



Facultad de Educación
Universidad Zaragoza

HÁBITOS Y FACTORES DE INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA DE LA POBLACIÓN INFANTIL DE TARAZONA.

TRABAJO FIN DE GRADO

Grado de maestro en Educación Primaria
(mención de Educación Física)

Autor: Javier Tarazona Santos

Director: Dr. D. Manuel Lizalde Gil

Curso: 2013/2014

Índice.

	Página
1.Introducción	5
1.1. Beneficios de la práctica de actividad físico-deportiva.	5
1.2. Niveles de práctica actuales.	5
1.3. Importancia de la PAFYD en el tiempo libre de la población infantil.	7
2. Antecedentes	10
2.1. Características de la práctica: frecuencia, duración e intensidad.	10
2.2. Modalidades deportivas de práctica.	12
2.3. Determinantes psicológicos, cognitivos y emocionales.	13
2.3.1. Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en los niños/as	14
2.3.3. Barreras percibidas para la práctica de actividad física.	15
2.4. Determinantes sociológicos: influencia del modelo, ánimo percibido y apoyo social.	16
2.4.1. La influencia del modelo.	16
2.4.2. En ánimo percibido.	17
2.4.3. Apoyo social.	17
3. Objetivos	20
4. Metodología de la investigación	21
4.1. Contexto.	21
4.2. Participantes.	21
4.3. Variables.	22
4.4. Instrumento.	23
4.4.1. Cuestionarios empleados en relación a los diferentes subestudios en los que se estructura la investigación.	24
4.5. Procedimiento.	25
5. Resultados	28
5.1. Características de la práctica deportiva: frecuencia, duración e intensidad.	28
5.2. Modalidades deportivas practicadas.	30
5.2.1. Lugar habitual de práctica de actividad físico-deportiva.	33
5.3. Determinantes psicológicos, cognitivos y emocionales: motivos y barreras percibidas.	34

5.4. Determinantes sociológicos: influencia del modelo, ánimo percibido y apoyo social.	36
6. Discusión.	42
6.1. Características de la práctica físico-deportiva: frecuencia, duración, intensidad y modalidades deportivas.	42
6.2. Determinantes psicológicos, cognitivos y emocionales: motivos de práctica y barreras percibidas.	46
6.3. Determinantes socioculturales: influencia del modelo, ánimo percibido y apoyo social.	47
7. Conclusiones	52
8. Propuestas de intervención	54
9. Bibliografía	56
Anexo I: cuestionario.	58

Índice de gráficos y tablas.

	Página
Tabla 1. Número de días a la semana que realizan al menos treinta minutos de actividad físico-deportiva.	28
Tabla 2. Número de días a la semana que realizan al menos sesenta minutos de actividad físico-deportiva.	28
Gráfico 1. Recomendación: 30 minutos al día al menos cinco días a la semana.	29
Gráfico 2. Recomendación: 60 minutos al día al menos cinco días a la semana.	30
Gráfico 3. Modalidades deportivas practicadas por los chicos.	31
Gráfico 4. Modalidades deportivas practicadas por las chicas.	31
Gráfico 5. Modalidad deportiva no practicada regularmente que desearían realizar.	32
Gráfico 6. Lugar de práctica deportiva.	33
Gráfico 7. Motivos de práctica deportiva.	34
Gráfico 8. Barreras percibidas para la práctica de actividad físico-deportiva.	35
Tabla 3. Barreras que impiden la práctica de la modalidad deportiva que desean.	36
Tabla 4. Influencia del entorno social próximo en la práctica deportiva del niño.	37
Gráfico 9. Con quién realizan actividad físico-deportiva habitualmente.	38
Gráfico 10. Coincidencias con las modalidades deportivas practicadas por el entorno social próximo.	38
Tabla 5. Relación del número de coincidencias entre el deporte practicado por el niño y su entorno por modalidades.	39

1. Introducción

Según numerosas investigaciones actuales como por ejemplo la realizada por Pantoja, A y Montijano, J. (2010), afirman que se está produciendo un descenso de la práctica deportiva en niños, por lo que estos mismos autores establecen la necesidad de establecer mejoras, propuestas y programas dirigidos al fomento de la práctica deportiva en la población infantil; de manera que motiven al niño y ayude a crear y mantener en el tiempo un hábito con todos los beneficios que ello conlleva desde la perspectiva social o de la salud física y mental .

Los cambios sociales acontecidos en los países desarrollados en las últimas décadas sumado a los numerosos avances tecnológicos han ocasionado según Luengo, C. (2007) una modificación en el estilo de vida de los ciudadanos. Este cambio en el modo de vida ha traído consigo alteraciones en factores esenciales para la salud y calidad de vida de los individuos: sedentarismo, cambio de hábitos alimenticios, crisis de valores en la que está inmersa la sociedad actual.

La OMS califica al sedentarismo como la pandemia del siglo XXI, definiendo dicho concepto como la falta de actividad física regular en un individuo. Por otra parte, Antonio Prieto Fernández, responsable de Madrid Salud afirma lo siguiente al respecto:

“Se considera que una persona es sedentaria cuando su gasto semanal en actividad física no supera las 2000 calorías. También lo es aquella que sólo efectúa una actividad semanal de forma no repetitiva por lo cual las estructuras y funciones de nuestro organismo no se ejercitan y estimulan al menos cada dos días, como requieren.”

Además, está comprobado que mantener un estilo de vida sedentario constituye una de las diez causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad. Duplicando en la población el riesgo de patologías cardiovasculares, diabetes tipo II y obesidad. Asimismo, aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis y cáncer de colon y mama entre otros (Prieto Fernández, A. 2011).

1.1 Beneficios de la práctica de actividad físico-deportiva.

Según la OMS, la práctica de actividad física regular produce gran cantidad de beneficios para la salud del ser humano:

- i. Reduce el riesgo de muerte prematura.
- ii. Disminuye el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular, que representan un tercio de la mortalidad.
- iii. Reduce hasta en un 50% el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II o cáncer de colon.
- iv. contribuye a prevenir la hipertensión arterial, que afecta a un quinto de la población adulta del mundo.
- v. Contribuye a prevenir la aparición de la osteoporosis, disminuyendo hasta en un 50% el riesgo de sufrir una fractura de cadera.
- vi. Disminuye el riesgo de padecer dolores lumbares y de espalda.
- vii. Contribuye al bienestar psicológico, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión, y los sentimientos de soledad.
- viii. Ayuda a controlar el peso disminuyendo el riesgo de obesidad hasta en un 50%.
- ix. Ayuda a desarrollar y mantener sanos los huesos, músculos y articulaciones.

1.2 Niveles de práctica actuales.

Según Montil, M. et al. (2005), en las primeras edades encontramos un ser físicamente activo, pero conforme va creciendo disminuyen los niveles de práctica físico-deportiva, incluso llegando en muchos casos al abandono de la misma.

La Encuesta Nacional de Salud Pública de 1997 mostró que un porcentaje inferior al 30% practicaba actividad física y deportiva varias veces por semana de forma regular. Dato que sumado al paso del tiempo y los cambios producidos en el estilo de vida de la población, hace considerar que ese porcentaje puede haber disminuido sustancialmente. Se presenta así pues, el sedentarismo infantil como un importante problema en la sociedad actual de los países desarrollados, con consecuencias negativas para la salud pública presente y futura (Montil, M., Barriopedro, M^a.I. y Oliván, J. 2005). Dicha objeción fue corroborada por la Encuesta Nacional de Salud Pública de 2001, la cual estableció que entre el 45-50% de los niños en España tienen sobre peso y un 15% son obesos. También Martínez- Gómez et al. (2010) afirman que la práctica de ejercicio físico en el tiempo libre no es un hábito de la mayoría de la población infantil en España, y resalta que se está vivenciando una tendencia a la baja.

1.3 Importancia de la PAFYD en el tiempo libre de la población infantil.

Reverter, J. et al. (2014) y Montil, M. et al.(2005) en sus respectivas investigaciones, coinciden en la importancia que tiene ocupar el tiempo libre de la población infantil con la práctica de actividad física. Ya que, a pesar de que la actividad física es recomendable en todas las edades por sus múltiples beneficios para quien la practica de forma regular. Suelen ser en la infancia y en la adolescencia las etapas donde juega un papel fundamental para la adquisición de un estilo de vida y creación de hábitos saludables positivos en edades posteriores.

Por ello, se considera necesario llevar a cabo diferentes intervenciones en la formación y educación de los niños, dentro del horario lectivo pero especialmente en el tiempo libre, ya que las actividades físico-deportivas se encuentran encuadradas dentro de las actividades de tiempo libre y disponible para el ocio. Entendiendo por tiempo libre el “conjunto de actividades placenteras seleccionadas libremente por el individuo siguiendo sus propias preferencias” (García Ferrando, M. 1993). Cuyo objetivo son el descanso y el disfrute, fomentando el bienestar físico, emocional y social de las personas.

En base a lo establecido por dichos autores, se debería educar a los niños en la utilización adecuada del tiempo libre que favorezca la adquisición de hábitos saludables, formación integral del niños y rechazo de actitudes nocivas para la salud. Debido a este marco, las actividades extraescolares cobran gran importancia en nuestra sociedad actual, educando para el ocio positivo que permite al alumno distanciarse de la ocupación de su tiempo libre de otros hábitos negativos para su salud muy presentes en la sociedad actual: sedentarismo, consumo de alcohol, tabaquismo, etc. Luengo, C. (2007) define actividad física extraescolar como:

“la actividad fuera del contexto escolar es aquella que no corresponde a las horas de Educación Física curriculares obligatorias y se realiza en el tiempo libre (...) su carácter es de participación voluntaria lo cual implica cierto grado de motivación.”

Además, estudios realizados por Reverter, J. et al. (2014) y Moriana, J.A. et al. (2006) establecen que la realización de actividad física extraescolar está asociada a un mejor

nivel educativo y rendimiento académico en los niños. Por lo tanto, coinciden en la importancia que tiene la promoción del ejercicio físico fuera del horario escolar, más allá de sus múltiples beneficios para la salud, citados anteriormente.

Ante esta problemática que concierne a las políticas educativas y de salud pública de los países desarrollados, han adquirido gran importancia los estudios cualitativos y cuantitativos sobre los hábitos deportivos y la adherencia a la práctica físico-deportiva en la población infantil. Con la finalidad de diseñar diferentes políticas y programas de intervención que garanticen un incremento de la práctica de actividad física regularmente en los niños.

Los hábitos deportivos se definen como el conjunto de parámetros que determinan los niveles de práctica de actividad físico-deportiva de un sujeto. Engloba aspectos tales como la frecuencia, la duración y la intensidad a la que se realiza, además de otros factores como las modalidades practicadas, los motivos, las barreras percibidas.

Por otra parte, la adherencia se define como la incorporación de la práctica de actividad física y deportiva (PAFYD) a nuestro estilo de vida a unos niveles de participación continua que permita mantenimiento de la misma en el tiempo. El fenómeno de la adherencia se concibe hoy en día como uno de los pilares esenciales para la promoción de un estilo de vida saludable.

Según el Proyecto Europeo COMPASS, tal y como establece en la Carta Europea del Deporte, se entiende por PAFYD:

“cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición a todos los niveles”.

Para realizar un estudio acerca de los hábitos y factores de influencia en la práctica físico-deportiva de la población infantil, que nos permita conocer y valorar adecuadamente la situación actual, consideramos que se han de tener en cuenta el análisis de las características de la práctica (frecuencia, duración e intensidad), las modalidades y disciplinas deportivas practicadas por los niños, así como los

determinantes socioculturales (influencia del modelo, ánimo percibido y apoyo) y determinantes psicológicos, cognitivos y emocionales (motivos de práctica y posibles barreras para la PAFYD).

2. Antecedentes

2.1 Características de la práctica: frecuencia, duración e intensidad.

Diferentes investigaciones realizadas por Casimiro, A.J. y Piéron, M. (2001) junto y de otros autores como Montil, M. Barriopedro, M^a.I. y Oliván, J. (2005) confirman que en la etapa de Educación Primaria se produce una clara involución en la práctica deportiva de la población infantil en España.

Esta objeción es respaldada por múltiples estudios que muestran un índice alarmante de sedentarismo en los niños/as, es el caso de un estudio realizado por Ruíz Tendero, G. (2011) sobre 60 niños/as de Educación Primaria y de alumnos de 1º y 2º de la ESO de la provincia de Albacete, en el cual se observaba la notoria disminución de práctica de actividad físico-deportiva conforme avanza la edad, aumentando al mismo tiempo los hábitos de vida sedentarios.

El porcentaje de niños físicamente activos varía en función de la recomendación que se establezca como referencia. Existen varias al respecto, Reverter, J. et al. (2014) considerada la recomendación más extendida la práctica de AFD durante 3 o más horas a la semana. Los datos obtenidos en su estudio, realizado en 1.248 niños/as de Educación Primaria (6-12 años) de la ciudad de Torreveja (Alicante), muestran que el 58,8% de los niños y el 51,3% en las niñas realizan actividad físico-deportiva extraescolar.

Otras recomendaciones, como las pronunciadas por Sallis, J.F. y Patrcik, K. (1994), indicaban que los niños y adolescentes debían de realizar actividad física durante al menos treinta minutos a un nivel de intensidad considerable cinco o más días a la semana para que proporcionase efectos beneficiosos en el organismo. Esta recomendación fue modificada por Biddley, S. ; Sallis, J.F. y Cavill, N. (1998) los cuales creyeron considerable aumentar la sesión de media hora a una hora completa la mayoría de días de la semana.

Algunos estudios relacionados con esta recomendación, como el de Montil, M. Barriopedro, M^a.I. y Oliván, J. (2005) realizado sobre los niveles de actividad física en 235 niños/as de la comunidad Autónoma de Madrid, concluye que: “el porcentaje de

sujetos físicamente activos varía muy notoriamente dependiendo de la recomendación considerada, variando desde sólo un 20% cuando se considera la recomendación más estricta (una hora diaria) a un 79,1% cuando se considera la menos exigente (media hora al menos 5 días en semana).”

Todos estos resultados contrastan con los obtenidos en un estudio llevado a cabo por Caro Gómez, L.M. (2010) en alumnos de 6º curso de Educación Primaria de la provincia de Huelva. Los resultados obtenidos en esta investigación revelan que un 62,45% practica habitualmente AFD, de los cuales un 82% dedican más de una hora diaria al menos cinco días a la semana. En relación con la frecuencia, el 74% de la muestra practica actividad física tres o más días a la semana, el 15% una o dos veces por semana y un porcentaje muy reducido solo los fines de semana.

Por otra parte, otro estudio relacionado con las recomendaciones anteriores realizado por Pantoja, A. y Montijano, J. (2010) en 215 niños/as de la ciudad de Jaén sobre los hábitos de actividad física en Educación Primaria, concluye que el 49,3% hace ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses, un 22,3% desde hace menos de 6 meses y un 24,7% hace ejercicio solo de vez en cuando.

