

Trabajo Fin de Grado

Propuesta de mejora de la oferta de las actividades deportivas en edad juvenil en el ayuntamiento de Borja a partir del estudio de las preferencias deportivas de este grupo de población.

Proposal to improve the offer of sports activities for young people in the municipality of Borja based on the study of the sports preferences of this population group.

Autor/es

Aarón Pasamar Val

Tutor/es

Susana Lapetra Costa

Área de Educación Física y Deportiva

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

JUNIO 2024

RESUMEN

En la localidad de Borja existe una amplia oferta deportiva para su población, pero son muy pocos los adolescentes que se inscriben a actividades del programa deportivo del Ayuntamiento de Borja. Por ello se realiza una propuesta de mejora de las actividades deportivas ofertadas por el Servicio Municipal de Deportes de la localidad de Borja, con el fin de incrementar la participación deportiva de los adolescentes de 12 a 18 años, prevenir el abandono deportivo y atender a las preferencias deportivas de este grupo poblacional. Tras el análisis de la oferta pública y privada, la valoración de las instalaciones, una revisión bibliográfica y considerando un estudio realizado por el propio Ayuntamiento de Borja sobre las preferencias deportivas de los adolescentes, se ha realizado un nuevo programa de actividades deportivas en edad juvenil con el objetivo de mejorar la oferta pública de la localidad.

ABSTRACT

In Borja's locality exists an amplified sports offer for its population, but only a little group of youngsters inscribe to the activities from the sports program from Borja's town hall. For this reason, a better offer for the sports activities offered by the Council Service of Sports from the locality of Borja is done, with the objective of increasing the sports participation of the youngsters from 12 to 18 years, avoid the sports withdrawal and attend the sports preferences of this population group. After the analysis of the public and private offer, the valuation of the facilities, a biographical revision and considering a study done by the own Town hall of Borja about the sports preferences of the youngsters, a new program of sports activities for this age gap has been created with the goal of improving the public offer of the municipality.

ÍNDICE:

1. Introducción	4
2. Objetivos	5
3. Metodología	5
4. Marco Teórico	6
2.1. Beneficios de la actividad física en población adolescente	7
2.2. Preferencias deportivas en edades de 12 a 18 años	10
2.3. Abandono deportivo en jóvenes	13
5. Contexto de intervención: Campo de Borja	16
5.1. Localización y actividad económica	16
5.2. Datos de población	16
6. Sistema deportivo de Borja	18
6.1. Instalaciones deportivas públicas	19
6.2. Instalaciones deportivas privadas	21
6.3. Oferta deportiva del sector privado	22
6.4. Oferta deportiva del sector público	25
6.5. Participación deportiva en población de 12 a 18 años	27
7. El deporte en Borja en población de 12 a 18 años	30
7.1. Diagnóstico de la práctica deportiva en esta franja de edad	30
7.2. Planteamiento del nuevo programa de actividad deportiva en edad juvenil	37
8. Conclusiones	43
9. Bibliografía	45
10. Anexos	52

1. INTRODUCCIÓN.

En el presente trabajo se expone una propuesta de mejora de las actividades deportivas ofertadas por el Ayuntamiento de Borja al público joven, entendiéndose entre ellos participantes de entre 12 y 18 años. Para ello se tendrán en cuenta las preferencias deportivas de los adolescentes del municipio recogidas en un estudio realizado por el propio ayuntamiento.

Como habitante de la localidad, he sido usuario de este servicio deportivo durante gran parte de mi infancia y juventud, además de haber trabajado como monitor deportivo en algunas de las actividades que se ofertan en Borja por entidades públicas y privadas.

La principal motivación para desempeñar este trabajo surge en mi periodo de prácticas universitarias, en las que estuve como alumno en el servicio deportivo del Ayuntamiento de Borja, junto al Director Técnico de Deportes de la localidad. Durante esta experiencia el tutor de la entidad me expuso la problemática existente con la escasa participación deportiva de este grupo poblacional en el programa de actividades deportivas ofertado por él, así como un estudio realizado por el Ayuntamiento de Borja que evaluaba las preferencias deportivas y el nivel de actividad física de los jóvenes de la localidad.

Es por ello por lo que me gustaría realizar este trabajo, con el fin de desarrollar una nueva propuesta de actividades en edad juvenil, del que puedan beneficiarse y disfrutar nuevas generaciones.

2. OBJETIVOS.

El objetivo general del presente trabajo es diseñar una propuesta de mejora de las actividades deportivas ofertadas por el servicio de deportes del Ayuntamiento de Borja a la población juvenil (12 a 18 años), atendiendo a los datos obtenidos en un estudio realizado por el propio ayuntamiento sobre las preferencias deportivas de este grupo poblacional.

A partir de este objetivo general se formulan los siguientes objetivos específicos:

- Analizar las infraestructuras deportivas y evaluar la oferta deportiva de Borja.
- Valorar la práctica deportiva de los adolescentes de Borja.
- Tratar de aumentar la afluencia de jóvenes adscritos al programa de actividades deportivas propuesto por el Ayuntamiento de Borja.
- Proponer actividades deportivas que prevengan el abandono de la actividad física en adolescentes.
- Atender a las preferencias deportivas de los jóvenes de la localidad en función del género.

3. METODOLOGÍA.

La metodología llevada a cabo para la realización de esta propuesta de mejora consta en primer lugar de una revisión bibliográfica sobre preferencias y beneficios de la actividad física en adolescentes, así como de los factores que influyen en el abandono deportivo en estas edades.

Posteriormente se ha realizado un análisis del tipo de población de la localidad de Borja y su comarca, de las actividades deportivas que se ofertan desde el ámbito público y privado, así como de las instalaciones e infraestructuras deportivas de la población.

Finalmente se ha tenido en cuenta un estudio realizado por el propio Ayuntamiento de Borja, donde se han evaluado las preferencias deportivas de los jóvenes de 12 a 18 años, la actividad física que realizan y las instalaciones de las que dispone la localidad. Todo ello a través de un cuestionario en el que participó una muestra de 261 adolescentes.

Atendiendo a estos análisis y estudios se lleva a cabo un diagnóstico de la participación deportiva de los adolescentes de Borja. A partir del mismo y desde el ámbito público, Ayuntamiento de Borja, se realiza una propuesta de mejora en la oferta de actividades deportivas orientadas a la población joven adolescente de la localidad de Borja dirigida a incrementar la participación deportiva en este rango de edad.

4. MARCO TEÓRICO.

La actividad física es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) como todos aquellos movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos, haciendo referencia a todo movimiento utilizado durante el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte de la jornada laboral de una persona.

En niños y adolescentes de 5 a 17 años se recomiendan 60 minutos de actividad física de carácter moderado a intenso, introduciendo al menos tres veces a la semana actividades aeróbicas intensas que fortalezcan los músculos y los huesos. Además, según la OMS (2022) se aconseja rebajar el tiempo de ocio que se pasa frente a una pantalla, limitando así el tiempo dedicado a actividades sedentarias. Sin embargo, existen evidencias que indican que actualmente los adolescentes no cumplen con las recomendaciones diarias de actividad física. Un estudio de los niveles de actividad física en estudiantes de 11 a 18 años (Alfonso, Gálvez, Hellín y Sánchez, 2020) indica que los valores de actividad física son medio-bajos corroborando que existe un déficit

de práctica en este rango de edad. Tampoco se cumplen las directrices de la OMS en cuanto al nivel de actividad física vigorosa en este grupo poblacional según Meneses y Ruiz (2017), quienes destacan en su estudio realizado en Costa Rica, México y España, que los porcentajes de alumnos que realizan actividad físico-deportiva vigorosa son muy bajos.

El proceso de intervención se ha realizado en un entorno rural de la provincia de Zaragoza, la localidad de Borja. Por lo que cabe mencionar que en un estudio realizado por Santos-Labrador (2023) se han obtenido datos que asocian positivamente un mayor nivel de actividad física moderada-vigorosa y las localidades urbanas, es decir, los jóvenes de entre 12 y 16 años que residen en ámbitos rurales realizan menos horas de actividad física a la semana en comparación a aquellos que viven en el ámbito urbano.

Hay autores que confirman que no hay diferencias significativas entre el nivel de actividad física en alumnos de ESO de localidades rurales frente a localidades urbanas (Arévalo, Molina y De la Cruz, 2020). Sin embargo, según Maldonado (2023) el desarrollo de las grandes ciudades ha traído consigo un descenso en los niveles de AF en los adolescentes, debido al incremento del uso de las nuevas tecnologías y los malos hábitos nutricionales.

4.1. Beneficios de la actividad física en población adolescente.

Según Rodríguez Torres et al. (2020), la actividad física en población adolescente tiene múltiples beneficios sobre la salud promoviendo un desarrollo saludable de los sistemas cardiovascular y musculoesquelético, además de ayudar al bienestar psicológico reduciendo el estrés y la ansiedad, y mejorar las interacciones sociales adquiriendo competencias como el trabajo en equipo, la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, la concentración y la memoria.

El ejercicio físico aeróbico, como correr, nadar o montar en bicicleta, durante la adolescencia tiene un efecto beneficioso en la salud cardiovascular. Los ejercicios como estos fortalecen el corazón, mejoran la circulación sanguínea y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta (Strong et al., 2005). Además, puede ayudar a los adolescentes a evitar el sobrepeso y la obesidad, contribuyendo al equilibrio energético del individuo. Esto ayuda a mantener un peso corporal saludable y una composición corporal adecuada (Biddle & Asare, 2011).

Llamazares-López, Nieto-Rodríguez, Ventola-Rodríguez y Moral-García (2020), afirman que, durante la adolescencia, los jóvenes se enfrentan con conductas que suponen un riesgo para la salud, observándose una relación positiva entre los hábitos saludables y la práctica de actividad física.

Bianco et al. (2015) indican que el crecimiento y desarrollo musculoesquelético se aceleran durante la adolescencia. Este crecimiento muscular y óseo puede promoverse con la participación en actividades físicas que implican ejercicios de carga y resistencia. Por ello ayuda a tener una mayor densidad ósea y prevenir enfermedades como la osteoporosis cuando uno ya es un adulto.

Cumplir con las recomendaciones de práctica de actividad física no solo repercute en un mejor estado de salud física, sino que también acarrea mejoras a nivel psicológico y cognitivo de los adolescentes que la practican con regularidad.

En cuanto a la salud mental se refiere, la práctica de ejercicio físico puede ayudar a que se reduzcan los niveles de ansiedad y de estrés debido a la liberación de endorfinas y neurotransmisores que actúan en el organismo como analgésicos naturales, mejorando así el estado de ánimo (Biddle & Asare, 2011).

Además de mejorar el estado de ánimo, la actividad física practicada de manera regular hace aumentar la autoestima de los adolescentes. La interacción social, el sentimiento de logro personal y la pertenencia a un grupo pueden mejorar la percepción y la confianza en uno mismo (Eime et al., 2013).

La práctica habitual de actividad física en población adolescente, según Hillman, Erickson y Kramer (2008), puede acarrear mejoras en la memoria, la concentración y la atención, estos efectos positivos en las funciones cognitivas suelen producir un mejor desempeño de las tareas escolares, obteniendo un mayor rendimiento académico.

En cuanto a los beneficios que la población adolescente puede obtener por medio de la práctica regular de ejercicio físico, cabe destacar que no solo encontramos los referenciados anteriormente con respecto a la salud física y mental. Existen también evidencias como las expuestas a continuación que realzan los beneficios sociales que esta población puede adquirir.

Participar en actividades físicas grupales, como equipos o clases dirigidas, ayuda a los adolescentes a desarrollar habilidades sociales. Los jóvenes aprenden a relacionarse de manera positiva con sus compañeros y a trabajar juntos para lograr un objetivo común a través de la cooperación, la comunicación y la resolución de problemas en equipo (Weiss y Williams, 2004).

Los adolescentes pueden desarrollar relaciones e integrarse socialmente a través de la actividad física. Participar en deportes y actividades físicas permite a los jóvenes conocer a personas con intereses similares, lo que puede ayudar a formar amistades y redes de apoyo social (Fredricks & Eccles, 2004).

Según Sallis et al. (2012), las escuelas, colegios e institutos juegan un papel fundamental en esta integración a través de la práctica deportiva. Desde su punto de vista, se deberían implementar programas de Educación Física de calidad, cuyo objetivo sea brindar unas oportunidades de práctica de actividades deportivas equitativas para todos los alumnos. En esta misma línea, Llamazares-López et al. (2020) indican que se deberían aumentar las horas lectivas de Educación Física en institutos y colegios, e incrementar el número de programas deportivos extracurriculares, con el objetivo de revertir los bajos niveles de AF en la población adolescente.

