Hora y media	25,1	23,3
Dos horas	19,1	10,8
Más de 2 horas	25,1	9,7

Respecto a este mismo ítem, al considerar los datos, en virtud de la variable curso, se comprueba que se produce un descenso importante en 2º curso respecto a 1º curso en los valores de 2 horas o más de práctica (Tabla 6).

Tabla 6
Tiempo de práctica al día de actividad física y curso

TIEMPO	Porcentaje 1º	Porcentaje 2º
Media hora	11,8	18,7
Una hora	22,9	21,8
Hora y media	22,5	25,4
Dos horas	17	12,7
Más de 2 horas	19,9	15,1

Si cruzamos los datos de “frecuencia semanal de práctica” y “tiempo de práctica diaria”, se obtienen los resultados que se muestran en las tablas 7 (género) y 8 (curso).

Tabla 7
Tiempo diario act. física * Frecuencia prácticas (Género)

		Frecuencia prácticas									
		Nunca		Un vez		2 ó 3 veces		Más de 3 veces		Todos los días	
		V	H	V	H	V	H	V	H	V	H
Tiempo diario act. física	Media hora	9	11	4	18	6	7	0	7	7	14
	Un hora	1	3	9	31	14	17	19	10	6	13
	Hora y media	0	0	16	27	23	16	23	15	5	7
	Dos horas	0	0	6	11	17	8	18	9	10	2
	Más de 2 horas	0	0	11	5	17	7	33	12	6	3

Tabla 8
Tiempo diario act. física * Frecuencia prácticas (Curso)

	Frecuencia prácticas										
	Nunca		Un vez		2 ó 3 veces		Más de 3 veces		Todos los días		
	1°	2°	1°	2°	1°	2°	1°	2°	1°	2°	
Tiempo diario act. física	Media hora	8	10	7	15	5	8	5	1	7	13
	Un hora	3	1	17	18	16	15	18	11	8	9
	Hora y media	0	0	19	20	18	20	18	19	6	5
	Dos horas	0	0	10	7	12	12	17	8	7	5
	Más de 2 horas	0	0	12	3	16	8	25	19	1	8

En cuanto al ámbito “*Motivos para la práctica de actividad física en su tiempo libre*”, en la tabla 9 se presentan los porcentajes encontrados en función de la variable género.

Tabla 9
Motivos de práctica de actividad física y género

Motivo	Género	Porcentaje Desacuerdo/ muy en desacuerdo	Porcentaje Acuerdo/ de acuerdo muy
(1) Porque me gusta estar saludable y en forma	chicos	9,7	90,3
	chicas	15	85
(1) Porque es bueno hacer ejercicio	chicos	7,9	92,1
	chicas	11,5	88,5
(1) Para mantener la línea y tener buen aspecto	chicos	12,4	87,6
	chicas	19	81
(1) Para liberar tensiones	chicos	32,4	67,6
	chicas	49,2	50,8
(2) Porque me gusta divertirme y ocupar mi tiempo de ocio	chicos	9	91
	chicas	20	80
(2) Por encontrarme con los amigos y hacer cosas juntos	chicos	12,8	87,2
	chicas	32,9	67,1
(2) Porque mis amigos también lo practican	chicos	48,5	51,5
	chicas	68,5	31,5
(2) Porque mis familiares también lo practican	chicos	60,9	39,1
	chicas	71,7	28,3
(2) Porque mis padres me obligan	chicos	92,5	7,5
	chicas	93,9	6,1
(3) Porque me gusta la competición	chicos	25,9	74,1
	chicas	58,4	41,6
(3) Porque quiero hacer carrera deportiva	chicos	47,4	52,6
	chicas	72,5	27,5

Se comprueba que los ítems que obtienen los porcentajes más elevados son los que están referidos a aspectos relacionados con la salud y con el disfrute, tanto en el grupo de los chicos como de las chicas, siendo relevante la disminución en el grado de acuerdo sobre la influencia que amigos y familia tienen en la práctica físico-deportiva, especialmente en las chicas y el elevado porcentaje de chicos que señalan su gusto por la competición como motivo para implicarse en estas actividades.

Respecto a la variable “curso”, en la tabla 10 se presentan los datos encontrados.