De todos modos, tras los resultados obtenidos en numerosas investigaciones se desprende que el problema de la insuficiente práctica de actividad física para el cumplimiento de las recomendaciones tienen que ver con la frecuencia (nº de días a la semana) y no con el tiempo de duración de la misma (Montil, M., Barriopedro, M^a.I. y Oliván, J. 2005).

Además en nuestro país existe diferencia de los niveles de práctica físico-deportiva entre ambos géneros, registrándose mayores índices de práctica deportiva en los niños que en las niñas. Según determina el Estudio de hábitos deportivos de la población escolar en España realizado por el Consejo Superior de Deportes junto con la Fundación Alimentum (2011), “el sexo influye de manera significativa en los resultados obtenidos. La mayor parte de los estudios pone de manifiesto una diferencia de práctica de actividad física de alrededor de un 20% entre los chicos y las chicas.”

Algunas investigaciones sobre el tema fue la realizada por Reverter, J. et al. (2014). En la cual se estudió una muestra de 1248 participantes de la localidad de Torrevieja con

edades comprendidas entre los 6 y los 11 años de edad. Los autores de este estudio observaron que el 35,4% de los chicos realizaba una práctica deportiva total superior a las dos horas semanales, a diferencia de las chicas cuyo porcentaje alcanzaba el 24,9%.

Otros de los estudios en los que también se constataron la diferencia en cuanto a la cantidad de actividad físico-deportiva practicada por niños y niñas, fueron los realizados por Montil, M., Barriopedro, M^a.I. Y Oliván, J. (2005) y Luengo, C. (2007).

El primero de ellos se llevó a cabo en la Comunidad Autónoma de Madrid sobre una muestra de 235 sujetos con edades comprendidas entre los 10 y 13 años de edad. Los autores de dicho estudio concluyeron que el porcentaje de niñas que realizaban actividad física sesenta minutos o más, tres días o menos a la semana fue significativamente mayor que en los niños. Y por el contrario, el porcentaje de niños que practicaban durante todos los días de la semana sesenta minutos o más de actividad física fue significativamente superior al de las niñas.

Al igual que los anteriores, Luengo, C. (2007) en sus estudio realizado sobre una muestra de 158 participantes del distrito de Carabanchel (Madrid), estableció que el 60,3% de los niños realizaban actividad físico deportiva extraescolar y en el caso de las niñas se cifraba en un 46,1%.

Estas diferencias pueden deberse a motivos socioculturales más propios de décadas pasadas, ideas que consideran al niño un sujeto más activo y se le ofertan actividades físicas que suponen mayor gasto energético, y la relativa fragilidad de las niñas a las cuales se les ofertan actividades más pausadas (Luengo, C. 2007). O bien, por una idea mucho más relacionada con nuestra realidad social actual, porque las niñas le dedican mayor cantidad de tiempo a las tareas académicas, o se decantan por otro tipo de actividades extraescolares: música, teatro, dibujo, idiomas e informática (Reverter, J. et al. 2014).

2.2 Modalidades deportivas de práctica.

Son numerosos los estudios que reflejan el predominio del fútbol, baloncesto y la natación como las modalidades deportivas practicadas por los niños en edad escolar. Según el Estudio Enkid (1998-200) el fútbol es el deporte más practicado por los chicos

(36%), mientras que la natación es el más practicado por las chicas (11%). Estos datos corroboran los resultados obtenidos en otros estudios, como el de Ruíz Tendero (2011) el cual confirma que en Albacete los deportes practicados por la mayoría de los alumnos de 5º de Educación Primaria son el fútbol, baloncesto y natación para los chicos, y la natación y gimnasia rítmica para las chicas.

Caro Gómez, L.M. (2010) también confirma estos datos, sin embargo dentro de su estudio resalta la práctica del ciclismo (68%) desbancando a los deportes colectivos practicados por la mayoría de los niños: fútbol (64%) junto con el baloncesto (48,2%), y la natación (48,2 %).

Por otra parte, Reverter, J. et al. (2014) a las modalidades deportivas citadas añade la práctica en menor medida del tenis y balonmano en el caso de los chicos y la danza en el caso de las chicas. Estas aportaciones también son consideradas por Luengo, C. (2007) en un estudio realizado en la población infantil de Carabanchel (Madrid) y en el cual, el balonmano se consolida como la modalidad deportiva más practicada por la población infantil (21,9%), seguidas de fútbol y artes marciales (16,4%). En el caso de las chicas el balonmano es el segundo deporte con mayor número de seguidoras (22,2%) por detrás del baile (25,9%). En el género masculino, el fútbol es el deporte preferido (23,9%) seguido de balonmano y artes marciales (21,7%), y el tercer lugar es ocupado por el tenis (8,6%).

Las diferencias género en relación con las modalidades deportivas practicadas por la población infantil son notorias, y quedan plasmadas en la gran mayoría de los estudios realizados al respecto. El peso de estereotipos deportivos afecta en mayor medida a los chicos que a las chicas. De acuerdo a lo publicado por Ruíz Tendero, G. (2011), los niños no participan en actividades asignadas tradicionalmente a las niñas, generalmente actividades expresivas. Sin embargo, las niñas si que practican deportes generalmente practicados en su mayoría por el sexo masculino: fútbol, actividades de lucha, baloncesto, etc.

2.3 Determinantes psicológicos, cognitivos y emocionales.

2.3.1 Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en la población infantil.

La motivación es un determinante importante para conocer porque los sujetos realizan actividad físico-deportiva. Autores como Lizalde, M. (2012) y Granda, J. et al. (2011) establecen los motivos de práctica en torno a dos cuestiones: intrínsecas (disfrute, placer, mejora de la propia competencia, etc.) y extrínsecas (socialización, compartir el tiempo con los amigos, reputación social, etc.).

Lizalde, M. (2012), considera que para estudiar cuales son las causas que motivan a la población infantil a practicar actividad físico-deportiva, se pueden establecer cinco ámbitos o categorías: salud, placer (evasión), social, aprendizaje y otros motivos. Los resultados obtenidos por este autor en su investigación sobre la práctica de actividad físico-deportiva adecuada de los jóvenes de 12-16 años de Aragón son claros al respecto. Las tres variables a las que mayor importancia le dieron los estudiantes fueron: para estar sano (44,84%), para mantenerme en forma (17,89%) y porque es divertido (11,68%). Agrupadas todas las variables del estudio según su naturaleza los resultados fueron los siguientes: salud (62,84%), placer (15,05%), social (11,26%), aprender (8,11%) y otros (2,74%).

En otra estudio al respecto, sobre las dimensiones de los motivos para la participación en actividades físicas de escolares de 10-12 años de edad de la población de Melilla dirigido por Granda, J. et al. (2011), destaca como motivos más relevantes que incentivan la práctica deportiva la salud y las relaciones sociales.

Son varios los autores los que afirman que la competición es más considerada como un medio más que como un fin por los niños en el deporte escolar Fraile, A. y De Diego, R. (2006) junto a Granda, J. et al. (2011). No obstante, también existen diferencias entre ambos géneros sobre esta cuestión, para los chicos tienen mayor transcendencia la competición y la obtención de resultados favorables que para las chicas, en las que fundamentalmente priman aspectos sociales (Castillo, I. y Balaguer, I., 2001).

Reverter et al. (2014) consideran que los motivos por lo que a la población infantil de Torreveja le gusta el deporte son diversos y semejantes en ambos géneros. Tanto ellos como ellas, consideran muy importante practicar deporte para divertirse, hacer y ver a los amigos. Por el contrario, a penas consideran ganar o llegar a ser una estrella del deporte.

Estos resultados son respaldados por los obtenidos por Fraile, A. y De Diego, R. (2006) en un estudio realizado sobre las motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar, realizado en España, Italia, Francia y Portugal. Dichos autores concluyen que entre las motivaciones que destacan los niños y adolescentes europeos para participar en el deporte escolar se encuentran: la mejora de la salud, estar con los amigos y desarrollarse como persona.

Por lo tanto, la mayoría de los estudios realizados al respecto sobre la motivación de la práctica deportiva de la población infantil, desprenden la tesis de que los niños/as valoran positivamente la práctica de actividad físico-deportiva fundamentalmente por motivos relacionados con la salud y aspectos sociales. Desbancando a otros como son el rendimiento o la competición.

2.3.2 Barreras percibidas para la práctica de actividad física.

Se entiende por barrera todas aquellas dimensiones o factores que obstaculizan la creación de unos hábitos de práctica físico-deportiva saludable en los niños, así como la adherencia a los mismos (Pantoja, A. y Montijano, J. 2010).

De cara al diseño e implantación de programas y estrategias que fomenten la práctica regular de actividad física saludable en los niños, es necesario conocer todas aquellas barreras que perciben para el desempeño de la misma.

Uno de los estudios que más información aportan sobre las barreras percibidas por los niños, es el realizado por Pantoja, A. y Montijano, J. sobre los hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital sobre una muestra de 215 participantes en el año 2010. Los resultados obtenidos señalan que los principales motivos que limitan o impiden la práctica deportiva en los niños son los relacionados con las tareas académicas como “tener que estudiar” y “hacer los deberes”, seguidos a una distancia considerable por una autopercepción negativa de la propia habilidad deportiva. Por otro lado, según las investigaciones revisadas el cansancio y la pereza no se consideran como barreras significativas en los niños de Educación Primaria. En cuanto a la diferencia entre ambos géneros, resalta como las chicas les limita en mayor medida que a los chicos el miedo a lesionarse o sufrir un accidente (Pantoja, A. y Montijano, J., 2010).

2.4 Determinantes sociológicos: influencia del modelo, ánimo percibido y apoyo social.

La influencia del entorno social en los hábitos de práctica físico deportiva en la población infantil es un factor determinante. Los agentes sociales próximos, generalmente familia, amigos y profesor de Educación Física ejercen gran influencia sobre los niños/as de cara a la creación y adherencia a la práctica regular de actividad física. Principalmente, es el ámbito familiar el que mayor influencia ejerce sobre los estudiantes de Educación Primaria en este aspecto, siendo considerado por Piéron, M. y Ruíz-Juan, F. (2013) un “factor riesgo”. Desde un punto de vista teórico, estos autores consideran:

“la socialización en el deportes y en la actividad física puede considerarse como un proceso moldeador en el cual otras personas representativas, como los miembros dela familia, constituyen modelos disponibles y eficaces.”

Los tres grandes pilares sobre los que se sostiene todo lo relacionado con la influencia del entorno social del niño en su práctica físico-deportiva son: la influencia del modelo, el ánimo percibido y el apoyo social.

2.4.1 La influencia del modelo.

Esta dimensión de la influencia del entorno social corresponde al peso que ejerce sobre el niño/a la existencia de hábitos de práctica físico-deportiva de sus agentes sociales próximos: padre, madre, hermano, hermana y amigos. Y es que, los niños y adolescentes son más propensos a mantener hábitos de práctica de actividad física saludable de forma regular cuando sus padres y amigos participan en actividades físico-deportivas, ejerciendo un papel de “modelo” al que en estas edades los niños tienden a imitar (Piéron y Ruíz-Juan, 2013).

También está relacionado si el entorno tiene una consideración positiva sobre la actividad física, es capaz de transmitir esta opinión incrementando las posibilidades de que los niños y jóvenes realicen actividades físico-deportivas (Piéron, M. y Ruíz-Juan, F. 2013).

Existen diferentes estudios sobre la influencia del entorno social en la práctica deportiva de los niños. Piéron y Ruíz-Juan (2013) constatan en su investigación realizada sobre una muestra de 6170 escolares, que el entorno familiar puede predecir los comportamientos ante la práctica deportiva de los niños, siendo el caso del padre el que mayor influencia ejerce. Existe una mayor probabilidad de que los hijos realicen algún tipo de actividad físico-deportiva si el padre participa en actividades de esta naturaleza.

Estos mismos autores, también sostienen que cuando los hermano/os y hermana/as nunca han practicado actividad física disminuye considerablemente la probabilidad de encontrar un sujeto físicamente activo.

2.4.2 El ánimo percibido.

Dentro de esta segunda dimensión, se establece todo lo relacionado con la estimulación del niño/a, el valor que se le otorga a su participación en diferentes actividades o eventos deportivos, interpretar y transmitir mensajes positivos a los niños sobre sus habilidades físicas y competencia motriz.... Es decir, este factor engloba todos aquellos mensajes y refuerzos positivos que puedan transmitir al sujeto los agentes sociales próximos, incluyendo también la desdramatización de posibles fracasos, preocupaciones y miedos presentes en los niños.

Algunos estudios sobre el ánimo percibido, como el de Pantoja, A. y Montijano, J. realizado sobre la población infantil de Jaén capital (2010) establecen que son el padre y el profesor de Educación Física quienes mayor influencia tienen sobre los hábitos de práctica físico-deportiva de los niños/as. También afirman que es el profesor de Educación Física, seguido de los padres, las persona que más anima y motiva a los niños para practicar actividad física y las que mayor interés muestran.

2.4.3 El apoyo social.

Esta rama de la influencia social tiene que ver con el compromiso del entorno en la actividad que práctica el niño/a y las facilidades que proporciona, determinando tanto el inicio como la continuidad de su práctica físico-deportiva.

Es decir, esta dimensión recoge variables relacionadas con el hecho de que desde su entorno le proporcionen el material necesario para desempeñar la actividad físico-deportiva que practica y se encarguen de asistir a reuniones o hacer todos los trámites

administrativos adecuados para que el niño/a pueda disfrutar de esa actividad.

Además también están incluidas dentro de esta dimensión de la influencia del entorno social otras variables como son el hecho de que alguien próximo al niño le vaya a ver y animar de forma habitual a sus competiciones o exhibiciones, o simplemente le acompañen y le vayan a recoger después de las sesiones de entrenamiento.

El estudio de Piéron, M. y Ruíz-Juan, F. (2013) realizado sobre esta dimensión de la influencia social, concluye que la despreocupación de los progenitores disminuye considerablemente la probabilidad de que el sujeto realice actividad físico-deportiva de forma regular.

Siendo tanto el padre como la madre los “otros significativos” que generalmente acompañan al niño/a a los entrenamientos o competiciones y los que generalmente mayor interés muestran por su práctica físico-deportiva. Estos resultados contrastan con los obtenidos por Luengo, C. (2007) en niños del distrito de Carabanchel (Madrid), el cual establecía que la mayoría de los niños/as (61,6%) iban solos a las actividades extraescolares y que ninguna de las opciones referidas al padre, la madre o hermanos llegaba a un 15% del total.

Otros estudios realizados al respecto, como el de Pantoja, A. y Montijano, J. (2010) concluye que las personas más importantes a la hora de ayudar a los niños/as a practicar actividad física son, en orden de relevancia: el padre, la madre y el profesor de EF

Debido a que el sedentarismo, y más concretamente el sedentarismo en la población infantil, es una de las principales preocupaciones que atañe la salud pública de los países subdesarrollados. Consideramos de suma importancia la existencia de estudios que incidan en el análisis sobre los hábitos de práctica deportiva de los niños y jóvenes de la sociedad, con el objetivo de diseñar programas y estrategias de intervención que fomenten y favorezca la adherencia de la población infantil a la actividad físico-deportiva. Ya que cualquier mejora que podamos conseguir ahora al respecto, por mínima que sea, serán multitud de problemas sociales e inversiones de grandes sumas de dinero en presupuestos sanitarios que nos ahorraremos en el futuro.

