

NIVELES, HÁBITOS Y NECESIDADES EN CUANTO A ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN CHICAS ADOLESCENTES

**ALUMNA: INÉS SOLANAS TOMEY
TRABAJO FIN DE GRADO 2013-2014**

CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

**DIRECTORA DEL TRABAJO FIN DE GRADO: SONIA ASÚN
DIESTE**

ÍNDICE

RESUMEN	página 3
ABSTRACT	página 3
INTRODUCCIÓN	páginas 4-8
MATERIAL Y MÉTODOS	páginas 8-16
RESULTADOS	páginas 16-44
DISCUSIÓN	páginas 44-53
LIMITACIONES	página 53-54
CONCLUSIONES	páginas 54-56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	páginas 56-60
ANEXOS	páginas 61-74

RESUMEN

Fundamentos: la práctica de actividad físico-deportiva muestra porcentajes muy bajos en población adolescente del género femenino. El objetivo del estudio es conocer los niveles, hábitos de actividad físico-deportiva de una muestra de chicas adolescentes e indagar en las necesidades que precisan para adherirse a una práctica o no abandonarla.

Métodos: investigación mediante triangulación de métodos. Se efectúa un estudio descriptivo mediante método cuantitativo y se emplea una encuesta sobre niveles, hábitos y necesidades en cuanto a actividad físico-deportiva. La muestra es de 209 alumnas, procedentes de un Instituto Público de la provincia de Zaragoza. Se realiza de forma paralela un estudio cualitativo mediante entrevistas a seis alumnas del mismo centro con el fin de comparar y complementar información.

Resultados: el grupo de alumnas es mayoritariamente sedentario al no cumplir las recomendaciones internacionales sobre práctica de actividad físico-deportiva, durante su tiempo libre prefieren salir con las amigas. Estar en forma y la diversión se convierten en motivos para practicar actividad físico-deportiva al igual que la pereza y desgana y falta de tiempo para abandonarla o no practicar. El monitor-profesor tiene que ser amable, cualificado. Se apuntarían a actividades con intenciones artístico-expresivas.

Conclusiones: el conocimiento de las variables estudiadas puede permitir desarrollar programas de intervención eficaces que fomenten la adherencia a la actividad físico-deportiva de las alumnas disminuyendo de esta forma el porcentaje de alumnas sedentarias.

PALABRAS CLAVE: Adolescencia y género femenino, actividad físico-deportiva, hábitos deportivos, niveles de actividad física, necesidades en relación a actividad física y deporte.

ABSTRACT

Background: the practice of physical activity shows low percentages in female teenagers. The aim of the study is to know levels, habits of physical activity of a sample of female teenagers and investigate the requirement that they need to adhere or give up a practice.

Methods: research through triangulation of methods. It is a descriptive study using a quantitative method and it is used a survey about levels, habits and needs in terms of physical activity. The sample is based on 209 students, who come from a high school in Zaragoza. A qualitative study through interviews with six students of the same centre in order to compare and supplement information

Results: the group of students is mostly sedentary not to accomplish with international recommendations about the practice of physical activity. Besides, during their leisure time they prefer going out with their friends. To be fit and fun become reasons for practice physical activities like laziness and unwillingness and lack of time to give up or not to practice. The monitor-teacher must be friendly and qualified. They would enroll in expressive's activities.

Conclusions: the studied variables allow to develop effective intervention programs that promote adherence to physical activity of students. Therefore, the percentage of sedentary students could decrease.

KEY WORDS: Female teenagers, physical and sport activity, sport habits, physical activity levels and physical and sport activity needs.

INTRODUCCIÓN

La actividad física regular está asociada a una vida más saludable y más larga. Son cada vez más las personas expertas y las evidencias científicas que coinciden en afirmar que la actividad física y el deporte han de disponer de un espacio fundamental en la formación integral del individuo, siendo decisivos en la edad escolar para la creación de estilos de vida activa y saludable.

La relación entre la actividad física y la salud está plenamente demostrada por numerosos estudios científicos que, entre otras conclusiones, revelan la incidencia positiva del ejercicio físico en la prevención de la obesidad y de otras enfermedades crónicas y los beneficios a nivel orgánico, cardíaco, pulmonar, nervioso, etc. Los efectos negativos del sedentarismo en la salud, ya no solo entendido como concepto tradicional de “ausencia de enfermedad” si no para expresar una noción más dinámica, y con implicación de la propia persona en cuanto a la optimización de su bienestar físico, psíquico y social; empeoran la calidad de vida incluso reducir la esperanza de vida. Según algunas investigaciones, señalan la inactividad física como una de las principales causas de incidencia global de la obesidad, especialmente en determinados segmentos de población.

Según la European Heart Network, España se sitúa en el top ten de los países europeos con más sedentarismo entre los adultos, dado que el 42% de los mayores de 18 años declara no realizar ningún tipo de actividad física durante la semana, frente al 6% de Suecia o al 7% de Finlandia. Son los datos que arroja al proyecto "EuroHeart II: Dieta, Actividad Física y Prevención de la Enfermedad Cardiovascular en Europa" que está llevando a cabo la European Heart Network y en el que colabora la Fundación Española del Corazón (FEC).

Los términos actividad física, ejercicio físico y deporte son, a veces, utilizados de forma indistinta por el simple hecho de que tienen el movimiento como elemento común. Desde épocas primitivas, la actividad física ha sido connatural al hombre, ya que de ella dependía su supervivencia (caza, agricultura, pesca,...) Posteriormente, con el paso de los años, dicha actividad ha perseguido diferentes objetivos (utilitarios, higiénicos, militares, curativos, rendimiento,...) dando lugar a diversas manifestaciones (Casimiro, 1999).

Se considera que actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, que tiene como resultado un gasto de energía, como por ejemplo, subir escaleras, hacer las tareas del hogar o andar (Blair et al., 1992) mientras que ejercicio físico es un tipo de actividad física en la que se realizan movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con el fin de mantener o de mejorar uno o más de los componentes de la forma o condición física (Paté, 1988).

Hemos hablado de ejercicio físico y actividad física, como dos conceptos distintos, pero la diferencia esencial radica según Tercedor et al. (1998) en la intencionalidad y sistematización, de tal forma que ir andando al trabajo no presenta una intención de mejorar la condición física en la mayoría de los casos, pero andar diariamente una hora con cierta intensidad si puede pretenderlo. El ejercicio físico se situaría como un subconjunto de la actividad física.

En lo que respecta al deporte, según la Carta Europea del Deporte de 1992, es toda forma de actividad física que, mediante la participación casual u organizada, tienda a expresar o mejorar la condición física y el bienestar mental, estableciendo relaciones sociales y obteniendo resultados en competición a cualquier nivel.

En cuanto a la condición o forma física consideramos que un individuo con buena condición física es aquel que es capaz de realizar las actividades cotidianas con vigor, conservando suficiente energía para disfrutar activamente de su tiempo libre y tolerar una situación de urgencia física que pudiera llegar. (D'Amours, 1988)

Los hábitos de actividad físico-deportiva, de acuerdo con la Real Academia Española, proviene del latín *habitus* que significa modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias intuitivas. Los hábitos no son lo mismo que las costumbres. Los hábitos suponen la libre decisión de cada persona de hacerlos. Esto significa que los hábitos se adquieren, y que se obtienen por el ejercicio libre de los actos que cada quien desempeña. Los hábitos suponen la libre decisión de cada persona en los actos que ejecuta de manera consciente (Aspe & López, 1999).

Si hablamos de los niveles de actividad física-deportiva, Bar-Or (1987) y Bouchard et al. (1994) lo definen como el nivel general de actividad que se realiza regularmente, por lo que el nivel de actividad física que alcanza un individuo y que permite su clasificación en categorías, según la cantidad, duración, intensidad, frecuencia o tipo de actividad física que realiza en un periodo determinado de tiempo, pudiendo clasificar la población en escalas de categorías tales como muy inactivos, inactivos, moderadamente activos o muy activos.

Por último, las necesidades en relación a actividad física-deportiva podemos definir las como aquellos aspectos materiales o inmateriales que una persona precisa para llevar a cabo una práctica de actividad físico-deportiva satisfactoria y que le facilite su futura adherencia.

LA ETAPA DE LA ADOLESCENCIA

Sin querer extendernos en este apartado y buscando continuar con el repaso de conceptos que hasta ahora estamos desarrollando, encontramos interesante hacer unas breves consideraciones acerca de la etapa en la que se va a desarrollar nuestra actuación.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia es la etapa de la vida comprendida entre los 10 y los 19 años, considerándose dos fases: temprana (10-14 años) y tardía (15-19 años).

Las características de la adolescencia, según Balaguer, Castillo y Pastor (2002) se concretan fundamentalmente en su cambio biológico, donde el cuerpo cambia de talla y de forma y altera su funcionamiento, los cambios en el pensamiento y en el razonamiento, ya que durante la primera adolescencia se produce el paso del pensamiento concreto al pensamiento abstracto y cambios a nivel psicológico y social, puesto que va elaborando una imagen de sí mismo en interacción con las diferentes situaciones de su vida, cobrando importancia nuevas áreas como la apariencia física, la conducta moral y sus relaciones.

Según Casimiro “la infancia y la adolescencia constituyen un periodo clave en la vida de la persona para adquirir y consolidar hábitos saludables que puedan tener continuidad en la edad adulta” (2000).

La adolescente de 15-16 años ha pasado ya el equilibrio emocional infantil y su dependencia familiar, encontrándose de lleno en una fase de la vida con profundos conflictos internos que lógicamente inciden en su relación con los demás. Dichos conflictos conllevan a la adolescente a pasar por una fase negativa (aislamiento, rebeldía, búsqueda de su personalidad, etc.) influenciada, de forma considerable, por su grupo de iguales. Posteriormente, la joven pasa a otra fase más positiva, de equilibrio con su entorno y con necesidad de integrarse en la sociedad como ser adulto; ésta es la fase idónea para favorecer la participación en actividades deportivas.

Mediante una revisión teórica a cerca del tema de investigación que nos ocupa y que nos van a servir de apoyo destacamos numerosos estudios que ya advierten por un lado, el descenso de la práctica de actividad física-deportiva de las adolescentes.

En los últimos años han sido muchos los autores interesados en investigar las prácticas deportivas en diferentes poblaciones femeninas en el contexto español (García Ferrando, 1986, 1988, 1990, 1993; Vázquez, 1987, 1992, 1993; Durán, 1987; García Bonafé, 1992; Álvarez, 1992; Peláez, 1992, Buñuel, 1992; Gili y Ferrer, 1994; Sánchez, 1995; Pérez et al., 1996, García et al., 1996; Aguinaga & Comas, 1997; CIS, 1998; etc.).

Cada vez conocemos con mayor evidencia que el sedentarismo no solo afecta a la población adulta, sino también a la infancia y a la adolescencia. Diferentes estudios, (Wold, 1989; Sánchez, et al., 1992; Sallis, 1993; Mendoza et al., 1994; Sánchez-Barrera et al., 1995; Cantón & Sánchez 1997; Castillo & Balaguer 1998; Ponseti et al., 1998; Casimiro, 1999; Rodríguez, 2000; Pérez & Delgado 2002; Ministerio de Sanidad y Consumo, 2003), demuestran el descenso de práctica de actividad física en la población infantil y juvenil, siendo este descenso más acusado en población femenina.

Parece que la oferta deportiva tanto a nivel escolar, como municipal, clubes, etc., es igual para ambos sexos y ofrece las mismas oportunidades. Las actitudes hacia las prácticas deportivas de las mujeres, tanto por parte de hombres como de mujeres, son muy positivas. ¿Cuál es la causa, pues, de esa diferencia real tan grande?

A pesar de la reconocida mejora que dicha práctica físico-deportiva regular produce a nivel físico, psíquico y social, así como en la calidad de vida (Martínez-Gómez et al., 2009), se muestra un descenso de los niveles de actividad físico-deportiva conforme aumenta la edad de los jóvenes (Roman et al., 2008), produciéndose los mayores índices de abandono en la adolescencia, particularmente a partir de los 12 años (Currie et al., 2008); por esto la población adolescente femenina constituye un grupo prioritario de atención dentro de la promoción de estilos de vida activos (Rowland, 1999; Cavill, Biddle y Sallis, 2001; Aarnio, 2003 y Sirard & Barr-Anderson, 2008).

Las últimas medidas objetivas realizadas sobre dicha población (Parfitt et al., 2009), manifiestan niveles de práctica bajos (Nilsson et al., 2009), al no cumplir estos grupos de edad con las recomendaciones mínimas para una mejora de la salud de 60 minutos de actividad físico-deportiva diaria con una intensidad de moderada a vigorosa (Andersen, 2009).

Los niveles de práctica deportiva son muy distintos entre los países estudiados por la OMS en población de 11 a 17 años, siendo las chicas españolas las que presentan el sedentarismo más acusado de los 24 países estudiados (Mendoza, 2000).

Por lo tanto, debemos dirigir nuestros esfuerzos a las personas, en especial las chicas, a una edad temprana (antes de los 10 años), con el fin de garantizar que sus percepciones de la actividad física continúan siendo positivas y que su participación en la misma se mantenga durante la adolescencia y en la edad adulta. Tal y como se ha descrito, los niños y adolescentes activos de ambos sexos tienen más probabilidades de seguir siendo personas adultas activas.

Además, en esta etapa, aunque ya es conocido que el porcentaje de práctica disminuye al aumentar la edad; esta disminución se acentúa particularmente al inicio, como hemos visto en el párrafo anterior, y fin de la adolescencia. En la última encuesta de salud en España, publicada recientemente por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2013), la cifra de niños entre 5 y 14 años que no realizan ninguna actividad física es del 12% (8% en varones y 16% en mujeres). Esta cifra asciende al 35% si se considera la edad entre 15 y 24 años (21,5% en varones y 49,5% en mujeres).

Si es cierto que, aunque existe una tendencia general por parte de los jóvenes a considerar positivamente la práctica de actividades físicas y deportivas (Álvarez & López, 1999; García-Ferrando, 1994, 2001; Piéron, 2002); este pensamiento tan favorable no se corresponde totalmente con el nivel de práctica (Álvarez & López, 1999; García-Ferrando, 2001; Piéron, Ledent, Almond, Airstone y Newberry, 1996). Puede ser debido a varias razones:

1. Unas actividades de ocio más sedentarias, tales como ver la televisión, Internet y los juegos de ordenador, que han sustituido al tiempo de juego en el exterior.
2. Menos educación física en los centros escolares.
3. Menos oportunidades para desarrollar un ocio activo.
4. El aumento del transporte motorizado en especial al centro escolar.
5. El incremento del grado de urbanización de pueblos y ciudades, que no promueve el transporte activo y seguro, como el realizado a pie o en bicicleta.
6. El aumento de la mecanización en el seno de la sociedad.
7. Un entorno (hogar, centro escolar, sociedad) que no promueve la actividad física.

Por otro lado, aunque hay menos estudios, ya vislumbramos otro modelo de investigación centrada en ir un poco más allá de la problemática mencionada anteriormente, el simple hecho de la menor práctica físico-deportiva de las chicas, e intentan ahondar en cuáles son las dificultades que tiene este grupo poblacional para la no práctica actividad física-deportiva.

No obstante, es todavía escaso el cuerpo de trabajos que analiza esta problemática centrándose específicamente en la población femenina. Los resultados que emergen de estas contribuciones señalan que las principales barreras que afectan particularmente a las chicas se refieren a la conciencia sobre la apariencia corporal y la falta de motivación para estar activas (Robbins, Pender y Kazanis, 2003); la falta de tiempo para hacer ejercicio o la preferencia para hacer otras cosas en su tiempo libre (Tergerson & King, 2002); las sensaciones de malestar durante la práctica de actividad física, las experiencias negativas en la Educación Física, los prejuicios en las actitudes de los chicos, o una oferta de actividades inadecuada, más centrada en edades más jóvenes y demasiado estructurada (Rees et al., 2001).

Tras la revisión de los estudios relacionados con el centro de mi investigación, decidimos centrarnos en niveles, hábitos y necesidades en relación a actividad físico-deportiva de alumnas adolescentes ya que a pesar de haber mucha bibliografía del sedentarismo en este grupo poblacional, lo cierto es que hay muchos menos estudios sobre nuestro tema que tengan como protagonista a las chicas, excepto los relacionados con niveles de actividad física, como hemos podido observar anteriormente.

Los objetivos que persigue este estudio se concretan a continuación:

Este estudio pretende conocer el nivel de práctica físico-deportiva de un grupo de adolescentes de un centro escolar de secundaria y bachillerato de un municipio de la provincia de Zaragoza.

Por otra parte, y muy relacionado con el cometido del párrafo anterior, pretendemos conocer los hábitos deportivos del grupo de alumnas que nos permita hacernos una idea sobre sus gustos y preferencias deportivas, así como a qué dedican su tiempo libre.

Además y por último, pero no por eso menos importante, queremos dar un aire renovado a la investigación e ir más allá del problema de inactividad físico-deportiva para ahondar en el porqué de ella y en las necesidades que tienen nuestras protagonistas en cuanto a actividad física, qué aspectos precisan para adherirse a alguna actividad o para adquirir un hábito de práctica deportiva. Es la parte más importante de la investigación y en la que se va a hacer más incidencia ya que a penas hay literatura a cerca de ello.

Con esta investigación queremos dar salida al posible problema de sedentarismo y falta de actividad física de las alumnas indagando y extrayendo sus necesidades deportivas que nos den pistas a los profesionales del sector para conseguir resultados que ayuden a entender mejor a este sector poblacional y encontrar la práctica física-deportiva que les enganche y les llene para no abandonarla.

Si somos optimistas podemos reconocer que el ámbito de la actividad física y el deporte poco a poco va instaurándose más en la vida de las mujeres. Vázquez-Gómez (2001) a raíz de la revisión de varios estudios ya indicaba hace años que *“el aumento de la práctica deportiva de las mujeres españolas en los últimos años se ha acelerado, tanto en el deporte recreativo como en el de alta competición”*, por eso, es importante evaluar cómo se va desarrollando esta tendencia en las chicas.

MATERIAL Y MÉTODOS

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación genera una gran cantidad de material documental, proveniente de la aplicación de distintos instrumentos metodológicos empleados. Dicha documentación debe ser procesada, reducida y tratada para constituirse en informaciones útiles.

Según estos objetivos, el fenómeno de nuestro estudio va a ser investigado mediante una de las técnicas más característica de la investigación en evaluación educativa: la triangulación. Radica en la recogida y análisis de datos desde distintos ángulos u ópticas para compararlos contrastarlos y verificarlos entre sí. De este modo, la

veracidad y validez, es decir, el rigor de los datos aumenta al someterlos a un control cruzado desde diferentes perspectivas (Kemmis & McTaggart, 1988).

Actualmente, la triangulación se concibe en un sentido amplio. Bisquerra (1989) formula varios tipos de triangulación (datos, investigadores o analistas, métodos y múltiple) y apunta la posibilidad de combinarlos entre ellos.

Para nuestro estudio vamos a decantarnos por analizar los datos mediante una triangulación de métodos. Se caracteriza por la aplicación de distintas técnicas de investigación y de diversas y de diversos métodos para constatar y evidenciar semejanzas y diferencias entre los datos e informaciones. Siguiendo esta clasificación nos decidimos por el uso de dos métodos de investigación bien diferenciados pero a la par complementarios: cuantitativo y cualitativo. Los científicos sociales consideran que la utilización de un único método o enfoque de investigación puede dar lugar a sesgos metodológicos, sesgos en los datos o en los investigadores (Oppermann, 2000).

El empleo de ambos procedimientos en la investigación probablemente puede ayudar a corregir los sesgos propios de cada método, de esta forma obtenemos un abanico de información más amplio que nos ayude a acercarnos más a la realidad del problema desde ambas perspectivas y a incrementar la fiabilidad y validez de los datos.

Por un lado, **el método cuantitativo** muy vinculado al enfoque positivista y empirista de la ciencia, es un tipo de estrategia que se sirve principalmente de los números y los métodos estadísticos, es decir, trata sobre un tipo de estrategia que suele basarse en medidas numéricas de ciertos aspectos de los fenómenos; parte de casos concretos para llegar a una descripción general o para comprobar hipótesis causales y busca medidas y análisis que otros investigadores puedan reproducir fácilmente (King, Gary; Keohane, Robert O. y Verba, 2000).

Nosotros como instrumento de recopilación de información hemos elaborado una encuesta cerrada. La técnica encuesta ha sido definida como: “una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación, con el fin de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población” (García Ferrando, 1986).

Dentro del tipo de encuesta, la modalidad que mejor se ajusta a las características de nuestra investigación es la encuesta en grupo que utiliza un cuestionario autoadministrado en la cual se reúne a un grupo de sujetos en un lugar determinado y se les solicita que contesten a un cuestionario.

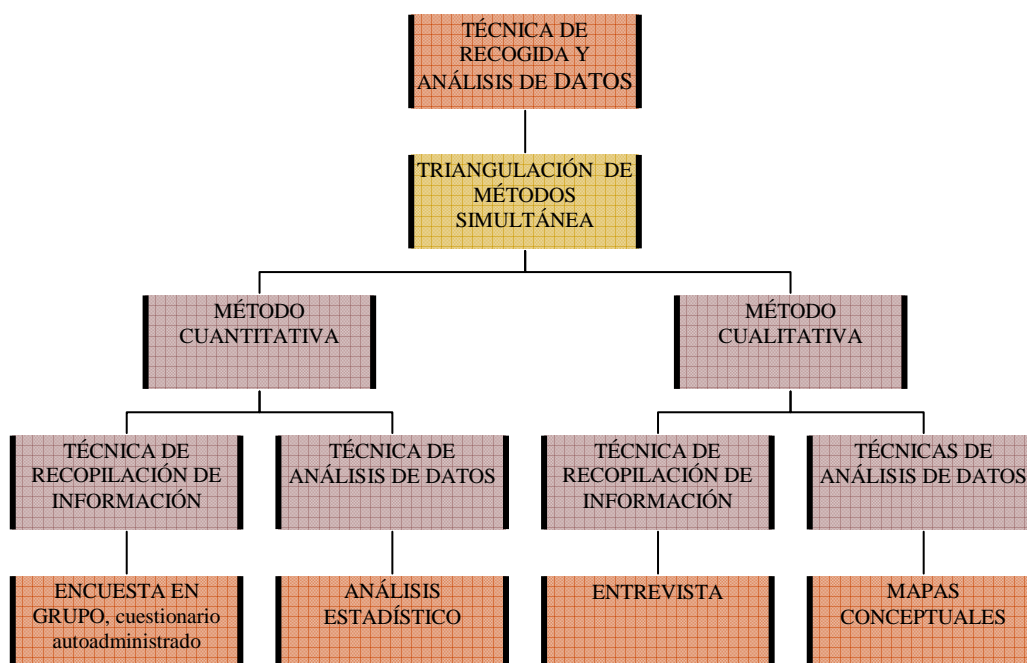
Frecuentemente en la investigación socioeducativa en el ámbito del deporte optaremos por la realización de cuestionarios estructurados, formados por preguntas cerradas de hecho y de opinión, con el fin de facilitar y simplificar la tarea de cumplimentación.

