



**WANCEULEN**  
EDITORIAL DEPORTIVA

---

Revista

# **WANCEULEN E.F. DIGITAL**

---

*Número 6 – Enero 2010*

**HÁBITOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA  
DE LOS ALUMNOS ONUBENSES  
EN EDAD ESCOLAR**

**Luís Miguel Caro Gómez**

---

*Diplomado en Magisterio y Postgraduado en Educación Físico-  
Deportiva por la Universidad de Huelva [luimby @hotmail.com](mailto:luimby@hotmail.com)*

---

**RESUMEN:** En este artículo se exponen los resultados de un estudio que tiene un doble objetivo, en primer lugar conocer los hábitos de práctica físico-deportiva de los alumnos onubenses en edad escolar y en segundo lugar el poder realizar tras el análisis de los datos, una política de intervención adecuada a las carencias y necesidades detectadas. Para la obtención de los datos hemos utilizado un cuestionario basado en los utilizados por Castillo Viera (2006) y Casimiro Andujar (2002), que hemos aplicado de forma equitativa a alumnos de 6º Primaria, 4º ESO y 2º Bachillerato de la provincia de Huelva, a excepción de los de la capital y haciendo distinción por mancomunidades. Para este estudio nos centraremos en aquellos que practican actividad física de forma habitual, tratándose de un 62,3% de la muestra inicial. El estudio es descriptivo y tiene un diseño cross-sectional, que permite realizar simultáneamente un estudio transversal y un análisis longitudinal. Los ítems del estudio versan sobre empleo del tiempo libre diario, el desplazamiento hasta el colegio o instituto, la frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva fuera del horario de clases, los motivos de práctica, la época del año en que más practica y el tipo de actividades físico-deportivas practicadas fuera de la clase de educación física. Entre los primeros resultados obtenidos podemos destacar que la mayor parte de los alumnos practican semanalmente y en todas las épocas del año por igual, disminuyendo el nivel de práctica en los cursos más elevados, siendo los hombres más activos que las mujeres, y obteniendo como principales motivos de práctica: el hecho de hacer ejercicio físico, la salud, la diversión o el gusto por la actividad física.

**PALABRAS CLAVE:** Actividad física, hábitos de práctica, tiempo libre.

## 1. INTRODUCCIÓN

La creciente evidencia de los beneficios de la actividad física y los riesgos de la inactividad para la salud y el bienestar de la población general ha posibilitado que la actividad física se considere una importante línea de actuación en las políticas sociales y los planes de salud pública de muchos países (Devís Devís, 2001). En este sentido, un grupo considerable de investigaciones realizadas en el campo de la psicología de la salud, las ciencias del ejercicio, la educación física y la epidemiología consideran que un comportamiento de salud importante es la implicación en actividad física regular. Algo que unido a las investigaciones contemporáneas sobre los patrones de actividad física y sus consecuencias en el bienestar han provocado cierta preocupación con respecto a los estilos de vida sedentarios de los niños y adolescentes (Duda, 2001).

Para poder comprender mejor el ámbito de estudio al que se hace referencia, desarrollaremos una serie de parámetros que la bibliografía especializada considera de gran importancia: Los hábitos de práctica de actividad físico-deportiva, las causas

de práctica y abandono deportivo y la actividad físico-deportiva como actividades de tiempo libre y de ocio.

Relativo a los hábitos de práctica de actividad físico-deportiva, encontramos que los efectos positivos que se derivan de la práctica del ejercicio físico no se obtienen automáticamente, sino que derivan de un estilo de vida saludable, donde destacamos una práctica adecuada y regular de la actividad física (Sánchez Buñuelos, 1996).