Por ello, en esta investigación no solo nos centramos en las características de la práctica

deportiva de la población infantil (frecuencia, duración e intensidad) sino que nos adentramos en aquellos determinantes socioculturales, cognitivos y emocionales que repercuten directamente en la práctica física y deportiva de los más pequeños. Haciendo un especial énfasis en el alcance que tiene la influencia del entorno social próximo de niños/as sobre la actividad físico-deportiva que realizan.

Debido al cariño y afecto que siento por mi ciudad y sus gentes, hemos considerado interesante realizar una investigación a nivel local que nos permitiese establecer cual es la situación en la que se encuentran los niños y niñas turiasonenses en comparación a la población infantil de diferentes ciudades. Así como, la influencia que ejerce el entorno social y familiar de la ciudad sobre su práctica físico-deportiva.

3. Objetivos

A partir de los datos encontrados en los estudios anteriormente expuestos y dado que no existen datos publicados de la población infantil de la ciudad de Tarazona relativos a las características de sus hábitos de práctica físico-deportiva, los objetivos que pretendemos alcanzar en el presente estudio se concretan en:

- i. Determinar la frecuencia y duración de la práctica de actividad físico-deportiva fuera del horario de clases de Educación Física a una intensidad adecuada para obtener beneficios en el organismo.
- ii. Enumerar cuales son las actividades físico-deportivas más practicadas por los alumnos fuera de la clase de Educación Física y el lugar donde las realizan.
- iii. Obtener cuales son los principales motivos de práctica de actividad física de la población infantil de Tarazona.
- iv. Conocer las principales barreras que limitan o impiden la práctica total de actividad físico-deportiva en los niños.
- v. Analizar la influencia que ejerce el entorno social de los niños/as sobre sus hábitos de práctica de actividad físico-deportiva extraescolar.
- vi. Determinar el grado en que condiciona la práctica de una modalidad deportiva por parte de un agente social cercano (madre, padre, hermano/a y amigo/a) en la practicada habitualmente por los niños/as.

4. Metodología de la investigación

4.1 Contexto.

El presente estudio se ha realizado en la ciudad de Tarazona (Zaragoza) ubicada al oeste de la Comunidad Autónoma de Aragón, en el mes de mayo de 2014.

Capital de la Comarca del Moncayo, se encuentra en el Valle medio del río Queiles, a una distancia de 86 kilómetros de Zaragoza, entre las comunidades autónomas de Castilla y León, La Rioja y Navarra. Municipio romano, en su solar se asentaron sucesivamente visigodos, árabes, judíos, cristianos, convirtiendo a Tarazona en uno de los lugares más emblemáticos de Aragón. El casco antiguo ya fue declarado Conjunto Histórico Artístico en 1965.

La población de Tarazona cuenta con 11.200 habitantes, el 9% es población inmigrante, venidos fundamentalmente de Sudamérica, África y países de Europa del este. Es conveniente señalar que la economía local sufre los mismos avatares que el resto del país y que en los últimos años se ha agravado. Ello ha provocado una serie de consecuencias en el desarrollo económico y social, no sólo de la ciudad, sino también de la Comarca, como motor dinamizador de la misma. El desempleo alcanza un porcentaje ligeramente superior a la media nacional y también de Aragón. Por sectores, el más castigado es la industria.

4.2 Participantes.

La población objeto de estudio en esta investigación se trata de la población escolar de 6º de Educación Primaria de la ciudad de Tarazona en el curso 2013-2014, obteniendo un total de 112 participantes (62 chicos y 50 chicas). La muestra coincide con el total de la población escolar tarazonense de 6º curso de Educación Primaria.

Con el desarrollo de la investigación han colaborado los cuatro centros educativos de la ciudad que imparten enseñanzas en la etapa de Educación Primaria, de los cuales dos son de titularidad pública y los otros dos privada-concertada:

- Colegio Sagrada Familia
- CEIP Joaquín Costa
- Colegio Nuestra Señora del Pilar
- CEIP Moncayo

El motivo por el cual hemos considerado interesante para la investigación trabajar con niños que cursan 6º de Educación Primaria y que por tanto tienen una edad comprendida entre los 11 y 12 años se debe a dos cuestiones básicas. Principalmente porque estos niños/as se encuentran en un momento muy importante de cambio, en el cual se produce la creación de hábitos nuevos, adquieren mayor autonomía, nuevas amistades, existe una oferta más amplia de actividades de ocio y comienzan a ser accesibles diferentes conductas nocivas para la salud (ocio negativo). Por lo tanto hemos creído necesario conocer los hábitos de práctica de actividad físico-deportiva en estas edades para poder diseñar desde el conocimiento propuestas de acción que fomenten la práctica deportiva y el ocio saludable entre los jóvenes tarazonenses.

Además, a estas edades ya cuentan con una competencia lectora óptima para poder cumplimentar el cuestionario. Ya que en otros ciclos inferiores de Educación Primaria sería más complicado, y consecuentemente los resultados obtenidos serían menos significativos o fiables.

4.3 Variables.

Las variables que hemos considerado para diseñar el estudio están relacionadas con los determinantes que inciden directamente en los hábitos de práctica físico-deportiva en los niños. Así pues, hemos clasificado las diferentes variables en los siguientes grupos:

- i. Variables biológicas y sociodemográficas (no condicionantes), que permiten conocer las características individuales de los sujetos que conforman la muestra. Únicamente hemos establecido estas dos variables en este apartado ya que se trata de una muestra muy concreta, en la que todos los sujetos comparten la misma edad y localidad.
 - Género.
 - Centro.
- ii. Variables relacionadas con los hábitos de PAFYD:
 - Frecuencia.
 - Duración.
 - Intensidad.
 - Modalidades deportivas practicadas.
- iii. Variables cognitivas, psicológicas y emocionales:
 - Motivos de práctica.
 - Barreras percibidas.

- iv. Variables socioculturales:
 - Influencia del modelo.
 - Ánimo percibido.
 - Apoyo social.

4.4 Instrumento.

Para el correcto desarrollo del estudio determinamos que el instrumento que mejor se adaptaba a las características y necesidades del mismo era el cuestionario de respuesta cerrada, instrumento de investigación cuantitativa que proporciona información descriptiva al investigador (Caro, L.M. 2010).

Las ventajas que residen en el uso de este tipo de instrumentos en diferentes estudios e investigaciones según Fox, D.J. (1981) son las siguientes:

- Permiten un alcance masivo de sujetos, es decir facilita el estudio de una muestra de participantes muy amplia.
- Menos costoso que otros instrumentos de recogida de información como son el caso del uso de diarios y entrevistas personales. Por lo que permiten analizar amplias muestras en un tiempo relativamente corto.
- Comporta normalización completa de las instrucciones que se imparten.

No obstante pese a todas estas ventajas, existe un aspecto negativo que por norma general suele afectar a todos los cuestionarios referidos al ámbito de las actividades físicas y deportivas, y es que los sujetos que participan en la muestra suelen sobrevalorar el ejercicio realizado (Estudio Enkid, 1998-2000).

Por otra parte, en relación con su extensión hemos considerado que trece ítems de respuesta cerrada serían suficientes para recoger toda la información necesaria que permitiese alcanzar los objetivos previstos. No pretendíamos que el tiempo que cada sujeto invirtiese en cumplimentar el cuestionario excediera los veinticinco minutos por dos motivos fundamentalmente. En primer lugar, para no causar fatiga en los niños y que por tanto todas sus respuestas fuesen comprendidas y meditadas lo suficiente para obtener unos resultados que reflejasen la realidad la forma más fiel posible.

Y en segundo lugar, para que la suma del tiempo invertido en dar las explicaciones previas pertinentes y el tiempo que los sujetos empleasen en rellenar la encuesta no excediese del tiempo disponible. El cual era de cincuenta minutos, la duración de una sesión de clase convencional en Educación Primaria.

Por otra parte, queremos destacar el carácter anónimo y confidencial del mismo, de acuerdo a la Ley de Protección de Datos de Carácter Personal (Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre. BOE no 298).

4.4.1 Cuestionarios empleados en relación con los diferentes subestudios en los que se estructura la investigación.

El cuestionario diseñado para la investigación (Anexo 1) está compuesto por trece ítems que hacen referencia a los cuatro subestudios en los que se estructura el trabajo.

- i. Hábitos de actividad física. Esta parte nos permite recabar información referidas a las variables de frecuencia, duración e intensidad con la que los sujetos realizan actividad física. Las preguntas del cuestionario en relación a este apartado son la número 1 y 2, las cuales fueron empleadas por Montil, M. Barriopedro, M^a.I. y Oliván, J. (2005).
- ii. Modalidades deportivas practicadas. En este subestudio hemos pretendido conocer cuales son las modalidades deportivas más practicadas por los jóvenes turiasonenses y el lugar en el que frecuentemente las practican (polideportivo, colegio o en la calle). Las cuestiones en relación a este apartado del estudio son la número 3 y 13. La primera fue empleada por Lizalde, M. (2012) y ha sido adaptada a la oferta deportiva existente en Tarazona. Y la segunda de ellas, ha sido realizada “ad hoc” con el fin de conocer qué otras modalidades les gustaría practicar a los sujetos.
- iii. Motivos y barreras percibidas para la práctica de actividad físico-deportiva. El objetivo de este apartado ha consistido en determinar cuales son los motivos que motivan en los niños la creación de práctica de actividad físico-deportiva, y por otro lado definir cuales son las barreras que dificultan la práctica regular de actividad física. Las preguntas del cuestionario en relación con estos aspectos son la número 4 y 5, empleadas en sus investigaciones por Lizalde, M. (2012) y Pantoja, A. y Montijano, J. (2010) respectivamente. Ambas cuestiones eran de respuesta cerrada en la que los alumnos debían seleccionar únicamente una de las opciones que se les ofrecían.
- iv. Influencia de los “otros significativos” (agentes sociales próximos). En este subestudio de la investigación hemos analizado la influencia que ejercen en

los niños su entorno social próximo, compuesto generalmente por los padres, hermanos y amigos. La mitad del cuestionario hace referencia a este apartado de la investigación, en las cuales hemos pretendido abordar la influencia del modelo (preguntas 6, 11 y 12), el ánimo percibido (pregunta 7) y el apoyo social (preguntas 8, 9 y 10).

Las cuestiones 6 y 7 fueron empleadas por Lizalde, M . (2012) en su Tesis Doctoral, y las cuestiones de la 8 a la 12, han sido diseñadas “ad hoc” tras revisar la literatura existente (Piéron, M. y Ruíz-Juan, F. 2013; Luengo, C. 2007; Pantoja, A. y Montijano, J. 2010; Reverter, J. et al., 2014).

En cada una de estas cuestiones, excepto en la número 11, los participantes en el estudio deben indicar con qué frecuencia (nunca, alguna vez, bastantes veces o siempre) su padre, madre, hermano/a, amigos/as cumplen con la consigna que presenta el enunciado de cada cuestión. En la pregunta número 11, la cual hace referencia a la compañía con la que el sujeto realiza habitualmente actividad físico-deportiva, únicamente debe seleccionar una de las opciones disponibles.

4.5 Procedimiento.

El estudio que presentamos se inició en el mes de febrero de 2014 desde la Facultad de Educación de la Universidad de Zaragoza. En primera instancia definimos el tema en cuestión que nos ocupa y los dos meses posteriores llevamos a cabo una revisión bibliográfica de los artículos e investigaciones más relevantes a ámbito nacional y europeo que nos permitiesen establecer el marco teórico, así como un primer boceto del cuestionario.

En el mes de abril y tras haber analizado diferentes estudios sobre el tema, comenzamos a elaborar un primer borrador del cuestionario que íbamos a utilizar para la investigación. Debido a que la población del estudio pertenecía a 6º de Educación Primaria el trabajo de campo debíamos de realizarlo en los colegios de la ciudad, llevamos a cabo un primer encuentro con los centros de carácter informativo para conocer su disposición a ser participes en la investigación.

Tras la afirmativa de los cuatro centros educativos, el cuestionario se sometió a una primera revisión por el profesor de la Facultad de Educación de Zaragoza y director del TFG, el Dr. D. Manuel Lizalde Gil.

Tras realizar los ajustes pertinentes en el cuestionario y obtener el visto bueno, efectuamos una pequeña prueba con tres alumnos de 5º curso de Educación Primaria para constatar las posibles dificultades que podían surgir en el momento de pasar el cuestionario y realizar alguna modificación si fuesen necesarias. Para realizar la prueba escogimos alumnos de un año menos de edad con respecto a los sujetos que componían la muestra para que las posibles dificultades y problemas que pudiesen surgir al cumplimentar el cuestionario fuesen más notorias.

Una vez con el diseño definitivo del cuestionario, realizamos un segundo encuentro con los cuatro centros educativos que participaban en el estudio por separado. En esta reunión, presentamos los objetivos del estudio y el cuestionario al equipo directivo de cada centro. También definimos las fechas en las que pasaríamos el cuestionario por los diferentes colegios y el procedimiento que llevaríamos a cabo para su cumplimentación.

Las dos primeras semanas del mes de mayo fueron las fechas escogidas para pasar el instrumento por los colegios. El cuestionario constaba de trece preguntas y se pasó en formato papel. El tiempo disponible en cada centro fue aproximadamente de cincuenta minutos, lo que suele durar una sesión de clase convencional en la etapa educativa de Educación Primaria.

Al tratarse de una muestra relativamente pequeña y en la que solo participaban cuatro colegios, hizo posible que pudiésemos pasarnos personalmente por los cuatro centros para poder explicar el modo en que debían cumplimentar el cuestionario y resolver a los niños/as las diferentes dificultades que surgiesen al respecto.

El procedimiento llevado a cabo “in situ” una vez en el centro fue el siguiente, en primer lugar reunidos en el aula los alumnos junto con el tutor/a o maestro/a de Educación Física realizamos una presentación del estudio así como las causas y objetivos que habían motivado al mismo.

A continuación, realizamos una lectura colectiva del cuestionario deteniéndonos pregunta por pregunta para explicar como debían responderlas y lo que perseguía cada

una de ellas. Así pues, una vez explicado como cumplimentar todos los ítems y aclarar las dudas existentes al respecto, los alumnos dispusieron de veinticinco minutos para cumplimentar el cuestionario de forma individual.

Durante todo el proceso, los alumnos estuvieron bajo nuestra supervisión y la del tutor/a o maestro de Educación Física para resolver las dudas y problemas que pudiesen surgir “in situ” y garantizar así la objetividad y fiabilidad de los resultados obtenidos en el estudio.

Tras pasar el cuestionario por los cuatro centros educativos que constituían la muestra, el tratamiento de los datos y el análisis estadístico de los mismos fue llevado a cabo en la segunda quincena del mes de mayo, y para ello se utilizó una hoja de Microsoft Excel.