Por otro lado, **el estudio cualitativo** muy vinculado al enfoque hermenéutico-crítico, es un tipo de estrategia que se sirve principalmente de los discursos, las percepciones, las vivencias y experiencias de los sujetos. Ya que como bien se explica en la siguiente cita: “La investigación cualitativa implica la utilización y recogida de una

gran variedad de materiales que describen la rutina y las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas”. (Rodríguez Gómez, Gregorio; Gil Flores, Javier y García Jiménez, Eduardo, 1996).

El instrumento de recopilación cualitativa que hemos escogido ha sido la entrevista ya que nos permite obtener opiniones, perspectivas, sentimientos, emociones y toda la variedad de aspectos personales propios de cada individuo expresado con sus propias palabras (Taylor & Bogdan, 1992). La flexibilidad, que define a esta forma de entrevista, debe ser paliada por la elaboración de una guía o mapa de la entrevista, que debe facilitar la orientación de la información aportada para convertirla en la información deseada (Briongos, Hernández, y Mercadé, 1992). Por eso hemos decidido elaborar una serie de preguntas abiertas que nos ayuden a guiarnos en la entrevista y sobre todo para no olvidar los aspectos importantes e información clave que creemos esencial extraer de las alumnas entrevistadas.

Este tipo de entrevista generalmente se realiza a una muestra pequeña, ya que el tiempo necesario para llevarla a cabo hace imposible un sondeo a la población en general, además de que por la cantidad de información y la poca capacidad de codificarla su sistematización en grandes volúmenes es casi imposible (De la Peña et al., 1997).



SUJETOS PARTICIPANTES

Para llevar a cabo mi trabajo fin de grado, he optado por hacer protagonista a las alumnas del I.E.S. Instituto Público Gallicum de Zuera por proximidad de mi municipio al centro y conveniencia al haber cursado allí mis estudios de Educación Secundaria.

El Instituto de Educación Secundaria "GALLICUM" de Zuera, Zaragoza, es un centro rural público comarcal que se encuentra situado en el término municipal de Zuera, dentro de la comarca geográfica del "Bajo Gállego", y acoge alumnado de Zuera, San Mateo de Gállego, Villanueva de Gállego, Gurrea de Gállego, Ontinar del Salz, La Paul,

El Temple, Barrio del Portazgo y las urbanizaciones de Zuera Sur, Las Lomas del Gállego, El Aliagar y Las Galias y, en algunos casos, de Huesca y Zaragoza.

Zuera es una localidad y municipio español de la provincia de Zaragoza (Aragón). Tiene una población de 7 738 habitantes (INE, 2012) y está emplazada en ambas márgenes del río Gállego, a 25 km de Zaragoza y a 45 km de Huesca.

Del total de adolescentes escolarizados en el I.E.S. Gallicum, aunque el centro dispone de cursos de Formación Profesional y de distintos grados, el estudio se va a centrar en las alumnas de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato debido a que son los cursos que aún disponen en su horario académico de la asignatura de Educación Física que es tratada en las encuestas.

Siguiendo la clasificación de la adolescencia de la OMS, previamente descrita, en la que establece dos etapas en la adolescencia: temprana (10-14) y tardía (15-19) hemos decidido coger sujetos de edades entre 12 y 18. Según el registro del Instituto, el número de alumnas en estos seis cursos con varias vías es un total de 230, las cuales van a ser la muestra de nuestro estudio que cumplimentará la encuesta, divididas según cursos de la siguiente manera:

CURSO	Nº DE ALUMNAS
1º ESO	41
2º ESO	38
3º ESO	50
4º ESO	52
1º BACHILLERATO	29
2º BACHILLERATO	20
TOTAL	230

Aunque el tipo de muestreo no es adecuado por haber sido elegido por conveniencia, es decir, opinático por cuotas, si que podríamos generalizar el estudio a la comarca del Bajo Gállego, mencionada anteriormente. El único Instituto Público de Secundaria de la zona es el I.E.S. Gallicum, al que acuden todos los alumnos de esas edades, excepto los que hayan abandonado los estudios por trabajo o por estudio de grados profesionales fuera del centro y los que acuden al Colegio concertado San Gabriel; de esta forma, la investigación podríamos enmarcarla a nivel comarcal atendiendo a los adolescentes que hay en ella mediante ese instituto.

Para las entrevistas, ya mencionado en el apartado anterior, la muestra ha de ser reducida ya que se almacena mucha información y es difícil la recogida de datos. De esta forma, hemos decidido escoger a seis alumnas, una de cada curso elegidas mediante muestreo opinático por cuotas realizado por el profesor de Educación Física.

PROCEDIMIENTO

Para nuestro estudio necesitábamos participantes con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años aproximadamente debido a que es la etapa que marca la OMS como adolescencia por lo que seleccionamos los cursos en función de esas edades, es decir, las alumnas que cursan 1º ESO a 2º Bachillerato.

Centrándonos en el estudio cuantitativo, tras finalizar la recogida de datos, la muestra es de 209 alumnas y de edades comprendidas entre 12-18 años. Aunque el número total de alumnas era de 230, la muestra se ha visto reducida debido a ausencias de chicas por enfermedad u otras causas el día que se fijó para la cumplimentación del cuestionario.

El procedimiento seguido fue el siguiente: se realizó una primera visita de presentación en la que se contactó con la jefa de estudios del centro y se explicó el objetivo de la investigación y nuestra intención de llevar a cabo una recogida de datos en el instituto. Hubo una buena acogida y un gran interés por el tema, solicitando una copia de los resultados una vez finalizada esta. El segundo paso era ponernos en contacto con los profesores de Educación Física del centro para seleccionar los horarios con el fin de facilitarnos la tarea al máximo y por supuesto ponerles al corriente del estudio. En tercer lugar, elaboramos las autorizaciones pertinentes para la jefa de estudios (encuestas cerradas de las alumnas, anexo 1) y para las alumnas (encuesta abierta, anexo 2) que serán cumplimentadas para poder iniciar la fase de recogida de datos. Al mismo tiempo, se realiza la encuesta que será rellenada por todas alumnas del instituto como hemos escrito anteriormente, y el guión de la entrevista abierta, que solo será contestada por 6 alumnas.

A continuación, las alumnas cumplimentan las encuestas cerradas en presencia del profesor de Educación Física en el caso de 1º de la E.S.O. hasta 1º de Bachillerato y en 2º de Bachillerato los respectivos tutores. Las encuestas tienen un único formato para todas alumnas, y son realizadas en la clase correspondiente donde previamente los alumnos habían sido informados que iban a participar en una investigación sobre prácticas deportivas. En la mayoría de los casos se realizaba en el horario correspondiente a la clase de Educación Física, los chicos daban su clase mientras las chicas cumplimentaban el cuestionario. Las clases del centro tenían una duración de 50 minutos y el tiempo que se tardaba en rellenar el cuestionario era variable 20-25 minutos, por lo que no hubo ningún problema de tiempo.

Por último, debemos recoger la información y llevar a cabo los análisis de datos pertinentes que nos lleven a esclarecer los objetivos de nuestro estudio. Para el análisis de datos nos ayudaremos del diseño descriptivo, esto es, decir cómo es y se manifiesta determinado fenómeno. Busca especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986). La información es recolectada sin cambiar el entorno y transmitiremos lo que se ve sin interpretar ni hacer conjeturas.

Se trata de un diseño descriptivo basado en encuestas, con el correspondiente tratamiento estadístico. Concretamente, se utiliza el diseño seccional descriptivo, por realizarse una sola observación a una muestra concreta de la población y en un solo momento dado. Permite analizar diferentes variables de los sujetos de la muestra estudiando los rasgos del fenómeno y planteándose relaciones entre las variables.

El procedimiento seguido en el estudio cualitativo comenzó con la elección de las seis alumnas que serían entrevistadas, de tal manera que cada una está en un curso. Una vez concretada la muestra se les informa a las alumnas de que han sido escogidas para ser entrevistadas y cual es el objetivo de ella. Se les informa del lugar y hora de la entrevista abierta. El día de la entrevista se les pasa la autorización en la que nos dan su

permiso para recolectar información y utilizarla en el estudio. El horario elegido fueron los recreos que duran 30 minutos utilizando 6 recreos en total, uno para cada alumna. Son en el horario de 10:15 a 10:45, y fueron entrevistadas en una clase.

Recogemos la información en papel y posteriormente se transcribe toda a ordenador de forma ordenada. En cuanto al análisis de datos, el siguiente paso es destacar las categorías y reducir la información recolectada seleccionando lo más importante clasificando la información en cada categoría. Esta fase se lleva a cabo de forma manual en vez de utilizar programas informáticos ya que no era excesiva la información recolectada. Y para exponer los resultados, nos hemos ayudado de los mapas conceptuales donde a la vez que se presentan los datos se visualizan de forma más clara.

INSTRUMENTOS

En este apartado se detallan las herramientas de recopilación de información que mejor creemos que se ajustan a nuestro estudio y que nos van a ser de gran ayuda para recavar datos importantes.

Encuesta cerrada (anexo 3)

La técnica de encuesta para obtener información se basa en el interrogatorio de los individuos, a quienes se les plantea una variedad de preguntas con respecto a su comportamiento, intenciones, actitudes, conocimiento, motivaciones, así como características demográficas y de su estilo de vida. La técnica de la encuesta tiene varias ventajas:

- Es fácil de aplicar
- Los datos que se obtienen son confiables porque las respuestas se limitan a las alternativas planteadas. El uso de las preguntas de alternativa fija reduce la variabilidad de los resultados que habría por las diferencias entre los encuestadores.
- La codificación, el análisis y la interpretación de los datos son relativamente sencillos.

Una vez obtenido el grupo de estudio sobre el cual se tenía que desarrollar la investigación se administró el cuestionario a todas alumnas de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato adjuntándose las pertinentes instrucciones de uso para su correcta utilización.

El instrumento de medida adoptado para la recogida de información consistió en un cuestionario que surgió de la consulta de diferentes cuestionarios localizados durante la búsqueda, de la operacionalización de las variables, de la consulta de diferentes expertos.

Las fases para la elaboración del cuestionario han sido:

1. Determinar los objetivos del mismo.
2. Hacer el diseño, primero clarificando las variables por bloques y objetivos específicos, y segundo estableciendo un número de preguntas por cada objetivo específico.
3. Elaboración de las preguntas, con un lenguaje claro y sin tecnicismos, breves, sencillas, precisas, evitando las negaciones, indiscreciones, sesgos y ambigüedades. Hemos confeccionado un cuestionario con preguntas cerradas, dicotómicas y categóricas.

4. En la formulación de las opciones de respuesta, éstas son exhaustivas y excluyentes, están ordenadas, y evitan reiteraciones.
5. Disposición de las preguntas en el cuadernillo, utilizando los siguientes criterios:
 - Encabezamiento y presentación (explicando brevemente quien organiza, objetivo del estudio, por qué ha sido elegido, confidencialidad, anonimato,...).
 - Preguntas filtro: edad y curso
 - Bloque de preguntas, estructuradas por variables, que serán introducidas verbalmente por el encuestador, y con una duración máxima de 50 minutos.
 - Despedida y agradecimiento, de forma escueta, por su colaboración.

Resumiendo, el cuestionario cuenta con 30 preguntas que están ordenadas de tal forma que las primeras hacen referencia a niveles, siguiendo por hábitos y por último necesidades en cuanto a actividad física. Para rellenarlo se utilizarán las cruces intentando simplificar el trabajo de las alumnas y el de la investigadora.

A continuación se detalla la procedencia de cada una de las preguntas así como una breve descripción de su variable en el caso que sea necesario.

- Datos demográficos: instrumento de elaboración propia que recoge datos sobre edad en años y el curso al que asiste la alumna. Corresponde a la primera pregunta del cuestionario general.
- Pregunta 1 y 4. Extraída de Encuesta de hábitos deportivos de la población escolar en España 2011. Para la pregunta 4 a cerca de horas semanales de práctica físico-deportiva se realizó el siguiente índice.
 - Personas sedentarias 0-2 horas de práctica semanales
 - Personas moderadamente sedentarias 3 horas de práctica semanales
 - Personas moderadamente activas 4 horas de práctica semanales
 - Personas activas 5 o más horas de práctica semanales
- Pregunta 2. Herramienta publicada por Tercedor (2001), la cual es una traducción del “Yesterday Activity Checklist” creado por Sallis et al. (1993), validada para niños de 10 años por Tercedor y López (1999) y posteriormente adaptada por Casimiro en su tesis doctoral (1999).
- Pregunta 5. Mediante un listado de deportes se pregunta a los participantes qué deportes practican y la frecuencia. Este listado está basado en los listados de deportes clasificados en masculinos, femeninos y neutros de Natalie Koivula (1995) y Benilde Vázquez (1993). La escala donde se mide la cantidad de deporte practicado tiene cinco puntos, siendo 1 (todos los días), 2 (5-6 días a la semana), 3 (3-4 días a la semana), 4 (1-2 días a la semana), 5 (solo en vacaciones).
- Pregunta 7. Prueba del “test de hablar” para medir la intensidad de la actividad físico-deportiva mediante el esfuerzo que percibe el deportista.
 - Intensidad Leve: una persona que realiza una actividad física de intensidad leve debe ser capaz de cantar o de mantener una conversación mientras lleva a cabo la actividad.
 - Intensidad Moderada: una persona que realiza una actividad física de intensidad moderada debe ser capaz de mantener una conversación, pero con cierta dificultad, mientras lleva a cabo la actividad.
 - Intensidad Vigorosa: si una persona jadea o se queda sin aliento y no puede mantener una conversación con facilidad, la actividad puede ser considerada como vigorosa.
- Pregunta. 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19. Extraída de la Encuesta de hábitos deportivos de la población 2010.
- Pregunta 3, 23 y 24. Extraída de la Tesis de Antonio Jesús Casimiro.

- Pregunta 20 y 21. Extraída de Encuesta de hábitos deportivos de la población escolar en España 2011 de acuerdo a la clasificación realizada por Castillo y Balaguer.

- Pregunta 22. Extraída de la Tesis José Ramón Serra.
- Pregunta 16. Salmela (1994).
- Pregunta 25, 28 y 29. Elaboración propia.
- Pregunta 27. El disfrute de la actividad física fue evaluada a través del cuestionario. Consta de 16 ítems. Cada pregunta se analiza en una escala Likert de 1 a 5 con un rango que oscila desde el valor mínimo 1 (totalmente en desacuerdo) al valor máximo 5 (totalmente de acuerdo) y donde la posición central 3 no existe inclinación hacia ninguno de los dos extremos. Hemos usado la versión traducida al español por Moreno et al. (2008).

Entrevista abierta (anexo 4)

La entrevista es un diálogo que puede producirse mediante diferentes medios, cara a cara, por teléfono, Internet. Adquiere un estilo informal. Tiene un propósito, centrada en un tema específico. Se planifica utilizando para ello un guión.

Para llevar a cabo la entrevista e intentar recoger los datos importantes debemos primero realizar un guión con categorías (palabras clave) sobre las que queremos extraer información. A partir de ellas elaboramos unas preguntas abiertas que finalmente es la herramienta que usaremos durante la entrevista para ayudarnos en el proceso sin olvidar aspectos que se quieren conocer del entrevistado. El guión de la entrevista se compone de 14 preguntas en las que se pregunta en su mayoría por aspectos relacionados con el monitor/a ideal, sensaciones positivas y negativas, entorno,... con las que se pretende generar una idea sobre lo que necesita una adolescente para comenzar de nuevo o continuar una práctica deportiva. Las preguntas abiertas han sido maquetadas tras tener completa la encuesta cerrada, de esta forma las categorías y variables en ambas son similares buscando un bagaje de información más completo.

TRATAMIENTO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO

A continuación, llevamos a cabo el diseño descriptivo del método cuantitativo. Pasamos y registramos los datos en el programa informático estadístico SPSS 19. En las variables cuantitativas extraeremos frecuencias absolutas y porcentajes de cada variable (valores descriptivos estadísticos) que nos van a proporcionar la información en unas tablas para realizar una breve descripción de la información obtenida. Simplemente destacaremos lo más llamativo. Completaremos este análisis con gráficos que hagan que la información se aprecie rápidamente. Los gráficos aunque el programa SPSS nos los proporcione a la par que se realizan los estadísticos descriptivos, los maquetamos y mejoramos en Excel donde se pueden retocar.

En cuanto al método cualitativo, comenzaremos con un análisis de contenido que es una técnica de investigación para la comprensión de la realidad social, que combina con un grado de complejidad relativo, la observación y análisis de documentos escritos como en este caso concreta las entrevistas realizadas. Nos interesa el análisis e interpretación del conjunto de informaciones que se relacionan con categorías o núcleos de interés, y las redes de interacción que se pueden llegar a establecer entre estos.

Para empezar llevaremos a cabo la categorización considerada como el proceso por el que se pretende convertir los datos contenidos en las entrevistas en informaciones referidas a unas categorías sistemáticas.

El análisis de los datos recogidos ha sido cualitativo mediante la técnica del mapa conceptual con CmapTools. Los mapas conceptuales funcionan bien como herramientas de recolección de datos y como métodos de análisis, siendo el propio mapa conceptual un elemento relevante para el análisis y representando por tanto, a la propia entrevista. Los mapas conceptuales han sido adoptados recientemente por los investigadores cualitativos que están buscando maneras de profundizar la comprensión, involucrar a los participantes en la elaboración de significado y administrar grandes conjuntos de datos.

RESULTADOS - ANÁLISIS DE DATOS

Datos provenientes del estudio cuantitativo.

A continuación, vamos a llevar a cabo una análisis de los resultados de los cuestionarios mediante una estadística descriptiva en el que los datos son ordenados, resumidos y clasificados con objeto de tener una visión más precisa y conjunta de las observaciones, intentando descubrir de esta manera posibles relaciones entre los datos, viendo cuales toman valores parecidos, cuales difieren grandemente del resto, destacando hechos de posible interés, etc.

Para esta parte del estudio, nos hemos ayudado del programa estadístico informático SPSS Statistics muy usado en las ciencias sociales teniendo en cuenta su capacidad para trabajar con grandes bases de datos y un sencillo interface para la mayoría de datos. De esta forma, ayudándonos del programa, extraemos la frecuencia de aparición y porcentaje (estadísticos descriptivos) que nos proporciona la información en unas tablas para realizar una breve descripción. Además, también están entre los objetivos de la estadística descriptiva el presentarlos de tal modo que permitan sugerir o aventurar cuestiones a analizar en mayor profundidad. Con los resultados de los estadísticos descriptivos de SPSS realizamos unos gráficos que facilitarán la comprensión de los datos de forma rápida y visible o simplemente como complemento.

Pregunta 1. Gusto/interés en la actividad físico-deportiva

La atracción que produce el deporte entre amplios segmentos de población es un rasgo característico de las sociedades contemporáneas, por lo que nos interesa conocer la opinión de las adolescentes si les gusta o interesa ya que a partir de una respuesta positiva sabemos que existen opciones para la práctica.

GUSTO-INTERÉS POR LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Mucho	69	33	33	33
	Bastante	87	42	42	75
	Poco	48	23	23	98
	Nada	5	2	2	100
	Total	209	100	100	



Gráfico 1

Como vemos en el gráfico 1, el porcentaje más alto 42% son las chicas a las que les gusta bastante la actividad físico-deportiva y que si las sumamos a las chicas que les gusta mucho son un 75% a las que les gusta o interesa la actividad físico-deportiva. El porcentaje es bastante elevado lo que augura que este grupo de adolescentes puede ser bastante activo ya que les interesa la actividad físico-deportiva.

Por otra parte, debemos comentar que el 25% de las alumnas no está interesado a penas por la actividad físico-deportiva. No es un porcentaje elevado del total de alumnas encuestadas, además, solo el 2% de ellas afirma no tener nada de interés ni gustarle la actividad físico-deportiva.

Pregunta 2. Actividad físico-deportiva fuera del horario escolar

Esta segunda pregunta quizá sea una de las preguntas clave dentro de la temática de los niveles de actividad física y a partir de la cual nos vamos a hacer una idea general del grupo adolescente que estamos tratando. Se les pregunta por cualquier tipo de actividad físico-deportiva que realicen de forma voluntaria exceptuando las clases de Educación Física que son obligatorias. En este caso, veremos si el interés y gusto era el suficiente para ponerse en movimiento.

PRÁCTICA/NO PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	155	74	74	74
	No	54	26	26	100
	Total	209	100	100	

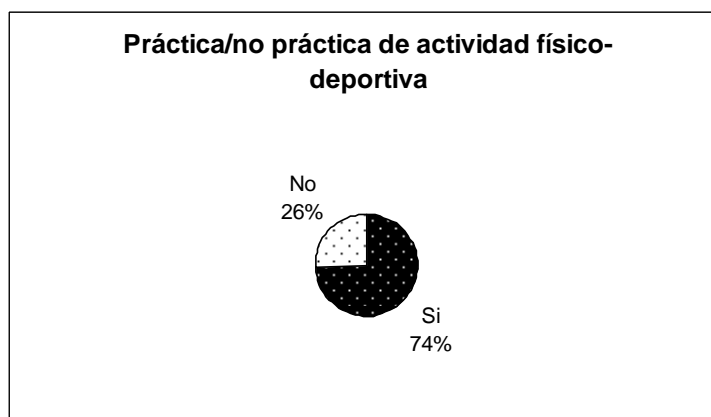


Gráfico 2

Según los resultados obtenidos y que podemos observar en el gráfico 2, el 74% de las alumnas practica alguna actividad físico-deportiva fuera del horario escolar, por el contrario el 26% no realiza ninguna actividad. Si observamos el gráfico de la pregunta anterior podemos apreciar que los porcentajes son muy parejos por lo que todas chicas que han dicho que les interesa/gusta la actividad físico-deportiva también la practican.

