



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Promoción de la actividad física y los factores que influyen en los niños y niñas de Educación Primaria.

Autor/es

Jorge Ciudad Montañés.

Director/es

Carlos Castellar Otín.

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2014/2015

ÍNDICE

- Resumen Pág.2.
- Abstract..... Pág.2.
- Introducción..... Pág.4.
- Marco teórico..... Pág.7.
- Objetivos..... Pág.12.
- Metodología..... Pág.13.
- Resultados..... Pág.17.
- Discusión Pág.58.
- Conclusiones..... Pág.72.
- Limitaciones del estudio..... Pág.76.
- Perspectivas futuras de investigación Pág.77.
- Bibliografía..... Pág.78.

RESUMEN

La obesidad de la población en general y la infantil en particular es un grave problema en el mundo occidental.

España y Europa mantienen una preocupación respecto a este aspecto, provocando así una necesidad de conocer las causas del mismo. Uno de los más importantes es la carencia de actividad física en la población escolar. En este sentido nuestro estudio se centra en conocer el grado de actividad física que realizan los jóvenes entre 10 y 12 años, cómo se encuentra presente dentro de su día a día y sobre todo comprender los principales motivos y factores que influyen a la hora de realizar o no realizar actividad física.

Este estudio se lleva a cabo en dos localidades de Aragón, una representa al ámbito urbano y la otra al rural para conocer las semejanzas o diferencias entre su población infantil. Además se pretende comparar ambos sexos y edades para conocer las discrepancias entre las inquietudes o costumbres de cada grupo.

Para ello se ha utilizado un cuestionario que debía ser respondido por los niños y niñas de forma individual. Los datos obtenidos muestran un elevado porcentaje de jóvenes que practican actividad física, sin embargo por parte de las chicas ese porcentaje es menor. En cuanto a los diferentes datos obtenidos se encuentran diferencias según el ámbito, el sexo y la edad madurativa de los niños/as.

Para ambos sexos las principales causas por las que realizan actividad física son la diversión y el encontrarse con sus amigos, por otro lado los/as que no realizan ningún tipo de actividad sostienen la falta de tiempo y de atracción hacia estas actividades como las principales causas de la inexistente práctica deportiva.

En posteriores estudios el siguiente trabajo se podría ampliar y ser utilizado como comparativa sobre la situación de la actividad física en la sociedad futura.

Palabras clave: “actividad física, educación Primaria ámbito rural, ámbito urbano”.

ABSTRACT

Obesity and above all childhood obesity is a serious problem in the western world. Spain and Europe have a concern for childhood obesity, therefore is necessary know the causes of this problem. One of the most important problem is the lack of physical activity during childhood. Our study focuses on knowing the amount of physical activity that

children between 11 and 12 years old do. Also we want to know how is the physical activity role's in the children lives, but more importantly understand the reasons and factors that influence in the physical activity or in the inactivity.

This study is done in one town and in one city form Aragón. We want to know the differences and similarities among children. Also we want to compare both sexes and ages to know the differences between the customs of each group.

Therefore has been used a questionnaire which was answered by children. The results show a high percentage of children who do physical activity, but nevertheless the girls percentage's is lower than the boys. The data have differences by sex, location and maturity.

The boys and girls surveyed said that the most influential causes to make physical activity are the fun and meet friends. On the other hand, the children who don't practice any physical activity said that the reasons for not doing sport are the lack of time and that they don't like these activities.

This study focuses on two places of Aragón, but in the future it could be extended and be used as a comparison with the society situation of children in the future.

Keywords: "physical activity, primary education, rural area, urban area"

INTRODUCCIÓN

Hoy en día nos encontramos con varios factores que influyen directamente en nuestra calidad de vida y salud, la aparición de internet junto a las redes sociales, la televisión y el desarrollo de las tecnologías nos han convertido en una sociedad sedentaria. El 63% de los hogares tienen al menos un ordenador (INE, 2008), también se detecta en los jóvenes un aumento de la utilización de los dispositivos tecnológicos, especialmente el teléfono móvil, pero también la videoconsola, el ordenador y la conexión a Internet (INJUVE, 2008). A esto le acompaña que el 42% de la población en España nunca realiza actividad física o deporte, y en los últimos 50 años la actividad física se ha reducido en la media en unas 120 kcal/día. «Los estilos de vida sedentarios dificultan el mantener un balance energético equilibrado, ya que en esos casos el gasto de energía es muy inferior al necesario», explica el doctor Urrialde y agrega: “El control de la ingesta y el gasto de la energía son aspectos claves en el equilibrio energético”.

Una de las enfermedades más comunes en la infancia es la obesidad, según la Fundación Española del Corazón (2014), en nuestro país el 24% de los niños de cinco y seis años sufre sobrepeso, frente al 15% de la media europea.

La descomposición del núcleo familiar y social es un problema presente en nuestro país y que en cierto grado condiciona en nuestra calidad de vida y salud. Los resultados obtenidos por el INE (2013) reflejan que en el año 2013 se produjeron 95.427 divorcios, 4.900 separaciones y 110 nulidades. Los divorcios representaron el 95,0% del total, las separaciones el 4,9% y las nulidades el 0,1% restante.

Nos encontramos con una inestabilidad afectiva y emocional y todo ello acompañado del deterioro de la sociedad en la cual la agresividad y violencia son protagonistas en nuestro día a día. Respecto a este tema, el trabajo “Neurobiología de la Agresividad Humana” (España) por los psiquiatras Huertas, López-Ibor y Crespo refleja que el siglo XX ha sido el más violento de la historia de la humanidad y que los comienzos del XXI parecen continuar esta pauta. También enuncia que la agresividad es un valor en alza en muchos juegos de ocio y destaca que en los medios de comunicación se recoge esta situación, constatada en noticias que hablan del aumento de la violencia doméstica, del maltrato en las escuelas, de las peleas por incidentes de tráfico o del aumento de las guerras en el mundo.

Por todos estos aspectos es importante la educación en el tiempo libre, crear ciudadanos responsables y respetuosos con los demás y consigo mismos, y en este aspecto tiene un papel fundamental la escuela. Esta debe realizar una enseñanza para la vida, fomentando hábitos de vida sanos y posibilitando el proceso de socialización en la vida escolar. Por todo ello, en la sociedad actual se da gran importancia a la realización de actividades extraescolares, estas favorecen el desarrollo de la creatividad, la socialización, toma de decisiones, auto concepto, la responsabilidad y la resolución de problemas en su vida diaria.

