

# PERFILES DE ACTIVIDAD EN EL TIEMPO LIBRE Y PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICAS DE NIÑOS DE 10-12 AÑOS DE MELILLA

## PROFILES OF FREE-TIME ACTIVITY AND PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITIES OF 10-12 YEARS OLD CHILDREN FROM MELILLA

---

*Juan Granda Vera*

Dpto. Didáctica de la Expresión Corporal  
Facultad de Educación y Humanidades  
(Universidad de Granada)

*Mariano Montilla Medina*

Ministerio de Educación, Melilla

Recibido: 6 de marzo 2010/Aceptado: 1 de junio 2010

### *RESUMEN*

Está comúnmente aceptado hoy día que la participación en actividades físicas y deportivas en el tiempo libre es uno de los factores que más importancia presenta a la hora de alcanzar parámetros deseables de calidad de vida; frente a ello, los niños y adolescentes de hoy ocupan su tiempo libre en actividades como ver televisión, jugar a la videoconsola o realizar tareas académicas (Martín-matilla y otros ,2007; Jago y otros, 2005). En el presente trabajo se analizan los perfiles d actividad en su tiempo libre de niños y niñas de 11 y 12 años de edad de la ciudad de Melilla, a través del “Cuestionario de Hábitos de Actividad Física” (CHAF), diseñado por los autores del trabajo, para comprobar si los datos aportados en estudios llevados a cabo en otros contextos son coincidentes con los encontrados en este estudio y verificar si el género media en dicho perfil de actividad. Los resultados muestran un bajo nivel de participación en programas de actividad física, coincidiendo con los estudios previos en las actividades que ocupan su tiempo libre de manera mayoritaria y mediando el género como factor de participación en dichas actividades.

*Palabras claves:* Actividad Física; tiempo libre, escolares, Educación Primaria

## ABSTRACT

Nowadays, it is commonly accepted that participation in free-time physical and sport activities is one of the most significant factors in achieving the desirable parameters of quality of life. On the other hand, today children and teenagers spend their free time with activities such as watching TV, playing with video game consoles or performing academic tasks (Martín-Matilla et al., 2007; Jago et al., 2005). In this study, we analyze the profiles of free-time activity of 11 and 12 years old children from Melilla, through the “Habits in Physical Activity Questionnaire” (HPAQ), designed by the authors of the study. We aim to assess if the data collected by several studies carried out in different contexts match with the findings of this study, as well as to check if the activity profiles are marked by sex. The results show a low level of participation in physical activity programs, matching up previous studies on the activities which mainly fill schoolchildren’s free time, and the sex shows as a factor of participation in those activities.

*Key words:* Physical Activity, Free Time, Schoolchildren, Primary Education.

## 1. INTRODUCCIÓN

Está comúnmente aceptado hoy día que la participación en actividades físicas y deportivas en el tiempo libre es uno de los factores que más importancia presenta a la hora de alcanzar parámetros deseables de calidad de vida y que unido a otros factores como alimentación, higiene, descanso, etc. conforman lo que se denomina un estilo de vida saludable, frente a lo que podemos denominar como estilo de vida perniciosos o negartivos caracterizados por el sedentarismo, la ingesta de alcohol, consumo de tabaco o/y drogas, etc.

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 y otros, 2002).

Respecto a la relación entre edad y tipo de actividades sedentarias, Martín-Matillas, Tercedor, Delgado, Pérez y Chillón (2007) encontraron que el 42,9% de los adolescentes dedica de 1 a 3 horas diarias a ver la televisión, el 8,6% entre 3 y 4 horas y un 3,8% dedica más de 4 horas; por lo tanto, más de la mitad de los sujetos (55,3%) desarrolla una conducta de marcado carácter sedentario. Se observó que los activos ven ligeramente menos televisión que los no activos, resultados que son similares a los hallados por Marshall, Biddle, Gorely, Cameron y Murdey (2004) donde la relación entre ver la televisión y la AF es pequeña pero negativa, es decir que cuanto mayor tiempo se dedica a ver la televisión, menos AF se realiza. En cambio, son los activos los que más juegan a videojuegos, ordenador, etc., tanto en días de semana como durante el fin de semana, resultado que podría parecer paradójico pero que coincide con los encontrados en otras investigaciones (Biddle, Gorely y Stensel, 2004; Jago, Anderson, Baranowski y Watson, 2005), donde los chicos, más activos que las chicas, empleaban mayor tiempo jugando

