

**ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS DE PRÁCTICA  
FÍSICO DEPORTIVA DEL ALUMNADO DEL  
SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA OBLIGATORIA COMO BASE  
PARA LA ELABORACIÓN DE UN FUTURO  
PLAN DE INTERVENCIÓN DENTRO DEL  
MARCO EDUCATIVO.**

**Alumno:** Juan Carlos Oliva Vallejo.

**Tutor:** Francisco Andújar Castillo.

Defensa en Septiembre de 2013.

## **INDICE:**

<b>1. Introducción.</b>	<b>3</b>
<b>2. Objetivos y justificación teórica.</b>	<b>4</b>
<b>3. Contextualización de la investigación.</b>	<b>6</b>
<b>4. Metodología.</b>	<b>9</b>
<b>5. Resultados.</b>	<b>10</b>
<b>6. Conclusiones.</b>	<b>21</b>
<b>7. Referencias.</b>	<b>25</b>
<b>8. Anexo 1.</b>	<b>27</b>
<b>9. Anexo 2.</b>	<b>30</b>

## 1. INTRODUCCIÓN:

El objeto de estudio de este trabajo es ofrecer una idea general sobre el nivel de práctica físico deportiva del alumnado del instituto en el que he realizado las prácticas externas. Dicho instituto es el IES El Alquíán y el alumnado evaluado ha sido el de Segundo Ciclo de Educación Secundaria Obligatoria, es decir, tercero de E.S.O. y cuarto de E.S.O. además del primer y el segundo curso del Programa de Cualificación Profesional Inicial.

Por tanto, este trabajo pretende arrojar luz al objeto principal de estudio, que consiste en conocer los hábitos de práctica físico deportiva del alumnado y como podemos intervenir para mejorarlos. Además se plantean una serie de objetivos secundarios. Estos objetivos estarán relacionados con conocer distintos factores que condicionan, en mayor o menor medida, el desarrollo de actividades físico deportivas por parte del alumnado. Así, surgen una serie de interrogantes relacionadas con estos objetivos secundarios: ¿cuál es nivel de práctica físico deportiva del alumnado del Segundo Ciclo de la E.S.O.?, ¿tiene relación dicho nivel de práctica físico deportiva con los resultados y su motivación en las clases de Educación Física?, ¿influyen factores socio económicos en el nivel y tipo de práctica realizada?, ¿influye el nivel de práctica físico deportiva de la familia sobre el del alumno?, ¿conocemos las diferencias entre alumnos y alumnas?, etcétera.

Una vez analizados debidamente los datos recogidos durante el estudio y habiendo resuelto todas estas cuestiones compararemos los resultados obtenidos con los resultados de otros estudios similares. Como los llevados a cabo por Torres, Cárdenas, y Girela (1997) en Granada, Fraile y De Diego (2006) en Valladolid, Roma, Tarbes-Pau y Oporto; y Palou y otros (2005) en Mallorca, de tal forma que podamos guiarnos para fundamentar nuestras conclusiones finales.

En último lugar, y como resultado de todo lo anterior abordaremos la parte práctica del estudio, la cual, no es otra que fijar la bases para la futura elaboración de un plan de intervención (anexo 1) que actúe sobre los factores que los

resultados reflejen mas determinantes, ya sea para corregirlos o reforzarlos. Este plan de intervención estará condicionado directamente por los resultados que se extraigan del análisis de los resultados y de las posibilidades del Centro. Tendremos especial interés en conocer los datos relacionados con factores que animan a la práctica de actividades físico deportivas y los factores que conllevan el abandono y no realización de la misma.

## **2. OBJETIVOS Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA:**

Podemos diferenciar o agrupar los objetivos en dos clases. Por un lado, objetivos principales o generales, los cuales serán la meta a alcanzar, y por otro los objetivos secundarios o específicos.

- **Objetivos generales.**

1. Acotar los hábitos de práctica físico-deportiva del alumnado de Segundo Ciclo de la E.S.O, y los factores que influyen, según la percepción del propio alumnado, en dichos hábitos.
2. Determinar el grado de relación existente entre el nivel socio económico de la familia con el nivel de práctica de actividad física del alumnado de Segundo Ciclo de la E.S.O. Detectar la influencia de otras variables de diversa índole, como pueden ser la motivación y la satisfacción con las clases de educación física por parte del alumnado, y el nivel de práctica físico deportiva de la familia.
3. Utilizar toda la información recabada para definir las bases fundamentales para elaborar un plan de intervención sobre el alumnado en cuestión en investigaciones posteriores.

- **Objetivos específicos.**

1. Recoger información sobre diversos factores como: la frecuencia con la que el alumnado practica actividades físico-deportivas en horario no lectivo, las

motivaciones que le llevan a la realización de las mismas y las razones que argumenta para no realizarla.

2. Establecer la posible relación existente entre las variables descritas en el objetivo anterior con otros factores como el sexo, además de los ya mencionados como el contexto socioeconómico y los hábitos de práctica de la familia.
3. Extraer información relacionada con las preferencias físico-deportivas del alumnado, es decir qué deportes o actividades físicas prefieren realizar en su tiempo de ocio. También recabaremos información acerca de las actividades que en general ocupan su horario no lectivo.

En cuanto a la justificación teórica, decir que hay una amplia bibliografía sobre el tema de los hábitos de práctica físico deportiva en jóvenes y adolescentes. Coincidiendo todos los estudios y artículos consultados en la mayoría de sus conclusiones principales, por ejemplo vemos cómo Torres, Cárdenas, y Girela (1997) y Fraile y De Diego (2006) afirman que la gran mayoría de los adolescentes realizan actividad física deportiva con el objetivo de mejorar su salud. Se podrían haber seguido todos estos estudios para haber cimentado el plan de intervención, objetivo último de este estudio, pero realizando un análisis previo de la situación dicho plan podrá ser ajustado con mayor precisión.

Posteriormente las conclusiones obtenidas en este trabajo se comparan con las observadas en otros estudios, dando un valor añadido a los resultados que coincidan con otras publicaciones y pudiendo generar más debate las observaciones que contradigan a estudios previos.

Las afirmaciones más consensuadas, y las que por tanto tendremos que tener en cuenta en mayor medida las recogemos a continuación. Palou y otros (2005) mencionan al igual que Ispizua (2003) que los amigos son la causa principal por la que los preadolescentes se inician en la práctica físico-deportiva. Incluir también enunciados sobre las diferencias entre sexo, siguiendo a Chillón y

otros (2002) observamos cómo concluyen que los alumnos adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria practican más actividad físico-deportiva que las alumnas. Además mencionan que los alumnos prefieren realizar fútbol y las alumnas aeróbic y danza.

Si analizamos la frecuencia de práctica físico-deportiva del alumnado de Secundaria fuera del horario lectivo, encontramos estudios como el de Rodríguez, Goñi y Ruiz (2006) que reflejan que a un 60% del alumnado realiza actividad física entre uno y tres días a la semana, no habiendo diferencias significativas entre alumnos y alumnas, atendiendo sólo a la variable frecuencia de práctica. Encontramos otros estudios (Fraile 2003) que arrojan resultados similares, pues confirman que el 55% de los estudiantes de Secundaria realizan actividad física entre dos y tres días a la semana.

Atendiendo a la relación de la familia y el alumnado, y cómo puede esta influir en los hábitos de práctica físico deportiva de los estudiantes, vemos que conforme los adolescentes van avanzando por esta etapa la influencia de la familia desaparece (Rodrigo y otros 2004). Así que, según estos datos, los hábitos de práctica de la familia no debería influir sobre los del alumnado del Segundo Ciclo de Educación Secundaria Obligatoria. Estudios como el de Torres y otros (1997) desvelan que no existe significación en la relación entre la variable frecuencia de práctica física de la familia más próxima y la variable frecuencia de práctica del alumnado.

### **3. CONTEXTUALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN:**

Sabiendo todo esto debemos definir y encuadrar con mayor precisión los matices y peculiaridades de esta investigación. Como ya hemos indicado para esta investigación se ha evaluado al alumnado del Segundo Ciclo de Educación Secundaria Obligatoria del I.E.S. Alquíán.

Debemos tener en cuenta que este centro se encuentra situado en la barriada de El Alquíán, que a su vez pertenece a la ciudad de Almería. En la

actualidad tiene 391 alumnos/as, distribuidos en 16 grupos: 14 de ESO (4 de 1º, 4 de 2º, 3 de 3º y 3 de 4º) y 2 del Programa de Cualificación Profesional Inicial (1º y 2º). Paralelamente funcionan el Aula de Apoyo a la Integración y dos grupos de Diversificación Curricular.

