



**Universidad**  
Zaragoza



**Facultad de Educación**  
**Universidad Zaragoza**

**NIVELES DE IMPLICACIÓN FÍSICO DEPORTIVA FUERA DEL  
HORARIO ESCOLAR EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN  
PRIMARIA, CAUSAS DE ABANDONO Y PERDURABILIDAD  
FÍSICO DEPORTIVA.**

LEVELS OF SPORTS PHYSICAL INVOLVEMENT OUTSIDE  
SCHOOL HOURS IN PRIMARY EDUCATION SCHOOLS, CAUSES  
OF DROPOUT AND SPORTS PHYSICAL PERDURABILITY.

Trabajo Fin de Grado

Grado de Magisterio en Educación Primaria (Mención Educación  
Física)

**Autora:** Laura Supervía Abad

**Director:** Julio Latorre Peña

**Facultad de Educación 2020/2021**

## **AGRADECIMIENTOS**

En este último año complicado y finalizando mis estudios, quería agradecer a mi familia y todas aquellas personas que me han acompañado en esta etapa, a mis profesores y a mi tutor de este Trabajo Fin de Grado.

## **RESUMEN**

En el presente Trabajo Fin de Grado se lleva a cabo una investigación en la cual participan los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria del colegio Alfonso I El Batallador, se basa en realizar un análisis de los niveles de implicación de actividad física deportiva en la población adolescente del municipio de Tauste.

Para indagar sobre ello se recogen datos utilizando un cuestionario con cuestiones las cuales permiten observar la posible influencia en los adolescentes, además, tratar temas como el abandono físico deportivo y las causas y, por el contrario, la perdurabilidad físico deportiva.

Tras analizar los resultados obtenidos podemos destacar que se aprecia cierto descenso de la actividad físico deportiva en edades más avanzadas y entre las causas más destacadas encontramos la falta de tiempo, así como la importancia de los agentes sociales más cercanos al joven.

**Palabras clave:** niveles de implicación, abandono físico deportivo, perdurabilidad físico deportiva, adolescentes de Tauste, análisis cuantitativo.

## **ABSTRACT**

In this End-of-Degree Project, an investigation will be carried out in which the students of 5th and 6th grade of Primary Education of the Alfonso I El Batallador school will participate, it is based on an analysis of the levels of involvement of physical sports activity in the adolescent population of the municipality of Tauste.

To inquire about this, data will be collected using a questionnaire with questions that allow us to observe the possible influence on adolescents, in addition, to address issues such as physical sports abandonment and the causes and, on the contrary, the physical sports durability.

After analyzing the results obtained, we can highlight that there is a certain decrease in physical sports activity in older ages and among the most prominent causes we find lack of time, as well as the importance of the social agents closest to the young person.

**Key words:** levels of involvement, physical sport abandonment, physical sport durability, adolescents from Tauste, quantitative analysis.

## ÍNDICE

<b>Clasificación en apartados.</b>	<b>Número de página.</b>
1. INTRODUCCIÓN-JUSTIFICACIÓN. 1.1. Consideraciones preliminares. 1.2. Justificación.	<b>1</b>
2. MARCO TEÓRICO. 2.1. Niveles de práctica físico deportiva en edad primaria. 2.2. Niveles de práctica físico deportiva en relación con los familiares y los escolares. 2.3. El abandono en la práctica físico deportiva. Tipos de abandono y causas. 2.4. Perdurabilidad en la práctica físico deportiva.	<b>2-11</b>  <b>2-5</b>  <b>5-7</b>  <b>7-10</b>  <b>10-11</b>
3. OBJETIVOS.	<b>12-12</b>
4. METODOLOGÍA. 4.1. Población y muestra. 4.2. Instrumentos. 4.3. Variables. 4.4. Procedimiento.	<b>12-14</b> <b>12-12</b> <b>12-13</b> <b>13-13</b> <b>14-14</b>
5. RESULTADOS.	<b>15-22</b>
6. DISCUSIÓN.	<b>23-24</b>
7. CONCLUSIONES.	<b>25-26</b>
8. ASPECTOS A MEJORAR Y PROPUESTAS.	<b>27-28</b>
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	<b>29-32</b>
10. ANEXOS	<b>33-33</b>

## **1. INTRODUCCIÓN-JUSTIFICACIÓN**

### **1.1. Consideraciones preliminares.**

La curiosidad por investigar sobre la actividad física en la población adolescente ha sido motivo de este Trabajo de Fin de Grado, ya que tan solo un 21% de los adolescentes practican deporte de forma regular.

### **1.2. Justificación.**

Como profesionales de la educación, debemos preocuparnos por la formación integral del alumnado, por lo que, como justificación, el deporte escolar tiene un objetivo principal, crear hábitos de práctica físico deportiva para contribuir a la formación integral mencionada, en aspectos biológicos, psicológicos y sociales siendo este el espacio apropiado para instaurar en niños y jóvenes estilos de vida activos y saludables.

En la creación de estos hábitos de práctica físico deportiva adquieren protagonismo los profesores de Educación Física, entrenadores, monitores y el entorno social (familia, amigos, ...).

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa complicada para los jóvenes y para sus hábitos. Por ello, la existencia del abandono de la práctica deportiva podría ser por los cambios que experimentan en su desarrollo físico, mental, emocional y social. Además, destacar la influencia que el entorno ejerce sobre ellos, de manera que es importante que estén rodeados de modelos sociales con hábitos saludables adecuados y su nivel de implicación hacia el deporte sea alto.

Cecchini, Echeverría y Méndez (2003), muestran que la práctica físico deportiva es mayor en edades infantiles, y se produce cierto descenso en la etapa adolescente. Este descenso es mayor en las chicas que en los chicos, por lo que en el presente TFG se investigará el nivel de implicación de actividad físico deportiva, así pues, concluir si en la actualidad se dan más casos de adolescentes que practican deporte o, por el contrario, si se da más el abandono deportivo como factor preocupante.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Niveles de práctica físico deportiva.**

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto energético. Por tanto, la actividad física no debe confundirse con el ejercicio, ya que este es una variedad de actividad física planificada y realizada con un objetivo: la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que contienen movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Los niveles de actividad física nos sirven para evaluar el estado de salud de la población. Hoy en día, aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, además de individual. Por lo que exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente adecuada.

La manera más común de práctica de actividad física en adolescentes suele darse a través de actividades extraescolares, utilizando el término de iniciación deportiva, las primeras experiencias en una serie de actividades. Según Giménez (2000), la iniciación deportiva es el primer período de formación de un deportista y sucede en entre los 8 y los 12 años.

En estudios ya realizados sobre niveles de práctica físico deportiva se ha encontrado relación inversa entre la edad y la práctica de actividad física. En la época de la adolescencia se observa un descenso de la actividad física, siendo más común en las chicas y, además, ocurre en actividades donde la intensidad es mayor (Sallis, 2000).

Según el artículo sobre “Niveles de condición física de escolares de educación primaria en relación a su nivel de actividad física y al género” expone que el ejercicio físico en el tiempo libre no es un hábito en la mayoría de la población infantil y juvenil en España, por ello varios estudios indican un descenso de los niveles de actividad física, que comienza a ser revelador a partir de la adolescencia.

Es cierto que es más sencillo desarrollar dichos hábitos en edades tempranas que quitar hábitos de sedentarismo, de ahí la importancia de la etapa de la adolescencia.

La Organización Mundial de la Salud (2013) aconseja que los niños en edades comprendidas entre los 5 y 17 años, debieran practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa y, en su mayor parte, aeróbica. Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

Existen ciertas características individuales como son la edad, el género, la genética, la raza, etc., las cuales no se pueden modificar, por lo que el trabajo por conseguir un aumento en el porcentaje de personas activas se enfoca en conocer y comprender los determinantes de la práctica de actividad física en niños, adolescentes y adultos, así como las barreras hacia la misma.

