

## **PREFERENCIAS DEPORTIVAS Y TIEMPO DE PRÁCTICA EN ESCOLARES DE 10 A 12 AÑOS DE LA REGIÓN DE MURCIA**

### **SPORTS PREFERENCES AND PRACTICE TIME IN SCHOOLCHILDREN FROM 10 TO 12 YEARS FROM MURCIA**

#### **Autor:**

García Cantó, Eliseo<sup>(1)</sup>; García Soler, Santiago<sup>(1)</sup>.

#### **Institución:**

<sup>(1)</sup>Universidad de Murcia. [eligar61@hotmail.com](mailto:eligar61@hotmail.com).

#### **Resumen:**

La presente investigación tiene como objetivo conocer los hábitos de práctica físico-deportiva en escolares, así como las diferencias en relación al sexo. El estudio cuenta con una muestra de 1433 sujetos con edades comprendidas entre los 10-12 años, de diferentes colegios de la Región de Murcia. Se ha realizado una relación entre las diferentes variables siguiendo tablas de contingencia y aplicando  $\chi^2$  de Pearson con el correspondiente análisis de residuos. Se ha desarrollado estadística inferencial utilizando análisis de la covarianza (ANCOVA). Los resultados muestran como son los varones los que realizan más práctica físico-deportiva que las mujeres tanto en horas como en días a la semana. Además, se observa como el deporte preferido por los varones de práctica físico-deportiva es el fútbol. Sin embargo, en las mujeres, sus preferencias deportivas son más variadas, siendo la gimnasia rítmica, la natación y el ciclismo. Por lo tanto, se debe realizar una mayor concienciación desde la escuela y las familias para que la práctica físico-deportiva vaya en aumento.

#### **Palabras Clave:**

Actividad físico-deportiva, escolares, deporte, familia.

## **Abstract:**

This research aims to know the habits of physical sports in schools, as well as differences in relation to sex. The study has a sample of 1433 subjects aged between 10-12 years from different schools in the Region of Murcia. There has been a relationship between the different variables following contingency tables and Pearson  $\chi^2$  applied to the analysis of waste. Inferential statistics has been developed using analysis of covariance (ANCOVA). The results show that males are doing more physical sport than women in both hours and days a week, also it is seen as the favorite sport of physical-sport of men's football, however in women, their sporting preferences are more varied, with rhythmic gymnastics, swimming and cycling. Therefore, you should make a greater awareness from school and families to practice physical sports is increasing.

## **Key Words:**

Physical-sports, school activities, sports, family.

## 1. INTRODUCCIÓN.

Actualmente, encontramos en España índices altos de sedentarismo infantil, lo que conlleva gran cantidad de enfermedades de la población joven, traduciéndose en índices de obesidad infantil de los más altos a nivel mundial. Dicha problemática se debe en parte a la reducción de horarios en el currículum de Educación Física, nuevos avances tecnológicos que impiden la participación en actividades físico deportivas de la población más joven o diferentes causas económicas que impiden dicha participación.

Con la entrada en vigor de los Decretos de enseñanza de las distintas Comunidades Autónomas, se ha producido un paso atrás, como queda de manifiesto en el hecho de que se hayan reducido las horas que le corresponden al área de Educación Física en cada uno de los niveles de Primaria. De esta manera, a menor número de horas de Educación Física en el ámbito educativo, mayor disminución de los hábitos de práctica física en los escolares (Lleixá, 2001).

La escuela es el espacio más idóneo e igualitario para trabajar desde la Educación Física, la promoción de la salud y de hábitos de vida saludables, así como la consecución de valores y favorecer la inclusión de todo el alumnado. Todo ello, es especialmente relevante cuando nos referimos a alumnado perteneciente a grupos vulnerables. En las últimas décadas, en la mayoría de países desarrollados, se observan altos índices de obesidad y sobrepeso en niños y jóvenes. Ante esta problemática, diferentes estudios ahondan en la importancia de dar solución a esta situación a través de la Educación Física en la escuela, ofreciendo alternativas saludables. Para subsanar el problema, es necesario la participación de la comunidad educativa en los orientación de los alumnos hacia el desarrollo de prácticas saludables (Rué y Serrano, 2015).

