

## Estudio relacional de la práctica deportiva en escolares según el género

### Relational research of sport practice in schoolchildren depending on gender

Chacón Cuberos, R.<sup>1</sup>, Arufe Giráldez, V.<sup>2</sup>, Cachón Zagalaz, J.<sup>3</sup>, Zagalaz Sánchez, M<sup>a</sup> L.<sup>3</sup> y Castro García, D.<sup>2</sup>

*1 Universidad de Granada*

*2 Universidad de A Coruña*

*3 Universidad de Jaén*

**Resumen.** Dado que la actividad física ha tomado protagonismo como medio para evitar estilos de vida sedentarios, resulta imprescindible conocer cuáles son los deportes practicados por los escolares fuera del horario escolar. Este estudio de carácter descriptivo y de corte transversal, realizado sobre 818 escolares, tiene como objetivo principal establecer hábitos de práctica deportiva en función del género, el cual ha actuado como factor modulador a lo largo de la historia. Los resultados determinaron que los escolares de género femenino practicaban principalmente deportes individuales y a modo de hobby, mientras que los varones lo hacían de forma colectiva y federada. Asimismo, el nivel de práctica deportiva determinó que ellos practicaban más deportes que ellas, haciéndolo más días semanales y en sesiones de mayor duración. Como conclusión, se demuestran diferencias en el deporte practicado según el género, así como la necesidad de igualar esta práctica evitando estereotipos y estilos de vida sedentarios.

**Palabras clave:** Escolares, Género, Deporte, Modalidad deportiva, Sedentarismo.

**Abstract:** Insomuch as physical activity has taken a center stage as a way to prevent sedentary lifestyles, it is essential to know what are the sports which are played by schoolchildren outside schools. Therefore, this descriptive and cross-sectional research, conducted on a sample of 818 schoolchildren, has as a main objective to establish sport habits according to gender, which has acted as a moderating factor throughout history. The results showed that female schoolchildren practiced mainly individual sports and as a leisurely activity while men preferred collective and federated sports. Moreover, the level of sport practice determined that male students practiced more sports than female students, so in a greater number of weekly days and longer sessions. Therefore, this research demonstrates that the sport, which is played by children, depends on gender, as well as the necessity of matching this practice avoiding stereotypes and sedentary lifestyles.

**Key words:** Schoolchildren, Gender, Sport, Sport modality, Sedentary lifestyle.

### Introducción

Una de las principales problemáticas asociadas al estado de salud de la sociedad actual son los elevados índices de inactividad física existentes (Abarca-Sos, Zaragoza, Generele y Julián, 2010; Trost, Blair y Khan, 2014), los cuales se asocian en múltiples casos a la extrema influencia del ocio digital sedentario que es promovido por el fulgurante desarrollo tecnológico actual (Castro, Martínez, Zurita, Chacón, Espejo y Cabrera, 2015; Gao, Chen, Pasco y Pope, 2015). Este sedentarismo, entendido como la ausencia de práctica de actividad física (AF), se asocia a consecuencias negativas para la salud como es el aumento de los índices de obesidad. De hecho, varios estudios han demostrado una importante prevalencia de esta patología en la población escolar mundial, y más concretamente, en la española; aumentando no solo el riesgo de padecer sobrepeso en la adultez sino otras enfermedades derivadas como la diabetes tipo II, el colesterol, la hipertensión o problemas músculo-esqueléticos (Pérez-López y Devís, 2003; Weiss y Caprio, 2005; Beltrán, Devís y Peiró, 2012). Por ello, resulta fundamental la promoción de hábitos saludables como una dieta adecuada y ejercicio físico. De hecho, la OMS (2015) remite la necesidad de llevar un estilo de

vida activo especialmente en la población infantil, para lo que recomienda la realización de 60 minutos de AF diaria.

La práctica deportiva ha tomado protagonismo en las últimas décadas como medio para evitar estilos de vida sedentarios, así como lograr objetivos de salud y bienestar (Luengo, 2007; Abarca-Sos et al., 2010). No obstante, resulta imprescindible realizar una diferenciación conceptual entre este término y los anteriormente mencionados. La AF es entendida como todo aquel movimiento realizado con el cuerpo y que se asocia a un gasto energético (Colley, Janssen y Tremblay, 2012). Por otro lado, el ejercicio físico se corresponde más concretamente a la AF que es realizada de una manera determinada y con un objetivo específico. Finalmente, en el deporte entran en juego un conjunto de reglas e instrumentos que se asocian a una situación motriz concreta (Chillón, Tercedor, Delgado y González-Gross, 2002; Alonso, Carranza, Rueda y Naranjo, 2014).