4.2. Preferencias deportivas en edades de 12 a 18 años.

El género es uno de los factores que más influye en las preferencias deportivas que pueden tener los jóvenes en estas edades, siendo muy diferenciadas las elecciones que toman los chicos y las chicas en este rango de edad, en cuanto a las actividades que practicar.

Se observa que las chicas muestran mayor preferencia que los chicos por las actividades artísticas y expresivas y por las individuales, mientras que los chicos claramente se decantan por los deportes colectivos competitivos (Fraguela-Vale, Varela y Varela-Crespo, 2020, p.422). Otro estudio realizado por Martínez et al. (2020), revela que el 70% de los chicos participa de manera habitual en deportes de equipo como el fútbol, el baloncesto o el rugby, siendo el fútbol el deporte más popular entre ellos. Por otro lado, el 60% de las chicas prefiere desempeñar actividades individuales como la gimnasia, la natación o el atletismo. Bien es cierto que existe un porcentaje mediano de chicas que practican deportes colectivos como el voleibol o el balonmano, pero no llegan a alcanzar la misma popularidad que en el género masculino.

Según la Encuesta de Hábitos Deportivos, publicada por el Consejo Superior de Deportes (2022), “entre los hombres es mucho más frecuente la práctica de fútbol, ciclismo, pádel, musculación y halterofilia, baloncesto, tenis, o pesca, mientras se observan tasas superiores en las mujeres en cualquier tipo de gimnasia o en natación”.

En cuanto al porcentaje de personas que poseen al menos una licencia federativa en una modalidad deportiva, el porcentaje de hombres supera triplicando los valores de mujeres federadas en algún deporte, 14,9% frente a un 4,6%. Además, este documento refleja que la franja de edad en la que más licencias federativas existen es en población de 15 a 24 años siendo en torno al 20% el porcentaje de personas federadas en este grupo, la gran mayoría de ellos mantienen una sola licencia en un deporte específico.

Estas diferencias entre géneros pueden estar respaldadas en que los deportes colectivos, más elegidos por los chicos, pueden ser percibidos como actividades que fortalecen la camaradería o el trabajo en equipo (Smith y Brown, 2019). También pueden fundamentarse las distinciones existentes entre sexos debido a los estereotipos de género que pueden darse en este rango de la población, así como en las expectativas sociales (García Ferrando, 2018).

La mayoría de los adolescentes españoles prefieren practicar deportes colectivos y una minoría de ellos muestra preferencia por deportes individuales o de gimnasio (González et al., 2016). En contraposición con los números que se obtienen teniendo en cuenta la población total española (Consejo Superior de Deportes, 2022), que avalan que los deportes más practicados son la gimnasia suave, la natación o el running, y que la tendencia desde 2015 indica que cada vez se practican más los deportes individuales.

Los datos publicados por el Ministerio de Cultura y Deporte (2023) revelan que los deportes más practicados entre los jóvenes españoles de entre 15 y 24 años son el fútbol, el baloncesto, el voleibol, el ciclismo, la natación, el pádel, el running, la gimnasia suave e intensa, y la musculación/halterofilia. El fútbol es el deporte colectivo que mayor número de federados tiene en este grupo de población. Principalmente es elegido para su práctica habitual por la población masculina siendo una minoría las chicas que lo practican.

Los deportes colectivos en los que encontramos un número de licencias deportivas similar entre géneros son el baloncesto y el voleibol. Son los segundos deportes más preferidos por la población adolescente en nuestro país.

Las modalidades individuales más populares son el ciclismo y la natación. Siendo la natación elegida mayoritariamente por chicas de este rango de edad, al contrario que el ciclismo en el que encontramos una mayor participación masculina.

En cuanto a los participantes no federados, la mayoría de ellos practica musculación/halterofilia siendo recurrente en ambos géneros y representando una de las mayores tasas de práctica en cuanto a otras modalidades. Por otra parte, la gimnasia suave recoge a la mayoría de las practicantes femeninas no federadas en ninguna otra modalidad.

Cada vez son más populares los deportes alternativos en la juventud, por ello no solo debemos tener en cuenta las preferencias en cuanto a deportes tradicionales. Los deportes alternativos pueden aportar muchos beneficios a los practicantes, suponen para ellos una novedad (ya que muchos no lo han practicado antes) y resultan muy motivantes para todos aquellos que lo practican (Suero, Morillo y Montilla, 2016).

Robles-Rodríguez y Robles-Rodríguez (2021) determinaron en su estudio que un deporte alternativo como el tchoukball hace aumentar la participación del grupo de practicantes mucho más que un deporte tradicional como el balonmano. Los autores respaldan el incremento de la participación en factores como la novedad del deporte, la equidad de nivel entre jugadores y el contexto lúdico en el que se realizan.

Otros deportes como el datchball, creado por Roberto Navarro hace casi 20 años, tienen gran popularidad entre las prácticas deportivas en los centros escolares. Además, se están empezando a crear federaciones a nivel autonómico en todo el país, contando ya con más de 4.000 jugadores federados en toda España (Heraldo de Aragón, 2024).

4.3. Abandono deportivo en jóvenes.

La adolescencia es el rango de edad en el que mayor abandono deportivo encontramos, según Salguero, Tuero y Márquez (2003), la media de abandono deportivo de los sujetos estudiados en su investigación se sitúa muy próxima a los 18 años.

Otra investigación abordada en 23 centros escolares y que recoge un total de 1.109 encuestados de entre 13 y 15 años, mostró que el 39,45% de los adolescentes habían abandonado la práctica deportiva organizada extracurricularmente (Nuviala, Fajardo y Nuviala, 2012). Demostrando que los jóvenes estudiantes de la provincia de Huelva tienen una tasa muy alta de abandono en actividades deportivas.

El abandono deportivo en práctica extraescolar tiene una gran correlación con la insatisfacción de la asignatura de Educación Física en centros escolares, es decir, los alumnos que dan poca importancia a la asignatura de EF, y que no encuentran satisfacción en ella, son más propensos a no realizar actividades físicas extraescolares (Ballesta y Santana, 2023). Es por ello por lo que los docentes de EF deberían asegurar la satisfacción y motivación de los alumnos hacia su asignatura, implantando programas

a través de nuevas metodologías que fomenten en ellos una práctica divertida y replicable fuera de las aulas.

En la actualidad encontramos tasas de abandono prematuro en jóvenes bastantes preocupantes, los deportistas federados aumentan en número hasta los 14-15 años, pero desde esa edad el número de practicantes es menor conforme avanza el paso de las categorías en todas las modalidades deportivas (Sánchez Martínez y Gómez Alonso, 2019).

En un estudio realizado atendiendo al género (Martínez Baena et al., 2012), el 45,1% de las chicas encuestadas indican que no realizan la actividad física que les gustaría frente al 34,7% de los chicos, demostrando que el abandono de la actividad física en edades de 13 a 18 años es superior en el género femenino. Nuviala et al. (2012) también aclaran que el porcentaje de chicas adolescentes que abandonan el deporte después de haberlo practicado es superior al porcentaje de chicos que dejan las actividades físicas deportivas. Según López Simoes y Oliván Blázquez (2023) el abandono o reducción de la práctica deportiva en universitarios es mayor en estudiantes femeninas que en estudiantes masculinos, siendo un hecho condicionado por las desigualdades existentes entre hombres y mujeres en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Prácticamente la totalidad de las investigaciones encontradas en diferentes bases de datos como Dialnet o Alcorze, entre otras, reflejan un mayor número de practicantes chicas que abandonan el deporte, en comparación con el género masculino.

También se encuentran diferencias en las tasas de abandono deportivo en función del curso académico o la formación que se esté cursando. Folgar, Juan y Boubeta (2013) con una muestra de 5.561 adolescentes, indican que el porcentaje de abandono deportivo en los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) es de un

47,9%, respecto a los alumnos que cursan Educación Secundaria Post-Obligatoria (ESPO) 28,9%.

En función de las modalidades practicadas por los adolescentes, Nuviala y Nuviala (2005) reflejan que en localidades con modelos deportivos competitivos en edad escolar el abandono deportivo es mayor que en aquellas localidades en las que se aboga por modelos deportivos formativos, representando un abandono del 30% en modelos competitivos y un 18% de abandono deportivo en modelos formativos.

En cuanto a los motivos que provocan el abandono en prácticas deportivas por parte de los jóvenes, Martínez Baena et al. (2012) afirman que los motivos principales por los que se abandona la práctica de actividad física son el estudio y la pereza, aumentando los valores de no práctica por estos motivos a medida que los adolescentes van creciendo.

Un estudio realizado por Muñoz Alcaina y Founaud Cabeza (2022), refleja que los principales motivos que impulsan el abandono deportivo en edades juveniles son la pandemia, los cambios de gustos deportivos o la falta de tiempo por estudio. A raíz de la pandemia sufrida en 2020 a nivel mundial muchos adolescentes han dejado de practicar actividad física y otro gran parte de ellos ha abandonado una modalidad deportiva porque ya no le gustaba, pasando a realizar otro tipo de actividad o ninguna.

En el ámbito rural, una de las causas principales por las que se abandona el deporte es la falta de interés en estas prácticas, debido a la evidente falta de oferta deportiva tanto competitiva como recreativa (Nuviala y Nuviala, 2005).

En jóvenes deportistas de 13 a 19 años de las localidades de Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza, los principales motivos por los que deja aparcada la práctica de

actividades físico-deportivas son la exigencia de los estudios, la pereza y la desgana hacia este tipo de actividades (Baena et al., 2012).

El síndrome de Burnout en el deporte, caracterizado por presentar en deportistas síntomas de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, es otra de las causas principales por las que los jóvenes cesan sus programas de deporte, en su gran mayoría los deportistas masculinos (García-Parra, González y de los Fayos, 2016).

5. CONTEXTO DE INTERVENCIÓN: BORJA.

5.1. Localización.

La ciudad de Borja se sitúa a 64 Km de la capital aragonesa, en el extremo oeste de la provincia de Zaragoza, en la comunidad autónoma de Aragón. El municipio posee el título de ciudad, aunque debemos encuadrarlo dentro del ámbito rural ya que su número de habitantes ronda los cinco mil. El término municipal está ubicado en la comarca Campo de Borja, formada por 18 municipios y en la que la localidad ejerce como capital.

5.2. Datos de población.

En cuanto a la comarca Campo de Borja, el censo anual indica que entre todos los municipios se alcanza la cifra de 13.826 habitantes en total, de los cuales 7.189 son hombres y 6.637 mujeres (Instituto Aragonés de Estadística, 2023).

El municipio cuenta con unas cifras de población en torno a 5000 habitantes censados, recogiendo los datos específicos en los años 2021, 2022 y 2023, podemos observar que la población tiende a crecer (Instituto Nacional de Estadística, 2023). De los 5.074

habitantes censados en 2023 en la localidad de Borja, 2.581 son del sexo masculino, frente a 2.493 del sexo femenino (INE, 2023).

Tabla 1

Número de habitantes de la localidad de Borja por año (elaboración propia).

Año	Habitantes
2021	5.043
2022	5.015
2023	5.074

Tabla 2

Número de habitantes por sexo de la localidad de Borja en 2023 (elaboración propia).

Hombres	Mujeres
2.581	2.493

Si se pone el foco en la población objetivo de este trabajo se han contabilizado según el INE (2023) un total de 436 habitantes de 12 a 18 años inclusive en el municipio borjano, es decir, de personas nacidas entre 2005 y 2011. Teniendo en cuenta el género de la población perteneciente a este rango de edad encontramos que 234 individuos son chicos y 202 son chicas. El número de habitantes de 12 a 18 años que residen en la comarca Campo de Borja es de 1.310 personas. Si tenemos en cuenta el sexo de estos individuos encontramos que 707 de ellos son chicos, siendo 603 el número total de chicas que viven en la comarca Campo de Borja (IAEST, 2023).

Tabla 3

Número de habitantes de 12 a 18 años en Borja y su comarca por género en 2023

(elaboración propia).

GÉNERO	BORJA	CAMPO DE BORJA	PORCENTAJE
Masculino	234	707	33,1%
Femenino	202	603	33,5%

Nota. Esta tabla muestra la representación de los habitantes borjanos por sexo respecto al total de habitantes de la misma edad en la comarca Campo de Borja.

Como podemos observar en la tabla, la representación femenina de las jóvenes borjanas en la comarca es mayor que la masculina, esto es debido a que en la comarca encontramos valores significativamente menores en el grupo de población femenina respecto al grupo masculino en este rango de edad.