Tabla 10
Motivos de práctica de actividad física y curso

Motivo	Curso	Porcentaje Desacuerdo/ muy en desacuerdo	Porcentaje Acuerdo/ muy de acuerdo
(1)Porque me gusta estar saludable y en forma	1º	9,6	90,4
	2º	14,7	83,3
(1)Porque es bueno hacer ejercicio	1º	7	93
	2º	13,1	86,9
(1)Para mantener la línea y tener buen aspecto	1º	11,5	88,5
	2º	21,4	78,6
(1)Para liberar tensiones	1º	39,5	60,5
	2º	44	56
(2)Porque me gusta divertirme y ocupar mi tiempo de ocio	1º	11,5	88,5
	2º	18,5	81,5
(2)Por encontrarme con los amigos y hacer cosas juntos	1º	19,2	80,8
	2º	29	71
(2)Porque mis amigos también lo practican	1º	54,4	45,6
	2º	64,3	35,7
(2)Porque mis familiares también lo practican	1º	60,8	39,2
	2º	72,3	27,7
(2)Porque mis padres me obligan	1º	92,3	7,7
	2º	94	6
(3)Porque me gusta la competición	1º	38,5	61,5
	2º	47,6	52,4
(3)Porque quiero hacer carrera deportiva	1º	53,9	46,1
	2º	66,7	33,3

Aunque bastante similares, se constata un descenso en el curso 2º respecto a 1º en la valoración que realizan de la importancia de los aspectos saludables como motivos que les llevan a participar en AF, así como la baja valoración que muestran

hacia el hecho de que amigos y familia practiquen una determinada AF para que ellos también la practiquen, especialmente en el curso 2°.

A partir de estos valores descriptivos, se ha procedido a comparar los puntajes de ambos grupos en cada uno de los ítems del cuestionario para determinar la existencia de diferencias significativas en los valores porcentuales, mediante el estadístico “Anova de un factor” con el paquete SPSS 20. En las tablas 11 y 12 se presentan aquellos valores que alcanzan diferencias significativas en función del género, curso y etnia.

Como se puede comprobar, las variables independientes que provocan la existencia de un mayor número de diferencias entre los diferentes subgrupos considerados son el género y el curso, siendo la variable etnia un factor de menor influencia en la aparición de diferencias en los diferentes ítems de estudio.

Tabla 11
Diferencias significativas por curso

	F	Sig.
Tiempo diario act. física	4,682	0,031
Estar saludable y en forma	10,225	0,001
Bueno hacer ejercicio	6,375	0,012
Diversión	4,954	0,026
Aspecto Físico	16,891	0
Competición	6,005	0,015
Liberar tensiones	4,34	0,038
Estar con los amigos	11,908	0,001
Carrera deportiva	10,851	0,001
Amigos también practican	10,331	0,001
Familia también practica	8,996	0,003

Tabla 12
Diferencias significativas por género

	F	Sig.
Frecuencia prácticas	23,722	0,000
Tiempo diario act. física	55,844	0,000
Estar saludable y en forma	10,855	0,001
Bueno hacer ejercicio	4,215	0,041
Diversión	17,24	0,000

Aspecto Físico	5,976	0,015
Competición	67,432	0,000
Liberar tensiones	14,731	0,000
Estar con los amigos	27,584	0,000
Carrera deportiva	44,604	0,000
Amigos también practican	29,134	0,000
Familia también practica	17,406	0,000

4. DISCUSIÓN

El análisis de los resultados encontrados indica una baja frecuencia semanal de participación (solamente un 40,5% de los participantes en el estudio señalan que realizan AF más de 3 veces a la semana), aunque estos datos son más altos que los reseñados en estudios previos, existiendo diferencias entre los grupos de chicos y chicas, mostrando los datos recogidos respecto a estudios previos (Ministerio de Sanidad, 2006), que parece incrementarse la frecuencia de AF semanal en ambos grupos de estudio, lo que vendría explicado por la concienciación mayor hacia estilos saludables de vida por parte de padres y jóvenes, siendo preciso tomar los mismos con todo tipo de precauciones dado el tamaño de la muestra y su caracterización demográfica (fundamentalmente el nivel socioeconómico y cultural).

Asimismo estos datos son claramente diferentes a los encontrados por Vaquero (2007), fundamentalmente respecto al nº de participantes que no hacen ninguna AF extraescolar a lo largo de la semana (52,2% frente a 4,9% en chicos y 47,7% frente a 11,7% en chicas). Al comparar los datos de chicos y chicas, existen diferencias significativas en la frecuencia de participación semanal ($F_{(548,1)} = 23,72$, $p < ,001$), confirmando lo ya reseñado en estudios previos.