Para Kohl y Hobbs (1998) es preciso analizar la influencia de los siguientes factores sobre la práctica de actividad física:

- Factores fisiológicos y de desarrollo: estos son el crecimiento, la maduración, la condición física, las limitaciones físicas, etc.
- Factores ambientales: en este caso, lugar de práctica (espacios físicos donde realizar deporte) y con ello el acceso de equipamientos, las facilidades de acceso (distancia o cercanía a las instalaciones deportivas), la seguridad, la estación del año, etc.
- Factores psicológicos-sociales y demográficos: la autoeficacia, los conocimientos, las actitudes y hábitos, la influencia de los padres, los modelos, la influencia de los amigos, el estatus económico, en varios estudios queda reflejado que aquellos sujetos cuyo trabajo se caracteriza por ser más pasivo, muestran mayor interés en practicar deporte, que los que tienen un trabajo que exige más esfuerzo físico y que, por tanto, acaban más cansados, la educación, etc.

El último factor destaca el término de actitud y las distintas influencias que el sujeto puede entender. La actitud se entiende como el estado de disposición organizado desde la experiencia, considerando respuestas afirmativas o negativas, sentimientos, emociones y acciones favorables o desfavorables, lo que se entiende como la predisposición, la cual contiene un componente motivacional y también de evaluación ante la situación. Por otra parte, existen factores influyentes importantes como son los familiares, profesores, monitores o entrenadores y los amigos.

Siguiendo en este punto, en esta etapa el sujeto a nivel psicoemocional se hacen notorios los siguientes comportamientos: realizando deporte con amigos se descontrola con facilidad (risa o cambios de humor) o incluso con los padres ofrece resistencia a algunas normas. Por lo que estos factores influyentes afectan al sujeto de manera que, presente miedo a perder la amistad y por ello, haga lo que se espera de él.

De ahí que sea importante citar la autoestima física, autoconcepto y autoestima como indicadores del bienestar psicológico y mediadores de la conducta. De ahí favorecen la consecución de objetivos tales como el rendimiento académico, los logros sociales, las conductas saludables, la satisfacción con la vida y logros a nivel deportivo. Además, estudios realizados con adolescentes informan de una relación positiva entre práctica deportiva y autoestima global y a su vez, presentan numerosos beneficios de la actividad física a tres niveles: fisiológico, psicológico y social.

Una vez expresados conceptos acerca del deporte se realizará una observación de los motivos de práctica deportiva recogidos en varios estudios y citados por diferentes autores.

- La motivación, estudio destacado por Smoll (1986) indica como motivaciones el disfrute, mejorar habilidades, aprender cosas nuevas, relaciones sociales, experimentar nuevas sensaciones, éxito, aspecto físico, ...
- En trabajos como Cecchini, Méndez y Muñiz (2002, 2003) destacan la habilidad, salud, condición física, aspecto físico, diversión y amistad, equipo, relajación, aprobación social y ganar.
- Según García Ferrando (1998, citado por González, 2004) son: hacer ejercicio físico, diversión, gusto por el deporte, amigos, salud, mantener la línea, competir.

La mayoría destacan como principal motivo la diversión y la mejora de la salud (Ferrando, 1997). Siguiendo el gusto por el deporte y la forma física, también la aprobación social, ser habilidosos, la competición y, por último, desconectar. Destacando uno de los motivos menos considerado como es el de mejorar la autoestima.

Además de los motivos, la motivación es un componente importante para el desarrollo y comportamiento del ser humano, en cualquier aspecto. Ayudará al



adolescente a conseguir el éxito en sus objetivos y por ello, aumentar su confianza. Así pues, mejorar hábitos que permitan mejorar la salud y la calidad de vida.

La adolescencia es la etapa adecuada para adquirir dichos hábitos. Miguel (1998) indica que es preciso elaborar estrategias para conseguir que los individuos permanezcan en una actividad física deportiva.

## **2.2. Niveles de práctica físico deportiva en relación con los familiares y los escolares.**

En este apartado trataremos el papel de los padres en la actividad físico deportiva de los hijos, siendo estos agentes sociales influyentes en ellos.

Según Gutiérrez (2004) los agentes socializadores son “*personas dotadas de una gran capacidad para influir sobre las decisiones y formas de actuar ante el fenómeno de la práctica deportiva*”, sin olvidar que a todas las edades se reciben influencias. Considerando a los padres como responsables de la educación de los hijos y siendo estos los primeros que guiarán su actividad física y le inculcarán unos valores y hábitos, que más tarde se ajustarán a la manera de ser de cada uno.

La actividad física de los padres influye sobre la actividad física de sus hijos (Brustad, 1996), siendo mayor cuando estos están en los cursos de 5º o 6º de Educación Primaria. La influencia en el deporte está determinada por el apoyo percibido y observado, y por el modelo de imitación de los hijos a sus padres.

Nuviala (2003) establece una relación entre el nivel de práctica de los padres y el nivel de práctica de los hijos y concluye que los hijos de los padres practicantes realizan más actividad física que los hijos de padres no practicantes. También indicar que los alumnos tienen en cuenta la práctica de actividad física no organizada (caminar, ir en bicicleta, bailar, actividades domésticas u ocupacionales).

El entorno familiar tiene un papel importante tanto en la iniciación deportiva (elección del deporte y tipo de práctica), como en la relación con la actividad física deportiva (positiva, negativa o indiferente), de ahí su continuidad, dedicación y actitud. (Marcén, Gimeno y Gómez, 2012).

En la actualidad, el interés en el deporte por parte de los padres ha aumentado siendo considerado como práctica que aporta una serie de beneficios para el desarrollo corporal, social, de la salud y de ocio de sus hijos, además de establecer un vínculo familiar.

Por todo esto, se presenta la influencia de los padres como la más importante en la actividad física de los adolescentes, ya que, además se convierten en el principal medio de transporte para asistir a entrenamientos y competiciones, no olvidando la aportación económica que supone practicar algún deporte.

Su implicación debe fomentar la práctica del mismo y de esta manera, contribuye al buen funcionamiento psicológico y mental, así pues, el deporte propone nuevas metas y también aficiones promoviendo la autonomía del adolescente.

Es conveniente que le otorguen la importancia necesaria al deporte, algunos padres lo consideran como un tiempo de descanso y así poder aprovechar para realizar otras cuestiones, de esta forma, estarían subestimando la práctica deportiva de su hijo y quedando, así como meros espectadores en su vida deportiva, se da en casos donde el nivel de implicación de actividad físico deportiva en los padres es escasa o nula.

También existen los casos en los que padres que se dedican al deporte llegan a otorgar un nivel alto de importancia hasta tal punto que el niño no disfruta de su actividad deportiva, por ello tratar de evitar la presión por los resultados y como consecuencia el estrés que genera. Este apartado hace alusión al nivel de implicación tanto padres como escolar y la relación existente, pero también la dedicación de las familias normalmente dada según sus experiencias positivas o negativas en el deporte, centrándose por tanto en el objetivo de aceptar sus éxitos y fracasos y procurando no interferir en las decisiones deportivas del adolescente.

Siguiendo con la influencia de los padres, cabe destacar en cuanto al género, estudios como el de Valeiro, Martins, y Fernández-villarino (2017) indican que la madre influye más respecto a una práctica de actividad física no organizada, a lo contrario, el padre influye más sobre la actividad física organizada.

En ambas partes y ya mencionado anteriormente, los padres deben valorar el deporte y ser partícipes de competiciones con una buena actitud y comportamiento, siendo

conscientes de la gran influencia que ejercen sobre ellos, siendo importante la actuación del niño por encima de los resultados obtenidos.