6. SISTEMA DEPORTIVO DE BORJA.

En la ciudad de Borja encontramos multitud de actividades deportivas impartidas por empresas privadas, clubes deportivos de diferentes modalidades y por el propio Servicio Municipal de Deportes de manera pública. La mayoría de las instalaciones que podemos encontrar en el municipio son públicas, es decir, pertenecen al Ayuntamiento de Borja, aunque se hace uso de ellas para diferentes modalidades impartidas por entidades como clubes deportivos. En este apartado se va a analizar las ofertas deportivas que aparecen en la localidad, las instalaciones deportivas que se usan para el desarrollo de estas actividades, y la participación deportiva en el rango de edad de 12 a 18 años.

6.1. Instalaciones deportivas públicas.

El Ayuntamiento de Borja cuenta con varias instalaciones deportivas en las que desempeña sus programas de actividades deportivas, aunque estas instalaciones también son aprovechadas por los clubes deportivos para realizar sus entrenamientos y competiciones. Las infraestructuras deportivas son las siguientes:

- Complejo Deportivo Municipal.
- Polideportivo Municipal de Borja.
- Campo de fútbol “Manuel Meler”.

En primer lugar, destaca el Complejo Deportivo Municipal, espacio en el que se dispone la mayoría del equipamiento deportivo de Borja. En él se encuentran varias instalaciones deportivas:

- Piscina climatizada que dispone de vaso de natación y vaso de recreo.
- Sala fitness.
- Tatami.
- Pistas exteriores de tenis.
- Sala de cycling.
- Sala polivalente con equipamiento deportivo.
- Piscinas municipales exteriores (habilitadas en verano).



Fotografías de CDM Borja, recopiladas de Imágenes de Google.

Otra infraestructura deportiva en la que las actividades no cesan en toda la semana es el Polideportivo Municipal de Borja, en él podemos encontrar las siguientes instalaciones:

- Pista de fútbol sala habilitada para desempeñar varias modalidades deportivas como balonmano, baloncesto, tenis, bádminton y voleibol.
- Rocódromo.
- Equipamiento con alfombras específicas para realizar gimnasia rítmica.
- Frontón.
- Sala polivalente equipada para realizar actividades como yoga o pilates.



Fotografías del Polideportivo Municipal de Borja, recopiladas de Imágenes de Google.

El ayuntamiento también cuenta con el campo de fútbol municipal “Manuel Meler”, donde se realiza principalmente fútbol y fútbol 8.



Fotografía del campo de fútbol Manuel Meler, recopilada de Imágenes de Google.

6.2. Instalaciones deportivas privadas.

También hay instalaciones deportivas propiedad de entidades privadas en las que se realizan diferentes actividades deportivas y son las siguientes:

- Complejo de pistas de pádel.
- Salas de musculación.

Una de ellas es un pequeño complejo de pistas de pádel, propiedad de una empresa llamada GastroPádel, la cual cuenta con 3 pistas cubiertas.



Fotografías de GastroPádel, recopiladas de Imágenes de Google.

Encontramos también dos salas de musculación privadas pertenecientes a las empresas Sport Fitness y Global Therapy, las cuales están acondicionadas para diferentes objetivos, la primera de ellas más novedosa y enfocada a el entrenamiento de fuerza, y la segunda más convencional y habilitada para realizar pilates, TRX y pequeños circuitos enfocados al entrenamiento funcional.



Fotografías de Sport Fitness y Global Therapy, recopiladas de Imágenes de Google.

6.3. Oferta deportiva del sector privado.

En Borja encontramos dos empresas privadas que ofertan actividades enfocadas a la salud y el deporte, así como un total de 6 clubs deportivos que desempeñan diferentes disciplinas y actividades orientadas a diferentes grupos de población. Las entidades son las siguientes:

Tabla 4

Clubes y empresas privadas que ofertan actividades deportivas en Borja (elaboración propia).

CLUBES DEPORTIVOS	EMPRESAS PRIVADAS
Borja E. F. B.	Sport Fitness
Borja F. S.	Global Therapy
S. D. Borja	
Club de Tenis Borja	
Club Pádel Borja	
Club de Montaña Borja	

Una de las empresas es Sport Fitness enfocada al entrenamiento personal individualizado o en pequeños grupos, dirigida tanto a atletas de alto rendimiento como a deportistas aficionados que buscan mantener o mejorar su estado de forma. También realizan seguimiento de la nutrición de aquellos clientes que les interese. Fue emprendida en 2014 y su oferta está dirigida hacia un público adulto, aunque también hay pequeños grupos de adolescentes entre la clientela de la empresa.

Por otro lado, encontramos Global Therapy, empresa que oferta servicios de fisioterapia, pilates y entrenamiento. En sus actividades deportivas encontramos entrenamiento funcional a través de la realización de circuitos de fuerza, denominado por ellos “GlobalCircuit”, clases dirigidas de pilates y running en diferentes grupos en función del nivel. Global Therapy capta una clientela adulta, sin proporcionar actividades que interesen a un público joven y adolescente.

Existen también en la localidad varios clubs deportivos que desempeñan actividades de diferentes modalidades deportivas. Por un lado, se encuentra Borja E. F. B., escuela de fútbol base que posee equipos de fútbol de todas las categorías, desde benjamín hasta juvenil. En algunas ocasiones poseen hasta dos equipos en algunas de las categorías teniendo todos los años alrededor de 8 equipos de fútbol.

Otro club enfocado al fútbol es la S. D. Borja (Sociedad Deportiva Borja), se trata de un club con dos equipos senior enfocados a la competición en el que participan unos 40 jugadores entre los dos equipos. En él solo pueden participar jugadores que ya han pasado su etapa de juveniles por lo que está enfocado a deportistas mayores de 18 años con altas habilidades y destrezas en esta disciplina.

Una de las modalidades deportivas con gran auge en la localidad en los últimos años es el fútbol sala, el club que organiza y gestiona los equipos y entrenamientos de esta disciplina es el Borja F. S. Este club deportivo cuenta con una escuela que recoge deportistas desde los 5 hasta los 18 años, teniendo equipos de todas las categorías desde benjamín hasta juvenil tanto de equipos mixtos, femeninos y masculinos. El Borja F. S. cuenta también con dos equipos senior destinados a la competición en diferentes niveles federativos.

Los deportes individuales también encuentran representación en la ciudad, un ejemplo de ello es el Club de Tenis Borja. Desde su directiva se imparten actividades para pequeños grupos de practicantes de todas las edades, desde los 8 años hasta la edad adulta. Dispone cada año de entre 4 y 6 grupos diferenciados por edades y niveles de práctica.

También se realizan clases dirigidas individuales y en pequeños grupos de uno de los deportes que más está de moda en la actualidad, el pádel. El Club Pádel Borja, utiliza las pistas privadas de un restaurante llamado Gastropádel para desempeñar sus actividades. Aunque cuenta con poca participación de niños, recoge varios grupos de adultos y jóvenes mayores de 20 años que realizan entrenamientos y participan en ligas y torneos.

Por último, cabe mencionar el club deportivo con menos participación ciudadana. Este es el Club de Montaña Borja que no se dedica a ofertar actividades durante el año, sino que se centra en promover eventos deportivos puntuales relacionados con la naturaleza. Ejemplo de estos eventos son jornadas de escalada realizadas en el rocódromo de la ciudad, salidas de senderismo en el Moncayo o salidas de bicicleta BTT en ruta.

Este sería el total de la oferta privada y a través de clubes deportivos en la ciudad de Borja. El grupo de edad en el que se centra este trabajo, las ofertas más determinantes para el mismo son las dirigidas hacia un público de entre 12 y 18 años, más concretamente las ofertadas por la entidad privada Sport Fitness y los clubes deportivos Borja E. F. B., Borja F. S. y el club de tenis Borja. Podemos resumir entonces que la oferta privada en el rango de edad que nos interesa se limita en modalidades colectivas al fútbol y fútbol sala, y en individuales a tenis y entrenamiento personal.

6.4. Oferta deportiva del sector público.

Desde el Ayuntamiento de Borja se ofertan actividades deportivas de manera pública con un precio de inscripción más asequible que por vía privada. Esta entidad cuenta con dos programas en temporada de invierno, uno con actividades en edad infantil y otro en la edad adulta. Las actividades de ambos programas deportivos siguen la temporalización de un curso escolar, comenzando en el mes de septiembre y finalizando a comienzos del mes de junio.

En el programa de actividades en edad infantil (Anexo 1) en la temporada 2022/2023 se ofertan las siguientes actividades para edades muy tempranas denominadas por el ayuntamiento:

- Natación para bebés.
- Educación psicomotriz.
- Patinaje.
- Natación para niños pequeños.
- Juegos predeportivos.
- Jugando en la piscina.

En estas actividades se restringen las inscripciones para niños nacidos entre 2016 y 2022, es decir, desde recién nacidos hasta los 5 años.

En el programa dirigido hacia participantes en edad adulta ofertado por el Ayuntamiento de Borja en la temporada 2022/23 (Anexo 2), se admiten inscripciones de participantes mayores de edad, es decir, de nacidos en 2004 y años anteriores. Las actividades ofertadas por el ayuntamiento son las siguientes:

- Gimnasia mayores.
- Mantente activo.

- Aerostep.
- Ponte en forma.
- Tonificación funcional.
- G. A. P.
- Zumba.
- Yoga + Pilates.
- Cycling.
- Natación.
- Gimnasia acuática.
- Aquafitness.
- Aquasalud.
- Natación terapéutica.
- Aquagym embarazadas.

En algunas de ellas se restringe la inscripción a un grupo poblacional, como por ejemplo en “Gimnasia Mayores” y “Natación Mayores” únicamente pueden participar mayores de 65 años y en “Aquagym embarazadas” solamente pueden inscribirse mujeres embarazadas.

Además de todas estas actividades (descritas en el Anexo 3) el Ayuntamiento de Borja proporciona la inscripción (a través de un bono anual o mensual) para el uso libre de la piscina climatizada y una sala fitness habilitada con máquinas y material deportivo que las personas mayores de edad pueden usar con la supervisión de un monitor de sala. La entrada a menores de edad no está permitida en la sala fitness debido a que no todas las horas de servicio de esta instalación están cubiertas con un monitor de sala.

En cuanto a la población juvenil solo se ofertarían algunas actividades en las que individuos de entre 12 y 18 años pueden inscribirse, siempre dentro del programa

infantil o adulto. Para la población de entre 6 y 15 años (nacidos de 2007 a 2015) las actividades que propone el Servicio Municipal de Deportes de Borja son las siguientes:

- Ajedrez.
- Gimnasia rítmica.
- Atletismo.
- Baloncesto.
- Karate.
- Zumba infantil.
- Natación.

Además, para las personas mayores de 16 años está habilitada la inscripción en todas las actividades acuáticas, G.A.P., Cycling, Tonificación funcional y zumba. Actividades que pertenecen al programa anterior enfocado a población adulta.

6.5. Participación deportiva en población de 12 a 18 años.

En la temporada 2022/2023, el Director Técnico de Deportes de la localidad de Borja, percibió una escasa participación de jóvenes de 12 a 18 años en las actividades que el ayuntamiento ofertaba. Estos datos recogidos de la base de datos del Servicio Deportivo Municipal (SDM Borja, 2023) indican que en total 76 personas dentro de este rango de edad se inscribieron a las diferentes actividades deportivas.

Tabla 5

Adolescentes de 12 a 18 años inscritos en cada actividad ofertada por el Ayuntamiento de Borja en la temporada 2022/2023, con porcentaje de inscritos en cada actividad respecto al total de habitantes en Borja de este rango de edad (elaboración propia).

MODALIDAD DEPORTIVA	INSCRITOS	PORCENTAJE
Ajedrez	1	0,23%
Gimnasia Rítmica	12	2,75%
Baloncesto	12	2,75%
Karate	7	1,60%
Atletismo	8	1,83%
Natación	20	4,59%
G. A. P.	15	3,44%
Zumba	1	0,23%
Tonificación Funcional	0	0%
Cycling	0	0%
Natación terapéutica	0	0%
Aquafitness	0	0%
Aquasalud	0	0%
Gimnasia acuática	0	0%
TOTAL	76	17,43%

El 17,43% de los adolescentes de entre 12 y 18 años de la localidad de Borja participa en actividades ofertadas de manera pública por el propio ayuntamiento de la localidad.

En cuanto a las actividades que se ofertan en el ámbito privado, tanto por clubs deportivos como por empresas privadas, se han recogido los siguientes datos.

Tabla 6

Participación de adolescentes de 12 a 18 años en actividades ofertadas desde entidades privadas, con porcentaje de inscritos en cada actividad respecto al total de habitantes en Borja de este rango de edad (elaboración propia).