Si analizamos como ha ido variando el número de practicantes a nivel nacional, observamos como ha habido un notable incremento de la población que hace actividad físico-deportiva, pasando de un 22% en 1975, a un 40% en 2005. Aún así, España con este 40% se encuentra con una tasa porcentual inferior a la de los países septentrionales, donde los porcentajes son superiores al 60%, y similar a la de los países meridionales (García Ferrando, 2006). En este sentido sería también de interés conocer los niveles de práctica deportiva, que según Otero (2004), ocupa Andalucía respecto a las diferentes comunidades autónomas españolas y, por tanto, su lugar a nivel estatal. En este sentido, el autor nos dice que se sitúa por debajo de la media nacional con un 32%, superando tan sólo los índices porcentuales de Práctica Deportiva de Castilla la Mancha (30%) y Extremadura (29%).

Haciendo referencia a las causas de práctica y abandono deportivo; obtenemos que los motivos de practica siguen líneas aleatorias y personales, aunque habría que diferenciar entre los chicos que, deben su practica al gusto por la misma y a la diversión que genera y las chicas, que la realizan con fines estéticos y saludables (García Ferrando, Puig Barata y Lagartera Otero, 2002). El abandono deportivo de los adolescentes es una de las mayores preocupaciones de técnicos, organizadores y padres (Nuviala y Nuviala, 2005). La principal causa de abandono entre los jóvenes es la falta de tiempo o las exigencias del estudio y el trabajo (Bodson, 1997 y Ruiz Juan, 2001 citados por Nuviala y Nuviala, 2005).

Las actividades físico-deportivas estarían encuadradas dentro de las actividades de tiempo libre y disponible para el ocio, que como define Zaragoza y Puig (1990), citados por García Ferrando (1993) serían un “Conjunto de actividades placenteras seleccionadas libremente por el individuo siguiendo sus propias preferencias”. El tiempo libre es usado de forma muy diversa por la población española y andaluza, que lo emplea en mayor media a estar con la familia y ver la televisión; ocupando el deporte el decimotercer lugar a nivel nacional y el décimo lugar para la población andaluza (García Ferrando, 2006 y Otero, 2004)

## 2. OBJETIVOS

Esta investigación busca dar respuesta a una serie de incógnitas que surgen en torno a los hábitos de práctica de actividad físico-deportiva de la población onubense en edad escolar. Para ello, nos planteamos unos objetivos que se antojan fundamentales para poder realizar un diagnostico de la situación actual, sacar unas conclusiones, así como unas propuestas de intervención acertadas. Estos objetivos son los siguientes:

- Conocer los hábitos de práctica físico-deportiva de los alumnos onubenses en edad escolar.
- Estudiar el empleo del tiempo libre diario, tanto durante la semana como durante el fin de semana, de los alumnos.
- Observar como se desplazan hasta el colegio o instituto los alumnos onubenses.
- Analizar la frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva fuera del horario de clases de educación física.
- Obtener cuales son los principales motivos de practica de actividad física de los alumnos onubenses.
- Recoger la época del año en que los alumnos realizan más actividad físico-deportiva.
- Enumerar cuales son las actividades físico-deportivas más practicadas por los alumnos fuera de la clase de educación física.

### 3. METODOLOGÍA

Primeramente describir las características de la población y muestra de nuestro estudio. Donde la población está compuesta por los alumnos comprendidos en los cursos 6º de Primaria, 4º ESO y 2º Bachillerato, de las cuatro mancomunidades en que se divide la provincia de Huelva; tanto La Sierra, como La Costa, La Mina y La Campiña, excluyendo para nuestro estudio los alumnos de la capital onubense. De toda esta población hemos seleccionado nuestra muestra, para la cual hemos diferenciando entre las distintas zonas que componen la provincia de Huelva, así como el curso de los escolares, aplicando el cuestionario de forma proporcional y equitativa. Finalmente del total de los alumnos que han realizado el cuestionario, hemos centrado el estudio en el 62% que afirman realizar actividad físico-deportiva de forma habitual y que son finalmente los integrantes de la muestra de este estudio.