En este sentido, estudios como el de Jiménez-Torres, Godoy-Izquierdo y Godoy (2012) han elevado el valor del deporte en el desarrollo integral del ser humano, y en concreto, en la etapa infantil, destacando entre sus beneficios el componente integrador en sectores marginales (Gutiérrez, 2004), el desarrollo de cualidades físicas básicas (Zurita, Romero, Ruiz, Martínez, Fernández y Fernández, 2008), el tratamiento de problemas de tipo psicológico (Chacón, Zurita, Castro, Es-

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Ramón Chacón Cuberos. Universidad de Granada. E-mail: [ramonchaconcuberos@correo.ugr.es](mailto:ramonchaconcuberos@correo.ugr.es)

pejo, Martínez y Linares, 2016), la mejora en la socialización entre pares (Tuñón, Laiño y Castro, 2014), la realización de actividad lúdica (Wellard, 2013) o el desarrollo de destrezas deportivas (Arufe, García y Pereira, 2012; MacDonald, Cote, Eys y Deakin, 2011). También ha sido confirmada la doble función, preventiva y rehabilitadora de numerosas patologías de diversa índole, obtenida con programas de ejercicio físico en población adulta sana y enferma, tal como confirma la revisión de literatura realizada por Arufe, García, y Pereira (2012) en más de 100 artículos de investigación publicados entre los años 1990 y 2005.

Entre la amplia gama de clasificaciones deportivas y modalidades existentes, resulta de interés conocer cuáles son las más practicadas por los escolares, así como el modo y frecuencia con la que lo hacen. Parlebás (1989) ya determinó la diferenciación entre deportes individuales y colectivos, asociando los primeros a la situación deportiva en la que el deportista se halla solo en un espacio en el que debe cumplir unos objetivos superándose a sí mismo en términos de distancia, tiempo o técnica. Por otro lado, este autor definió los deportes colectivos como aquellos en los que se produce un enfrentamiento entre dos equipos, compuestos por un mismo número de sujetos, con el fin de colaborar para superar al equipo contrario (Batalla y Martínez, 2002; Ureña, Alarcón y Ureña, 2009). Del mismo modo, han surgido varias clasificaciones en torno a la participación de los jugadores, la cooperación o el adversario, clasificando esta última categoría en deportes con y sin contacto (Vilches, 2015).

El modo de práctica es otro de los factores que puede influir notoriamente en la adhesión de los escolares a un deporte concreto, así como en la frecuencia de realización (Martínez et al., 2012). En este sentido, se consideran los equipos o deportes federados, la práctica deportiva como actividad extraescolar o el deporte practicado como hobby. De hecho, múltiples autores han enfatizado en la relación existente entre el modo de práctica deportiva y la motivación de los sujetos hacia el deporte desempeñado (Bailey, Cope y Pearce, 2013; Reverter, Plaza, Jové y Hernández, 2014). De hecho, Jiménez et al. (2012) señalaron como principales motivaciones hacia la práctica deportiva en escolares, la diversión, el aprendizaje de habilidades, la mejora de la condición física, la competición o el deseo de logro, entre otras.

Varias investigaciones han determinado diferencias entre los motivos que incitan a la realización de un deporte concreto en función del género, estableciendo que el femenino suele asociarse más a factores personales como una buena forma física o salud -adhiriéndose a deportes generalmente individuales y que son practicados a modo de hobby-, mientras que los hombres se orientan hacia el logro, el rendimiento y la competición -asociándose en muchos casos a deportes colectivos con adversario asociados a equipos o clubes federados- (Vilhjalmsson y Kristjansdottir, 2003; Isoma, Rial y Vaquero-

Cristóbal, 2014; Torres-Luque, Carpio, Lara y Zagalaz, 2014; Cachón, Cuervo, Zagalaz y González, 2015). Del siguiente modo, observando esta diferenciación en adultos, resulta interesante conocer la práctica deportiva en escolares y la tendencia que siguen en torno a la adhesión a un deporte y un modo de práctica concreto.

Por tanto, esta investigación plantea como principales objetivos:

- Determinar el tiempo dedicado a la práctica deportiva en escolares de Educación Primaria, destacando número de deportes practicados, días semanales y duración de las sesiones.
- Establecer cuáles son los deportes más practicados, el modo de hacerlo y el nivel de esfuerzo dedicado. Concretar patrones de ocio de tiempo libre en torno a ocio digital y práctica deportiva.
- Relacionar los factores establecidos en relación a la práctica deportiva con el género escolares, determinando asociaciones y preferencias.

## Método

### Diseño y muestra

Se realizó un estudio no experimental, de tipo descriptivo, exploratorio, comparativo y de corte transversal. En el estudio relacional se determinó el género como variable independiente y las referidas a la práctica deportiva como dependientes, constituyendo un diseño unifactorial y multivariado. La muestra estuvo constituida por 818 escolares de la provincia de A Coruña, todos ellos estudiantes de Educación Primaria con una edad media comprendida entre los 10 y 14 años ( $M = 11.17$ ;  $DT = .440$ ); representando un 52% ( $n=425$ ) a los participantes de género masculino y un 48% ( $n=393$ ) al femenino. La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo aleatorio por conglomerados, considerando los escolares matriculados en tercer ciclo de la etapa educativa mencionada. Se consideraron centros educativos públicos -representados por un 59.7% ( $n=488$ ) de la muestra-, y privados -constituyendo un 40.3% ( $n=330$ )-.

### Instrumentos y variables

Para la recogida de datos se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Cuestionario Ad hoc: Instrumento de elaboración propia en el que se incluyeron aspectos sociodemográficos y variables relacionadas con la práctica deportiva.