Indicar también que la economía de la zona se basa principalmente en la agricultura de invernaderos y, en menor medida, en el turismo. Contamos con muchas familias donde ambos progenitores son trabajadores del sector de la agricultura, contratados a tiempo parcial o completo, o familias propietarias de invernaderos y/o almacenes agrícolas. En cuanto a las características del entorno familiar que influyen más significativamente en desarrollo del centro, hay que destacar lo siguiente:

- El alumnado proviene de distintas zonas, con niveles socioculturales diversos y posturas muy diferentes en cuanto al valor de la educación por parte de sus familias y entorno.
- Familias desestructuradas por razón de la inmigración.
- Algunas familias pasan la mayor parte del día trabajando, dejando a sus hijos/as en edad escolar demasiado tiempo solos y sin ningún control. Esto repercute en la no imposición de límites, en la falta de seguimiento de pautas educativas y en la no transmisión de normas básicas de convivencia.
- Escasa implicación de las familias en el proceso educativo de sus hijos/as y dificultades para el contacto directo familia-centro.

En cuanto a las características de los alumnos, vemos que son procedencias muy diversas. Buena parte del alumnado acude al centro en transporte escolar, procedente de varias localidades del levante almeriense: el barrio de San Vicente, la urbanización de Retamar, el Acebuche y las Cuevas de los Medinas. En algunas de estas zonas proliferan cortijos aislados.

Además, hay que sumar el número de alumnado inmigrante de diversas nacionalidades y culturas, que durante este curso escolar 2012/2013 asciende a un 12% aproximadamente, distribuyéndose este porcentaje de la siguiente forma:

Alemania 2, Argentina 1, Chile 1, Lituania 9, Marruecos 17, Perú 1, Polonia 1, Rumanía 14.

Si atendemos no solo a la procedencia del alumnado, sino también a su rendimiento académico percibimos como lamentablemente, la mayoría de estos grupos de población no alcanza el Título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria porque acaba abandonando antes el sistema educativo. Es evidente que en estos datos influye, sin duda, el hecho de que la mayor parte de este alumnado tiene dificultades para seguir la marcha de las clases de una forma adecuada y está desmotivado académicamente.

En la actualidad el clima de convivencia en el centro es bueno. No se observan serios problemas, apareciendo de vez en cuando, principalmente en los primeros cursos de la ESO, conflictos aislados, que se resuelven con el diálogo y con alguna medida disciplinaria. La conflictividad va desapareciendo en las etapas superiores, sobre las cuales se centra esta investigación.

Dicha investigación realizada en el lugar y sobre los sujetos ya descritos, comenzó a mediados de abril, coincidiendo con el inicio de mi periodo de prácticas externas del Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas. Durante dicho periodo, el cual se extendió por un mes, pude definir el objeto de la investigación, elaborar los cuestionarios que utilizaría para extraer la información del alumnado del Centro de forma clara y operativa, y además pasar dichos cuestionarios al alumnado.

Una vez finalizado el mencionado periodo de prácticas externas, la investigación continuó con el análisis oportuno de los datos, la síntesis de contenidos relacionados y relevantes y la organización de resultados y conclusiones. Desde este momento hasta la finalización de la investigación, a finales de julio, el proceso no ha sido constante por la interacción de factores externos a la misma.

En cuanto al material requerido para el desarrollo de la investigación, hemos analizado otras investigaciones relacionadas con la práctica físico-deportiva en jóvenes, las cuales sirvieron para fijar el objeto de estudio de la investigación y apoyar las conclusiones. Además se consultó material específico para elaborar los cuestionarios de forma adecuada y científica.

#### **4. METODOLOGÍA:**

La investigación como ya hemos aclarado y especificado anteriormente, se sustenta en el análisis de los hábitos de práctica físico-deportiva del alumnado del I.E.S. Alquíán. Por tanto, esta es basada en las experiencias de ochenta y cuatro alumnas y sesenta y cinco alumnos de dicho instituto, en total ciento cuarenta y nueve encuestados, repartidos de la siguiente manera: cuarenta y siete alumnas de 3º de la E.S.O. y treinta y siete alumnas de 4º de la E.S.O.; por su parte los alumnos están más dispersos, diecisiete entre 1º y 2º de P.C.P.I., veinticinco en 3º de la E.S.O. y veintitrés en 4º de la E.S.O.

La recogida de los datos se llevó a cabo mediante un cuestionario de realización propia (anexo 2), fundamentado en otros como cuestionarios similares como el utilizado por Torres y otros (1997) o el de García y otros (2011), relacionados con la temática o centrados en una población similar. También fue revisada información específica como la publicada por Martínez y otros (2009) para elaborar un cuestionario de validez centrado en el análisis de la actividad física. Dicho artículo compara cuatro tipos de cuestionarios diferentes poniendo de manifiesto sus ventajas e sus inconvenientes. El cuestionario finalmente elaborado y utilizado reúne características de todos ellos, además de contener apartados similares a los reflejados por otras autores en sus publicaciones.

Los cuestionarios fueron pasados al alumnado, previa autorización del Centro, en una sola jornada, evitando que los alumnos y alumnas tuvieran la posibilidad de comentar las preguntas en recreos y espacios libres entre clases, pudiendo así influir unos en otros. Todos los cuestionarios autocumplimentados

fueron pasados por mí, dando a todos los encuestados siempre las mismas explicaciones e instrucciones necesarias para rellenarlos de forma adecuada.

El tratamiento de los datos fue operativo y sistematizado para evitar los errores y factores contaminantes. Antes de comenzar a grabar los datos, todos los cuestionarios rellenados fueron revisados, desechando todos los que mostraran incongruencias ya que podrían contener errores. Pasados los datos fueron tratados con los programas informáticos SPSS y Numbers, con la intención de procesar los datos debidamente y calcular las tablas en función de las variables seleccionadas para el estudio.

Una vez expuestos los resultados se desarrollaron las conclusiones, con el fin de obtener información significativa que nos permita elaborar a corto plazo un plan de intervención útil capaz de mejorar los hábitos del alumnado. Las variables destacadas como base para el plan de intervención fueron las relacionadas con las clases de educación física y los factores que disuaden o incitan a la práctica física.

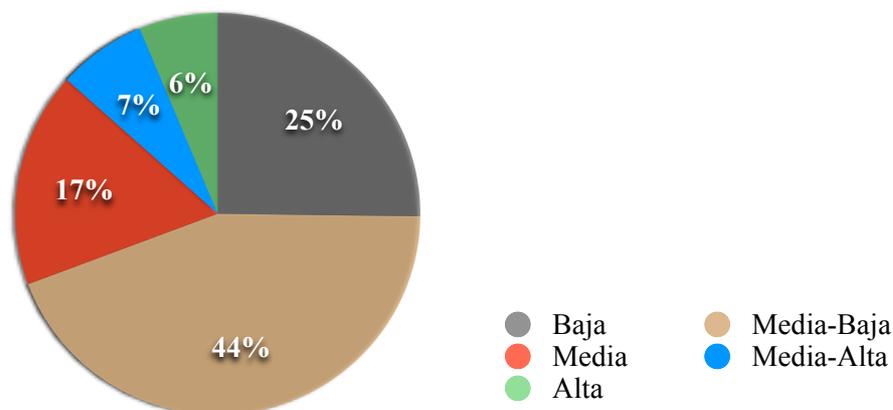
## **5. RESULTADOS:**

Los resultados obtenidos del análisis de los cuestionarios, se muestran a continuación. Para una mejor comprensión de los mismos y reflejar de forma clara todas las variables significativas, iremos aportando los datos tratados de manera ordenada, incidiendo en las diferencias y similitudes encontradas entre los alumnos y las alumnas del Centro.

Empezaremos con situar el contexto socioeconómico y cómo este interviene sobre los hábitos de práctica físico-deportiva, según lo extraído de los datos aportados por los cuestionarios. Analizaremos ambos sexos a la vez porque no hay diferencias entre las familias de los alumnos y las alumnas, situación que se podía presuponer ya que las familias de ambos sexos provienen de la misma zona. Por tanto, si observamos la FIGURA 1, vemos cómo la mayoría de las familias del Centro, atendiendo al trabajo del padre y de la madre, además de a la situación laboral, se sitúan en un contexto socioeconómico bajo o medio-bajo.