a juegos electrónicos. La disminución del tiempo dedicado a ver la televisión está asociada con un incremento en la frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva en el tiempo libre, como indican los últimos datos obtenidos por Motl, McAuley, Birnbaum y Lytle (2006). Estos investigadores afirman que es la primera vez que se demuestra esta relación tanto en chicos como en chicas adolescentes durante un periodo de dos años de intervención, por lo que insisten en que se deben diseñar y realizar más intervenciones de este tipo, que reduzcan el consumo de televisión a favor del aprovechamiento de ese tiempo en realizar actividad físico-deportiva. De este modo, la necesidad de reducir las conductas de tipo sedentario, como ver la televisión, y promover un estilo de vida activo es cada vez más esencial para evitar el sobrepeso y mantener un estado saludable (Gortmarker, Must, Perrin, Sobol y Dietz, 1993; Crespo, Smit, Troiano, Bartlett, Macera y Andersen, 2001; Caroli, Argentieri, Cardone y Masi, 2004).

Los niños y jóvenes de hoy en día tienen más acceso a la televisión que en generaciones anteriores, pero a pesar de eso el promedio individual no ha variado en los últimos 40 ó 50 años (Biddle y otros, 2004; Marshall, Gorely y Biddle, 2006). Estos mismos autores insisten en que la evaluación de la inactividad es más compleja de lo que parece y que utilizar las horas dedicadas a ver la televisión como marcador de sedentarismo puede ser inapropiado. Proponen, entonces, una revisión exhaustiva del diseño de las herramientas psicométricas utilizadas para averiguar si realmente son sensibles en la medición de la variabilidad de las conductas sedentarias. En cambio, Caroli y otros (2004) consideran básico el control de las horas dedicadas a ver la televisión para prevenir y controlar la obesidad en la infancia.

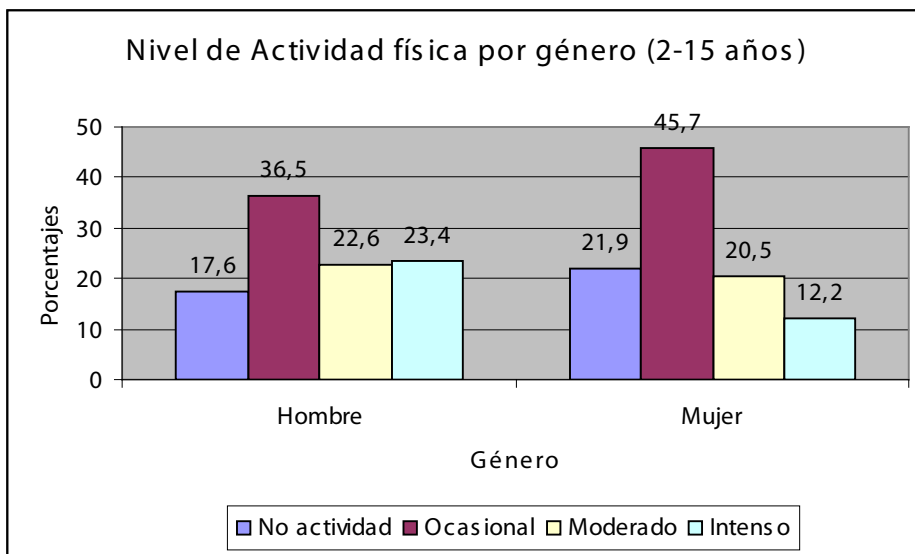
Tras el consumo de televisión, el de videojuegos se perfila como la conducta de carácter sedentario más común entre la población infantil y adolescente. Así, los videojuegos se han convertido en el entretenimiento preferido por los niños y adolescentes de los países desarrollados y han pasado a ser los juguetes más vendidos en nuestro país (Castell y Bofarull, 2002; Bercedo y otros, 2005). Alrededor de dos tercios de los adolescentes en estudio juegan diariamente con el ordenador, videoconsolas, etc. Un 20% dedica más de una hora al día durante los días de clase durante la semana. Los chicos, con un porcentaje del 27,9% dedican mucho más tiempo que las chicas con tan sólo un 7,9% y, en ambos, el tiempo de dedicación es menor cuanto mayor es la edad.

