

Estudio de la actividad física en alumnos de 3º y 4º curso de E.S.O. en la población de Puerto Real (Cádiz)

Cristina Valderas Jaén. M^a Del Valle Ribelles García. Javier Ordóñez Ruiz

*Colaboradora del Grupo de Investigación n° CTS-431 de la Junta de Andalucía.
Profesora de apoyo a la integración CEIP Montealegre.
Departamento de Anatomía y Embriología Humana de la Universidad de Cádiz
(Recibido Septiembre 2002; aceptado Diciembre 2002).
Bibliid (0214-137X (2002) 18; 63-75)*

Resumen

En este trabajo hacemos un estudio de los hábitos deportivos de adolescentes en los últimos cursos de escolarización obligatoria en la población de Puerto Real (Cádiz); podemos concluir que: los conceptos deporte y ejercicio físico no son uniformes, los hábitos deportivos y su motivación varían según los sexos y grupo de amigos.

Palabras clave: Educación-secundaria, actividad física, deporte, genero.

Abstract

In this work we make a study of sport habits of teenagers in the last years of High School in Puerto Real (Cádiz). The conclusions express that the concepts of sport and physical exercise are not uniform, sport habits and motivations vary according to sex and the group of friends teenagers relate to.

Key words: High School, physical activity, sport, gender.

Résumé:

Dans ce travail nous réalisons une étude sur les habitudes sportives des adolescents dans les dernières années de scolarisation obligatoire, sur la population de Puerto Real (Cádiz) ; nous pouvons en conclure que les concepts sport et exercice physique ne sont pas uniformes et que les habitudes sportives et leur motivation varient selon le sexe et les groupes d'amis.

Mots clés: Enseignement secondaire, activité physique, sport, genre.

Sumario

1.- Introducción. 2.- Material y métodos. 3.- Resultados. 4.- Discusión.

I.- Introducción

Cada día se le esta dando más importancia a los hábitos de vida de los adolescentes, no solo porque, se puede predecir sin mucho riesgo de error que en la madurez, ellos continuaran con estos hábitos (Pieron, 2001); también, porque los mensajes de los medios de comunicación de masas tienen mucho impacto sobre ellos (Marcus et al., 1998).

La autoestima, la imagen del cuerpo y la actividad física están muy relacionados para los adolescentes. Así, numerosos adolescentes practican alguna actividad física para mejorar su imagen (Walton et al., 1999). Pero, la actividad física es un concepto amplio y ambiguo, mientras que hay autores, como Michaud et al. (1999) que relatan que en el Cantón suizo de Vaud el 75% de los varones (de estos el 62 al 88% participan en un club deportivo) y el 56% de las hembras (de estas el 56 al 74% participan en un club deportivo) pasan al menos una hora al día practicando una actividad que “induce a sudar”, otros como Sjolie (2000) señala que hay adolescentes que tardan mas de una hora en ir andando a la Escuela o Instituto y no lo considera actividad física o deporte.

Algunos estudios epidemiológicos resaltan una relación inversa entre el nivel de actividad física usual y el riesgo de accidente cardiovascular, ya que la inactividad física durante la niñez y adolescencia es un factor importante para posteriores desordenes de salud en el adulto (Pieron, 2001). El estilo de vida sedentario en la niñez y adolescencia esta unido a la diabetes mellitus, a alteraciones cardiovasculares y a la obesidad en el adulto (Massin y Bourguignon, 2001). Katzmarzyk et al (2000) señala que en Canadá el numero de muertes de adultos jóvenes cada año es atribuible a un estilo de vida sedentario, y que una reducción del 10% de estos niveles de

inactividad en adolescentes puede reducir los costos de cuidado de salud directos; y, es que, calcula que el 2.5% de los costos de cuidado de salud directos totales en Canadá son atribuibles a la inactividad física.