Los niños pasan el mayor de su tiempo diario en su centro escolar, por lo que es importante empezar a trabajar y crear este tipo de hábitos saludables desde la escuela. Esta debe crear experiencias gratificantes en cuanto a la actividad física y dar la oportunidad a todos los alumnos de conocer su entorno para poder llevar a cabo una vida activa y saludable de forma autónoma y sobre todo responsable.

La educación tiene un objetivo muy claro, el desarrollo integral del niño, y es en el núcleo familiar donde encontramos las raíces de ese desarrollo global.

La Dra. A. Javaloyes (Psiquiatra infantil) defiende que “el desarrollo psicológico del niño es una combinación entre factores biológicos (como la genética) y factores ambientales. La familia es el principal factor ambiental, por lo que es importante realizar todas las acciones posibles para promover a la familia como potenciador del desarrollo del niño.”

La familia, para los niños se convierte en el primer transmisor de pautas culturales y su primer agente de socialización (Brazelton y Greenspan, 2005). Los primeros responsables de la educación de los niños son los padres, la familia es el primer contexto donde nos ponemos en contacto con el mundo, un mundo particular de cada grupo familiar, que va transmitiendo al niño sus hábitos, sus costumbres, sus pautas de transmisión cultural.

Al igual la actitud positiva de los padres y madres hacia la actividad físico-deportiva extraescolar de sus hijos influye en el interés de estos por estas actividades, Ruiz Juan, García Montes y Hernández (2001). Somos conscientes de que la familia posee una gran fuerza socializadora, siendo mucho más intensa especialmente en la infancia del niño/a. los integrantes de la familia desempeñan diversos papeles entre los que se incluyen la creación de un clima positivo para la realización de actividades deportivas, aumento de oportunidades para participar en el deporte, o incluso siendo un espejo o modelo para el niño/a.

La gran mayoría de familias con hijos/as en edad escolar (94%) ven conveniente que estos realicen algún tipo de deporte extraescolar, solo un 2% no lo cree positivo, Guerrero (2000). La práctica deportiva de los niños/as está relacionada con la práctica de los padres y madres, Mendoza y Cols (1994). Casimiro (2000). Los hijos/as de padres y madres deportistas realizan en proporción más actividad física que los de padres y madres no deportistas, agravándose esta diferencia cuando la madre es la que practica.

Un aspecto muy curioso aunque debido a la transformación de la sociedad está cambiando poco a poco, es el papel de la mujer, su papel en el deporte de sus hijos es diferente al del hombre. Las madres están ligadas a las actividades deportivas de sus hijos. El 76% de los jóvenes cuya madre hace deporte practican deporte, tan solo 49% de los jóvenes cuya madre no practica, realizan algún deporte y el 31% no hacen práctica deportiva, García Ferrando (1993). Según Casimiro (2000), esta influencia crece con la edad, se da principalmente en Educación Primaria, disminuyendo en Educación Secundaria.

Por lo que si buscamos que el niño realice un buen uso de su tiempo libre, es muy importante que desde la familia y desde la escuela se eduque con el objetivo de desarrollarlo de forma integral, es decir formar a los niños. Ayudar a los niños para que utilicen este recurso tanto desde la formación como desde el aspecto lúdico, que le permita crecer de una forma que pueda prevenir y disminuir los factores de riesgo para la aparición de enfermedades en su edad adulta. Además dar la oportunidad de que los niños se socialicen, se integren y sobre todo que desarrollen su autoconcepto de forma positiva.

En el siguiente trabajo se va a realizar un análisis de la situación actual de los niños de Educación Primaria de las zonas de Ejea de los Caballeros (Zaragoza) y Huesca en cuanto al seguimiento de una vida saludable, prestando gran atención a los diferentes factores que influyen en la práctica deportiva: entorno, características espaciales, estilos de vida, atributos personales, amigos y sobre todo el papel de la familia. Además se llevará a cabo una comparación entre una zona rural y otra urbana, a esta comparación se añadirá el análisis de las diferencias y semejanzas en cuanto al grado de práctica deportiva entre el sexo masculino y el femenino.

MARCO TEÓRICO

Se debe tener claro en primer lugar el significado de actividad física. Según Sánchez Bañuelos (1996) “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. Este autor resalta dos parámetros prioritarios en cuanto a las actividades físicas; por un lado, lo cuantitativo, que hace referencia al grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad (Shepard, 1995; González y Gorostiaga, 1995; Navarro, 1994) y, por otro lado, lo cualitativo, vinculado a los hábitos físico-deportivos en el tipo de actividad a realizar, así como el propósito y el contexto en el cual se realiza.

Marcos Becerro (1989) señala que “la actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”.

La actividad física como se ha comprobado es algo intencional, buscado por el participante por ello en función de la relación de esta con el centro escolar podemos diferenciar dos tipos de actividad física: Actividad física extraescolar y actividad física realizada en horario lectivo.

Actividad física extraescolar. Se puede considerar como aquella práctica deportiva que se realiza en el tiempo libre y no corresponde a las horas de Educación Física curriculares. Sin embargo se incluyen en esta categoría a aquellas actividades que son desarrolladas en el ámbito escolar pero su participación es de carácter voluntario. La actividad física puede ser considerada en sus tres aspectos: mantenimiento de la condición física, deporte para todos y deporte de competición. Sin embargo la actividad física realizada en horario lectivo, se convierte en una práctica obligatoria y siempre es desarrollada en las horas de Educación Física.

La enseñanza basada en la creación de hábitos de realización de actividad física y la educación para la salud, son dos aspectos que deben estar muy presentes en las escuelas, comenzando con ello desde edades muy tempranas.

Por otro lado nos encontramos con el concepto de sedentarismo, conocido como la carencia de ejercicio físico en la vida cotidiana de una persona, lo que por lo general pone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se definen como inactivas o sedentarias aquellas personas que no realizan más de 90 minutos de actividad física a la semana. Los niveles de inactividad física son elevados prácticamente en todos los países desarrollados, en ellos más de la mitad de los adultos mantienen una vida sedentaria (OMS), influyendo negativamente en la salud de las personas.

Valdeón (1996) define educación para la salud como "cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que la gente desee estar sana, sepa cómo alcanzar la salud, haga lo que pueda a nivel individual y colectivo para mantener la salud y busque ayuda cuando lo necesite". En este sentido, el área de Educación Física y el tema transversal "Educación para la salud" son medios inexcusables para trabajar en este camino.