Pregunta 3. Días a la semana de actividad físico-deportiva

Entre la pregunta 3 y 4 se pide que contesten con la frecuencia de práctica físico-deportiva, en este caso en días por semana. Hemos contemplado desde practicar todos días a ninguno. Dependiendo de los días y horas a la semana que realicen actividad podremos hablar de un grupo sedentario o activo.

DÍAS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Ningún día	25	12	12	12
	1 día a la semana	14	7	7	19
	2 días a la semana	58	28	28	47
	3-4 días a la semana	78	37	37	84
	5-6 días a la semana	21	10	10	94
	Todos días de la semana	13	6	6	100
	Total	209	100	100	

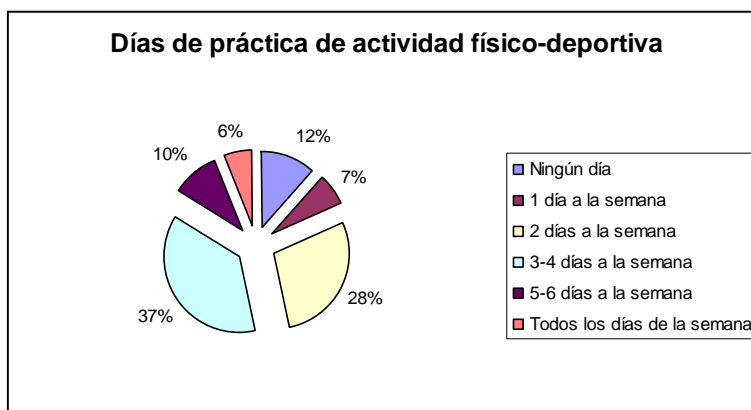


Gráfico 3

Tal y como podemos apreciar en el gráfico 3, el porcentaje mayor de alumnas practica actividad físico-deportiva 3-4 días a la semana 37%, seguido de un 28% de alumnas que lo realizan 2 días a la semana. Entre ambos grupos vemos que la mitad de la muestra realiza actividad físico-deportiva entre 2 y 4 días. El siguiente dato más relevante es que un 12% de chicas no realiza ningún día.

Pregunta 4. Horas a la semana de actividad físico-deportiva

Las horas a la semana pueden ayudarnos a determinar si una persona es activa en su día a día. Según el estudio de hábitos deportivos de los españoles que hemos utilizado se contemplan desde 0 horas a la semana hasta más de 5 horas que es el rango de horas utilizado como índice de medida. De esta forma, los resultados que hemos extraído de esta pregunta han sido los siguientes:

HORAS/SEMANA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	0	23	11	11	11
	1	24	11	11	22
	2	52	25	25	47
	3	41	20	20	67
	4	28	13	13	80
	5	41	20	20	100
	Total	209	100	100	

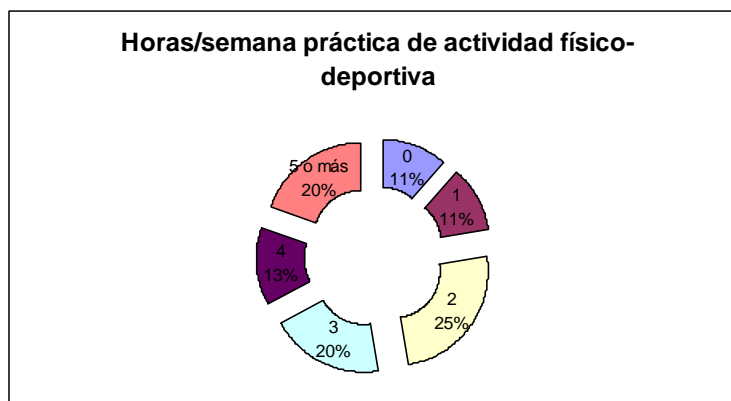


Gráfico 4

En el gráfico 4 observamos que un 25% de las adolescentes realiza 2 horas a la semana de actividad físico-deportiva por lo que son consideradas según nuestro índice como personas sedentarias, seguido de un 20% que realiza 5 horas o más a la semana que son personas activas, a la par que el porcentaje de alumnas que lo hace 3 horas que son consideradas moderadamente sedentarias. Destacaremos ese 11% de chicas que no realiza ninguna hora de actividad física-deportiva que también son sedentarias.

Pregunta 5. Deporte/s o actividades físicas y frecuencia.

Esta pregunta solo era contestada por chicas que han contestado que si practican actividad físico-deportiva. El listado de actividades es muy exhaustivo aunque también contempla otras actividades que la alumna no sepa clasificar en las existentes. Están por

orden alfabético facilitando la labor de búsqueda, además, deben atender a la frecuencia distinguiendo también en vacaciones. En los gráficos 5 y 5.1. podemos observar que en cuanto a las actividades físico-deportivas más realizadas por las alumnas, sin incluir las vacaciones, encontramos caminar (todos los días), footing (1-2 veces por semana), bicicleta (1-2 veces por semana).

Si observamos la actividad durante las vacaciones, las respuestas cambian y hablamos de que en primer lugar las chicas realizan bicicleta, natación, muy seguido deportes de nieve y montañismo. Por otro lado, vamos a destacar las actividades que han señalado varias alumnas en otros: pádel, orientación, cheerleading.

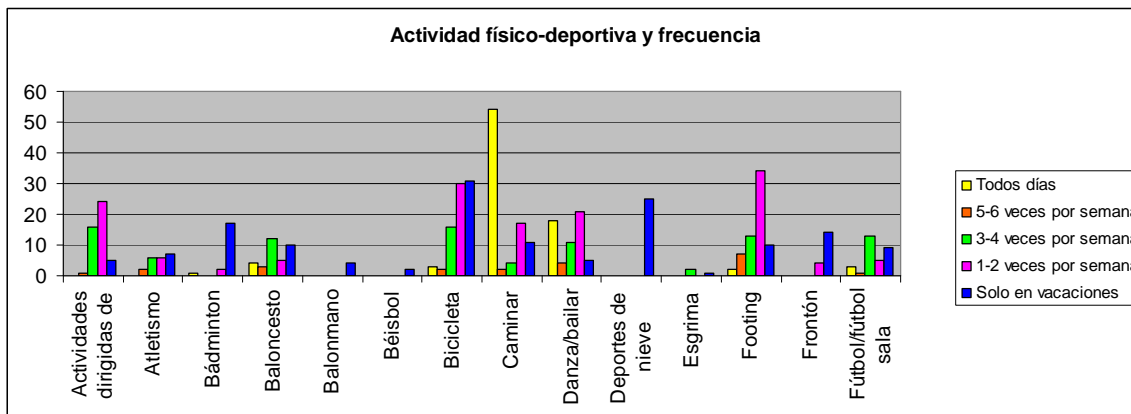


Gráfico 5

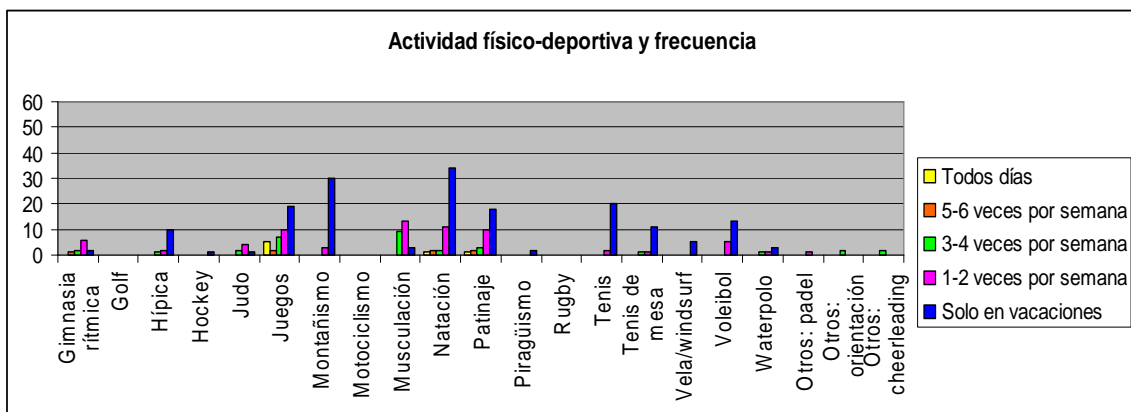


Gráfico 5.1.

Pregunta 6. Época del año en la que haces más deporte.

La mayor regularidad de los hábitos deportivos se confirma y en cierto modo se refuerza cuando analizamos otro indicador igualmente relevante para expresar la regularidad de la práctica deportiva. Nos referimos a la época del año en la que se hace más deporte, indicador que permite apreciar el grado de estabilidad de la práctica deportiva a lo largo del año.

ÉPOCA EN LA QUE MÁS SE PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	En todas por igual	57	27	27	27
	En unas más que en otras	138	66	66	93

	No contesto	14	7	7	100
	Total	209	100	100	



Gráfico 6

Según los resultados que nos arroja esta pregunta vemos que el 66% de las alumnas realiza más actividad físico-deportiva en una época más que en otra. Por el contrario, el 27% de las alumnas afirma realizar la misma actividad físico-deportiva en todas épocas (gráfico 6).

Pregunta 7.El esfuerzo que percibes te permite

Mediante esta pregunta buscamos saber el nivel de intensidad de la sesión realizada.

ESFUERZO PERCIBIDO DURANTE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Puedo hablar y cantar	106	51	51	51
	Puede hablar pero no cantar	79	38	38	89
	Me cuesta hablar o no puedo hablar	24	11	11	100
	Total	209	100	100	

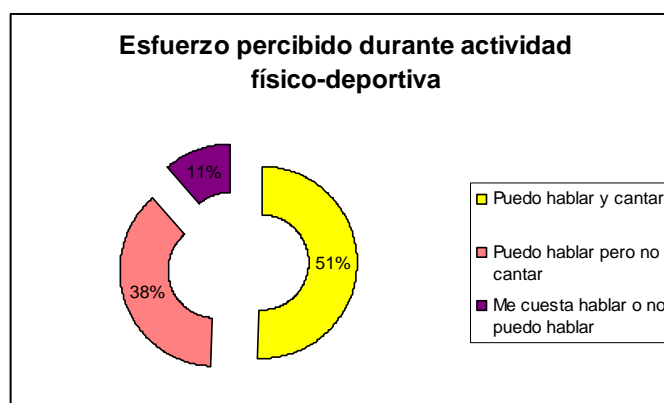


Gráfico 7

El 51% de las chicas afirma poder hablar y cantar mientras realiza actividad físico-deportiva por lo que deducimos que la intensidad de las sesiones es leve tal y como nos muestra el gráfico 7. Un 38% puede hablar y cantar así que la intensidad a la que trabaja es moderada y un 11% que le cuesta o no puede hablar por lo que hablaremos de intensidad vigorosa de la actividad que practica.

Pregunta 8. Forma física de las alumnas

En la etapa de la adolescencia, con respecto a la condición física, disminuye el autoconcepto con la edad, y en el sexo femenino se percibe una peor forma física. Queremos conocer cómo se ven las alumnas de forma física si se corresponde con un autoconcepto bajo o por el contrario consideran que su condición física es buena.

FORMA FÍSICA DE LAS ALUMNAS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Excelente	18	9	9	9
	Buena	80	38	38	47
	Aceptable	71	34	34	81
	Deficiente	30	14	14	95
	Francamente mala	10	5	5	100
Total		209	100	100	

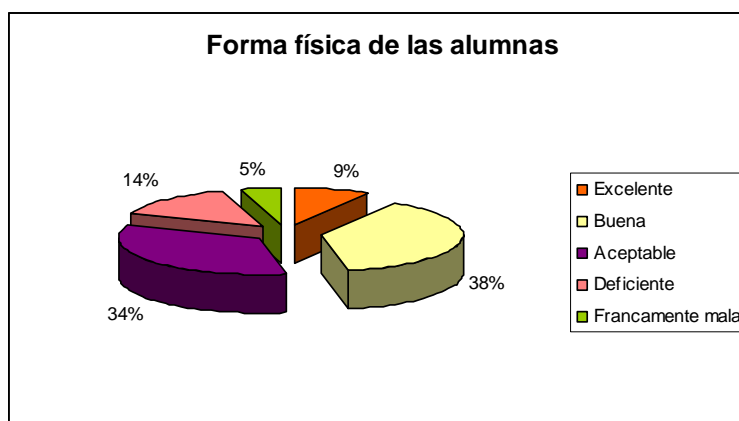


Gráfico 8

En el gráfico 8 de sectores apreciamos un 38% de las alumnas considera que su forma física es buena seguido de un 34% que opina que es aceptable. Un 5% piensa que su forma física es francamente mala y en contraposición un 9% opina que es excelente.

Pregunta 9. Percepción de tu propio peso corporal

El peso corporal es otro indicador que está cada vez más presente en los debates públicos y en las preocupaciones individuales por temas de salud. Los adolescentes dan mucha importancia al peso corporal y como sabemos su percepción no se corresponde con la realidad. Normalmente, devalúan su atractivo físico y peso corporal.

PERCEPCIÓN DEL PESO CORPORAL				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado

Válidos	Estoy bien con el peso que tengo	79	38	38	38
	Me vendría bien perder unos pocos kilos	85	41	41	79
	Me vendría bien perder bastantes kilos	26	12	12	91
	Me vendría bien ganar algo de peso	19	9	9	100
	Total	209	100	100	

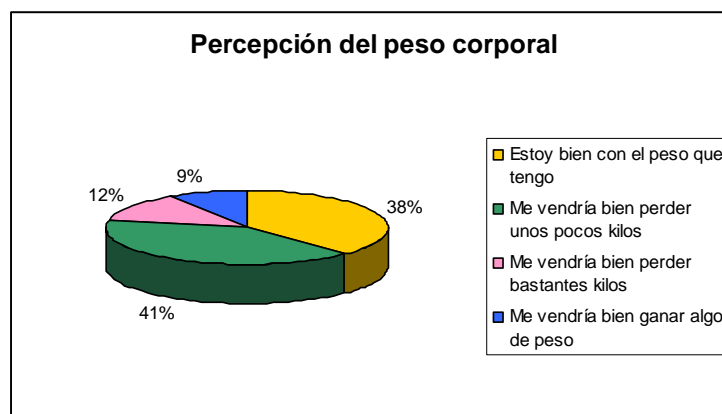


Gráfico 9

En cuanto a la percepción del peso corporal podemos observar mediante el gráfico 9 de colores un porcentaje que llama mucho la atención, el 41% de las alumnas, casi la mitad de la muestra de adolescentes cree que debería perder unos pocos kilos. Por otro lado, obtenemos el dato más alentador de un 38% de chicas que piensan que están bien con el peso que tienen. Solo el 12% afirma que le vendría bien perder bastantes kilos, frente al 9% que dice que le vendría bien ganar algo de peso.

Pregunta 10. Empleo del tiempo libre

El interés primordial de esta variable consiste en conocer la posición que ocupa el deporte como actividad de ocio y tiempo libre, tanto en su dimensión de práctica personal como en su dimensión más pasiva pero frecuentemente tanto o más intensa de ver deportes, como espectador presencial o mediático, en tanto que espectáculos o entretenimiento. En esta pregunta debían de señalar solamente las dos actividades que suelen realizar más en su tiempo libre.

EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Estar con la familia	34	8	8	8
	Ver la televisión	20	5	5	13
	Andar, pasear	27	6	6	19
	Salir con los amigos y/o pareja	123	30	30	49
	Escuchar	46	11	11	60

música				
Leer libros, revistas,...	27	6	6	66
Utilizar Internet	56	13	13	79
No hacer nada especial	4	1	1	80
Hacer deporte	56	13	13	93
Ver deportes	4	1	1	94
Salir al campo, ir de excursión	3	1	1	95
Ir a bailar, al teatro, cine	7	2	2	97
Asistir a actos culturales o conciertos	3	1	1	98
Frecuentar establecimientos de comida rápida	0	0	0	98
Otras actividades ¿cuáles?	8	2	2	100
Total	418	100	100	

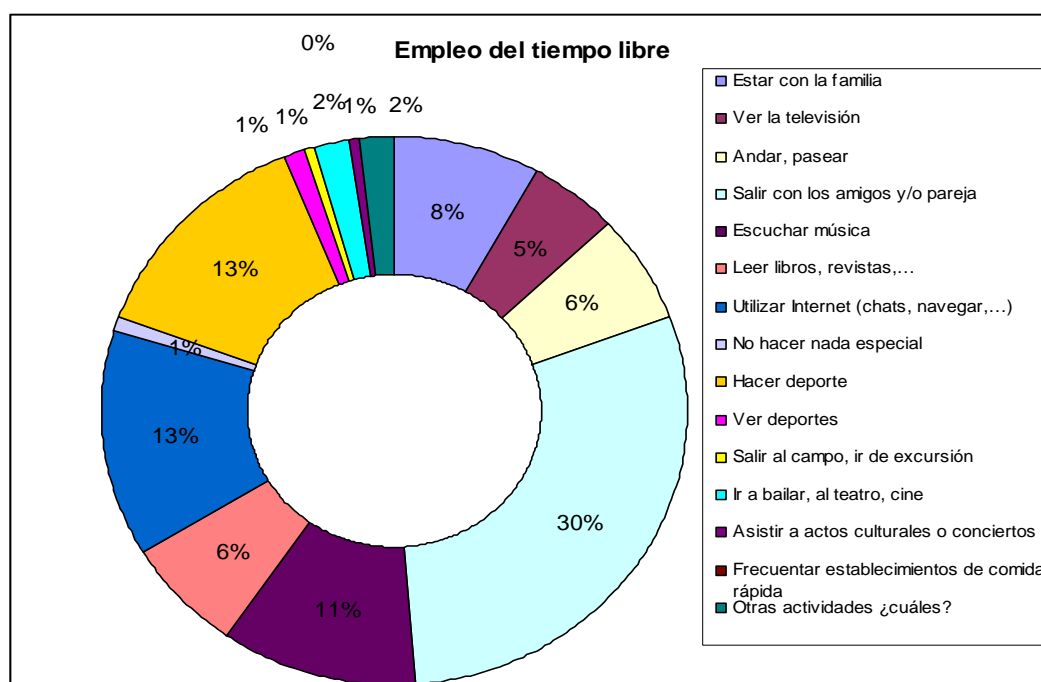


Gráfico 10

Mirando el gráfico 10 circular observamos que el mayor porcentaje lo obtiene salir con los amigos y/o pareja con un 30% del total, seguido de utilizar Internet 13% empatado con hacer deporte. Las actividades que menos porcentaje han obtenido han sido: frecuentar establecimientos de comida rápida (0%); ver deportes, salir al campo y excursión, asistir a actos culturales o conciertos, no hacer nada en especial (1%).

Pregunta 11. Quien te animó a practicar actividad físico-deportiva

Tan importante como conocer los motivos por los cuales los/as escolares hacen actividad físico-deportiva lo es conocer la persona que les alentó para iniciarse en la práctica. Como posibles respuestas contemplamos que haya sido por cuenta propia, familia, amigos u otros.

QUIÉN TE ANIMÓ A LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Familia	49	23	23	23
	Iniciativa propia	120	58	58	81
	Amigos	26	12	12	93
	Otros	14	7	7	100
	Total	209	100	100	

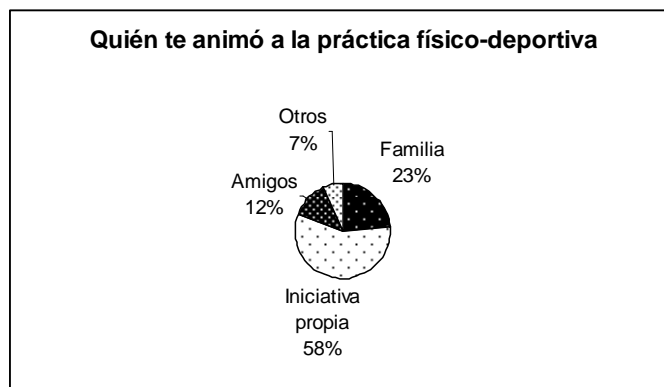


Gráfico 11

El 58% de las alumnas, un poco más de la mitad de la muestra, afirman que fue por iniciativa propia por lo que comenzaron la práctica físico-deportiva. Un 23% afirma que fue su familia la que le alentó con la práctica mientras que el 12% fue animado por sus amigos (gráfico 11).

Pregunta 12. En tu casa, algunos de tus familiares...

La actividad o sedentarismo actual de los familiares de las alumnas encuestadas nos parece importante a tener en cuenta por las consecuencias que puede tener a cerca de las decisiones de práctica de las chicas ya sean positivas o negativas.

TUS FAMILIARES...					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Actualmente hacen deporte	112	54	54	54
	Antes hacían deporte	70	33	33	87
	No han hecho ni hacen deporte	27	13	13	100
	Total	209	100	100	

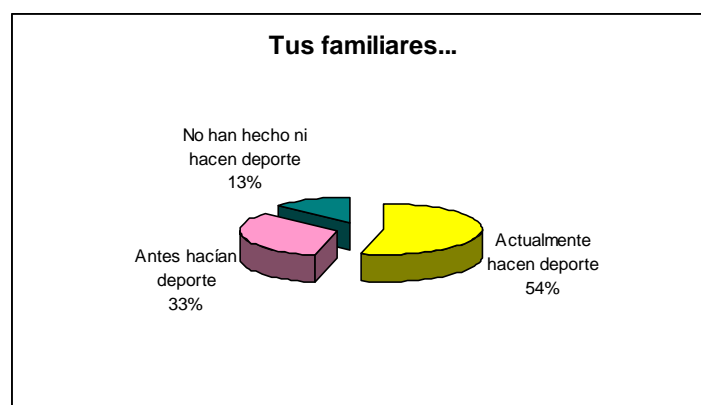


Gráfico 12

En este caso, los resultados que se han obtenido no son muy alentadores como se muestran en el gráfico 12, ya que solo la mitad de los familiares 54% actualmente realiza actividad físico-deportiva, mientras que el 33% solo lo realizaba antiguamente. El 13% de las alumnas afirma que sus familiares nunca han hecho ni hacen deporte.