ENTIDAD	INSCRITOS	PORCENTAJE
Borja E. F. B.	87	19,95%
Club de Tenis Borja	18	4,12%
Club Pádel Borja	0	0%
Borja F. S.	64	14,67%
S. D. Borja	0	0%
Club de Montaña Borja	0	0%
Sportfitness	36	8,26%
GlobalTherapy	0	0%
TOTAL	205	47,02%

El 47,02% de los adolescentes de entre 12 y 18 años participan en actividades ofertadas desde empresas privadas o clubes deportivos. Destacan la participación en deportes de equipo como el fútbol y el fútbol sala que en total consiguen una afluencia del 34,62% de los adolescentes de la localidad borjana.

7. EL DEPORTE EN BORJA EN POBLACIÓN DE 12 A 18 AÑOS.

7.1. Diagnóstico de la práctica deportiva en esta franja de edad.

Para la elaboración de un diagnóstico previo a la propuesta de mejora de las actividades deportivas en edad juvenil ofertadas por el Ayuntamiento de Borja, se van a analizar el tipo de ofertas presentes en la localidad, las instalaciones disponibles, y una valoración de los adolescentes hacia la oferta pública. Esta valoración por parte de los jóvenes del municipio está recogida en un estudio realizado por el propio ayuntamiento.

Tipo de oferta.

La oferta de actividades deportivas en la ciudad de Borja enfocada explícitamente para el grupo de población con edad de 12 a 18 años es un tanto escasa. Hay que tener en cuenta que solo una empresa privada de la localidad oferta actividad física en tiempo de ocio para chicos y chicas de 12 a 18 años, y esta es Sport Fitness, además de que su única oferta es la de realizar entrenamientos personales de fuerza o en grupos reducidos.

Los clubs deportivos de la ciudad componen una oferta dirigida a este grupo poblacional, pero se trata de una oferta poco variada, ya que dos de ellos desempeñan una modalidad de deporte colectivo muy similar, el fútbol y el fútbol sala (siendo los que más participantes recogen). Mientras que otros dos clubes plantean actividades de deportes individuales también muy semejantes, como son el tenis y el pádel.

En cuanto a la oferta pública realizada por el Ayuntamiento de Borja en sus programas de actividades deportivas dirigidas a este grupo de población se constatan las siguientes:

“Ajedrez, Gimnasia Rítmica, Atletismo, Baloncesto, Karate, Zumba infantil, Natación, Aquafitness, Gimnasia acuática, G.A.P., Cycling, Tonificación funcional y Zumba”.

Estas actividades en las que los adolescentes pueden inscribirse pertenecen a dos programas diferentes, el de actividades infantiles (Anexo 1) y el de actividades para

adultos (Anexo 2), es decir, el Ayuntamiento de Borja no dispone de un programa de actividades deportivas específico para la población joven. Los habitantes de la ciudad de 12 a 18 años, que quieren participar en las actividades ofertadas por el Servicio de Deportes Municipal, deben inscribirse dentro del programa infantil o adulto.

Esto puede ocasionar que tengan que realizar actividad física con compañeros de grupo que no pertenecen a su rango de edad, es decir, un niño de 12 años puede estar practicando atletismo con compañeros de 8, y a su vez una nadadora de 16 años puede pertenecer a un grupo en el que la edad ronde los 20 años. De esta manera la gestión de estas actividades no permite que este grupo de jóvenes de la localidad de Borja pueda realizar actividad física con compañeros o amigos, pudiendo atraer a un mayor número de adolescentes. Ya que, el apoyo de amigos que influyen en la realización de ejercicio físico hacen aumentar los niveles de actividad física vigorosa en adolescentes de ambos sexos (Grao-Cruces, Loureiro, Fernández-Martínez y Mota, 2016).

Instalaciones.

En cuanto a las instalaciones disponibles para la práctica de actividad física es importante remarcar que el ayuntamiento dispone de espacios libres de uso tanto en el polideportivo municipal como en el complejo deportivo municipal. En el campo de fútbol “Manuel Meler” todas las horas de uso están cubiertas por los clubs de fútbol.

En el polideportivo municipal el ayuntamiento únicamente imparte las actividades de atletismo, baloncesto, yoga+pilates y gimnasia rítmica, sin llegar a cubrir todas las horas disponibles durante la jornada. También hace uso de él el club Borja F. S., el cuál desempeña entrenamientos de fútbol sala durante dos días a la semana y un día de competición el fin de semana (este club sí que completa la jornada en sus días de entreno). Conociendo las actividades que se realizan en este espacio cabe la posibilidad

de aumentar la variedad de actividades deportivas ofertadas por el ayuntamiento de Borja.

En el complejo deportivo municipal solo se imparten actividades deportivas ofertadas desde el Ayuntamiento de Borja. En uno de sus espacios, la sala polivalente, no todas las horas de uso están cubiertas con actividades programadas y la sala fitness siempre está abierta para uso libre de los abonados. En la piscina siempre hay reservada una calle en el vaso de natación para uso de actividades del ayuntamiento durante toda la jornada, incluso hay horas en las que se utilizan dos y tres calles para las actividades programadas. Por lo tanto, también se podrían introducir alguna actividad que pueda ser impartida en la sala polivalente o en el vaso de natación. Cabe destacar que el uso libre de la sala fitness y el vaso de natación está restringido para menores de 18 años y para poder acceder a estas instalaciones siempre ha de ser a través de una actividad deportiva. No hay ninguna actividad que permita realizar entrenamiento de fuerza en la sala fitness por lo que los menores de 18 años no pueden utilizar estos servicios.

Valoración de los adolescentes de la oferta pública.

En la temporada 2022/2023, el Director Técnico de Deportes de la localidad de Borja, percibió una escasa participación de jóvenes de 12 a 18 años en las actividades que el ayuntamiento ofertaba. Estos datos recogidos de la base de datos del Servicio Deportivo Municipal (SDM, 2023) indican que en total 76 personas dentro de este rango de edad se inscribieron a las diferentes actividades deportivas. Viendo la escasa participación en actividades deportivas ofertadas por el ayuntamiento por parte de este grupo poblacional, el Director Técnico de Deportes del Ayuntamiento de Borja realizó un estudio interno no publicado (Anexo 4) con el objetivo de evaluar el nivel de actividad física de los jóvenes de su localidad, así como sus preferencias deportivas.

Para la realización del estudio se realizó un cuestionario (Anexo 5) sobre preferencias deportivas y niveles de actividad física. Con el apoyo de los profesores de Educación Física y los centros escolares de la localidad, los cuales están en contacto continuo durante todo el curso con jóvenes adolescentes de este rango de edad, se facilitó la cumplimentación del cuestionario. La encuesta consta de 16 preguntas, la mayoría de ellas tipo test de elección única y algunas preguntas abiertas en las que los encuestados deben exponer su respuesta.

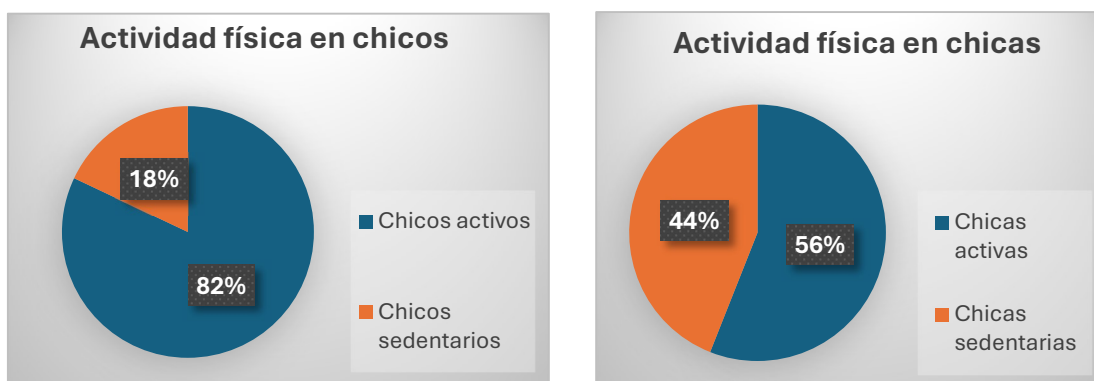
En ella se formulan cuestiones con las que persiguen obtener datos acerca del nivel de actividad física, preguntando sobre qué deportes practican, cuantos días a la semana realizan actividades deportivas, cuáles son los motivos por los que no practican deporte o en qué horario prefieren ejercitarse. También se redactan preguntas de tipo abierto sobre modalidades deportivas que les gustaría practicar, qué instalaciones creen que se deberían modificar o añadir o si la oferta existente demanda sus necesidades.

Los datos recogidos por el propio Ayuntamiento de Borja en 2023 (Anexo 4) a través de este cuestionario indican que se recogieron 261 encuestas rellenas por jóvenes de 12 a 18 años de los cuales 126 pertenecen al género masculino y 135 al género femenino. El estudio realizado solo recoge datos de en torno al 50% de la población de la localidad en este rango de edad. Los datos que destacar son los siguientes:

El 69% de los encuestados realizan alguna actividad deportiva con frecuencia, por lo que se puede decir que casi tres cuartos de la población tienen un estilo de vida activo. Teniendo en cuenta las diferencias entre sexos, los chicos que realizan más actividad física que las chicas, ya que el 82% de ellos practica algún deporte frente al 56% de ellas.

Figura 1

Población activa de 12 a 18 años por sexo (elaboración propia).



Nota. Datos de los gráficos recopilados del estudio interno realizado por el Ayuntamiento de Borja en la temporada 2022/2023.

La oferta actual de actividades deportivas que se propone en la localidad es valorada positivamente por el 50% de los adolescentes encuestados, el 41% expresa que les gustaría que hubiese mayor variedad de actividades en el programa, y el 9% restante indica que no le gusta en absoluto la oferta actual, no encontrando ninguna actividad deportiva que les guste. Si se tienen en cuenta las actividades ofertadas de manera pública por el ayuntamiento, excluyendo del estudio aquellas que desempeñan otras entidades privadas del municipio, se pueden ordenar las modalidades deportivas con más demanda en este grupo poblacional en la figura 2.

En primer lugar, se demanda el Gimnasio con 69 solicitudes del total de los encuestados, en segundo lugar está el voleibol con un total de 54 solicitudes, después se destaca el zumba recogiendo 37, con valores similares de demanda al zumba se encuentra el datchball, y finalmente se posicionan la natación y el GAP teniendo en torno a 20 solicitudes cada uno de ellos, en cuanto a la Escalada y BTT se recogen un total de 11 y 15 peticiones respectivamente.

Figura 2

Preferencias deportivas de los adolescentes de 12 a 18 años según el sexo.



Nota. Gráfico recopilado del estudio interno realizado por el Ayuntamiento de Borja en la temporada 2022/2023.

Teniendo en cuenta la edad se observan las siguientes actividades demandadas:

- Adolescentes de 12 y 13 años: Datchball, gimnasio y voleibol.
- Adolescentes de 14 y 15 años: Gimnasio, voleibol y G. A. P.
- Adolescentes de 16 a 18 años: Gimnasio, voleibol y zumba.

Conclusiones principales del diagnóstico.

- Existe poca variedad de oferta de actividades deportivas en la localidad, sobre todo en el ámbito privado, predominando deportes como el fútbol y el tenis.
- En la localidad residen un total de 436 habitantes con edad de entre 12 y 18 años (INE, 2023), y solamente 281 de ellos participan habitualmente en actividades deportivas en su tiempo de ocio, teniendo en cuenta la participación en actividades públicas y privadas. Se puede decir entonces que más del 35% de este grupo de población no realiza ninguna actividad deportiva.
- Existe menor porcentaje de mujeres que realizan actividad física con regularidad siendo estas un 56%, frente al 86% que encontramos en hombres.
- Los adolescentes de 12 a 18 de la localidad de Borja prefieren ejercitarse en actividades ofertadas por entidades privadas (205 inscritos totales) que en las impartidas por la oferta pública del ayuntamiento (76 inscritos en total). Esto es debido en parte a que los deportes más practicados como el fútbol solo se ofertan desde el ámbito privado.
- Se observa una amplia disponibilidad de instalaciones públicas en las que poder desempeñar actividades nuevas orientadas a un público joven. Sin embargo, hay instalaciones como la sala fitness y el vaso de natación a las que los menores de edad no pueden acceder.
- Las actividades más recurrentes por los adolescentes de este rango de edad son el fútbol, el baloncesto y el fútbol sala como modalidades de deporte colectivo, mientras que las modalidades individuales más practicadas por este grupo de población son la natación, el tenis, el G. A. P. y el entrenamiento personal.