En cuanto a de tiempo de práctica diaria, los resultados muestran que las diferencias entre géneros se manifiesta al considerar los valores de dos horas o más de práctica ($F_{(548,1)} = 55,84$ $p < ,001$). Estos datos confirman los resultados hallados a este

respecto en un estudio con escolares de 10-12 años de Melilla (Granda et al., 2010), y son coincidentes con los señalados por Lasheras y otros (2001) y Palou et al., (2005) quienes hallaron que los chicos muestran perfiles más activos que las chicas en la práctica de AF.

En cuanto a la comparación por curso en estos dos ítems (frecuencia y tiempo diario de práctica), solamente se han encontrado diferencias significativas en los valores del tiempo de práctica diaria, hallando que el número de estudiantes de estas edades que realizan dos horas o más de práctica diaria de AF se reduce significativamente de 1º (37%) a 2º curso (27,6%) ($F_{(548,1)} = 4,682, p < ,05$).

Al cruzar los datos de frecuencia semanal y tiempo de práctica diaria, los resultados en virtud del género señalan que un 12% de los chicos realizan práctica de AF, al menos una hora diaria 3 veces por semana, un 17% al menos una hora y media tres veces en semana y un 28% dos horas tres veces en semana, mientras que en las chicas este porcentaje se reduce hasta un 9% al menos una hora diaria 3 veces por semana, un 11% al menos una hora y media tres veces en semana y un 12% dos horas tres veces en semana %, siendo significativa esta diferencia entre ambos grupos ($F_{(548,1)} = 34,67 p < ,001$). Estos datos coinciden con los señalados por Lasheras et al.,(2001) y Palou et al., (2005) quienes encontraron que los chicos muestran perfiles más activos que las chicas en la práctica de AF. A este respecto, estudios recientes inciden en este hecho de que las jóvenes adolescentes son el grupo que más rápidamente decrece en sus niveles de AF, señalando la necesidad de comprender e indagar sde forma más profunda sobre los motivos que lo produce y, paralelamente, implantar programas educativos dirigidos a aumentar el nivel de participación y adherencia, especialmente de las chicas, a programas de AF (Pate et al., 2005, Pate et al., 2007, Ward et al., 2006).

Respecto al curso, los datos de frecuencia semanal y tiempo de práctica diaria indican que solamente existen diferencias significativas al considerar el número de sujetos que realiza práctica de AF más de dos horas diarias 3 o más veces en semana (14% en 1° y 10% en 2°) ($F_{(548,1)} = 12,67 p < ,001$).

Respecto a los motivos más relevantes para participar en programas de AF, ambos grupos (chicos y chicas) señalan aquellos ítems más relacionados con el ámbito de la salud “porque me gusta estar saludable y en forma”, “porque es bueno hacer ejercicio” y “para mantener la línea y tener buen aspecto”. En cuanto a los ítems más relacionados con los aspectos sociales de la participación en este tipo de actividades “Porque me gusta divertirme y ocupar mi tiempo de ocio” y “Por encontrarme con los amigos y hacer cosas juntos”, es especialmente relevante el hecho de que en las chicas la influencia de amigos y familia a la hora de practicar actividades físicas en su tiempo libre es significativamente menor que en los chicos. La posible explicación a este hecho sea que aún subyace, especialmente en las chicas de cultura tamazight, un cierto componente sexista a la hora de la participación en actividades físicas, no ocupando un rol social relevante en la sociedad para las mujeres la participación en estas actividades, por lo que las pocas chicas que aún permanecen en la práctica lo hacen por motivos diferentes a motivos de índole social, ya que la actividad deportiva se identifica, en general, con el varón por la mayoría de las mujeres adolescentes. Se han encontrado diferencias significativas en todos los motivos enunciados entre ambos géneros, con puntuaciones más altas en todos ellos (mayor grado de acuerdo) en el grupo de chicos.