FIGURA 1: *Características socioeconómicas. Atendiendo al nivel de estudios y la situación laboral de las familias.*

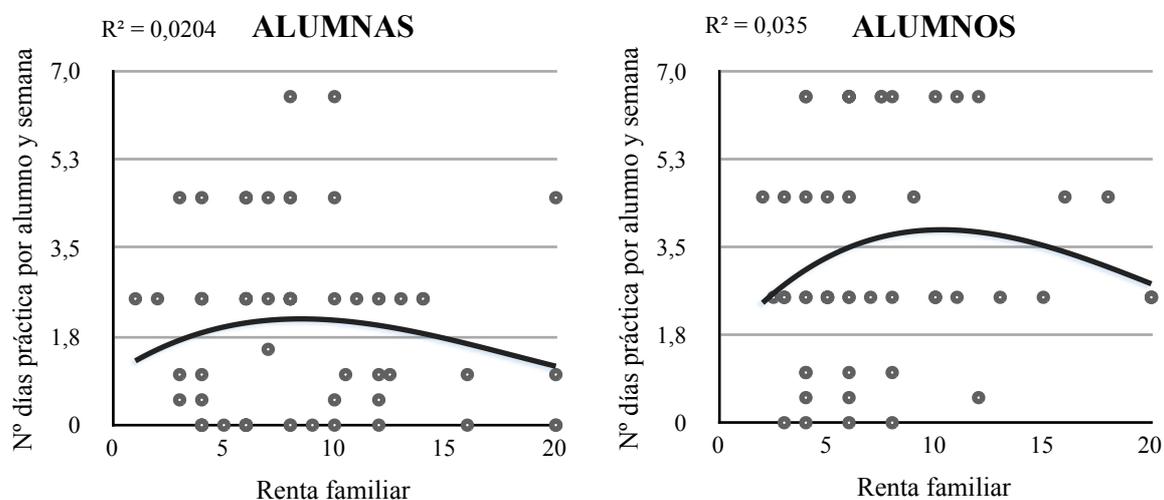
### RENTA DE LAS FAMILIAS



Así el gráfico refleja como el 69% de las familias tienen una situación socioeconómica baja (25%) o media-baja (44%), mientras que sólo un pequeño porcentaje de familias, el 13%, tendría una situación media-alta (7%) o alta (6%).

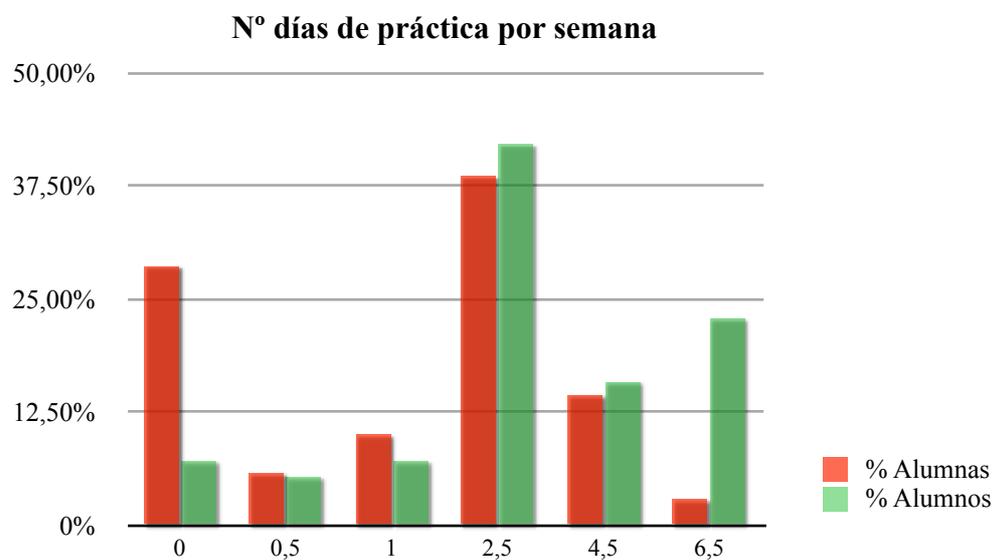
Continuando con el análisis de los factores socioeconómicos podemos afirmar también que estos no influyen en los hábitos de práctica físico-deportiva del alumnado del Centro. En la FIGURA 2 podemos apreciar cómo los días de práctica se distribuyen sin afectar en ellos los factores socioeconómicos, por lo que el coeficiente de determinación es muy bajo 2% en alumnas y 3% en alumnos.

FIGURA 2: *Relación de los hábitos de práctica físico deportiva del alumnado y la situación socioeconómica de las familias.*



Siguiendo con la exposición de los resultados, pasamos a describir los hábitos de práctica físico-deportiva del alumnado del Centro. Observamos como los alumnos practican más que las alumnas, de media, 3.3 días de práctica semanales los alumnos y tan sólo 1.9 las alumnas. Por otro lado un 80% de los alumnos que realizan algún tipo de actividad física lo hace al menos 2 días a la semana, mientras solo un 51% de las alumnas se sitúan en esos baremos.

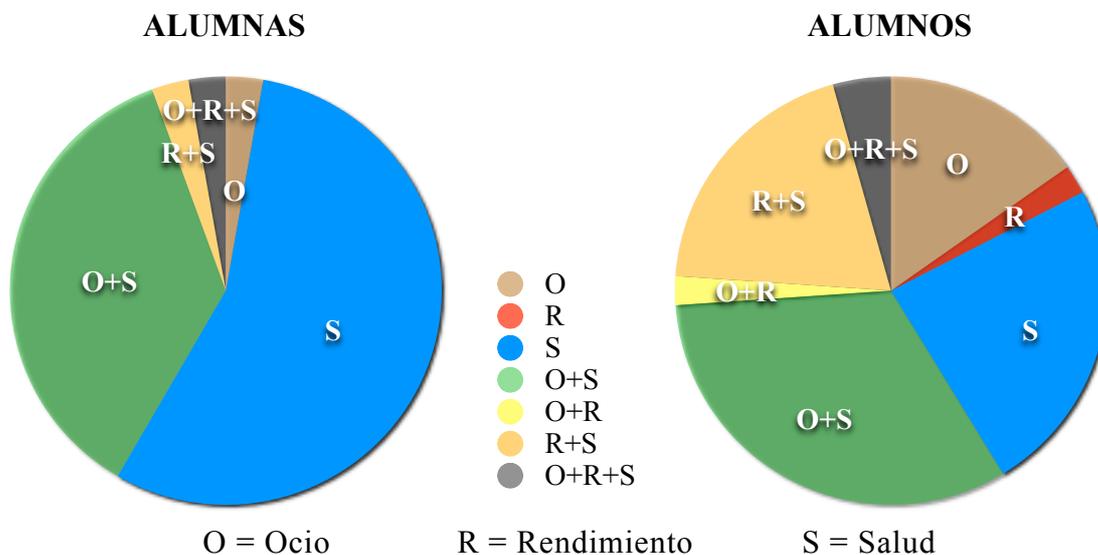
FIGURA 3: Frecuencia con la que el alumnado realiza alguna actividad físico-deportiva en su tiempo libre.



Sin embargo, observando detenidamente la figura anterior, podemos apreciar cómo, pese a existir grandes diferencias, también encontramos algunas similitudes. Una de estas la refleja la moda, ya que tanto la mayoría de las alumnas como la mayoría de los alumnos se encuentra entorno a los 2 o 3 días de práctica físico-deportiva, siendo los valores máximos y mínimos los que decantan las diferencias analizadas al principio.

Complementando la información anterior, es muy interesante abordar los datos referentes a las razones que empujan al alumnado del Centro a realizar cualquier práctica deportiva y qué otros factores en lugar de motivar la práctica, la disuaden. Primero, analizaremos los factores que motivan a realizar actividad físico-deportiva al alumnado, atendiendo a la diferencia entre sexos. Los factores motivacionales han sido agrupados en tres bloques: ocio, salud y rendimiento.

FIGURA 4: Factores que motivan al alumnado a realizar alguna actividad físico-deportiva.



Los razones relacionadas con la salud son tanto para alumnas como para alumnos las mas elegidas por el alumnado del Centro, eligiendo las alumnas la salud ya sea como razón única como combinada con alguna otra en un 96% de los casos. Por su parte los alumnos, que en sus respuestas han elegido en más situaciones dos o más opciones, eligen la salud como factor motivacional en un 79% de los casos.

La diferencia fundamental es que las alumnas ignoran por completo el rendimiento como factor único para practicar actividad físico-deportiva y menos del 3% encuentra en el ocio por sí solo un factor lo suficientemente sólido como para ser la razón que las lleve a realizar actividad físico-deportiva. Por su parte los alumnos, sí encuentran en el rendimiento un factor motivacional, aunque sea en un porcentaje muy bajo, el 2%. Además los alumnos quintuplican con respecto a las alumnas la importancia del ocio como razón capaz de motivar a la práctica físico-deportiva, situándose el ocio con un 15% del total de las respuestas.

También se observa que la combinación de factores motivacionales más seleccionada, tanto por las alumnas (36%) como por los alumnos (32%), es la de salud junto con ocio. Esta apreciación será muy importante a la hora de plantear los objetivos básicos del plan de actuación.

Tan importante como conocer los factores motivacionales preferentes por el alumnado del Centro, es ser conscientes de las razones que disuaden la práctica físico-deportiva. Para dilucidar estos factores vamos a analizar los datos aportados por los cuestionarios relacionados con los factores que el alumnado marca como la razón para no realizar actividad físico-deportiva actualmente y los que le llevaron a dejar de practicar en su momento.