La inactividad tanto en edades tempranas como adultas es considerada un factor de riesgo para las enfermedades modernas (Powell, Thompson, Caspersen y Kendrick, 1987; Tittle Israel, 1991). La práctica deportiva permite una mejora de las habilidades motrices y de las capacidades condicionales; proporciona una reducción de los factores de riesgo de determinadas enfermedades tanto físicas (asma, obesidad, cardiopatías, diabetes...) como psíquicas (depresión ansiedad, estrés). También es favorable en cuanto a la adquisición de hábitos saludables, la integración y la cohesión social.

A la hora de hablar de actividad física resulta imprescindible tener claro dos aspectos que marcan el grado o la intensidad de la acción o acciones que se realizan, entendiendo como intensidad (OMS) velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad. Estos conceptos son actividad física moderada y actividad física intensa.

A partir de todos estos conceptos, podemos considerar de máxima importancia que toda la población pueda acceder a una práctica físico deportiva y, muy especialmente, se tiene la voluntad de que los niños y niñas disfruten de buenas experiencias relacionadas con la actividad física y el deporte, ya que como señalan diversos estudios, de esta forma se

potenciará la adherencia a la práctica deportiva al largo de toda su vida (Telama, Yang, Laakso & Viikari, 1997; Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Wanne, Raitakari, 2008).

A continuación se van a mostrar algunos resultados obtenidos en estudios realizados por otras personas y organismos en años anteriores.

El primer dato preocupante se extrapola de un análisis realizado por el Institut Barcelona Esports (2008). Solo el 68,8% de los escolares practica deporte fuera del horario lectivo, haciendo una diferenciación entre chicos (75%) y chicas (58%). Este es comparado con otros datos obtenidos en 1998 sobre como usan el tiempo la población infantil y juvenil. Se llegó a dos conclusiones, la primera hacía referencia a que el hábito de práctica deportiva había crecido en los últimos años del 40,1% (1998) al 66,8% (2008) y la segunda manifestaba que las diferencias entre géneros no han variado con el paso de los años, manteniéndose casi en el mismo 20% de diferencia.

Otro estudio a analizar es el realizado por Hernández y Velázquez (2007), tomando como indicadores los resultados que hacen referencia a la población escolar que nunca practica actividad física fuera del horario escolar, se observó que hay una tendencia creciente de niños, niñas y adolescentes que forman ese grupo de población más sedentario.

La Organización Mundial de la Salud señala la inactividad física consta como cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial), sólo superado por la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en sangre (6%).

Estudiosos como Carranza, Valles, Alvano, de la Torre y González entre otros, en su estudio *Plan integral para la actividad física y el deporte* (2010) comparten algunas conclusiones comunes:

- El porcentaje de la población en edad escolar (6-18 años) que realiza más de 3 veces por semana de práctica de actividad física, varía en función de variables como la edad, el género y el entorno geográfico. En términos globales, dicho porcentaje se sitúa alrededor de un 55% de la población.
- Con el incremento de la edad, el porcentaje de población activa desciende de manera significativa y progresiva, de forma que en el tramo final de la etapa escolar dicho porcentaje se sitúa por debajo del 50%.

- El género influye de manera significativa en los resultados encontrados. La mayor parte de los estudios ponen de manifiesto una diferencia de práctica de actividad física de alrededor de un 20% entre los chicos y las chicas. Además, en algunos tramos de edad, especialmente al final de la etapa escolar, el porcentaje de chicas que no realizan ningún tipo de práctica de actividad física y deportiva se eleva hasta casi la mitad de la población (alrededor de un 47%), mientras que en el caso de los chicos ese porcentaje disminuye hasta un 25% aproximadamente.

- El tránsito de una etapa educativa a otra (de Primaria a Secundaria) es señalada como uno de los momentos críticos para el abandono de la práctica de la actividad física y el deporte.

- Con carácter general, respecto a los motivos de la no práctica deportiva o al abandono de la misma a medida que aumenta la edad, la falta de tiempo libre y la ocupación del tiempo con otras actividades, es el argumento más repetido.

- A pesar de la disminución de práctica, alrededor de un 90% de las chicas y chicos de entre 14 y 16 años manifiestan la necesidad de realizar algún tipo de práctica deportiva, es decir que su nivel de sensibilización hacia la práctica deportiva es muy elevado.

A continuación se van a plasmar las ideas sobre las que se basa el trabajo. Estas nos ayudarán a definir hipótesis y su actuación para demostrarlas, todo ello apoyándose de diferentes estudios y datos obtenidos en los mismos.

En España se ha detectado un aumento de los hábitos sedentarios de los niños y niñas, seguido del gran crecimiento de los índices de sobrepeso y obesidad infantil. El estudio ENKID (2005) sitúa el índice en un 26,3%, la más alta de Europa junto con Malta y Grecia. También hay que destacar que el ocio de los jóvenes está cada vez más vinculado a los videojuegos, a la televisión y actividades sedentarias.

Se observa que hay un declive en la realización de actividad física entre los 13 y 15 años. En estas edades la práctica deportiva tiene muchas ventajas, permite una prevención de conductas de riesgo, una mejora en el proceso de socialización y permite una cohesión de la actividad física y deportiva.

Podemos ver que la práctica deportiva y la concienciación en cuanto a la salud han aumentado considerablemente en nuestra sociedad. Sin embargo las nuevas orientaciones del sistema educativo han disminuido el tiempo de la educación física en los centros. Por

ello en la clase de educación física no solo se debe realizar deporte y actividad física sino que se debe crear un hábito y ser esta la impulsora de la actividad física semanal de niños y jóvenes.

Existe una falta de coordinación entre la escuela y las entidades deportivas en los que los alumnos realizan actividad fuera del horario lectivo, esto dificulta el trabajo desde el centro escolar a la hora de crear hábitos de vida saludable. Además según el estudio de Latorre (2007) realizado en la ciudad de Zaragoza, el 30% de los técnicos y monitores no tienen ninguna titulación deportiva. Por otro lado los monitores con titulaciones expandidas por las distintas federaciones, necesitan una mayor formación en aspectos esenciales de la formación integral de los niños.

OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean en este estudio han sido divididos en dos clases.

- Principales:
 1. Conocer los principales factores que influyen en la realización de actividad física en los niños y niñas de quinto y sexto curso de Primaria pertenecientes a las localidades de Ejea de los Caballeros y Huesca.

- Secundarios:
 2. Conocer el tipo de actividad realizado de forma general por cada sexo y saber cuánto tiempo es dedicado al mismo.
 3. Diferenciar entre las actividades y cantidad de actividad física entre un espacio rural y uno urbano.
 4. Conocer y analizar el papel de la familia en cuanto al grado realización de actividad física.