Existen numerosos estudios que en los últimos años se han realizado en relación a los hábitos de práctica de actividad física en la población en general y en escolares en particular. En lo referente a los escolares de Educación Primaria, estos estudios han sido muy limitados. Sin embargo, es precisamente

en la Educación Primaria donde más importante es conocer los hábitos de nuestros alumnos, ya que, como nos muestran las diferentes investigaciones, la infancia es el momento fundamental para la adquisición de hábitos saludables que tengan continuidad en la etapa adulta (Pantoja y Montijano, 2012; Rodríguez-Huertas, Solana, Rodríguez-Espinosa, Rodríguez-Moreno, Aguirre y Alonso, 2011). En este sentido, el ámbito escolar posee un gran potencial al respecto y, por tanto, una enorme responsabilidad. De manera especial la Educación Física, que se ha convertido en un área fundamental dentro del ámbito educativo para afrontar la adquisición de estilos de vida activos (Hernando, 2006).

En cuanto a la edad de inicio en la práctica de actividad físico-deportiva, según el estudio llevado a cabo por García Ferrando y Llopis (2011), el grupo más numeroso de practicantes (42%), comenzó a practicar deporte cuando tenía entre 6 y 10 años, porcentaje que adquiere valores diferentes según se trate de hombres, el 44%, o mujeres, el 38%. El segundo grupo más numeroso (22%), comenzó su práctica deportiva cuando contaba entre 11 y 15 años, siendo más numerosos los hombres que así lo hicieron, el 23%, que las mujeres, el 18%. Con cinco años comenzó el 13% de los participantes: el 14% de hombres y el 11% de mujeres. El resto de los practicantes, el 21%, tenían 16 o más años cuando comenzaron a practicar deporte. Lo que nos da a entender la importancia de la etapa de Primaria para la adquisición de dichos hábitos.

La investigación que se ha llevado a cabo, cuenta como objetivo principal el conocer los días y horas de práctica físico-deportiva en escolares de edades comprendidas entre los 10 y 12 años, las preferencias deportivas y las diferencias en relación al sexo.

**2. MATERIAL Y MÉTODO.****2.1. Muestra.**

Para dicha investigación, contábamos con una muestra de 1433 sujetos (697 niños y 736 niñas), procedentes de diversos centros de Educación Primaria de la Región de Murcia, con edades comprendidas entre los 10-12 años.

El proceso de muestreo se realizó siguiendo un proceso estratificado y polietápico, en el que las unidades de primera etapa fueron las comarcas naturales en las que está dividida la Región de Murcia, las de segunda etapa los municipios, las de tercera los centros escolares y las de cuarta los alumnos. Finalmente, la elección de escolares participantes en el estudio fue a través de una selección aleatoria de aulas, de manera que fueron contactados todos los alumnos presentes en el aula que quisieron participar voluntariamente. En la tabla 1, se presenta la composición final de la muestra (en función de edad y sexo).

		Edad			Total
		10	11	12	
Genero	Varones	217	296	184	697
		15,1%	20,7%	12,8%	48,6%
	Mujeres	216	286	234	736
		15,1%	20,0%	16,3%	51,4%
Total		433	582	418	1433
		30,2%	40,6%	29,2%	100,0%

**Tabla 1. Composición de la muestra definitiva en función de la edad y el sexo.**

## 2.2. Instrumento.

Para la evaluación del nivel de actividad física habitual de los escolares se utilizó el *Inventario de Actividad Física Habitual para Escolares (IAFHE)* que supone una adaptación de la escala IAFHA y validada por García-Cantó, Rodríguez, López-Miñarro y López Villalba (2013). Este inventario ofrece una aproximación al grado de actividad física habitual que realizan los escolares de 10 a 12 años durante su vida cotidiana distinguiendo tres momentos fundamentales:

1. Práctica de actividad físico-deportiva voluntaria.
2. Práctica físico-deportiva en el contexto escolar.
3. Práctica físico-deportiva en el tiempo de ocio.