Las variables que han configurado este cuestionario han sido:

- Género: hombre o mujer.
- Deporte: categorizado en "No realiza", "Individual sin

contacto”, “Individual con contacto”, “Colectivo sin contacto” y “Colectivo con contacto”.

- Modo: según el modo en el que practicaban deporte, codificado en “No realiza”, “Federado/Equipo”, “Extraescolar”, “Ayuntamiento” o “Con amigos”.
- Nivel de esfuerzo: representado por las categorías “Muy ligero”, “Ligero”, “Medio”, “Pesado” y “Muy Pesado”.
- Ocio sedentario: puntuada por una escala Likert de 5 opciones desde 1 = Nunca a 5 = Siempre.
- Ocio deportivo: puntuada por una escala Likert de 5 opciones desde 1 = Nunca a 5 = Siempre.
- Nº de Deportes: según el número de deportes practicados por los escolares.
- Días semanales: determinando la media de días que se dedican semanalmente a la práctica deportiva.
- Tiempo diario: concretado en minutos, establece la duración de cada sesión diaria.

### Procedimiento

En primer lugar se procedió a solicitar la colaboración de los centros educativos mediante una carta informativa, en la que se detallaba la naturaleza del estudio así como la duración e instrumentos a utilizar; que fue elaborada desde la Facultad de Ciencias de Educación de la Universidad de A Coruña.

Posteriormente se aplicaron los instrumentos, anteriormente descritos, en los centros que aceptaron participar en la investigación, y más concretamente, en los escolares que obtuvieron el consentimiento informado de sus tutores legales. Este proceso se realizó tanto en centros educativos públicos como privados, siempre en horario lectivo y con la presencia del investigador y el tutor de los participantes. El proceso de cumplimentación transcurrió con total normalidad, resolviendo las cuestiones que pudieran surgir en torno a los cuestionarios.

Este estudio ha respetado el derecho de confidencialidad de los escolares y ha seguido las normas éticas de la Declaración de Helsinki de 1975.

### Análisis de los datos

El análisis estadístico se ha realizado mediante el software IBM® SPSS Statistics 22.0. El estudio descriptivo se llevó a cabo mediante frecuencias y medias, mientras que para el relacional se utilizaron tablas de contingencia y ANOVA para comparar medias. La significatividad de las relaciones fue establecida según el Chi-Cuadrado de Pearson en  $p \leq .05$ .

### Resultados

La Tabla 1 presenta los descriptivos básicos de este estudio realizado sobre 818 escolares de La Coruña, que quedan re-

presentados en un 48% (n=393) por el género femenino y en un 52% (n=425) por el masculino. Sobre la práctica deportiva se obtuvo que un 8.7% de los participantes no realizaba ningún tipo de actividad deportiva, mientras que un 34.6% practicaba deportes individuales sin contacto y un 6.4% con contacto. Los deportes colectivos sin contacto quedaron representados por un 7.7% de la muestra, mientras que los colectivos con contacto se adhirieron a un 42.7%. Del mismo modo, los estadísticos revelaron que un 43.2% de los escolares estaban federados, que un 21.6% practicaba deporte como actividad extraescolar, que un 10.1% lo hacía en algún programa del Ayuntamiento y que un 16.3% jugaba a ese deporte en la calle con amigos. En torno al nivel de esfuerzo que representa la práctica deportiva que realizaban, se concretó que para un 14.5% resultaba una actividad ligera, mientras que para un 22.3% era pesada. Un 39.5% de los escolares determinaron el nivel de esfuerzo en medio. Finalmente, se estableció el tiempo libre dedicado a actividades de ocio sedentario y la práctica deportiva. La primera variable determinó que un 28.4% lo hacía siempre o casi siempre, un 45.5% a veces y un 26.2% casi nunca o nunca. La segunda concretó que un 40.8% lo hacía siempre o casi siempre, un 45.1% a veces y un 14% casi nunca o nunca.

Tabla 1. Descriptivos básicos.

| Género            |               |                 |               |
|-------------------|---------------|-----------------|---------------|
| Hombre            |               | 52% (n=425)     |               |
| Mujer             |               | 48% (n=393)     |               |
| Deporte           |               | Ocio sedentario |               |
| No realiza        | 8.7% (n=71)   | Siempre         | 8.7% (n=71)   |
| Individual S/C    | 34.6% (n=283) | Casi siempre    | 19.7% (n=161) |
| Individual C/C    | 6.4 (n=52)    | A veces         | 45.5% (n=372) |
| Colectivo S/C     | 7.7% (n=63)   | Casi nunca      | 20.9% (n=171) |
| Colectivo C/C     | 42.7% (n=349) | Nunca           | 5.3% (n=43)   |
| Modo              |               | Ocio deportivo  |               |
| No realiza        | 8.7% (n=71)   | Siempre         | 7.2% (n=59)   |
| Federado          | 43.2% (n=353) | Casi siempre    | 33.6% (n=275) |
| Extraescolar      | 21.6% (n=177) | A veces         | 45.1% (n=369) |
| Ayuntamiento      | 10.1% (n=83)  | Casi nunca      | 11.2% (n=92)  |
| Con amigos        | 16.3% (n=133) | Nunca           | 2.8% (n=23)   |
| Nivel de esfuerzo |               |                 |               |
| No realiza        |               | 8.7% (n=71)     |               |
| Muy ligero        |               | 8.9% (n=73)     |               |
| Ligero            |               | 14.5% (n=119)   |               |
| Medio             |               | 39.5% (n=323)   |               |
| Pesado            |               | 22.3% (n=183)   |               |
| Muy pesado        |               | 6% (n=49)       |               |