Pregunta 13. Con quien realizas actividad físico-deportiva

La siguiente pregunta hace referencia a la compañía durante la actividad físico-deportiva donde podemos observar si las alumnas se posicionan hacia una práctica más individual y autónoma donde no dependen de nadie o por el contrario prefieren la compañía de amigos o familiares para moverse.

CON QUIEN REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Con un grupos de amigos/as	52	25	25	25
	La mayor parte de las veces sola	37	18	18	43
	Depende, unas veces sola y otras en grupo	58	28	28	71
	Con algún miembro de la familia	34	16	16	87
	Con los compañeros de la actividad a la que asisto	28	13	13	100
	Total	209	100	100	

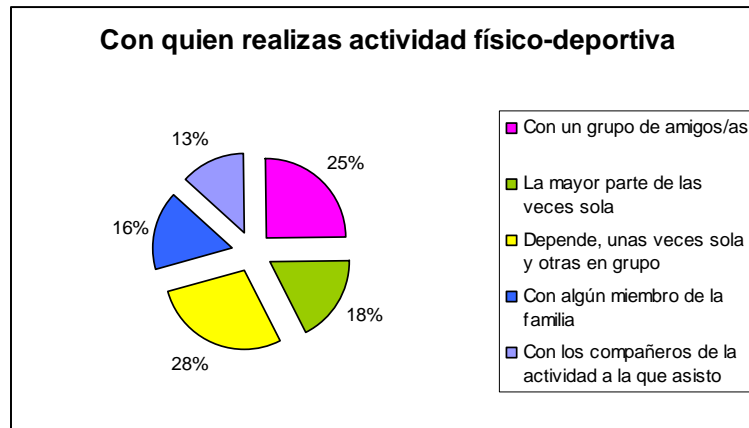


Gráfico 13

El 28% de las alumnas, con el mayor porcentaje obtenido, ha contestado que realizan unas veces solas y otras en grupo. Muy seguido de cerca, un 25% de las alumnas realiza actividad físico-deportiva con un grupo de amigas. Un 18% de las chicas afirma practicar la mayor parte de las veces sola (gráfico 13).

Pregunta 14. Nivel deportivo

Preguntando sobre el nivel deportivo de las alumnas pretendemos encontrar si hay una mayoría de ellas que practican deporte reglado o por el contrario simplemente lo hacen con el fin de disfrutar y sin preocuparse por las normas y la competición.

NIVEL DEPORTIVO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Participo en ligas o competiciones deportivas nacionales	6	3	3	3
	Participo en ligas o competiciones deportivas provinciales	51	24	24	27
	Compito con amigas por divertirse	20	10	10	37
	Hacer deporte sin preocuparse por competir	132	63	63	100
	Total	209	100	100	

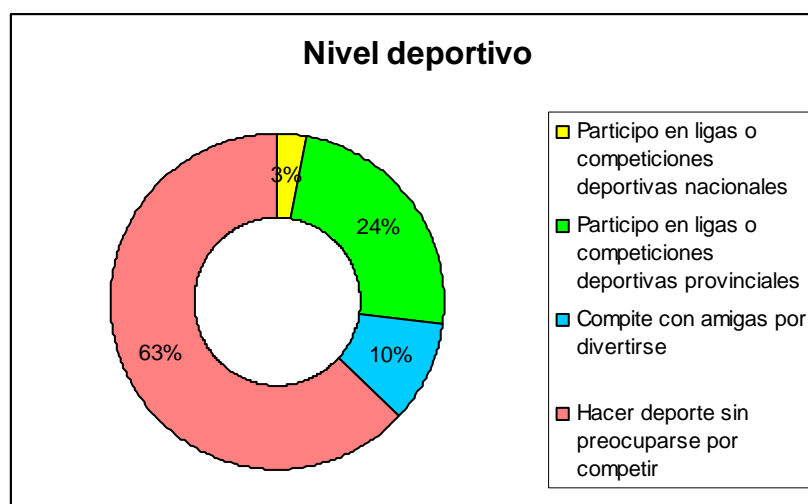


Gráfico 14

En esta pregunta en la que se pide que contesten sobre su nivel deportivo, encontramos y podemos observar en el gráfico 14 que el 63% de las adolescentes hace deporte sin preocuparse por competir, es decir, a nivel de deportista amateur o aficionado. Por el contrario, el 24% de alumnas participa en ligas o competiciones deportivas provinciales lo que supone estar inscritas en alguna federación deportiva que organiza las competiciones. Este dato también nos hace suponer que entrenan de forma asidua. Entre las 209 alumnas solo una pequeña parte, un 3% participa en ligas o competiciones deportivas nacionales, un nivel superior de rendimiento deportivo.

Pregunta 15. Tipo de deporte preferido

La idea que persigue esta pregunta es reconocer la actividad preferida, más respondida, por las alumnas haciéndoles escoger entre deportes colectivos, individuales, naturaleza o combate advirtiéndoles así el tipo de grupo que tenemos y pensando en un futuro donde podríamos conseguir una mayor asiduidad.

TIPO DE DEPORTE PREFERIDO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Deportes colectivos	82	39	39	39
	Deportes individuales	80	38	38	77
	Deportes en la naturaleza	33	16	16	93
	Deportes de combate	14	7	7	100
	Total	209	100	100	

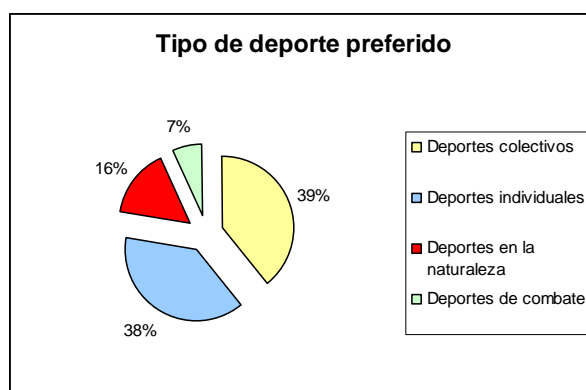


Gráfico 15

Como podemos observar en el gráfico 15 el porcentaje de preferencia de deportes colectivos e individuales es muy similar con un 39% y 38% respectivamente. Sin embargo, no tienen tanto éxito los deportes en la naturaleza con un 16% y aún menos los deportes de combate solo obtuvieron un 7%.

Pregunta 16. Lugar de práctica de actividad físico-deportiva.

El lugar de práctica guarda una estrecha relación con la tipología de actividad. En esta pregunta pretendemos conocer que lugares son los preferidos por las chicas a la hora de realiza sus actividades físico-deportivas señalando el más utilizado.

LUGAR DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Instalaciones públicas	69	33	33	33
	Lugares públicos (parque, calle,...)	64	31	31	64
	Instalaciones en un club privado	16	8	8	72
	Instalaciones de un centro de enseñanza	15	7	7	79
	En un gimnasio privado	7	3	3	82
	En mi propia casa	38	18	18	100
	Total	209	100	100	

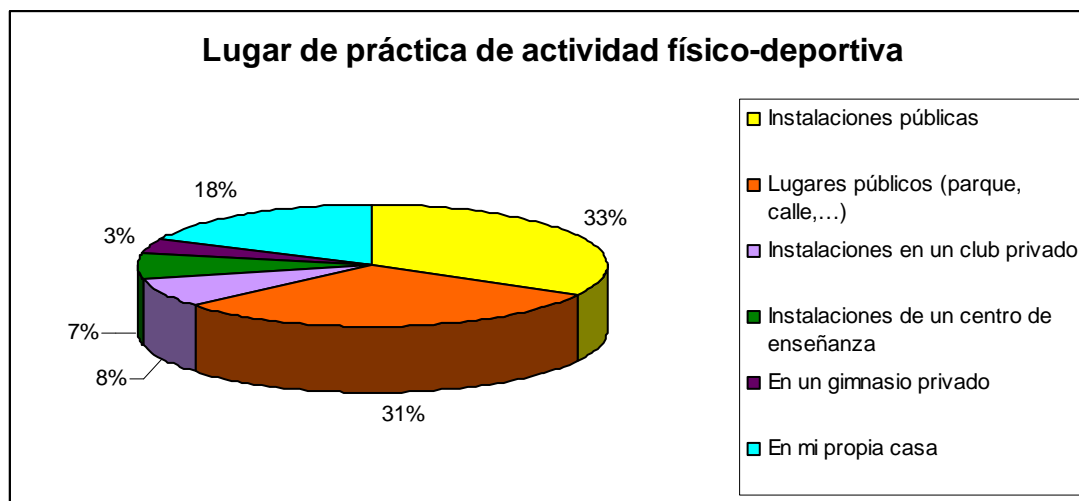


Gráfico 16

A través del gráfico 16 diferenciamos las alumnas con un 33% afirman que realizan su práctica físico-deportiva en instalaciones públicas. Además, el 31% dice que hace uso de lugares públicos para realizar su práctica físico-deportiva en calles, parques,...ratificamos que muchas chicas que han contestado que van a caminar y correr varios días a la semana utilizan estos espacios. Nos llama la atención que el 18% de las alumnas utiliza su casa para practicar. Los lugares de práctica menos frecuentados y elegidos por las chicas han sido: instalaciones de un club privado (8%) ya que en la zona no existe ninguno al que acudir, en su caso deben acudir a la capital zaragozana, instalaciones de un centro de enseñanza (7%) elegido por las chicas que no practican actividad físico-deportiva fuera del horario escolar y que solo la realizan en las clases de Educación Física y los gimnasios privados (3%).

Pregunta 17. Cómo acudes al lugar de práctica

El objeto que se pretende con esta pregunta era conocer si las alumnas acudían a su lugar de práctica de forma activa, sin hacer uso de vehículos motorizados, claro que eso también dependerá del lugar al que acudan a realizar sus actividades físico-deportivas. Deben escoger el medio más usado durante la semana.

CÓMO ACUDES AL LUGAR DE PRÁCTICA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Transporte público	6	3	3	3
	Moto	3	1	1	4
	Coche	35	17	17	21
	Bicicleta o monopatín	8	4	4	25
	A pie	149	71	71	96
	Otros	8	4	4	100
	Total	209	100	100	

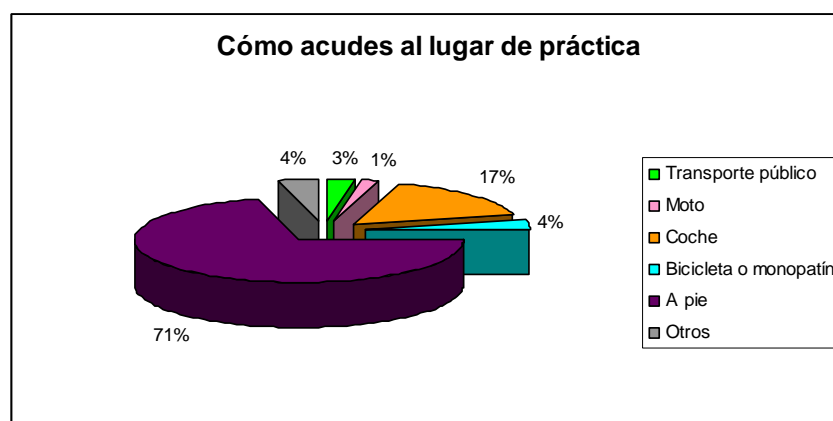


Gráfico 17

De esta forma, hemos observado en el gráfico 17 que un 71% de las alumnas acude a pie a su lugar de práctica. El siguiente porcentaje más elevado es el 17% correspondiente al coche. Los medios menos utilizados son la bicicleta y monopatín (4%), transporte público (3%) y la moto (1%).

Pregunta 18. Forma preferida de ver espectáculos deportivos.

Con esta pregunta queremos saber cómo prefieren las alumnas ver espectáculos deportivos o si no les gusta.

FORMA PREFERIDA DE VER ESPECTÁCULOS DEPORTIVOS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	En directo	120	58	58	58
	En televisión	34	16	16	74
	No me gusta	55	26	26	100
	Total	209	100	100	

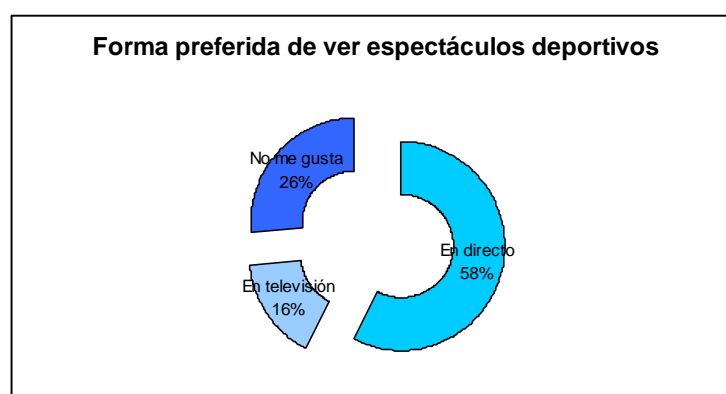


Gráfico 18

Tal y como era de esperar en esta pregunta, el gráfico 18 nos deja ver como mas de la mitad de las alumnas, un 58% prefiere ver espectáculos deportivos en directo ya que son más emocionantes y se aprecian mejor. También observamos un 26% a las que no les gusta ver este tipo de espectáculos, hay muchas personas que aunque les guste el deporte, no disfrutan viéndolos. El último y minoritario grupo, 16%, que prefiere ver los espectáculos deportivos en la televisión por la tranquilidad, comodidad, ahorrarse la entrada,...

Pregunta 19. Grado de asistencia a espectáculos deportivos.

Muy relacionada con la pregunta anterior, preguntamos por el grado de asistencia a espectáculos deportivos en la cual comparando con el gráfico 18, apreciamos que aunque un 58% prefería ver espectáculos en directo, solo un 16% afirma acudir frecuentemente a verlos. Un 31% dice hacerlo de vez en cuando mientras que un 24% ha ido pocas veces (gráfico 19).

GRADO DE ASISTENCIA A ESPECTÁCULOS DEPORTIVOS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Frecuentemente	33	16	16	16
	De vez en cuando	65	31	31	47
	Pocas veces	50	24	24	71
	Nunca	61	29	29	100
	Total	209	100	100	



Gráfico 19

De la muestra tomada, el 29% dice no haber asistido nunca a ver un espectáculo deportivo, casi el mismo porcentaje de chicas a las que no les gusta ver en directo 26%.

Pregunta 20. Motivos que te llevan a practicar actividad físico-deportiva.

Es importante conocer los motivos que llevan a las chicas a realizar actividad físico-deportiva, pues a partir de ellos se puede comprender la continuidad o abandono de esta, así como mejorar la oferta actual. Debían numerar del 1 al 9 los motivos que les llevan a realizar actividad siendo el 1 su principal motivo. Hemos escogido los dos primeros motivos de cada una que son los más importantes para ellas.

MOTIVOS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Por diversión y pasar el tiempo	87	21	21	21
	Para estar en forma	139	33	33	54
	Porque el médico me lo ha aconsejado	14	3	3	57
	Porque me gusta el	61	15	15	72

deporte				
Porque mis padres me han apuntado	6	1	1	73
Por encontrarse con amigos que se han apuntado	8	2	2	75
Por hacer nuevos amigos	7	2	2	77
Por mantener la línea	85	20	20	97
Porque quiero ser deportista profesional	11	3	3	100
Total	209	100	100	

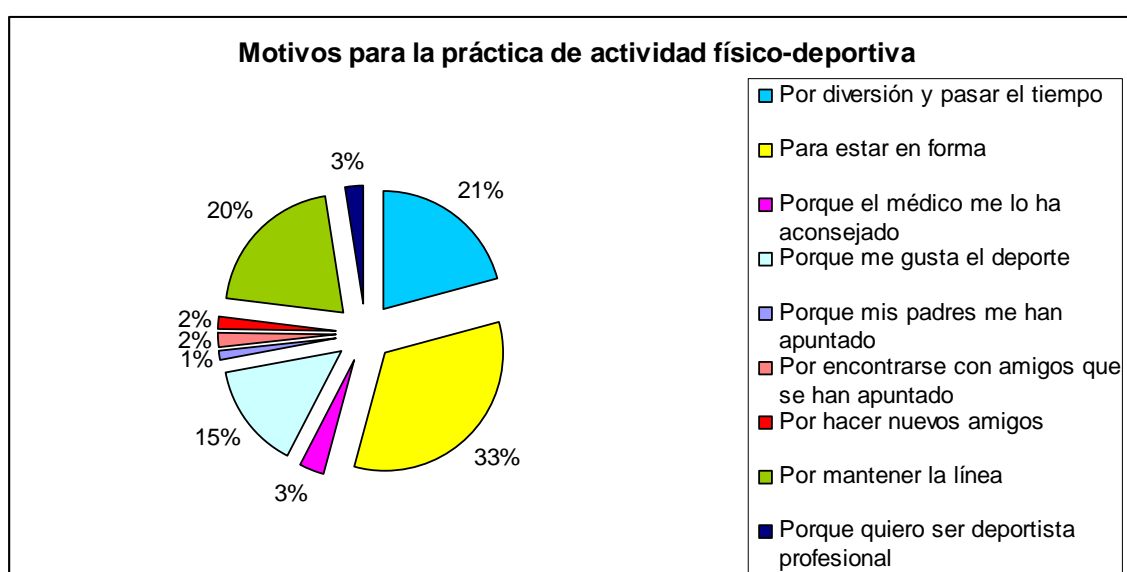


Gráfico 20

Gracias al gráfico 20 circular advertimos que el principal motivo por el que las alumnas practican actividad físico-deportiva es para estar en forma con un 33% es el porcentaje más alto. Otro de los motivos más contestado que incita a las alumnas a la práctica es la diversión y pasar el tiempo con un 21% de respuestas. Y seguido muy de cerca con un 20% encontramos el motivo de mantener la línea muy similar al principal motivo. Los motivos menos apuntados para la práctica de actividad físico-deportiva han sido: porque mis padres me han apuntado (1%), por encontrarse con amigos que se han apuntado y por hacer nuevos amigos (2%).

Pregunta 21. Motivos por los que no se hace/abandona la actividad físico-deportiva.

Igual de interesante o más es conocer los motivos de las chicas para abandonar o no practica actividad físico-deportiva que los motivos para seguir su práctica. De hecho, con estas respuestas de las alumnas podemos entenderlas mejor, darles soluciones o alternativas que comulguen con sus motivos y poder seguir con la práctica o comenzar con ella. En esta pregunta se les pedía que numeraran del 1 al 9 los motivos por los cuales

no se hace o abandonarían la actividad físico-deportiva y ha sido hecho el análisis como en la pregunta anterior.

MOTIVOS PARA NO PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Por pereza y desgana	94	23	23	23
	No me gusta	49	12	12	35
	No lo hacen mis amigos	13	3	3	38
	No se me da bien	37	9	9	47
	Me canso, me fatigo	30	7	7	54
	Por salud (enfermedad o lesión)	52	12	12	66
	Falta de tiempo	90	22	22	88
	No hay instalaciones deportivas cerca	21	5	5	93
	Porque mis padres no me dejan	5	1	1	94
	No le veo utilidad o beneficios al deporte	10	2	2	96
	Porque cuesta dinero	14	3	3	99
	Otros	3	1	1	100
	Total	418	100	100	



Gráfico 21

El principal motivo por el que las alumnas abandonarían o no hacen ninguna actividad es la pereza y desgana con un 23%, muy seguido con un 22% de las contestaciones estaría la falta de tiempo como se puede ver en el gráfico 21. Los motivos menos importantes para las alumnas serían: porque mis padres no me dejan (1%), no le veo utilidad o beneficios al deporte (2%), porque cuesta dinero y no lo hacen mis amigos (3%).

Pregunta 22. Importancia de la Educación Física

Ya que nuestro estudio pretende conocer los niveles, hábitos de las chicas adolescentes del IES Gallicum, también nos interesa saber qué necesidades tienen en cuanto a la asignatura de Educación Física.

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Nada importante	6	3	3	3
	Algo importante	6	3	3	6
	Importante	36	17	17	23
	Muy importante	84	40	40	63
	Muy muy importante	77	37	37	100
	Total	209	100	100	

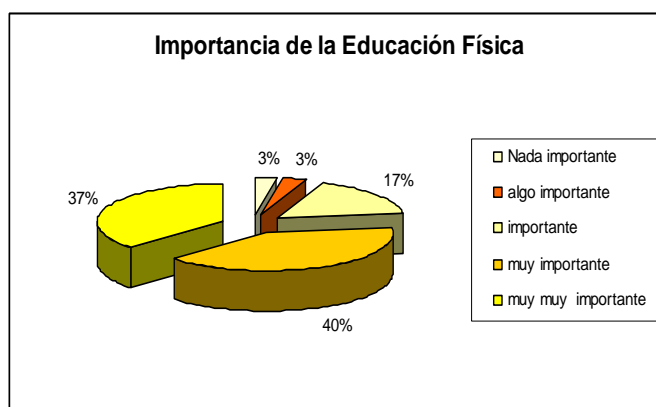


Gráfico 22

En este caso se les pregunta sobre la importancia de la Educación Física, el gráfico 22 muestra que el 40% de las alumnas cree que es muy importante, seguido de un 30% que opina que es muy muy importante. Por el contrario, un 3% cree que no es nada importante. Lo que realmente importa de esta pregunta es que como hemos podido observar a través de la gráfica tienen buena predisposición hacia la asignatura que es el primer paso para poder trabajar.

Pregunta 23. Incremento de las horas de Educación Física

Al hilo de la pregunta anterior preguntamos a las chicas sobre su opinión a cerca de un incremento de horas de la asignatura de Educación Física.

INCREMENTO DE HORAS DE EDUCACIÓN FÍSICA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	136	65	65	65
	No	73	35	35	100
	Total	209	100	100	

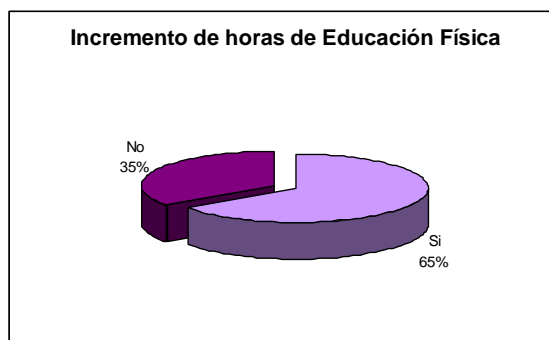


Gráfico 23

Observando el gráfico 23, el 65% de las alumnas cree que deberían incrementarse las horas de Educación Física, mientras que el resto, un 35% prefiere quedarse con las horas que ahora se imparten. Debemos tener en cuenta que ya en 2º de bachillerato esta asignatura ya no se imparte pero que las alumnas si han contestado.