## 2.3. Análisis estadístico.

Los resultados de la investigación se obtuvieron a través del análisis estadístico de los datos con el programa de análisis estadístico SPSS v.15, utilizando en el caso de las variables policotómicas, recuento numérico y porcentual en función del sexo y la edad de la muestra. En las variables continuas, se ha reflejado la media, mediana y desviación típica. La relación entre variables categóricas se ha realizado siguiendo tablas de contingencia y aplicando  $\chi^2$  de Pearson con el correspondiente análisis de residuos. Se ha desarrollado estadística inferencial utilizando análisis de la covarianza (ANCOVA).

## 3. RESULTADOS.

La mayoría de escolares practicantes eligen como opción principal entre 1-2 días (35,5%) y 3 días (28,7%), siendo siempre los varones los que arrojan porcentajes más altos (tabla 2). Según el test de independencia, los varones se asocian significativamente a mayor número de días de práctica respecto de las

mujeres, encontrando los residuos tipificados corregidos significativos en las modalidades de 4 y 5 días a la semana.

		Sexo			
		Niño	Niña	Total	
Días a la semana de practica	1 a 2 días	Recuento	180	220	400
		%del total	16%	19,5%	35,5%
	3 días	Recuento	176	147	323
		%del total	15,6%	13,1%	28,7%
	4 días	Recuento	101	55	156
		%del total	9,0%	4,9%	13,9%
	5 o más	Recuento	165	82	247
		%del total	14,7%	7,3%	21,9%
	Total	Recuento	622	504	1126
		%del total	55,2%	44,8%	100,0%

$\chi^2=36,08$ ;  $p < 0.0005$

**Tabla 2. Días a la semana de práctica según sexo.**

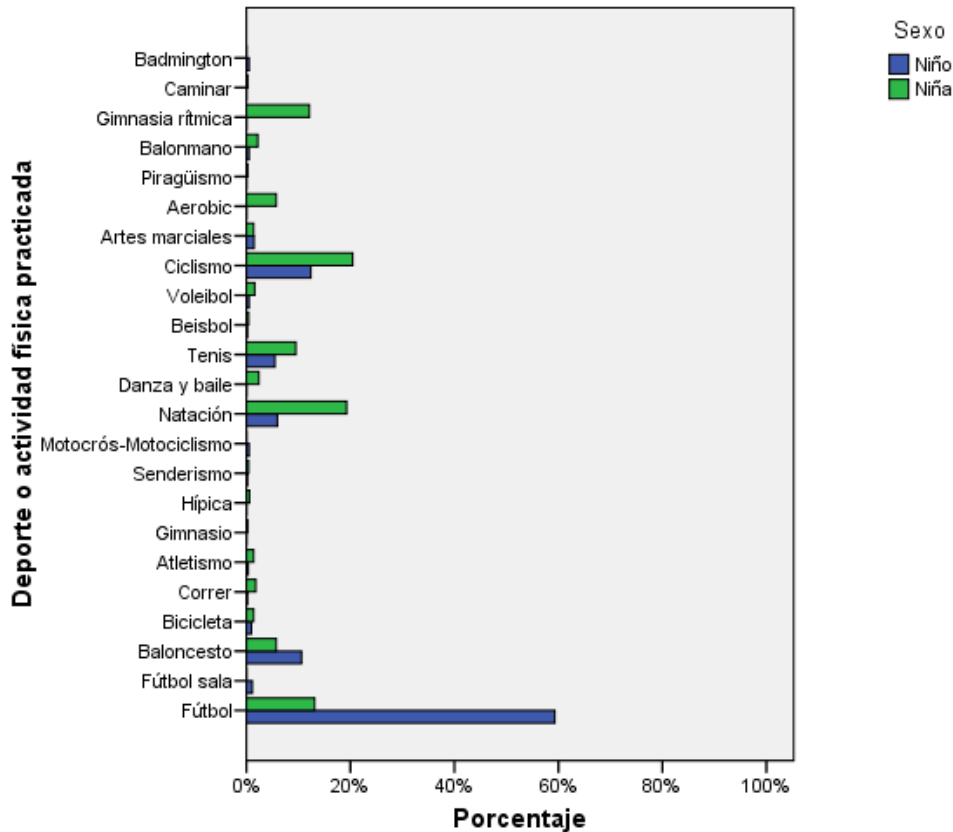
En la tabla 3 apreciamos que la mayoría de los escolares practicantes suelen realizar entre 30 minutos y 1 hora de actividad físico-deportiva al día. No obstante, encontramos una asociación claramente significativa de los varones al aumento de tiempos de práctica respecto a las mujeres, sobre todo en las modalidades de 1 a 2 horas de práctica y más de 2 horas de práctica.