En cuanto al tiempo que dedican los niños y jóvenes a hacer deberes y tareas académicas en casa, Martín-Matillas y otros (2007) encontraron que el 52,3% emplea entre 1 y 3 horas/día en dichas tareas. Cuanto mayor es el tiempo diario dedicado a estudiar o hacer deberes, el porcentaje de chicas predomina sobre el de los chicos. De este modo, apenas hay diferencias en el intervalo de 1 a 3 horas/día (alrededor del 52% para ambos sexos), y en el caso de 3 a 4 horas/día se dan porcentajes del 9,3% frente al 21,9% a favor de las chicas. Conforme aumenta la edad, aumenta el tiempo de estudio o de hacer los deberes, ocurriendo lo mismo en relación con el estatus socioeconómico.

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 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, Sagra y Batista, 1994; Moreno, Muñoz, Pérez y Sánchez, 2005a, 2005b) como regional (Balaguer y Castillo, 2002; Casimiro, 1999).

En cuanto a la última Encuesta Nacional de Salud (2006) los resultados en el rango de edad de 2 a 15 años y considerando el género son (gráfica 1)



Gráfica 1: Nivel de actividad de la población española de 2-15 años y género.

Fuente : Ministerio de Sanidad y Consumo (2006)

En un estudio realizado por Lasheras, Aznar, Merino y López (2001) en el ámbito español sobre los factores relacionados con la práctica de actividad física en niños y adolescentes entre 6 y 15 años, los resultados señalaban que los porcentajes de los que no practican actividad física 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).

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

Tabla 1: AF durante el tiempo libre en la población española de 6 a 15 años. (%).

(Fuente: Lasheras et al, 2001)

Por último, 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–), de la 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 Actividad Física a nivel nacional los datos indican que la actividad física de los adolescentes es baja, realizando, como media, actividad física moderada la mitad de los días recomendados, estando este valor por debajo de la media de los 32 países estudiados; asimismo se constata que en todas las edades estudiadas los chicos realizan más actividad física 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 actividad física y, por tanto, aumenta la conducta sedentaria. Igualmente, esta conducta es más evidente en España que en gran parte de los países analizados.

Si además se consideran los datos de las ediciones anteriores, se ha apreciado una disminución del nivel de práctica de los escolares, acompañado a su vez por un incremento de las conductas sedentarias

Román, Serra, Ribas, Pérez- Rodrigo y Aranceta (2006) (estudio Enkid 1998-2000), encontraron que alrededor del 70% de los niños y adolescentes españoles no realizan actividad física 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 y otros, 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 ente 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 actividad física 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 actividad física 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) llevo a cabo un estudio de perfil sociológico en el que se planteó detectar las carencias en la actividad física 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 actividad física 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 (7,8%) y un 47,8% del alumnado encuestado manifiesta no realizar ninguna actividad física ex-

traescolar, 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 del año 2003

Hernández y Velázquez (2007) centraron su interés en conocer los hábitos de práctica de actividad física, participando escolares de 10 a 17 años (N=2.834), de seis ciudades de diferentes Comunidades Autónomas. En cuanto a la práctica de actividad física 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 y otros, 1994) y en otros países de nuestro entorno (Roberts y otros, 2004).

En cuanto a la edad, el panorama, aunque mas alentador en los datos referidos a jóvenes, se muestra insuficiente respecto a los porcentajes de participación. Román y otros (2006), en el ya referido estudio Enkid, señalan que, respecto a la edad, los resultados muestran que se produce un aumento de la actividad física hasta los 10-13 años, disminuyendo a partir de esa edad los niveles de práctica.