En cuanto al curso, ambos grupos (1° y 2°) señalan aquellos ítems más relacionados con el ámbito de la salud “porque me gusta estar saludable y en forma”, “porque es bueno hacer ejercicio” y “para mantener la línea y tener buen aspecto”. En cuanto a los ítems más relacionados con los aspectos sociales de la participación en este

tipo de actividades es especialmente relevante el hecho de que en ambos grupos el grado de acuerdo es sensiblemente menor que en los ítems precedentes respecto a la influencia de amigos y familia a la hora de practicar AF en su tiempo libre, lo que parece indicar la pérdida de influencia de la familia y los iguales a la hora de implicarse en la práctica de AF, mediando factores de carácter motivacional más intrínseco en esta toma de decisiones. Estos datos confirman lo señalado por Granda et al. (2010) con escolares de 10 a 12 años, donde también se encontró un bajo grado de acuerdo con que familia y amigos fueran uno de los motivos relevantes para la práctica de AF. Hay que destacar que se han encontrado diferencias significativas en todos los motivos enunciados entre ambos cursos, con puntuaciones más altas en todos ellos (mayor grado de acuerdo) en el grupo de 1º, lo que puede entenderse como un descenso en la influencia de todos los motivos enunciados a medida que los adolescentes crecen para implicarse en la práctica de actividades físicas y un aumento de los hábitos de sedentarismo.

Estos datos, en parte, son coincidentes con los encontrados por Granda, Canto, Ramírez, Barbero y Alemany (1998) en un estudio realizado con alumnos y alumnas entre 9 y 13 años, los cuales señalaron como motivo principal para participar en el programa de deporte escolar “poder divertirse” y “poder estar con sus amigos”, y los reseñados por Allison et al. (2005) “disfrute o placer que supone”, “posibilidades de socialización que ofrecen estas actividades”, “posibilidad de compartir su tiempo con los amigos”, “sentirse a gusto consigo mismo” y “tener buena apariencia”. Asimismo coinciden con los señalados por Palou, Ponseti, Gili, Borrás y Vidal (2005), Fraile y De Diego (2006) y De Hoyo y Sañudo (2007). Estos datos resultados parecen confirmar la idea de que en los jóvenes prevalecen actitudes y valores de gran sensibilización respecto a la importancia que la práctica de AF tiene hacia la salud y el establecimiento

de hábitos saludables de vida frente a otros valores más tradicionales de rendimiento, competición, ganar, ser mejor, etc.

5. CONCLUSIONES

Los datos encontrados muestran perfiles similares a los hallados para poblaciones escolares de otros contextos nacionales e internacionales, coincidiendo en que los chicos presentan unos niveles significativamente más altos en el tiempo diario que dedican a realizar AF que las chicas, pero no así en la frecuencia semanal de participación donde ambos grupos presentan valores similares.

Respecto a los motivos para implicarse en la práctica de AF, ambos grupos señalan como más relevantes los aspectos relacionados con la salud y con la potenciación de las relaciones sociales, encontrando una elevada pérdida de influencia de factores sociales como familia e iguales a la hora de la implicación en AF, donde es especialmente relevante la significativa menor cantidad de práctica (frecuencia semanal y tiempo diario) en las chicas.

A partir de estos hallazgos, y como perspectivas de futuro, se hace cada vez más necesario implementar programas dirigidos a un aumento en la participación en actividades físicas de nuestros niños y jóvenes, dada la especial relevancia que ello tiene a la hora de desarrollar y potenciar en la ciudadanía actitudes y hábitos saludables orientados a estilo activos de vida. A este respecto, sería preciso, como señalan Castillo y Balaguer (2001:28), contar con teorías que nos permitan predecir tanto el inicio como el abandono de la práctica de actividad físico-deportiva, ya que a partir de ahí podremos trabajar a nivel preventivo sobre el posible abandono, así como potenciar en contrapartida la promoción del ejercicio y el aumento de la adherencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allison, K.R. & Adlaf, E.M. (1997). Age and sex differences in physical inactivity among Ontario teenagers. *Canadian journal of public health*, 88(3), 177-180.
- Allison, K.R., Dwyer, J.M., Goldenberg, E., Fein, A., Yoshida, K.K., & Boutilier M. (2005). Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation, *Adolescence*. FindArticles.com.http://findarticles.com/p/articles/mi_m2248/is_157_40/ai_n13774351/, 14/abril/2010.
- Balaguer, I. y Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed.) *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 37-64). Valencia: Promolibro.
- Casimiro, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de Educación Secundaria Obligatoria (16 años)*. Tesis doctoral. Universidad de Granada
- Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados, *Apunts*, 63, 22-29.
- Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal O., & Barnekow, V. (Eds.) (2004). *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Dinamarca: Organización Mundial de la Salud.
- De Hoyo, M. y Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla, *Rev Intern Med Cienc. Act. Fís. y Dep.*, 7 (26), 87-98.
- Fraile, A. y De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la