5. Resultados

Dentro de este apartado nos centramos en los resultados obtenidos en la investigación sobre las características y hábitos de la PAFYD así como la influencia del entorno en la práctica deportiva de los niños de 6º curso de Educación Primaria de la localidad de Tarazona (Zaragoza).

5.1 Características de la práctica deportiva: frecuencia y duración.

En primer lugar mostraremos la distribución del número de días que los sujetos practican al menos 30 minutos o más de actividad física que les haga sudar, en función del género. Sin tener en cuenta la actividad física que realizan durante la clase de Educación Física.

Tabla1. Número de días a la semana que realizan al menos treinta minutos de actividad físico-deportiva.

Nº de días que practican 30 minutos o más.	Niños	Niñas	Total
1 día. % (N)	4,84% (3)	4% (2)	4,46% (5)
2 días. % (N)	6,45% 4	18% (9)	13 (11,61%)
3 días. %(N)	9,68% (6)	34% (17)	20,54% (23)
4 días. % (N)	14,52% (9)	12% (6)	13,39% (15)
5 días. % (N)	14,52% (9)	24% (12)	18,75% (21)
6 días. % (N)	17,74% (11)	4% (2)	11,61% (13)
7 días. % (N)	32,26% (20)	4% (2)	19,64% (22)

En segundo lugar desarrollamos la misma tabla pero en relación al número de días a la semana que realiza actividad física durante al menos sesenta minutos. Sin contar la actividad física que realizan en las clases de Educación Física a lo largo de la semana.

Tabla2. Número de días a la semana que realizan al menos sesenta minutos de actividad físico-deportiva

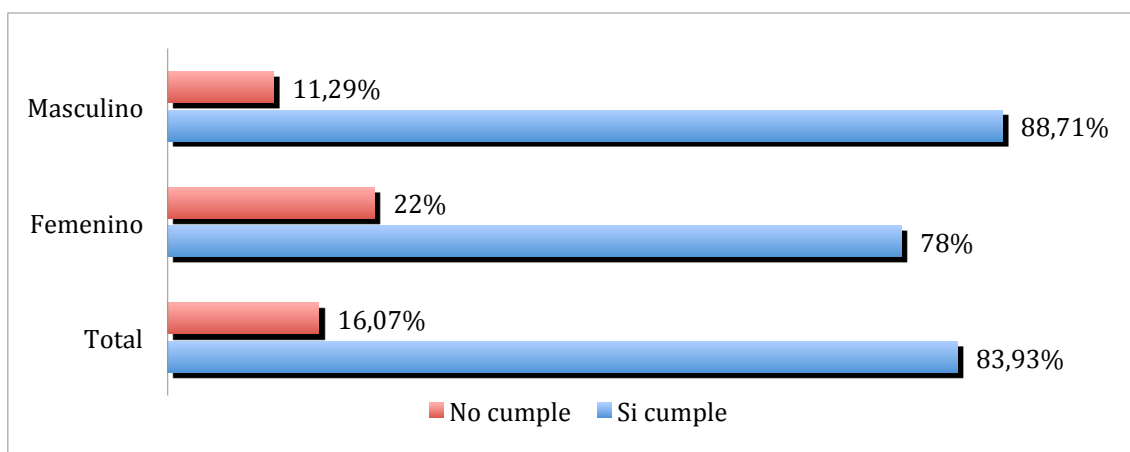
Nº de días que practican 60 minutos o más.	Niños	Niñas	Total
1 día. % (N)	9,68% (6)	8% (4)	8,93% (10)

2 días. % (N)	12,90% (8)	32% (16)	21,43% (24)
3 días. % (N)	17,74% (11)	32% (16)	24,11% (27)
4 días. % (N)	40,32% (25)	16% (8)	29,46% (33)
5 días. % (N)	9,68% (6)	10% (5)	9,82% (11)
6 días. % (N)	6,45% (4)	2% (1)	4,46% (5)
7 días. % (N)	3,23% (2)	0% (0)	1,79% (2)

A continuación presentamos unos gráficos comparativos entre ambos géneros, que hacen referencia al cumplimiento de las recomendaciones vigentes para que la práctica de actividad física produzca beneficios saludables para nuestro organismo. En ambos aparece la actividad físico-deportiva total que realizan los sujetos, es decir toda aquella actividad física extraescolar junto a la que realizan en la de Educación Física que realizan en el colegio.

En el gráfico 1 aparece el porcentaje de sujetos de la muestra que cumplen la recomendación de realizar actividad física al menos 5 días a la semana en relación con el género.

Gráfico 1. Recomendación: 30 minutos al día al menos cinco días a la semana.

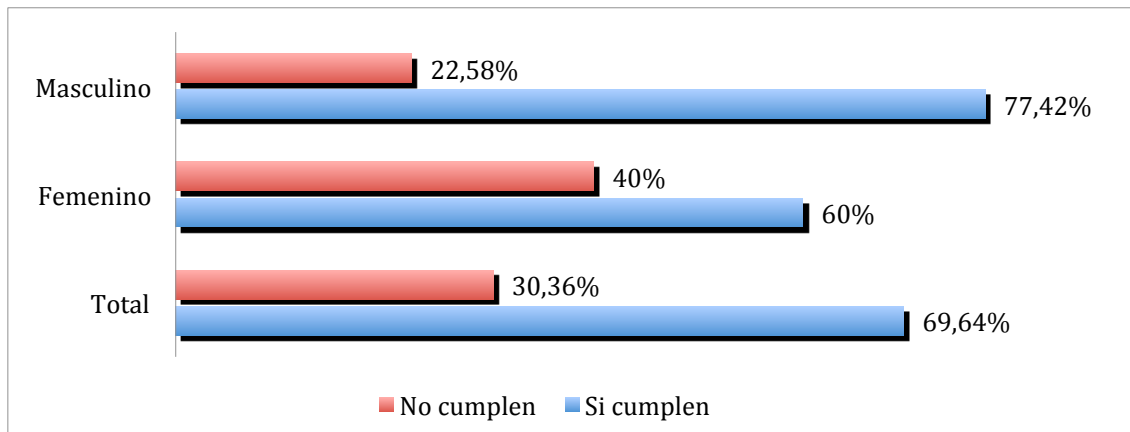


Como podemos observar en el gráfico el porcentaje de niños/as que cumplen la recomendación menos exigente es de un 83,93%. Siendo un 16,07% el porcentaje de sujetos que no la alcanzan.

Por otra parte, la diferencia en cuanto a la práctica de actividad físico-deportiva entre ambos géneros no resulta alarmante, pues apenas existe un diez por ciento de diferencia

favorable a los chicos. El porcentaje de chicos que cumplen esta recomendación es de un 88,71% mientras que en el caso de las chicas esta cifra queda reducida al 78%.

Gráfico 2. Recomendación: 60 minutos al día al menos cinco días a la semana.



Atendiendo al gráfico 2, sobre a la recomendación más estricta, la que establece necesaria la práctica de actividad físico-deportiva durante sesenta minutos al menos cinco días a la semana. Los resultados obtenidos son más pesimistas con respecto a la recomendación anterior. Del total de la muestra únicamente el 69,64% cumple esta recomendación. Sin embargo, a diferencia de los resultados obtenidos en la recomendación anterior, la diferencia entre ambos géneros es mayor. El porcentaje de chicas que no cumple esta recomendación es el doble que en los chicos, alcanzando valores del 40% y 22,58% respectivamente.

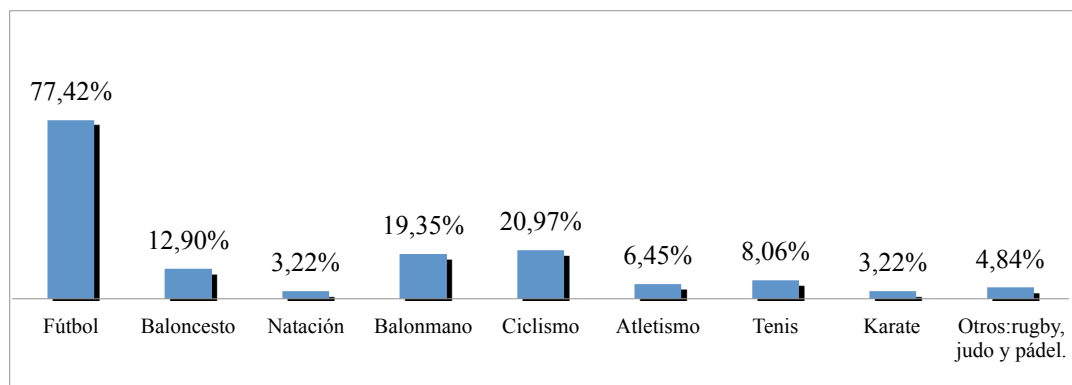
5.2 Modalidades deportivas practicadas.

En cuanto a las diferentes modalidades deportivas más practicadas por el total de la muestra comprobamos un claro predominio del fútbol (55,36%), aventajando al resto de modalidades en más de un treinta por ciento. Los valores obtenidos en el resto de modalidades son más homogéneos, así pues al fútbol le preceden en el siguiente orden, el ciclismo (19,64%), balonmano (17,86%), y empatados en cuarta posición el baloncesto con el baile tradicional (13,39%). Sin embargo, otros deportes como el tenis, karate, atletismo a penas alcanzan el cinco por ciento.

En los siguientes gráficos aparecen los resultados obtenidos en cuanto a las diferentes modalidades deportivas practicadas por los sujetos en su tiempo libre en función del género. Los valores que aparecen en cada deporte indican el porcentaje total de niños o

de niñas que practican de manera habitual esa modalidad, incluyendo tanto a los que la disfrutaban tanto en primera opción como en segunda.

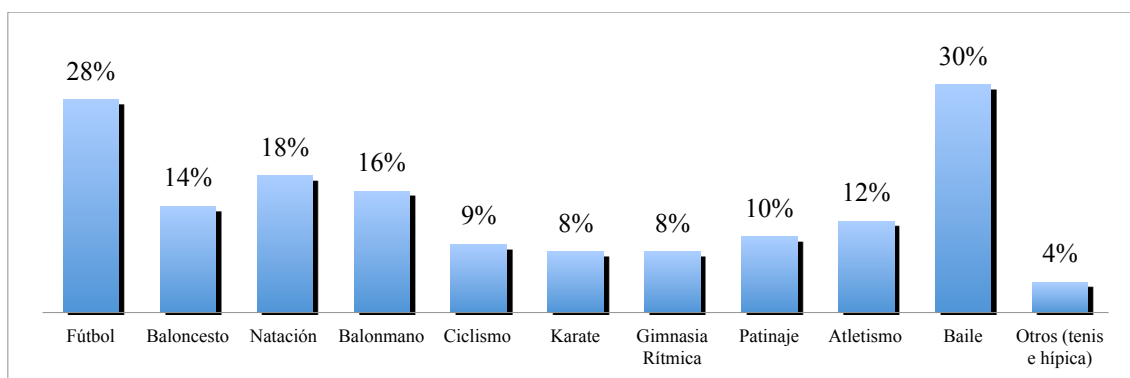
Gráfico 3. Modalidades deportivas practicadas por los chicos.



De acuerdo al gráfico 3, correspondiente al género masculino, observamos un predominio total del fútbol (77,42%) sobre el resto de modalidades deportivas. La práctica del “deporte rey” está masificada aventajando en más de un cincuenta por ciento a las otras modalidades deportivas con mayores índices de participación: ciclismo (20,97%), balonmano (19,35%) y baloncesto (12,90%).

Otras modalidades deportivas tradicionalmente populares han obtenido valores muy bajos como la natación (3,22%), el tenis (8,06%) y el atletismo (6,45%). Menciones especiales requieren los deportes de lucha como el karate y el judo, cuyos porcentajes de participación son mínimos al tratarse del público masculino.

Gráfico 4. Modalidades deportivas practicadas por las chicas.



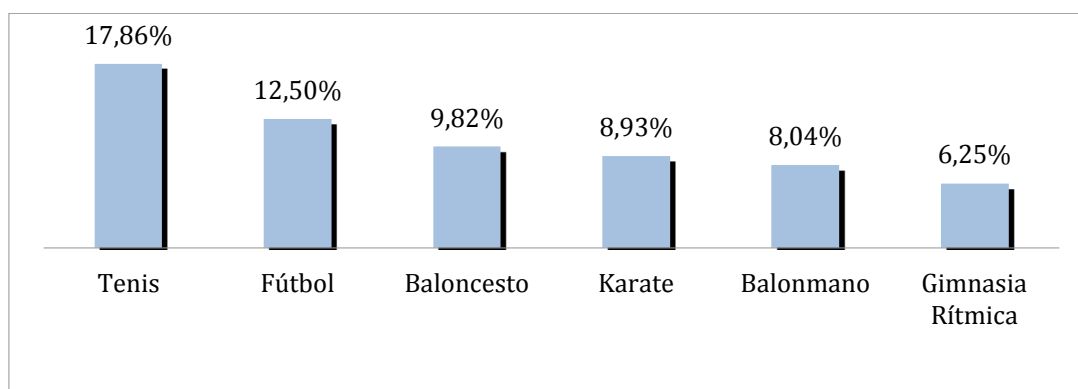
Entre la población femenina (gráfico 4) la participación en las diferentes modalidades deportivas se haya distribuida más equitativamente que en el caso de los varones. Es decir, a excepción del baile (jotas, sevillanas, baile moderno, etc.) con un 30% y el

fútbol con 28%, la participación en el resto de modalidades está mucho más homogeneizada. Deportes como la natación (18%), el balonmano (16%) y baloncesto (14%) son los siguientes deportes más practicados por las chicas, siendo escasa la diferencia entre unos y otros. Seguidos muy de cerca por el ciclismo y el karate.

También observamos un claro predominio de las modalidades deportivas de carácter artístico-expresivo: baile (30%), patinaje artístico (10%) y gimnasia rítmica (8%), los cuales suman entre los tres un 48% de participación.

Tras comparar los dos gráficos referentes a los distintos géneros, merece especial atención el peso de estereotipos entre los chicos. La participación de los chicos en modalidades artístico-expresivas es nula. Sin embargo, la participación de las chicas en deportes que tradicionalmente han sido considerados de chicos es elevada, ejemplo de ello son el fútbol, balonmano y baloncesto. Aunque sin duda alguna, el ejemplo que mejor ilustra este fenómeno lo encontramos en los deportes de lucha (karate y judo), en los cuales la participación de las chicas es mayor que en los chicos.

Gráfico 5. Modalidad deportiva no practicada regularmente que desearían realizar.



Los resultados obtenidos tras preguntar a los sujetos sobre qué otra modalidad deportiva les gustaría practicar habitualmente y el motivo que les impide practicarla han sido los siguientes. Atendiendo al gráfico 5, observamos como el tenis ocupa la primera posición (17,86%), aventajando al fútbol (12,50%) en más de un cinco por ciento. El baloncesto (9,82%), karate (8,93%) y el balonmano (8,04%) ocupan las tres siguientes posiciones respectivamente con valores muy próximos. En sexto lugar, encontramos la gimnasia rítmica (6,25%), y teniendo en cuenta que se trata del porcentaje obtenido sobre el total de la muestra y que únicamente la han indicado las chicas, podemos abstraer que a un porcentaje en torno al 14% de las chicas estarían interesadas en practicar esta modalidad.