Por otro lado, el estudio de la frecuencia de la práctica deportiva (Tabla 2), estableció que la muestra estudiada practicaba una media de 1.78 deportes ( $DT = 1.233$ ). Del mismo modo, se concretó un práctica deportiva semanal de 2.60 días ( $DT = 1.370$ ), en las cuales el tiempo medio dedicado era de 79.88 minutos ( $DT = 44.122$ ).

Tabla 2. Frecuencia media de práctica deportiva

| Práctica deportiva |     |       |        |
|--------------------|-----|-------|--------|
|                    | N   | Media | DT     |
| Nº Deportes        | 818 | 1.78  | 1.233  |
| Días semanales     | 747 | 2.60  | 1.370  |
| Tiempo diario      | 747 | 79.88 | 44.122 |

Tabla 3. Frecuencia deportiva según género

|                |        | Anova de un factor |                |           |           |       |
|----------------|--------|--------------------|----------------|-----------|-----------|-------|
|                |        | N                  | Media (DT)     | IC (95%)  |           | Sig.  |
|                |        |                    |                | Lím. Inf. | Lím. Sup. |       |
| Nº deportes    | Hombre | 425                | 1.93 (1.243)   | 1.81      | 2.05      | .000* |
|                | Mujer  | 393                | 1.62 (1.204)   | 1.50      | 1.74      |       |
| Días semanales | Hombre | 399                | 2.91 (1.430)   | 2.77      | 3.05      | .000* |
|                | Mujer  | 348                | 2.24 (1.202)   | 2.11      | 2.37      |       |
| Tiempo diario  | Hombre | 399                | 84.67 (47.063) | 80.04     | 89.31     | .001* |
|                | Mujer  | 348                | 74.38 (39.851) | 70.18     | 78.58     |       |

Finalmente, se compararon las variables relacionadas con la práctica deportiva en función del género mediante tablas de contingencia (Tabla 4), determinándose la significatividad de las mismas en  $p \leq .05$ . Del siguiente modo, se obtuvieron asociaciones estadísticamente significativas en todas las relaciones ( $p = .000^*$ ;  $p = .000^*$ ;  $p = .002^*$ ;  $p = .037^*$  y  $p = .000^*$ ).

La primera, referida a la relación entre el género y el deporte practicado, puede observarse en las porcentualidades obtenidas en los deportes individuales sin contacto, los cuales eran practicados por un 18.8% de niños y un 51.9% de niñas. Del mismo modo, sucede el caso inverso con los deportes colectivos con contacto, los cuales presentan una porcentualidad del 64.9% en el caso de los participantes de género masculino, mientras que este porcentaje se reduce al 18.6% para el femenino. En segundo lugar, la correlación establecida con el modo de práctica muestra las asociaciones en los porcentajes obtenidos para aquellos escolares que pertenecen a algún equipo o están federados, representando un 55.2% en el caso de los varones y un 30.3% para las mujeres. En torno al nivel de esfuerzo que supone el deporte practicado a los participantes, las diferencias estadísticamente significativas vinieron determinadas por las categorías "Ligero", "Pesado" y "Muy

Posteriormente se realizó una comparación de las medias de la frecuencia de la práctica deportiva según el género de los escolares (Tabla 3), determinando diferencias estadísticamente significativas en todas las categorías ( $p = .000^*$ ;  $p = .000^*$  y  $p = .001^*$ ). Del siguiente modo, se obtuvo un mayor número de deportes practicados en el caso de los hombres frente a las mujeres ( $M=1.93$  vs.  $M=1.62$ ), un mayor número de días semanales dedicados a la práctica deportiva en el caso del género masculino ( $M=2.91$  vs.  $M=2.24$ ) y un número de minutos por sesión más elevado también en el caso de los escolares varones ( $M=84.67$  vs.  $M=74.38$ ).

pesado", en las que los escolares de género masculino obtuvieron mayores porcentualidades que las del femenino (17.2% frente a 11.7%, 24.5% frente a 20.1% y 7.5% frente a 4.3%, respectivamente). Del mismo modo, las niñas mostraron un porcentaje superior en el nivel medio (46,2 % frente a 43 %).