En cuanto a la variable género, los datos muestran que los niveles de frecuencia de actividad física en los jóvenes es muy bajo, especialmente en las chicas, frecuencia que está muy por debajo de la de los chicos (71% chicas y 53% chicos), valores coincidentes en gran medida con valores alcanzados en otros estudios europeos (Steptoe y otros, 2002) y nacionales (Sánchez Bayle y otros, 1998; Mur de Frenne y otros, 1997)

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 2661 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.

Allison y otros (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 en los que participaban chicos entre 15y 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. Entre las segundas se señalaron las posibilidades de socialización que ofrecen estas actividades, la posibilidad de compartir su tiempo con los amigos, los beneficios que a nivel psicológico proporcionan

como salud mental, sentirse a gusto consigo mismo, tener buena apariencia y mejorar su reputación dentro del grupo. También se señalo de manera especial las posibilidades que ofrecen de reducir el stress.

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 tiempo diario de participación en actividades físico-deportivas de alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria de la Ciudad Autónoma de Melilla.
- Delimitar el tipo de actividades que de forma más frecuente llevan a cabo en su tiempo libre (fuera del horario escolar)
- Determinar la existencia de diferencias en función del género sobre la frecuencia y tiempo diario de participación en actividades físico-deportivas de alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria, así como en el tipo de actividad que ocupa su tiempo libre.

### **3. METODO**

#### **3.1. Contexto**

El estudio se ha realizado en tres centros educativos de titularidad pública y los datos se han recogido durante los meses de mayo y junio de 2009:

- *CEIP Pintor Eduardo Morillas*: Integrado por 24 unidades de Educación Primaria y 12 de Educación Infantil. El centro está enclavado en el Barrio de la Victoria y se caracteriza por residir en él una población de clase media de la ciudad, bastante poblada y en él se localizan varios centros educativos: tres de Educación Secundaria y dos de Educación Primaria. Además la zona se encuentra bien equipada en cuanto a instalaciones de todo tipo, tanto comerciales (Mercado, tiendas, etc), de ocio (Bares, restaurantes, etc) y deportivas (Piscina municipal, pistas de tenis, atletismo, etc).
- *CEIP Anselmo Pardo*: Al igual que el centro anteriormente descrito, se encuentra enclavado en el Barrio de la Victoria, siendo el alumnado es de características socioeconómicas similares. En cuanto a las instalaciones relacionadas con la Educación Física, el Centro cuenta con un pabellón polideportivo cubierto, además de dos pistas polideportivas al aire libre (20X 30 m).
- *CEIP Reyes Católicos*: El centro se encuentra situado en el Barrio Industrial, muy cerca de la zona de playas de la ciudad. El centro imparte Educación Infantil y Primaria (18 unidades) y cuenta con dos patios al aire libre de utilización para el área de Educación Física y las actividades de recreo. La zona donde se encuentra enclavado el colegio ha presentado recientemente constantes y acelerados cam-

bios poblacionales debido a la construcción de nuevas edificaciones de carácter unifamiliar. La zona presenta un nivel socio-económico y cultural medio-alto.

### 3.2 Participantes

Como se ha descrito anteriormente, los alumnos participantes pertenecen a centros públicos de la Ciudad Autónoma de Melilla. La población a la que se aplica el estudio está formada por los alumnos de 5º y 6º de la Ciudad Autónoma de Melilla. Esta población está constituida por unos 1953 alumnos de los diferentes centros públicos y concertados, según datos de la Dirección Provincial del MEC en Melilla. La muestra de nuestro estudio (Gráficos 2, 3 y 4) está compuesta por un total de alumnos/as es de 439 (223 hombres y 216 mujeres) cuyas edades oscilan entre 10-12 años. Nuestra muestra representa el 22.4% aproximadamente del total de la población de pertenencia.