Relacionando este apartado con el autoconcepto y la autoestima, siendo términos que aparecen en el presente trabajo, destacamos que los niños hacen que el deporte forme parte de su descripción personal, si los padres consiguen una influencia positiva, mejoran la autoestima del niño. Cabe señalar que el nivel de implicación no debe ser excesivo para evitar presión al deportista y por consecuencia, el abandono deportivo.

Refiriéndonos al comportamiento, los padres son modelos, por ello la imitación es uno de los aprendizajes más comunes y más utilizados, el cual se aprende desde muy joven, por lo que es adecuado educar mostrando valores como pueden ser el compañerismo, el juego limpio, superación con uno mismo, respeto, etc.

### **2.3. El abandono en la práctica físico deportiva. Tipos de abandono y causas.**

En el presente TFG se habla de abandono deportivo en adolescentes, por lo que es interesante explicar qué es el deporte en edad escolar.

El deporte en edad escolar debe entenderse como una actividad formativa que busca la recreación, la salud física y mental, la integración social, y donde no hay exclusión por limitaciones físicas o de sexo; sino que cada sujeto pueda encontrar su actividad conveniente. No existe un solo tipo de práctica deportiva sino varios tipos y están relacionadas con una diversidad de contextos (Gil Moreno, 2002).

Abandono y motivación, dos conceptos relacionados, ya que el primero es consecuencia de la falta del segundo y, la motivación es definida como la apetencia de comenzar una actividad y continuar con ella, y tal como afirma Cervelló (1996), el abandono es un indicador importante en cuanto a la motivación en el deporte. En palabras del autor, el *abandono deportivo* se entiende como *aquella situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva concreta*.

Para Puig (1996) el abandono de la actividad física en los adolescentes puede darse temporalmente o cambiar de actividad a practicar, por lo que no se considera abandono general. Para dicho autor, también tiene gran importancia el interés, que puede ser provisional por otra actividad, sin que el sujeto presente una relación negativa con el mundo del deporte.

Por ello, Weiss y Chaumonton (1992) consideran este término como un proceso que abarca desde aquel grupo de sujetos que se retira de un deporte particular y pasan a practicar otro deporte o el mismo con un nivel de intensidad distinto hasta aquel grupo de sujetos que se retiran del deporte por completo.

Los elevados niveles de abandono deportivo que se dan en la población son considerados por distintos autores destacando a: Robinson y Carron, (1982) quienes lo consideran como un proceso de ensayo-error en la elección del deporte por parte del niño. Durand (1988) expone que *es probable que la competencia entre las actividades que ofrece el mercado de entretenimiento influya sobre esta tendencia a "ensayar" sucesivamente varias especialidades, y a cambiar cada año de actividad*.

A su vez, existen estudios realizados con el objetivo de conocer cuáles son las causas más argumentadas por los jóvenes para abandonar el deporte. La causa principal que citan es "tenían otras cosas que hacer" o "no poder compaginarlo con los estudios".

- Snyder (1996); Simon y Fernández (1998); Trepode (2001), Ruiz Juan y García Montes (2002) citan la siguiente causa: los niños raramente dejan el deporte por una razón específica, sino que unen varias, además de las citadas anteriormente, se añaden otras como que *"el entrenador no hace un buen trabajo"* o *"no se llevan bien con el mismo"*.
- Snyder (1996) y Trepode (2001) enuncian que *"tienen mucha presión para ganar"*.
- Trepode (2001) exponen que puede tratarse como una *simple pérdida de interés por falta de juego, falta de resultados, falta de diversión, aburrimiento, ...*

Numerosos autores han comprobado el papel que desempeña el entrenador, tanto en la motivación hacia la práctica como en el abandono prematuro de la actividad deportiva. Así, según Morilla (1994) y en relación a este tema, *un porcentaje importante de jóvenes abandonan la práctica deportiva (al menos temporalmente) por conflictos con el entrenador, donde se incluyen los problemas surgidos entre padres y técnicos*. Otros agentes sociales que intervienen en la relación del adolescente con el deporte son los que les rodean en su vida cotidiana, sus padres, sus amigos o iguales.

Destacamos que autores como Nuviala (2003) quien relaciona en un estudio las tasas de abandono en función del modelo formativo del centro educativo, estableciendo valores

de entre un 33,6% de abandono en centros con un modelo deportivo competitivo donde el fin principal es la victoria, reduciéndose a un 18% en centros con un modelo deportivo formativo. Es por ello que expone que un modelo competitivo exige a los alumnos un esfuerzo físico y psicológico superior lo que puede originar una situación negativa, dando lugar al abandono prematuro de la actividad físico deportiva. En el caso de un modelo formativo busca la satisfacción del alumno con su práctica, lo que supone un porcentaje menor, lo que indica que la escuela es un factor en el abandono.

Comentado anteriormente, la familia también es un factor importante en el abandono de la práctica deportiva, siendo los padres los que más tiempo pasan con sus hijos, por lo que existe una mayor influencia, tanto para la perdurabilidad o el abandono en la práctica deportiva, también depende de la personalidad del adolescente.

Por otra parte, hablamos de la edad y el género en el deporte, existen evidencias de estudios que ponen al descubierto el problema del abandono de la actividad físico deportiva según avanza la edad en los adolescentes, y por ello, tienden a estilos de vida sedentarios y poco saludables. Analizamos otras causas posibles además de las citadas en párrafos anteriores, Cervelló (1995) concluye: *conflicto de intereses con otras actividades, diversión* (falta de ella, aburrimiento, ...), *competencia* (en este caso, destacando la falta de habilidad, ausencia de progreso técnico o miedo al fracaso), *problemas con otros significativos, problemas relacionados con el programa* (presión, coste, ...) y *lesiones*.

En cuanto al género, según García Montes (1997) los motivos de abandono deportivo son más comunes entre las chicas, pudiendo ser por los cambios de personalidad y hábitos de vida o mayor influencia en el grupo de amigos y la opinión de la mayoría.

Tras la revisión de estudios y autores citados anteriormente, a modo de resumen señalamos que los principales motivos de abandono en adolescentes son: falta de tiempo, no les gusta el deporte, el cansancio de los estudios les impide practicarlo, falta de habilidad, ausencia de apoyo por parte de sus padres, sus amigos no practican, ... siendo destacables motivos relacionados con la salud, el no reconocer los beneficios que el deporte puede aportarles o motivos económicos.

Como dato importante en el factor familiar, Torres Guerrero (2005) indica que en la actualidad los adolescentes cuentan con un gran ofrecimiento de actividades

extraescolares y algunas de ellas más interesantes para los padres, en cuanto a futuro académico, que la perdurabilidad en la práctica deportiva. Esto de una manera aumenta la presión entre los jóvenes en relación a los estudios, por lo que son pocas las alternativas para dedicarse de una forma más flexible al deporte.

#### **2.4. La perdurabilidad en la práctica físico deportiva.**

Actividad físico deportiva, término que engloba tanto al ejercicio físico como al deporte.

Por ello, ejercicio es cualquier actividad física que mejora y mantiene la actitud física, la salud y el bienestar de la persona; el deporte es un concepto más amplio ya que existen numerosas definiciones y no es posible describir con total precisión, además la comprensión del concepto deporte está sometida a modificaciones históricas.

Deporte, analizado desde el ámbito cultural y científico y como indica García Ferrando (1990), el deporte engloba distintas manifestaciones en diversas órdenes de nuestra sociedad, por tanto, se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa.

Tras varias definiciones de diversos autores destacamos las siguientes: Según José María Cagigal (1985), *“deporte es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo”*. Parlebas (1981), citado por Hernández Moreno (1994) define el deporte como *“situación motriz de competición reglada e institucionalizada”* a la que el mismo Hernández Moreno (1994) añade el aspecto lúdico: *“situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada”*.