		Sexo			
		Niño	Niña	Total	
Tiempo de práctica diaria	30 minutos	Recuento	22	56	78
		%del total	2,0%	5,0%	6,9%
	30min-1h	Recuento	238	305	543
		%del total	21,1%	27,1%	48,2%
	1 a 2 h	Recuento	208	89	297
		%del total	18,5%	7,9%	26,4%
	Más 2h	Recuento	154	54	208
		%del total	13,7%	4,8%	18,5%
	Total	Recuento	622	504	1126
		%del total	55,2%	44,8%	100,0%

$\chi^2=107,66$ ;  $p < 0.0005$

**Tabla 3. Horas de práctica según sexo.**

Finalmente, en la gráfica 1, queda representado el porcentaje de participación de los escolares en las diferentes modalidades de práctica deportiva. Podemos apreciar que el ciclismo y la natación en las mujeres y el fútbol en los varones son las actividades más practicadas.



**Gráfica 1. Deporte practicado según sexo.**

#### 4. DISCUSION

Teniendo en cuenta que el objetivo fundamental del que trataba la presente investigación era conocer las horas y días de práctica deportiva, preferencias deportivas en escolares de edades comprendidas entre los 10 y 12 años, así como las diferencias en relación al sexo, se puede decir, que en los escolares de edades entre los 10 y 12 años, se observa como son los varones los que llevan a cabo más días a la semana de práctica de actividad físico-deportiva, a la vez que también realizan más horas de práctica entre 1 y 2 horas diarias. Sin



embargo, son las mujeres las que mayor práctica de 30 minutos diarios de práctica físico-deportiva realizan. En cuanto a los días de práctica, los niños afirman realizar actividad físico-deportiva entre 4 y 5 días a la semana, por el contrario, las niñas la practica sólo 1 o 2 días a la semana, evidenciando nuestros resultados una mayor práctica físico-deportiva de los varones que de las mujeres. Además, en cuanto al deporte o actividad física practicada, el mayor porcentaje de varones afirma realizar fútbol, siendo éste de un 60%. Sin embargo, las mujeres, no centran su mayor participación en un deporte en concreto, realizando actividades de gimnasia rítmica, natación y ciclismo en porcentajes que oscilan entre un 20 y un 40%.

Nuestros resultados coinciden con los obtenidos por Arriscado, Muros, Zabala y Dalmau (2015), quienes llevaron a cabo un estudio con 329 escolares de Logroño (La Rioja) con edades entre los 11 y los 12 años, indicando que, a pesar de que la participación en actividades extraescolares de los escolares de ambos sexos era similar, los chicos registraron mayor nivel de práctica física, argumentando que a medida que crece el desarrollo madurativo, la práctica de actividad físico-deportiva disminuye lo que, en parte, pudiera explicar las diferencias entre sexos al madurar antes las chicas. Además, constataban que el 45% de los alumnos permanecía dos o más horas diarias frente a la pantalla y el 69% practicaba actividades deportivas extraescolares.

Resultados similares obtienen Bosque y Baena (2013), quienes llevaron a cabo un estudio en un centro concertado de la ciudad de Murcia con una muestra de 90 escolares de 5º y 6º de Educación Primaria de edades comprendidas entre los 10-12 años, señalando que la práctica de actividad física de dichos alumnos era de 2-3 veces a la semana, siendo los varones, los que presentaban mayor índice de práctica en comparación con las niñas.

En la misma línea, Reverter, Plaza, Jové y Hernández (2014), en un estudio realizado con 1248 escolares de Torrevieja (Alicante) con edades entre los 6-11 años, señalan como son los niños los que más actividad física realizan en edad escolar, aunque no hay grandes diferencias entre ambos sexos. Al respecto, señalaron que se producían diferencias significativas entre niños y

niñas en la práctica físico-deportiva en el centro escolar, atribuyendo que puede ser debido a que la oferta existente en el centro educativo es menor que fuera del centro escolar. Estos datos coinciden con los de nuestra investigación, observando cómo son los niños los que más horas y días practican actividad físico-deportiva a la semana.