Los factores de riesgo cardiovascular a los 18 años están aumentados en fumadores, bebedores y que no practican actividad física; además, estos factores son mas frecuentes en hembras; aunque en ambos géneros, la actividad física es inversamente proporcional a la obesidad. (Milligan et al., 1997)

El factor mas importante para que un adolescente haga ejercicio físico parece que es su ambiente social: la familia, amigos, escuela o lugar de trabajo; es dos veces mas probable un habito sedentario comparado con los que tienen un apoyo social alto (Stahl et al., 2001); este fenómeno tiene un clave inconveniente, también existen jóvenes que están entrenando y participando en deportes competitivos que son impropios para la edad (Massin y Bourguignon, 2001). En la actividades de los adolescentes juega un papel importante la asignatura de Educación Física en la Escuela o el Instituto, y aunque la participación de los alumnos muestra un declive durante los últimos años, los estudiantes que muestran interés dedican mas tiempo realizando actividades físicas (Francis, 1999). Los mensajes de los medios de comunicación de hacer deporte parecen tener un impacto muy pequeño en la inducción a practicar ejercicio físico (Marcus et al., 1998).

La función de los medios de comunicación sobre la actividad física en los adolescentes ha llamado la atención a varios autores (Katzmarzyk et al., 1998a,b). Bar et al. (1998) señala que existe una fuerte asociación entre el predominio de obesidad y el tiempo dedicado a ver la televisión. Walton et al. (1999) en un estudio señala que los adolescentes ven durante 14 a 21 horas a la semana a ver la televisión o

video, o trabajar ante el ordenador, y 1,6 horas a la semana a practicar alguna actividad física fuera de la escuela.

De todas formas el hábito de vida de practicar ejercicio físico parece que disminuye con la edad, el 15% de los sujetos dejan de practicar deporte a los 18-19 años y el 10% más a los 25-29 años (Leslie et al., 2000); y, este fenómeno, es más acentuado en un 5,5% en las hembras (Caspersen et al., 2000). Estos datos confirman la creencia generalizada del que los adolescentes cambian de actitud tras la transición escolar (García et al., 1998). Kuntzleman (1993) señala que en Estados Unidos la mayoría de la juventud no se compromete en actividades deportivas fuera de la clase de Educación Física.

2.- *Material y métodos*

Los alumnos que han participado en este estudio pertenecían a cuatro Centros de Enseñanza Secundaria de Puerto Real (Cádiz); para hacer más representativa la muestra, los Centros fueron elegidos al azar dentro de una población de la Bahía de Cádiz.

Han participado 214 alumnos, 110 varones y 104 hembras, de 3^o y 4^o curso de Enseñanza Secundaria Obligatoria; estos fueron los que participaron en una de las clases un día cualquiera, sin elección dirigida alguna.

La prueba consistió en un test (Anexo I), que debían cumplimentar de manera anónima. Antes y durante su realización les fue aclarada cualquier duda que surgiera.

Los resultados han sido descritos y comparados estadísticamente.

3.- *Resultados*

La cuestión “¿realizas deporte fuera de tu centro de estudios?”, se plantea para evitar que en la respuesta puedan contabilizar las actividades comprendidas en la asignatura de Educación Física. Así, podemos considerar que practican alguna actividad física el 66.35%; de estos el 66.2% son varones y el 33.8% hembras. El resto (33.65%) los podemos considerar inactivos o sedentarios, de estos el 22.2% son varones y el 77.8% son hembras.

De los alumnos activos, el 19.6% están federados en algún deporte (el 80.9% varones y el 19.1% hembras).

En cuanto al número de días a la semana que dedican a la actividad física: el 1.4% dedican 7 días, el 16.9% dedican 6 días, el 21.1% dedican 5 días, el 18.3 dedican 4 días, el 23.9% dedican 3 días, el 15.5% dedican 2 días, y el 2.8% dedican 1 día.

Dentro del ítem “¿que entiendes por hacer deporte?” la hemos sintetizado en tres opciones: a) Formal, los que consideran que es entrenar y jugar en pistas deportivas o ir al gimnasio, esto es cuando es una actividad más o menos reglada, b) Informal, los que consideran jugar en una plaza pública o montar en bicicleta por el pueblo u otro tipo de actividad que no requiera reglas formales deportivas, y, c) Formal-informal, los que consideran deporte cualquier actividad física.

Así, el 73.8% consideran deporte cuando la practica es Formal, el resto (26.2%) se lo aplican cuando lo realizan cualquier actividad física. De los que lo entienden como una actividad Formal, el 50.6% son varones y el 49.4% son hembras, de los que consideran la opción Informal, el 38.5 son varones y el 61.5% son hembras, y en la opción Formal-informal el 71.4 son varones y el 28.6% son hembras.