METODOLOGÍA

La población objeto de estudio en esta investigación está constituida por el alumnado de tercer ciclo de Educación Primaria (9-12 años) de diferentes colegios tanto de Ejea de los caballeros (CP Rector Mamés Esperabé, CP Cervantes y CP Ferrer y Racaj) como de la ciudad de Huesca, (CP Sancho Ramírez), durante el curso escolar 2014-2015.

Hay que mencionar que es necesario la aprobación del centro educativo para la realización del estudio, para ello se ha realizado un escrito formalizado pidiendo permiso a ambos centros para la puesta en marcha de los cuestionarios.

Los participantes son niños con características comunes y sin ninguna dificultad física ni psíquica. El número de niños varía según la capacidad del centro.

En el C.P.Mamés Esperabé, participarán 93 alumnos de los cuales 45 (16 chicos, 29 chicas) pertenecen a las clases de 5º de Primaria y otros 48 (20 chicos, 28 chicas) que cursan 6º de Primaria.

El C.P. Cervantes, proporciona 71 alumnos, distribuidos en 37 (18 chicos, 19 chicas) pertenecientes a las clases de 5º de Primaria y otros 34 (19 Chicos, 15 chicas) que forman 6º de Primaria.

Del siguiente centro, C.P. Ferrer y Racaj, debido a ser un centro más pequeño, se han analizado las respuestas de 46 alumnos, de los cuales 21 (11 niños, 10 niñas) pertenecen a 5º de Primaria y de otros 25 participantes (9 niños 16 niñas) que cursan 6º de Primaria. De la localidad de Huesca se van a analizar las respuestas de 45 alumnos del C.P. Sancho Ramírez, (18 chicos y 27 chicas).

Para obtener los datos sobre el nivel de actividad física y las características de la misma que realiza la población escolar de ambas localidades, se ha llevado a cabo una metodología objetiva y cuantitativa, utilizando como material de referencia el cuestionario. Se utilizaron varios ítems de la 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).

Sin embargo tanto la primera parte como la segunda no son estudios completamente validados ya que combina ítems de la herramienta comentada anteriormente con cuestiones que se han considerado interesantes para completar cuestiones relacionadas con la realización del estudio.

Este fue suministrado a los alumnos en el horario lectivo y realizado siempre en presencia del encuestador, ya que se tiene la oportunidad de recoger datos e impresiones más subjetivas cuyos análisis sirven para la complementación del estudio.

El cuestionario está estructurado en dos partes, una centrada en la realización de deportes o actividades estructuradas y otra que hace referencia a la actividad física su tiempo libre como en los recreos, por las tardes con los amigos o las tareas en el hogar.

Para finalizar se ha presentado a los niños dos tablas cada una con unos ítems, a los cuales se les asigna un número según la importancia para cada alumno. Los alumnos que sí realizan actividad física han realizado la tabla 1 y los que no realizan actividad física han complementado la tabla número 2. En la tabla número 1, los ítems son asignados según el grado de importancia que consideren en su práctica deportiva y en la segunda según los motivos por los que no practican actividad física. A continuación se realizará una explicación más detalladamente los diferentes apartados del cuestionario.

La primera parte del cuestionario quiere analizar los hábitos en cuanto a la práctica de actividad física de una forma estructurada, ya sea mediante actividades o deportes extraescolares como la pertenencia a una agrupación deportiva o la realización de actividades de manera regular como carrea continua, ciclismo o ir al gimnasio entre otras. Para ello se utilizan los siguientes ítems:

- ¿Realizas algún deporte fuera del horario escolar? ¿Qué deporte realizas?
- ¿Cuántos días a la semana realizas deporte? ¿Cuántas horas?

Además en este primer apartado se pretende conocer las circunstancias en las que los niños y niñas realizan la actividad física, focalizando la atención en el contexto social que le rodea a la hora de la práctica, por lo que se proponen estas cuestiones:

- ¿Quién te acompaña?
- ¿Participan contigo en la actividad?
- ¿Te gusta el deporte que practicas?

Se ha de recalcar esta parte utiliza los ítems utilizados en el cuestionario perteneciente al estudio *actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria*, Luengo Vaquero (2007).

Mediante la segunda parte del cuestionario se pretende conocer aspectos relacionados con la adherencia a la actividad física en el día a día de los niños y niñas. Se trata de analizar las actividades que hace el niño/a en su hogar, cuando pasa tiempo con sus amigos/as y

cómo se suele desplazar por su entorno. Las preguntas que se plantean a los alumnos/as para comprobar las hipótesis planteadas al inicio del estudio son las siguientes.

- ¿Sales a la calle con tus amigos? ¿Qué actividades soléis hacer?
- ¿Cómo te desplazas para ir a los diferentes lugares?
- ¿Utilizas la bicicleta de forma regular?
- ¿En los recreos realizas alguna actividad? ¿Cuándo no juegas al fútbol que actividad realizas?
- ¿Realizas alguna actividad relacionada con las labores del hogar? ¿El qué?
- ¿Qué prefieres hacer cuando estás aburrido en casa, jugar a la videoconsola y ver la televisión o realizar otra actividad? Si prefieres otra actividad ¿cuál es la que más realizas?

Este cuestionario no está validado por ninguna institución u organización, pero se ha creído importante realizar estas cuestiones para conocer como integra el alumno/a la actividad física en su día a día y sobre todo para complementar el estudio con aspectos más relacionados con la vida cotidiana de los niños y niñas.

En esta tercera parte del cuestionario, perteneciente a 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), los alumnos solo completan una de las dos tablas según la respuesta a la primera pregunta del cuestionario.

Mediante la primera tabla se intenta comprender y organizar de mayor a menor valor las causas influyentes en los niños/as a la hora de realización de actividad física.

Enumera del 1 al 7 las razones por las que SÍ realizas actividad física	
Porque me divierto.	
Porque me encuentro con mis amigos.	
Es bueno para mi salud y me siento bien.	
Por hacer algo diferente (monotonía)	
Porque me gusta competir.	
Porque me gustaría dedicarme profesionalmente a este deporte.	
Porque estoy con mis personas cercanas (familia).	

A partir de la segunda tabla se analizarán los motivos que influyen en los jóvenes para la no realización de actividad física, combinando ítems relacionados con su persona y con su contexto, tanto social como de instalaciones y espacios para la realización de la misma.