En torno al tiempo libre dedicado al ocio sedentario, las diferencias estadísticas vienen determinadas por los porcentajes dados para los niños, los cuales muestran mayores porcentualidades que las niñas en las categorías "Siempre" y "Casi siempre" (10.1% frente a 7.1% y 22.6% frente a 16.5%, respectivamente). En este sentido y de forma inversa, las participantes de género femenino obtienen una mayor porcentualidad en esta variable en la categoría "Casi nunca" (24.2% frente a 17.9%). En esta línea, las asociaciones estadística en torno al tiempo libre dedicado a actividades deportivas pueden observarse en las porcentualidades dadas a las categorías "Siempre" y "Casi siempre", en las que los escolares varones obtienen mayores porcentajes que las mujeres (10.1% frente a 4.1% y 36.5% frente a 30.5% respectivamente); invirtiéndose esta tendencia para la categoría "A veces" en las que las niñas se adhieren a una mayor porcentualidad (51.9% frente a 38.8%).

Tabla 4. Estudio relacional de la práctica deportiva según género

|                   |                | Género        |               | Sig. (X <sup>2</sup> ) |
|-------------------|----------------|---------------|---------------|------------------------|
|                   |                | Hombre        | Mujer         |                        |
| Deporte           | No realiza     | 6.1% (n=26)   | 11.5% (n=45)  | .000*                  |
|                   | Individual S/C | 18.6% (n=79)  | 51.9% (n=204) |                        |
|                   | Individual C/C | 8.5% (n=36)   | 4.1% (n=16)   |                        |
|                   | Colectivo S/C  | 1.9% (n=8)    | 14.0% (n=55)  |                        |
|                   | Colectivo C/C  | 64.9% (n=276) | 18.6% (n=73)  |                        |
| Modo              | No realiza     | 6.1% (n=26)   | 11.5% (n=45)  | .000*                  |
|                   | Federado       | 55.2% (n=234) | 30.3% (n=119) |                        |
|                   | Extraescolar   | 17.7% (n=75)  | 26.0% (n=102) |                        |
|                   | Ayuntamiento   | 6.8% (n=29)   | 13.7% (n=54)  |                        |
|                   | Con amigos     | 14.2% (n=60)  | 18.6% (n=73)  |                        |
| Nivel de esfuerzo | No realiza     | 6.1% (n=26)   | 6.1% (n=26)   | .002*                  |
|                   | Muy ligero     | 8.5 (n=36)    | 9.4 (n=37)    |                        |
|                   | Ligero         | 17.2% (n=73)  | 11.7% (n=46)  |                        |
|                   | Medio          | 36.2% (n=154) | 43.0% (n=169) |                        |
|                   | Pesado         | 24.5% (n=104) | 20.1% (n=79)  |                        |
| Ocio sedentario   | Muy pesado     | 7.5% (n=32)   | 4.3% (n=17)   | .037*                  |
|                   | Siempre        | 10.1% (n=43)  | 7.1% (n=28)   |                        |
|                   | Casi siempre   | 22.6% (n=96)  | 16.5% (n=65)  |                        |
|                   | A veces        | 44.0% (n=187) | 47.1% (n=185) |                        |
|                   | Casi nunca     | 17.9% (n=76)  | 24.2% (n=95)  |                        |
| Ocio deportivo    | Nunca          | 5.4% (n=23)   | 5.1% (n=20)   | .000*                  |
|                   | Siempre        | 10.1% (n=43)  | 4.1% (n=16)   |                        |
|                   | Casi siempre   | 36.5% (n=155) | 30.5% (n=120) |                        |
|                   | A veces        | 38.8% (n=165) | 51.9% (n=204) |                        |
|                   | Casi nunca     | 11.5% (n=49)  | 10.9% (n=43)  |                        |
|                   | Nunca          | 3.1% (n=13)   | 2.5% (n=10)   |                        |

## Discusión

El presente estudio realizado sobre 818 escolares de Educación Primaria, muestra constituida en un 48% por participantes de género femenino y en un 52% por el masculino, pretendió establecer asociaciones entre la práctica deportiva de escolares y el género de los mismos. De este modo, son varias las investigaciones que siguen una línea similar, como las realizadas por Vilhjalmsón y Kristjansdóttir (2003), Moreno-Murcia, Martínez y Alonso (2006), Murillo, Julián, García-González, Abarca-Sos y Zaragoza (2014) y Torres-Luque et al. (2014).

De forma global, se obtuvo que los deportes más practicados en los escolares eran los colectivos con contacto e individuales sin contacto; estableciendo como modo de práctica más común los equipos federados, seguido de actividades ex-

traescolares y ocio de tiempo libre con amigos. Matos, Fontes y De-Bortoli (2014) obtuvieron en un estudio realizado sobre preadolescentes que tres cuartas partes de la muestra prefería AF colectiva, de manera similar a como sucede en este estudio. Del mismo modo, determinaron que la mayoría de los participantes realizaban AF de forma extraescolar, aunque se obtuvo una porcentualidad importante para los federados. Entre los motivos principales que justifican estos porcentajes, tanto McCarthy, Jones y Clark-Carter (2008) como Marquis y Baker (2015) destacan el componente lúdico asociado a la práctica deportiva extraescolar y la influencia familiar en la adhesión a equipos de forma federada.