La cuestión “¿por qué haces deporte?”, dentro de los que manifestaron que practicaban deporte, se les presento varias opciones por lo que caben combinaciones de estas causas. Por “diversión” lo realizan el 32.4% (69.6% varones y 30.4% hembras); por “estar en forma” responden el 26.7% (42.1% varones y 57.9% hembras), por “diversión” y “estar en forma” el 21.1% (86.7% varones y 13.3% hembras); por “diversión” y “por competición” el 4.2% (todos varones); por “diversión”, “estar en forma” y “por relacionarse” el 5.6% (50% varones y 50% hembras); por “diversión”, “estar en forma” y “competir” el 1.4% (todos varones); por “diversión”, “estar en forma” y “adelgazar” el 1.4% (todas hembras); por “estar en forma” y “por adelgazar” el 1.4% (todas hembras); y, por todas las opciones planteadas “diversión”, “estar en forma”, “relacionarse”, “competir” el 9.8% (42.8% varones y 57.1% hembras).

En cuanto “¿por qué no haces deporte?”, ítem que responden los sujetos que contestan que no practican ninguna actividad física lo justifican de esta manera: porque “No les gusta hacer deporte” el 16,7% (16,6% varones y 83,3% hembras); “No saben por qué” el 36,1% (23,1% varones y 76,9% hembras; porque “No tienen tiempo” el 19,4% (14,3% varones y 85,7%); por “enfermedad” el 8,3 % (todas hembras); porque dicen tener “Pocas ganas” el 2.8 % (todos varones); porque “No tienen sitio” el 5,5% (todas hembras); porque “Se cansan” el 5,5% (50% varón, 50% mujer); un 5,5% no contestan.

A la pregunta si “¿algún miembro de la familia practica deporte?”, el 79.4% contestan que si tienen algún familiar que lo practica, y el 20.5% que no lo realiza. De los que afirman que algún familiar realiza deporte el 70.6% ellos también lo hacen, pero el 29.4% no. De los que dicen que no tienen un familiar que realice deporte, el 50% si lo hacen y el 50% no lo hace.

Los resultados a la pregunta “¿cuantos de tu grupo de amigos hacen deporte?”: el 32.7% señalan que “todos sus amigos” lo hacen, el 13.1% que “la mitad de sus amigos”, el 47.7% que “algunos de sus amigos”, y el 6.5% que “ninguno de sus amigos”. De los que señalan que “todos sus amigos” lo hacen el 68.6% son varones y todos hacen deporte; el 31.4% son hembras de las que el 63.6% hacen deporte. De los que indican que “la mitad de sus amigos” lo practican, el 57.1% son varones de los que el 75% hacen deporte; el 42.8% son hembras de las que el 66.6% hacen deporte. De los que contestan que “algunos de sus amigos” hacen deporte, el 43.1% son varones de los que el 77.3% hacen deporte; el 56.8% son hembras de las que el 44.8% hacen deporte. De los que contestan que “ninguno de sus amigos” practican deporte, el 14.3% son varones y el 85.7% son hembras, y ninguno de ellos practica deporte.

A la pregunta ¿Qué es para ti hacer deporte? Contestaron de la siguiente manera: es una “diversión” el 48,6 % de los cuales el 65,4% son varones y el 34,6% son hembras, de los varones el 91,2% hacen deporte, y de las hembras el 44,4% hacen deporte. Es un “aprendizaje” contestan el 20,6% de los cuales 36,4% son varones y 63,6 son hembras; de los varones el 75% hacen deporte, de las hembras el 42,8% hacen deporte. Es una “diversión” y un “aprendizaje” lo eligen el 21,5%, de los cuales el 43,5% son varones y el 56,5% son hembras, de los varones el 90% hacen deporte, y de las hembras el 53,8 hacen deporte. Es una “obligación” para un 1,9%, 50% varones y 50% mujeres, ninguno hace deporte. Es un “castigo” para un 4,7%, 20% varones 80% hembras, los varones no hacen deporte y de las hembras lo hacen el 50%.