Sobre los resultados obtenidos en el resto de modalidades deportiva, no son significativos, pues a penas alcanzan el 0,89% cada una de ellas: esquí, natación, deportes de riesgo, etc.

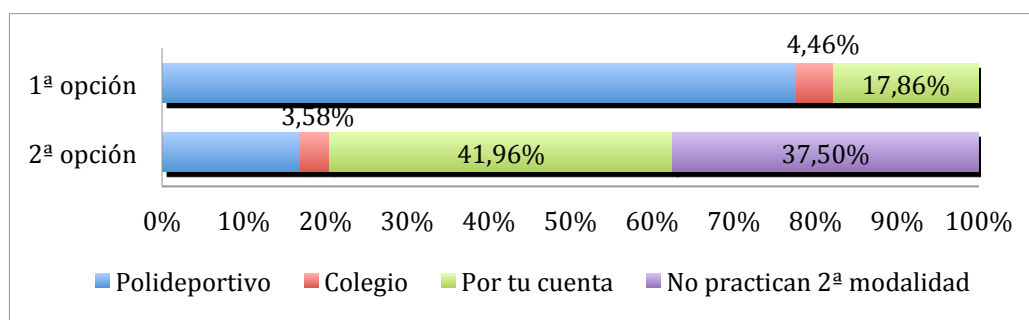
5.2.1 Lugar habitual de práctica de actividad físico-deportiva.

En este apartado de la investigación pretendemos establecer en qué lugares y circunstancias son en las que los alumnos practican actividad físico-deportiva de forma habitual. El significado de las tres respuestas diferentes entre las que podían elegir los niños para indicar el lugar en el que practicaba las diferentes modalidades deportivas eran las siguientes:

- Polideportivo: englobando a todas aquellas actividades extraescolares organizadas que se realizan fuera de los colegios. Principalmente es en el polideportivo, a través de actividades que ofertan el Ayuntamiento y las diferentes escuelas municipales. Sin embargo, dentro de esta categoría también están incluidas aquellas actividades que se realizan en locales de asociaciones privadas.
- Colegio: incluye las actividades deportivas organizadas desde el centro fuera del horario escolar y las cuales se desarrollan dentro de sus instalaciones.
- Por tu cuenta: hace referencia a la práctica deportiva de actividades no organizadas. Dentro de esta opción está el deporte que hace el niño en la calle, en el parque, o en el mismo patio del colegio tanto en los recreos como después de la jornada escolar.

Tras analizar las respuestas emitidas por todos los sujetos, observamos sobre el gráfico 6 como únicamente el 62,50% realiza al menos dos modalidades deportivas diferentes de forma habitual.

Gráfico 6. Lugar de práctica deportiva.



Cuando se trata de la modalidad deportiva que eligen como primera opción, el predominio de las actividades organizadas realizadas en el polideportivo en las instalaciones de otros clubs o asociaciones privadas es mayoritario (77,68%) tal y como podemos observar en la gráfica. La participación en actividades organizadas dentro del centro escolar es de 4,46%, y hablamos de un 17,86% en la actividad físico-deportiva que realizan los niños por su cuenta, bien en la calle, parque o patio del colegio.

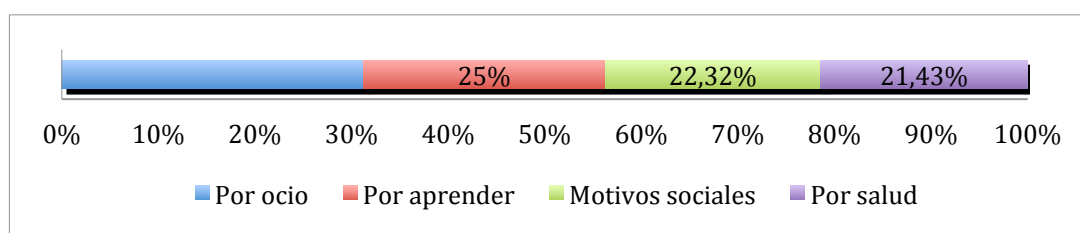
Sin embargo, cuando tomamos como referencia la modalidad deportiva practicada por los niños como segunda opción, observamos un cambio de tendencia con respecto a la primera.

En este caso, es la actividad no organizada la que obtiene valores más altos, un 41,96%, doblando los resultados obtenidos en la modalidad deportiva practicada como primera opción. Por el contrario, la participación en actividades organizadas fuera del centro (16,96%) cae a una quinta parte con respecto a la puntuación obtenida en la primera opción.

En común de las dos graficas, establecemos la escasa relevancia que tiene en la ciudad las actividades organizadas en los centros escolares frente a las que se desarrollan fuera de los mismos. Ya que tanto en la modalidad deportiva escogida en primera opción, como en la segunda los valores rondan en torno al cuatro por ciento.

5.3 Determinantes psicológicos, cognitivos y emocionales: motivos y barreras percibidas.

Gráfico 7. Motivos de práctica deportiva.



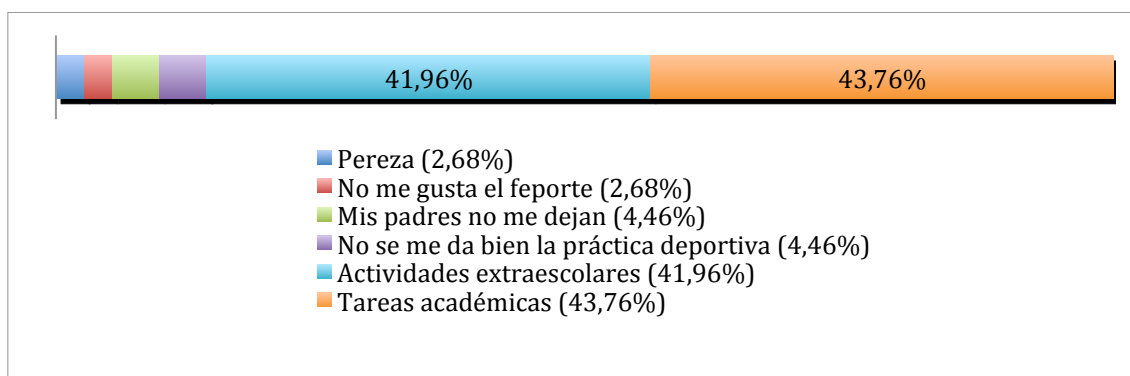
Prestando atención al gráfico 7, observamos como no existen grandes diferencias entre ninguno de los cuatro motivos fundamentales por los que a los niños y a las niñas les gusta el deporte.

El motivo al cual la mayor parte de los sujetos se refieren como el más importante para practicar actividad físico-deportiva en estas edades es el que está relacionado con el ocio (31,25%). En esta respuesta se haya relacionada con aspectos como la diversión, evasión, relax y placer.

En segundo lugar, el 25% de la muestra indica que es por aprender y mejorar sus habilidades el motivo que les lleva a practicar deporte de forma habitual en estas edades.

Y por último, muy próximos al veintidós por ciento sitúan a los motivos relacionados con la salud (21,43%): para estar sano, mantenerme en forma, etc. Y aspectos sociales (22,32%) en los cuales se establecen motivos como: para estar con mis amigos, conocer gente nueva, ser popular, formar parte de un equipo y competir y ganar.

Gráfico 8. Barreras percibidas para la práctica de actividad físico-deportiva.



Tal y como aparece en el gráfico 8, las principales barreras que limitan o impiden la práctica de actividad físico-deportiva de los niños/as del presente estudio son la realización de sus responsabilidades y tareas académicas, estudiar y hacer los deberes principalmente con un 43,76%. Seguida con el 41,96% por la asistencia a actividades extraescolares de otro tipo: conservatorio de música, dibujo, informática, idiomas, etc.

El resto de los motivos que dificultan la práctica regular de actividad física en la población infantil, no son a penas relevantes para los sujetos de esta investigación. Así pues, diferentes barreras relacionadas con la pereza y el cansancio (2,68%), el miedo a lesionarse (0%), la negativa de los padres (4,46%), el hecho de que no les guste el deporte (2,68%) o bien que consideren que no se les suela dar bien la práctica deportiva (4,46%) no alcanzan un quince por ciento de las respuestas analizadas.

Por otra parte, en relación a las barreras percibidas que impiden la práctica de modalidades deportivas que les gustaría realizar pero que no lo hacen habitualmente (gráfico 5) aparecen desglosadas en la tabla 3. Según los datos de dicha tabla, observamos que la asistencia a otras actividades extraescolares (30,36%) y hacer frente a las tareas académicas: hacer los deberes y estudiar (25,89%) son los principales

motivos a una distancia considerable sobre la tercera: me coincide con el horario de otra actividad deportiva extraescolar a la que asisto (19, 64%).

Otras como el miedo a lesionarse, la preocupación por lo que puedan pensar o decir los demás o no ser bueno en actividades deportivas no muestran valores significativos. Sin embargo, casi un diez por ciento de la muestra indica que no practican esa modalidad porque sus padres no les dejan.

Tabla 3. Barreras que impiden la práctica de la modalidad deportiva que desean.

Causa	N	%
Tengo demasiados deberes y mucho que estudiar.	29	25,89%
Acudo a otras actividades extraescolares (idioma, pintura, informática, etc.) y no tengo más tiempo libre.	34	30,36%
Me preocupa lo que piensen de mi mis amigos o lo que me puedan decir.	2	1,76%
Por lo general, estoy muy cansado para hacer actividad física.	3	2,68%
Me da miedo lesionarme.	2	1,76%
No soy bueno en las actividades físico-deportivas.	0	0%
Mis padres no me dejan.	11	9,82%
No se oferta esa modalidad deportiva en mi ciudad.	7	6,25%
Me coincide con el horario de otra actividad deportiva a la que asisto.	22	19,64%
Supone un gasto económico elevado.	2	1,76%

5.4 Determinantes sociológicos: influencia del modelo, ánimo percibido y apoyo social.

Atendiendo a los resultados obtenidos en la tabla 4, destacamos la influencia que ejerce el padre sobre la práctica deportiva del niño/a, por encima del resto de los agentes sociales próximos (madre, hermano/a, amigo/a y profesor de Educación Física).

Sobre la influencia del modelo en la actividad físico-deportiva que realizan los sujetos observamos como es las figuras del mejor amigo/a (3,3839) seguida del hermano/a (3,1209) quienes realizan mayor cantidad de actividad física. Y en relación a los progenitores, observamos como es el padre (2,5982) quién realiza mayor cantidad de actividad físico-deportiva que la madre (2,2857).

Por otra parte, en relación con el ánimo percibido, es el profesor de Educación Física (3,3482) quién más estimula al niño/a para practicar actividad física de forma regular. El padre y la madre ocupan la segunda y tercera posición respectivamente, con valores muy próximos el uno del otro.

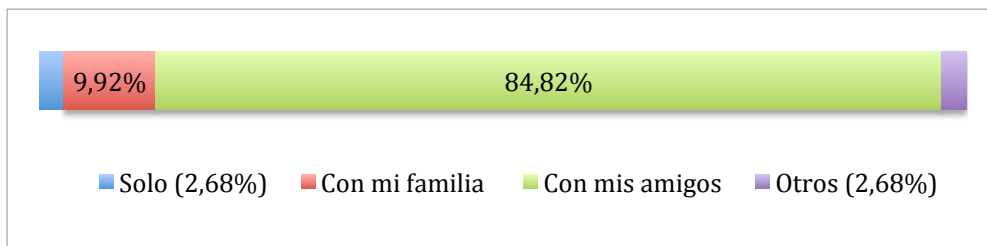
Tabla 4. Influencia del entorno social próximo en la práctica deportiva del niño.

		Nada/ Nunca (1)	Algo/ alguna vez (2)	Bastante/ bastantes veces (3)	Mucho/ muchas veces (4)	No tengo	Media (mínimo 1- máximo 4)
Indica cuánto deporte hace cada una de las siguientes personas.	Madre	12	61	30	8	1	2,2857
	Padre	14	34	35	26	3	2,5982
	Hermano/a	5	14	37	35	21	3,1209
	Amigo/a	1	9	48	54	0	3,3839
Indica cuánto deporte te animan a practicar cada una de las siguientes personas.	Madre	6	20	41	44	1	3,1081
	Padre	7	20	30	52	3	3,1651
	Hermano/a	30	17	26	18	21	2,3516
	Amigo/a	17	30	30	35	0	2,7411
	Profesor EF	5	15	28	64	0	3,3482
Indica cuántas veces te van a ver a los partidos, competiciones o exhibiciones cada una de las siguientes personas.	Madre	13	26	25	47	1	2,9550
	Padre	10	22	28	49	3	3,0642
	Hermano/a	17	31	24	19	21	2,5274
	Amigo/a	32	61	15	4	0	1,9197
Indica cuántas veces te preguntan sobre tu práctica deportiva las siguientes personas.	Madre	8	28	35	40	1	2,9634
	Padre	7	18	33	51	3	3,1743
	Hermano/a	32	33	13	13	21	2,0767
	Amigo/a	22	54	27	9	0	2,2053
Indica cuántas veces van a buscarte a la salida de los entrenamientos o partidos las siguientes personas.	Madre	20	32	28	31	1	2,6306
	Padre	17	27	33	32	3	2,7340
	Hermano/a	44	33	10	5	21	1,7582
	Amigo/a	58	38	10	6	0	1,6786

Los valores obtenidos en las preguntas relacionadas con el apoyo social confirman al padre como el agente del entorno social próximo del niño que más influencia ejerce en la creación de hábitos deportivos y su adherencia. La madre sigue ocupando la segunda posición, muy próxima al padre y aventajando en torno a un punto sobre cuatro al resto de agentes sociales próximos al niño.

Sin embargo, la figura del hermano/a y del mejor amigo/a que obtienen valores elevados en las cuestiones relativas a la influencia del modelo y al ánimo percibido, disminuyen significativamente su relevancia en la dimensión del apoyo social. Siendo el mejor amigo/a quién obtiene resultados en varias cuestiones inferiores a dos en una escala del uno al cuatro.