TABLA 1: *Factores por los que el alumnado no realiza ninguna actividad físico-deportiva actualmente.*

	ALUMNAS	ALUMNOS	AMBOS
<b>Falta de tiempo.</b>	30%	34%	31%
<b>Falta de instalaciones.</b>	2%	-	1%
<b>Pienso que no va conmigo.</b>	5%	-	4%
<b>Es caro.</b>	5%	-	4%
<b>Pereza.</b>	21%	33%	24%
<b>Recomendación médica.</b>	3%	-	2%
<b>Mi familia no lo practica.</b>	5%	-	4%
<b>No me gusta practicarlo.</b>	9%	22%	12%
<b>Mis amigos no lo practican.</b>	9%	-	7%
<b>No se me da bien.</b>	11%	11%	11%

TABLA 2: *Factores por los que el alumnado abandonó la práctica de actividad físico-deportiva.*

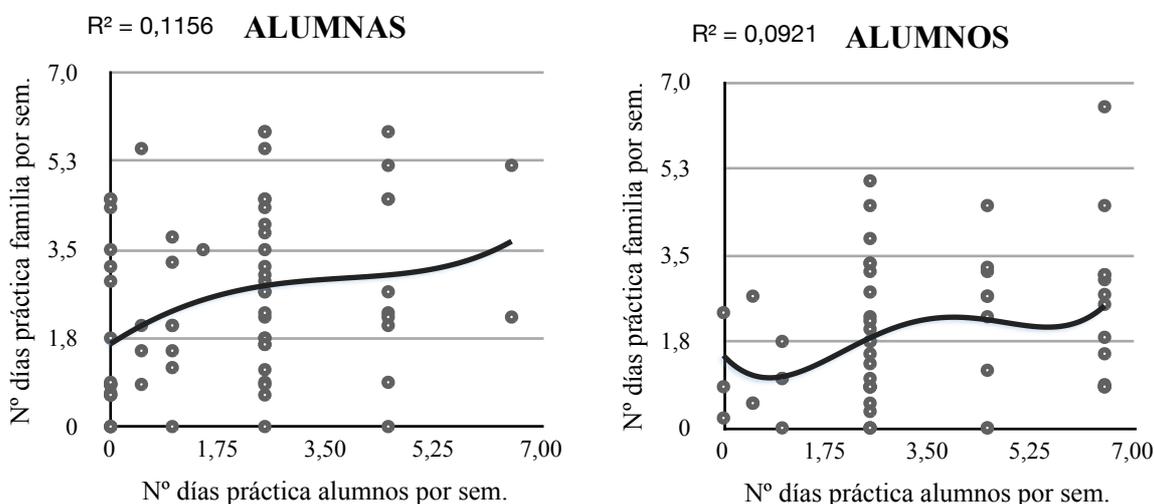
	ALUMNAS	ALUMNOS	AMBOS
<b>Estudios.</b>	41%	38%	40%
<b>Mal ambiente.</b>	3%	6%	4%
<b>Falta de instalaciones.</b>	2%	-	1%
<b>Problemas con el entrenador.</b>	-	-	-
<b>Relación de pareja.</b>	-	-	-
<b>No progresaba.</b>	2%	6%	4%
<b>Falta de tiempo.</b>	36%	38%	36%
<b>Aburrimiento.</b>	14%	12%	14%
<b>Recomendación médica.</b>	2%	-	1%
<b>Cambio de ambiente/amigos.</b>	-	-	-

Atendiendo a los datos reflejados en las TABLAS 1 y 2, vemos cómo tanto para alumnos como para alumnas, los motivos principales para no realizar ni siquiera dos días a la semana cualquier tipo de actividad física son: la falta de tiempo en primer lugar (34% alumnos, 30% alumnas) y en segundo lugar la pereza (33% alumnos, 21% alumnas). Las razones más argumentadas como causa del abandono de la práctica físico deportiva son: los estudios (38% alumnos, 41% alumnas) y la falta de tiempo nuevamente (38% alumnos, 36% alumnas).

Además de los datos ya destacados vemos otros, que pese a no tener unos porcentajes tan altos también pueden aportar información relevante y útil para la elaboración del futuro plan de actuación. Factores como “aburrimento”, “no se me da bien” o “no me gusta practicarlo”, los cuales expresan una gran desmotivación hacia la actividad física, aparecen entre las razones secundarias. También observamos algunas diferencias entre ambos sexos. Por ejemplo si atendemos a los datos expresados en la TABLA 1, vemos cómo las alumnas sí consideran un factor disuasorio la actitud de su familia y sus amigos hacia la práctica físico-deportiva, sumando entre unos y otros un 14%, mientras que los alumnos no conceden ningún valor a esos factores.

Para profundizar un poco más en cómo afecta la práctica de la familia a la práctica físico-deportiva del alumnado estudiado, elaboramos las siguientes gráficas.

FIGURA 5: *Relación entre el número de días semanales de práctica físico-deportiva de la familia y el del alumnado.*



Los resultados expresados en la FIGURA 5 muestran una correlación muy baja entre la actividad físico-deportiva del alumnado y la de su familia. Tal como expresan los coeficientes de determinación tanto de alumnos (9%) como de alumnas (11%).

Aun así, sabiendo que la influencia es baja podemos extraer algunas conclusiones. Por ejemplo podemos observar cómo los alumnos que practican menos de 2 o 3 días a la semana pertenecen a una familia que como mucho realizan 2 o 3 días de práctica físico-deportiva a la semana. De la misma manera, pero en el otro extremo, nos encontramos que las alumnas que realizan entre 6 y 7 días de práctica físico-deportiva semanal pertenecen a familias que practican como poco 2 o 3 días a la semana.

Sin dejar de analizar factores que intervienen sobre el aumento o el descenso de práctica físico-deportiva del alumnado, pasamos a determinar qué deportes o actividades físicas serían aceptadas por el alumnado y por tanto motivan más la práctica físico-deportiva.

TABLA 3: *Actividades con las que el alumnado del Centro aumenta su grado de motivación hacia la práctica físico-deportiva.*

	ALUMNAS	ALUMNOS	AMBOS
<b>Natación</b>	13%	11%	12%
<b>Gimnasia</b>	5%	2%	4%
<b>Caza y pesca</b>	1%	7%	3%
<b>Artes marciales</b>	2%	5%	3%
<b>Tenis</b>	7%	9%	8%
<b>Skate/patinaje</b>	4%	3%	4%
<b>Atletismo</b>	1%	3%	2%
<b>Ciclismo</b>	7%	8%	8%
<b>Senderismo</b>	3%	3%	3%
<b>Fitness</b>	4%	1%	2%
<b>Surf</b>	1%	2%	2%
<b>Balonmano</b>	3%	4%	3%

	ALUMNAS	ALUMNOS	AMBOS
<b>Voleibol</b>	8%	6%	7%
<b>Esquí/snow</b>	2%	2%	2%
<b>Aerobic/spinning</b>	10%	-	6%
<b>Danza/baile</b>	13%	-	8%
<b>Baloncesto</b>	3%	9%	6%
<b>Fútbol</b>	5%	21%	12%
<b>Paddle</b>	2%	3%	2%
<b>Hípica</b>	6%	1%	3%

Observamos grandes diferencias entre alumnos y alumnas en cuanto a las preferencias de actividades físico-deportivas. Para las alumnas las actividades más populares son la natación con un 13%, el aerobic con un 10% y la danza y el baile con otro 13%, si bien estas dos últimas se pueden agrupar al estar relacionadas, consiguiendo aglutinar el 23% de los votos femeninos. Algo parecido pasa con los alumnos, pero es otra actividad la que reúne la mayoría de los votos, fútbol, que con un 21% se impone sobre el resto. Para los alumnos también son alicientes para la realizar actividad físico-deportiva otros deportes de equipo como el baloncesto o el voleibol con un 9% y un 6% respectivamente, aunque en segundo lugar, la actividad más votada es la natación. Así encontramos alguna similitud entre ambos sexos ya que ambos otorgan a la natación un porcentaje bastante elevado, 13% las alumnas y 11% los alumnos. También hay otras actividades con porcentajes parecidos para ambos sexos como son el ciclismo, 7% las alumnas y 9% los alumnos; y los deportes de raqueta (suma de tenis y paddle) con un 9% las alumnas y un 12% los alumnos.

Continuando con el estudio detallado de las preferencias del alumnado en su tiempo libre, procedemos ahora a mostrar los resultados obtenidos al analizar las actividades que en general ocupan su tiempo fuera del instituto, para así saber qué actividades hacen sombra a la práctica físico-deportiva y si esta se podría compaginar con alguna otra actividad, llegando de esta manera a un mayor número de alumnos y alumnas del Centro.