Pregunta 24. Educación Física es de las más importantes.

Ahora y sin perder el contexto de estas tres últimas preguntas, queremos averiguar si para las alumnas la asignatura de Educación Física es de las más importantes en el instituto.

EDUCACIÓN FÍSICA ES DE LAS MÁS IMPORTANTES					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Si	72	34	34	34
	No	137	66	66	100
	Total	209	100	100	

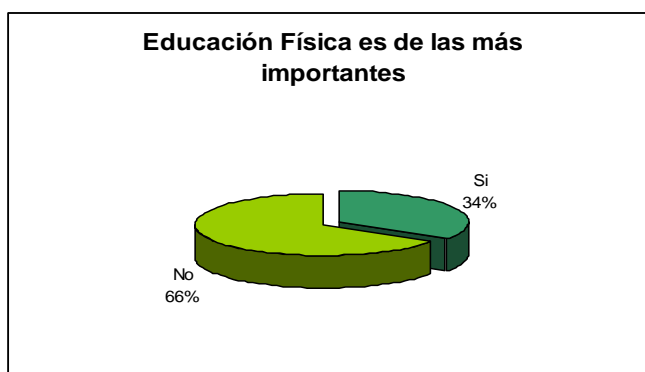


Gráfico 24

En esta pregunta ya cambia la opinión con respecto a las respuestas anteriores. La Educación Física no es considerada de las más importantes por el 66% de las alumnas, dato que llama la atención teniendo en cuenta que en la pregunta anterior el 65% de ellas cree que deben incrementarse horas de la asignatura. Solo el 34% opina que es de las asignaturas más importantes tal y como se muestra en el gráfico 24.

Pregunta 25. El monitor/profesor debe ser...

En esta pregunta buscábamos conocer si las chicas tenían alguna preferencia en cuanto al sexo del monitor/profesor ya que a veces parece que con los chicos tienen menos confianza y puede ser un factor que afecte a la asistencia o adherencia a una actividad físico-deportiva.

EL MONITOR-PROFESOR DEBE SER...					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Chica	27	13	13	13
	Chico	24	11	11	24
	Me es indiferente	158	76	76	100
	Total	209	100	100	



Gráfico 25

Como podemos observa en el anillo gráfico 25, al 76% de las alumnas les es indiferente si su monitor/profesor es chico o chica, un porcentaje alto e importante que nos permite salir de dudas respecto a los posibles roces existentes a veces entre monitores/profesores y alumnas. Por otro lado tenemos un 13% que prefiere que su monitora chica frente a un 11% que prefiere chico.

Pregunta 26. Características del monitor-profesor

Las características del monitor-profesor nos parece importante tratarlo y encontrar el perfil que las alumnas más demandan, de esta forma las alumnas debían elegir dos características que creen indispensables en él/ella para asistir contentas a clase.

CARACTERÍSTICAS DEL MONITOR-PROFESOR					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Amable	93	23	23	23

Alegre	59	14	14	37
Comprensivo	64	15	15	52
Centrado en la actividad	38	9	9	61
Exigente	35	8	8	69
Respetuoso	37	9	9	78
Cualificado: especialista en el deporte, conocimientos técnico-tácticos	67	16	16	94
Exitoso	14	3	3	97
Mantenga vínculos afectivos y emocionales	11	3	3	100
Total	209	100	100	

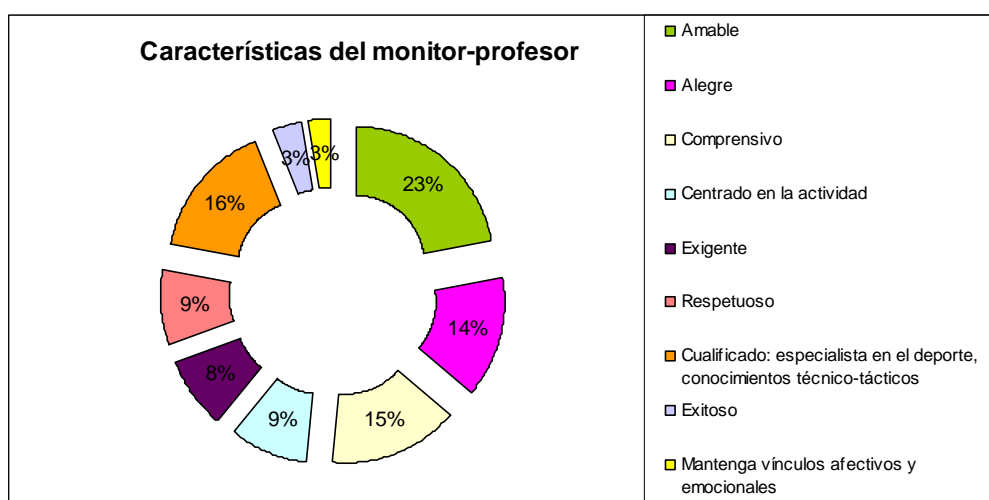
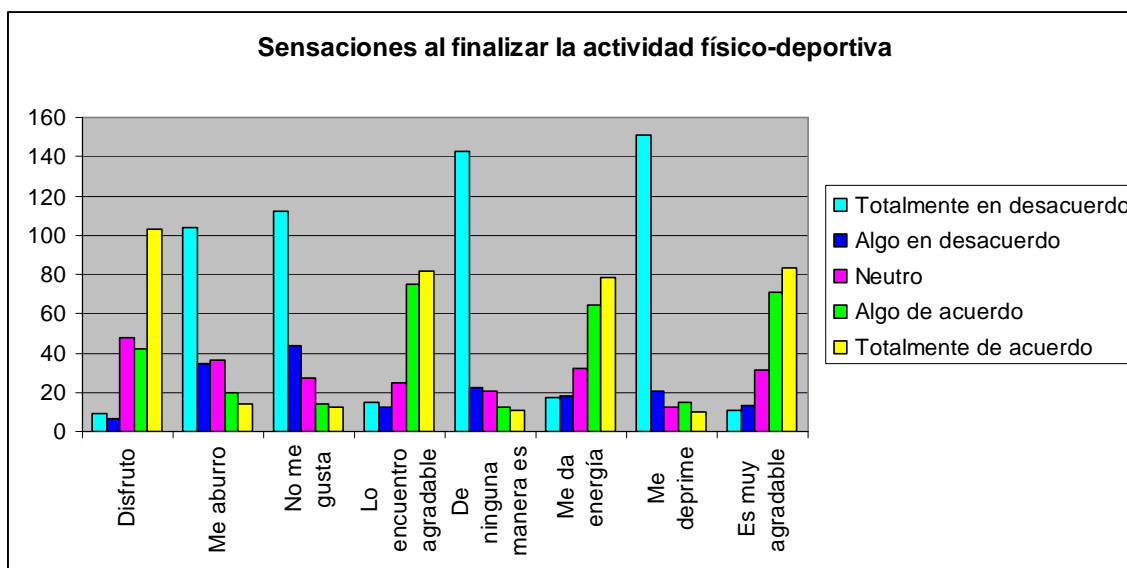


Gráfico 26

La característica que más alumnas prefieren que posea su monitor-profesor, observando el gráfico 26, es que sea amable con un 23% y la segunda que más respuestas ha obtenido con un 16% ha sido un monitor cualificado: especialista en el deporte, con conocimientos técnico-tácticos. Muy cerca, en tercer lugar con un 14% de respuestas opinan que debe ser alegre. Es decir, las alumnas anhelan un monitor-profesor bien formado para poder enseñarles y transmitirle sus conocimientos, profesional, que les sepa divertir y que sea educado. Las características con menos porcentaje han sido: mantenga vínculos afectivos y emocionales y exitoso con un 3%. Además, las alumnas tampoco quieren un monitor-profesor exigente que solo ha obtenido un 8%.

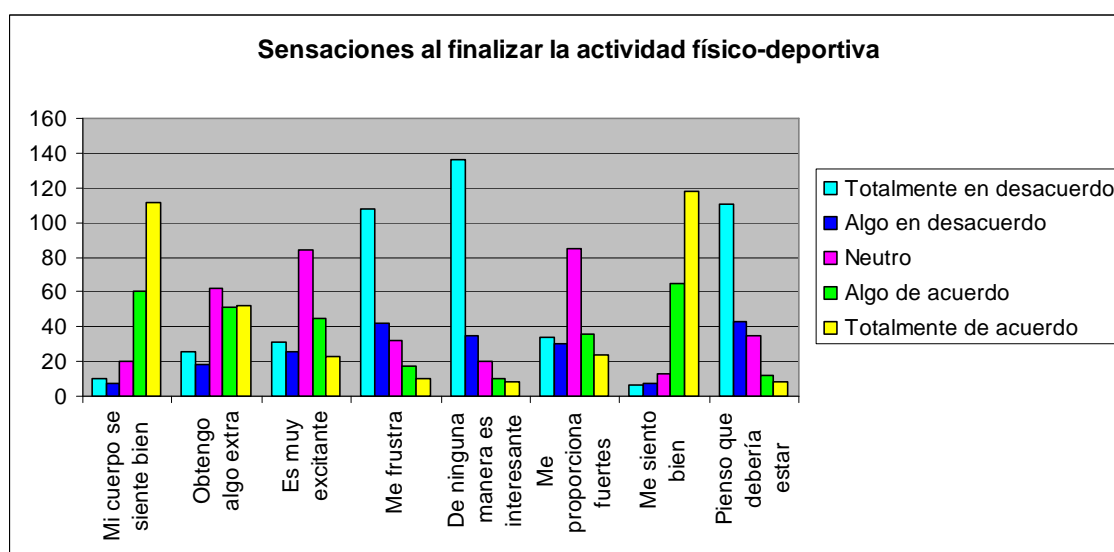
Pregunta 27. Sensaciones al finalizar la actividad físico-deportiva

Esta pregunta se centra en conocer los potenciales efectos de la práctica regular de ejercicio físico en las alumnas sobre las dimensiones positivas y negativas del estado ánimo, y sobre el grado de satisfacción percibida por su realización.



Gráfica 27

Las sensaciones que las alumnas tienen al finalizar la actividad físico-deportiva, según observamos el gráfico 27, por lo general tienden a ser positivas. La mitad de las chicas afirman que están totalmente de acuerdo en que disfrutan, no se aburren, les gusta, es divertido, no les deprime. Además, más de la mitad de la muestra dice que está algo de acuerdo y totalmente de acuerdo en que cuando terminan la actividad la encuentran agradable, les da energía, es muy agradable.

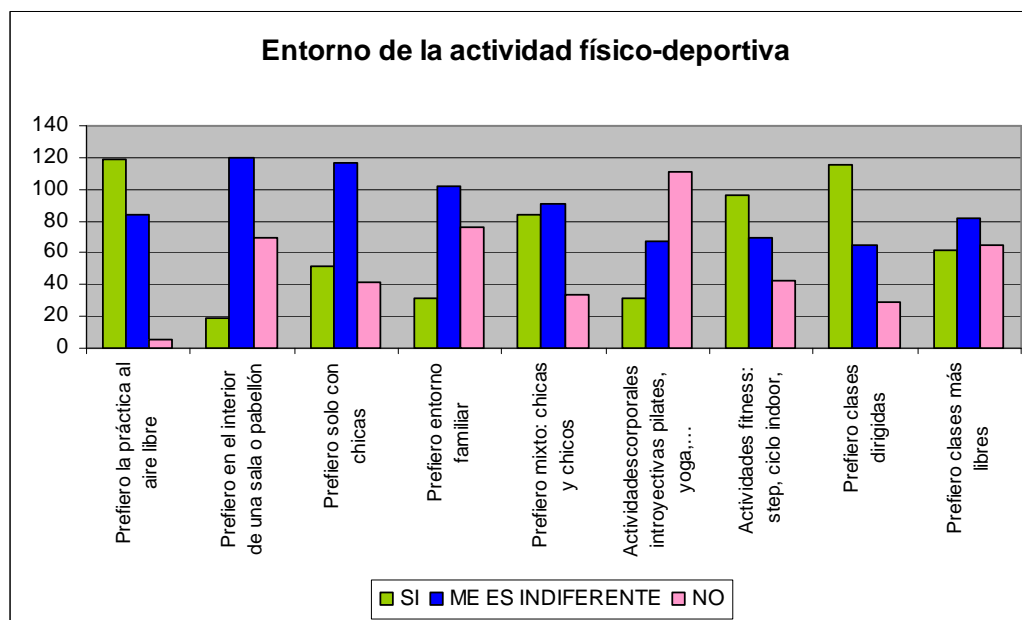


Gráfica 27.1.

En la gráfica 27.1. seguimos viendo el mismo perfil que en la anterior, el recuerdo al finalizar la actividad físico-deportiva es bueno, por esto más del 50% de las chicas afirma que su cuerpo se siente bien, no les frustra, es interesante, se siente bien, y no piensan en estar haciendo otra cosa. Por otro lado, las sensaciones: obtengo algo extra, es muy excitante y me proporciona fuertes sentimientos han sido poco respondidas por las chicas en positivo optando mayormente por no inclinarse hacia ningún extremo (neutro).

Pregunta 28. Entorno de la actividad físico-deportiva

Una de las necesidades que pueden tener las alumnas puede estar relacionada con el entorno de la actividad físico-deportiva. En esta pregunta se atiende a la práctica en exterior o interior, al género de la compañía de las clases, al tipo de actividades en cuanto a clases más wellness o fitness y al tipo de metodología utilizada.



Como vemos en el gráfico 28 de barras las alumnas prefieren la práctica al aire libre aunque tampoco les importa si es en interior. Les es indiferente en general si la práctica es con chicas o en entorno familiar, aunque la mitad de la muestra afirma preferir la práctica en ambiente mixto: chicas y chicos. Las actividades de fitness son favoritas frente a las introyectivas que han sido negativamente respondidas. Por último, más de la mitad de las chicas prefiere actividades dirigidas.

Pregunta 29. Actividad físico-deportiva que te gustaría comenzar

La última pregunta del cuestionario pretendía ver cuáles son las preferencias de las alumnas si decidiera empezar ahora la práctica actividad físico-deportiva o realizar otra distinta.

ACTIVIDAD QUE TE GUSTARÍA COMENZAR					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Actividades individuales	57	27	27	27
	Actividades de oposición interindividual	17	8	8	35
	Actividades cooperativas	12	6	6	41
		35	17	17	58
	Actividades de				

	cooperación-oposición				
	Actividades en entorno con incertidumbre	22	11	11	69
	Actividades con intenciones artístico-expresivas	66	31	31	100
	Total	209	100	100	

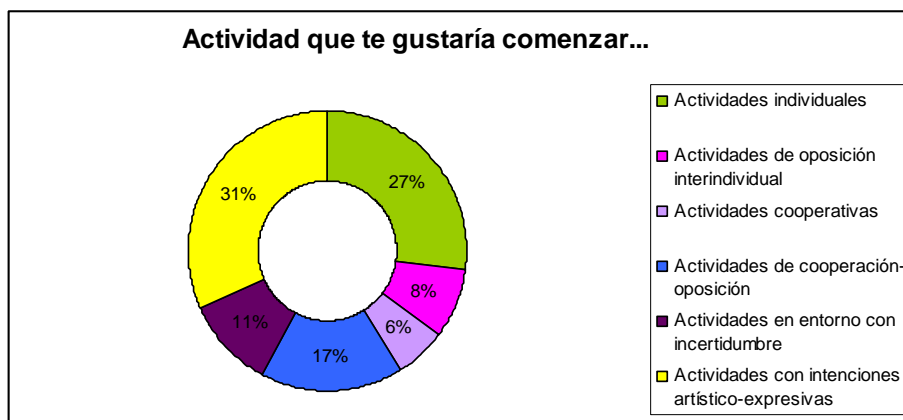


Gráfico 29

Las actividades a las que se apuntaría el mayor número de alumnas, como podemos ver en el gráfico 29, serían las actividades con intenciones artístico-expresivas ya que obtuvieron un 31%. Nos referimos a gimnasia rítmica, gimnasia artística, actividades dirigidas (coreografiadas), bailes de salón, baile moderno, natación sincronizada,...Con un 27%, también un porcentaje alto, prefieren las actividades individuales (atletismo, natación,...). Las actividades menos preferidas son: las cooperativas, las de oposición interindividual y entorno con incertidumbre.

Aunque los deportes colectivos eran de los más practicados por las alumnas, parece ser que a la hora de apuntarse a otra actividad o comenzar con algo no se decantan por ellos ya que solo un 17% de chicas respondieron.

Datos provenientes del estudio cualitativo.

Conceptual y didácticamente se puede hablar de análisis de datos desde enfoques cualitativos. Una de las opciones para analizar las entrevistas es el uso de los mapas conceptuales que funcionan bien como herramientas de recolección de datos y como métodos de análisis. Los mapas conceptuales han sido adoptados recientemente por los investigadores cualitativos que están buscando maneras de profundizar la comprensión, involucrar a los participantes en la elaboración de significado y administrar grandes conjuntos de datos. También ayudan a reducir y manejar las enormes cantidades de textos orientados a los datos recogidos en una investigación cualitativa.

Algunos investigadores creen que los mapas conceptuales son una representación más precisa de la forma de pensar, porque pueden expresar la interrelación y jerarquía de las ideas. Los mapas conceptuales promueven el entendimiento inconsciente, holístico y

ayudan a los investigadores a mantener la concentración en el significado. Para analizar de forma adecuada la información de las entrevistas hemos categorizado los tres ámbitos tratados durante el estudio (niveles, hábitos y necesidades en cuanto a actividad físico-deportiva) y a partir de ahí hemos ido extrayendo palabras clave relacionadas con las categorías.

A través del mapa conceptual 1 (anexo 5) sobre los niveles de actividad físico-deportiva podemos destacar varios aspectos que llaman la atención. Las chicas que afirman practicar actividad físico-deportiva es debido a motivaciones intrínsecas tanto porque les gusta y se divierten o porque les hace sentirse bien consigo mismas. Por otro lado las chicas que son completamente sedentarias se excusan sobre todo en la falta de tiempo y en la pereza/vagueza. La falta de tiempo la achacan al ámbito académico, muchos deberes y estudio que no les deja horas libres para realizar alguna actividad. La pereza y vagueza es un motivo que ya advertimos en el análisis cuantitativo como principal entre las alumnas, difícil de combatir.

En cuanto a los hábitos físico-deportivos plasmados en el mapa 2 (anexo 6) se les plante la opción de la asistencia y participación a actividades nuevas y las reacciones son similares en todas las entrevistadas que ante todo prima la diversión y el entretenimiento por la experiencia nueva aunque al principio les costó iniciarse e incluso comentaban algún miedo: “nos daba vergüenza hacer el ridículo porque nunca habíamos practicado actividades náuticas (windsurf), y los materiales eran pesados y seguro que nos caíamos al agua”.

Si recordamos el análisis cuantitativo, en relación a la compañía a la hora de realizar actividad físico-deportiva, las alumnas se decantaban por las amigas o individual dependiendo del deporte. En este caso, las alumnas prefieren la mayoría la práctica con amigas chicas ya que ese tiempo es utilizado también como relación afectivo-social, en el que fortalecen esos lazos de amistad, además de ejercicio físico. Otro aditivo es que con las amigas se les hace más ameno, se les pasa el tiempo más rápido. Por otro lado, una de las alumnas entrevistadas se decanta por la práctica individual ya que como ella misma dice: “así no dependo ni me guío por nadie, hago la actividad que me apetece, al ritmo, intensidad y duración que quiero”. También objeta que al realizar sola la actividad aprovecha mejor el tiempo y así se organiza mejor su día a día, organizando su tiempo libre para distintos quehaceres.

En el mapa 3 (anexo 7) la categoría principal es las necesidades de las alumnas en cuanto a actividad físico-deportiva. Nos interesan las consecuencias positivas que las alumnas creen que tiene la práctica de actividad físico-deportiva ya que es una variable que no hemos estudiado en el cuestionario. Por lo general todas las entrevistadas están de acuerdo en que es saludable y que por tanto te permite mantenerte en forma. Además, una de las consecuencias más nombrada es el poder de las relaciones sociales, se conocen amigas nuevas, mejoras lazos de amistad con tus amigas, pasas más tiempo con ellas; los sentimientos más destacados entre las alumnas han sido la diversión que una vez finalizada la práctica te permite sentirte mucho mejor y la relajación a consecuencia del esfuerzo realizado, algo que solo ha reconocido una de las chicas.

En las consecuencias negativas la opinión fue bastante unánime considerando las lesiones físicas como la más importante aunque también apuntan que si se sabe la técnica correcta, a no ser que sea por otro motivo, no tiene porqué suceder nada malo. También

afirman que el esfuerzo realizado es negativo porque después estás muy cansado; y el miedo al ridículo, vergüenza simplemente es debido a una personalidad tímida.

Una de las consecuencias negativas que llama la atención es la que primero observamos en el mapa 3. La alumna contestó: “una consecuencia negativa es que si practicas mucho deporte se te pone cuerpo de chico, y no me gustaría tener los músculos tan grandes porque para una chica queda feo”.

Las alumnas consideran que la práctica de actividad físico-deportiva es importante ya que mediante ella mejoramos nuestra salud y forma física, cuidamos la estética corporal y nos evadimos de los problemas. Sin embargo, también existe la opción de que no te parezca importante porque no es necesario para vivir como explicaba una de las entrevistadas.

Las sensaciones positivas de la actividad físico-deportiva son para las alumnas la libertad que sienten y el alivio, además de que estás contenta. Por otro lado destacan la sensación de orgullo y de superación que nos hacen entrenar día a día más duro y mejor. La sensación negativa más nombrada es el cansancio que sienten tras una actividad. Y las chicas que juegan o entrenan afirman sentir frustración y rabia cuando pierden partidos, fallan en algún aspecto concreto del deporte.

Las chicas afirman que se engancharían a la práctica físico-deportiva si no es aburrida, necesitan actividades que les resulten divertidas, amenas en las que el tiempo se les pase pronto; algo indispensable es que debe ser en compañía de las amigas con las que se crea ese buen ambiente y clima que se considera perfecto teniendo un buen monitor-profesor de actividad (mapa 4, anexo 8).