Además, también existen distintas orientaciones como son el deporte escolar, deporte en edad escolar, deporte para todos, deporte recreativo, deporte competitivo, deporte educativo, deporte de iniciación o iniciación deportiva y deporte adaptado.

Nos centraremos en el deporte en edad escolar, que hace referencia a las actividades deportivas realizadas por niños que están en edad escolar independientemente del centro escolar (clases de Educación Física). Se trataría de aquellas prácticas deportivas realizadas en escuelas deportivas, clubes deportivos, etc., y trataremos qué es la perdurabilidad, así como beneficios y posibles motivos por los que se da.

La perdurabilidad deportiva está ligada a la identidad deportiva, esto se da cuando una persona se identifica el rol como deportista, hay continuidad e importancia en la práctica físico deportiva.

Son múltiples los beneficios que se pueden conseguir realizando deporte y muchos de ellos las causas por las que los adolescentes continúan con el deporte. Además de la mejoría a nivel cardiovascular, respiratorio u orgánico, se da a nivel anímico y social, interesante para los niños de estas edades, siendo el proceso de socializar involuntario y, a su vez, formando la amistad. Como indica un artículo publicado en La Región, es la forma en que comienza a surgir una relación positiva con el deporte.

A los adolescentes se les intenta inculcar hábitos perdurables ya que promover el deporte es fomentar la salud y el bienestar de cada uno, además del desarrollo social ya comentado.

Entre los motivos existentes sobre la perdurabilidad deportiva destacamos el logro de conseguir un reto, mantenerse en buena forma física, conocer gente nueva y formar clubes, sentirse bien consigo mismo, libera estrés, también existen motivos como el afán de superarse, imitar a “estrellas”, gusto por la competición o agradar a los padres, ... en la etapa de la adolescencia los jóvenes comienzan a decidir sobre las actividades que llevan a cabo en edad escolar relacionadas con el deporte, dicha decisión está marcada por las experiencias vividas en el mundo deportivo y los factores influyentes.

También destacar dos tipos de motivación a la hora de realizar un deporte: la motivación intrínseca y la motivación extrínseca, la primera de ellas se centra en aspectos como el disfrute y mejorar la salud, mientras que la segunda prioriza el ganar, conseguir éxito y complacer a los padres. La motivación intrínseca es aquella que valora el deporte y con ello, sus beneficios, mientras que la motivación extrínseca conlleva un riesgo, en el momento en que desaparece se puede dar un abandono deportivo, por tanto, este tipo de motivación es muy variable.

### 3. OBJETIVOS

Los objetivos que se establecen son los siguientes:

- Conocer y analizar los hábitos de práctica físico deportiva fuera del horario escolar en función del género y la edad en sujetos de 5° y 6° de Educación Primaria.
- Conocer y analizar las causas de abandono de la práctica deportiva y la perdurabilidad en sujetos de 5° y 6° de Educación Primaria.
- Conocer y analizar la relación existente de los hábitos de los padres y los alumnos en función de género.

### 4. METODOLOGÍA

El presente trabajo tiene como objetivo conocer los hábitos de los adolescentes hacia el deporte, por ello se realizará un cuestionario a escolares de 5° y 6° de Educación Primaria para analizar los datos y observar a su vez, posibles causas, tanto de abandono como de perdurabilidad en el ámbito deportivo atendiendo a variables como son la edad y el género principalmente.

#### 1.1. Participantes.

La muestra se llevará a cabo con 73 participantes. Se trata de adolescentes de entre 10-12 años de edad, los cuales pertenecen al colegio público del municipio de Tauste, Alfonso I El Batallador. Se dividieron en dos cursos, dos clases de 5°, formados por 37 alumnos, y dos clases de 6° formados, por 36 alumnos, de Educación Primaria. A todos ellos se les explicará el objetivo del estudio y, además se garantiza la confidencialidad de la información recogida.

#### 1.2. Instrumentos.

El instrumento será cuantitativo, se trata de un cuestionario sobre hábitos y conductas físico-deportivas que determinan el nivel de implicación de práctica físico deportiva fuera del horario escolar, ya validado de Maurice Pierón llamado “Cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas”. Puede verse en el apartado anexos.



Este cuestionario ha sido modificado. El original cuenta con 23 preguntas, algunas de ellas cuentan con subapartados, el actual cuenta con 12 preguntas que indaga sobre el deporte que realizan los adolescentes y cuánto tiempo le dedican, así como posibles respuestas de abandono deportivo o incluso alumnos que no han practicado ningún deporte.

Aparecen respuestas de opción única, de enumerar y de respuesta libre. Entre los aspectos destacables del cuestionario, se señalan:

- Considera la actividad físico-deportiva en todas sus formas, es decir, como juego, espectáculo, ejercicio físico y diversión, e independientemente de que la practiques o no.
- En aquellas preguntas sobre el abandono de la práctica deportiva, pide que indique los motivos que hicieron posible esa causa o las razones por las que no ha practicado actividad físico-deportiva.

Para aquellas preguntas de respuesta libre se establecen categorías de respuesta (agrupándolas por contenido semejante) por lo que se adjudicará un número, para facilitar así su análisis. Ejemplo: en la pregunta 3, elección de los deportes: 1-Tenis, 2-Fútbol, ...

Se realizará un cuestionario piloto, esto es una prueba para asegurar que todas las preguntas se entienden y no existen problemas para llevarlo a las aulas, para ello se escogen a varios alumnos de 5º y 6º, tanto chicos como chicas. Dicho cuestionario modificado puede verse en el apartado anexos.

### 1.3. Variables.

Las variables en la investigación representan un concepto importante dentro de un estudio. En este caso, las variables más destacadas observables serán:

La **edad**, de tipo cuantitativa, se refiere a atributos que expresan una cantidad o cantidad de magnitud y, por tanto, toma valores numéricos.

El **género**, de tipo cualitativa, expresan distintas cualidades, características o modalidad.

#### **1.4. Procedimiento.**

El protocolo de estudio será administrado en tres días, a las 12:30h. del lunes a un 6º, a las 10:00h. del martes al siguiente 6º, a las 13:00h. del martes a 5º y a las 12:30h. del viernes al siguiente 5º, se llevará a cabo en el horario habitual en la clase de referencia. Se trata de un total de cuatro grupos de entre 19-21 participantes.

En los primeros 10 minutos se explicará el objetivo del trabajo y se les hace entrega de un cuestionario, antes de comenzar a contestar se presenta los tipos de pregunta que aparecen, así como instrucciones y posibles dudas que puedan surgir tras realizar la prueba piloto. Se les concede un tiempo de 10-15 minutos para contestarlo de forma anónima.

Para llevarlo a cabo, se solicitó el consentimiento del tutor y profesor de Educación Física de cada clase. Las indicaciones educativas fueron informadas de manera detallada de las características y procedimientos del estudio.

Posteriormente, los datos se introducen en una plantilla de Excel versión 2016 cuyas variables estadísticas serán: porcentaje, frecuencia, ...).

## 5. RESULTADOS

### Pregunta 1: Fuera del horario escolar, ¿con qué frecuencia participas en actividades deportivas?

	Género				Curso				TOTAL	
	chicos		chicas		5		6			
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
Nunca	18	46,2	22	64,7	20	54,1	20	55,6	40	54,8
1 vez/semana	1	2,6	0	0,0	1	2,7	0	0,0	1	1,4
2-3 veces semana	20	51,3	12	35,3	16	43,2	16	44,4	32	43,8
	39	100	34	100	37	100	36	100	73	100

Se puede observar cómo se dan más respuestas en casos en los que los adolescentes no practican actividades físicas deportivas fuera del horario escolar. Respecto a la edad, tanto en el curso de 5° (20 respuestas) como en el de 6° (20 respuestas) se puede confirmar dicha afirmación. Es cierto que, en cuanto a género, los casos más destacados respecto a practicar deporte se dan en los chicos, siendo además interesante las respuestas en la opción “2-3 veces por semana” siendo 20 los chicos que sí se dedican a practicar algún deporte, por lo que corrobora lo mencionado anteriormente.