- Si se presta atención al género de los encuestados, las actividades de Natación, GAP, Zumba y Escalada son mucho más demandadas por las chicas que por los chicos. Mientras que Voleibol, Dutchball y Gimnasio son actividades con solicitudes más equitativas entre géneros.
- Las actividades más demandadas en este rango de edad de 12 a 18 años son: gimnasio, voleibol, G. A. P., dutchball, zumba, natación, BTT y escalada.

7.2. Planteamiento del nuevo programa de actividad deportiva en edad juvenil.

La propuesta de mejora de la oferta realizada por el Ayuntamiento de Borja será implementar un programa de actividades deportivas en edad juvenil, recogiendo las modalidades más demandadas por este sector poblacional, basándose en los datos obtenidos en el estudio detallado con anterioridad y apoyándolos con estudios realizados por otros autores.

En resumidas cuentas, la propuesta de nuevas actividades deportivas para población de 12 a 18 años, estarían recogidas dentro de un Programa de Actividades Deportivas en Edad Juvenil. En él se incluirán actividades que ya se ofertaban a las cuales se inscribía un número suficiente de adolescentes, y se añadirán actividades nuevas que no formaban parte de la oferta del Servicio Deportivo Municipal, todo ello atendiendo a las preferencias según el sexo y la edad de este rango de población.

Se ha observado un alto porcentaje de no práctica de actividad física en las chicas de este grupo de población. Dado que la práctica de actividades deportivas en el sexo masculino es alta y su demanda está cubierta en el ámbito privado con deportes como el fútbol principalmente, se incluirán en este programa algunas de las actividades demandadas por las chicas de 12 a 18 años.

Basándose en los datos de participación recogidos, las actividades ya ofertadas por el ayuntamiento que se seguirán utilizando en el nuevo programa son las siguientes:

- Zumba
- Natación
- G. A. P.
- Baloncesto
- Gimnasia Rítmica
- Karate
- Atletismo

En baloncesto, karate y gimnasia rítmica, no se producirá ningún cambio ya que los inscritos eran suficientes para llevar a cabo la actividad. El zumba, natación, G. A. P. y atletismo ya están reflejadas en los programas deportivos del ayuntamiento. Aun así, deben ser introducidas como actividades dentro de la propuesta en la que se plantea un nuevo programa de actividades enfocado a población juvenil, con el objetivo de aumentar la tasa de inscripción en estas actividades dirigidas por parte de este grupo de población, y así cubrir la demanda. Estas actividades son mucho más demandadas por el público femenino que por el masculino, podemos corroborar los datos comparando con un estudio reflejado en el marco teórico, en el que se indica que las chicas muestran mayor interés por actividades artísticas, expresivas e individuales (Fraguela-Vale, Varela y Varela-Crespo, 2020). Además, proponiendo una oferta independiente a la adulta e infantil, es más probable que se inscriban grupos homogéneos de edad sin tener que mezclar este grupo de 12 a 18 años con niños o adultos. Fomentando así que los jóvenes puedan influenciarse entre pequeños grupos de amigos para adscribirse al programa de actividad física (Grao-Cruces et al., 2016).

En cuanto a las actividades nuevas que se introducirán en el nuevo programa se han escogido las siguientes:

- Entrenamiento Dirigido
- Voleibol
- Deportes alternativos
- Escalada
- Cycling y BTT

Según los datos recogidos por el Ayuntamiento de Borja (Anexo 4) el Gimnasio es la práctica deportiva con más demanda en el rango de edad de 12 a 18 años. Además, se puede observar que la oferta pública actual de esta actividad no permite la entrada de este grupo poblacional al uso libre de la instalación. Por lo que introducir una actividad dirigida enfocada al uso de la sala fitness sería bastante conveniente para tratar de contentar esta demanda.

La actividad **Entrenamiento Dirigido** estaría dirigida por un monitor que diseñara entrenamientos y actividades para pequeños grupos de participantes, según Pérez-Villalba et al. (2018) con el paso de los años las personas prefieren participar en actividades dirigidas que asistir libremente a una sala fitness. Además, dicho monitor debe estar capacitado y formado para garantizar un buen desempeño de esta actividad (Rodríguez- Rodríguez, 2019).

Otras modalidades muy demandadas por los adolescentes del municipio son el voleibol y el datchball. Haciendo referencia al marco teórico expuesto con anterioridad, la mayoría de los adolescentes optan por practicar deportes colectivos en lugar de deportes individuales (González et al., 2016). Siendo además que no existe ninguna entidad en la

población que oferte actividades semejantes a las nombradas, sería interesante incluirlas en la propuesta de mejora.

En cuanto al **Voleibol**, siendo que es el primer año que se implantaría y se desconoce el nivel de los participantes, sería una actividad ajena a cualquier competición sin estar dentro de un marco federativo, por lo que podrían ofertarse en grupos mixtos por edades. Esta actividad estará enfocada a una práctica divertida de actividad física con compañeros y amigos, y no hacia la construcción de un equipo a nivel club, ya que el voleibol recreativo favorece las relaciones interpersonales entre compañeros en las clases de Actividad Física Recreativa (González, Montesdeoca, Moreno y Medina, 2022). Por ello sería interesante contar con un monitor deportivo que sea capaz de enseñar los aspectos básicos del voleibol en un ámbito recreativo y no ceñirse a la idea de contar con un entrenador de voleibol con fines competitivos.

La demanda de datchball según el estudio realizado por el Servicio de Deportes Municipal, pertenece al segmento de edad más inferior en el grupo poblacional estudiado, es decir, son los adolescentes más jóvenes los que demandan esta práctica. Para cubrir este tipo de oferta se propone una actividad recreativa que englobe varias modalidades novedosas y alternativas. Esta actividad se denominará **Deportes Alternativos** y en ellos se realizarán Datchball, Ultimate y Kinball, impartiendo en cada trimestre uno de estos deportes respectivamente. En cuanto a la organización de la actividad podría planificarse en el Polideportivo Municipal de Borja. Sería importante contar con un monitor deportivo que imparta sesiones recreativas con el fin de que la motivación en los participantes haga que adquieran un estilo de vida más activo. Según Sancho Tejo (2021), los deportes alternativos hacen que todos los participantes se sientan integrados y partícipes de la actividad, al partir todos del mismo nivel se sienten competentes en la práctica deportiva lo que hace que aumente su motivación deportiva.

Otra actividad que se va a introducir en la propuesta de nuevas actividades deportivas en edad juvenil es la **Escalada**. El ayuntamiento cuenta con un rocódromo al que los deportistas federados en la modalidad pueden acudir libremente para su uso. No es mucha gente la que frecuenta esta instalación más allá de algún miembro del Club de Montaña Borja, por lo que sería interesante dar vida a la instalación introduciendo una actividad deportiva, novedosa y que nunca se ha realizado con anterioridad en el municipio de Borja. Aunque la demanda por parte de los jóvenes entre 12 y 18 años es de 11 peticiones y por parte del sector más joven (12 a 14 años), se puede impartir una clase dirigida con un monitor de escalada en pequeños grupos que garanticen la seguridad de la actividad.

Por último, viendo que en este sector de la población adolescente se ha demandado BTT, se puede incluir una nueva actividad en la que se mezcle cycling en sala con salidas de BTT. Esta actividad será **Cycling y BTT** que se desarrollará en la sala de cycling del complejo municipal y en la que se podrá realizar salidas de BTT contando con el criterio del monitor y acordes al nivel de práctica de los inscritos en la actividad.

Puesto que se desconoce la cantidad de practicantes que se van a inscribir a cada actividad, se realizarán dos grupos diferenciados por edad de cada una de ellas. De esta manera separaremos por un lado a los jóvenes de 12 a 15 años inclusive en un grupo y de 16 a 18 en otro, excepto en deportes alternativos donde la demanda es más dominante en adolescentes de 12 a 14 años y solo se ofertará un grupo.

Todas las actividades que se incluyen en el nuevo programa como propuesta de mejora se realizarán en dos infraestructuras diferentes, el Complejo Deportivo Municipal y el Polideportivo Municipal de Borja. A continuación, se indica en dos tablas las actividades que se imparten en cada infraestructura, la instalación utilizada y el horario de cada una de ellas.

Tabla 8

Actividades del nuevo Programa de Actividades Deportivas en Edad Juvenil en el polideportivo municipal de Borja (elaboración propia).

ACTIVIDAD	INSTALACIÓN	HORARIO
Voleibol	Pista (media pista cada grupo)	Lunes y miércoles 16:00 a 17:00
Deportes Alternativos	Pista (un grupo)	Lunes y miércoles 17:00 a 18:00
Escalada	Rocódromo (dos grupos)	Lunes y miércoles 17:00-18:00 y 18:00-19:00
Baloncesto	Pista (media pista cada grupo)	Martes y jueves 16:00-17:00
Gimnasia Rítmica	Pista (media pista cada grupo)	Lunes y miércoles 18:00 a 19:00
Atletismo	Pista (media pista cada grupo)	Lunes y miércoles 19:00 a 20:00

Tabla 9

Actividades del nuevo Programa de Actividades Deportivas en Edad Juvenil en el Complejo Deportivo Municipal (elaboración propia).

ACTIVIDAD	INSTALACIÓN	HORARIO
Zumba	Sala polivalente (dos grupos)	Lunes y miércoles 17:00-18:00 y 18:00-19:00
Entrenamiento Dirigido	Sala fitness (dos grupos)	Lunes y miércoles 18:00-19:00 y 19:00-20:00
Natación	Piscina climatizada (dos grupos)	Martes y jueves 17:00-18:00 y 18:00-19:00
G. A. P.	Sala polivalente (dos grupos)	Martes y jueves 17:00-18:00 y 18:00-19:00
Karate	Tatami (dos grupos)	Lunes y miércoles 17:00-18:00 y 18:00-19:00
Cycling y BTT	Sala cycling (dos grupos)	Martes y jueves 16:00-17:00 y 18:00-19:00

Para la elaboración de los horarios se ha tenido en cuenta que las actividades no se solapan según la preferencia por sexo y edad. Por ejemplo, los martes y los jueves se ofertan actividades demandadas mayoritariamente por mujeres en el Complejo Deportivo Municipal como G. A. P. y natación, mientras que en el polideportivo en el mismo horario se ofertará baloncesto. De esta manera evitamos conflictos de horarios en actividades que pueden ser practicadas por las mismas personas. No obstante, al haber realizado dos grupos de cada actividad en diferentes horarios en el Complejo Deportivo Municipal, siempre se puede modificar el orden de éstos para una mayor compatibilidad.

8. CONCLUSIONES.

- Más de 35% de los jóvenes de 12 a 18 años de Borja no practican ninguna actividad física en su tiempo de ocio, por lo que es necesario promover la práctica en estas edades ya que el deporte y la actividad física influyen positivamente en la salud física y ayuda a mejorar la salud mental (Barbosa Granados y Cuéllar, 2018).
- Tras el análisis de las diferentes ofertas e instalaciones deportivas públicas que encontramos en la población de Borja, se ha llegado a la conclusión de que desde el Servicio Municipal de Deportes no se realiza una oferta exclusiva para esta franja de edad ni atiende a sus demandas.
- Solamente 76 adolescentes participan en actividades públicas frente a 205 que participan en actividades privadas, con lo que se puede concluir que es necesario un cambio en la programación de actividades deportivas ofertadas por el Servicio Municipal de Deportes de Borja.

- Teniendo en cuenta el marco teórico y un estudio realizado por el Ayuntamiento de Borja en el que se recogen las preferencias deportivas de los adolescentes de la ciudad, se ha llegado a la conclusión de que debería hacerse un nuevo programa deportivo enfocado a este grupo de población.
- Este Programa de Actividades Deportivas en Edad Juvenil incluye actividades que según la bibliografía y los resultados obtenidos suelen ser las preferidas de los jóvenes. Además, viendo las diferencias en cuanto el sexo, las chicas adolescentes de la ciudad de Borja realizan mucha menos actividad física que los chicos, por lo que se han incluido más actividades demandadas por ellas en la nueva oferta, para tratar de que el porcentaje de adolescentes activas se equipare al de los chicos.
- En conclusión, un programa deportivo público orientado a este grupo de población debería de atender a sus demandas según el sexo y la edad, para que la motivación hacia la práctica deportiva aumente y se disminuya así el abandono deportivo de jóvenes deportistas.

9. BIBLIOGRAFÍA

Arévalo, D. F., Molina, S. F., y de la Cruz Sánchez, E. (2020). Diferencias entre el medio rural y urbano en el nivel de actividad física en la transición de la educación primaria a la educación secundaria. *Revista española de salud pública*, (94), 84.

Baena, A. C. M., Chillón, P., Martín-Matillas, M., López, I. P., Castillo, R., Zapatera, B., ... y Fernández, M. D. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físicodeportiva. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(1).