Un dato importante que queríamos conocer es alguna vivencia deportiva positiva que hayan tenido para saber en qué dirección movernos para en un futuro buscarles una nueva actividad. Todas las chicas están de acuerdo en que las vivencias más positivas han sido en campeonatos donde tenían el apoyo familiar, en partidos que ganan por lo que se puede ver la mejora de entrenamiento en entrenamiento y por último ganar medallas y estar orgullosa de una misma, del esfuerzo realizado para llegar hasta ahí.

El monitor-profesor ideal debe de tratar por igual a chicos que a chicas según la opinión de la mayoría de las entrevistadas aunque una de ellas contesta: “el trato del monitor-profesor tiene que ser distinto para las chicas porque los chicos son mejores físicamente así que a veces nos tienen que ayudar”. Además, las características que demandan en el perfil del monitor-profesor es que sea amable y amigable, cualificado/profesional aspectos de la personalidad que ya se observaron en los resultados del cuestionario. A parte, quieren que sea comprensivo: “que no grite ni se enfade, solo cuando es necesario” y algo exigente, característica que en el análisis cuantitativo fue de las menos respondidas. En las entrevistas las alumnas han señalado: “creo que debería ser algo exigente, que nos haga trabajar pero también disfrutar”.

La última cuestión era muy parecida a la del cuestionario. Las alumnas si pudieran decidir alguna actividad para que una empresa la promocióne e imparta, aunque en el cuestionario se han decantado por las actividades con intenciones artístico-expresivas, en esta ocasión aunque también han señalado las actividades coreografiadas también creen que podría funcionar voleibol y fútbol de deportes colectivos que ambos poseen equipos

senior femeninos en la comarca; y natación que como vimos era uno de los deportes más practicados sobre todo en vacaciones.

DISCUSIÓN

A lo largo de la serie histórica de encuestas deportivas se ha comprobado que el interés por la actividad físico-deportiva, entendido en la amplia variedad de formas que presenta, se ha mantenido estable, en términos parecidos, en las dos últimas décadas.

En la encuesta de hábitos deportivos 2010 se comprueba que el 28% las chicas están muy interesadas, un dato muy parecido al obtenido en nuestra encuesta con un 33%.

En la muestra hay un porcentaje alto de interés (75%) en la actividad físico-deportiva, pero a la hora de la verdad, en la práctica, podemos encontrarnos con un dato muy inferior por lo que ese grupo activo femenino que podríamos pensar que existe en el I.E.S. Gallicum puede ser solo un destello.

He analizado cuestionarios en los que a muchas chicas no les interesaba el deporte; en esta etapa tienen otras inquietudes o gustos relacionados con el ámbito social; sin embargo, si realizaban actividad física, lo que es un punto a favor para los profesionales de este sector porque el porcentaje de práctica aumenta aunque si no les gusta y lo practican puede que simplemente sea porque les obligan o porque creen que es importante realizar algo de actividad físico-deportiva. Además, si las chicas no tienen un interés por la actividad física-deportiva podemos predecir que en un futuro dejen de practicarlo al no tener esa motivación intrínseca que les engancha.

A pesar de la reconocida mejora que dicha práctica físico-deportiva regular produce a nivel físico, psíquico y social, así como en la calidad de vida (Martínez-Gómez et al., 2009), se muestra un descenso de los niveles de actividad físico-deportiva conforme aumenta la edad de los jóvenes (Roman et al., 2008), produciéndose los mayores índices de abandono en la adolescencia (Currie et al., 2008).

En el estudio de los hábitos deportivos de la población escolar en España (2011) se observó que la práctica organizada de la población escolar, de como mínimo una vez por semana, se sitúa en el 63%. La diferencia entre sexos es de 20%: un 73% de los chicos hacen actividad físico-deportiva organizada mientras que en el caso de las chicas se reduce al 53%.

Los resultados del presente estudio constatan esta realidad: el porcentaje de práctica disminuye pasando del 64% entre los 6-7 años al 50% entre los 16-18 años. Destaca la etapa de primaria, en la que la práctica se mantiene constante con un ligero incremento hasta llegar a los 10-11 años, siendo en el paso a secundaria cuando se inicia el descenso. En el caso de las chicas el abandono se produce en mayor medida que en los chicos.

Tras revisar investigaciones recientes como la de las líneas superiores y comparar datos con la nuestra llegamos a la conclusión de que el grupo de alumnas del instituto rompe la estadística aumentando el porcentaje de práctica deportiva, el 74% practica alguna actividad físico-deportiva fuera del horario escolar aunque no sabemos aún en que frecuencia pero es un dato cuanto más llamativo después de conocer datos de distintos

estudios sobre adolescentes en los que el porcentaje de práctica es bastante inferior al que hemos podido obtener en nuestro estudio. Ya es un paso de gigante que solo el 26% de las alumnas sea completamente inactiva, pero los profesionales de este sector queremos que todas chicas realicen alguna actividad

Que el 74% de las alumnas practique alguna actividad físico-deportiva no quiere decir que sean activas ya que debe cumplir las recomendaciones de la OMS en cuanto horas a la semana invertidas en práctica de actividad física para considerarse parte de la población activa.

De acuerdo al índice de actividad físico-deportiva definido, el 43% de la población escolar española es activa y un 35%, sedentaria.

Las últimas medidas objetivas realizadas sobre esta población (Parfitt et al., 2009), manifiestan niveles de práctica bajos (Nilsson et al., 2009), al no cumplir estos grupos de edad con las recomendaciones mínimas para una mejora de la salud de 60 minutos de actividad físico-deportiva diaria con una intensidad de moderada a vigorosa (Andersen, 2009). Ya en el estudio de los hábitos deportivos de la población escolar en España (2011), se extrajo que, mientras ellos practican más de 2 sesiones semanales en el 47% de los casos, ellas lo hacen en el 32%.

Los perfiles de nuestras adolescentes quedarían clasificados de la siguiente manera: 47% de las alumnas son sedentarias, 20% son moderadamente sedentarias, 13% son moderadamente activas y el 20% son activas. Viendo los resultados ya no hacemos tanto caso del obtenido en cuanto a práctica o no de actividad físico-deportiva en la cual parecía que el 75% de las alumnas eran activas pero era necesario revisar más datos. Las alumnas realizan alguna actividad fuera del horario escolar pero no las suficientes horas como para ser consideradas activas. Según los porcentajes, casi la mitad de las alumnas son sedentarias, esto si es un dato alarmante en el que poder hacer hincapié en un futuro para provocar un aumento de horas de actividad físico-deportiva en su día a día.

Otro tema importante se centra en los deportes más practicados por las chicas adolescentes, conocer sus gustos puede ayudarnos en nuestra búsqueda de satisfacer sus necesidades de actividad físico-deportiva. Las cinco actividades más practicadas por la población escolar son el fútbol (22%), el baloncesto (9%), las danzas (9%), la natación (8%) y el fútbol sala (7%).

En el estudio de los hábitos deportivos de la población escolar en España (2011) en el cual se analizan las actividades desde la perspectiva del sexo, se observa cómo en ambas etapas educativas los escolares continúan expresando las tipificaciones de género más tradicionales asociados al deporte (Zipprich, 2001; Meaney et al., 2002). El femenino lo hace a la dulzura, la empatía, la expresión y la colaboración. Así, aquellas actividades más ‘tranquilas’ o relacionadas con el ‘ritmo’, la ‘expresión’, la elasticidad, la flexibilidad o la ‘coordinación’ las vinculan al género femenino. En el ranking de actividades más practicadas por las chicas destacan las danzas (22%), la natación (12%), el baloncesto (9%), las actividades de gimnasio (6%) y el fútbol (5%).

Una vez examinada la práctica de actividad físico-deportiva continua, se analiza la actividad físico-deportiva en períodos vacacionales. El 45% de la población escolar

practica la misma actividad en el período vacacional que durante el resto del curso, seguido de salir en bicicleta (31%) y realizar deportes en equipo (27%).

En nuestro estudio, las actividades más practicadas de continuo por las chicas eran: caminar (todos los días), footing y bicicleta; actividades que no coinciden con las que muestra el estudio descrito en la parte superior y que no son las estereotipadas por género. Vemos, por tanto, que nuestras chicas no comulgan con los estereotipos fijados. Un aspecto que destacar de las actividades más practicadas por este grupo es que todas ellas se pueden realizar sin necesidad de instalación, material, compañeros, coste económico, quizás por eso sean actualmente más practicadas, puedes realizarlas sin nada lo que hace más fácil el inicio de su práctica.

Si hablamos de las actividades más practicadas en vacaciones, las alumnas se decantan por: natación, bicicleta, montañismo y deportes de nieve. Si comparamos con el estudio de 2011, la única actividad que coincide es la bicicleta que es igual de practicada de continuo que en vacaciones; además, las chicas practican en estas fechas unos deportes de temporada como son los deportes de nieve en navidades y la natación en verano por la apertura de las piscinas exteriores al igual que el montañismo aprovechando el buen tiempo.

Lo óptimo sería que las chicas practicasen actividad físico-deportiva por igual en todas épocas del año como se resuelve en la encuesta de hábitos deportivos 2010 con un 54% de los encuestados, sin embargo, el 66% de las adolescentes investigadas en nuestro estudio realizan una práctica deportiva estacional, hace más deporte en unas épocas más que en otras y podemos asegurar que es en vacaciones, normalmente en verano. Este dato no es positivo porque significa que su actividad no es continua a lo largo del año y que en vacaciones cuando su tiempo libre es mayor aprovechan para sacar un rato y realizar alguna actividad. De esta forma, con una práctica deportiva estacional generalizada en las chicas es más difícil conseguir una adherencia a cualquier actividad, solo sacan tiempo para el deporte cuando están de vacaciones y no tienen otros deberes (instituto, exámenes, actividades extraescolares,...). Solamente un 38% de las alumnas afirma realizar actividad físico-deportiva en todas épocas por igual, lo que quiere decir que tiene un hábito adquirido de práctica sin importar sea invierno y haga frío o sea verano y haga mucho calor.

Muy relacionado con las horas óptimas de práctica, hablamos de la intensidad de las sesiones que deducimos por el esfuerzo que las chicas realizan. El 51% de las chicas afirma poder hablar y cantar mientras realiza actividad físico-deportiva por lo que la intensidad de las sesiones es leve. Como ya hemos mencionado en líneas superiores deben ser 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa para cumplir las recomendaciones de OMS por lo que teniendo en cuenta los porcentajes observamos que las actividades que la mitad de la muestra practica no son lo suficientemente intensas para que se produzcan adaptaciones y como consecuencia beneficios en la salud de las chicas. Debemos introducir ejercicios durante las sesiones ya sean en Educación Física, en actividades dirigidas, en entrenamientos que intensifiquen el esfuerzo de las adolescentes que provoquen cambios en su estado de reposo trabajando así otras intensidades que permiten crear mejoras a nivel cardiovascular, fitness,...que tanto valoran a estas edades.

Al igual que en los escolares americanos (Lee et al., 1983), también en los españoles (Mendoza et al., 1994) los chicos tienen una mayor autoestima física y

autoconfianza que las chicas, disminuyendo la misma conforme avanza la edad, ya que el adolescente ha pasado del marco estable de la infancia a una edad donde se acentúan las diferencias individuales, que favorece la disminución del autoconcepto. Tanto la población laboral como la que no realiza tareas asalariadas evalúa mayoritariamente su estado de forma física en términos favorables, evaluación de carácter positivo que ha ido mejorando lenta pero progresivamente en las dos últimas décadas.

Esto se corresponde de forma bastante cercana a lo obtenido en nuestros resultados ya que el 38% de las alumnas considera que tiene una forma física buena y el 34% aceptable. El 19% de las chicas opina que su forma física es mala.

El peso corporal es otro indicador que está cada vez más presente en los debates públicos y en las preocupaciones individuales por temas de salud. Las sociedades de la abundancia han hecho posible la superación de las hambres crónicas que las han caracterizado en tiempos pasados, pero también en su propia dinámica social han visto aparecer una nueva plaga social, la obesidad, que no solo afecta a la población adulta, como también ha comenzado a hacerlo, particularmente en la sociedad española de las dos últimas décadas, en la población infantil. En esta línea, la adolescencia femenina se ha señalado como un período particularmente crítico, debido a que el desarrollo puberal entra en conflicto con el ideal estético imperante, dentro de un contexto sociocultural que sobrevalora el atractivo físico (Levine & Smolak, 2002).

Esta falta de apreciación positiva del propio cuerpo incide de forma significativa sobre el bienestar psicológico de las chicas adolescentes, e incluso sobre el físico, ya que se ha constatado que las jóvenes con una imagen corporal negativa son propensas a padecer otros problemas psicológicos, como una baja autoestima (Furnham, Badmin y Sneade, 2002), más tendencia a sufrir depresión (Stice et al., 2000) y un mayor riesgo de sufrir trastornos alimentarios.

Los resultados en esta pregunta reflejan que el grupo encuestado es adolescente ya que un 41% confirma que le vendría perder unos pocos kilos y un 12% que le vendría bien perder bastantes kilos; si miramos la encuesta de hábitos deportivos de la población de esa edad (chicos y chicas) solo el 24% considera que debe perder unos pocos kilos. Esto quiere decir o que reconocen implícitamente que su preocupación por su obesidad o que como se ha citado anteriormente, las chicas deforman la realidad y su imagen corporal fijándose sobre todo en el estereotipo que los medios de comunicación muestran como cuerpo perfecto y cuerpo 10 con unos cánones de belleza que distan muchas veces de ser saludables. También vamos a destacar un 38% de alumnas que están contentas con el peso que tienen y un 9% que cree que debería ganar algo de peso, lo que significa que se ven a sí mismas con extrema delgadez.

Naturalmente, se trata de diferencias de percepción del peso corporal que no podemos saber hasta qué punto se corresponden con los resultados que se pudieran obtener mediante unos rigurosos controles médicos, pero si que nos sirve para tener conciencia del autoconcepto del grupo de chicas en general.

Una vez revisado el tema de niveles de actividad física, vamos a revisar los hábitos de las 209 chicas de la muestra comenzando por saber cuáles son sus hobbies o quehaceres en su tiempo libre.

Según los datos proporcionados por la Encuesta de Empleo del Tiempo realizada por el Instituto Nacional de Estadística (2003), los españoles dedican un promedio de 5 horas y 6 minutos diarios a diversas actividades de ocio y tiempo libre. Con todo, este indicador nos permite constatar una vez más el carácter relevante que tienen las actividades de tiempo libre de carácter físico que hemos incluido también, esto es, andar y pasear, ver y hacer deporte, y salir al campo e ir de excursión.

Las alumnas han elegido como actividad favorita en el tiempo libre “salir con los amigos y/o pareja” con un 30%, un dato que es normal teniendo en cuenta la importancia de las relaciones sociales y afectivas en esta etapa de edad. Como segunda actividad encontramos “utilizar Internet” y “hacer deporte” con un 13%. Por una parte, esta información es positiva ya que varias alumnas incluyen el deporte en su tiempo de ocio de forma voluntaria. Por otro lado, encontrar el uso de Internet como actividad prioritaria en el tiempo libre ya está trayendo consecuencias negativas. El 21,3% de los adolescentes españoles está en riesgo de desarrollar una adicción a Internet debido al tiempo que dedica a navegar por la Red, frente al 12,7% de media europea, según un estudio financiado por la Unión Europea en diferentes países que ha contado con la colaboración de la asociación Protégeles en España.

Así, el 27,8% de los adolescentes españoles afirma utilizar Internet hasta el punto de descuidar otras actividades. España destaca especialmente en el uso que los adolescentes hacen de las redes sociales, un tipo de comportamiento relacionado con la adicción a Internet.

Otra variable que consideramos interesante mencionar es sobre la persona que les animó al inicio de la práctica físico-deportiva. El 35% de la población escolar dice haber comenzado la práctica por iniciativa propia, porcentaje que se incrementa hasta el 47% en la franja de edad de los 16 a los 18 años. Nuestras alumnas también afirman con un 58% que comenzaron por iniciativa propia. La familia desciende hasta el 29% en esa misma edad y en nuestro estudio corresponde a un 23%.

En este caso, la mayoría de las alumnas dice haber comenzado la práctica físico-deportiva por iniciativa propia, lo que es significativamente positivo ya que la motivación es intrínseca, inicia la actividad por creencias propias, y resultará más difícil que abandone la actividad; por el contrario si les anima un amigo o familiar puede suceder que desistan antes porque no ha salido de ellos mismos.

Desde el año 2000, se le ha comenzado a dar importancia al indicador sobre la actividad deportiva de los padres ante la constatación de la influencia que ejerce la familia de procedencia en la adquisición y adherencia a actividades deportivas de las adolescentes chicas. Los resultados obtenidos en diferentes encuestas muestran el importante papel ejercido por los padres en la adquisición de hábitos estables, confirmándose así de manera empírica lo que la literatura sociológica venía señalando desde que se comenzara a estudiar los procesos mediante los cuales la población adquiere una cultura deportiva.

En nuestro estudio como los sujetos son alumnas jóvenes con padres aún jóvenes, vamos a encontrarnos con un porcentaje superior a lo que se encuentra en encuestas realizadas a sujetos mayores, como es el caso de la encuesta de hábitos deportivos (2010) en la que solo el 6% de los familiares actualmente realiza deporte. La muestra de nuestro

estudio es más joven y confirma que el 54% de los familiares practica deporte en la actualidad, siendo un poco más de la mitad de las familias de las encuestadas. Este dato es importante ya que como se ha escrito en líneas superiores se ha confirmado que la influencia de la familia es positiva con respecto a la adquisición de hábitos estables. Cuanto más alto sea el porcentaje de familiares que actualmente realizan deporte, más probabilidades tenemos de que la adolescente se inicie en también en la actividad. El 33% de los familiares de las chicas hacía antes deporte. Esto puede ser debido a que actualmente los padres con las actividades laborales, domésticas y familiares, y sociales ya no tienen tiempo para el deporte y el poco tiempo libre que tienen prefieren dedicarlo a otros hobbies o pasatiempos que les satisfacen mejor, aunque estos suelen ser poco activos (leer, estar con la familia, ir al cine,...).

El incremento de la práctica de deporte por cuenta propia, fuera de un marco asociativo u organizacional de carácter formal, no significa que el deporte se practique de manera aislada ya que tal como se deduce de los resultados de pasadas encuestas, la práctica deportiva con amigos es mayoritaria frente al minoritario de la práctica individual.

En la encuesta de hábitos deportivos del 2010 el 44% de los encuestados dice realizar actividad físico-deportiva con un grupo de amigos, 27% lo hace solo, 4% unas veces solo y otras en grupo, 6% con algún miembro de la familia y el 15% con los compañeros de la actividad.

En nuestra investigación las respuestas han sido muy parejas entre sí, destacaremos el 28% de las chicas que realiza actividad unas veces solas y otras en grupo, muy seguido de un 25% que practica con un grupo de amigos y un 18% que la mayor parte de las veces lo hace sola. Así pues, entendemos que las adolescentes dependiendo de la actividad físico-deportiva que realiza prefiere realizarla sola o en grupo. Si decide no practicar sola, va a ir acompañada de su grupo de amigas, ya que en esta etapa por la que está pasando, adolescencia, las relaciones sociales-afectivas son primordiales, así es un rato de afianzar amistad a la vez que realizan algo de ejercicio físico y se divierten. Podemos incidir, aprovecharnos de este aspecto de vinculación social a las amigas para conseguir una mejor adherencia o un comienzo en la actividad físico-deportiva.

La creciente relevancia del componente recreativo en el universo de las prácticas deportivas de la población española es un hecho que viene constatándose desde el 2000. Desde entonces, se ha podido comprobar que la participación en ligas o competiciones regladas ha protagonizado un lento pero imparable descenso. Esto es lo que sucede en los resultados obtenidos en los cuestionarios, el 63% de la muestra de chicas hace deporte sin preocuparse por competir que simplemente busca divertirse y relacionarse con sus amigas, y un 10% compite con amigas por divertirse. En cuanto al deporte reglado observamos como a estas edades aún hay bastantes chicas que compiten a nivel comarcal 24% pero no tantas a nivel nacional, a penas un 3%.

Queda así puesto de manifiesto, por tanto, el intenso componente recreativo que caracteriza los hábitos deportivos de la mayor parte de la población practicante, así como el carácter cada vez más minoritario de la competición sin perjuicio de que esta constituya precisamente el principal punto de atracción de todo el entramado del deporte de alta competición, cuyo protagonismo mediático es y seguirá siendo indiscutible.

A la hora de elegir el lugar de práctica, en nuestro estudio, las instalaciones públicas cobran importancia con un 33%. En la comarca del Bajo Gállego en la que se enmarca el estudio se dispone de un pabellón en cada municipio y en Zuera y Villanueva de Gállego además cuentan con un complejo deportivo municipal con piscina climatizada, gimnasio, salas de actividades dirigidas,...Con un porcentaje alto también encontramos el uso de lugares públicos (calles, parques,...) con un 31% viene a poner de manifiesto que los parques públicos van convirtiéndose, progresivamente, en espacios de práctica deportiva en los que se van instalando cada vez con mayor frecuencia equipamientos deportivos de fácil uso, al tiempo que también desempeñan funciones como espacios de sociabilidad.

Un dato que llama la atención es el 18% de alumnas que practica actividad físico-deportiva en su casa. Hoy en día encontramos cada vez más personas que han comprado una serie de material fitness (máquinas cardiovasculares como bicicleta estática, bicicleta elíptica o máquina de correr; fitball, mancuernas, etc.) y que realizan ejercicio físico en su casa sin pasar frío en invierno, sin necesidad de utilizar un medio de transporte para acudir a algún centro, pero con el contra de la ausencia de relación social que tanto caracteriza a las prácticas actuales de actividad físico-deportiva.

En la comarca donde se enmarca el estudio las instalaciones deportivas no están muy lejos de los municipios. De esta forma, hemos observado que un 71% de las alumnas acude a pie a su lugar de práctica. Esto es debido a que la mayoría de ellas realizan las actividades en su mismo municipio por lo que no ven necesario el uso de coche u otro tipo de transporte. Entre el transporte más utilizado destacan los vehículos motorizados privados: coche 17%. Pensamos que las alumnas que optan por este medio de transporte es porque el desplazamiento a su lugar de práctica físico-deportiva está en la capital y no pueden acceder a él de otra forma. La utilización de un medio sostenible como la bicicleta o el monopatín únicamente representa el 4%.