- práctica del deporte escolar, *Revista Internacional de Sociología*, 64 (44), 85-109.
- Granda, J., Canto, A., Ramírez, V., Barbero, J.C., y Alemany, I. (1998). *Modelos organizativos del deporte en edad escolar. Evaluación de una alternativa*. Granada, Editorial Universidad de Granada.
- Granda, J. y Montilla, M. (2010). Perfiles de actividad en el tiempo libre y participación en actividades físicas de niñ@s de 10-12 años de Melilla, *Publicaciones*, 40, 9-25.
- Granda, J., Montilla, J.M., Barbero, J.C., Mingorance, A., y Alemany, I. (2010). Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, International Journal of Sport Science*, 6 (21), 280-296
- Kerlinger, F. & Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de Investigación en Ciencias Sociales*. México: McGraw Hill Interamericana.
- Lasheras, L., Aznar, S., Merino, B., y López, E.G. (2001). Factors associated with physical activity among Spanish youth through the National Health Survey. *Preventive Medicine*, 32, 455-464.
- Mendoza, R., Sagrera, M.R. y Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid, C.S.I.C.
- Montil, M., Barriopedro, M., y Oliván, J. (2005) Patrones de actividad física semanal . Un estudio con población infantil, *Kronos*, 7, 63-72.
- Moreno, J. A., Hellín, P., y Hellín, G. (2006). Pensamiento del alumno sobre la educación física según la edad. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 85, 28-35.

- Moreno, J. A. Martínez, C., y Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2 (3), 20-43.
- Moreno, C., Muñoz, V., Pérez, P.J., y Sánchez, I. (2005a). Los adolescentes españoles y su salud. *Resumen del estudio Health Behaviour in School Aged Children (HBSC-2002)*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Moreno, C., Muñoz, V., Pérez, P.J. y Sánchez, I. (2005b). Los adolescentes españoles y su salud. Análisis de chicos y chicas de 11 a 17 años. *Resumen del estudio Health Behaviour in School Aged Children (HBSC-2002)*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Mur de Frenne, L., Fleta, J., Garagorri, J.M., y Moreno, M. (1997). Actividad física y ocio en jóvenes. I: Influencia del nivel socioeconómico. *An Esp Pediatr.*, 46, 119-125.
- Palou, P., Ponseti, X., Borrás, P., y Vidal, J. (2005). Perfil de hábitos deportivos de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Revista de Psicología del Deporte*, 14 (2), 225-236.
- Palou, P., Ponseti, X., Gili, M., Borrás, P., y Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca, *Apunts*, 81, 5-11.
- Pate, R.R., Ward, D.S., Saunders, R.P., Felton, G., Dishman, R.K., & Dowda, M. (2005). Promotion of Physical Activity among High-School Girls: A Randomized Controlled Trial, *American Journal of Public Health*, 95 (9), 1582-1587.

- Pate, R.R., Saunders, R. P., Dishman, R. K., Addy, Ch., Dowda, M., & Ward, D. S. (2007). Long-Term Effects of a Physical Activity Intervention in High School Girls, *American Journal Prevention Medecine*, 33 (4), 276-280.
- Roberts, C., Tynjälä, J., & Komkov, A. (2004). Physical activity. En Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal O. & Barnekow, V. (Eds.), *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Dinamarca: Organización Mundial de la Salud.
- Roman, 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*. 41, 86-94.
- Sallis, J., Prochaska, J., & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32 (5), 963-975.
- Sánchez, M., Aranguren, A., Cabello, P., y Huertas, C. (1998). Estudio longitudinal de la práctica de ejercicio físico en niños. Influencia de la edad, el género y el nivel socioeconómico. *Ann Esp Pediatr.*, 48, 25-7.
- Steptoe, A., Wardle, J., Cui, W., Bellisle, F., Zotti, A.M., & Baranyai, R. (2002). Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European University students from 13 countries, 1990-2000. *Prev Med.*, 35, 97-104
- Trost, S.G., Pate, R.R., Sallis, J.F., Freedson, P.S., Taylor, W.C., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34, 350-355.

Vaquero, L. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria.

Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 7 (27), 174-184.

Ward, D.S., Saunders, R.P., Felton, G., Williams, E., Epping, J. N., & Pate, R.R.

(2006). Implementation of a School Environment Intervention to Increase Physical Activity in High School Girls, *Health Education Research*, 21 (6), 896-910.