Para la recogida de la información hemos utilizado el cuestionario, un instrumento de investigación cuantitativa, que pretende proporcionar una información descriptiva al investigador. Hemos decidido utilizar este instrumento por las ventajas que presenta, como bien indica Fox (1981) se trata de una herramienta para la toma de datos que nos permite un alcance masivo de sujetos, es relativamente poco costoso, y comporta una normalización completa de las instrucciones que se imparten. Nuestro cuestionario esta basado en otros dos cuestionarios, ya validados, fundamentalmente: Uno empleado por Castillo Viera (2006) y otro empleado por Casimiro Andujar (2002). Ambos cuestionarios han sido consultados y debidamente adaptados a nuestro estudio y a la población a la que se dirige nuestra investigación; para ello hemos tenido que modificar, principalmente, el lenguaje y la comprensión, pues nuestro estudio contempla desde alumnos de primaria hasta alumnos que están finalizando el instituto.

En cuanto al diseño de investigación, se trata de un estudio transversal, descriptivo y con análisis correlacional entre diferentes variables. Este tipo de diseño Beunen y cols (1980) citados por Casimiro (2002) lo denominan tratamiento Cross-sectional, ya que permite realizar simultáneamente un estudio transversal y un análisis

longitudinal, al comparar las variables en tres edades diferentes. Mientras que para el tratamiento de los datos recogidos mediante los cuestionarios se ha utilizado el programa estadístico SPSS.

## 4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Se ha realizado un análisis descriptivo en función de las variables: Curso, donde hemos seleccionado los alumnos del último curso de cada etapa de la educación escolar, alumnos de 6º Primaria, 4º ESO y 2º Bachillerato. Zona, donde hemos diferenciado entre las cuatro mancomunidades en que se divide la provincia de Huelva: la mina, la costa, la campiña y la sierra, excluyendo la capital. Y la variable sexo, diferenciando entre hombres y mujeres.

Con respecto a los alumnos que realizan práctica físico-deportiva, encontramos que, con un 62,3%, son mayoría los que lo “practican de forma habitual”, frente a un 26,6% que “hacían, pero a día de hoy lo han dejado”, y a tan solo un 11,1% que “nunca han practicado”. Para nuestro estudio nos centramos exclusivamente en ese 62,3% de los alumnos que afirman practicar actividad físico-deportiva de forma habitual, siendo finalmente esta la muestra de alumnos que van a ser objeto de nuestro estudio.

Del 100% de los alumnos encuestados el 52 % eran “mujeres”, frente a un 48% de “hombres”. Si nos centramos tan solo en los alumnos que afirman “practicar actividad físico-deportiva de forma habitual” obtenemos que existen unas diferencias sustanciales entre los “hombres”, que practican habitualmente 79% de ellos, y las “mujeres”, que tan solo lo hacen en un 47%.

Con respecto al curso académico de los encuestados, hemos detectado índices bien dispares, disminuyendo de forma importante los niveles de práctica a medida que estudiamos cursos más elevados; pasando de un 62,45% de alumnos que practican habitualmente en “6º de Primaria”, a un 23,32% en “4º de ESO” y finalmente a un 14,22% en “2º de Bachillerato”.

Si el análisis lo realizamos en función de la zona territorial en que se produce el estudio, observamos que no existen diferencias sustanciales, ubicándose entre un 23% y un 26% de los alumnos practicantes en cada una de las cuatro mancomunidades.

Profundizando en el estudio de la práctica según el curso académico, y relacionándolo con la zona territorial en que ésta se haya, observamos grandes diferencias:

- En 6º de Primaria encontramos unos porcentajes de práctica sumamente parecidos entre las diferentes zonas, situándose como la zona con mayor índice de práctica “la mina” con un 27%, seguida de “la campiña” con un 26%, “la costa” con un 25% y finalmente “la sierra” con un 22%.
- En 4º de ESO las diferencias porcentuales son también muy reducidas, aunque “la costa” con un 31%, destaca por encima de “la campiña”, “la mina” y “la sierra”, que no superan el 25% de practicantes.