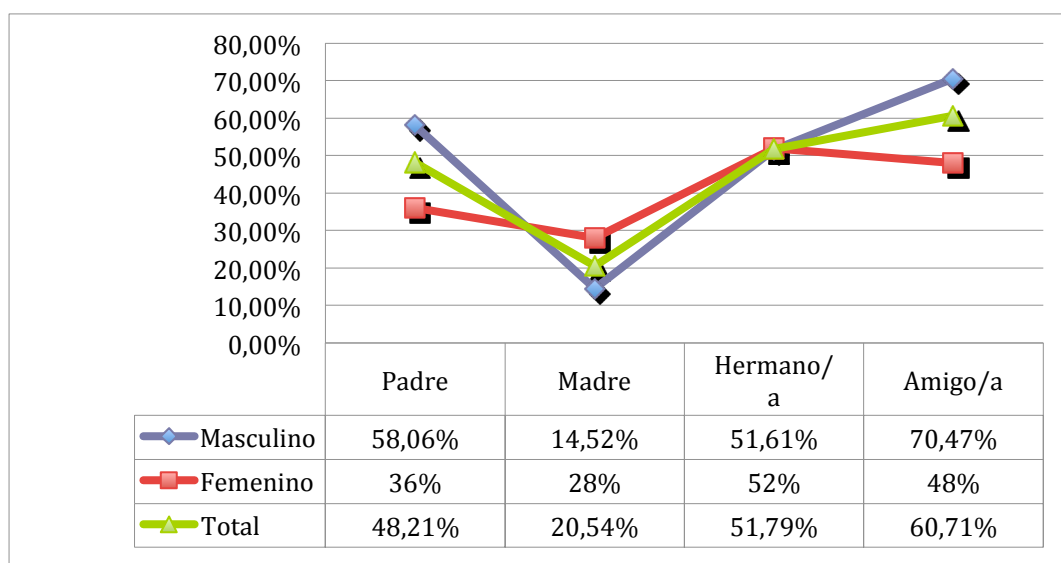
Gráfico 9. Con quién realizan actividad físico-deportiva habitualmente.



En relación a la compañía con la que habitualmente realizan actividad físico-deportiva (gráfico 9), los resultados que hemos obtenido muestran un claro predominio de los sujetos a realizar actividad física junto a sus amigos o compañeros (84,82%). Aventajando de forma contundente a la segunda opción, practicar deporte con algún miembro de la familia (9,82%).

Los valores obtenidos en las otras dos opciones, solo o con otras personas a penas se muestran relevantes para el estudio, pues ambos se estancan en 2,68%.

Gráfico 10. Coincidencias con las modalidades deportivas practicadas por el entorno social próximo.



Las coincidencias que se establecen entre las modalidades practicadas por los niños/as con la que realizaban sus progenitores cuando eran jóvenes o sus hermanos/as y amigos/as hoy en día lo hemos considerado interesante en la investigación para profundizar en la influencia del entorno social en los hábitos deportivos de los niños, concretamente en la modalidad deportiva escogida.

Los resultados obtenidos al respecto, reflejados en el gráfico 10 han sido muy esclarecedores. Alzándose entre los dos progenitores, la figura del padre quién muestra más porcentajes de coincidencia en ambos géneros.

En el caso de los chicos el padre muestra mayor porcentaje de coincidencias con un 58,06%, superando al hermano/a y madre los cuales han obtenido un 51,61% y 14,52% respectivamente. Por otra parte, la figura del amigo/a amiga ha obtenido el valor más elevado, 70,47%, algo normal si tenemos en cuenta que el 84,82% practica actividad físico-deportiva con amigos o compañeros.

Sin embargo, en el caso de las chicas los resultados obtenidos varían considerablemente con respecto a los chicos. Para el género femenino, las coincidencias en la modalidad deportiva que practicaban ambos progenitores disminuye significativamente, obteniendo 36% el padre y 28% la madre. Lo mismo ocurre con la figura del mejor amigo/a la cual desciende más de un veinte por ciento con respecto a los chicos, estancándose en un 48%. Y por el contrario, el hermano/a experimenta un ligero aumento alcanzando el 52%.

Tras el análisis de los resultados merecen especial atención las figuras de la madre y el amigo/a. En el caso de la madre, hemos constatado que es el agente social próximo al niño que menor relevancia muestra de las cuatro figuras analizadas, estancándose en el 20,54%. No obstante, para las chicas duplica los valores obtenidos con respecto a los chicos, ya que pasa de un 14,52% al 28%. Por otra parte, el amigo/a es la persona del entorno social próximo que mayores valores ha alcanzado en cuanto a coincidencia en la modalidad deportiva, un 60,71%.

En la tabla 5 aparece una relación por las diferentes modalidades deportivas practicadas habitualmente por los sujetos y las personas de su entorno social próximo que las practicaban cuando eran jóvenes o en la actualidad.

Tabla 5. Relación del número de coincidencias entre el deporte practicado por el niño y su entorno por modalidades.

Modalidad deportiva	Número de sujetos que lo practican.	Número de coincidencias con su entorno social próximo.	Porcentaje
Fútbol	62	Padre: 35 Madre: 4 Hermano/a: 25 Amigo/a: 39	56,45% 6,45% 40,32% 62,90%
Baloncesto	15	Padre: 2 Madre: 7 Hermano/a: 5 Amigo/a: 10	13,33% 46,67% 33,33% 66,67%
Ciclismo	22	Padre: 8 Madre: 2 Hermano/a: 4 Amigo/a: 3	36,36% 9,09% 18,18% 13,64%

Balonmano	20	Padre: 8 Madre: 1 Hermano/a: 7 Amigo/a: 11	40% 5% 35% 55%
Karate	6	Padre: 0 Madre: 1 Hermano/a: 4 Amigo/a: 2	0% 16,67% 66,67% 33,33%
Atletismo	10	Padre: 4 Madre: 3 Hermano/a: 1 Amigo/a: 0	40% 30% 10% 0%
Tenis	6	Padre: 2 Madre: 2 Hermano/a: 2 Amigo/a: 2	33,33% 33,33% 33,33% 33,33%
Natación	11	Padre: 0 Madre: 1 Hermano/a: 5 Amigo/a: 0	0% 9,09% 45,45% 0%
Patinaje	5	Padre: 0 Madre: 0 Hermano/a: 2 Amigo/a: 3	0% 0% 40% 60%
Baile	15	Padre: 0 Madre: 2 Hermano/a: 8 Amigo/a: 4	0% 13,33% 53,33% 26,67%
Gimnasia Rítmica	4	Padre: 0 Madre: 0 Hermano/a: 0 Amigo/a: 1	0% 0% 0% 25%
Rugby	1	Padre: 0 Madre: 0 Hermano/a: 1 Amigo/a: 1	0% 0% 100% 100%

El fútbol es el deporte en el que mayor porcentaje de coincidencias encontramos entre el sujeto y su entorno social próximo, siendo la figura del amigo/a con la que mayor coincidencia existe, un 62,90%. Seguido del padre y el hermano/a con 56,45% y 40,32% respectivamente.

Sin embargo en el caso del baloncesto, de los dos progenitores es la madre con quién mayor porcentaje de coincidencia muestran los sujetos que lo practican, un 46,67%. La figura del amigo/a sigue siendo la persona de su entorno social en la que hemos obtenido los valores más elevados.

Tanto en el ciclismo como el balonmano los índices de coincidencia establecidos con el padre son mayores que con la madre, con un 36,36% y 40% en cada uno de ellos.

Sin embargo, en el balonmano apreciamos un incremento de la coincidencia con el hermano/a con respecto a otras modalidades hasta alcanzar un 35%. No obstante, la figura del amigo/a sigue siendo la que mayor porcentaje muestra.

En el karate, observamos como el hermano/a supera tanto a los progenitores como a la figura del mejor amigo/a, alcanzando un 66,67% de coincidencia. También es reseñable en esta modalidad la influencia del padre, la cual es del 0%.

En otras modalidades como la natación, patinaje o baile la influencia de los progenitores disminuye considerablemente con respecto al resto de deportes, situando al hermano/a y amigo/a como los agentes sociales con los que mayor porcentaje de coincidencia existe. En la natación observamos un claro predominio de la influencia del hermano/a (45,45%) por encima del amigo y los padres.

Por otra parte, llama la atención como el padre pasa de obtener valores muy elevados de coincidencia en deportes como el fútbol, balonmano y atletismo, a otros de un cero por ciento en natación, kárate y otros frecuentemente practicados por las chicas como el baile y el patinaje.

6. Discusión

6.1 Características de la práctica físico-deportiva: frecuencia, duración, intensidad y modalidades deportivas.

Los resultados indican que el 69,64% cumplen la recomendación más exigente, de practicar actividad físico-deportiva durante una hora como mínimo al menos cinco días a la semana, y el 83,93% practican actividad física durante treinta minutos al menos cinco días a la semana. Estos resultados son ligeramente superiores a los obtenidos por Montil, M. et al. (2005) en un estudio realizado en diferentes núcleos metropolitanos de la Comunidad Autónoma de Madrid, en el que únicamente el 59,2% y el 79,1% cumplía ambas recomendaciones respectivamente.

Las cifras obtenidas en relación a la diferencia de género en lo que a frecuencia y duración de práctica físico-deportiva se refiere, también son similares a las de la investigación de Montil, M. et al. (2005) anteriormente citada, siendo más favorables para los chicos que para las chicas. La diferencia entre chicos y chicas de Tarazona que cumplen la recomendación más exigente es del 17,42%, mientras que en el estudio de Montil, M. et al. (2005) es del 18,29%. Al igual ocurre con la recomendación más liviana, donde la diferencia entre chicos y chicas se reduce drásticamente, hasta el 5,93% en el caso de Tarazona y 3,37% en la Comunidad Autónoma de Madrid.

El Estudio Enkid (1998-2000) estableció en el rango de edad de 10-13 años, que el 51,9% de los chicos practicaba actividad física extraescolar dos o más días a la semana. Y únicamente el 28,6% en el caso de las chicas. Estos resultados son ligeramente inferiores a los obtenidos en nuestro estudio, ya que sin contar la clase de Educación Física sólo el 64,52% de los chicos y el 32% de las chicas cumplirían la recomendación menos exigente, pronunciada por Sallis y Patrick (1994).

Satisfactoriamente, el índice de práctica de actividad físico-deportiva en la población infantil turiasonense resulta superior a los datos recogidos por Reverter, J. et al. (2014) en Torrevieja. Donde el 58,8 % de los niños realiza actividad física, mientras que en el caso de las niñas es del 51,3%.

La comparación con los diferentes estudios vislumbra que los niños/as de Tarazona muestran niveles de práctica físico-deportiva superiores a los sujetos analizados en diferentes lugares de la geografía española. Consideramos que la causa principal de esa

diferencia estriba en el tamaño y número de habitantes que tiene la ciudad de Tarazona, ya que en los núcleos urbanos de menor tamaño los niños de 11-12 años disponen de mayor autonomía y libertad para salir con los amigos o acudir por ellos mismos a los lugares de entrenamiento. Por ello en las ciudades de estas características los niños pueden desarrollar estilos de vida menos sedentarios, debido a que no dependen tanto de las personas mayores de su entorno.

Por otra parte, a la luz de los resultados expuestos sobre las modalidades deportivas practicadas por los niños/as tarazonenses, es notorio el predominio del fútbol sobre el resto de deportes al igual que ocurre en los estudios realizados por Ruíz Tendero, G. (2011); y Reverter, J. et al. (2014). Así pues, el dominio del fútbol sobre el resto de modalidades deportivas es evidente en muchos de los estudios realizados a nivel social debido al gran componente de socialización que tiene en nuestra sociedad. No obstante los resultados obtenidos en nuestro estudio al respecto (55,36%) otorgan una mayor ventaja respecto al resto de modalidades que en otros estudios como los realizados por Reverter, J. et al. (2014) y Ruíz Tendero, G. (2011) en los cuales los resultados obtenidos son del 19% y 18% respectivamente. Consideramos que uno de los factores que a nivel local puedan hacer del fútbol el deporte más popular en la ciudad es el extenso trabajo y desarrollo de las categorías base que la escuela de fútbol de la S.D. Tarazona lleva a cabo en la ciudad.

La segunda modalidad más practicada, el ciclismo o BTT (19,64%) disminuye considerablemente en relación a la investigación realizada por Caro, L.M. (2010) en la provincia de Huelva, en la cual el 68% de la muestra usaba con la bicicleta de forma regular. Sin embargo, en otros estudios sobre hábitos deportivos de los niños en ciudades el ciclismo apenas aporta datos significativos de participación. Este hecho consideramos que principalmente puede ser debido a que en los municipios de menor población como es el caso de Tarazona, los niños disponen de mayor autonomía que en las ciudades y a la edad de 11-12 años; y es frecuente que utilicen la bicicleta para salir con los amigos sin la presencia de los padres. Además, nuestro municipio cuenta con una vía verde y una extensa red de caminos rurales propicios para la práctica del ciclismo.

Especial atención merece el caso del balonmano en nuestra ciudad (17,86%) consolidándose como la tercera modalidad más practicada alcanzando mayor popularidad que en otros estudios como el realizado en la ciudad de Torreveja por Reverter, J. et al. (2014) en el cual el porcentaje de participación era del 6,5%. El

balonmano cuenta con gran tradición en la ciudad, se trata de una agrupación muy familiar que a pesar de no disponer de los mismos recursos económicos que el fútbol trata con mucho mimo a sus categorías base, potenciando en los últimos años el balonmano femenino.

En relación a otras modalidades deportivas que en otros estudios de ámbito nacional han obtenido resultados significativos de participación como el baloncesto y la natación en los estudios realizados por Luengo, C. (2007); Caro, L.M. (2014); y Reverter, J. et al. (2011), en Tarazona han descendido considerablemente. En el caso del baloncesto, esta escasa participación está justificada por la inexistencia de categorías base al igual que ocurre en deportes como fútbol y balonmano. Únicamente se oferta en actividades extraescolares promovidas en algunos colegios de la ciudad, no en todos. Y respecto a la natación, en Tarazona es frecuente encontrarnos con cursillos intensivos de carácter utilitario en niños de menor edad pero no a una práctica continuada, debido a que apenas existe tradición de este deporte en nuestra ciudad ya que hace relativamente poco tiempo que abrieron las piscinas climatizadas. Por otra parte, en el año 2012 se fundó un club de natación municipal que ha obtenido muy buena acogida pero que todavía está en desarrollo.

Prestando especial atención a la distribución por género en la participación en las diferentes modalidades deportivas los resultados obtenidos han sido sorprendentes en relación a estudios anteriores, sobre todo en el caso del género femenino.

Dentro del público femenino se mantiene la tendencia de mayor participación en modalidades deportivas de carácter artístico-expresivo, como es el caso del baile (30%) obtenida en la investigación realizada por Luengo, C. (2007). Sin embargo, mención especial requiere la práctica del fútbol (28%) obteniendo niveles de participación muy por encima de los obtenidos por sus iguales en las investigaciones realizadas por Reverter, J. et al. (2014) y Luengo, C. (2007) en los que los niveles de participación eran en torno al cuatro por ciento. También resulta significativa la participación en los deportes de lucha (kárate y judo) siendo superior la participación de las chicas que de los chicos, contrariando así los resultados obtenidos en diferentes estudios analizados.

En el caso de los chicos, los resultados son semejantes a otras investigaciones de ámbito nacional en los cuales se decantan por los deportes colectivos mostrando un total rechazo a modalidades artístico-expresivas (baile, gimnasia rítmica y patinaje).

Por lo tanto, tras el análisis de los resultados consideramos por buena la idea pronunciada por Ruiz Tendero, G. (2011) en la que confirma que el peso de estereotipos

es mayor en los chicos que en las chicas, ya que las chicas participan en deportes tradicionalmente vinculados a los chicos como es el caso del fútbol, kárate o balonmano. Y por el contrario los chicos no realizan ningún tipo de actividad artístico-expresiva vinculadas al género femenino.