El emparejamiento entre los medios de comunicación y el deporte no es un hecho nuevo si bien se ha visto fortalecido, en las últimas décadas, por el desarrollo de aquellos y la progresiva transformación del deporte en uno de los contenidos mediáticos. De los diferentes medios de comunicación, la televisión es, a buen seguro, el que más ha contribuido a la difusión, popularización y desarrollo del deporte contemporáneo. Sin embargo para las alumnas encuestadas, el 58% de ellas prefiere ver los espectáculos deportivos en directo ya que se disfruta más y el ambiente que se crea, la televisión no puede transmitirlo. La televisión es preferida por el 16% de las chicas. Y el 26% de ellas no quiere ver deporte ni en la televisión ni en directo porque no le gusta y prefiere seguramente ver otro tipo de programación o espectáculos.

Otra dimensión del deporte hace alusión a la asistencia a espectáculos deportivos in vivo. Y es que el deporte continúa conservando su tremenda capacidad de generar ilusión y entretenimiento, que son las bases del éxito del espectáculo deportivo.

En las encuestas de otros estudios, la mitad de la población nunca asiste a espectáculos deportivos, y la otra mitad lo hace con mayor o menor frecuencia. En cambio, las alumnas del estudio han dicho que solo el 29% no asiste a espectáculos deportivos, el 71% restante acude en menor o mayor frecuencia, de tal forma que el 31% afirma asistir de vez en cuando, el 24% pocas veces y solo el 16% acude frecuentemente. Este último dato es un porcentaje no muy alto y si relacionamos con el modo de ver

espectáculos deportivos veremos que el 58% prefiere ver deporte en directo, no concuerda con el 16% que acude frecuentemente. Esto puede ser debido al coste económico de las entradas a los espectáculos que dependiendo del deporte son precios bastante elevados.

Se pone así de manifiesto que el deporte continúa manteniendo su protagonismo como uno de los principales espectáculos de entretenimiento en España, al igual que en el resto de las sociedades occidentales.

La mayor parte de los adolescentes dice realizar actividad deportiva por motivos de salud y también por motivos socio-afectivos. (Castillo & Balaguer 2001; Bugum et al., 2000). En el estudio realizado por Martínez et al. (2012) encontraron que la diversión y el hecho de hacer ejercicio era el principal motivo. Confirmaron una mayor motivación de las chicas hacia una práctica para mantener la línea y mejorar la salud. De esta forma, en consonancia con Malina (2001) y Otero (2004), se podría afirmar que las chicas conceden más importancia al hecho de cuidar la estética corporal.

El principal motivo que argumentan los/as escolares para realizar actividad físico-deportiva es «Porque me gusta esta actividad» (53%). Por lo tanto, se entiende que para la mitad de la población es requisito el agrado hacia la actividad realizada. «Para estar en forma» representa el 17% y «Porque quiero ser deportista profesional» el 9%. En general los motivos de afiliación representan el 65%, los de salud el 18% y los ligados a la aprobación social y la demostración de capacidad el 16%.

En cambio, en nuestro estudio, las adolescentes apuntan como principal motivo para la práctica de actividad físico-deportiva el estar en forma (33%). La prevalencia de los cánones de belleza en la sociedad actual hacen que a medida que el/la escolar se hace mayor dé más importancia a la apariencia física. Las alumnas dejan en un segundo plano el motivo de diversión y pasar el tiempo (21%). Le damos importancia a los resultados extraídos de la encuesta porque el primer motivo con más porcentaje es una motivación secundaria, sin embargo la diversión es primario, si realizando una actividad disfrutas, vas a querer seguir asistiendo pero si por el contrario esa actividad observas que físicamente no te beneficia vas a abandonarla.

Los motivos por los que las chicas abandonan o no practican actividad físico-deportiva interesan mucho a los profesionales del sector deportivo para intentar atraer a las chicas al movimiento. Destacamos el estudio de Fernández et al. (2003), el principal motivo encontrado al abandono de la actividad físico-deportiva fue la falta de tiempo debido a las exigencias académicas. Este hallazgo es bastante habitual en los estudios sobre barreras en cualquier edad (Bourdeauhuj & Sallis, 2002; Grubbs & Carter, 2002 y Daskapan, Tuzun y Eker, 2006) y en la adolescencia femenina en particular (Tergerson & King, 2002; Kimm et al., 2006; Dwyer et al., 2006 y Whitehead & Biddle, 2008). Esta falta de tiempo se achaca principalmente a la intensificación de las labores académicas (Zunft et al., 1999; Fernández et al., 2003) que implica el paso de la Educación Primaria a la Educación Secundaria Obligatoria y que parece afectar de forma más importante a las chicas.

En nuestro estudio las chicas afirman abandonar la práctica por pereza y desgana (23%) que en opinión de García Montes (1997) es debido a los cambios que se producen en la personalidad y en los hábitos de vida durante esta etapa; las nuevas necesidades y

expectativas respecto a las que predominaron en la niñez; la pérdida de fuerza del tutelaje de los padres y el fortalecimiento de la pandilla de amigas como grupo de referencia; la conciencia de grupo, el liderazgo y la mayoría, que marcarán las pautas de conducta (*animar a una joven a hacer deporte es animar a un grupo de jóvenes*). Con un 22% la falta de tiempo es el segundo motivo con más respuestas, al igual que ya apuntaban autores en líneas anteriores. Las chicas hoy en día no sacan el partido que debían al día, la falta de tiempo para hacer actividad físico-deportiva es debido a que pasan horas libres realizando otro tipo de tareas que les resultan más atractivas y no les supone un esfuerzo físico (Internet, televisión, móvil,...)

La Educación Física es una de las opciones desde la cual podemos educar en el estilo de vida saludable y activo por lo que nos interesa saber la opinión de las adolescentes sobre ella. El 40% de las chicas cree que la asignatura es muy importante y el 37% muy muy importante así que la valoración es positiva.

Por otro lado, la necesidad de ampliar el número de horas de Educación Física semanales es un debate abierto en el que hay partidarios y detractores. A nivel estatal, la legislación vigente establece las horas mínimas semanales de Educación Física. Gran parte de la población escolar está de acuerdo con la afirmación «creo que deberían hacerse más horas de Educación Física a la semana», como el 65% de las alumnas de nuestro estudio. A partir de aquí, podemos pensar que quieren un aumento de horas no porque la consideren importante para su formación, si no como una hora en la que salen del instituto y realizan actividades divertidas que no son sentadas en las sillas del aula, o como un rato en el que hablar con las compañeras tomado como tiempo libre.

Un aspecto importante a analizar es la importancia que la población escolar otorga a la asignatura de Educación Física. Ante la afirmación: «La asignatura de Educación Física es de las más importantes», la valoración de las chicas en la Encuesta de hábitos deportivos es de 6/10. La importancia otorgada por los/as escolares disminuye con la edad casi en 3 puntos, llegando a estar por debajo del 5 en las chicas de 16 a 18 años.

Lo mismo sucede con las chicas de nuestra muestra, el 66% considera que la asignatura no es de las más importantes, en cambio el porcentaje parecido quería incrementar las horas. Aquí podemos ver como hemos apuntado en párrafos anteriores que el incremento se quiere porque es una hora de libertad, de desconexión, disfrute pero no porque realmente crean que sea importante su impartición.

En cuanto al monitor-profesor de la actividad físico-deportiva un 76% de alumnas confirma que le es indiferente el género, independientemente chico o chica. Además, las características que las alumnas más demandan en un monitor-profesor son con un 23% que sea amable, un 16% cualificado (especialista en el deporte, conocimientos técnico-tácticos), 15% comprensivo.

Con relación a los/as profesionales que dirigen las actividades, según el estudio de Latorre (2007) en la ciudad de Zaragoza, el 30% de los técnicos y monitores/as no tienen ninguna titulación deportiva, que es lo que más demandan nuestras alumnas, un profesional formado y cualificado. En ese sentido, las titulaciones expedidas hasta la fecha por las distintas federaciones deportivas necesitan de una mayor especialización o profundización en aspectos y contenidos esenciales en la formación integral de niños/as y jóvenes, que respondan de manera eficaz a las demandas propias del deporte en edad

escolar, en algunos casos muy alejadas del deporte estrictamente competitivo, para el que son formados estos técnicos.

En cuanto a las sensaciones de las alumnas al finalizar la actividad física vamos a destacar que sobre todo son aspectos positivos: disfruto, no se aburren, de ninguna manera es divertido, no les deprime, mi cuerpo se siente bien, no me frustra, de ninguna manera es interesante, me siento bien, pienso que debería estar haciendo otra cosa.

El entorno muy relacionado con las sensaciones es otro aspecto que hemos tenido en cuenta observando que las chicas prefieren una práctica en el exterior o al aire libre, en ambiente mixto, actividades fitness (más ritmo, música,...) y dirigidas. Este último dato llama la atención ya que las chicas a estas edades siempre quieren tener más libertad y no ser tan seguidas o mandadas por cualquier persona de autoridad (profesores, padres,...), sin embargo a la hora de la práctica de actividad físico-deportiva quiere clases dirigidas supongo que porque de esta forma está saben lo que tienen que hacer, no tienen que pensar tanto.

Por último, queríamos conocer la preferencia o gusto de las chicas si se apuntaran a una actividad por primera vez o decidieran realizar otra diferente a la que ya hacen. Un 31% de alumnas se decantaría por actividades con intenciones artístico-expresivas como gimnasia rítmica, danza, natación sincronizada, bailes,... actividades estereotipadas al género femenino. Si miramos en los deportes que practican habitualmente, ninguna de estas actividades tenía porcentaje significativo, quizás es porque en la zona no existe oferta de estas modalidades. Un 27% preferiría deportes individuales, dato que llama la atención ya que como hemos visto durante la revisión, las adolescentes priorizan las relaciones con sus iguales y los deportes colectivos son los preferidos en la actualidad, aspecto que cambia si en un futuro decidieran apuntarse con un 17% de respuestas.

LIMITACIONES

En este estudio hemos encontrado algunas limitaciones surgidas durante el proceso de investigación. Estas son las más significativas:

- En cuanto a la elección del Instituto nos decidimos por el Gallicum por conveniencia ya que realicé allí mis estudios de secundaria y bachillerato al que por su localización en la provincia asisten todas alumnas de la comarca Bajo Gállego. Por tanto, las alumnas fueron elegidas para la muestra del estudio cuantitativo mediante muestreo no probabilístico opinático, con un método de selección de rutas y cuotas (Rodríguez Osuna, 1990).

- La elección de la muestra de las 6 alumnas que realizarían la entrevista para llevar a cabo el estudio cualitativo fueron escogidas por el profesor de Educación Física mediante un muestreo por cuotas en la cual se deja al entrevistador la elección de los individuos concretos que integrarán la muestra, la cual tendrá lugar por condicionamientos pragmáticos o casuales, no estando por tanto exenta esta técnica de la posibilidad de sesgos muestrales.

- El estudio pretendía realizar comparaciones entre los tres distintos ciclos del Instituto: 1º y 2º E.S.O (1er ciclo) 3º y 4º E.S.O. (2º ciclo) 1º y 2º Bachiller. Tras pasar las

encuestas por separado y extraer los resultados, las diferencias entre los resultados de cada uno de ellos no eran lo suficientemente significativas para dedicarle un apartado de la investigación.

- En relación al análisis cualitativo, para analizar la información obtenida de las entrevistas no se utilizó un programa de análisis de datos cualitativos que hubiese permitido codificar con mayor rigor la información obtenida desde las entrevistas, como el Atlas.ti. Quizá, la muestra debía haber sido más representativa de 6 alumnas para poder extendernos en el análisis.

CONCLUSIONES

Una vez llegados a este apartado, expondremos las principales conclusiones a las que hemos llegado después de analizar los niveles, hábitos y necesidades en cuanto a actividad física de las alumnas del Instituto de Educación Secundaria Gallicum de Zuera:

-Aunque el interés en la práctica físico-deportiva es elevado y también lo es el porcentaje de las alumnas que dicen realizarla, alrededor de un 80% de la población estudiada no cumple con las recomendaciones internacionales de realización de actividad físico-deportiva.

-Los niveles de actividad física habitual de las adolescentes están en sintonía con los obtenidos por otros estudios nacionales que han utilizado la misma metodología.

-Las actividades físico-deportivas habituales de las alumnas no son las estereotipadas por género como se ha visto en otros estudios. Destacan la bicicleta, caminar y footing como actividad continua; mientras que en vacaciones, temporada en la que afirman que realizan más actividad físico-deportiva, prima los deportes estacionales: deportes de nieve, natación, montañismo aunque también la bicicleta.

-Casi la mitad de la población estudiada dice que debería perder unos kilos a pesar de que un 72% cree que su forma física es óptima. Este dato tan pesimista en cuanto a su percepción del peso corporal lo justificamos por la devaluación del atractivo físico en la época de adolescencia relacionada con el autoconcepto.

-En el tiempo libre las chicas dan prioridad de forma especial a salir con los amigos y/o pareja, aunque también a hacer deporte o utilizar Internet, con el que pasan horas siendo un pasatiempo completamente sedentario.

-Más de la mitad de las alumnas dice haber comenzado la práctica físico-deportiva por iniciativa propia y que sus familiares son activos en la actualidad, un aspecto que nos permite predecir que gracias a ese empujón de motivación intrínseca y al modelo que observa en casa, puede adherirse mejor a cualquier actividad.

-El 63% de la población estudiada practica actividad físico-deportiva con el único fin de divertirse y pasarlo bien con las amigas dejando de lado la competición y el deporte federado. Así, observamos como la recreación aumenta su importancia entre las escolares adolescentes motivándolas de forma especial.

-Las chicas confirman que sus motivaciones para llevar a cabo la práctica físico-deportiva son relacionadas con la forma física (31%) y por divertirse y pasar el tiempo (21%). Por el contrario, la pereza y desgana (23%) y la falta de tiempo (22%) achacada normalmente a la carga de deberes y estudio se convierten en motivos prioritarios para abandonar o no comenzar la práctica.

-A pesar de la importancia que las alumnas han dado a la impartición de Educación Física y que el 65% de ellas que están de acuerdo en un aumento de horas; solo el 34% cree que es de las asignaturas más importantes del instituto.

-El monitor-profesor de la actividad físico-deportiva, independientemente del género, debe ser amable, cualificado y profesional, algo exigente y dispuesto a ayudar en los problemas que surjan a cualquier deportista.

-Las alumnas en cuanto a su entorno prefieren clases en exterior en vez de en pabellones o salas cerradas, compañía de los chicos. Además, se decantan por actividades de tipo fitness más que introyectivas y quieren clases dirigidas donde ellas tomen el menor número de decisiones.

-Las actividades que las chicas creen que podrían tener éxito en la comarca y a las cuales ellas se apuntarían son: actividades con intenciones artístico-expresivas, voleibol, y natación.

CONCLUSIONS

To sum up, we explain the main conclusions that we have reached after analysing levels, habits and needs in terms of physical activity of the female students of the high school Gallicum in Zuera (Zaragoza):

-Although the interest in physical activity and the percentage of students who say practice it is high, around 80% of the studied population doesn't accomplish international recommendations of physical and sport activity.

-Levels of regular physical activity of girls are in agreement with those obtained by other national studies that have used the same methodology.

-Regular sport activities of the students are not the stereotypical gender as we have seen in other studies. It emphasises cycling, walking and jogging like a continuous activity. However, on holidays, season in which they claim to do more physical activity, they give priority to seasonal sports: snow sports, swimming, mountain climbing but also cycling.

-Almost half of the studied population says that they should lose a few kilos, while 72% believe that their physical form is optimal. We justify this fact as pessimistic as to his perception of body weight by the devaluation of the physical attractiveness in adolescence related to self-concept.

-In free time, girls give priority to go out with their friends or couple. Although, at a reduced rate, they also do sport or use the Internet in which they spend hours being a completely sedentary pastime.

-More than half of the students say that have begun physical activity on their own initiative. In addition, their families are active today, an aspect that allows us to predict that thanks to that impulse of intrinsic motivation and the model seen at home, they can better adhere to any activity.

-The 63% of the studied population practice physical activity with the unique purpose of amusing and having fun with friends leaving aside the competition and federated sport. Thus, we observe that the importance of recreation increases among the female teenagers encouraging them in a special way.

-Girls confirm that their motivation to carry out the physical activity is related to the physical form (31%), by having fun and spending time (21%). On the contrary, laziness and unwillingness (23%) and lack of time (22%) normally due to the load of homework and study become reasons for give up or not start the activity.

-Despite the importance that students have given to physical education teaching and 65% of them are agreed on an increase of hours; only 34% believe to be the most important subject of the Institute.

-The monitor-teacher of the physical activity, independently of gender, must be friendly, qualified and professional, somewhat demanding and willing to help any person.

-Students, in terms of their environment, prefer the activity outdoors instead of indoors or sport centre, and they want practise with boys. In addition, they choose fitness activities and they want direct classes where they take the least number of decisions.

-The activities that girls believe they could have success in the region and they will enroll in them are: activities with expressive intentions, volleyball, and swimming.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abarca - Sos, A.; Zaragoza, J.; Generelo, E. y Julián, J.A. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física adolescentes. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y del deporte*, 10(39). Recuperado el 21 de abril del 2014 en <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artcomportamientos170.htm>

Alvariñas, M.; Fernández, M.A. & López, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*, (6), 113-122. Recuperado el 21 de abril del 2014 en <http://webs.uvigo.es/reined/ojs/index.php/reined/article/viewFile/58/52>

Arias, M. M. (2000). La triangulación metodológica: sus principios, alcances y limitaciones. *Investigación y educación en enfermería*, XVIII(1). Recuperado el 9 de julio del 2014 en <http://www.redalyc.org/pdf/1052/105218294001.pdf>

Aznar, S. y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participen en su educación*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación y Ciencia.

Balaguer, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. *Estilos de vida en la adolescencia*. Valencia: Promolibro

Blández, J.; Fernández, E. & Sierra, M.A. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: La perspectiva del alumnado. *Revista de currículum y formación del profesorado*. Recuperado el 22 de marzo del 2014 en <http://www.ugr.es/~recfpro/rev112ART5.pdf>

Camacho, M.J; Fernández, E. & Rodríguez, M.I. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: incidencia de la modalidad deportiva. *Revista internacional de ciencias del deporte*, II(3). Recuperado el 27 de julio del 2014 en <http://www.cafyd.com/REVISTA/art1n3a06.pdf>

Casimiro, A.J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de Educación Primaria (12 años) y final de Educación Secundaria Obligatoria (16 años)*. (Tesis inédita de grado obtenida). Universidad de Almería, España.

Chillón, P; Tercedor, P; Delgado, M & González, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (1), 5-12. Recuperado el 6 de junio del 2014 en <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2282463>

Consejo Superior de Deportes (2011). *Estudio los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Madrid.

Córdoba, A. I.; Descals, A. y Gil, M. D. (2006). *Psicología del desarrollo en la edad escolar: introducción al estudio de psicología del desarrollo. Concepto y metodología*. Madrid, España: Ediciones Pirámide.

De Gracia, M. y Marco, M. (2000). Efectos psicológicos de la actividad física en personas mayores. *Psicothema*, 12(2) Recuperado el 4 de mayo del 2014 en <file:///C:/Users/In%C3%A9s/Downloads/7592-13295-1-PB.pdf>

De Hoyo, M. y Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(26), 87-98. Recuperado el 21 de abril del 2014 en <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista26/artmotivos49.htm>

Duperly, J.; Sarmiento, O. L.; Parra, D.; Angarita, C. L.; Rivera, D.; Granados, C. et al. (2011). *Recomendaciones mundiales de hábitos de vida saludable. Tomo 2*.

Esnaola, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts. Educación Física y Deporte*, 2º trimestre, 5-12. Recuperado el 18 de marzo del 2014 en <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=170&highlight=Autoconcepto>

Fernández, E.; Sánchez, F. & Salinero, J.J. (2008). Validación y adaptación de la escala PACES de disfrute con la práctica de la actividad física para adolescentes españolas.

Psicothema, 20 (4), 890-895. Recuperado el 8 de mayo del 2014 en <http://www.psicothema.com/pdf/3571.pdf>

Gálvez, A.; Rodríguez, P.L. & Velandrino, A (2007). Influencia de determinados motivos de práctica físico-deportiva sobre los niveles de actividad física habitual en adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 7(1). Recuperado el 22 de marzo del 2014 en <http://revistas.um.es/cpd/article/view/54671>

García Ferrando, M. y Llopis, R. (2010). *Encuesta sobre hábitos deportivos en España 2010: ideal democrático y bienestar personal*. Consejo Superior de Deportes, Madrid, España.

Guillén Correas, R. (2009). *Metodología cualitativa en ciencias de la actividad física y el deporte*. Zaragoza, España: Prensas universitarias de Zaragoza.

Lagardera, F. (1998). *Diccionario de la actividad física y el deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Lopategui, E. (2012). La prescripción del ejercicio físico desde el punto de vista de la actividad física. Recuperado el 23 de marzo del 2014 en http://www.saludmed.com/PEjercicio/contenido/Rx_Ejercicio_Actividad_Fisica.pdf

López, E.; Navarro, M.; Ojeda-García, R.; Brito, E.; Ruiz, J.A. & Navarro, C.M. (2013). Práctica de actividad física y actitudes en los adolescentes de Canarias. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Recuperado el 14 de junio del 2014 en <http://cdeporte.rediris.es/revista/inpress/artpractica563.pdf>

Macías, M. V. (2002). *Esteretipos y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva de niñas y adolescentes*. (Tesis inédita de grado obtenida). Universidad de Granada, España.

Malhotra, N. K (2004). : “Diseño de la investigación descriptiva: encuestas y observación” *Investigación de mercados. Un enfoque aplicado*. México: Editorial Pearson.