- En 2º de Bachillerato sucede un caso atípico, obteniéndose un 22% de practicantes tanto en “la mina”, “la costa”, como en “la campiña”, destacando únicamente “la sierra” con un 33%.

Resaltar los resultados obtenidos en “la sierra”, que habiendo sido la zona donde menor porcentaje de práctica se produce de entre las cuatro mancomunidades tanto en 6º Primaria, como en 4º ESO, destaca en 2º Bachillerato como la zona con mayor porcentaje de práctica.

Con este estudio pretendemos dar a conocer los hábitos de práctica físico-deportiva de los alumnos onubense, buscando con ello establecer las directrices de la práctica actual de los mismos, que nos servirá, en función de los resultados, como base de intervención.

- **Empleo del tiempo libre diario:**

Con respecto al empleo del tiempo libre de los escolares onubenses, encontramos que “estar con la familia y amigos” es la actividad a la cual más tiempo le suelen dedicar, empleando más del 70% de los escolares dos o más horas diarias a dicho fin, muy por encima de otras actividades como “la televisión, ordenador o videojuegos” a la que solo 35% le dedica dos o más horas diarias, y aún más distanciado del 30% de alumnos que afirman dedicar dos o más horas diarias a “hacer actividad física”. Estos datos coinciden con los presentados por García Ferrando (2006) en su estudio sobre los hábitos de practica físico-deportiva de los españoles de entre 15 y 65 años, que obtiene que “estar con la familia” y “ver la televisión” son las actividades en las que los españoles suelen emplear más su tiempo libre, muy por encima de “hacer actividad física”.

Centrándonos en el tiempo que los alumnos dedican a la práctica de actividad física, observamos como el tiempo dedicado a esta actividad es inversamente proporcional al curso en que se encuentran; de este modo, pasamos del 82% alumnos que le dedica más de una hora diaria en “6º Primaria”, al 61% que lo hace en “4º ESO”, reduciéndose finalmente a tan solo un 48% en “2º Bachillerato”.

Continuando con el estudio del tiempo diario de practica de actividad física, encontramos algunas diferencias según las zonas territoriales; produciéndose un mayor empleo de tiempo a esta actividad en “la costa” y “la campiña”, donde un 39% y 35% respectivamente le dedica más de 2 horas diarias, mientras que en “la sierra” y “la mina” tan solo le dedican este periodo de tiempo el 19% y 22% respectivamente.

- **Desplazamiento hasta el colegio o instituto**

Con respecto al modo de desplazarse hasta el colegio o instituto que utilizan los escolares, comprobamos como son mayoría, un 67%, los que se desplazan haciendo actividad física, bien “andando, en bici o patinando”, por tan solo un 33% que lo hace por medio de un vehículo motorizado, ya sea “en coche, moto o transporte publico” (figura 1).

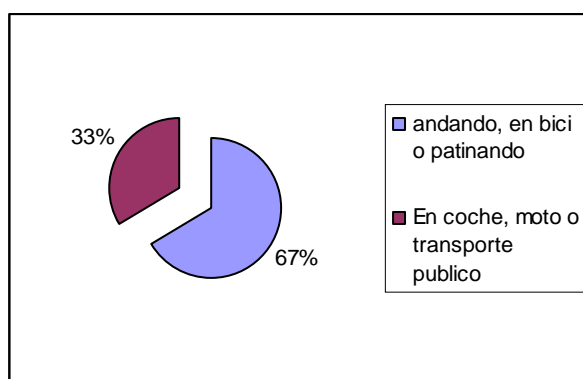


Figura 1: Forma de desplazarse al colegio en tantos por ciento.