Por otra parte, en relación el lugar dónde practican las diferentes modalidades deportivas no hemos encontrado estudios realizados en niños/as de esta edad que nos permitiesen contrastarlo. Sin embargo, los resultados que hemos obtenido al respecto son muy clarificadores con respecto al modelo deportivo presente en la ciudad. La afluencia a las actividades deportivas organizadas en el polideportivo es masificada en detrimento de aquellas actividades extraescolares deportivas que se organizan en los colegios. Consideramos que este hecho se debe fundamentalmente a dos motivos, en primer lugar y a diferencia de lo que ocurre en las grandes ciudades no existe la posibilidad de practicar deporte federado en los centros que permita a los niños competir de forma regular. Y en segundo lugar, porque dado el número de habitantes de la ciudad no es posible mantener un equipo de cada modalidad deportiva en cada centro, sino que de algún modo hay que agruparlos en un mismo grupo para garantizar la continuidad del equipo.

Por otro lado, en relación con la modalidad que no practican habitualmente pero les gustaría iniciarse si tuviesen la oportunidad los resultados los resultados obtenidos han sido muy curiosos. El tenis ha copado la primera posición con un 17,86% de las respuestas, resultado muy llamativo si consideramos que solamente un 5,36% de la muestra lo practica de forma regular. La causa de este creciente interés entre los niños/as por la práctica de deportes de raqueta puede estar ocasionada por el auge que está realizando el Club de Tenis Turiaso en los últimos años prestando especial atención a los más pequeños. Acompañado también de las recientes inversiones que ha realizado el Ayuntamiento de la ciudad en la reforma de las pistas de tenis y la novedosa construcción de dos pistas de pádel.

También llaman la atención en este sentido el caso de la gimnasia rítmica, modalidad que le gustaría practicar a un 6,25% de los que no tienen ocasión de hacerlo. Pero si tenemos en cuenta que ese 6,25% del total son todos chicas, hablamos de que el 14% de la población infantil femenina estarían interesadas en inscribirse a dicha modalidad.

6.2. Determinantes psicológicos, cognitivos y emocionales: motivos de práctica y barreras percibidas.

Entre los factores esenciales que motivan al niño a practicar actividad físico-deportiva de forma habitual destaca aquello relacionado con la diversión y recreación en el tiempo de ocio (31,25%) al igual que establece la investigación realizada por Fraile, A. y De Diego, R. (2006) a en diferentes países de la Unión Europea incluido España. Estos resultados respaldan que el deporte escolar está poco relacionado con la competición y el necesidad de ganar, por lo que no consideramos a estos factores esenciales que motiven la práctica deportiva de los niños/as turiasonenses al contrario que ocurre con aspectos relacionados con el disfrute del tiempo libre.

Sin embargo, a diferencia de los estudios de otros estudios realizados por Granda, J et al. (2011), Fraile, A. y De Diego, R. (2006) y Reverter, J. et al. (2014) la segunda causa que motiva a los niños a practicar actividad físico-deportiva de forma habitual no está relacionada con aspectos sociales como son el estar con sus amigos o hacer amigos nuevos. Sorprendentemente, a diferencia de los estudios mencionados, el aprendizaje y mejora las habilidades motrices propias se establecen como segunda causa que favorece la práctica deportiva de los niños/as en Tarazona con un 25%. Así pues, aquellos motivos sociales (estar con los amigos, conocer a otros, ganar, ser popular...) quedan relegados a ocupar la tercera posición en cuanto a relevancia se refiere con un 22,32%.

Por otra parte, la realización de práctica físico deportiva por ser considerada saludable para nuestro organismo es la causa a la que menos importancia le conceden los niños/as turiasonenses, pues solo un 21,43% la consideran el motivo más importante. Estos resultados se contraponen a los recogidos por Fraile, A. y De Diego, R. (2006) y Lizalde, M. (2012) los cuales le otorgan gran importancia a la salud como motivo principal para practicar actividad física. Resulta alarmante, como a pesar de la diferencia de edad entre la muestra de este estudio y la contemplada por Lizalde, M. (2012) en su Tesis Doctoral, la salud pasa a ser considerada el motivo más relevante para el 62,84% al 21,43% en la población infantil de Tarazona.

Los resultados obtenidos en cuanto a las barreras percibidas que dificultan o impiden la práctica regular de actividad físico-deportiva coinciden en gran medida con los recogidos por Pantoja, A. y Montijano, J. (2010) , los cuales sitúan a la obligación de atender sus tareas académicas (43,7%) como el principal motivo que dificulta su práctica deportiva.

Sin embargo en el presente estudio hemos contemplado una barrera de la que no habían estimado los autores citados anteriormente, la asistencia a actividades extraescolares no deportivas que ha alcanzado entre los niños/as de Tarazona un porcentaje muy elevado: un 41,96%. Ello nos permite afirmar que en la población infantil turiasonense la asistencia a actividades extraescolares y hacer frente a sus obligaciones académicas limita la práctica deportiva a un 85% de los niños/as. Al igual que en los datos obtenidos por Pantoja, A. y Montijano, J. (2010) en su investigación realizada en 215 niños de la ciudad de Jaén, el resto de barreras no se perciben como significativas que repercutan en los hábitos deportivos de los niños de Tarazona.

No obstante, en comparación con el estudio mencionado, destacamos positivamente el hecho de que barreras relacionadas con el cansancio, autopercepción negativa sobre las habilidades motrices y rechazo hacia la actividad físico-deportiva obtengan menor relevancia entre la población infantil turiasonenses que entre sus iguales de Jaén. Sin embargo, en contraposición, son varios los niños (4,46%) los que consideran que la negativa de los padres supone una barrera para la práctica de actividad física.

Por otra parte, prestando atención a las barreras que impiden la práctica de la modalidad que desearían realizar, observamos como las obligaciones académicas (estudiar y hacer los deberes) siguen siendo las principales causas. Sin embargo, el hecho de que les coincida el horario con otra actividad deportiva a la que asisten se alza hasta la tercera posición, convirtiéndose en el motivo más relevante para el 19,64% de los niños. Este dato nos resulta particularmente curioso, ya que estamos hablando de que un veinte por ciento de los niños podrían y estarían interesados en practicar más y nuevas actividades físico-deportivas y no lo hacen porque les coincide el día y la hora con otras. Por ello dado que se trata de un porcentaje relevante consideramos que no se deberían concentrar los entrenamientos de las escuelas deportivas en los mismos días u horas. Para ello sería conveniente la elaboración de un plan municipal de organización deportiva, en conjunto de todos los responsables de las escuelas deportivas de las diferentes modalidades deportivas para facilitar al máximo que los niños pudiesen asistir al mayor número posible de actividades y no se topasen con este inconveniente.

6.3 Determinantes socioculturales: influencia del modelo, ánimo percibido y apoyo social.

La influencia del ámbito familiar e iguales en los hábitos físico-deportivos de los niños de Tarazona viene ocasionada en mayor medida por la figura del padre, tal y como lo

corroboran otros estudios realizados al respecto por Piéron, M. Y Ruiz-Juan, F. (2013) y Pantoja, A. y Montijano, J. (2012). Así pues, independientemente de si sea chico o chica, es la figura paterna la que mayor influencia de modelo ejerce a la hora de crear hábitos de práctica deportiva en los niños, superando a la madre, hermano/a y amigo/a.

No obstante, al responder a la pregunta sobre la cantidad de deporte que hace cada uno de los agentes sociales de su entorno, la figura del amigo/a y hermano/a superan a los progenitores. Fundamental por motivos relacionados con la edad, ya que comparten un estilo de vida similar, con el mismo tipo de obligaciones, intereses, gustos, etc.

En relación al ánimo percibido por parte del entorno social, los resultados obtenidos al respecto son idénticos a los recogidos por Pantoja, A. y Montijano, J. (2012), en los que la figura del profesor/a de Educación física se consolida como la que más estimula y motiva a los niños para que realicen actividad física de forma regular. En el estudio mencionado el profesor de Educación Física obtuvo una puntuación de 4,95 en una escala tipo Likert del uno (mínimo) al seis (máximo), y los resultados obtenidos en nuestra investigación ha sido de 3,3482 sobre una escala del uno (mínimo) al cuatro (máximo). Seguido al profesor, son los progenitores los que más animan a los niños para la creación de hábitos de práctica físico-deportiva, obteniendo el padre (3,1651) una ligera ventaja sobre la madre (3,1081). Estos datos vuelven a coincidir con Pantoja, A. y Montijano, J. (2012), ya que el padre (4,06) también aventaja a la madre (4,03) con una diferencia insignificante. En este aspecto, las figuras del hermano/a y amigo/a descienden drásticamente en comparación con la pregunta anterior, existiendo en el caso del amigo/a una diferencia de un punto sobre cuatro.

Lo mismo ocurre al hablar sobre el apoyo social, tercera dimensión de la influencia del entorno social en la práctica de actividad físico-deportiva de los niños/as. La relevancia del padre del padre supera a la figura de la madre, siendo el referente paterno la persona que más se preocupa por la práctica deportiva de los hijos, quien con mayor frecuencia le acompaña o recoge de los lugares de entrenamiento y más veces va a verle participar en diferentes competiciones o exhibiciones. Los resultados obtenidos al respecto otorgan una ligera ventaja al padre (3,0642 y 2,7340) con respecto a la madre (2,9559 y 2,6303) en torno a dos décimas en una escala de cuatro puntos. Podemos apreciar como las puntuaciones obtenidas en la cuestión sobre la frecuencia con la que van a buscarle a la salida de los entrenamientos disminuye considerablemente con respecto a las anteriores. Ello podría deberse a que al vivir en una ciudad de las características de

Tarazona en cuanto a tamaño, número de habitantes, tráfico... los niños a la edad de 11-12 años disponen de mayor autonomía y libertad que en las grandes ciudades.

Del mismo modo que en las otras dimensiones de la influencia de los otros significativos, los resultados recogido por Pantoja, A. y Montijano, J. (2012) al respecto son similares.

Sin embargo, los datos obtenidos en ambos estudios se contraponen a la investigación realizada por Luengo, C. (2007), la cual establece que son la madre y el hermano/a respectivamente las personas que con mayor frecuencia van a buscar a los niños/as a la salida de los entrenamientos, superando al padre en casi un cinco por ciento cada uno de ellos.

También consideramos necesario mencionar la pérdida de relevancia que se han producido por parte de las figuras del hermano/a y amigo/a en cuanto al apoyo social. Ya que no es habitual que los propios amigos o hermanos (en función de la edad) sean los encargados de ir a buscar a los niños a la salida de sus entrenamientos o acompañar a los partidos de forma habitual debido a que no disponen de ese grado de autonomía y responsabilidad a ciertas edades. Por ello, estudios como el realizado por Pantoja, A. y Montijano, J. (2012) ni los tienen en cuenta a la hora de profundizar en este aspecto.

Por otra parte, las personas con las que realizan habitualmente actividad físico-deportiva son los amigos o compañeros (84,82%) seguido a gran distancia de la familia (9,82%) y en tercer lugar los que realizan actividad física ellos solos (2,68%). Esta misma tendencia se repite en la investigación llevada a cabo por Piéron, M. y Ruiz-Juan, F. (2013). Sin embargo, en comparación con los resultados de este estudio podemos observar una ligera diferencia con respecto a nosotros, ya que disminuye el porcentaje de personas que practican deporte con los amigos (78,3%) y consecuentemente aumenta los que lo practican con la familia (11,6%) o solos (10,1%). Esta diferencia consideramos que está ocasionada por que la muestra estudiada en la investigación de Piéron, M. y Ruiz-Juan, F. (2013) cursa Educación Secundaria Obligatoria, etapa educativa en la que los hábitos deportivos de los niños comienzan a cambiar y en muchos casos se tiene a una práctica deportiva más autónoma e individual.

En relación a la coincidencia de la modalidad deportiva practicada por el niño/a y con la que realiza o realizaba cuando algún miembro de su entorno social no es posible contrastarlo con otros estudios porque en la revisión bibliográfica no hemos encontrado ninguno que profundizase sobre ello.

El hermano (51,79%) es la figura del entorno familiar que mayor porcentajes de coincidencia muestra con la modalidad deportiva practicada con los niños/as del estudio, por encima de los padres. De los progenitores, vuelve a ser el padre (48,21%) el que mayor influencia ejerce sobre la práctica físico-deportiva de los hijos muy por encima de la madre y próximo al hermano.

Por el contrario, la madre (20,54%) obtiene porcentajes muy bajos en cuanto a coincidencia se refiere, incluso cuando se trata solamente de los chicos donde vuelve a ser superada por el hermano y la madre.

El amigo/a (60,71%) es el agente social próximo que con mayor frecuencia coincide con la modalidad deportiva que practican los sujetos que han formado parte del estudio. No obstante, este resultado no causa especial asombro si consideramos los resultados analizados en la pregunta anterior, en la que el 84,82% de la muestra afirma practicar actividad físico-deportiva de forma habitual en compañía de los amigos. Por lo que era previsible que la figura del amigo/a mostrase los índices más elevados en cuanto a coincidencias.

El fútbol es la modalidad deportiva que mayores índices de coincidencia muestra con todos los miembros del entorno social del niño, debido principalmente al gran componente cultural que tiene este deporte en nuestra sociedad.

En el caso del balonmano, deporte con mucha tradición en la ciudad, se produce un elevado porcentaje de los niños/as que lo hacen porque lo practicaba el padre (40%) o el hermano (35%). El legado que deja esta modalidad en la ciudad nada tiene que ver con el componente social del fútbol, mas bien se trata del fruto a todo el trabajo realizado desde la Agrupación Deportiva Balonmano Tarazona a lo largo de los años: trabajo y cuidado de categorías base, promoción deportiva por los colegios, organización de memoriales y eventos deportivos en la ciudad en los que han participado jugadores y entrenadores de primera línea a nivel internacional, etc.

Sin embargo, en el baloncesto, no se producen tales porcentajes de coincidencia con los agentes sociales próximos. Y a diferencia de en el resto de deportes colectivos, es la madre la figura del entorno social con la que mayor frecuencia coinciden los sujetos que practican este deporte habitualmente. Probablemente, ello se deba a que tradicionalmente en los colegios de la ciudad, el baloncesto como actividad deportiva extraescolar estaba dirigida únicamente a las chicas y el fútbol hacia los chicos. No obstante, a pesar de que el padre registre niveles de coincidencia muy por debajo

respeto a la madre, obtenemos que la mitad de los niños/as que practican baloncesto lo hacían también alguno de sus progenitores.

En las diferentes modalidades artístico-expresivas, es el hermano/a el agente social con el que mayor número de coincidencias se producen, superando a los padres y amigos. De igual manera ocurre con la natación, la causa de ello puede residir en que hasta hace relativamente pocos años estas modalidades deportivas no se ofertaban en la ciudad o no estaban tan desarrolladas como en la actualidad, de hecho las piscinas climatizadas se inauguraron hace seis años, por ello no eran tan fácil acceder a la práctica habitual de estos deportes para los padres o las madres cuando eran jóvenes.