TABLA 4: *Actividades con las que el alumnado del Centro aumenta su grado de motivación hacia la práctica físico-deportiva.*

	ALUMNAS	ALUMNOS	AMBOS
<b>Videojuegos</b>	1%	9%	4%
<b>Cine</b>	2%	1%	2%
<b>Lectura</b>	4%	1%	2%
<b>Navegar Internet</b>	8%	10%	9%
<b>Salir de fiesta</b>	4%	5%	4%
<b>Redes Sociales</b>	11%	10%	10%
<b>Televisión</b>	7%	6%	7%
<b>Deporte</b>	5%	11%	8%
<b>Ayudar en casa</b>	5%	5%	5%
<b>Tapear/comer fuera</b>	1%	1%	1%
<b>Amigos</b>	15%	15%	15%
<b>Series</b>	3%	2%	3%
<b>Estudiar</b>	10%	7%	8%
<b>Escribir/componer</b>	1%	1%	1%
<b>Música</b>	10%	10%	10%
<b>Compras/moda</b>	4%	1%	3%
<b>Familia</b>	8%	4%	7%
<b>Manualidades</b>	1%	1%	1%

Aparecen algunas actividades, a las cuales, el alumnado otorga la misma importancia con independencia del factor sexo. Están serían, navegar por internet con valores entorno al 9%, las redes sociales con un 10% aproximadamente cada uno, la música con un 10% tanto para los alumnos como para las alumnas; y por último, los amigos son los más destacados para ambos con un 15% aunque también coinciden en la familia con un 5%.

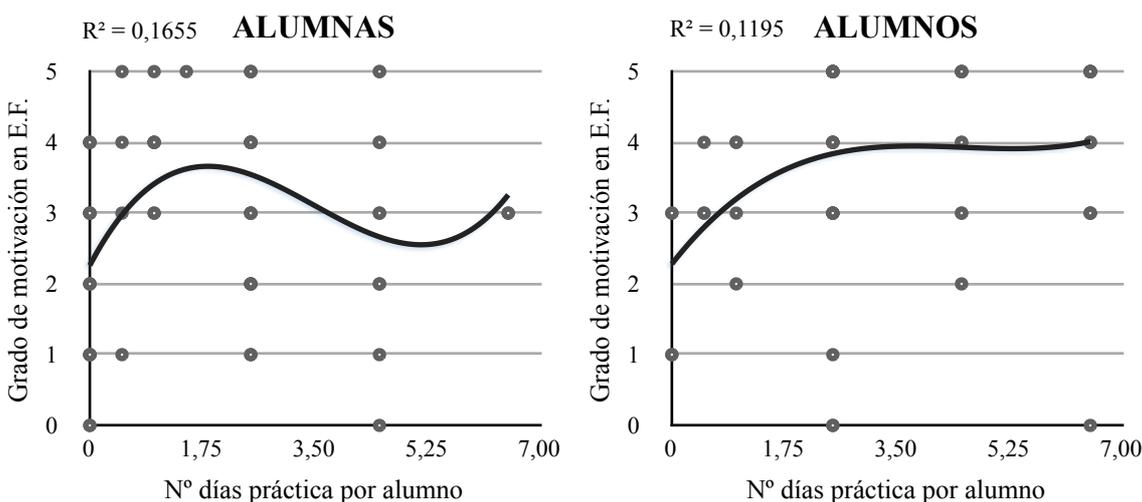
En cambio, hay otras actividades que son más relevantes para unos que para otros. Las alumnas dedican más tiempo a estudiar y a leer, 10% y 4% respectivamente contra el 7% y el 1% de los alumnos. Las alumnas también

dedican más tiempo a la familia, justo el doble (8% ellas y 4% ellos). Por el contrario, los alumnos prefieren otras actividades como el deporte, 11%, o los videojuegos, 9%, a las cuales las alumnas, con un 5% y un 1% respectivamente, les dan menos importancia.

Quedarían otras actividades con porcentajes bastante bajos en ambos sexos como las manualidades, tapear/comer fuera o componer/escribir.

Por último queremos concretar la influencia de las clases de educación física sobre el alumnado y sus hábitos de práctica físico-deportiva. Para ello contamos con los siguientes resultados:

FIGURA 6: *Relación entre la motivación con la que el alumnado afronta las clases de educación física y el número de días semanales de práctica físico deportiva.*



Rango de motivación del alumnado									
0 - 1	Muy bajo	1 - 2	Bajo	2 - 3	Media	3 - 4	Alta	4 - 5	Muy alta

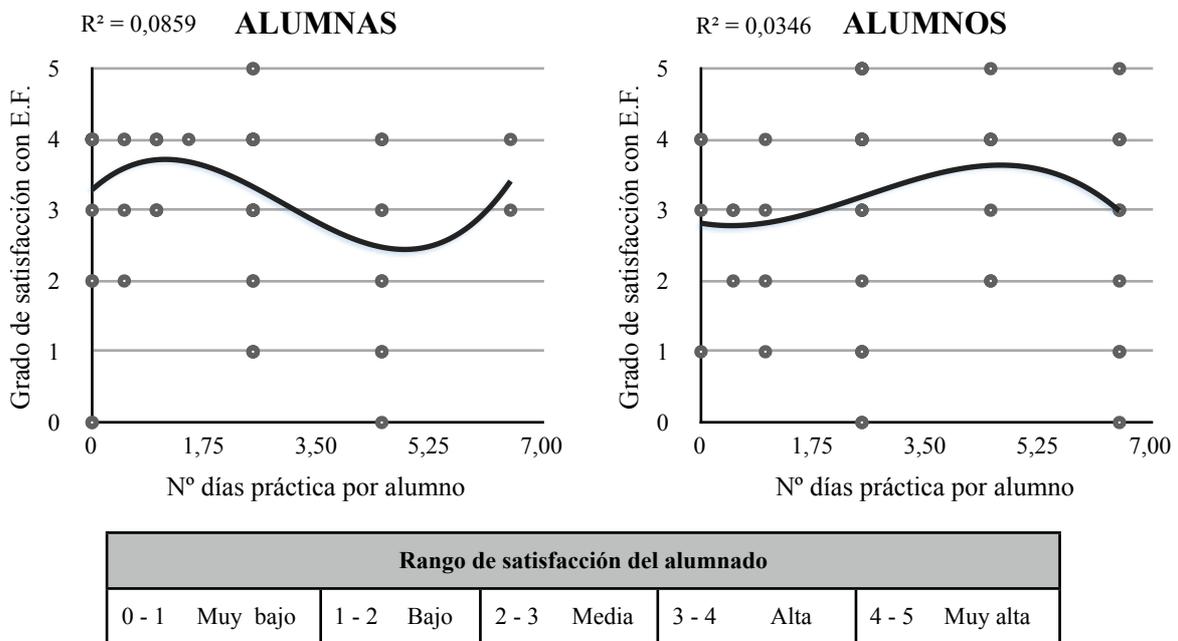
Volvemos a encontrarnos unos valores con un grado de determinación demasiado bajo para afirmar que exista relación entre la motivación con la que el alumnado afronta las clases de educación física del Centro y sus hábitos de práctica físico-deportiva. Aún así podemos extraer algunas conclusiones.

Observamos cómo hay un grupo de alumnas que pese a no realizar actividades físico-deportivas fuera del centro o realizar menos de dos días semanales, sí consideran que su motivación por las clases de educación física es

máxima o muy alta. En cuanto a los resultados de los alumnos vemos que de media su motivación es mayor que la de las alumnas. Es decir, los alumnos, con un 3.6 de media, reflejan que su motivación media es alta, mientras que las alumnas, cuya media es 3, se sitúan en el grupo que señala que su motivación es media.

Avanzando en el análisis de la repercusión de las clases de educación física sobre los hábitos del alumnado del Centro, pasamos a mostrar la relación entre la satisfacción con los resultados obtenidos y los días de práctica de actividad físico-deportiva en el tiempo de ocio.

FIGURA 7: Relación entre la satisfacción con los resultados obtenidos en educación física y el número de días semanales de práctica físico-deportiva.