Ballesta, A. A., y Santana, M. V. (2023). Influencia de la satisfacción e importancia de la educación física en el abandono deportivo. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 16(32), 18-28.

Barbosa Granados, S. H., y Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25).

Bianco, A., Jemni, M., Thomas, E., Patti, A., Paoli, A., Ramos Roque, J., ... y Tabacchi, G. (2015). A systematic review to determine reliability and usefulness of the field-based test batteries for the assessment of physical fitness in adolescents–The ASSO Project. *International journal of occupational medicine and environmental health*, 28(3), 445-478.

Biddle, S.J. y Asare, M. (2011). Actividad física y salud mental en niños y adolescentes: una revisión de revisiones. *Revista británica de medicina deportiva*, 45 (11), 886-895.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., y Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10, 1-21.

Encuesta de Hábitos Deportivos (2022). *Consejo Superior de Deportes*. Recuperado el 15 de Mayo de 2024 de <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/deportedata/habitos-deportivos/resultados-habitos-deportivos.html>

Folgar, M. I., Juan, F. R., & Boubeta, A. R. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Cultura, ciencia y deporte*, 93-102.

Fraguela-Vale, R., Varela Garrote, L., y Varela-Crespo, L. (2020). Perfiles de ocio deportivo en jóvenes españoles (15-20 años): un análisis de género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 37, 419-426.

Fredricks, J. A. y Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sport. *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, 145- 164.

García Ferrando, M. (2018). Influencia familiar en la actividad deportiva de los adolescentes. *Sociología del Deporte*, 5(1), 78-90.

García-Parra, N., González, J., y de los Fayos, E. G. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 21-28.

González, E. S. G., Montesdeoca, W. F. C., Moreno, E. A., y Medina, C. L. B. (2022). El voleibol recreativo y la inteligencia interpersonal en estudiantes universitarios. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 1(2), 204-221.

González, J. I. Á., Ortega, F. Z., Garófano, V. V., Martínez, A. M., Sánchez, S. G., y Díaz, M. E. (2016). Actividad física de adolescentes: implicación de sustancias nocivas, modalidad practicada y familia. *Psicología Escolar e Educativa*, 20, 13-22.

Grao-Cruces, A., Loureiro, N., Fernández-Martínez, A., y Mota, J. (2016). Influencia de padres y amigos sobre la actividad física de tiempo libre en estudiantes españoles de 12-16 años: diferencias por sexo e intensidad. *Nutrición hospitalaria*, 33(4), 790-793.

Hillman, C.H., Erickson, K.I. y Kramer, A.F. (2008). Sea inteligente, ejercite su corazón: los efectos del ejercicio en el cerebro y la cognición. *La naturaleza revisa la neurociencia*, 9 (1), 58-65.

Instituto Aragonés de Estadística (2023). *IAEST, Censo anual de población*. Recuperado el 18 de mayo de 2024 de <https://www.aragon.es/-/censo-anual-de-poblacion>

Instituto Nacional de Estadística (2023). *INE, Población por municipio y sexo*. Recuperado el 18 de mayo de 2024 de <https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?tpx=61398&L=1>

Llamazares-López, A., Nieto-Rodríguez, J., Ventola-Rodríguez, N., y Moral-García, J. E. (2020). Actividad física escolar y extraescolar en estudiantes adolescentes, diferentes motivaciones y beneficios para la salud. *Papeles Salmantinos De educación*, (24), 117–129. <https://doi.org/10.36576/summa.132085>

López Simoes, B., y Oliván Blázquez, B. (2023). Deporte Y Género en el Ámbito Universitario. Análisis de datos transversales en la Universidad de Zaragoza desde una perspectiva de género [Universidad de Zaragoza].

Maldonado, I. E. A. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(5), 315-331.

Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., ... y Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45-54.

Meneses Montero, M., y Ruiz Juan, F. (2017). Estudio longitudinal de los comportamientos y el nivel de actividad físico-deportiva en el tiempo libre en estudiantes de Costa Rica, México y España. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 219-226.

Ministerio de Cultura y Deporte (2023). *Anuario de Estadísticas Deportivas 2022*. Recuperado el 12 de Mayo de 2024 de <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/deportes/anuario-estadisticas-deportivas.html>

Muñoz Alcaina, L. y Founaud Cabeza, M. P (2022). Análisis de los itinerarios deportivos extraescolares de deporte escolar en la etapa de Educación Primaria: causas del abandono. [Universidad de Zaragoza].

Nuviala, A. N. y Nuviala, R. N. (2005). Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(20), 295-307.

Nuviala, A. N., Fajardo, J. T., y Nuviala, R. N. (2012). Calidad percibida del deporte escolar como predictor del abandono deportivo en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12(47), 389-404.

Ordovás, M. (2024, 26 de abril). Roberto Navarro: “Utebo siempre será la sede oficial del datchball y desde aquí está saliendo al mundo”. *Heraldo de Aragón*.

Recuperado de <https://www.heraldo.es/noticias/deportes/2024/04/26/roberto-navarro-datchball-utebo-sede-oficial-profesor-1728693.html#:~:text=Roberto%20Navarro%20es%20profesor%20de,jugadores%20federados%20en%20toda%20Espa%C3%B1a>.

Organización Mundial de la Salud (2022). *OMS, Actividad Física*. Recuperado el 15 de mayo de 2024 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pérez-Villalba, M., García-Fernández, J., Gómez-Chacón, R., y Fernández-Martínez, N. (2018). LA DEMANDA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN LOS CENTROS DEPORTIVOS ESPAÑOLES. In *Sport Business Symposium. Deporte y empresa, una relación de éxito* (p. 42).

Robles Rodríguez, A., & Robles Rodríguez, J. (2021). La participación en las clases de educación física la ESO y Bachillerato. Un estudio sobre un deporte tradicional (Balonmano) y un deporte alternativo (Tchoukball) (Physical education involvement in middle and high School. Comparison between a traditional. *Retos*, 39, 78–83.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78129>

Rodríguez-Rodríguez, G. E. (2019). Indicaciones para mejorar las condiciones en los gimnasios de musculación de la ciudad de matanzas y los conocimientos y orientaciones hacia la práctica adecuada de ejercicios físicos. Trabajo de Diploma. Universidad de Matanzas. <http://rein.umcc.cu/handle/123456789/1538>

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., y Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral*, 36(2).

Salguero, A., Tuero, C., y Márquez, S. (2003). Adaptación española del cuestionario de causas de abandono en la práctica deportiva: validación y diferencias de género en jóvenes nadadores. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 56.

Sallis, J.F., Floyd, M.F., Rodríguez, D.A. y Saelens, B.E. (2012). Papel de los entornos construidos en la actividad física, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. *Circulación* , 125 (5), 729-737.

Sánchez-Alcaraz, B. J., Gálvez, S. M., Alfonso-Asencio, M. y Hellín-Martínez, M. (2020). Nivel de actividad física en estudiantes en función de la edad, el género, tipo de deporte practicado y su orientación motivacional. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 13(27), 160-169.

Sánchez Martínez, B., & Gómez Alonso, M. T. (2019). La competición deportiva: del abandono deportivo a la superación personal. *Revista Inclusiones*, 6.

Sancho Tejo, A. I. (2021). La iniciación deportiva a través de los deportes alternativos, aplicados desde el modelo comprensivo. (Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid). <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/45433>

Santos-Labrador, R. M. (2023). Medición mediante acelerometría de los niveles de actividad física de una muestra de adolescentes españoles. *Revista de Salud Pública*, 21, 485-491.

Smith, J. y Brown, L. (2019). Gender Differences in Adolescent Sports Preferences. *Journal of Youth Sports*, 14(3), 201-215.

Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B. y Trudeau, F. (2005). Actividad física basada en evidencia para jóvenes en edad escolar. *La Revista de Pediatría*, 146 (6), 732-737.

Suero, S. F., Morillo, A. H., y Montilla, V. G. (2016). Los deportes alternativos en el ámbito educativo. *E-motion: Revista de educación, motricidad e investigación*, (6), 40-48.

Weiss, M. R., y Williams, L. (2004). The why of youth sport involvement: A developmental perspective on motivational processes. *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, 289-312.

10. ANEXOS

Anexo 1: Imagen del folleto informativo del Programa de Actividades Deportivas en edad Infantil en la temporada 2022/2023.



Apúntate!

S.D.M. BORJA
976 852 001 / 662 345 257
sdm@borja.es
Facebook: Borja Deporte

**ACTIVIDADES
EDAD INFANTIL
TEMPORADA 2022-23**

Claudia Ferrández Tejero
Campeona de España Junior
Tiro con Arco

Oferta de actividades

EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ	EDUCACIÓN FÍSICA	AYUDERZ	PATINAJE	GINNASIA RÍTMICA	ATELETISMO	BALONCESTO	KARATE	ZUMBA INFANTIL
Niños/as 2 años y 2 años	Niños/as 2 años y 2 años	Niños/as 2 años y 2 años	Niños/as 2 años y 2 años	Niños/as 2 años y 2 años	Niños/as 2 años y 2 años	Niños/as 2 años y 2 años	Niños/as 2 años y 2 años	Niños/as 2 años y 2 años
12	12	12	12	12	12	12	12	12
C.A.M. "Ciudad de Borja"	C.A.M. "Ciudad de Borja"	C.A.M. "Ciudad de Borja"	PoliDeportivo y Frondón Hpkat.	PoliDeportivo Municipal	PoliDeportivo Municipal	PoliDeportivo Municipal	C.A.M. "Ciudad de Borja"	PoliDeportivo Municipal y C.A.M. "Ciudad de Borja"

Tarifas por programas

OPCIÓN 1 - PROGRAMA "TARIFA FLEXA"		
De acceso a TODAS las actividades incluidas en el Programa General, sin limitaciones y en cualquier momento de sus sesiones de actividades.		
CUOTAS	ABONADOS C.A.M. O PSICOM. CLIMATIZADA	NO ABONADOS
29,50 €	42,00 €	54,50 €
OPCIÓN 2 - PROGRAMA "GENERAL"		
De acceso limitado a la ACTIVIDAD CONCRETA a la que se ha inscrito, atendiendo al grupo y horario.		
CUOTAS	ABONADOS C.A.M. O PSICOM. CLIMATIZADA	NO ABONADOS
15,25 €	23,70 €	27,70 €
29,50 €	45,70 €	
OPCIÓN 3 - PROGRAMA "CLASES SUeltas"		
Puede acceder a una SESIÓN de la actividad que escoga, mediante la compra de una entrada.		
CUOTAS POR SESIÓN DE ACTIVIDAD	DISPOSICIÓN	ABONADO
45 MINUTOS	1,60 €	2,45 €
60 MINUTOS	2,10 €	3,25 €
30 MINUTOS	1,30 €	1,95 €
45 MINUTOS	1,95 €	2,95 €
60 MINUTOS	2,60 €	3,90 €

Periodos de Actividad

Período	Actividades Polideportivas y Actividades Acuáticas
Período 1	del 17/09 al 22/10 de 2022
Período 2	del 17/10 al 22/11 de 2022
Período 3	del 17/11 al 22/12 de 2022
Período 4	del 17/12 al 22/01 de 2023
Período 5	del 17/01 al 22/02 de 2023
Período 6	del 17/02 al 22/03 de 2023
Período 7	del 17/03 al 22/04 de 2023
Período 8	del 17/04 al 22/05 de 2023
Período 9	del 17/05 al 22/06 de 2023
Período 10	del 17/06 al 22/07 de 2023
Período 11	del 17/07 al 22/08 de 2023
Período 12	del 17/08 al 22/09 de 2023

El deporte te da VIDA ¡VIVE EL DEPORTE!

Anexo 2: Imagen del folleto informativo del Programa de Actividades Deportivas en edad Adulta en la temporada 2022/2023.



Apúntate!