En torno al nivel de esfuerzo que se asocia a la actividad deportiva realizada, cerca de la mitad de los escolares se ajustaron a un nivel medio mientras que un cuarto lo hizo a un esfuerzo pesado, valores que pueden justificar bajos niveles

de práctica deportiva dado al asociarse con una ejercitación menos satisfactoria para niños en edad escolar (Garita, 2006). En esta línea, se concretó que los escolares estudiados dedicaban entre dos y tres días semanales a la práctica deportiva, con una media de tiempo de sesión superior a una hora; datos que aunque son ligeramente inferiores a las recomendaciones de la OMS –300 minutos semanales-, si se muestran más elevados a los de muchos estudios de muestra similar como son los de Cordova, Villa, Sureda, Rodríguez-Marroyo y Sánchez-Collado (2012) o Espejo, Cabrera, Castro, López, Zurita y Chacón (2015), principalmente por factores de tipo sociodemográfico.

La distribución del tiempo libre reveló en torno al ocio digital sedentario que prácticamente la mitad de los escolares lo hacía ocasionalmente mientras que un cuarto del total no invertía tiempo en él. Espejo et al. (2015) obtuvieron en su estudio que un 40% de los escolares solía ver la televisión más de 2 horas diarias, mostrando una prevalencia de ocio digital similar. De hecho, se pone en relieve la importancia de disminuir los niveles de inactividad física con el fin de aumentar el gasto energético diario para reducir los índices de sobrepeso (Lyons, Tate, Ward y Wang, 2012). Por otro lado, el ocio deportivo fue mejor valorado, pues se pudo observar que cuatro de cada diez escolares practicaba algún deporte con frecuencia y que la mitad de la muestra lo hacía ocasionalmente, porcentajes similares a los obtenidos por Reverter et al. (2014) en escolares de edad similar; destacando la importancia de la práctica deportiva no solo como medio de satisfacción sino para la mejora de la salud (Ramírez, Vinaccia y Suárez, 2004; Trost et al., 2014).

El estudio en función del género determinó que los escolares varones practicaban más deportes que las mujeres, haciéndolo además con mayor frecuencia y en sesiones de mayor duración. Matos et al. (2014) obtuvieron mayores porcentualidades en el sexo femenino para la práctica deportiva comprendida entre 30 minutos y una hora, mientras que estas se invertían a favor de los varones cuando se practicaba más de una hora, tal y como sucede en nuestro estudio. Del mismo modo, Jiménez et al. (2012) determinaron también menor frecuencia semanal y duración de las sesiones para las féminas. De hecho, son varios los estudios que concretan una menor práctica deportiva en el género femenino principalmente por motivos socioculturales, ocasionando situaciones de discriminación en múltiples casos, a pesar de que sería deseable que se equipararan los niveles (Martínez, Contreras, Aznar y Lera 2012; Oviedo et al., 2013; Gil-Madrona, Cachón-Zagalaz, Díaz-Suarez, Valdivia-Moral y Zagalaz-Sánchez, 2014).

Del mismo modo, se analizó la influencia del género en torno al tipo de deporte practicado y el modo de hacerlo. En este sentido, se obtuvo que las niñas se adherían principalmente a deportes individuales sin contacto, mientras que los

niños lo hacían a los colectivos con contacto. Varios estudios han determinado mayores porcentajes en varones en torno a la práctica de deportes colectivos como el fútbol, el fútbol sala o el baloncesto, mientras que las mujeres optan por deportes como danza, aeróbic, esquí o ciclismo, justificando los valores obtenidos (Chillón et al., 2002; Vilhjalmsón y Kristjansdóttir, 2003; Alonso, Carranza, Rueda y Naranjo, 2014). Entre las razones que justifican estas diferencias, Martínez et al. (2012) recuerdan como el género femenino suele buscar metas a largo plazo –como la salud o una imagen corporal deseada- mientras que los hombres persiguen objetivos inmediatos –diversión y competición-, asociándose las primeras a deportes individuales y los segundos a colectivos; planteamiento que podría explicar la mayor adhesión de los escolares de género masculino a clubes federados y el posicionamiento de las chicas hacia actividades de tipo extraescolar. No obstante, varios autores recuerdan que en edades tempranas no suele cumplirse esta premisa, orientándose la práctica deportiva al componente lúdico de manera general (Reigal, Videra, Parra y Juárez, 2012; Wellard, 2013).

Finalmente, el nivel de esfuerzo realizado en la práctica deportiva determinó valores medios en las chicas y pesados en los chicos, lo que puede deberse a la mayor adherencia de los varones a deportes federados en los que se exige una mayor intensidad (Isoma et al., 2014). Sobre el ocio de tiempo libre, se observó que los escolares de género masculino dedicaban más tiempo a la práctica deportiva, pero también al ocio sedentario. En cambio, las chicas eran menos activas a nivel deportivo, pero también veían menos la televisión y jugaban menos a los videojuegos, tal y como establecen Escalante, Bachkx, Saavedra, García-Hermoso y Domínguez (2011) y Espejo et al. (2015). En este sentido, se muestra una clara diferenciación por género en la práctica físico-deportiva de los escolares, la cual se debe en múltiples casos a discriminaciones de tipo sociocultural y estereotipos preconcebidos, haciendo necesaria una intervención que permita eliminar esas barreras discriminatorias (Gil-Madrona et al., 2014).