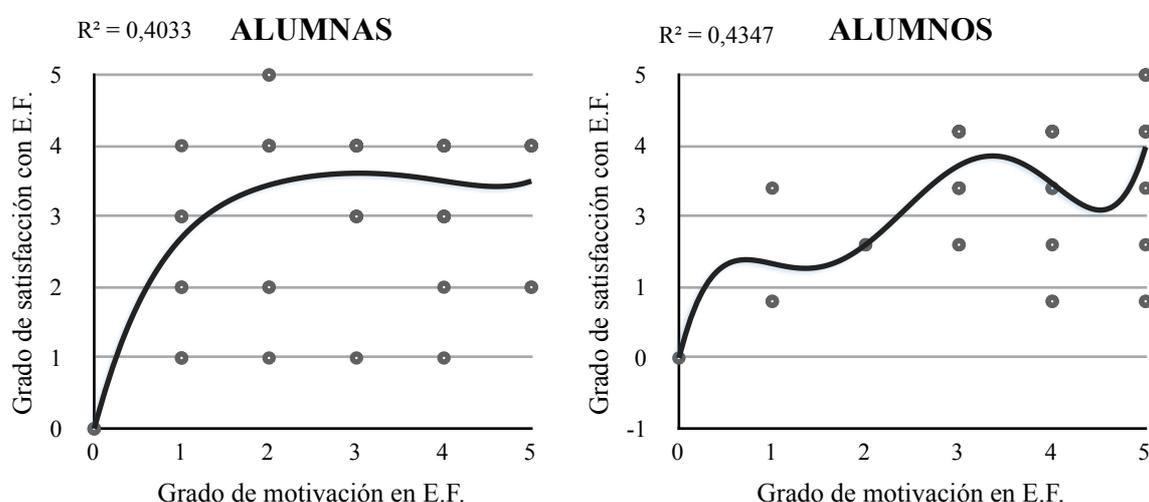
La relación entre la satisfacción con los resultados obtenidos en educación física y los hábitos de práctica del alumnado del Centro vuelve a carecer de un porcentaje de correlación importante, ya que se queda en valores muy bajos tanto para alumnos como para alumnas. Vemos también, analizando las medias, que ambos sexos tienen un grado de satisfacción similar 3,1 alumnos y 3,2 alumnas, es decir, los resultados obtenidos no llegan a satisfacer del todo sus expectativas.

Analizando los resultados expresados en las FIGURAS 6 y 7, nos damos cuenta que aunque en un porcentaje menor de lo que se podía esperar según lo

mostrado en otras investigaciones (Delgado y Tercedor 2002), una buena dinámica en las clases de educación física puede conseguir influir positivamente para mejorar los hábitos de práctica físico-deportiva del alumnado.

Por tanto, sabemos que para el futuro plan de actuación será necesario influir en la motivación del alumnado y a la vez conseguir que su satisfacción con los resultados mejore. En la siguiente figura, mostramos los resultados obtenidos al relacionar ambas variables.

FIGURA 8: *Relación entre la satisfacción con los resultados obtenidos y la motivación con la que el alumnado afronta las clases de educación física.*



En este caso si obtenemos un porcentaje de determinación algo más alto y significativo por tanto, cercanos al 50% en ambos sexos, siendo algo más de tres puntos mayor en los alumnos.

## 6. CONCLUSIONES:

Basándonos en los resultados mostrados anteriormente, vamos a exponer de manera clara y resumida las conclusiones más relevantes, tratando por un lado de comparar los resultados del Centro con los de otras investigaciones y, por otro lado, aportar información significativa para la elaboración del futuro plan de actuación.

• **Conclusiones referentes a los hábitos de práctica físico-deportiva del alumnado.**

1. La situación socioeconómica de las familias, la cual, para el alumnado de este Centro es baja, no influye sobre los hábitos de práctica físico-deportiva. Pavón y otros (2004) en un estudio realizado a universitarios, aporta que el nivel socioeconómico no interviene sobre el nivel de práctica semanal del alumnado, pero afirma que sí condiciona el tipo de actividad escogida por el propio alumnado.
2. En cuanto al nivel de práctica físico-deportiva del alumnado, observamos diferencias significativas entre ambos sexos. Coincidiendo con Chillón y otros (2002) decimos que los alumnos realizan más actividad físico-deportiva que las alumnas, aunque, por otro lado, y en línea con lo reflejado en investigaciones de Rodríguez y otros (2006) y Fraile (2003), destacamos que la mayoría del alumnado sin aparecer grandes diferencias entre sexos realizan actividad físico-deportiva entre dos y tres días a la semana.
3. Las razones principales por las que el alumnado del Centro realiza actividad físico-deportiva están relacionadas con la salud, al igual que contemplan Torres y otros (1997) en el alumnado de Granada, o Fraile y De Diego (2006) en el alumnado de Valladolid, Roma, Tarbes y Oporto. Sin embargo, para el alumnado encuestado en Mallorca por Palou y otros (2005) la razón fundamental para llevar a cabo actividad físico deportiva está relacionada con el ocio. Conclusiones similares se extraen de García (1996), quien afirma que el objetivo fundamental de la actividad física es la recreación, llegando a denominarlas actividades lúdico-deportivas.
4. Los motivos destacados por la mayor parte del alumnado para justificar su falta de práctica físico-deportiva, no llegando a dos días semanales, son la falta de tiempo y la pereza. En un segundo plano, pero también relevantes aparecen las siguientes causas: no se les da bien y no les gusta practicarlo. En la misma línea analizamos los factores que llevaron al abandono de una práctica físico

deportiva regular, entre dos y tres días semanales. Estos serían para ambos sexos los estudios y, nuevamente, la falta de tiempo. Al mismo tiempo, aunque con algo menos de importancia, ya que sus porcentajes son mas bajos, aparece el aburrimiento.

5. En cuanto a los días de práctica de la familia y su intervención sobre los hábitos de actividad física del alumnado, llegamos a la misma conclusión expresada por Rodrigo y otros (2004): el nivel de práctica físico deportiva de la familia tiene muy poca influencia sobre los hábitos físico-deportivos del alumnado. Además estos autores añaden que la influencia de la familia sobre el alumnado va disminuyendo conforme estos alcanzan cursos y ciclos superiores. De la misma manera Torres y otros (1997) concluyen que no existe relación entre la práctica físico-deportiva de la familia y la del alumnado.
6. En algunas investigaciones encontramos alusiones claras sobre las actividades preferidas por el alumnado. En nuestra investigación, al igual que en la de Chillón y otros (2002), los resultados reflejan que los alumnos prefieren el fútbol y las alumnas se decantan por actividades relacionadas con la danza y el baile. Profundizando un poco más en las prioridades físico-deportivas del alumnado vemos cómo deportes individuales como la natación, el ciclismo, deportes de raqueta o el fitness, son más aceptados por las alumnas, mientras que los alumnos prefieren deportes colectivos como el baloncesto, el voleibol o el balonmano que se suman al ya mencionado fútbol.
7. El tiempo de ocio del alumnado es ocupado en mas de un 30%, en música, amigos, internet y redes sociales, tanto en alumnos como en alumnas. Sin embargo, aparecen diferencias significativas, pues las alumnas dedican más tiempo a los estudios, la familia, la lectura y la moda, mientras que los alumnos emplean otra gran parte de su tiempo en los videojuegos y el deporte. Actividades como ver la televisión, el cine o ver series tienen un peso similar en ambos sexos sumando un 12% del tiempo de ocio total en las alumnas y un 9% en los alumnos.

8. La motivación hacia la asignatura de educación física y la satisfacción con los resultados obtenidos es similar en ambos sexos, siendo algo superior la de los alumnos. Coincidiendo con las conclusiones de Delgado y Tercerdor (2002), quienes afirman que, aunque por motivos diferentes, tanto alumnos como alumnas consideran la asignatura de educación física entre sus tres asignaturas favoritas. Relacionando la motivación y la satisfacción de las clases de educación física y los hábitos de práctica físico deportiva, podemos decir que sin tener una gran influencia, la mejora de la motivación y/o la satisfacción influye positivamente en dichos hábitos.

• **Conclusiones sobre las que cimentar un futuro plan de intervención.**

1. El factor salud, es con diferencia el factor más importante tanto para alumnos como para alumnas, por lo que debería ser el objetivo principal de todas las sesiones del plan de intervención.
2. Sería interesante tener en cuenta, como recogen Palou y otros (2005) e Ispizua (2003), que los amigos son una de las razones más comunes por las que el alumnado se inició en algún deporte. Por lo tanto, sería interesante considerar la posibilidad de dar cabida a los amigos del alumnado en el plan de intervención pese a no pertenecer al Centro en cuestión.
3. El numero de sesiones semanales debería ser de dos, ya que la mayoría del alumnado realiza actividad físico-deportiva dos o tres días a la semana, siendo un día entre semana, y el segundo día durante el fin de semana, para no influir demasiado en los estudios, debido a que éstos, junto con la falta de tiempo, son las causas principales que disuaden al alumnado de realizar estas actividades.
4. De tal forma, sería interesante coordinar el plan de intervención con los planes educativos del centro, tratando de conseguir, por un lado, descargar de tareas y deberes para casa al alumnado la tarde en la que se llevará a cabo la sesión del plan de intervención, y, por otro, gratificar de alguna forma la participación del alumnado en dicho plan de intervención.

5. Por último, teniendo en cuenta que la música, y las redes sociales, al igual que internet tienen mucho éxito entre el alumnado, el plan de intervención debería buscar fusionar estos factores con la actividad físico deportiva, para aumentar la motivación del alumnado.