### Pregunta 2: Fuera del horario escolar, ¿con qué frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ej. paseos, ir en bici, nadar, correr, ...?

	Género				Curso				TOTAL	
	chicos		chicas		5		6			
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
Nunca	2	5,1	0	0,0	1	2,7	1	2,8	2	2,7
1 vez/semana	32	82,1	26	76,5	33	89,2	25	69,4	58	79,5
2-3 veces semana	5	12,8	8	23,5	3	8,1	10	27,8	13	17,8
Casi todos los días	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	39	100	34	100	37	100	36	100	73	100

Destacar que en esta pregunta ya no se trata de actividades deportivas sino de actividades recreativas. Por ello, destacar que se registran más casos en los que los adolescentes comienzan a iniciarse en este tipo de actividades observándose un total de 58 respuestas en la opción 2 “una vez a la semana” y 13 respuestas en la opción 3 “2-3 veces por semana”. Respecto al género, son más los chicos (37 respuestas) que las chicas (34

respuestas) los que practican ejercicio, en cuanto a la edad, podemos observar que las respuestas son similares, por lo que no habría diferencia en esta variable.

**Pregunta 3: Si realizas actividades físicas deportivas en clubes deportivos, fuera del horario escolar, ¿cuáles realizas normalmente?**

	Género				Curso				TOTAL	
	chicos		chicas		5		6			
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
No practica	18	46,2	22	64,7	20	54,1	20	55,6	40	54,8
Tenis	4	10,3	2	5,9	2	5,4	4	11,1	6	8,2
Fútbol	16	41,0	2	5,9	9	24,3	9	25,0	18	24,7
Patinaje	0	0,0	6	17,6	4	10,8	2	5,6	6	8,2
Natación	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Judo	1	2,6	0	0,0	1	2,7	0	0,0	1	1,4
Gimnasia rítmica	0	0,0	2	5,9	1	2,7	1	2,8	2	2,7
	39	100	34	100	37	100	36	100	73	100

Los resultados obtenidos en esta pregunta nos indican que hay más jóvenes que no practican deporte (un total de 40 respuestas). En la tabla donde se muestra la variable edad se observa una igualdad de respuestas en ambos cursos (20 respuestas), respecto a la tabla donde se muestra la variable género son las chicas aquellas que practican menos deporte, por ello, hay más casos en los que los chicos dedican su tiempo al deporte.

En esta pregunta se establecieron categorías, como se puede observar en la tabla, son las siguientes: 0-no practican ningún deporte, 1-tenis, 2-fútbol, 3-patinaje, 4-natación, 5-judo y 6-gimnasia rítmica.

**Pregunta 4: Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre, ¿cuántas veces por semana participas en deportes (como mínimo 20 minutos)?**

	Género				Curso				TOTAL	
	chicos		chicas		5		6			
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
Nunca	18	46,2	22	64,7	20	54,1	20	55,6	40	54,8
Menos 1 vez/mes	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
1 vez/mes	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
1 vez/semana	1	2,6	1	2,9	2	5,4	0	0,0	2	2,7
2-3 veces/semana	20	51,3	11	32,4	15	40,5	16	44,4	31	42,5
4-6 veces/semana	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Todos días	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	39	100	34	100	37	100	36	100	73	100

Esta pregunta destaca el tiempo dedicado, como mínimo 20 minutos de deporte en un día, y podemos encontrar como más frecuentadas dos opciones de respuesta, una gran mayoría de adolescentes no dedican dicho mínimo de tiempo al deporte, por el contrario, la otra gran mayoría lo practica entre 2-3 veces por semana.

Ahora bien, respecto a género, en los chicos se aprecian más respuestas en la opción “2-3 veces por semana” mientras que en el caso de las chicas hay mayoría en la opción “nunca”, es decir, muy relacionado con la tabla de la pregunta 3, la mayoría no dedican tiempo a actividades deportivas fuera del horario escolar.

Respecto a la edad, hay pocos cambios en las respuestas, dándose mayoría para la opción “nunca”.

**Pregunta 5: ¿Participas en competiciones deportivas (por ejemplo: ¿atletismo, partidos de fútbol, ...?)**

	Género				Curso				TOTAL	
	chicos		chicas		5		6			
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
No, nunca	7	17,9	12	35,3	9	24,3	10	27,8	19	26,0
Antes si	14	35,9	12	35,3	14	37,8	12	33,3	26	35,6
Sí, participo	18	46,2	10	29,4	14	37,8	14	38,9	28	38,4
	39	100	34	100	37	100	36	100	73	100

Esta pregunta trata sobre las competiciones deportivas. En general, se observan más respuestas en las cuales los jóvenes participan actualmente. Si hablamos de género, es cierto que apreciamos que la mayoría de los chicos participan hoy en día mientras que las chicas están igualadas en respuestas como: nunca han participado y antes si, pero ahora ya no lo hacen. Respecto a edad, destacamos dos respuestas frecuentadas: “antes si, pero ahora no” y “sí, participo”, por lo que podemos decir que en esta pregunta hay casos donde han participado, pero por distintos motivos ya no compiten y casos en los cuales continúan compitiendo.

**Pregunta 6: ¿Qué piensas respecto a tu salud?**

	Género				Curso				TOTAL	
	chicos		chicas		5		6			
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
Muy sano	20	51,3	23	67,6	21	56,8	22	61,1	43	58,9
Bastante sano	18	46,2	11	32,4	16	43,2	13	36,1	29	39,7
No muy sano	1	2,6	0	0,0	0	0,0	1	2,8	1	1,4
	39	100	34	100	37	100	36	100	73	100

La opinión de los alumnos respecto a su salud es fundamental y de ahí la importancia de concienciar de los beneficios que aporta el deporte en ella. En esta pregunta la mayoría de respuestas se dan en que “se encuentran muy sanos”, en cuanto a género y edad.

**Pregunta 7: ¿Qué opinas de las clases de Educación física de tu colegio?**

	Género				Curso				TOTAL	
	chicos		chicas		5		6			
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
No, nada	0	0,0	1	2,9	0	0,0	1	2,8	1	1,4
No gusta	1	2,6	0	0,0	0	0,0	1	2,8	1	1,4
Punto inter.	2	5,1	3	8,8	3	8,1	2	5,6	5	6,8
Me gustan	5	12,8	11	32,4	4	10,8	12	33,3	16	21,9
Mucho	31	79,5	19	55,9	30	81,1	20	55,6	50	68,5
	39	100	34	100	37	100	36	100	73	100

Es importante analizar la labor de los profesores de Educación Física, por tanto, el objetivo de esta pregunta es el de conocer la opinión de los alumnos respecto a la ejecución de las clases. La valoración es muy positiva, ya que 50 alumnos de 73 encuestados votan que les “gusta mucho” y 16 de ellos “les gusta”. Destacamos que 5 de ellos marcan la opción “ni me gustan ni me disgustan” y tan sólo 2 de ellos valoran negativamente: “no les gusta o no les gusta nada”.

Son más valoraciones positivas por parte de los chicos, así como en 5º también califican las clases de Educación Física con el mayor valor.