Esta investigación presenta algunas limitaciones, las cuales se asocian principalmente a la muestra y los instrumentos utilizados. En primer lugar, sería fundamental ampliar el número de participantes, abarcando un mayor rango de edad para dotar al estudio de mayor representatividad. Asimismo, se pudo observar cierta confusión en los participantes en torno a la adhesión de un modo de práctica deportiva u otro, dada la baja edad de los mismos. También sería de gran interés incluir la medición del nivel de ejercicio físico mediante acelerómetros, con el fin de tener una aproximación más cercana en torno a la intensidad de la práctica deportiva según deporte, modo de práctica y género.

## Conclusiones

En torno a la práctica deportiva, se obtuvo que los escolares de A Coruña practicaban entre uno y dos deportes, haciéndolo con una frecuencia de entre dos y tres días semanales en una duración media por sesión de 80 minutos. Los deportes más practicados fueron los individuales sin contacto y los colectivos con contacto, los cuales se realizaban principalmente a través de equipos federados, como actividad extraescolar o a modo de hobby con pares, con un nivel de esfuerzo medio. El tiempo libre de ocio concretó valores medios de ocio sedentario y desempeño deportivo.

El estudio relacional por género determinó que los escola-

res varones solían practicar deportes colectivos –generalmente de forma federada–, mientras que el género femenino lo hacía de forma individual a modo de actividad extraescolar. También se determinaron que ellos eran más activos que ellas, con medias superiores en el número de deportes practicados, los días semanales y la duración de las sesiones.

Los resultados obtenidos revelan la importancia de promover medidas y planes de intervención que permitan equiparar la práctica deportiva en los escolares indistintamente del género, eliminando barreras socioculturales que puedan influir en la adhesión a una práctica u otra en función del género.

## Referencias

- Abarca-Sos, A., Zaragoza, J., Generelo, E., y Julián, J. A. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de AF en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 40(39), 410-427.
- Alonso, F. J., Carranza, M. D., Rueda, J. D. y Naranjo, J. (2014). Composición corporal en escolares de primaria y su relación con el hábito nutricional y la práctica reglada de actividad deportiva. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 7(4), 137-142. DOI: 10.1016/j.ramd.2014.08.001.
- Álvaro, J. I. (2015). *Análisis del autoconcepto en relación con factores educativos, familiares, físico y psicosociales en adolescentes de la provincia de Granada*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
- Arufe, V., García, J.L. y Pereira, V. (2012). La importancia de los ayuntamientos como agentes de promoción de la actividad física saludable en personas mayores. *Habilidad motriz*, 38, 22-28.
- Bailey, R., Cope, E. J. y Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science*, 7(1), 56-75.
- Batalla, A. y Martínez, P. (2002). *Los deportes individuales*. Barcelona: Inde.
- Beltrán, V.J., Devís, J. y Peiró, C. (2012). AF en adolescentes de la comunidad valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 12(45), 123-137.
- Cachón, J., Cuervo, C., Zagalaz, M. L. y González, C. (2015). Relación entre la práctica deportiva y las dimensiones del autoconcepto en función del género y la especialidad que cursan los estudiantes del grado de magisterio. *Journal of Sport and Health Research*, 7(3), 257-266.
- Castro, M., Martínez, A., Zurita, F., Chacón, R., Espejo, T. y Cabrera, A. (2015). Uso de videojuegos y su relación con las conductas sedentarias en una población escolar y universitaria. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 6(1), 40-51.
- Chacón, R., Zurita, F., Castro, M., Espejo, T., Martínez, A. y Linares, M. (2016). Estudio sobre la aplicabilidad de exergames para la mejora de los índices de obesidad y la imagen corporal en escolares. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 97-105.
- Chillón, P., Tercedor, P., Delgado, M. y González-Gross, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física. Deporte y Recreación*, 1, 5-12.
- Colley, R. C., Janssen, I. y Tremblay, M. S. (2012). Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(5), 977-982. DOI: 10.1249/mss.0b013e31823f23b1.
- Cordova, A., Villa, G., Sureda, A., Rodríguez-Marroyo, J. A. y Sánchez-Collado, M. P. (2012). AF y factores de riesgo cardiovascular de niños españoles de 11-13 años. *Revista Española de Cardiología*, 65(7), 620-626. DOI: 10.1016/j.recesp.2012.01.026.
- Escalante, Y., Bachx, K., Saavedra, J., García-Hermoso, A. y Domínguez, A. (2011). Relationship between daily physical activity, recess physical activity, age and sex in scholar of primary school. *Revista Española de Salud Pública*, 85, 481-477. DOI: 10.1590/S1135-57272011000500007.
- Espejo, T., Cabrera, A., Castro, M., López, J. F., Zurita, F. y Chacón, R. (2015). Modificaciones de la obesidad a través de la implementación de herramientas físico-posturales en escolares. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 28, 78-83.
- Gao, Z., Chen, S., Pasco, D. y Pope, Z. (2015). A meta-analysis of active video games on health outcomes among children and adolescents. *Obesity Reviews*, 16(9), 783-794. DOI: 10.1111/obr.12287.
- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la AF, el ejercicio físico y el deporte. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 3(1), 1-16.
- Gil-Madrona, P., Cachón-Zagalaz, J., Diaz-Suarez, A., Valdivia-Moral, P. y Zagalaz-Sánchez, M. L. (2014). Las niñas también quieren jugar: la participación conjunta de niños y niñas en actividades físicas no organizadas en el contexto escolar. *Revista Movimiento*, 20(1), 103-124.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, (335), 105-126.
- Isoma, M., Rial, A. y Vaquero-Cristóbal, R. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 11, 80-84.
- Jiménez-Torres, M., Godoy-Izquierdo, D. y Godoy, J. F. (2012). Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo. *UniversitasPsychologica*, 11(3), 909-920.
- Luengo, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 174-184.
- Lyons, E. J., Tate, D., Ward, D. y Wang, X. (2012). Energy intake and expenditure during sedentary screen time and motion-controlled video gaming. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 96(2), 234-239. DOI: 10.3945/ajcn.111.028423.
- MacDonal, D. J., Cote, J., Eys, M. y Deakin, J. (2011). The role of enjoyment and motivational climate in relation to the personal development of team sport athletes. *Sport Psychologist*, 25(1), 32-46.
- Marquis, W. y Baker, B. (2015). Sports participation of children with or without developmental delay: Prediction from child and family fac-