El 1,9% que opinan que hacer deporte es una obligación coinciden en las respuestas a las preguntas sobre personalidad, NO (ítem 10), salud: ALGO (ítem 11), drogas: NO (ítem 12),

Atractivo: NO (ítem 13), A gusto: NO (ítem 14), Atracción de las personas del otro sexo: NO (ítem 15), Televisión: NO (ítem 16).

A la pregunta “¿crees que la practica de algún deporte ayuda a formar tu personalidad?”. El 60.7% contestan que “sí”, de estos el 56.9% son varones de los cuales el 94.6% hacen deporte, y el 43.1% son hembras de las que el 50% hacen deporte. El 21.5% contestan que “no”, de estos el 47.8% son varones de los cuales el 54.5% hacen deporte, el 52.2% son hembras de las que el 50% hacen deporte. El 16.8% responden que les ayuda “poco”, de estos el 38.9% son varones de los que el 85.7% hacen deporte, y el 61.1% son hembras de las que el 36.4% hacen deporte.

A la pregunta “¿crees que la practica habitual de un deporte ayuda a mantenerte sano?” contestan: el 96.3% que “sí”, el 1.9% que “no”, y el 1.9% que “algo”. Estos alumnos que consideran que “no ayuda” o que “ayuda algo” a mantenerse sano, no hacen ejercicio físico y consideran que hacer deporte es una obligación.

Respecto a la cuestión “¿crees que la practica habitual de un deporte ayuda a mantenerte alejado del alcohol, tabaco y otras drogas?”. El 41.1% contestan “sí”, de estos el 52.3% son varones, de los cuales el 78.3% hacen deporte, y el 47.7% son hembras, de las cuales el 47.6% hacen deporte. El 30.8% responde que “un poco”, de estos el 57.6% son varones y todos hacen deporte, y el 42.4% son hembras de las cuales el 50% hacen deporte. El 27.1% responde que “no”, de estos el 44.8% son varones de los cuales el 76.9% hacen deporte y el 55.1% son hembras de las cuales el 43.7% hacen deporte.

A la pregunta “¿te sientes mas atractivo al realizar habitualmente un deporte?”. Responde “sí” el 12.1%, de los que el 53.8% son varones y

el 46.2% son hembras, y todos hacen deporte. El 20.6% responde “un poco”, de estos el 54.5% son varones de los cuales el 91.1% hacen deporte, y el 45.5% son hembras de las cuales el 50% hacen deporte. El 67.3% responde que “no”, de estos el 50% son varones de los cuales el 80.5% hacen deporte, y el otro 50% son hembras de las cuales el 44.4% hacen deporte.

Preguntados si “¿te sientes mas a gusto contigo mismo/a cuando realizas deporte?”. Contestan “sí” el 70.1%, de estos el 58.7% son varones, de los cuales el 58.1% hacen deporte, y el 41.3% son hembras de las cuales el 58.1% hacen deporte. Responde “un poco” el 12.1%, de estos el 15.4% son varones y todos hacen deporte, y el 84.6% son hembras de las cuales el 36.4% hacen deporte. El 17.7% responde que “no”, de estos el 47.4% son varones de los que el 55.5% hacen deporte, y el 52.6% son hembras de las cuales el 20% hacen deporte.

En cuanto a la pregunta “¿te atraen mas las personas del otro sexo que realizan algún deporte?”. Responde que “sí” el 27.1%, “un poco” el 18.7% y “no” el 53.3%. De los que responden que “sí”, el 41.4% son varones de los cuales el 83.3% hacen deporte, y el 58.6% son hembras de las que el 70.59% hacen deporte. De los que responden que “un poco” el 65% son varones y todos hacen deporte, y el 35% son hembras de las que el 28.6% hacen deporte. Y, de los que contestan que “no”, el 52.6% son varones de los que el 80% hacen deporte y el 47.4% son hembras de las que el 37% hacen deporte.

A la pregunta “¿ves deporte en la televisión?”. El 70.1% contesta que “sí”, el 18.7% que “a veces”, y el 10.3% que “no”. De los que responde que “sí” el 60% son varones de los que el 93.3% hacen deporte, y el 40% son hembras de las que el 63.3% hacen deporte. De los que contestan que “a veces” el 30% son varones de los que el 50% hacen deporte, y el

70% son hembras de las que el 14.3% hacen deporte. De los que responden que “no” el 27.3% son varones de los que el 33.3% hace deporte, y el 72.7% son hembras de las que el 37.5% hacen deporte.