**Pregunta 8: ¿Cuánto tiempo pasas con tus amigos/as fuera de las horas de clase?**

	Género				Curso				TOTAL	
	chicos		chicas		5		6			
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
No	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
1 vez/sem.	14	35,9	17	50,0	17	45,9	14	38,9	31	42,5
2-3 días/s	18	46,2	17	50,0	15	40,5	20	55,6	35	47,9
4-6 días/s	7	17,9	0	0,0	5	13,5	2	5,6	7	9,6
Todos	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	39	100	34	100	37	100	36	100	73	100

En esta pregunta se analiza el tiempo libre de los jóvenes con sus amigos/as, 31 de 73 exponen que se ven una vez por semana o menos, 35 de 73 se ven 2-3 días por semana, es cierto que muchos de ellos se ven durante las actividades deportivas fuera del horario escolar. Así pues, se observa que tanto chicos como chicas marcan dicha opción, incluso muy similar encontramos la opción de “1 vez por semana”. Ocurre lo mismo en cuanto a edad, la estadística es similar a la del género.

**Pregunta 9: Piensa en las razones que para ti son importantes en el momento de realizar deporte (1-4). Si no practicas deporte pasa a la siguiente pregunta. Participo en el deporte porque:**

PREGUNTA 9								
	P91	P92	P93	P94	P95	P96	P97	P98
	Frecuencia	Frecuencia	Frecuencia	Frecuencia	Frecuencia	Frecuencia	Frecuencia	Frecuencia
1	6	2	5	0	0	0	4	5
2	5	5	11	7	3	2	12	9
3	7	7	8	13	10	13	9	10
4	15	19	9	13	20	18	8	9
	33	33	33	33	33	33	33	33

Respecto a esta pregunta el análisis es distinto, cada uno de los ítems es una razón por la cual los adolescentes practican deporte, valoran la pregunta del 1 al 4, siendo así de menor a mayor importancia.

Por ello destacamos de cada una de ellas el valor que predomina:

- 1- Van mis amigos/as: una de las más valoradas con 15 puntos adjudicándole un 4, en estas edades hay varias respuestas relacionada con los amigos y el deporte y se hace visible que le dan bastante importancia a este aspecto en el momento de practicar actividades físicas.

- 2- Quiero seguir mi carrera deportiva: una de las más valoradas con 19 puntos adjudicándole un 4, muchos de los adolescentes practican deporte fijándose objetivos, entre ellos, continuar con el deporte elegido.
- 3- Conozco a gente nueva: este ítem ha sido valorado por la mayoría de adolescentes con un 2.
- 4- Puedo hacer algo que me beneficia: los resultados están igualados con un 3 y un 4.
- 5- Disfruto de la competición: la más valorada con 20 puntos adjudicándole un 4, esto demuestra que por parte de la mayoría de los adolescentes es la principal razón por la cual practican deporte.
- 6- Quiero estar en forma: una de las más valoradas con 18 puntos adjudicándole un 4, es evidente que muchos de los adolescentes encuentran un beneficio en el deporte.
- 7- Me relaja: se le adjudican 12 puntos adjudicándole un 2, por lo que es de los motivos menos patentes en esta población.
- 8- Mi familia quiere que lo practique: es uno de los motivos con mayor importancia al cual se le otorgan 10 puntos valorados con un 3. Todavía existe gran parte de adolescentes que practican deporte por motivo familiar.

**Pregunta 10: Si no practicas ningún deporte, ¿puedes nombrar algunas razones del por qué no lo practicas?**

	Género				Curso				TOTAL	
	chicos		chicas		5		6			
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
Sí practica	21	53,8	12	35,3	17	45,9	16	44,4	33	45,2
Covid	8	20,5	8	23,5	9	24,3	7	19,4	16	21,9
Burla	2	5,1	2	5,9	2	5,4	2	5,6	4	5,5
Incómodo	1	2,6	5	14,7	3	8,1	3	8,3	6	8,2
Se apuntará	0	0,0	1	2,9	1	2,7	0	0,0	1	1,4
Nervios	1	2,6	0	0,0	0	0,0	1	2,8	1	1,4
No le gusta	4	10,3	1	2,9	2	5,4	3	8,3	5	6,8
Tiempo libre	2	5,1	4	11,8	3	8,1	3	8,3	6	8,2
Cambio dep.	0	0,0	1	2,9	0	0,0	1	2,8	1	1,4
	39	100	34	100	37	100	36	100	73	100

Entre las respuestas sobre las causas de no practicar deporte o abandonarlo se dan:

- Por coronavirus.
- Burla o vergüenza ante los compañeros.



- Poca confianza e incomodidad.
- Quiero apuntarse, pero todavía no lo ha hecho.
- Nervios en competiciones.
- No le gusta el deporte.
- No tiene tiempo libre (estudios u otras extraescolares).
- Cambio de deportes, señalar que en este caso se trata de un abandono deportivo temporal.

Ahora bien, analizando la tabla se destaca que hay más casos en los chicos que practican deporte que en las chicas, respecto a la edad no hay cambios notorios, puesto que los valores están muy igualados. Como principales causas se encuentran el coronavirus, la incomodidad de practicar deporte y falta de tiempo libre.

**Pregunta 11: ¿Sueles practicar algún deporte solo o con amigos/as?**

	Género				Curso				TOTAL	
	chicos		chicas		5		6			
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
Solo/a	2	5,1	4	11,8	5	13,5	1	2,8	6	8,2
Con otros	15	38,5	13	38,2	14	37,8	14	38,9	28	38,4
Ambos	22	56,4	17	50,0	18	48,6	21	58,3	39	53,4
No deporte	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
	39	100	34	100	37	100	36	100	73	100

Para hacer patente la pregunta 9 de que la mayoría de los alumnos comparten tiempo con sus amigos entre semana mientras practican deporte en esta cuestión se expone si lo realizan solos o con amigos, la respuesta más dada es ambos, tanto solos como con amigos, la cual le sigue la opción “con otros”.

En cuanto a género, son los chicos los que comparten el deporte con amigos, siendo las chicas las que practican tanto de forma individual como con otros.

En cuanto a edad, ocurre que conforme avanza el curso comienzan a practicarlo tanto en solitario como con otras personas (amigos, padres, ...).

**Pregunta 12a: ¿Tus padres participan activamente en actividades deportivas?**

**PADRE**

**Pregunta 12b: ¿Tus padres participan activamente en actividades deportivas?**

**MADRE**

Aparecen dos tablas comparativas, la primera se refiere a la actividad deportiva del padre y la segunda a la de la madre.

	PADRES			PADRES				TOTAL	
	Género			Curso					
	chicos		chicas	5		6			
	Frecuencia	%	Frecuencia	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
Nunca	10	25,6	10	10	27,0	10	27,8	20	27,4
Algunas veces	22	56,4	12	21	56,8	13	36,1	34	46,6
Normalmente	7	17,9	12	6	16,2	13	36,1	19	26,0
	39	100	34	37	100	36	100	73	100

	MADRES			MADRES				TOTAL	
	Género			Curso					
	chicos		chicas	5		6			
	Frecuencia	%	Frecuencia	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
Nunca	11	28,2	4	5	13,5	10	27,8	15	20,5
Algunas veces	21	53,8	16	23	62,2	14	38,9	37	50,7
Normalmente	7	17,9	14	9	24,3	12	33,3	21	28,8
	39	100	34	37	100	36	100	73	100

En estas tablas se analizará el nivel de práctica deportiva de los hijos en función del nivel de práctica de los padres.

En este caso, hablamos de resultados totales, se puede observar que las madres practican más deporte que los padres. Ahora bien, analizando los resultados de los padres, se observa que practican mayor tiempo los padres de los chicos que los de las chicas, ocurre lo contrario en el caso de las madres, ya que practican mayor tiempo las madres de las chicas que de los chicos.

Relacionado con la edad, es cierto que los padres y madres de los alumnos de 5º presentan mayor nivel de implicación deportiva que los padres y madres de los alumnos de 6º.