Enumera del 1 al 6 las razones por la que NO realizas actividad física	
No me gusta. Prefiero hacer otras actividades	
No se me dan bien las actividades deportivas.	
No tengo tiempo.	
No hay instalaciones deportivas cerca de mi casa.	
No me dejan mis padres.	
No tengo compañeros/as con quien realizarlo.	

Análisis de datos

Una vez terminado el trabajo de campo los datos han sido tabulados y trabajados mediante el programa informático EXCEL. En él se han calculado las medidas de tendencia central a partir del promedio, al igual que la desviación estándar y los diferentes porcentajes.

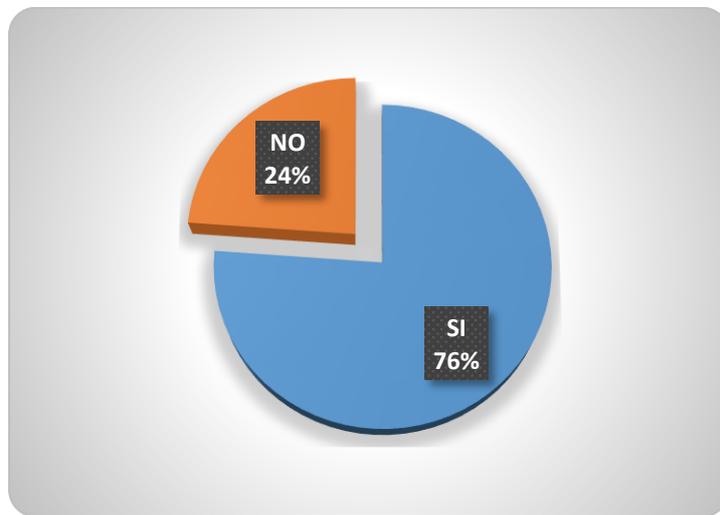
Población 284.

Muestra: 251.

RESULTADOS

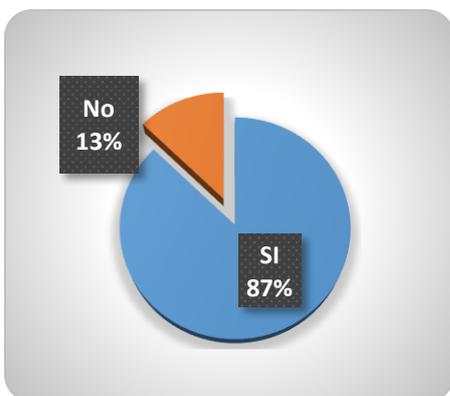
El primer aspecto a considerar es el porcentaje de alumnos realizan actividad física de forma estructurada. En cuanto a lo referente a Ejea de los caballeros se van a analizar las diferencias observables entre el género femenino y seguidamente sexto de primaria con quinto de primaria.

La realización de actividad deportiva de forma estructurada de los alumnos y alumnas que cursan sexto de Primaria, pertenecientes a la localidad de Ejea de los caballeros se distribuye de la siguiente manera, el 76% realiza actividad física estructurada y sin embargo el 24% restante corresponde a los que no realizan ninguna.

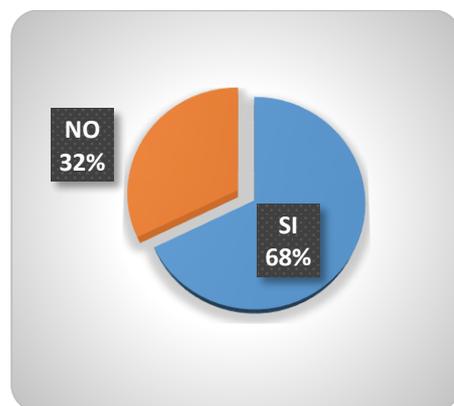


1.1 Porcentaje de realización de actividades deportivas en Ejea de los caballeros (sexto).

A continuación se analizarán las semejanzas y diferencias observables entre el género femenino y el masculino.



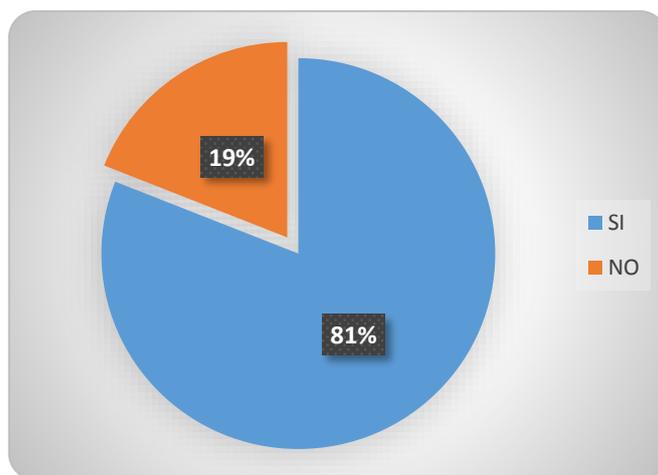
1.2 Número de chicos (sexto) que realizan actividad física estructurada en Ejea de los Caballeros.



1.3 Número de chicas (sexto) que realizan actividad física estructurada en Ejea de los Caballeros.

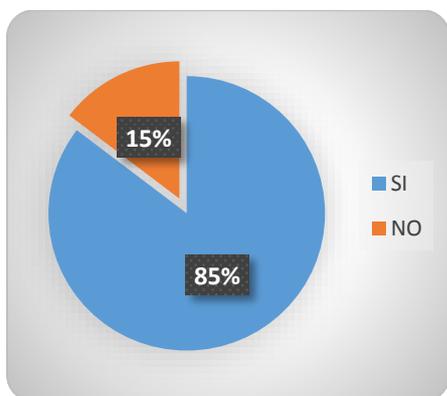
Estas figuras representan una gran diferencia entre chicos y chicas. El género masculino que sí realiza actividad física estructurada es del 87%, mientras que el femenino tiene un porcentaje inferior respecto al obtenido por los chicos, un 68% de las chicas que sí realizan actividad física estructurada por un 32% que no. La cantidad de niñas que no realizan actividad física tal y como se puede observar en los gráficos es casi tres veces mayor que el obtenido por los chicos, 13%.

Por otro lado se van a mostrar las gráficas de los chicos y chicas de quinto de primaria en Ejea de los Caballeros.