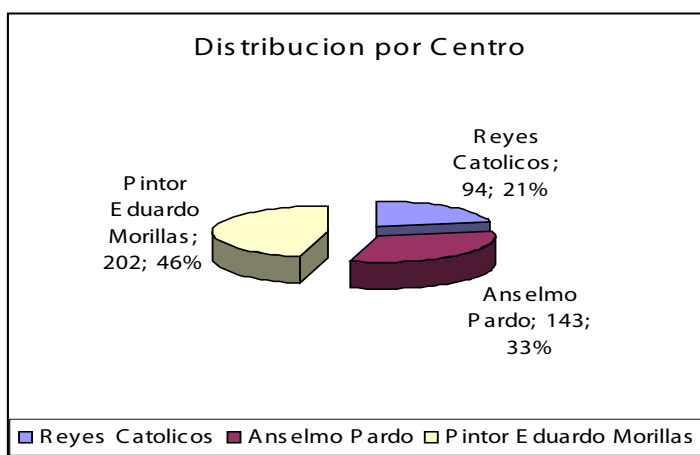


Gráfico 2. Distribución de la muestra por Centro



Gráfico 3. Distribución de la muestra por género



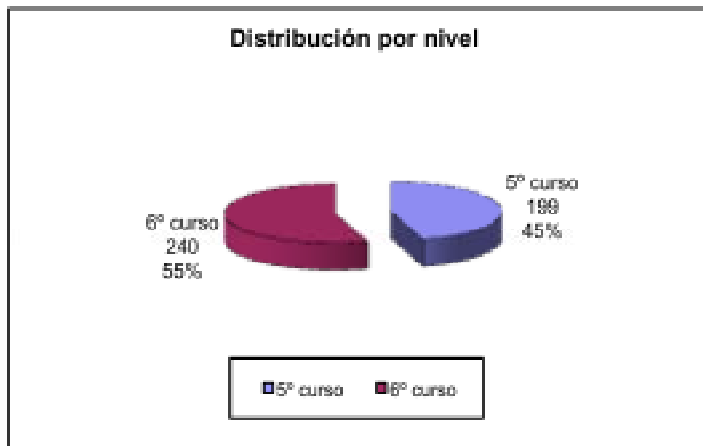


Gráfico 4. Distribución de la muestra por Nivel (5º y 6º)

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.

### 3.3. Diseño

Se trata de un diseño de tipo descriptivo y correlacional, seleccionado para el presente estudio por su adecuación a los objetivos y características de las variables objeto de estudio.

### 3.4. Variables de estudio

Se han considerado las siguientes variables de estudio:

- Variable independiente no experimental: género
- Variables dependientes:
  - o Frecuencia de práctica semanal.
  - o Tiempo diario de práctica de actividades físicas.
  - o Grado de participación en actividades en el tiempo libre.

### 3.5. Instrumentos de recogida de datos

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. Partien-

do de cuestionarios previos (World, 1989; Torre, et al.1997; Tercedor, 2002), se realizan varias reuniones donde el grupo de experto delibera sobre la conveniencia e idoneidad de los aspectos contemplados en el cuestionario. Se elaboró un primer borrador que se pasó a un total de 50 alumnos 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) se procedió a diseñar de forma definitiva el cuestionario final (ver anexo 1).

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. Conocer la frecuencia y duración de la actividad físico-deportiva en el tiempo libre. Incluye respuestas como nunca, una vez por semana, una hora, etc. (2 ítems)
2. Motivos de práctica o no durante su tiempo libre (veintidos preguntas tipo likert, once referidas a motivos para practicar actividad físico-deportiva y once referidas a motivos para no practicar actividad físico-deportiva, todas ellas con cuatro posibles respuestas que van desde *el total desacuerdo al total acuerdo*).
3. Actividades realizadas en el tiempo libre, con objeto de determinar en que centran su actividad los participantes en el tiempo en que no están en la escuela.
4. Hábitos de práctica físico-deportiva e influencia de los significativos, tratando de conocer cuáles de los significativos (padres, hermanos, amigos) 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.

El tiempo de aplicación es de 20 minutos como máximo.

En el estudio que se describe en el presente artículo solo se presentan los datos encontrados para los apartados “Frecuencia de práctica y tiempo de práctica al día” y “Actividades realizadas en su tiempo libre”.