4.- *Discusión*

En nuestro estudio, al igual que Walton et al. (1999) aparecen significativamente mas varones que están activos físicamente que hembras. Telama y Yang (2000) señala que en los grupos de edad mas jóvenes, lo muchachos son mas activos que las muchachas, según todas las variables que contempla, pero el declive de la actividad es mayor en los varones que en las hembras, a partir de los 15 años las hembras participan con mas frecuencia en las actividades físicas que los varones. Aunque, como indica Pieron (2001), mas del 50% de las muchachas solo participan en actividades física con una frecuencia muy limitada y a una intensidad baja.

Cuando se hace un cuestionario para valorar la actividad física de una población, en este caso adolescentes escolarizados, los errores que se cometen, según DiPietro (1995), son: a) que la población general tiene un concepto de actividad física de baja intensidad, b) cuando se informa de la actividad física la medida suele ser errónea, y c) si la actividad física se valora objetivamente suele realizarse en horarios impropios. En nuestro caso la autovaloración del tiempo dedicado a practicar deporte y el concepto que tienen de deporte muestra estas diferencias de conceptos entre los entrevistados.

Las causas para realizar ejercicio físico es diversa, y puede variar según la población estudiada, edad, ya sea urbana o rural, etc.; por ejemplo, en algunos individuos el desplazamiento hasta el Centro de Enseñanza, aunque sea por caminos pedestres y la distancia sea larga no es considerado como actividad física (Sjolie, 2000) . En nuestro estudio todos

los individuos muestran un matiz de “diversión” y de “estar en forma” en la practica del deporte, podríamos deducir que todos los que practican deporte tienen un sustrato de salud física, mental o social; llama la atención el bajo porcentaje que señala la opción de “competir” que no llega al 5%. Bodenmann et al (1990), en un estudio en jóvenes y adultos, señala que la motivación a practicar ejercicio físico es: para el 27% la diversión, bienestar o placer, para el 20% el estar en formal, para el 16% la salud, y para el 12% el relajarse para compensar el trabajo. Pero tampoco podemos olvidar que en algunos caos la actividad durante el tiempo libre y la practica de ejercicio, con frecuencia, esta relacionada con algún índice de obesidad (Shephard y Bouchard, 1996).

Como hemos visto las causas por la que no hacen deporte es variada, y dispar, aunque destaca la respuesta de “no sé porqué”, “no le gusta” y “no tiene tiempo”. Estos resultados coinciden con los de Bondenmann et al (1990) que señala el 32% por la falta de tiempo, el 22% por que no les gusta, y el 16% por enfermedad o invalidez. Hay que destacar la respuesta de “falta de tiempo” que parece indicar que si lo tuvieran si harían deporte, que coincide con la opinión de que el deporte es una actividad reglada para la que se necesita tiempo dedicado a otras actividades que consideran mas importantes, ya que todos los que contestaron “falta de tiempo” y el 77,8% de los que no hacen deporte lo entienden de manera “formal”.

El hecho de que un gran porcentaje (73,8%) de sujetos consideren el hacer deporte de manera “formal”, nos da idea de que han limitado las actividades que han tenido en cuenta para contestar el cuestionario, por lo que podemos sospechar que el nivel de actividad física en general sería mayor del que aquí aparece.

Parece existir evidencia que el entorno familiar y de amistades de los alumnos le inducen, positiva o negativamente, a practicar alguna actividad física. La influencia de la familia aparece de manera positiva entre las familias que realizan deporte, con un mayor número de sujetos que hacen deporte (70,6% hacen deporte). Las familias que no realizan deporte no parecen ejercer una influencia ni positiva ni negativa, realizando deporte el 50 % de los sujetos. La influencia de las amistades también se establece de manera positiva, presentando un porcentaje alto, más en varones que en hembras, de sujetos que realizan deporte entre los que contestan que “todos”, “la mitad” o “algunos” de sus amigos realizan deporte; no apareciendo ningún sujeto que realiza deporte entre los que contestan que “ninguno de sus amigos practican deporte.