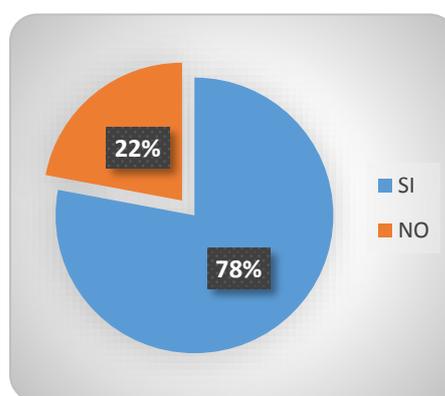


1.4 Porcentaje de realización de actividades deportivas en Ejea de los Caballeros (Quinto).

El número de alumnos que realizan actividad física estructurada en quinto de primaria es ligeramente mayor que el obtenido en sexto, un 81% (quinto) respecto a un 76% (sexto). Por otro lado, se muestran en las figuras 1.5 y 1.6 los porcentajes tanto del género femenino como del masculino.



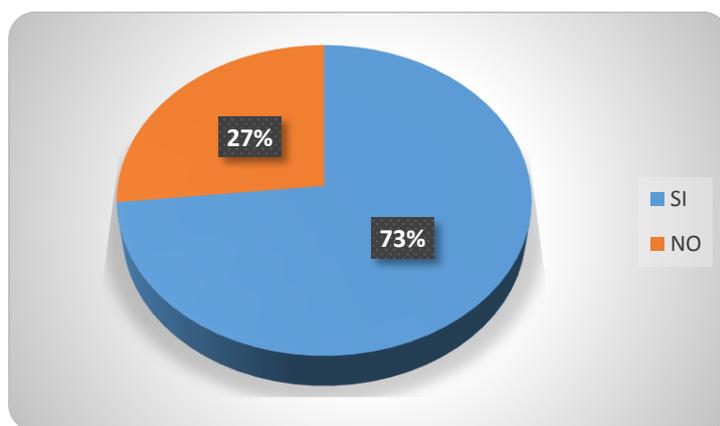
1.5 Número de chicos (quinto) que realizan actividad física estructurada en Ejea de los Caballeros.



1.6 Número de chicas (quinto) que realizan actividad física estructurada en Ejea de los Caballeros.

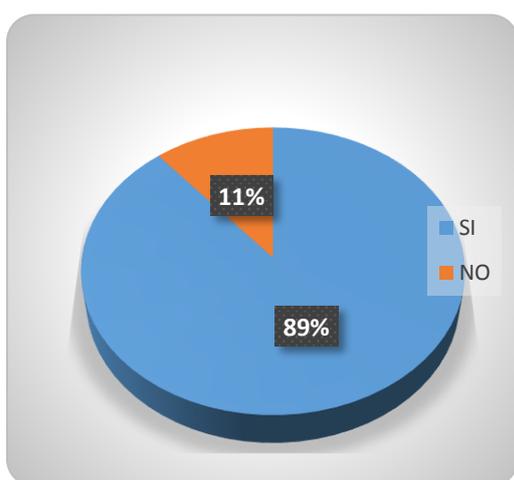
El 85% de los chicos sí realizan actividad y una minoría 15% no, por otro lado el género femenino tiene un amplio porcentaje de práctica deportiva, un 78% respecto a un 22% de niñas que no realizan actividades de forma estructurada.

Después de realizar una descripción de los resultados sobre la realización de actividades deportivas en Ejea de los Caballeros, se procederá a plasmar los gráficos correspondientes a la ciudad de Huesca.

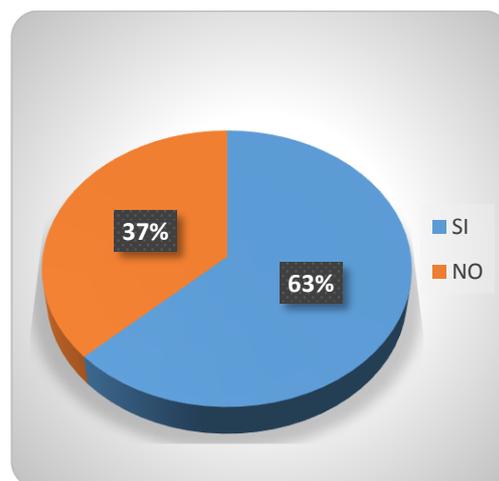


1.7 Porcentaje de realización de actividades deportivas en Huesca (Sexto).

El número de jóvenes que realizan algún tipo de actividad física de forma estructurada es ligeramente menor que en la localidad de Ejea de los Caballeros, en Huesca es del 73%. Por consiguiente el porcentaje de niños y niñas que no practican deporte de esta forma también es más elevado.



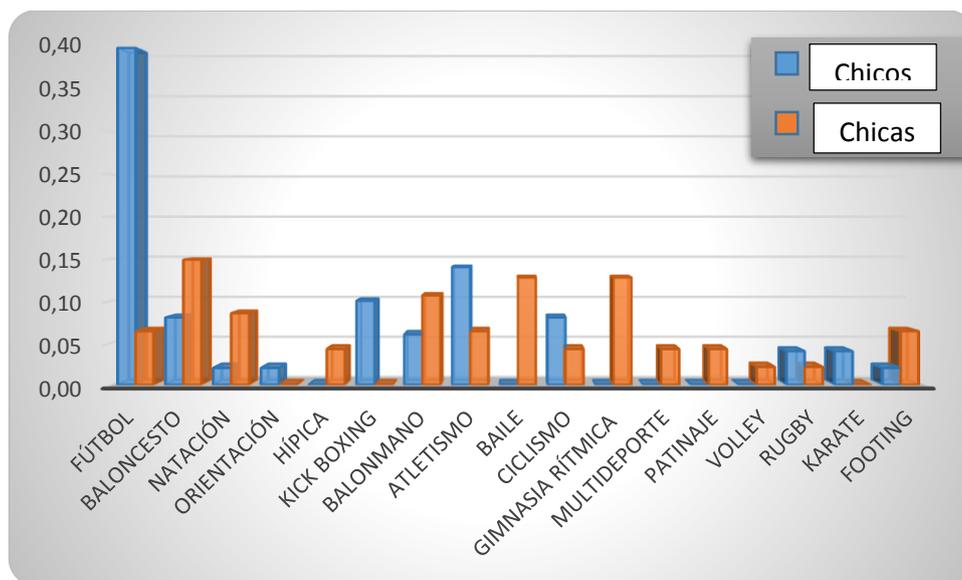
c1.8 Número de chicos (sexto) que realizan actividad física estructurada en Huesca.



1.9 Número de chicas (sexto) que realizan actividad física estructurada en Huesca.

Observando ambas figuras nos percatamos de que la cantidad de niñas que no realizan actividad física de manera estructurada es mucho más amplia que la que corresponde a los niños, un 37% chicas versus un 11% chicos.