### **3.6. Procedimiento**

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 2009 y la pasación la realizó el maestro de Educación Física o tutor del aula, en horario lectivo, de manera in-

dividual 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, alumnos que sobrepasaran el tiempo establecido o que no comprendiesen algún aspecto de lo que se les preguntaba.

#### 4. RESULTADOS

Los datos globales recogidos en la pasación del cuestionario se sometieron al estadístico alpha de Cronbach para determinar la fiabilidad del cuestionario. El valor encontrado fue .733.

Se presentan los resultados encontrados en el “cuestionario de hábitos y motivos de práctica de actividad física” agrupándolos en los ámbitos sobre los que centra el presente trabajo:

- Frecuencia semanal de práctica tiempo de práctica de actividad física al día
- Actividades que realizan con más frecuencia en su tiempo libre

Para analizar la existencia de diferencias significativas en los porcentajes encontrados en virtud del género se ha utilizado el módulo de Contraste de Hipótesis para la comparación entre porcentajes de dos muestras del paquete estadístico Statgraphics.

En cuanto a la *frecuencia de actividad físico-deportiva en tiempo libre*, los resultados muestran que los alumnos declaran realizar actividad físico-deportiva en su tiempo libre (“Más de 3 veces por semana”) en un 38.3 %, teniendo en cuenta los dos valores que miden una frecuencia de actividad por encima de 3 veces por semana, mostrando prácticamente el mismo porcentaje en hombres (42%) y en mujeres (40%), mientras que en el resto de frecuencias de carácter más inactivo los resultados muestran valores muy similares en ambos géneros (tabla 2).

Frecuencia	Porcentaje Hombre	Porcentaje Mujer
Nunca	4	2
Una vez por semana	26	29
2 o 3 veces por semana	27	28
Más de 3 veces por semana	32	22
Todos los días	10	18

Tabla 2. Frecuencia de actividad físico-deportiva en tiempo libre

En cuanto al *tiempo dedicado a la actividad*, se constata que la mayoría de la participantes en el estudio circunscribe la duración de su actividad a 1 hora o más, (si se considera el porcentaje acumulado éste sería de un 87.1%), mientras que por género 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: 43% y chicas 30%) (tabla 3).

<b>TIEMPO</b>	<b>Porcentaje Hombres</b>	<b>Porcentaje Mujeres</b>
Media hora	6	20
Una hora	29	32
Hora y media	22	18
Dos horas	26	21
Más de 2 horas	17	9

Tabla 3. Tiempo de práctica al día de actividad físico-deportiva en tiempo libre

Si cruzamos los datos encontrados en ambos ítems, encontramos los resultados que se muestran en las tablas 4 y 5 para cada uno de los grupos de estudio en función del género.

	<b>Nunca</b>	<b>1 vez por semana</b>	<b>2 o 3 veces por semana</b>	<b>Más de 3 veces por semana</b>	<b>Todos los días</b>
Media hora	3	4	1	2	2
Una hora	3	32	8	13	2
Hora y media	1	13	14	17	2
Dos horas	2	11	18	15	8
Más de 2 horas	0	6	12	18	0

Tabla 4. Tiempo de práctica al día \* Frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva en tiempo libre en los chicos

	<b>Nunca</b>	<b>1 vez por semana</b>	<b>2 o 3 veces por semana</b>	<b>Más de 3 veces por semana</b>	<b>Todos los días</b>
Media hora	3	10	3	12	12
Una hora	0	30	13	14	9
Hora y media	1	17	12	6	0
Dos horas	0	13	12	8	8
Más de 2 horas	0	1	10	7	1

Tabla 5. Tiempo de práctica al día \* Frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva en tiempo libre en las chicas

Respecto a las actividades que realizan en su tiempo libre, los resultados encontrados se presentan en la tabla 6.