7. Conclusiones

1ª. Pese a que un porcentaje elevado no alcanza las recomendaciones más exigentes en cuanto a frecuencia y duración de práctica físico-deportiva, observamos índices más altos de actividad en los niños de Tarazona en comparación con otros estudios realizados en España.

2ª. La brecha de la práctica físico-deportiva entre ambos géneros no es excesivamente elevada en comparación con otras investigaciones de ámbito nacional. Cada vez las chicas realizan mayor cantidad de actividad física a la semana y existe una mayor oferta de actividades físico-deportivas dirigidas a este sector.

3ª. Las modalidades deportivas más practicadas por la población infantil de Tarazona son: fútbol, ciclismo y balonmano para los chicos y baile, fútbol y natación en el caso de las chicas. Sin embargo, el tenis se convierte en la modalidad deportiva que a mayor número de personas le gustaría realizar de forma habitual si tuviesen la oportunidad.

4ª. El polideportivo es el lugar en el que la mayoría de los niños/as de Tarazona practican la modalidad deportiva que realizan como primera opción. Mientras que para la modalidad deportiva considerada como segunda opción cobra mayor relevancia la práctica autónoma, por cuenta propia del sujeto.

5ª. En referencia a los motivos que incentivan la práctica deportiva en los niños de Tarazona, se consideran como más relevantes los aspectos relacionados con la diversión y el aprendizaje.

6ª. Las tareas académicas y otras actividades extraescolares son las principales barreras que limitan o impiden la práctica habitual de actividad físico-deportiva; hoy en día, son muchos los niños que asisten a multitud de actividades formativas y recreativas fuera de la jornada escolar y que ello les hace imposible la práctica regular de actividad física.

7ª. El padre es la figura del entorno social que mayor influencia tiene sobre los hábitos de práctica físico-deportivos tanto en el caso de los chicos como en el de las chicas. Así pues, la cantidad de actividad-físico deportiva que realiza habitualmente, su

comportamiento ante la práctica deportiva de su hijo/a y su consideración por la actividad física y el deporte determinan los hábitos de sus descendientes.

8ª. La mayor parte de los niños/as prefieren realizar habitualmente actividad físico-deportiva en compañía de los amigos, siendo una pequeña porción los que la practican junto a algún miembro de su familia.

9ª. Del entorno familiar del niño son la figura del hermano seguida de la del padre la que mayor número de coincidencias muestran con la modalidad deportiva que practica el niño/a habitualmente. Más de la mitad de los sujetos practican la misma modalidad deportiva que su hermano, y algo menos de la mitad de la muestra realizan habitualmente el mismo deporte que hacía su padre cuando era joven.

10ª. Karate, balonmano, baloncesto y natación son modalidades deportivas con menor popularidad que el fútbol, pero cuya práctica está muy condicionada a que algún miembro del entorno familiar del niño la haya practicado regularmente.

8. Propuestas de intervención

1ª. Por lo tanto es necesario tener en cuenta estos factores a la hora de elaborar programas y propuestas de intervención destinadas a fomentar la práctica deportiva entre la población infantil. Así pues, es labor de instituciones, profesores y padres elaborar estrategias con un gran componente lúdico adaptadas a los gustos y motivaciones de la población a la que va dirigida. Hay que conseguir que esos programas nunca dejen de ser divertidos para los niños/as, por lo que será necesario un continuo análisis e introducción de mejoras. Restando importancia de una vez por todas a la competición en el deporte escolar, considerándola más como un medio que un fin en sí mismo.

2ª. Consideramos importante dotar al niño de herramientas y estrategias para organizar su tiempo libre de forma eficaz, aumentando así las posibilidades de que pueda realizar actividad físico-deportiva siempre y cuando le sea posible, y que la asistencia a otras actividades extraescolares no sea un impedimento.

3ª. En nuestra obligación como profesores de Educación Física debemos trabajar sobre gran variedad de deportes, y no limitarnos a trabajar las mismas modalidades año tras año. Con ello, abriremos al alumno un amplio abanico de posibilidades en las que escoger las modalidades deportivas que más le gusten, tendrá mayor libertad para elegir y aumentarán las probabilidades de que mantenga la práctica deportiva. Es decir, si solo tiene la oportunidad de trabajar fútbol y este deporte no se le da bien o no le gusta terminará por abandonar la práctica deportiva. Sin embargo, si desde la clase de Educación Física le mostramos diferentes modalidades deportivas, tanto tradicionales como las vertientes más modernas de los deportes alternativos, existirán más posibilidades de que le guste alguna de ellas y continúe con la práctica deportiva de forma regular.

Por lo tanto, desde la escuela y la familia se debe evitar esa tendencia hacia la especialización temprana en un deporte, debemos ofrecer al niño la mayor cantidad de modalidades para que libremente escoja la que más le guste.

En base a ello, sería interesante organizar campeonatos entre los diferentes centros de la ciudad en los que cada jornada se practicara una modalidad deportiva diferente. Algo

similar a un decatlón, pero en lugar de realizar las disciplinas propias de esta modalidad realizar diferentes deportes colectivos e incluso juegos tradicionales para completar las diez jornadas.

4ª. Dado que el peso de estereotipos tradicionales en cuanto a las modalidades deportivas afecta más a los chicos que a las chicas, desde la escuela debemos desarrollar estrategias que rompan con ellos, y trabajar la igualdad y el respeto entre ambos géneros. Debemos aprovechar las características de la institución escolar para dar a conocer y acercar a los chicos esta serie de modalidades deportivas, generalmente de carácter artístico-expresivo, que tanto temor y distanciamiento causan en su práctica físico-deportiva extraescolar.

5ª. En definitiva lo que interesa tanto a las instituciones políticas, escuela y familia es preservar la salud de la población infantil. Por ello debemos adoptar en conjunto una estrategia global, no centrada únicamente en promover y fomentar la práctica físico-deportiva de los niños. Si no una formación integral, que permita educar para la salud y para la convivencia que integre: hábitos alimenticios, campañas de información y prevención sobre hábitos perniciosos para la salud, prevenir lesiones, valores como el respeto, tolerancia, compañerismo, etc.

6ª. Por último, como sociedad debemos garantizar el acceso a instalaciones y a los diferentes programas de promoción de hábitos deportivos para prevenir el sedentarismo a los grupos sociales más desfavorecidos.

9. Bibliografía

1. Caro Gómez, L. M. (2010). Hábitos de práctica físico deportiva de los alumnos onubenses en edad escolar. Wanceulen: Educación Física Digital, (Nº6)
2. Fraile, A., & De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar: un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. *Revista Internacional De Sociología (RIS)*, 64(44).
3. Instituto de salud pública del Ayuntamiento de Madrid. (2014). Madrid salud.<http://www.madridsalud.es>
4. Granda, J.; Alemany, I.; Montilla, M.; Mingorance, A.; Barbero, J.C. (2011). Dimensiones de los motivos para la participación en actividades físicas de escolares de 10-12 años de Melilla. Análisis de las diferencias en función del género y la edad. *Motricidad: European Journal of Human Movement*, 27, 85.
5. Jiménez, M. M., Moro, M. I. B., & Mallén, J. O. (2005). Patrones de actividad física semanal: Un estudio con población infantil. *Revista Kronos*, 4(7), 63.
6. Lizalde, M. (2012). Análisis del índice de práctica de actividad físico-deportiva adecuada de los jóvenes de 12 a 16 años en Aragón y de sus determinantes. Departamento de expresión musical, plástica y corporal. Universidad de Zaragoza.
7. Luengo Vaquero, 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.
8. Montil, M., Barriopedro, M. I., & Oliván, J. (2005). El sedentarismo en la infancia. los niveles de actividad física en niños/as de la Comunidad Autónoma de Madrid. *Apunts: Educacion Fisica y Deportes*, (82)

9. Pantoja Vallejo, A., & Montijano González, J. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de educación primaria de Jaén capital. Apunts: Educacion Fisica y Deportes, (107), 13.
10. Pérez Villalba, M., & Viñas Fort, J. (2011). In: Consejo Superior de Deportes, Fundación Alimentum (Eds.), Estudio. Los hábitos deportivos de la población escolar en España. underbau.
11. Piéron, M., & Ruiz-Juan, F. (2013). Influencia del ámbito familiar e iguales en los hábitos físico-deportivos de los jóvenes. Revista Internacional De Medicina y Ciencias De La Actividad Física y El Deporte, 13(51)
12. Reverter Masià, J., Plaza Montero, D., Jové Deltell, M. C., & Hernández González, 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.
13. Román Viñas, B., Serra Majem, L., Ribas Barba, L., Pérez Rodrigo, C., & Aranceta Bartrina, J. (2006). Actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. Estudio enKid (1998-2000). Apunts: Medicina De l'Esport, 41(Nº151)
14. Ruiz Tendero, G. (2011). Hábitos de práctica lúdica y deportiva en niños y niñas en edad escolar: Un estudio transversal. EmásF: Revista Digital De Educación Física, (Nº 10), 17-31.
15. Tuero, C., Márquez, S., & De Paz, J. A. (2001). El cuestionario como instrumento de valoración de la actividad física. Apunts: Educacion Fisica y Deportes, (63).

Anexo I : cuestionario

HÁBITOS DEPORTIVOS EN LOS NIÑOS DE TARAZONA (Mayo, 2014)

Facultad de Educación (Universidad de Zaragoza)

Nivel educativo: 6º curso, etapa de Educación Primaria.

Lee con atención todas las preguntas antes de comenzar a responder. Si tienes alguna duda o no entiendes el significado de alguna de ellas no dudes en preguntar. Trata de contestar con la mayor sinceridad posible en todas las preguntas. Muchas gracias por formar parte de esta investigación.

Colegio	
Género	

1. Marca el número de días a la semana que realizas 30 minutos o más de ejercicio físico que te hace sudar. Sin contar con el tiempo que practicas actividad física en la clase de Educación Física.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

2. Número de días a la semana que realizas 60 minutos o más de ejercicio físico que te hace sudar. Sin contar con el tiempo que practicas actividad física en la clase de Educación Física.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

3. ¿Qué modalidad deportiva practicas en horario extraescolar de forma habitual? Indica con la letra “A” la que realizas en primer lugar. Y en el caso de que realices dos, marca con la letra “B” la que realizas en segundo lugar.

Fútbol		Karate	
Baloncesto		Gimnasia Rítmica	
Multideporte		Patinaje	
Natación		Atletismo	
Balonmano		Tenis	
Rugby		Pádel	
Ciclismo		Baile (jota, sevillana...)	
Judo		Aerobic, Batuca, Zumba...	

Indica el lugar en el que practicas la modalidad deportiva marcada con la letra “A”:

	En el colegio.
	En el polideportivo.
	Por tu cuenta: en la calle, parque, etc.

En el caso de que realices una segunda modalidad deportiva (señalada con la letra “B”), indica dónde la realizas.

	En el colegio.
	En el polideportivo.
	Por tu cuenta: en la calle, parque, etc.

4. ¿Cuál es el principal motivo por el que practicas actividad física? Señala con una X la casilla correspondiente.

	Para estar sano y mantenerme en forma.
	Para aprender y mejorar mis habilidades.
	Por placer, porque es divertido y sirve para relajarme.
	Por motivos sociales como estar más con mis amigos y conocer a otros nuevos, porque me gusta pertenecer a un equipo o club deportivo, para ser popular o porque me gustaría competir y ganar.

5. ¿Cuál es el principal motivo que te impide practicar más actividad física?

Tengo demasiados deberes y mucho que estudiar.	
Acudo a otras actividades extraescolares (idiomas, pintura, conservatorio de música, informática...) y no tengo más tiempo libre.	
No me gusta la actividad física.	
Por lo general, estoy muy cansado para hacer actividad física.	
Me da miedo lesionarme.	
No soy bueno en las actividades físicas/deportes.	
Mis padres no me dejan.	

6. Indica cuánto deporte hace cada una de las siguientes personas. Señala con una X las casillas correspondientes.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho	No tengo
Madre					
Padre					
Hermanos/a					
Amigo/a					

7. Indica cuánto te animan a practicar deporte cada una de las siguientes personas. Señala con una X las casillas correspondientes.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho	No tengo
Madre					
Padre					
Hermano/a					
Amigos/as					
Profesor EF					

8. Indica cuántas veces te van a ver a los partidos, competiciones o exhibiciones cada una de las siguientes personas. Señala con una X las casillas correspondientes.

	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Siempre	No tengo
Madre					
Padre					
Hermano/a					
Amigos/as					

9. Indica cuántas veces te preguntan sobre tu práctica deportiva (autovaloración, aspiraciones, dificultades y problemas) las siguientes personas. Señala con una X las casillas correspondientes.

	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Siempre	No tengo
Madre					
Padre					
Hermano/a					
Amigos/as					

10. Indica cuántas veces van a buscarte a la salida de los entrenamientos o de los partidos las siguientes personas. Señala con una X las casillas correspondientes.

	Nunca	Alguna vez	Bastantes veces	Siempre	No tengo
Madre					
Padre					
Hermano/a					
Amigos/as					

11. ¿Con quién realizas habitualmente actividad físico-deportiva?

<input type="checkbox"/>	Solo.
<input type="checkbox"/>	Con mi familia.
<input type="checkbox"/>	Con mis amigos.
<input type="checkbox"/>	Otros:

12. ¿Qué deporte de la siguiente tabla practicaba tu padre habitualmente cuando era joven? ¿Y tu madre? Además, indica también qué deporte practican tu hermano/a y tu mejor amigo/a. Se pueden marcar un máximo de dos deportes en cada caso.

	Padre	Madre	Hermano/a	Mejor amigo/a
Fútbol				
Baloncesto				
Natación				
Balonmano				
Rugby				
Ciclismo				
Atletismo				
Judo				
Karate				
Gimnasia Rítmica				
Tenis				
Patinaje				
Baile (jota, sevillanas...)				
Baile moderno (Aerobic, batuca, zumba, etc.)				
No han practicado ninguno.				
No tengo				

13. ¿Qué otro deporte te gustaría practicar habitualmente? _____

Indica con una X el motivo por el que no lo practicas.

Tengo demasiados deberes y mucho que estudiar.	<input type="checkbox"/>
Acudo a otras actividades extraescolares (idiomas, pintura, conservatorio de música, informática...) y no tengo más tiempo libre.	<input type="checkbox"/>
Me preocupa lo que piensen de mi mis amigos o lo que me puedan decir.	<input type="checkbox"/>
Por lo general, estoy muy cansado para hacer actividad física.	<input type="checkbox"/>
Me da miedo lesionarme.	<input type="checkbox"/>
No soy bueno en las actividades físicas/deportes.	<input type="checkbox"/>
Mis padres no me dejan.	<input type="checkbox"/>
No se oferta esa modalidad deportiva en mi ciudad.	<input type="checkbox"/>
Me coincide con el horario de otra práctica deportiva a la que asisto.	<input type="checkbox"/>
Supone una gasto económico elevado.	<input type="checkbox"/>