Siguiendo en la primera pregunta del cuestionario, *¿Realizas algún deporte fuera del horario escolar? ¿Qué deporte realizas?*, se van a mostrar las actividades más practicadas por el género femenino y masculino en Ejea de los Caballeros.

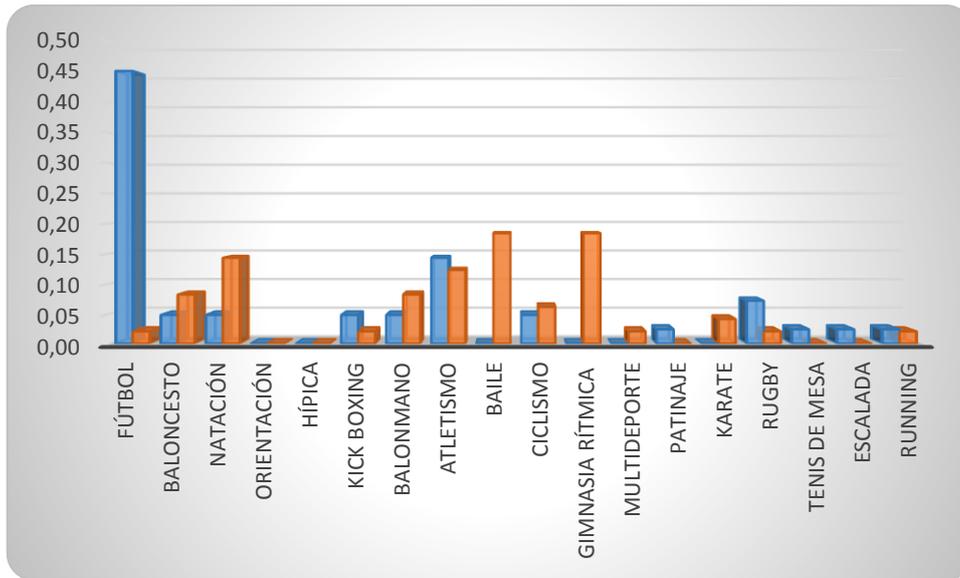


1.10 Relación de las actividades deportivas realizadas en Ejea de los Caballeros (Sexto).

Los deportes más practicados por los chicos de Ejea de los Caballeros son el fútbol (40%), seguido por el atletismo (14%) y por el Kick boxing (10%).

Sin embargo los más realizados por el género femenino son diferentes, siendo el más practicado el baloncesto (15%), seguido por la gimnasia rítmica (13%) y el baile (13%).

Promoción de la actividad física y los factores que influyen en la misma



1.11 Relación de las actividades deportivas realizadas en Ejea de los Caballeros (Quinto).

Al igual que los chicos de sexto de primaria, en el género masculino predomina el futbol (45%) respecto a los demás deportes, en segundo lugar también nos encontramos con atletismo (14%) y en tercer lugar aparece un nuevo deporte, el rugby (7%). En cuanto a las chicas los mayores porcentajes pertenecen a deportes relacionados con la expresión corporal, la gimnasia rítmica y el baile ambas con 18 %.

A continuación, se plasma la figura perteneciente a las actividades deportivas más realizadas en la ciudad de Huesca.

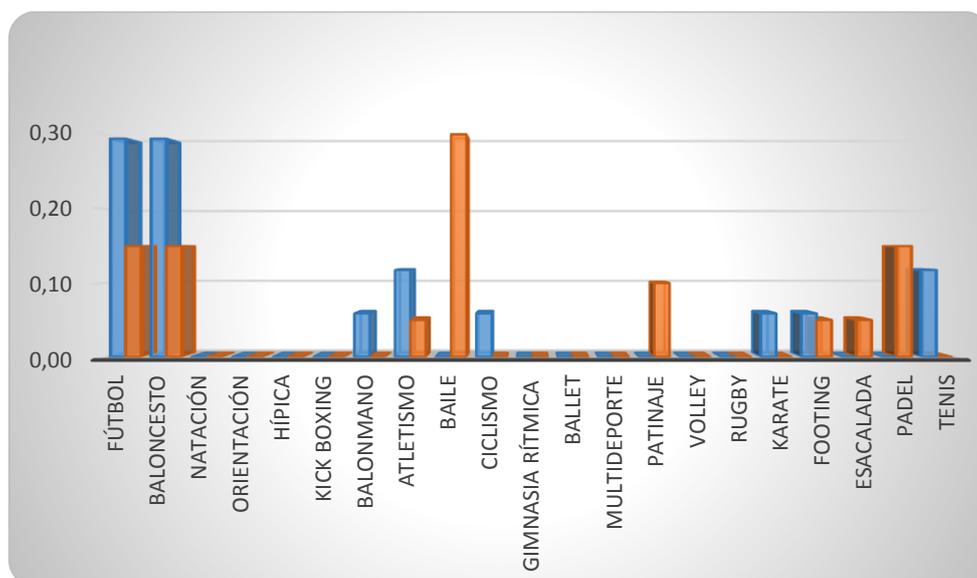


Figura 1.12 Relación de las actividades deportivas realizadas en Huesca (Sexto).

El 29% de los integrantes del género masculino de Huesca practica fuera del horario escolar fútbol o baloncesto, con un porcentaje bastante más bajo no encontramos con el tenis y el atletismo, 12% de los niños. El resto se reparte entre balonmano, ciclismo y Karate.

Respecto al sexo femenino se ve claramente una actividad que sobresale sobre el resto, el baile con un 30%, las demás actividades más practicadas son el pádel, el baloncesto y el fútbol, todas con una práctica del 15%.

A continuación se va a analizar la figura perteneciente a la segunda cuestión relacionada con el tiempo dedicado por cada género a la realización de actividad física de forma estructurada.