Los sujetos que han declarado que hacían deporte entre otras causas por “adelgazar” son todas hembras. La actividad física diaria, a largo plazo, se relaciona a un perfil de bajo riesgo de sobrepeso u obesidad, pero en las hembras, se relaciona a un perfil de alto riesgo con respecto a la que se puede denominar “distribución obesa” (Twisk et al., 1997). Para Dipietro (1995) la frecuencia elevada de actividad física parece estar relacionada con el nivel educativo; aunque Haywood (1991) no encuentra una clara relación entre la educación física en la edad escolar y los estilos de vida.

El aspecto personalidad no parece relacionarse mucho con la práctica deportiva, aunque entre los varones hay un mayor porcentaje de sujetos que hacen deporte y que eligen “sí” o “un poco” a la pregunta ¿Crees que la práctica habitual de un deporte ayuda a formar tu personalidad (carácter)?. Es posible que el varón asuma más como propio los valores formativos que la práctica deportiva representa.

La autopercepción de atractivo físico en los adolescentes no parece relacionarse con la práctica deportiva a la vista de los resultados obtenidos.

Una gran mayoría dice sentirse “más a gusto” consigo mismo cuando realiza deporte, sin embargo no hay grandes diferencias con respecto al sexo o a la práctica deportiva de los que dicen que “no”.

La realización de un deporte no aparece como un aspecto que tenga peso para ver atractivo en los otros.

El tiempo dedicado a ver televisión en la adolescencia y su relación con la actividad física no parece estar aun claro. Mientras que para Bar-Or et al. (1998) existe una asociación muy fuerte entre el predominio de morfotipo obeso y el tiempo dedicado a ver la televisión, para Katzmarzyk et al. (1998b) los indicadores de actividad física y la aptitud de salud relacionada tiene una asociación muy débil con el tiempo dedicado a ver la televisión. Tampoco nos podemos olvidar su influencia sobre muchos aspectos de la vida del adolescente y sus connotaciones tanto sociales como de hábitos de vida, y uno de ellos es la práctica del deporte. Walton et al (1999) calculan que los estudiantes dedican una media de 14 a 21 horas a la semana a ver la televisión o el video, y 1,6 horas a la semana a realizar alguna actividad física fuera de la escuela.

En los últimos años existe un amplio consenso en que la escuela y los programas comunitarios tienen una gran importancia en establecer modelos de actividad física saludable, en la niñez y la adolescencia, que podrán servir para toda la vida (Anonymous, 1997). La gran mayoría de los sujetos sienten el hacer deporte como “diversión”, como “aprendizaje” o como “diversión y aprendizaje” (90,7%), lo que podemos relacionarlo con una opinión positiva

del deporte unida a sus propiedades benefactoras sobre la salud (el 96,3% creen que la práctica habitual de un deporte ayuda a mantenerse sano). La creencia de que el deporte es salud está muy extendido entre la población general de la cual los adolescentes no son diferentes.

Kuntzleman (1993) propone que para controlar los costos sanitarios a medio y largo plazo, los jóvenes deben ser instruidos y animados a realizar actividades físicas durante toda la vida; así, se podrá mejorar la calidad de vida global de los ciudadanos y reducir la incidencia de enfermedades. Parece existir evidencia de que niveles moderados o altos de actividad física pueden proporcionar protección a ciertas enfermedades crónicas, incluso entre personas con factores de riesgo establecidos (DiPietro, 1995). No parece haber una opinión influenciada por la práctica del deporte con respecto al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas; si que hay una mayoría de sujetos que opinan que "sí" o que "un poco" la práctica habitual de un deporte ayuda a mantenerse alejado del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Habría que haber contrastado estos resultados con otros ítems que recogieran datos sobre los consumos de alcohol, tabaco y otras drogas entre estos adolescentes.

Una de las causas de esta necesidad de fomentar la actividad física es que en el tránsito de la niñez a la adolescencia se produce un notable declive en la frecuencia y participación en el deporte, que Telama y Yang (2000) sitúa a los 12 años. En Estados Unidos muchos adultos son sedentarios o la actividad física que desarrollan es menor que la recomendada; y, aunque los niños y adolescentes son físicamente más activos que los adultos, el rechazo a la práctica del ejercicio se produce en la adolescencia (Anonymous, 1997). Asociado a este fenómeno, existe el riesgo de que los niños o adolescentes participen en determinados

programas o entrenamientos de deportes competitivos que son impropios para su edad (Massin y Bourguignon, 2001).