Coincidiendo con los anteriores, Torres-Luque, Carpio, Lara y Zagalaz (2014), en un estudio llevado a cabo en un entorno rural en España con una muestra de 420 estudiantes de Educación Primaria con edades comprendidas entre los 8 y 12 años, observaron las diferencias en cuanto a variables antropométricas y condición física de escolares de Educación Primaria, marcando su diferencia en relación al nivel de actividad física y al género. Los resultados mostraron como no existen diferencias en relación al nivel y práctica de actividad física en niñas. Sin embargo, en la práctica deportiva en niños se observan claras diferencias significativas, indicando que la práctica de éstos es mucho mayor que la de las niñas a la semana.

En cuanto al tipo de actividad físico-deportiva realizada, nuestra investigación muestra como la actividad físico-deportiva más practicada por los varones es el fútbol y la gimnasia rítmica por las mujeres. Estos datos son similares a los obtenidos por Reverter y cols. (2014), en el que señalaban que los niños prefieren la práctica del fútbol, diferenciándose la actividad físico-deportiva de las niñas, quienes prefieren el baloncesto a la gimnasia rítmica.

## **5. CONCLUSIONES.**

Los resultados obtenidos muestran una clara mayor participación del género masculino en actividades físico-deportivas. Sin embargo, conforme aumenta la edad de los escolares, las mujeres manifiestan un aumento de práctica físico-deportiva.

Resulta importante destacar como hay una escasez de estudios sobre práctica físico-deportiva en alumnos de Educación Primaria, ya que la mayoría de los estudios se centran en alumnos de Secundaria.

Para poder llevar a cabo una mayor práctica físico-deportiva en el género femenino, resultaría muy importante llevar a cabo jornadas de práctica deportiva desde la escuela, a través de una satisfactoria implicación de los profesionales de la Educación Física que motiven la práctica de los jóvenes escolares. Además, desde el contexto familiar, resulta primordial que se enfoquen actividades extraescolares orientadas a la práctica deportiva, animando a sus hijos a la participación, e incluso practicándola con ellos.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Arriscado, D., Muros, J. J., Zabala, M., y Dalmau, J. M. (2015). Hábitos de práctica física en escolares: factores influyentes y relaciones con la condición física. *Nutr Hosp.*, 31(3), 1232-1239.
2. García Cantó, E., Rodríguez, P. L., López Miñarro, P. A., y López Villalba, F. (2013). Validación de un inventario para la medición de la actividad física habitual en escolares (IAFHE). *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 403, 45-60.
3. García Ferrando, M., y Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar personal. Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: CSD.
4. Hernando, M. A. (2006). Calidad de vida, Educación Física y salud. *Revista Española de Pedagogía*, 235, 453-464.
5. Lleixà, T. (2001). El vitae de Educación Física en la Unión Europea. *Actas de XIX Congreso Nacional de Educación Física*. Murcia: Universidad de Murcia.
6. Lorente, M. B., y Extremera, A. B. (2014). Actividad físico-deportiva de los alumnos de tercer ciclo de Primaria y de la ESO en su tiempo libre. *Agora para la educación física y el deporte*, 16(1), 36-49.
7. Luque, G. T., Rivera, E. C., Sánchez, A. J. L., y Sánchez, M. L. Z. (2014). Niveles de condición física de escolares de educación primaria en relación a su nivel de actividad física y al género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (25), 17-22.

8. Pantoja Vallejo, A., y Montijano González, J. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 2012, n.º 107, 1.er trimestre, pp. 13-23.
9. Reverter Masià, J., Plaza Montero, D., Jové Deltell, M<sup>a</sup>.C., y Hernández González, V. (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torrevieja (Alicante). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 48-52.
10. Rodríguez Huertas, E., Solana Moreno, M.I., Rodríguez Espinosa, F., Rodríguez Moreno, M.J., Aguirre Rodríguez, J.C., Alonso Ródenas, M. (2012). Programa CASERIA (Cuestionario hábitos Saludables en Primaria). Respuestas de escolares de 6 a 10 años de edad. *Smergen*, 38, pp. 265-77
11. Rué Rosell. L., y Serrano Alfonso, M.A. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 186-19.