S.D.M. BORJA
 976 852 001 / 662 345 257
 sdm@borja.es
 Facebook: Borja Deporte




ACTIVIDADES EDAD ADULTA

TEMPORADA 2022-23



Arancha Tejero Tejedas
 Campeona del Mundo Master 50
 Atletismo

Oferta de actividades

USUARIOS	GRUPO	DÍAS	HORARIOS	PLAZAS	INSTALACIÓN
GIMNASIA MAYORES	Mayores de 65 años	Mañana	M y J 10.00 a 11.00	18	C.D.M. "Ciudad de Borja"
		Tarde	M y J 19.00 a 20.00	18	C.D.M. "Ciudad de Borja"
MANTENTE ACTIVO	Nadadores 2.000 y anter.	Tarde	M y J 19.00 a 20.00	18	C.D.M. "Ciudad de Borja"
AEROSTEP	Nadadores 2.000 y anter.	Tarde	L y X 20.00 a 21.00	18	C.D.M. "Ciudad de Borja"
PONTE EN BORJA	Nadadores 2.000 y anter.	Tarde	M y J 20.00 a 21.00	18	C.D.M. "Ciudad de Borja"
EDIFICACIÓN FUNCIONAL	Nadadores 2.000 y anter.	Mañana	M y J 11.00 a 12.00	10	C.D.M. "Ciudad de Borja"
G.J.P.	Nadadores 2.000 y anter.	Tarde	L y X 19.00 a 19.45	18	C.D.M. "Ciudad de Borja"
		Tarde	L y X 19.45 a 20.45 / 20.25 a 21.25	18	C.D.M. "Ciudad de Borja"
ZUMBA	Nadadores 2.000 y anter.	Tarde	M 18.45 a 19.45	18	C.D.M. "Ciudad de Borja"
YOGA+ PILATES	Nadadores 2.000 y anter.	Mañana	M X (Iniciados) 9.30 a 11.00	18	C.D.M. "Ciudad de Borja"
		Tarde	J 20.00 a 21.30	18	C.D.M. "Ciudad de Borja"
CYCLING	Nadadores 2.000 y anter.	Tarde	M y J 20.15 a 21.15	18	C.D.M. "Ciudad de Borja"

Tarifas por programas

OPCIÓN 1 - PROGRAMA "TARIFA PLANA"

Actividades Polideportivas y Acuáticas

No accede a TODAS las actividades! Subscripción al Programa General. Las actividades que se contemplan en el apartado de los options herencia. Los cursos de natación requieren autorización previa.

CUOTAS	IMPORTE POR PERIODO DE ACTIVIDAD	
	ABONADOS C.D.M.	NO ABONADOS
Una única cuota para acceder a TODAS las actividades del Programa General.	45,30 €	84,20 €

OPCIÓN 2 - PROGRAMA "GENERAL"

Actividades Polideportivas y Acuáticas

De acceso periódico a la ACTIVIDAD CONCRETA a la que se ha accedido, dependiendo del grupo y horario.

CUOTAS	IMPORTE POR PERIODO DE ACTIVIDAD	
	ABONADOS C.D.M., PISCINA CLIMATIZADA O SALA FITNESS	NO ABONADOS
Actividades Polideportivas		
Gimnasia Para Mayores	16,30 €	25,35 €
Mantente Activo		
AeroStep	45,30 €	70,80 €
Ponte en Borja		
Torificación Funcional	Expres	11,85 € (30 min.)
Zumba		
Cycling		
Gsp	33,90 €	52,95 €
VocarPilatés	33,90 €	52,95 €

OPCIÓN 3 - PROGRAMA "CLASES SUELTAS"

Actividades Polideportivas y Acuáticas

Puede acceder a una SECCIÓN de la actividad que escoge, manteniendo la compra de una entrada. No se podrá comprar entradas en los grupos de aqua fitness o de acuóbicicleta. Los cursos de natación requieren autorización previa.

CUOTAS POR SESIÓN DE ACTIVIDAD	DURACIÓN	ABONADOS	
		NO ABONADOS	
Actividades Polideportivas	45 MINUTOS	1,70 €	2,80 €
	60 MINUTOS	2,25 €	3,50 €
	90 MINUTOS	3,35 €	5,20 €
Actividades Acuáticas	45 MINUTOS	2,25 €	3,50 €
	60 MINUTOS	3,00 €	4,85 €

Periodos de Actividad

Actividades Polideportivas		Actividades Acuáticas	
1er. Periodo	3/02/22 al 10/01/23	1er. Periodo	3/70 al 22/12 de 2.022
2º Periodo	14/01 al 31/03 de 2.023	2º Periodo	9/01 al 19/03 de 2.023
3er. Periodo	1/04 al 30/06 de 2.023	3er. Periodo	20/03 al 10/06 de 2.023

LOS PERIODOS VACACIONALES ESTÁN SUJETOS AL CALENDARIO ESCOLAR

El deporte te da **VIDA** ¡VIVE EL DEPORTE!

Anexo 3: Descripción de todas las actividades ofertadas por el ayuntamiento en la temporada de invierno 2022/2023.

ACTIVIDADES EN EDAD ADULTA

GINNASIA PARA MAYORES: enfocada a la mejora de la calidad de vida, proponiendo juegos y ejercicios que optimizan el estado físico y dinamizan las relaciones sociales entreparticipantes.

MANTENTE / ACTIVO: programa de ejercicio físico planteado desde una concepción saludable del mismo y que pretende el equilibrio psicofísico del individuo.

AEROSTEP: actividad coreografiada con beneficio principal sobre la resistencia cardiorrespiratoria y muscular en la que mezclamos diferentes variantes del aerobic: step, funky, box, etc.

TONIFICACIÓN FUNCIONAL: programa de tonificación, general o específico, que aglutina varias propuestas de acción contempladas en el fitness: G.A.P., TRX, PUMP, COMBAT, etc.

PONTE EN FORMA: actividad de tonificación general con ejercitaciones de cierta exigencia que desarrollan los niveles de condición física del alumno, resistencia muscular y cardiorrespiratoria, fuerza, flexibilidad.

G.A.P.: actividad de tonificación específica que define y fortalece la musculatura de los glúteos, abdominales y piernas.

ZUMBA: Bailes coreografiados a ritmo latino cuyas rutinas aeróbicas además de divertimos nos ponen en forma.

YOGA + PILATES: combinación de las técnicas de yoga, dirigidas hacia la conciencia del movimiento y el equilibrio cuerpo-mente, y las de pilates, enfocadas a la tonificación muscular y la flexibilidad.

CYCLING: actividad de ciclismo indoor, de beneficio cardiovascular, que supone un ejercicio intenso, atractivo y motivante pedaleando al ritmo de música cañera.

NATACIÓN PARA MAYORES / ADULTOS: programas destinados a la iniciación, mejora y perfeccionamiento de la natación que procuran atender las necesidades concretas de cada alumno.

GINNASIA ACUÁTICA: práctica enfocada a la activación y mejora del estado físico general del alumno a través de divertidos ejercicios y juegos en el agua que animamos con música.

AQUAFITNESS: trabajo de tonificación muscular y fuerza en forma general basado en la combinación de diferentes tendencias de actividad y uso de materiales en el agua.

AQUASALUD: empleamos todas las potencialidades y beneficios que ofrece el trabajo en el agua para actuar sobre lesiones o patologías que limitan de manera importante. No es preciso saber nadar.

NATACIÓN TERAPÉUTICA: actividades y/o ejercicios realizados en la piscina encaminados a la rehabilitación o compensación de determinadas dolencias articulares y leves lesiones. Es necesario saber nadar.

AQUAGYM EMBARAZADAS: ejercicios acuáticos para mejorar el estado físico, preparar el cuerpo (músculos, articulaciones, etc.) para el parto y estimular el ánimo, aliviando la sensación de estrés y ansiedad.

ACTIVIDADES EN EDAD INFANTIL

EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ: propuesta lúdico-educativa que explora la motricidad del niño a partir del conocimiento de su propio cuerpo, de los objetos que lo rodean y de su relación con los demás.

JUEGOS Y PREDEPORTES: el juego, educativo y recreativo, se convierte en la guía para la adquisición y desarrollo de habilidades y destrezas básicas.

AJEDREZ: gracias a sus características lúdicas e intelectuales, esta actividad se convierte en el recurso pedagógico más apropiado para que el niño desarrolle habilidades mentales que optimizarán sus procesos de aprendizaje.

PATINAJE: desarrollo de las habilidades y capacidades motrices del alumno mediante los recursos lúdicos específicos que nos proporciona esta disciplina.

BALONCESTO: actividad deportiva que pretende la iniciación y formación técnico-táctica del deportista aunada al desarrollo de sus cualidades físicas.

GINNASIA RÍTMICA: actividad deportiva que combina habilidades motrices y técnicas específicas con recursos ritmo-musicales.

ZUMBA INFANTIL: rutinas de baile pensadas para niños siguiendo las bases coreografiadas propias de la Zumba y ritmos de moda.

ATLETISMO: actividad deportiva que se apoya en las habilidades motrices básicas (correr, lanzar, saltar) que en situaciones de juegos atléticos enseñan al joven deportista a usar y dominar su cuerpo.

KARATE: disciplina deportiva basada en el aprendizaje y práctica de técnicas y movimientos propios de este arte marcial que canalizan la energía del alumno, mejoran su concentración y el respeto a los demás.

NATACIÓN PARA BEBES / NIÑOS PEQUEÑOS: propuesta en la que, con la participación de papás o mamás, se proporcionan al niño innumerables experiencias en el agua que permiten su adaptación progresiva al medio y su desarrollo psicomotor.

JUGANDO EN LA PISCINA: actividad en la que aprovechando el componente lúdico y divertido del medio acuático se potencian aspectos socio-afectivos y relacionales entre padres e hijos.

NATACIÓN INFANTIL: programas destinados a la iniciación, mejora y perfeccionamiento de la natación, desde la adaptación al medio acuático hasta el aprendizaje de habilidades y técnicas de natación.

NATACIÓN CLUB: entrenamiento dirigido a la mejora de las capacidades físicas y deportivas del nadador, incidiendo en el perfeccionamiento de la técnica y en las habilidades competitivas.

Anexo 4: Estudio realizado por el Director Técnico de Deportes del Ayuntamiento de Borja con el objetivo de conocer las preferencias deportivas y el nivel de actividad física de los adolescentes de la localidad.

ENCUESTA SOBRE LOS HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN LA POBLACIÓN DE 12 A 18 AÑOS DE BORJA



INFORME DE RESULTADOS

Manuel A. Abad Taus

Director Técnico de Deportes del Ayuntamiento de Borja

El objeto de estudio de la encuesta se fundamenta en la escasa participación en actividad deportiva dirigida que recogía la oferta municipal entre jóvenes de 12 a 18 años en nuestra localidad, que nos hacía presumir la necesidad de establecer un programa deportivo específico adecuado a este sector poblacional.

Para ello nos dirigimos a los dos centros escolares de la localidad que tienen alumnos en esa franja de edad, IES Juan de Lanuza y Colegio Santa Ana de Borja, a los que se propuso un cuestionario de 16 preguntas.

En total se recogieron 261 respuestas, lo que representa aproximadamente un 44% de la población escolar estudiada, que nos han permitido recabar la siguiente información:

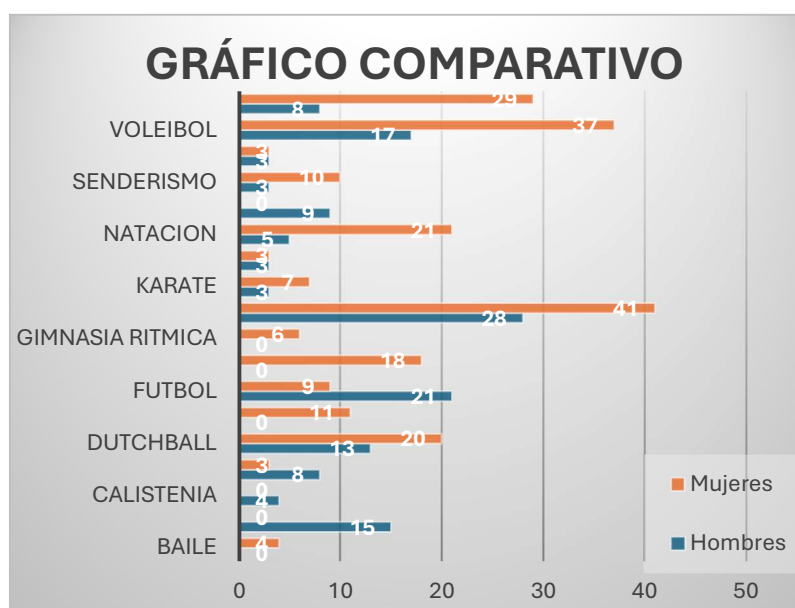
- La **población activa** absoluta en esta franja de edad alcanza un 69%, si bien varía en función del sexo, 82% en hombres y 56% en mujeres, y también, aunque no de manera significativa, entre las diferentes franjas de edad: 12 y 13 años 78%; 14 y 15 años 71%; y de 16 a 18 años 61%.
- Respecto a los **no activos**, los **motivos** que aducen **para no desarrollar actividad deportiva** son principalmente “que no tienen tiempo suficiente” (37%); o “no me gustan las actividades ofertadas” (14%); u otros motivos, entre los que señalan “estudiar” o “pereza” (49%).
- Las **10 actividades deportivas** que mayoritariamente practica este grupo poblacional, atendiendo al orden de preferencia son:
 1. Fútbol, 35% de practicantes.
 2. Gimnasio, 8,5% de practicantes.
 3. Running, 6,5% de practicantes.
 4. GAP, 6% de practicantes.
 5. Fútbol Sala, 5% de practicantes.
 6. Bicicleta, 4% de practicantes.
 7. Natación, 3% de practicantes.
 8. Frontón, 3% de practicantes.
 9. Atletismo, 2,5% de practicantes.
 10. Tenis, 2,5% de practicantes.
- Suelen desarrollar su práctica deportiva entre **dos y cuatro días a la semana**, su preferencia respecto al **momento horario** en el que realizar ejercicio físico lo sitúan entre las 17h-19h (54%) o las 15h-17h (37%) y prefieren ejercitarse de lunes a viernes en lugar de los fines de semana.