Tras los resultados obtenidos y de la discusión con bibliografía consultada podemos concluir que: el concepto de deporte y ejercicio físico no es uniforme en la población; que los hábitos deportivos, y su motivación varía entre los sexos; que la principal influencia para practicar alguna actividad física es el grupo de amigos, por encima de la familia y de los medios de comunicación; y que, aunque coinciden que la actividad física es saludable, este no es un factor estimulante para su práctica.

Referencias bibliográficas

- Anonymous (1997), "Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people". Centers for Disease Control and Prevention. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*, Mar 7; 46(RR-6): págs. 1-36
- Bar-Or O., Foreyt, J., Bouchard C., Brownell, K. D., Dietz WH., Ravussin E.; Salbe A. D., Schwenger S., St-Jeor S., Torun B. (1998), "Physical activity, genetic, and nutritional considerations in childhood weight management". *Med Sci Sports Exerc* 30 (1), págs. 2-10
- Bodenmann A., Ackermann-Liebrich U., Ehrensam R., Marti B. (1990), "Grunde für sportliche Aktivität versus Inaktivität der Baseltätischen Bevölkerung" (1988). *Soz Präventivmed*, 35 (4-5), págs. 164-9
- Brown, RS (1982), "Exercise and mental health in the pediatric population". *Clin Sports Med*; 1(3), págs. 515-27
- Caspersen, CJ., Pereira, MA. (2000), "Curran Changes in physical activity patterns in the

- United States, by sex and cross-sectional age". *Med Sci Sports Exerc*; 32(9) págs. 1601-1609
- DiPietro L. (1995), "Physical activity, body weight, and adiposity: an epidemiologic perspective". *Exerc Sport Sci Rev* , 23, págs. 275-303
- Dionne I., Almeras N., Bouchard C., Tremblay A. (2000), "The association between vigorous physical activities and fat deposition in male adolescents". *Med Sci Sports Exerc*, 32(2)págs. 392-395
- Francis KT. (1999), "Status of the year 2000 health goals for physical activity and fitness". *Phys Ther* 79(4), págs. 405-14
- García AW. , Pender NJ. , Antonakos CL. , Ronis DL. (1998), "Changes in physical activity beliefs and behaviors of boys and girls across the transition to junior high school". *J Adolesc Health* ; 22(5), págs.394-402
- Haywood KM. (1991), "The role of physical education in the development of active lifestyles". *Res Q Exerc Sport* ; 62(2), págs. 151-156.
- Katzmarzyk PT. , Malina, RM. , Song TM. Bouchard C. (1998), "Physical activity and health-related fitness in youth: a multivariate analysis". *Med Sci Sports Exerc* 1998a; 30(5), págs. 709-714
- Katzmarzyk PT. , Malina RM. , Song TM. , Bouchard C. (1998), "Television viewing, physical activity, and health-related fitness of youth in the Quebec Family Study". *J Adolesc Health*. 1998b; 23(5): 318-25
- Katzmarzyk PT. , Gledhill N. , Shephard (2000), "The economic burden of physical inactivity in Canada". *CMAJ* ; 163(11) págs. 1435-1440
- Kuntzlema CT. (1993), "Childhood fitness: what is happening? What needs to be done?". *Prev Med* ; 22(4), págs. 520-532
- Leslie, E; Fotheringham, MJ; Owen N.(2000), "Bauman Age-related differences in physical activity levels of young adults". *Prev Med* ; 32, págs. 250-255.
- Marcus,BH; Owen, N; Forsyth, LH; Cavill, NA; Fridinger, F. (1998), "Physical activity interventions using mass media, print media, and information technology". *Am J Prev Med*; 15(4), págs. 362-378
- Massin, M; Bourguignon, JP. (2001), "Le sport chez le sujet en croissance". *Rev Med Liege*, 56(4), págs. 212-215
- Michaud PA. , Narring F. , Cauderay M. , Cavadini C. (1999), "Sports activity, physical activity and fitness of 9 to 19 year old teenagers in the canton of Vaud (Switzerland)". *Schweiz Med Wochenschr* , 129(18), págs. 691-699
- Milligan RA. , Burke V. , Dunbar DL. , Spencer M. , Balde E. , Beilin LJ. Gracey MP. (1997), "Associations between lifestyle and cardiovascular risk factors in 18 year old Australians". *J Adolesc Health*, Sep; 21(3), págs. 186-195
- Pieron M. (2001), "Activite physique et sante chez les jeunes". *Rev Med Liege*; 56(4): págs. 204-211
- Raitakari OT. , Taimela S. , Porkka KV. , Telama R. , Valimaki I. , Akerblom HK. , Viikari JS. (1997), "Associations between physical activity and risk factors for coronary heart disease: the Cardiovascular Risk in Young Finns Study". *Med Sci Sports Exerc*; 29(8) págs. 1055-1061