## 6. DISCUSIÓN

El objetivo de este cuestionario se trata de observar nivel de implicación de actividades físico deportivas en adolescentes de entre 12-13 años de edad, incluyendo el ejercicio físico, así como deportes. Que practiquen en actividades físicas o no depende de distintos motivos, de ahí que aparezcan preguntas para tratar de conocer las posibles razones.

Como expone Sallis (2000) se observa cierta relación entre la edad y la práctica deportiva considerando la adolescencia la época donde comienza a verse un descenso en dicha práctica, siendo así más notorio en las chicas, así pues, relacionado con aquellas preguntas sobre practicar o no deporte, como puede verse en la pregunta 1, hemos de afirmar que esta afirmación sucede.

Por otra parte, Nuviala (2003) indica que los adolescentes consideran la práctica de actividad física no organizada (caminar, ir en bicicleta, ...), en este caso, puede verse en la pregunta 2 del cuestionario como hay más casos donde comienza a iniciarse en estas actividades, podría ser porque son ellos los que marcan los tiempos y momentos en el momento de realizar ejercicio.

Respecto al tiempo y momento, la Organización Mundial de la Salud (2013) aconseja que lo ejemplar sería practicar como mínimo 60 minutos al día de actividad física, sobre todo en estas edades (5-17 años). Sin embargo, como se aprecia en la pregunta 4, el mínimo de tiempo es de 20 minutos y los resultados no son los esperados relacionados con este estudio, ya que, son muy pocos los adolescentes que dedican estos minutos a la realización de ejercicio o deportes.

Como puede verse en el marco teórico se pone de manifiesto la importancia del papel del entrenador en estas edades, en este caso, se formula una pregunta sobre las clases de Educación Física (pregunta 7), de ahí el papel del profesor para que resulte entretenida y, además, fomente el hábito deportivo.

Numerosos autores han comprobado este papel influye en la motivación, pero también en el abandono de la actividad deportiva. Así, según Morilla (1994) *un porcentaje importante de jóvenes abandonan la práctica deportiva (al menos temporalmente) por*

*conflictos con el entrenador, donde se incluyen los problemas surgidos entre padres y técnicos.*

En este caso, los resultados son bastante positivos, ya que las valoraciones de las clases son altas indicando que “les gusta mucho”, aunque es cierto que si se comparan con otro tipo de respuestas existen más casos en los que los adolescentes no practican deporte, es decir, existe más casos de abandono deportivo e incluso casos en los que no han practicado actividad física nunca.

Siguiendo con el tema del abandono deportivo, una vez expuesto la relación de la edad y el género en el deporte y las evidencias de estudios que manifiestan el problema del abandono de la actividad físico deportiva según la edad avanza en la pregunta 9 se analizan posibles causas, destacando: por el coronavirus (tema actual), por incomodidad de practicar deporte delante de los compañeros o incluso incomodidad respecto a uno mismo y por falta de tiempo libre, ya sea por ocuparlo en otras actividades o por los estudios. Mencionar al autor Cervelló (1995) que entre otras causas expone: *conflicto de intereses con otras actividades, diversión* (falta de ella, aburrimiento, ...), *competencia* (en este caso, destacando la falta de habilidad, ausencia de progreso técnico o miedo al fracaso), *problemas con otros significativos, problemas relacionados con el programa* (presión, coste, ...) y *lesiones*.

Entonces, concluyendo con el abandono deportivo, Puig (1996) indica dos tipos de este: temporal o cambiar de actividad, por ello, no es considerado abandono general. Para dicho autor puede ser provisional por otra actividad, sin que el sujeto presente una relación negativa con el mundo del deporte.

Respecto a las cuestiones sobre la posible influencia de los agentes sociales como se indica en las preguntas 9 y 12, más concretamente la influencia de los padres, se pone en evidencia lo que manifiesta Gutiérrez (2004), los agentes socializadores son “*personas dotadas de una gran capacidad para influir sobre las decisiones y formas de actuar ante el fenómeno de la práctica deportiva*”. Siendo los padres considerados como principales responsables en la educación de sus hijos y por ello, los primeros que guiarán su actividad física.

## 7. CONCLUSIONES

Después de analizar los temas que se tratan en este trabajo llego a las siguientes conclusiones. Teniendo en cuenta los objetivos planteados en la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado, y revisando los resultados obtenidos, se entiende que los hábitos de práctica físico deportiva fuera del horario escolar en función del género, son los niños los que dedican mayor parte del tiempo al deporte y en función de la edad, hay mínimos cambios entre un curso y otro.

Respecto al objetivo “Conocer y analizar las causas de abandono de la práctica deportiva y la perdurabilidad en sujetos de 5º y 6º de Educación Primaria”, entre las más destacadas se encuentran: “no tener tiempo para realizar deporte”, ya sea por estudios u otras actividades extraescolares y “siento vergüenza al practicarlo”, en distintos testimonios se expone que sienten inferioridad respecto a otros compañeros o incluso que se avergüenzan de practicarlo. Respecto a estudios realizados, se observa por parte de los padres donde presentan mayor exigencia hacia este tema.

Destacando como último de los objetivos la posible influencia de los hábitos deportivos de los padres en los hijos se puede observar que hay mayores casos de niños y niñas que practican deporte y por consecuencia también los padres lo practican, es uno de los apartados de mayor importancia, puesto que son los principales agentes influyentes en la vida del niño desde edades muy tempranas.

Respecto al apartado anterior, expongo que la labor que ejercen los agentes sociales en el niño es decisiva, destacando a los padres, siendo responsables de que sus hijos muestren interés y decidan practicar cualquier tipo de deporte, ya que según el marco teórico se trata del agente social más influyente, en el que creo que deberían participar de manera activa y positiva en lo relacionado en la práctica físico deportiva para que así el adolescente observe la preocupación por que continúe haciendo deporte y sienta el apoyo de los agentes sociales, tanto los padres como compañeros, entrenadores, etc.

En cuanto a los entrenadores, tras observar las respuestas de los alumnos respecto al gusto por las clases de Educación Física, es necesario que el profesor/a o entrenador/a sea cualificado con objetivo de ayudar y adaptarse a las condiciones físicas de cada uno.

Es destacable que para fomentar la práctica de actividad física deportiva y evitar las distintas causas de abandono lo importante es tener en cuenta los intereses que presentan los deportistas.

Esto es, respetar los motivos del adolescente para participar. Ya vistos anteriormente, muchos de estos motivos son: “*estar con los amigos*” y “*disfrutar en competiciones*”, lo que nos indica que el ámbito social es necesario en estas edades ya sea que se trate de deporte individual o colectivo, es importante que los profesores y entrenadores ofrezcan medios para crear ambientes adecuados que fomenten el hábito del deporte.

Por último, destaco los beneficios de una perdurabilidad deportiva, además de la mejora de la forma física, en estas edades es importante conseguir un buen clima en el ámbito social del adolescente, puesto que es una etapa decisiva; la confianza y apoyo de los padres; sentirse bien con uno mismo, relacionado con la mejora de la autoestima y el cuidado de la salud, que no se tiene en cuenta en esta edad, pero que con el tiempo se observan cambios los cuales se reconocen.

## **8. ASPECTOS A MEJORAR Y PROPUESTAS**

Es evidente que los adolescentes dejan de practicar deporte conforme la edad avanza y, teniendo en cuenta las causas justificadas hay que proporcionar propuestas para mejorar dicha situación.

Después de analizar resultados, se trata el abandono deportivo destacando así su importancia en estas edades.

Es cierto que, muchos adolescentes no son conscientes de los beneficios que les puede ofrecer el deporte en la adolescencia, tanto la calidad de vida como una mayor autoestima y por tanto un mejor estado de ánimo. Por lo que, en este apartado se exponen propuestas o consejos para mejorar la situación de abandono.