Martínez, A.C.; Chillón, P.; Martín-Matillas, M; Pérez, I; Castillo, R; Zapatera, B et al. (2012). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio AVENA. *Revista de currículum y formación del profesorado*, 16(1). Recuperado el 22 de marzo del 2014 en <http://www.ugr.es/~recfpro/rev161COL11.pdf>

Martínez, J.S. (2004). *Estrategias metodológicas y técnicas para la investigación social*. Recuperado de <http://www.geiuma-oax.net/sam/estrategiasmetetytecnicas.pdf>

Martínez, O.; Fernández, E. & Camacho, M.J. (2010). Percepción de dificultades para la práctica de actividad física en chicas adolescentes y su evolución con la edad. *Apunts. Educación Física y Deporte*, (99), 92-99. Recuperado el 5 de mayo del 2014 en <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1413>

Moreno, J. A., González, D., Martínez, C., Alonso, N. & López, M. (2008). Propiedades psicométricas de la Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) en el contexto español. *Estudios de Psicología*, 29(2), 173-180.

Moreno, M.P. & Del Villar, F. (2004). *El entrenador deportivo. Manual práctica para su desarrollo y formación*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Nuviala, A.; Ruiz, F. & García, M.E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (6), 13-20. Recuperado el 18 de marzo del 2014 en <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2282437>

Organización Mundial de la Salud. (2007). *Cuestionario Mundial sobre actividad física (GPAQ)*. Recuperado el 12 de mayo del 2014 en <http://www.who.int/chp/steps/GPAQ/en/>

Orlando, D. & Vivas, N.P. (2005). *Creación de mapas conceptuales con IHMC CmapTools versión 4.02*. Recuperado el 17 de agosto del 2014 en <http://cmap.ihmc.us/support/help/Espanol/CreacionMapasConceptuales.pdf>

Palou, P.; Ponseti, X; Antoni, P. & Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts. Educación Física y Deportes, 3er trimestre*, 5-11. Recuperado el 20 de mayo del 2014 en <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=156>

Pérez, M.C. (2002). Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de psicología del deporte*, 2(1).

Rodríguez, A.; Goñi, A. & Ruiz, S. (2006). Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia. *Intervención psicosocial*, 15(1), 81-94. Recuperado el 25 de agosto del 2014 en <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2098711>

Sallis, J. (2005). *Active where? Adolescent survey*. Recuperado el 21 de abril del 2014 en http://sallis.ucsd.edu/measure_activewhere.html

Serra, J. R. (2008). *Factores que influyen la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca*. (Tesis inédita de grado obtenida). Universidad de Zaragoza, España.

Sportcultura Barcelona (2013). La salud físico-deportiva de los españoles 2013.

Tercedor, P. (1998). *Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de diez años de edad*. (Tesis inédita de grado obtenida). Universidad de Granada, España.

Zaragoza, F. (1990-1991). La adolescencia femenina y el deporte. *INFAD. Psicología de la Infancia y la Adolescencia*, 3(4), 89-93.

Zaragoza, J.; Serra, J.S.; Ceballos, O.; Generelo, E.; Serrano, E.; Julián, J.A. (2006). Los factores ambientales y su influencia en los patrones de actividad física en adolescentes.

Solanas, Inés (2014). Niveles, hábitos y necesidades en cuanto a actividad físico-deportiva en chicas adolescentes.

Revista Internacional de Ciencias del Deporte, II(4). Recuperado el 21 de abril del 2014 en <http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/view/72>

Universidad Centroamericana (2014). *Citas y referencias. Manual APA – sexta edición*.

ANEXOS

1. Autorización para I.E.S. Gallicum



AUTORIZACIÓN PARA I.E.S. GALLICUM

Zuera a, 25 de ABRIL de 2014

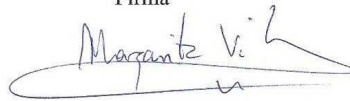
Yo, MARGARITA VITORIA ALONSO con DNI

16.553.333A ejerciendo como JEFA DE ESTUDIOS del

I.E.S. Gallicum, otorgo mi expreso consentimiento para que INÉS SOLANAS: realice una encuesta a las alumnas del centro con el único fin de recabar información sobre niveles, hábitos y necesidades de actividad física que utilizará para su trabajo fin de grado.



Firma


MARGARITA VITORIA

2. Autorización para las alumnas



Universidad
Zaragoza

AUTORIZACIÓN PARA ALUMNAS DEL I.E.S. GALLICUM

Zuera a, 1 de Diciembre de 2014

Yo, Dolores de la Vega Martínez con DNI
17767857 N alumna del I.E.S. Gallicum, cursando 3º,
otorgo mi expreso consentimiento para que Inés Solanas: me realice una
entrevista con el único fin de recabar información sobre niveles, hábitos y necesidades
de actividad física que utilizará para su trabajo fin de grado.

Firma

3. Cuestionario cerrado



Universidad
Zaragoza

EDAD: _____ años

CURSO: _____

CUESTIONARIO NIVELES, HÁBITOS Y NECESIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA EN CHICAS ADOLESCENTES

A continuación, te presentamos un cuestionario ANÓNIMO sobre prácticas deportivas. Por favor, contesta a TODAS preguntas. Esto no es un examen, no hay respuestas verdaderas o falsas, ni buenas o malas. Lo que me interesa es conocer tu opinión SINCERA.

Muchas gracias por tu colaboración

1. ¿Te **gusta/interesa** la actividad físico-deportiva? Marca con una cruz.

- ☐ Mucho
- ☐ Bastante
- ☐ Poco
- ☐ Nada

2. ¿Practicas alguna actividad físico-deportiva **fuera del horario escolar**? Señala con una cruz

- ☐ Si
- ☐ No

3. ¿Cuántos **días a la semana** realizas actividad físico-deportiva **fuera del horario escolar**? Marca con una cruz.

- ☐ Ningún día
- ☐ 1 día a la semana
- ☐ 2 días a la semana
- ☐ 3-4 días a la semana
- ☐ 5-6 días a la semana
- ☐ Todos días a la semana

4. ¿Cuántas **horas a la semana** dedicas a realizar actividad físico-deportiva fuera del horario escolar? Rodea con un círculo la opción adecuada

Nº horas: 0 1 2 3 4 5 o más

5. Si has contestado SI en la pregunta 2, marca con cruces qué **deporte/s o actividades físicas** realizas y con qué frecuencia.

	Todos días	5-6 veces por semana	3-4 veces por semana	1-2 veces por semana	Solo en vacaciones
Actividades dirigidas de fitness: aeróbic, step, pilates,...					
Atletismo					
Bádminton					
Baloncesto					
Balonmano					
Béisbol					
Bicicleta					
Caminar					
Danza/bailar					
Deportes de nieve					
Esgrima					
Footing					
Frontón					
Fútbol/fútbol sala					
Gimnasia rítmica					
Golf					
Hípica					
Hockey					
Judo/karate/taekwondo					
Juegos: pilla pilla, comba,...					
Montañismo: escalada, senderismo, barrancos,...					
Motociclismo					
Musculación/pesas					
Natación					
Patinaje					
Piragüismo o remo					
Rugby					
Tenis					
Tenis de mesa					
Vela/windsurf					
Voleibol					
Waterpolo					
Otros _____					
Otros _____					

6. **Época del año** en la que haces más actividad físico-deportiva. Señala con una cruz.

- ☐ En todas por igual
- ☐ En unas más que en otras
- ☐ No contesta

7. Mientras realizas alguna actividad físico-deportiva que practicas, **el esfuerzo** que percibes te permite, tacha con una cruz...

- ☐ Puedo hablar y cantar
- ☐ Puedo hablar pero cantar
- ☐ Me cuesta hablar o no puedo hablar

8. ¿Cómo consideras que estás de **forma física**? Marca con una cruz con tu impresión.

- ☐ Excelente
- ☐ Buena
- ☐ Aceptable
- ☐ Deficiente
- ☐ Francamente mala

9. ¿Qué percepción de tu **propio peso corporal** tienes? Marca con una cruz la opción que elijas.

- ☐ Está bien con el peso que tengo
- ☐ Me vendría bien perder unos pocos kilos
- ☐ Me vendría bien perder bastantes kilos
- ☐ Me vendría bien ganar algo de peso

10. ¿En qué empleas tu **tiempo libre**? Marca con una X las **DOS** actividades que más sueles hacer

- ☐ Estar con la familia
- ☐ Ver la televisión
- ☐ Andar, pasear
- ☐ Salir con los amigos y/o la pareja
- ☐ Escuchar música
- ☐ Leer libros, revistas,...
- ☐ Utilizar Internet (chats, navegar,...)
- ☐ No hacer nada especial
- ☐ Hacer deporte
- ☐ Ver deportes
- ☐ Salir al campo, ir de excursión
- ☐ Ir a bailar, al teatro, cine
- ☐ Asistir a actos culturales o conciertos
- ☐ Frecuentar establecimientos de comida rápida
- ☐ Otras actividades: ¿cuáles? _____

11. ¿**Quien te animó** o alentó a practicar actividad físico-deportiva? Marca con una cruz la opción que más se acerque a tu caso.

- ☐ Familia
- ☐ Iniciativa propia
- ☐ Amigos
- ☐ Otros

12. En tu casa, algunos de **tus familiares**... Señala con una X.

- ☐ Actualmente hacen deporte
- ☐ Antes hacían deporte
- ☐ No han hecho ni hacen deporte

13. ¿**Con quien** sueles hacer actividad físico-deportiva? Señala con una X la opción más usual

- ☐ Con un grupo de amigas/os
- ☐ La mayor parte de las veces sola
- ☐ Depende, unas veces sola y otras en grupo
- ☐ Con algún miembro de la familia
- ☐ Con los compañeros de la actividad a la que asisto

14. ¿En qué tipo de **nivel deportivo** te encuentras?

- ☐ Participa en ligas o competiciones deportivas nacionales
- ☐ Participa en ligas o competiciones deportivas provinciales
- ☐ Compite con amigos por divertirse
- ☐ Hacer deporte sin preocuparse de competir

15. ¿Qué tipo de **deporte** prefieres? Elige uno de ellos marcando con una cruz.

- ☐ Deportes colectivos: balonmano, baloncesto, voleibol, fútbol,...
- ☐ Deportes individuales: tenis, atletismo, gimnasia rítmica, patinaje,...
- ☐ Deportes en la naturaleza: escalada, esquí,...
- ☐ Deportes de combate: judo, karate,...

16. **Lugar** donde sueles realizar actividad físico-deportiva. Señala con una X el lugar al que más acudes.

- ☐ Instalaciones públicas
- ☐ Lugares públicos (parques, calle,...)
- ☐ Instalaciones en un club privado
- ☐ Instalaciones de un centro de enseñanza
- ☐ En un gimnasio privado
- ☐ En mi propia casa

17. ¿**Cómo** acudes al lugar de práctica físico-deportiva normalmente? Señala con una X el modo más usado.

- ☐ Transporte público
- ☐ Moto
- ☐ Coche
- ☐ Bicicleta o monopatín
- ☐ A pie
- ☐ Otros: _____

18. Señala con una X la **forma preferida** de ver espectáculos deportivos.

- ☐ En directo
- ☐ En televisión
- ☐ No me gusta

19. Marca con una X el **grado de asistencia** a espectáculos deportivos

- ☐ Frecuentemente
- ☐ De vez en cuando
- ☐ Pocas veces
- ☐ Nunca

20. **Motivos** que te llevan a **practicar** actividad físico-deportiva. Numera del 1 al 9, siendo el 1 tu principal motivo.

- ☐ Por diversión y pasar el tiempo
- ☐ Para estar en forma
- ☐ Porque el médico me lo ha aconsejado
- ☐ Porque le gusta el deporte
- ☐ Porque mis padres me han apuntado
- ☐ Por encontrarse con amigos que están apuntados
- ☐ Por hacer nuevos amigos
- ☐ Por mantener la línea
- ☐ Porque quiero ser deportista profesional

21. **Motivos** por los que **no se hace/abandona** la actividad físico-deportiva. Numera del 1 al 12, siendo el 1 tu principal motivo por el que no realizas o abandonarías.

- ☐ Por pereza y desgana
- ☐ No me gusta
- ☐ No lo hacen mis amigos
- ☐ No se me da bien
- ☐ Me canso, me fatigo
- ☐ Por salud (enfermedad, lesión)
- ☐ Falta de tiempo
- ☐ No hay instalaciones deportivas cerca
- ☐ Porque mis padres no me dejan
- ☐ No le veo utilidad o beneficios al deporte
- ☐ Porque cuesta dinero
- ☐ Otros: _____

22. ¿Qué **importancia** crees que tiene la impartición de la asignatura de **Educación Física** como alumna? Marca una cruz según creas que es más o menos importante.

- ☐ Nada importante
- ☐ Algo importante
- ☐ Importante
- ☐ Muy importante
- ☐ Muy muy importante

23. ¿Crees que deberían **incrementarse las horas de Educación Física**? Señala con una X

- ☐ Si
- ☐ No

24. La asignatura de Educación Física es de **las más importantes**. Marca con una cruz.

- ☐ Si
- ☐ No

25. El **monitor-profesor** que imparte la actividad físico-deportiva prefiero que sea... Coloca una cruz en la opción que prefieras

- ☐ Chica
- ☐ Chico
- ☐ Me es indiferente

26. El **monitor-profesor** te gustaría que fuera sobre todo... Coloca **dos cruces** en las características que crees indispensables en un monitor-entrenador **para que continúes asistiendo a clase y lo consideres “bueno”**.

- ☐ Amable
- ☐ Alegre
- ☐ Comprensivo
- ☐ Centrado en la actividad
- ☐ Exigente
- ☐ Respetuoso
- ☐ Cualificado: especialista en el deporte, conocimientos técnico-tácticos
- ☐ Exitoso
- ☐ Mantenga vínculos afectivos y emocionales

27. Las veces que has practicado actividad físico-deportiva, ¿qué sensaciones has tenido al finalizarla? **Señala con una cruz tu grado de acuerdo/desacuerdo** de cada uno de los estados.

	Totalment e en desacuerd o	Algo en desacuerd o	Neutr o	Algo de acuerd o	Totalment e de acuerdo
Disfruto					
Me aburre					
No me gusta					
Lo encuentro agradable					
De ninguna manera es divertido					
Me da energía					
Me deprime					
Es muy agradable					
Mi cuerpo se sienta bien					
Obtengo algo extra					
Es muy excitante					
Me frustra					
De ninguna manera es interesante					
Me proporciona fuertes sentimientos					
Me siento bien					
Pienso que debería estar haciendo otra cosa					

28. En torno al **clima, entorno de la actividad físico-deportiva**,...marca con una X la casilla que se corresponda con tu opinión.

	SI	ME ES INDIFERENTE	NO
Prefiero la práctica al aire libre			
Prefiero en el interior de una sala o pabellón			
Prefiero solo con chicas			
Prefiero entorno familiar			
Prefiero mixto: chicas y chicos			
Clases lentas: pilates, yoga,...			
Clases rápidas: step, ciclo indoor,			
Prefiero clases dirigidas			
Prefiero clases más libres			

29. ¿A qué **actividad físico-deportiva te apuntarías** si decidieras comenzar a realizar algo? Marca una única opción, la que más te gustaría.

- ☐ Actividades individuales (atletismo, natación)
- ☐ Actividades de oposición interindividual (lucha, raqueta,...)
- ☐ Actividades cooperativas (juegos tradicionales, patinaje por parejas, relevos,...)
- ☐ Actividades cooperación-oposición (deportes colectivos,...)
- ☐ Actividades en entorno con incertidumbre (deportes en la naturaleza: esquí, senderismo, escalada, orientación,...)
- ☐ Actividades con intenciones artísticas o expresivas (gimnasia rítmica, gimnasia deportiva, actividades dirigidas como aeróbic, step,...; danza, patinaje,...)

Muchas gracias por tu colaboración

4. Guión. Entrevista abierta



EDAD: _____ años

CURSO: _____

GUIÓN. ENTREVISTA NIVELES, HÁBITOS Y NECESIDADES DE ACTIVIDAD FÍSICA-DEPORTIVA EN CHICAS ADOLESCENTES

A continuación, te presentamos un cuestionario ANÓNIMO sobre prácticas deportivas. Por favor, contesta a TODAS preguntas. Esto no es un examen, no hay respuestas verdaderas o falsas, ni buenas o malas. Lo que me interesa es conocer tu opinión SINCERA.

Muchas gracias por tu colaboración

1. ¿Realizas alguna actividad física o deporte en tu tiempo libre? ¿Por qué sí o por qué no?
2. ¿Has probado alguna vez deportes o actividades que no conocías o no sabías practicar? ¿Cómo fue tu experiencia?
3. ¿Con quién prefieres realizar actividad física? ¿Por qué de esa compañía/no compañía?
4. Numera las consecuencias positivas que para una CHICA, como tú, de tu edad tiene la práctica de actividad física.
5. Así mismo, enumera las consecuencias negativas que según tú tendría para una CHICA de tu edad la práctica de algún deporte o actividad física.
6. ¿Consideras importante la práctica de actividad física? ¿Por qué?
7. ¿Qué necesitas para poder “engancharte” a alguna actividad y convertirlo en un hábito?
TODO ES VÁLIDO
8. Las veces que has practicado deporte o has realizado actividad física, ¿qué sensaciones o sentimientos positivos has tenido durante y al finalizarla?
9. Al igual que la anterior, durante y al finalizar actividad física ¿qué sensaciones o sentimientos negativos has percibido?
10. ¿Cuáles han sido las vivencias deportivas que han provocado que te sientas bien contigo misma? Por ejemplo: ganar un campeonato con mi equipo de balonmano,...

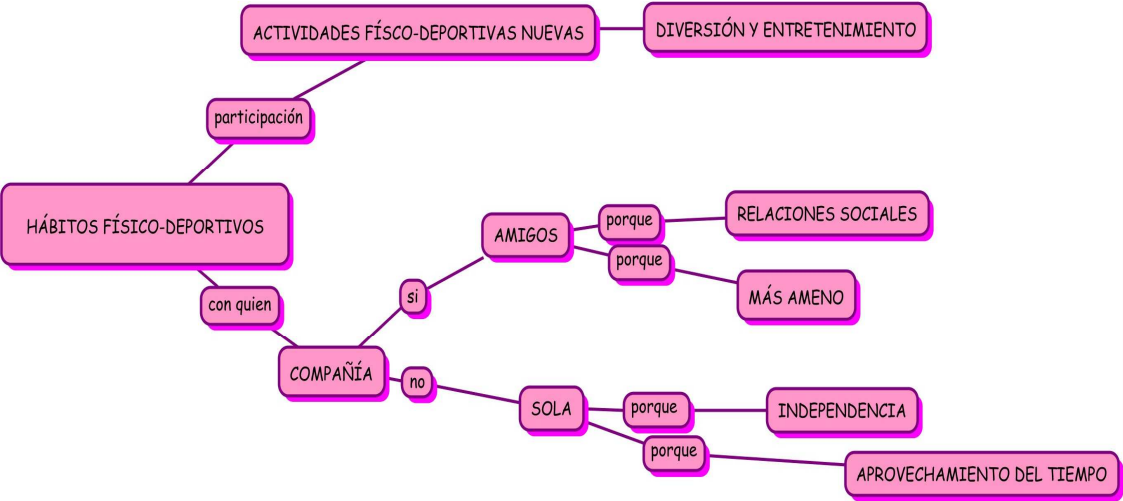
11. ¿Cómo tiene que ser tu monitor/a ideal? ¿Qué características crees que debe tener para considerarlo un buen entrenador?
12. ¿Cómo necesitas/quieres que el monitor/entrenador te trate? ¿Crees que necesitas el mismo trato que un chico dentro de un entrenamiento o clase?
13. ¿Qué clima/entorno necesitas para sentirte a gusto haciendo actividad física?
14. ¿Qué actividad/es o deporte/s que te motive pedirías a una empresa de deportes o a un Patronato de deportes para que la implantara y que crees que tendría éxito entre las jóvenes como tú?
- a) _____
- b) _____
- c) _____

Muchas gracias por tu tiempo y por tu colaboración.

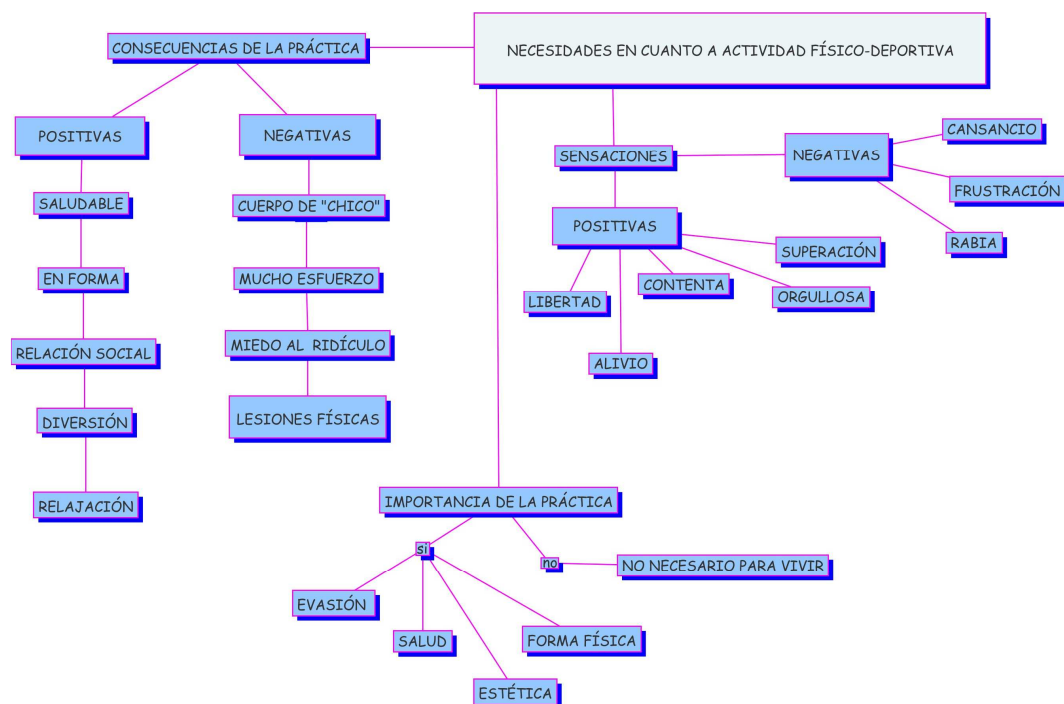
5. Mapa conceptual 1



6. Mapa conceptual 2



7. Mapa conceptual 3



8. Mapa conceptual 4