Shephard R.J. , Bouchard C. (1996), "Associations between health behaviours and health related fitness". *Br J Sports Med*, Jun; 30(2): 94-101.

Sjolie, AN. Access to pedestrian roads, daily activities, and physical performance of adolescents. *Spine* , 25(15), págs. 1965-1972

Stahl T. , Rutten A. , Nutbeam D. , Bauman A. , Kannas L. , Abel T. , Luschen G. , Rodriguez DJ. , Vinck J. , Van der Zee J. (2001), "The importance of the social environment for physically active lifestyle results from an international study". *Soc Sci Med*, 52(1) págs. 1-10

Telama R. , Yang X. (2000), "Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland". *Med Sci Sports Exerc*; 32(9), págs. 1617-1622

Twisk JW. , Van-Mechelen W. , Kemper HC. , Post GB. (1997), "The relation between "long-term exposure" to lifestyle during youth and young adulthood and risk factors for cardiovascular disease at adult age". *J Adolesc Health*; 20(4), págs.309-319

Walton J. , Hoerr S. , Heine L. , Frost S. , Roisen D. , Berkimer M. (1999), "Physical activity and stages of change in fifth and sixth graders". *J Sch Health*, 69 (7), págs. 285-289

Anexo I

Fecha:

Centro Educativo:

Curso: Sexo:

Fecha nacimiento:

Responde a las siguientes cuestiones rodeando la opción u opciones que más te describan. Recuerda que el cuestionario es anónimo.

- ¿Realizas algún deporte fuera de tu Centro de Estudios?

SI NO

- ¿Estas federado en algún deporte?

SI NO

- ¿Cuántos días a la semana practicas deporte?

1 2 3 4 5 6 7

- ¿Qué entiendes por hacer deporte?

- jugar en la plazoleta
- jugar partidos en las pistas deportivas
- entrenar
- montar en bicicleta por el pueblo
- ir al gimnasio
- otros ¿cuáles?

- ¿Por qué practicas deporte?

- diversión
- para mantenerme en forma
- para relacionarme con amigos
- me gusta la competición
- otros ¿cuáles?

- ¿Por que no practicas deporte?

- no me gusta
- enfermedad
- me canso mucho
- no tengo donde practicar
- no lo sé
- otras ¿cuáles?

- ¿Hay mas personas en tu familia que practiquen algún deporte? NO

PADRE MADRE HERMANO TIO
PRIMO

- ¿En tu grupo de amigos y amigas cuántos realizan algún deporte habitualmente?

- todos
- ninguno
- algunos
- la mitad

- Practicar un deporte para ti es:

_ una diversión

_ un aprendizaje

_ una obligación

_ un castigo

- ¿Crees que la práctica habitual de un deporte ayuda a formar tu personalidad (carácter)?

SI NO UN POCO

- ¿Crees que la practica habitual de un deporte ayuda a mantenerte sano?

SI NO UN POCO

- ¿Crees que la practica habitual de un deporte ayuda a mantenerte alejado de alcohol, tabaco y otras drogas?

SI NO UN POCO

- ¿Te sientes mas atractivo o atractiva al realizar habitualmente un deporte?

SI NO UN POCO

- ¿Te sientes mas a gusto contigo mismo/a cuando realizas deporte?

SI NO UN POCO

- ¿Te atraen mas las personas del otro sexo que realizan algún deporte?

SI NO UN POCO

- ¿Ves deporte en la televisión?

SI NO A VECES