## **7. REFERENCIAS:**

Chillón, P., Tercedor, P., Delgado, M. y González, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*. 1, 5-12.

Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en Educación para la Salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.

García, M. (1996). *Las prácticas deportivas de la población española*. Madrid: Aeisad.

García, M.A., Rebollo, R., Conejo, G., Rueda, A.M., Sánchez, J. y Garrucho, G. (2011). *Estudio antropométrico y de hábitos de alimentación y actividad física*. Sevilla: Ayuntamiento de Sevilla.

Fraile, A. (2003), *La actividad física y salud en Educación Secundaria*. Valladolid: Junta de Castilla y León.

Fraile, A., De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. Un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 85-109.

Ispizua, M. (2003). *Hábitos deportivos de la población de Bizkaia*. Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia.

Martínez, D., Martínez, V., Del Campo, J., Zapatera, B., Welk, G.J., Villagra, A., Marcos, A. y Veiga, O. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gac Sanit.* 23(6), 512-517.

Palou, P., Ponseti, X., Gili, M., Borrás, P.A. y Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts. Educació Física i Esports.* 81(11), 5-11.

Pavón, A.; Moreno, J. A.; Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2004). Motivos de práctica físico deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. *Apunts. Educación Física y Deportes* 76(7), 13-21.

Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A. y Martín, J.C. (2004). Relaciones padres hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psiothema.* 16(2), 203-210.

Rodríguez, A., Goñi, A. y Ruiz, S. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Intervención Psicosocial.* 25(1), 81-94.

Torres, E., Cárdenas, D. y Girela, M.J. (1997). Los hábitos deportivos extraescolares y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de bachillerato. *Revista Motricidad,* 3,109-129.

## **8. ANEXO 1: Bases fundamentales del Plan de Intervención.**

Teniendo como base las conclusiones anteriores, nos disponemos a planificar acciones que permitan el desarrollo de una intervención eficaz que incida sobre las demandas de los alumnos. Por lo tanto, consideramos básicas las siguientes premisas:

- Según los datos extraídos los alumnos pasan un 22% de su tiempo de ocio con los amigos y la familia. Por tanto, sabiendo esto, premiaremos al alumnado con un descuento sobre el precio final de la actividad si viene acompañado de algún familiar o amigo ajeno al Centro.
- El precio de la actividad será consensuado con el Centro, debiéndose tener en cuenta la necesidad de un monitor, y por lo tanto el coste que ello supondría, ya que las instalaciones pertenecerán al Centro y no repercutirían en un coste explícito.
- Para intentar esquivar los dos mayores obstáculos, que según el propio alumnado les dificulta la práctica de actividad físico-deportiva, y son la falta de tiempo y la dificultad de compaginarla con sus estudios, se acometerán las siguientes acciones. Se realizarán dos sesiones de hora y media a la semana, una el martes y la otra el viernes. El viernes no debe causar mayores problemas porque cualquier tarea derivada del Centro podrán realizarla durante el resto del fin de semana. En cuanto al martes, que sí puede ser más conflictivo, desde la junta directiva del Centro se acordará que los miércoles no habrá exámenes ni se pedirán tareas. De esta manera, se procura ocupar el tiempo de ocio del alumnado de forma racional a la vez que se intenta facilitar la compaginación de dicha actividad con unos buenos resultados académicos.
- Los resultados reflejan claramente que el mayor aliciente para realizar actividades físico-deportivas es la salud, y en un segundo lugar, el ocio, quedando el rendimiento prácticamente desterrado. De esta manera, las sesiones irán enfocadas a cubrir objetivos enfocados a tales fines. Es decir, se diseñarán sesiones de actividad física y salud, pero siempre desde un enfoque ameno y

lúdico. Destacarán las actividades aeróbicas, ya que facilitan la eliminación de sustancias nocivas para el organismo, favorecen la pérdida de peso, previene los problemas cardiovasculares, son muy poco lesivas, incrementan la liberación de serotonina, etcétera. Además se incluirán factores lúdicos y que favorecen la creación de un clima alegre y ameno, como son la música, el juego y los ejercicios cooperativos.

- Reforzando la idea de realizar actividad físico-deportiva destinada especialmente a la salud, se incluirán tablas de estiramientos especializadas en prevenir las lesiones más comunes, como la lumbalgia o las contracturas musculares. Al mismo tiempo, durante todas las actividades se buscará una gran calidad gestual desde el punto de vista de la salud, por lo que se evitarán totalmente “movimientos prohibidos” y se enseñará la técnica adecuada para cada ejercicio.
- Se intentará mantener la siguiente dinámica para hacer la actividad más atractiva. Los martes se desarrollarán sesiones en las instalaciones del Centro, pero los viernes se usarán otras instalaciones. Se llevarán sesiones en el medio urbano (dando un uso alternativo y responsable a espacios abiertos de la barriada), también se realizarán sesiones en la naturaleza (aprovechando la cercanía de la playa y el buen clima de la zona) y de igual modo se intentarán utilizar otras instalaciones deportivas distintas a las que hay en el centro, como la piscina. De tal forma organizaríamos un horario de actividades que siguiera la siguiente dinámica:

MES	MARTES	VIERNES
Octubre	SESIÓN EN EL CENTRO EDUCATIVO	SESIÓN FUERA DEL CENTRO EDUCATIVO
1ª semana	Aerobic y juegos alternativos.	Senderismo.
2ª semana	Iniciación a tenis.	Ciclismo.
3ª semana	Juegos cooperativos y estiramientos.	Natación.
4ª semana	Fútbol.	Running.
5ª semana	Método pilates y voleibol	Juegos tradicionales.

- Otra forma de motivar y enganchar al alumnado a la actividad será mediante internet y las redes sociales, ya que estas ocupan un 19% de su tiempo de ocio. Por tanto, se desarrollará un pequeño blog con noticias e información interesantes para el alumnado, relacionadas con la actividad física y con las actividades que vamos a realizar o hemos realizado. Con el mismo objetivo se creará un perfil en Facebook, donde el alumnado pueda comentar las actividades realizadas, mantener contacto con los compañeros, etcétera.