La Sociedad Valenciana de Pediatría ofrece consejos para incentivar el deporte como una actividad saludable en el tiempo libre de los adolescentes:

- La elección del deporte debe estar en manos de los adolescentes: es quien realizará el esfuerzo físico y debe hacerlo de manera voluntaria y, además se divierta.
- Si los padres intervienen, es mejor que lo hagan de manera positiva: la presencia de la familia sirve de apoyo moral.
- No generar estrés durante la práctica deportiva, ya que debe de ser un medio donde el adolescente se relaje y consiga disfrutar del deporte.
- Apoyar al adolescente, tanto por parte de los entrenadores como la familia y amigos, a conseguir metas y objetivos para que se sienta capaz. No se trata de ridiculizar ni hacer competiciones.

La práctica deportiva no busca convertir a los adolescentes en campeones, sino que se debe ver como una forma divertida de hacer ejercicio físico. Existen excepciones en los casos donde un adolescente emprende una formación física para llegar a ser un gran deportista, pero muchos de los consejos mencionados sirven para este ejemplo, el adolescente no debe perder la motivación y conseguir sentirse bien.

Así pues, manifiesto una propuesta de mejora sobre los bajos niveles de actividad física. Numerosos autores señalan los bajos niveles de actividad física en la adolescencia pudiendo ser motivo de las metodologías fuera del entorno escolar, así como pueden ser las actitudes de los entrenadores.

Y tal y como mencionaba Nuviala en uno de los apartados del marco teórico (2.3. Abandono deportivo) hay diferencias según el centro de procedencia del alumno, por lo que sería interesante promover proyectos de innovación en el centro escolar ya que es el lugar donde pasan la mayor parte de su tiempo, podría ser en el tiempo de recreo estimular actividades físicas de manera que se realicen juegos relacionados con el deporte para así fomentar la práctica fuera de este entorno. Además, el recreo es una forma de liberar ese estrés académico que se puede producir en la jornada escolar, siendo también lugar de socialización entre los adolescentes.

Se puede conseguir crear hábitos ajustando dichas actividades a sus intereses y motivaciones, dando lugar a experiencias positivas y el disfrute de los alumnos.



## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Brustad, R. J. (1996). Attraction to physical activity in urban schoolchildren: parental socialization and gender influences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(3), 316–323. <http://doi.org/10.1080/02701367.1996.10607959>
- Cagigal, J. M. (1985). Pedagogía del deporte como educación. *Revista de Educación Física. Renovación de teoría y práctica* (3), 5-11.
- Cecchini, J. A., Echevarría, L.M., y Méndez, A., (2003). “Intensidad de la motivación hacia el deporte en la edad escolar”. Vicerrectorado de Extensión Universitaria. Universidad de Oviedo.
- Cecchini, J.A., Echevarría, L.M., y Méndez (2003). “*Intensidad de la motivación hacia el deporte en la edad escolar*”. Vicerrectorado de Extensión Universitaria. Universidad de Oviedo.
- Cervelló Gimeno, E. M. (1995). *La Motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.
- CERVELLÓ, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.
- Chillón, P.; Tercedor, P.; Delgado, M.; González-Gross. Actividad físico deportiva en escolares adolescentes. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2002; 3: 5-12.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Madrid: MEC.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.
- García Ferrando, M. (1997). “*Los españoles y el deporte*”, (1980-1985). Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores. Consejo Superior de Deportes y Tirant Io Blanch. Madrid y Valencia.
- García Montes, M. E. (1997). *Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
- GIL MORENO, G. (2002). Rasgos significativos del deporte en edad escolar. Las actividades deportivas extracurriculares en los centros educativos.
- Giménez, F.J. (2000). *Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela*. Sevilla: Wanceulen.

- Gonzalez-Palenzuela, F.A., (2004). “*La motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte*”.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, 335, 105-126.
- Hernández Moreno, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Kohl, H. W. y Hobbs, K. E., (1998). “Desarrollo de conductas de actividad física en niños y adolescentes”. *Pediatría*, 101, 549-554.
- Marcén, C., Gimeno, F. y Gómez, C. (2012). Evaluación del constructo “Apoyo parental” en jóvenes deportistas de competición. *Prisma social*, 9, 210-225.
- MORILLA, M. (1994). El papel del entrenador en la motivación deportiva. *El entrenador español de fútbol*, 60, 27-31.
- Muñoz, O.M. (s.f.). El papel de los padres en el deporte de sus hijos e hijas/Universo UP. Universo UP. Recuperado 14 de septiembre de 2021, de <https://universoup.es/16/vivirenlafrontera/el-papel-de-los-padres-en-el-deporte-de-sus-hijos-e-hijas/>
- Nuviala Nuviala, A y Nuviala Nuviala, R. (2005). *Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol.5 (19) pp.295-307 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artabandono15.htm>
- Nuviala Nuviala, A. (2003). *Las escuelas deportivas en un entorno rural aragonés. El caso del Servicio Comarcal Ribera Baja*. Zaragoza: Gobierno de Aragón.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.
- Puig, N. (1996). *Joves i esport*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Ramos-Jiménez, A., Wall, A., Esparza, O. y Hernández, R. (2010). Validez del cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas de Pierón en jóvenes del norte de México. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 12(2).
- ROBINSON, T.T. y CARRON, A. (1982). Personal and situational factors associated with dropping out versus maintaining participation in competitive sport. *Journal of Sport Psychology*, 4, 364- 378.

- RUIZ JUAN, F. y GARCÍA MONTES, E. (2002). El abandono y la ausencia de práctica de actividad físico- deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 47, <http://www.efdeportes.com/efd47/aband.htm>. Consulta [03/08/04].
  
- Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc.* 2000 May;32(5):963-75. doi: 10.1097/00005768-200005000-00014. PMID: 10795788.
  
- SIMON, W. y FERNÁNDEZ, A. (1998). Estudio sobre el abandono de los practicantes de judo adscritos a la Federación Catalana de Judo. *Acts del Tercer Congrés de les Ciènces de l'esport, l'educació física i la recreació de L'INEFC-Lleida*.
  
- Smoll, F.L., (1986). “*Coach-parents relationship: enhancing the quality of the athlete's sport experience*”.
  
- SNYDER, R., (1996). “*Why do kids quit?*” Survey. <http://www.usswim.org/coaches/recruit.htm>. Consulta [24/01/01].
  
- Torres Guerrero, J. (2005). *Motivación y socialización en el deporte escolar. Nuevas perspectivas en la sociedad postmoderna*. I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar (pp. 112-147). Valencia: Fundación Deportiva Municipal.
  
- TREPODE, N. (2001). Abandono del deporte en los jóvenes. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 40, <http://www.efdeportes.com/efd40/aband.htm>. Consulta [01/10/04].
  
- *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física y que eso pone en peligro su salud actual y futura.* (2019, 23 noviembre). Sitio web mundial. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

- Valeiro, M. G., Martins, J., & Fernández-villarino, M. A. (2017). Relación entre la actividad física de los adolescentes y la de madres / padres. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26(1), 145–156.
- WEISS, M. R. y CHAUMENTON, N. (1992). Motivational orientation in sport. *HORN, T., (Ed). Advances in Sport Psychology*. Human Kinetics. Champaign, Il.
- World Health Organization. (2013, 9 julio). *OMS/Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/).
- World Health Organization. (2013, 9 julio). *OMS/Actividad física*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.

## **10. ANEXOS**

### **CUESTIONARIO ORIGINAL**

**[Cuestionario\Cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas de Maurice Pierón.pdf](#)**

- Ramos-Jiménez, A., Wall, A., Esparza, O. y Hernández, R. (2010). Validez del cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas de Pierón en jóvenes del norte de México. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 12(2).

### **CUESTIONARIO MODIFICADO**

**[Cuestionario\Copia de Formulario 5° y 6° Primaria - Formularios de Google.pdf](#)**