▪ **Frecuencia de practica de actividad físico-deportiva fuera del horario de clases de educación física**

En relación a la frecuencia con la que los alumnos practicar actividad física, observamos como la mayoría lo hace semanalmente; obteniendo que el 74% practica “3 veces o más por semana” y el 15% “una o dos veces por semana”, mientras que tan solo unos cuantos lo hacen “con menos frecuencia”, el 2%,”solo los fines de semana”, el 6% o “sólo en vacaciones”, el 3% (figura 2). Estos datos coinciden con los obtenidos por García Ferrando (2006) para la población española en general, que obtiene de igual modo que la mayoría de los practicantes lo hacen de forma semanal; indicando que el 49% practica “3 veces o más por semana” y el 37% “una o dos veces por semana”, mientras que una minoría lo hace “con menos frecuencia”, el 10% o “sólo en vacaciones”, el 3%.

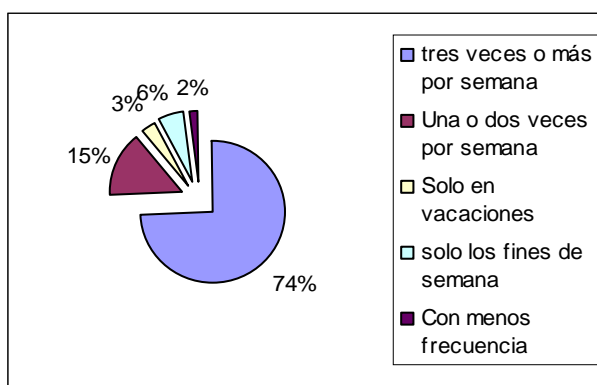


Figura 2: Frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva fuera del horario de clases de educación física en tantos por ciento.

En cuanto a la frecuencia de practica según la zona, podemos comprobar como en las mancomunidades del sur de la provincia se produce una mayor practica de actividad física; siendo menos de un 10% los que no hacen actividad física de forma semanal tanto en “la Campiña” como en “la Costa”, con un 7% y un 8% respectivamente, porcentajes estos que se duplican en las mancomunidades situadas mas al norte, con un 15% y un 16% en “la Sierra” y “la Mina” respectivamente.

### ▪ **Motivos de practica de actividad física**

Los motivos por los que los alumnos practican actividad física son muy diversos como cabía esperar, mostrándose de acuerdo o muy de acuerdo con motivos como “hacer ejercicio físico”, en un 89%, “mantener y/o mejorar mi salud”, en un 85%, “gusto por la actividad física”, en un 83%, ó “diversión y pasar el tiempo”, en un 82%, y en menor medida con otros muchos motivos. Estos resultados son similares a los obtenidos por García Ferrando (2006), que coincidía en señalar “hacer ejercicio físico”, “diversión y pasar el tiempo”, “gusto por el deporte” y “mantener o/y mejorar la salud” como los cuatro principales motivos de practica para la sociedad española. Por otro lado, Casimiro Andujar (2003) en su estudio sobre los hábitos deportivos de los almerienses, también coincide en señalar “hacer ejercicio físico”, “mantener o mejorar la salud” y “diversión y pasar el tiempo” como tres de los cuatro principales motivos que llevan a la practica deportiva. Estas referencias, no hacen más que confirmar la estrecha relación que existe entre la actividad física y la salud, enfatizando en la creciente preocupación por el mantenimiento y mejora de la salud por medio de la actividad físico-deportiva.

### ▪ **Época del año en que se hace más actividad físico-deportiva**

En relación a la época del año en que los escolares practican más actividad físico-deportiva, obtenemos que la mayoría practica “en todas por igual”, el 37%, ó “más en verano”, el 30% (figura 3). En el estudio de Otero (2004) sobre los hábitos de los andaluces, coincide en señalar como la mayoría de la población practica “en todas las épocas del año por igual”, el 41%, seguido de un grupo también muy numeroso que hace “más actividad física en verano”, el 29,9%.