- tors. *Research in Developmental Disabilities*, 37, 45-54. DOI: 10.1016/j.ridd.2014.10.028.
26. Martínez, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Delgado-Fernández, M. (2012). Actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes españoles: Estudio AVENA. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 43-48.
  27. Martínez, J., Contreras, O., Aznar, S. y Lera, A. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de 3º ciclo de Educación Primaria: actividad física diaria y sesiones de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 117-123.
  28. Matos, L. R., Fontes, R. y De-Bortoli, R. (2014). Características de la práctica de actividades físicas y deportivas en preadolescentes en Aracaju. *Revistas de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 12(2), 15-28. DOI: 10.15517/pensarmov.v12i2.17861.
  29. McCarthy, P. J., Jones, M. y Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 142-156. DOI: 10.1016/j.psychport.2007.01.005.
  30. Moreno-Murcia, J. A., Martínez, C. y Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(3), 20-43. DOI: 10.5232/ricyde2006.00302
  31. Murillo, B., Julián, J. A., García-González, L., Abarca-Sos, A. y Zaragoza, J. (2014). Influencia del género y de los contenidos sobre la AF y la percepción de competencia en Educación Física. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 10(36), 131-143. DOI: 10.5232/ricyde2014.03604
  32. OMS (2015). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, AF y salud, Sobrepeso y obesidad infantil*. Recuperado el día 21 de octubre de 2015, desde: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
  33. Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A. y Guerra, M. (2013). Niveles de AF en población adolescente: estudio de caso. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 43-47.
  34. Parlebás, P. (1987). *Perspectivas para una educación física moderna*. Málaga: Unisport.
  35. Pérez-López, V. y Devís, J. (2003). La promoción de la AF relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3(10), 69-74.
  36. Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suárez, G. (2004). El impacto de la AF y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
  37. Reigal, R., Videra, A., Parra, J.L. y Juárez, R. (2012). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23.
  38. Reverter, J., Plaza, D., Jové, M. C. y Hernández, V. (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torrevieja (Alicante). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 48-52.
  39. Torres-Luque, G., Carpio, E., Lara, A. y Zagalaz, M. L. (2014). Niveles de condición física de escolares de educación primaria en relación a su nivel de AF y al género. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 17-22.
  40. Trost, S., Blair, S. y Khan, K. (2014). Physical inactivity remains the greatest public health problems of the 21st century: evidence, improved methods and solutions using the "7 investments that works as a framework. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 169-170. DOI: 10.1136/bjsports-2013-093372.
  41. Tuñón, I., Laiño, F. y Castro, H. (2014). El juego recreativo y el deporte social como política de derecho. Su relación con la infancia en condiciones de vulnerabilidad social. *Educación Física y Ciencia*, 16(1), 1-16.
  42. Ureña, N., Alarcón, F. y Ureña, F. (2009). La realidad de los deportes colectivos en la Enseñanza Secundaria. Cómo planifican e intervienen los profesores de Murcia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 16, 9-15.
  43. Vilches, J. M. (2015). *Centros especializados y normalizados de secundaria: relación entre autoestima, agresividad, victimización y calidad de vida en estudiantes de Granada Capital*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.
  44. Vilhjalmsón, R. y Kristjansdóttir, G. (2003). Gender differences in physical activity in older children and adolescents: the central role of organized sport. *Social Science & Medicine*, 56(2), 363-374.
  45. Weiss, R. y Caprio, S. (2005). The metabolic consequences of childhood obesity. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 19(3), 405-419.
  46. Wellard, I. (2013). *Sport, fun and enjoyment: An embodied approach*. New York: Routledge.
  47. Zurita, F., Romero, C., Ruiz, L., Martínez, A., Fernández, R. y Fernández, M. (2008). Influencia de las alteraciones raquídeas en la flexibilidad de los escolares. *Revista Internacional de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(32), 282-298.