<b>Actividad</b>	<b>Género</b>	<b>Porcentaje Nunca/ Algunas veces</b>	<b>Porcentaje A menudo/ Siempre</b>
Jugar a la videoconsola	chicos	66	34
	chicas	77	23

Conectarme a internet	chicos	61	39
	chicas	52	48
Practicar deporte	chicos	28	72
	chicas	28	72
Ver la televisión	chicos	52	48
	chicas	58	42
Escuchar música	chicos	63	37
	chicas	58	42
Hacer deberes	chicos	22	78
	chicas	17	83
Jugar en la calle	chicos	46	54
	chicas	57	43
Leer	chicos	68	32
	chicas	54	46

Tabla 6. Actividades que realizan en el tiempo libre

Los resultados encontrados muestran una clara dicotomía entre los ítems “hacer deporte” y “Hacer deberes” como los motivos que más aducen que ocupan su tiempo fuera de la escuela, seguido de “Jugar en la calle” y “Conectarme a internet”.

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 “hipótesis de contrastes para dos muestras” del paquete Statgraphics 4.1, encontrando diferencias significativas en la “frecuencia y tiempo semanal de práctica de actividad física”, “Jugar en la calle”, “Jugar a la videoconsola” y “Leer”.

## 5. DISCUSIÓN

El presente estudio tenía como objetivos “Conocer la frecuencia semanal y tiempo diario de participación en actividades físico-deportivas” y “delimitar el tipo de actividades que de forma más frecuente llevan a cabo en su tiempo libre (fuera del horario escolar)” y, por último, “determinar la existencia de diferencias en función del género sobre la frecuencia y tiempo diario de participación en actividades físico-deportivas, así como en el tipo de actividades que de forma más frecuente llevan a cabo en su tiempo libre” de alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria de la Ciudad Autónoma de Melilla.

Respecto al primero de ellos, el análisis de los resultados encontrados indica una baja frecuencia semanal de participación (solamente un 38.3% de los participantes en el estudio señalan que realizan actividad física más de 3 veces a la semana), aunque estos datos son más altos que los reseñados en estudios previos, no existiendo diferencias entre los grupos de chicos y chicas, mostrando los datos recogidos respecto a estudios previos (Encuesta Ministerio de Sanidad, 2006), tomando los mismos con todo tipo de precauciones dado el tamaño de la muestra y su caracterización demográfica (fundamen-

talmente el nivel socioeconómico y cultural), que parece incrementarse la frecuencia de actividad física 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. Asimismo estos datos son claramente diferentes a los encontrados por Vaquero (2007), fundamentalmente respecto al nº de participantes que no hacen ninguna actividad física extraescolar a lo largo de la semana (52.2% frente a 4% en chicos y 47.7% frente a 2% en chicas).

En cuanto al tiempo semanal de práctica de actividad física, los datos señalan la existencia de diferencias significativas entre chicos y chicas ( $z = 2.40$ ,  $p < .05$ ).

Al cruzar los datos de frecuencia semanal y tiempo de práctica diaria, los resultados señalan que un 61.3% de los chicos realizan práctica de actividad física, al menos, una hora diaria 3 veces por semana, mientras que en las chicas este porcentaje se reduce hasta un 48%, siendo significativa esta diferencia entre ambos grupos ( $z = 2.72$ ;  $p < .01$ ).

Estos datos coinciden con los señalados por Lasheras y otros (2001) y Palou y otros (2005) quienes señalaron que los chicos muestran perfiles más activos que las chicas en la práctica de actividad física.

Respecto a las actividades que realizan en el tiempo libre, los resultados encontrados muestran que “Hacer deporte”, “Hacer deberes”, “Jugar en la calle”, “Conectarme a internet” y “Ver televisión” son las más señaladas por los participantes, encontrando diferencias significativas entre ambos grupos en las actividades “Jugar en la calle” ( $z = 2.22$ ;  $p < .05$ ), “Jugar a la videoconsola” ( $z = 2.46$ ;  $p < .05$ ) y “Leer” ( $z = 2.90$ ;  $p < .01$ ), con valores más altos en las dos primeras en los chicos y en la tercera en las chicas.

Algunos de estos datos son coincidentes por los encontrados en estudios previos (Martín-Matillas y otros, 2007), fundamentalmente en lo relativo a realizar tareas académicas o a las horas que dedican a ver televisión, no encontrando en los datos recogidos una relación negativa entre “practicar deporte” y “ver televisión”, y si una relación positiva entre “ver televisión” y “jugar a la videoconsola” en el caso del grupo de chicos, mientras que se constata una relación negativa entre “practicar deporte” y “Jugar a la videoconsola en el caso de las chicas”.