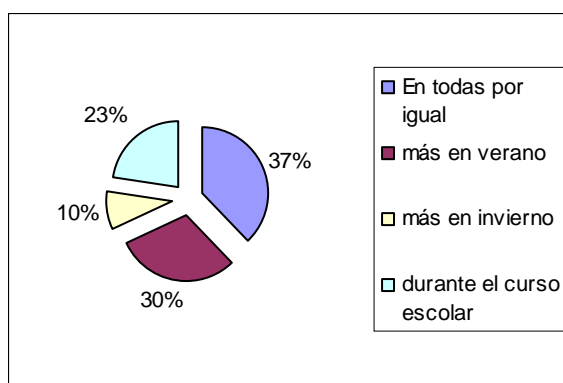


Figura 3: Época del año en que se hace más actividad físico-deportiva

En cuanto al curso, apreciamos que en la medida que observamos nivel más alto descende el numero de alumnos que asocian el “curso escolar” a la practica deportiva; pasando de un 30% en “6º Primaria”, a un 17% en “4º ESO” y finalmente al 0% en “2º Bachillerato”. Esta circunstancia se produce probablemente por la mayor carga de trabajo escolar y el consecuente descenso del tiempo libre.

### ▪ **Actividades físicas practicadas fuera de la clase de educación física**

Las actividades más practicadas por los escolares onubenses, independientemente de la frecuencia con que lo hacen, son: la “bicicleta”, en un 66%,



el “fútbol”, en un 64%, el “baloncesto” y la “natación”, en un 48,2% en ambos casos, y el “fútbol sala”, en un 47,4%. Cuatro de las cinco actividades deportivas más practicadas por los alumnos onubenses coinciden con las obtenidas por García Ferrando (2006), siendo estas: la “natación”, el “ciclismo recreativo”, el “fútbol”, la “gimnasia de mantenimiento en centro deportivo” y el “fútbol sala”.

## 5. CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN.

Nuestro estudio encuentra que el 62,3% de los alumnos onubenses en edad escolar practican actividad física de forma habitual, de los cuales un 79% son chicos y un 47% chicas. En cuanto al tiempo de práctica, un 89% lo hace de forma semanal y motivada primordialmente por el mantenimiento y/o mejora de la salud, diversión o gusto por la actividad física.

El número de practicantes de actividad física disminuye según se va pasando de curso, distribuyéndose en un 62,45% en 6º de Primaria, un 23,32% en 4º ESO y un 14,22% en 2º de Bachillerato, del total de practicantes. Produciéndose un descenso acentuado de aquellos que “la practican más durante el curso escolar”, pasando de un 30% en 6º de Primaria a un 0% en 2º de Bachillerato.

Atendiendo a las diferencias entre mancomunidades se observa que menos del 8% de los practicantes no lo hacen semanalmente en las del sur de la provincia, mientras que en las del norte asciende a casi el doble, más de 15%.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Casimiro Andujar, A.J. (2003). *Imagen social de los Juegos Mediterráneos y hábitos deportivos de la sociedad almeriense*. Universidad de Almería. Servicio de publicaciones. Almería.
- Castillo Viera, E. (2006). Hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludable del alumnado de la universidad de Huelva. Tesis doctoral inédita. Universidad de Huelva.
- Devís Devís, J. (coord.) (2001). *Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Alicante: Marfil.
- García Ferrando, M. (2006). *Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005)*. Revista Internacional de Sociología (RIS). Vol. LXIV, nº 44, Mayo-Agosto, 15-38. (<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2065662>)
- García Ferrando, M, Puig Barata, N. y Lagartera Otero, F. (comps.) (2002). *Sociología del deporte (2ª edición actualizada)*. Madrid: Alianza.
- Nuviala Nuviala, A. y Nuviala Nuviala, R. (2005). Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Nº 20. (2-4)
- Otero Moreno, J.M. (Dir) (2004). *Hábitos y Actitudes de los Andaluces ante el Deporte (2002)*. Consejería de Turismo y Deporte. Junta de Andalucía.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.