- La **motivación que les impulsa a realizar deporte** de manera voluntaria es muy variada, obteniendo los siguientes datos:
 - Tener un estilo de vida saludable, 24% de los encuestados.
 - Mejorar imagen, 24% de los encuestados.
 - Sentirme bien conmigo mismo, 24% de los encuestados.
 - Competir con otros, 15% de los encuestados.
 - Compartir tiempo con amigos, 13% de los encuestados.
- Al respecto de **la oferta y disponibilidad de práctica deportiva** que encuentran en su entorno en la actualidad: en el 50% de las respuestas se valora de manera positiva la oferta disponible actualmente, el 41% recoge que “les gustaría” que hubiese más actividades, y solo un 9% manifiesta que “no le gusta” ninguna actividad de las propuestas actualmente.

Para abordar la cuestión central de la encuesta, es decir **conocer hacia donde dirigen sus preferencias en materia deportiva**, se plantearon preguntas abiertas, ofreciendo ejemplos con actividades de diferente naturaleza que estimulasen sus respuestas, que debían sopesar como elección personal, pero también como opción grupal, pensando en los intereses de su colectivo.

- Sintetizando los datos obtenidos podemos decir que las **actividades deportivas más demandadas** por estos jóvenes son:
 1. GIMNASIO – 69 solicitudes.
 2. VOLEIBOL – 54 solicitudes.
 3. ZUMBA – 37 solicitudes.
 4. DUTCHBALL – 33 solicitudes.
 5. NATACIÓN – 26 solicitudes.
 6. GAP – 18 solicitudes.

Para detallar las **respuestas según el sexo**, presentamos el siguiente gráfico:



Y si atendemos a las **diferentes franjas de edad** del grupo de estudio, **nos encontramos los siguientes datos.**

Las actividades deportivas más solicitadas por **individuos nacidos entre 2005 a 2007** son:

- GIMNASIO 33 solicitudes
- VOLEIBOL 25 solicitudes
- ZUMBA 14 solicitudes
- NATACIÓN 13 solicitudes
- DUTCHBALL 10 solicitudes
- GAP 5 solicitudes

Las más solicitadas por **alumnos nacidos en 2008 y 2009** son:

- GIMNASIO 20 solicitudes
- VOLEIBOL 18 solicitudes
- GAP 15 solicitudes
- ZUMBA 14 solicitudes
- DUTCHBALL 11 solicitudes
- NATACIÓN 9 solicitudes

Y las actividades deportivas requeridas por **jóvenes nacidos en 2010 y 2011** son:

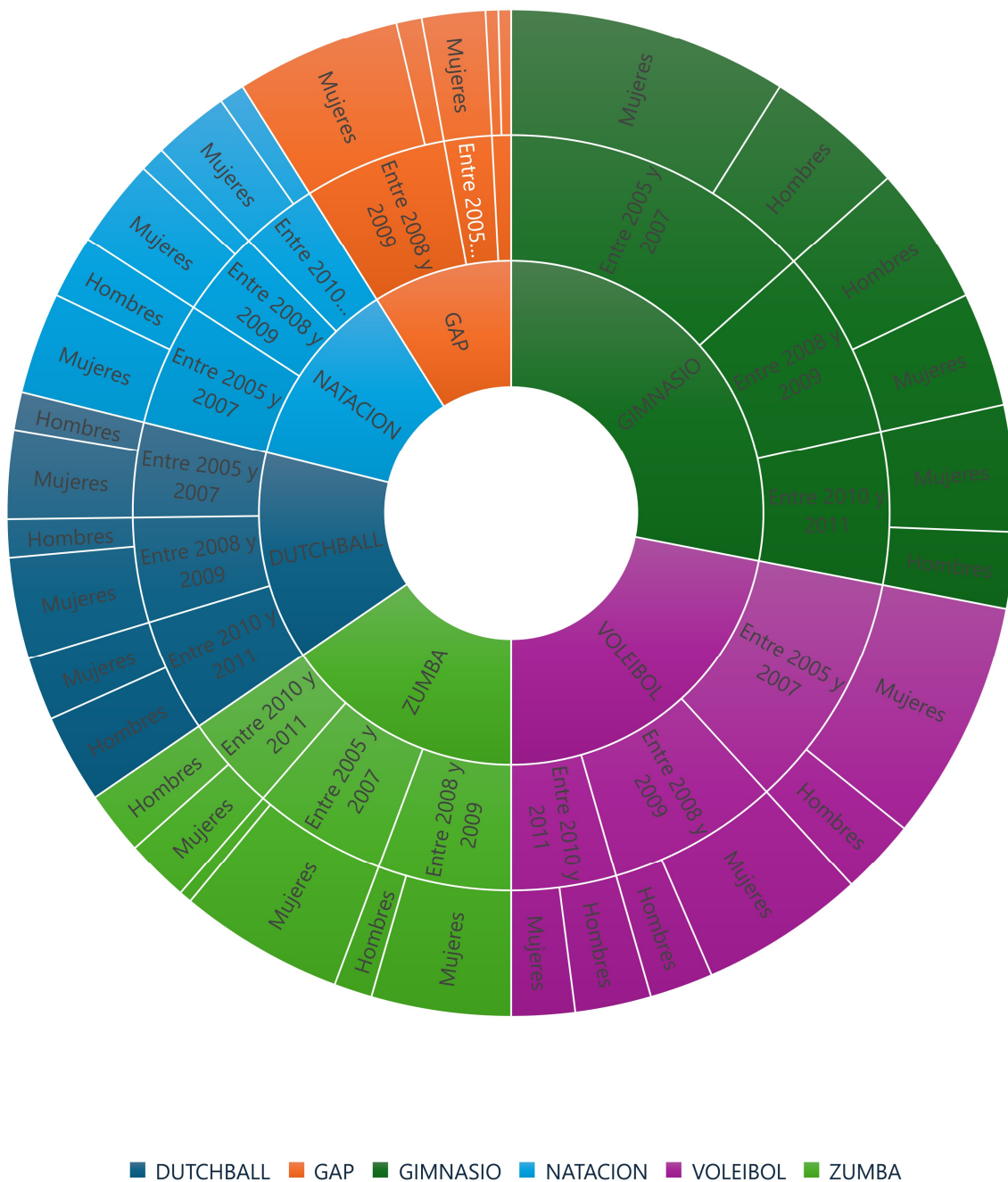
- GIMNASIO 16 solicitudes
- DUTCHBALL 12 solicitudes
- VOLEIBOL 11 solicitudes
- ZUMBA 10 solicitudes
- NATACION 8 solicitudes
- GAP 2 solicitudes

De todo ello podemos deducir que **la actividad más reclamada** en todas las franjas de edad es **el GIMNASIO**. Le sigue el VOLEIBOL también muy demandado en todos los segmentos de edad, pero sobre todo en el primero. ZUMBA Y DUTCHBALL tienen una trayectoria similar, presencia equilibrada en los tres grupos de edad, aunque con valores sensiblemente inferiores a las anteriormente reseñadas. Les sigue la NATACIÓN, otra actividad solicitada con regularidad, en torno a 10 peticiones en cada sector de edad. Y por último, debemos mencionar el GAP, que si bien ofrece resultados dispares, es muy demandado por individuos de la segunda franja de edad.

Vamos a emplear otra representación gráfica para situar la demanda a partir de una comparativa de estas tres variables:

- Actividades con mayor demanda.
- Sexo de los encuestados.
- Diferentes franjas de edad.

DEMANDA DE ACTIVIDADES POR EDAD Y SEXO



Agradecimientos:

A Melchor Domínguez, que confeccionó la base de datos que nos permitió analizar los resultados de manera mucho más fácil y certera.

A María Sancho y Guillermo Ortín, docentes de los centros escolares, por toda su colaboración y facilidades para acceder a sus alumnos.

Anexo 5: Cuestionario utilizado por el Ayuntamiento de Borja para conocer las preferencias deportivas de los jóvenes y realizar el estudio poblacional.

ENCUESTA SOBRE HÁBITOS DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y DE TIEMPO LIBRE

SEXO: **AÑO DE NACIMIENTO:** **LOCALIDAD:**

Instrucciones: rodea la respuesta elegida en cada pregunta y/o completa los puntos suspensivos.

- ¿Realizas algún tipo de actividad físico-deportiva?
 - Sí, ¿cuál o cuáles?.....
 - No.
- En caso afirmativo, ¿cuántos días practicas a lo largo de la semana sin contar las clases de Educación Física?
 - 1 o 2 días a la semana.
 - 3 o 4 días a la semana.
 - 5 o más días a la semana.
- ¿Te gusta hacer deporte en tu tiempo libre?
 - Sí, mucho.
 - Muy de vez en cuando.
 - No, no me gusta.
- ¿Por qué motivos no haces deporte o haces menos del que te gustaría?
 - No tengo tiempo suficiente.
 - Los deportes que se pueden hacer en mi localidad no me gustan.
 - Las actividades que me gustan valen mucho dinero.
 - Ninguno de los anteriores me impide hacer deporte.
 - ¿Qué te lo impide?.....
- ¿Cuándo prefieres practicar actividad física?
 - Entre semana, de lunes a viernes.
 - Los fines de semana.
- ¿En qué franja horaria te gusta más hacer ejercicio? (Puedes marcar varias opciones)
 - Al principio de la tarde (de 15h a 17h).
 - A mitad de la tarde (de 17h a 19h).
 - Al final de la tarde (de 19h a 21h).
 - Prefiero hacer deporte por la mañana (si practico los fines de semana).
- ¿Cómo prefieres hacer actividad física?
 - Por mi cuenta.
 - Individualmente, pero con ayuda de un monitor/a.
 - En grupo, con monitor/a que dirija la clase.
- ¿Dónde te gusta más hacer ejercicio?
 - Al aire libre.
 - En una instalación cubierta.
 - En casa con mi propio material.
 - Me da igual, todos los sitios me gustan para hacer actividad física.

- ¿Qué precio estarías dispuesto/a a pagar como máximo para apuntarte a una actividad física que te guste?
 - Sólo me apuntaría si fuera gratuito.
 - De 5 o 10 euros al mes.
 - De 10 a 20 euros al mes.
 - Más de 20 euros al mes.
- ¿Cuál de las siguientes razones te motiva más a realizar deporte?
 - Sentirme bien conmigo mismo/a.
 - Competir contra otros deportistas o equipos.
 - Mejorar mi imagen y mi físico.
 - Estar sano y tener un estilo de vida saludable.
 - Compartir mi tiempo libre con otros compañeros o amigos.
- ¿Estás contento con las actividades que puedes hacer en tu localidad?
 - Si, estoy conforme con la oferta disponible.
 - Me gustaría que hubiera más actividades.
 - Ninguna actividad me gusta.
- ¿Qué actividades o deportes te gustaría hacer en tu tiempo libre, se hagan o no ahora mismo en tu localidad?
 - Deportes convencionales: natación, voleibol, gimnasia rítmica u otros.
¿Cuál?
 - Actividades de fitness y salud: gimnasio tradicional, calistenia, GAP u otros. ¿Cuál?
.....
 - Actividades físicas con soporte musical: STEP, zumba, spinning u otros.
¿Cuál?
 - Deportes alternativos: Parkour, dutchball u otros.
¿Cuál?
 - Deportes en el medio natural: BTT, escalada, senderismo u otros.
¿Cuál?
 - Deportes de combate: Karate, Kickboxing, yudo, defensa personal u otros.
¿Cuál?
- ¿Hay algún otro deporte que te parece interesante introducir en la programación u oferta de tu localidad, aunque no esté entre tus preferidos?
.....
- ¿Estás conforme con las instalaciones deportivas que hay disponibles en tu localidad?
 - Si, puedo hacer las actividades que me gustan.
 - No, echo en falta algún tipo de instalación.
- En caso de no estar satisfecho con las instalaciones disponibles, ¿qué instalaciones te gustaría que hubiera para poder desempeñar actividad física?
.....