## 9. ANEXO 2: Cuestionario.

CUESTIONARIO HÁBITOS DE PRÁCTICA FÍSICO DEPORTIVA					
<b>Sexo</b>	Hombre <input type="checkbox"/>	<b>Curso</b>	1º E.S.O. <input type="checkbox"/>	2º E.S.O. <input type="checkbox"/>	1º P.C.P.I. <input type="checkbox"/>
	Mujer <input type="checkbox"/>		3º E.S.O. <input type="checkbox"/>	4º E.S.O. <input type="checkbox"/>	2º P.C.P.I. <input type="checkbox"/>
					<b>Edad</b>
					12 <input type="checkbox"/>
					13 <input type="checkbox"/>
					14 <input type="checkbox"/>
					15 <input type="checkbox"/>
					16 <input type="checkbox"/>
					17 <input type="checkbox"/>
					18 <input type="checkbox"/>
LEE DETENIDAMENTE Y CONTESTA MARCANDO EL CUADRO CORRESPONDIENTE CON UNA "X"					
1. Selecciona cuál de las siguientes opciones se ajusta más a la profesión de tu PADRE.					
Estudios primarios incompletos <input type="checkbox"/>	Título de EGB o ESO <input type="checkbox"/>	Bachillerato o FP Grado Medio <input type="checkbox"/>			
FP Grado Superior <input type="checkbox"/>	Diplomatura, Licenciatura o Doctorado <input type="checkbox"/>	Si duda indícala aquí.			
2. Selecciona cuál de las siguientes opciones se ajusta más a la profesión de tu MADRE.					
Estudios primarios incompletos <input type="checkbox"/>	Título de EGB o ESO <input type="checkbox"/>	Bachillerato o FP Grado Medio <input type="checkbox"/>			
FP Grado Superior <input type="checkbox"/>	Diplomatura, Licenciatura o Doctorado <input type="checkbox"/>	Si duda indícala aquí.			
3. Situación laboral de tu PADRE.					
Empleo fijo <input type="checkbox"/>	Negocio propio <input type="checkbox"/>	Parado o trabajo ocasional <input type="checkbox"/>			
Jubilado, pensionista <input type="checkbox"/>	Incapacidad permanente <input type="checkbox"/>	No sabe / no contesta <input type="checkbox"/>			
4. Situación laboral de tu MADRE.					
Empleo fijo <input type="checkbox"/>	Negocio propio <input type="checkbox"/>	Parado o trabajo ocasional <input type="checkbox"/>			
Jubilado, pensionista <input type="checkbox"/>	Incapacidad permanente <input type="checkbox"/>	No sabe / no contesta <input type="checkbox"/>			
5. ¿Cuántos días realizas actividad físico deportiva fuera del instituto? <span style="float: right;">PREGUNTA 5.</span>					
6-7 días a la semana <input type="checkbox"/>	2-3 días a la semana <input type="checkbox"/>	1 vez cada 15 días <u>aprox.</u> <input type="checkbox"/>			
4-5 días a la semana <input type="checkbox"/>	1 día a la semana <input type="checkbox"/>	Esporádicamente / Nunca <input type="checkbox"/>			
6. ¿Cuántos días realizas actividad físico deportiva en el instituto a la semana?					
4-5 días a la semana <input type="checkbox"/>	2-3 días a la semana <input type="checkbox"/>	0-1 día a la semana <input type="checkbox"/>			
7. ¿Cuántos días realizan actividad físico deportiva tus familiares cercanos?					
	Padre	Madre	Hermano	Hermana	otro: indica quié <input type="checkbox"/>
6-7 días a la semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4-5 días a la semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2-3 días a la semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 día a la semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nunca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Indica cuáles de los siguientes deportes te gustan más para practicarlos. MARCA ENTRE 3 Y 5 OPCIONES.			
Natación <input type="checkbox"/>	Piragüismo <input type="checkbox"/>	Surf <input type="checkbox"/>	Vela <input type="checkbox"/>
Gimnasia <input type="checkbox"/>	Atletismo <input type="checkbox"/>	Balonmano <input type="checkbox"/>	Baloncesto <input type="checkbox"/>
Caza y pesca <input type="checkbox"/>	Ciclismo <input type="checkbox"/>	Voleibol <input type="checkbox"/>	Fútbol <input type="checkbox"/>
Artes marciales <input type="checkbox"/>	Senderismo <input type="checkbox"/>	Esquí / <u>snow</u> <input type="checkbox"/>	<u>Paddle</u> <input type="checkbox"/>
Tenis <input type="checkbox"/>	Fitness <input type="checkbox"/>	Aerobic, <u>spinning</u> ... <input type="checkbox"/>	Hípica <input type="checkbox"/>
Skate / patinaje <input type="checkbox"/>	Triatlón <input type="checkbox"/>	Danza / baile <input type="checkbox"/>	Otro: <i>indica cuál</i>
9. Indica cuáles de las siguientes actividades ocupan en mayor medida tu tiempo libre (fuera del instituto). MARCA ENTRE 3 Y 5 OPCIONES.			
Videojuegos <input type="checkbox"/>	Redes sociales <input type="checkbox"/>	Amigos <input type="checkbox"/>	Música <input type="checkbox"/>
Cine <input type="checkbox"/>	Televisión <input type="checkbox"/>	Series <input type="checkbox"/>	Compras / moda <input type="checkbox"/>
Lectura <input type="checkbox"/>	Actividad deportiva <input type="checkbox"/>	Estudiar <input type="checkbox"/>	Familia <input type="checkbox"/>
Navegar internet <input type="checkbox"/>	Ayudar en casa <input type="checkbox"/>	Escribir/componer <input type="checkbox"/>	Manualidades <input type="checkbox"/>
Salir de fiesta <input type="checkbox"/>	Tapear / comer fuera <input type="checkbox"/>	Otro: <i>indica cuál</i>	Otro: <i>indica cuál</i>

10. ¿Te ves practicando actividad físico deportiva cuando seas adulto (dentro de 10-15 años)?		
Seguro que sí <input type="checkbox"/>	Probablemente sí <input type="checkbox"/>	No sabe / no contesta <input type="checkbox"/>
Seguro que no <input type="checkbox"/>	Probablemente no <input type="checkbox"/>	

SI REALIZAS DEPORTE ACTUALMENTE (MARCASTE MAS DE 1 DÍA SEMANAL EN LA PREGUNTA 5), SIGUE EN ESTA PÁGINA. SI NO PASA A LA SIGUIENTE PÁGINA.

RESPONDE <u>SOLO</u> SI PRACTICAS DEPORTE ACTUALMENTE. MARCASTE MAS DE 1 DÍA SEMANAL EN LA PREGUNTA 5			
11. ¿Por qué lo practicas? MARCA 2 Ó 3 OPCIONES.			
Estar en forma y saludable <input type="checkbox"/>	Diversión y ocupar tiempo libre <input type="checkbox"/>	Mantener la línea y aspecto físico <input type="checkbox"/>	
Evadirse y liberar tensiones <input type="checkbox"/>	Encontrarme con amigos <input type="checkbox"/>	Para competir <input type="checkbox"/>	
Para hacer carrera <u>deport.</u> <input type="checkbox"/>	Porque lo hacen mis amigos <input type="checkbox"/>	Porque lo hace mi familia <input type="checkbox"/>	
Me lo pide el cuerpo <input type="checkbox"/>	Otro: <i>indica cuál</i>	Otro: <i>indica cuál</i>	
12. ¿Por qué empezaste a practicarlo? MARCA 2 Ó 3 OPCIONES.			
Mis padres <input type="checkbox"/>	Mi familia <input type="checkbox"/>	Amigos <input type="checkbox"/>	Equipo / club <u>deport.</u> <input type="checkbox"/>
Estar en forma <input type="checkbox"/>	Competir <input type="checkbox"/>	Recomendación médica <input type="checkbox"/>	La escuela <input type="checkbox"/>
Voluntad propia <input type="checkbox"/>	Otro: <i>indica cuál</i>	Otro: <i>indica cuál</i>	Otro: <i>indica cuál</i>

CONTINUA EN LA MITAD DE LA PAGINA 3.

RESPONDE <u>SOLO</u> SI NO PRACTICAS DEPORTE ACTUALMENTE. MARCASTE 1 DÍA SEMANAL O MENOS EN LA PREGUNTA 5		
13. ¿Por qué NO lo practicas actualmente? MARCA 2 Ó 3 OPCIONES.		
Falta de tiempo <input type="checkbox"/>	Pereza <input type="checkbox"/>	No me gusta practicarlo <input type="checkbox"/>
Falta de instalaciones <input type="checkbox"/>	Recomendación médica <input type="checkbox"/>	Mis amigos no lo practican <input type="checkbox"/>
Pienso que no va conmigo <input type="checkbox"/>	Mi familia no lo practica <input type="checkbox"/>	No se me da bien <input type="checkbox"/>
Es caro <input type="checkbox"/>	Otro: <i>indica cuál</i>	Otro: <i>indica cuál</i>
14. Si lo has practicado, ¿Por qué lo dejaste? MARCA 2 Ó 3 OPCIONES.		
Estudios <input type="checkbox"/>	Relación de pareja <input type="checkbox"/>	Aburrimiento <input type="checkbox"/>
Mal ambiente <input type="checkbox"/>	No progresaba <input type="checkbox"/>	Recomendación médica <input type="checkbox"/>
Falta instalaciones <input type="checkbox"/>	Falta de tiempo <input type="checkbox"/>	Cambio de ambiente / amigos <input type="checkbox"/>
Problema con el entrenador / club <input type="checkbox"/>	Otro: <i>indica cuál</i>	Otro: <i>indica cuál</i>
15. Si lo has practicado, ¿Por qué empezaste a hacerlo? MARCA 2 Ó 3 OPCIONES.		
Mis padres <input type="checkbox"/>	Mi familia <input type="checkbox"/>	Amigos <input type="checkbox"/>
Equipo / club deportivo <input type="checkbox"/>	Estar en forma <input type="checkbox"/>	Competir <input type="checkbox"/>
Recomendación médica <input type="checkbox"/>	La escuela <input type="checkbox"/>	Voluntad propia <input type="checkbox"/>
Otro: <i>indica cual</i>	Otro: <i>indica cual</i>	Otro: <i>indica cual</i>

ESTE APARTADO LO CONTESTA TODO EL MUNDO. INDEPENDIENTEMENTE DE LO MARCADO EN LA PREGUNTA 5.

16. ¿Cuál es tu motivación en las clases de Educación Física?		
Las clases de E.F. me gustan mucho <input type="checkbox"/>	Las clases de E.F. me gustan algo <input type="checkbox"/>	Ni me gustan ni me disgustan <input type="checkbox"/>
Las clases de E.F. me gustan poco <input type="checkbox"/>	Las clases de E.F. no me gustan <input type="checkbox"/>	No realizo E.F. <input type="checkbox"/>
17. ¿Cuál es tu grado de satisfacción con los resultados obtenidos en la asignatura de Educación Física?		
Altamente satisfactorios <input type="checkbox"/>	Satisfactorios <input type="checkbox"/>	Poco satisfactorios <input type="checkbox"/>
Muy poco satisfactorios <input type="checkbox"/>	Nada satisfactorios <input type="checkbox"/>	No realizo E.F. <input type="checkbox"/>

AYÚDAME A MEJORAR. Indica preguntas que creas estén mal formulados u otras sugerencias.

MUCHAS GRACIAS POR COLABORAR.