Estos datos no coinciden con lo reseñado por Biddle y otros (2004) y Jago y otros (2005), debiendo tener la precaución a la hora de interpretar estas diferencias teniendo en cuenta que en el presente estudio no se indagaba de forma precisa sobre el nº de horas diarias que destinaban los participantes a estas actividades sino únicamente en que grado las llevaban a cabo.

En conclusión, estos resultados confirman parcialmente los encontrados en estudios anteriores, aunque si coinciden respecto a la disminución en la participación en programas de actividad física y en el aumento de actividades de carácter sedentario que propician estilos de vida no saludables. Es necesario continuar avanzando en estas investigaciones, delimitando de forma más precisa los instrumentos de medida para aumentar la calidad de los datos recogidos y profundizar en las causas que inciden en estos perfiles de actividad en niños y adolescentes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allison, K. R. y 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. y Boutilier M. (2005). Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation, *Adolescence*. FindArticles.com. 14 Apr. 2010. [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_m2248/is\\_157\\_40/ai\\_n13774351/](http://findarticles.com/p/articles/mi_m2248/is_157_40/ai_n13774351/)
- 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.
- Bercedo, A., Redondo, C., Pelayo, R., Gómez, Z., Hernández, M. y Cadenas, N. (2005). Consumo de los medios de comunicación en la adolescencia, *Anales de Pediatría*, 63 (6), 516-525.
- Biddle, S. J. H., Gorely, T. y Stensel, D. J. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents, *Journal Sports Science*, 22, 679-701
- Caroli, M., Argentieri, L., Cardone, M. y Masi, A. (2004). Role of television in childhood obesity prevention. *International Journal Obesity*, 28, 104-S108.
- 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
- Castell, P. y Boferull, I. (2002). *Enganchados a las pantallas. Televisión, videojuegos, Internet y Móviles. Guía para padres, educadores y usuarios*, Barcelona, Planeta.
- Crespo, C. J., Smit, E., Troiano, R. P., Bartlett, S. J., Macera, C. A. y Andersen, R. E. (2001) Television watching, energy intake, and obesity in US children. *Arch Pediatric Adolescent Medicine*, 155, 360-65.
- Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal O. y 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.
- Gortmaker, S. L., Must, A., Perrin, J. M., Sobol, A. M. y Dietz, W. H. (1993). Social and economic consequences of overweight in adolescence and young adulthood. *New England Journl of Medicine*, 329, 1008-1012.
- Hernández, J. L. y Velázquez, R. (Coord).(2007). *La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. Barcelona. GRAO.
- Jago, R., Anderson, C., Baranowski, T. y Watson, K. (2005) Adolescent patterns of physical activity: differences by gender, day and time of day, *Am. J. Prev. Med.*, 28 (5), 447-452
- 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.

- Marshall, S., Biddle, S. J. H., Gorely, T., Cameron, N. y Murdey, I. (2004). Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis. *International Journal of Obesity*, 28(10), 1238-1246.
- Marshall, S., Gorely, T. y Biddle, S. J. H. (2006). A descriptive epidemiology of screen-based media use in youth: a review and critique, *Journal of Adolescence*, 29 (3), 333-349.
- Martín-Matillas M, Tercedor P, Delgado M, Pérez I, Chillón P. (2007). An index for distinguishing the activity level of Spanish adolescents. *The AVENA study*, BMC Health Serv Res.
- 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, 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.
- Motl, R. W., McAuley, E., Birnbaum, A.S. y Lytle, L.A. (2006). Naturally occurring changes in time spent watching television are inversely related to frequency of physical activity during early adolescence, *Journal of Adolescence*, 29 (1), 19-32.
- 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, 119-25
- Palou, P. Onseti, 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.
- Roberts, C., Tynjälä, J., y Komkov, A. (2004). Physical activity. En Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal O. y 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., y 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.
- Stephoe, A., Wardle, J., Cui, W., Bellisle, F., Zotti, A. M. y 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.