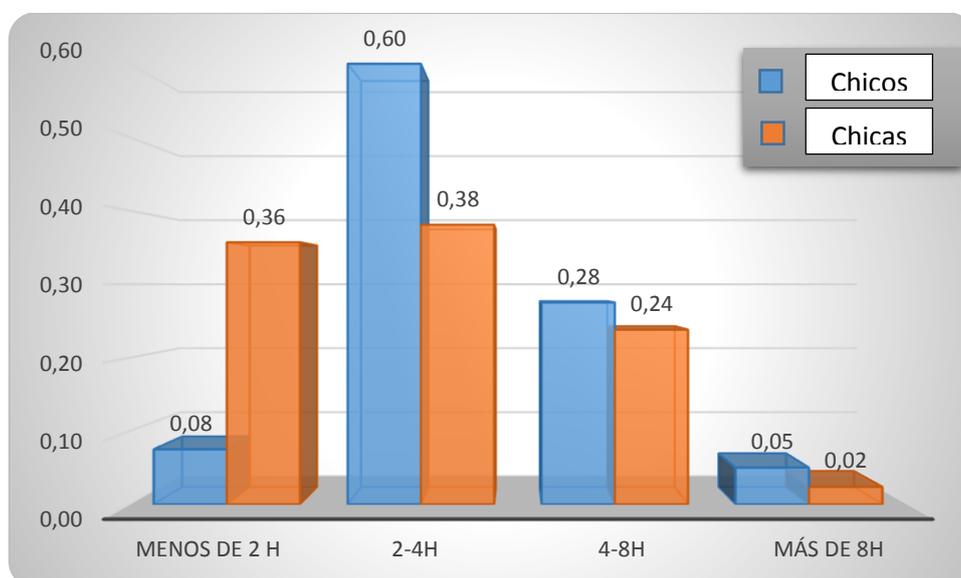


Figura 2.1 Horas semanales dedicadas a la práctica de actividad física en Ejea de los Caballeros (Sexto)

Respecto al parámetro de práctica deportiva entre dos y cuatro horas a la semana se observa una gran diferencia entre el porcentaje obtenido por ambos géneros, un 60% masculino por un 38% femenino. Conforme las horas semanales aumentan, la diferencia entre ambos géneros disminuye sustancialmente.

Siguiendo con la cuestión número dos, *¿Cuántos días a la semana realizas deporte? ¿Cuántas horas?*, se va a mostrar una figura que muestra las horas semanales realizadas por los niños y niñas de quinto de Primaria pertenecientes a la localidad de Ejea de los caballeros

Promoción de la actividad física y los factores que influyen en la misma

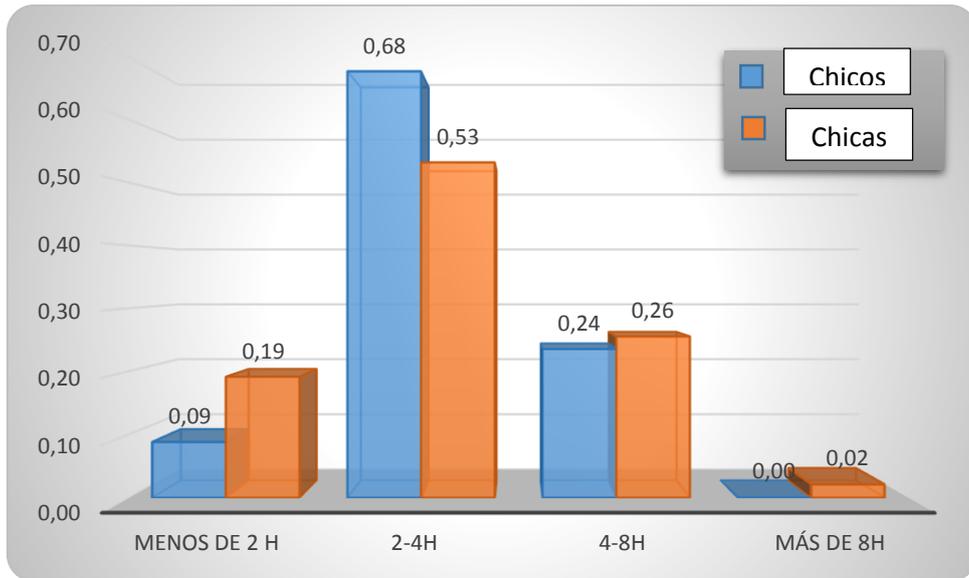


Figura 2.2 Horas semanales dedicadas a la práctica de actividad física en Ejea de los Caballeros (Quinto).

Los porcentajes del parámetro que implica la realización deportiva inferior a las dos horas semanales sufre un cambio en el género femenino respecto al de sexto de primaria, un 19% en quinto de Primaria por un 38% en sexto, se puede observar una gran disminución en este aspecto.

En cuanto al de entre dos y cuatro horas sufre al igual que el parámetro anterior un cambio significativo en las chicas que pasa de un 38% en sexto a un 53%.

Para finalizar el análisis de la cuestión número dos se va a realizar una comparativa entre la figura 2.2 que expone horas semanales de actividad de los alumnos de sexto de Primaria del ámbito rural explicado anteriormente con el siguiente, que engloba a los niños y niñas de sexto del ámbito urbano.

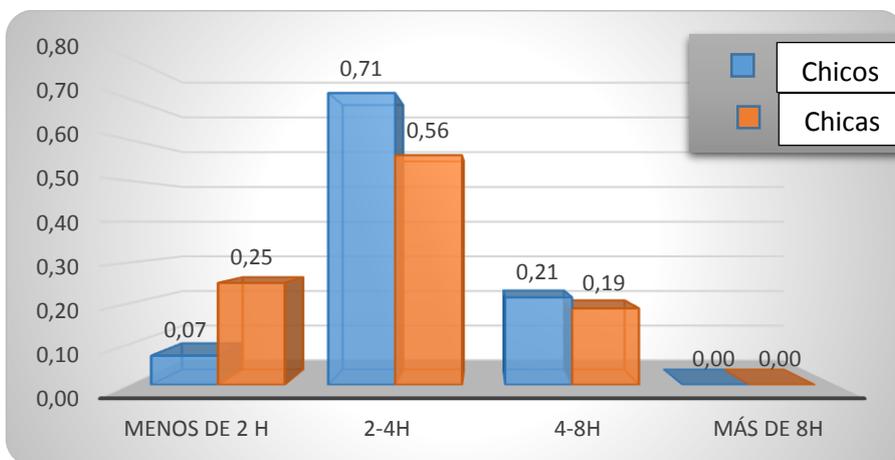


Figura 2.3 Horas semanales dedicadas a la práctica de actividad física en Huesca (Sexto).

En la localidad de Huesca al igual que en la de Ejea de los Caballeros como aspecto más visible se encuentra la mayor inversión de tiempo en estas actividades por parte del género masculino. En la gráfica correspondiente a Huesca se puede destacar aun aumento en el porcentaje tanto de niños como niñas que realizan actividad deportiva entre dos y cuatro horas, 71% chicos, 56% chicas (Huesca) y 60% chicos, 38% chicas (Ejea de los Caballeros), sin embargo no hay ningún niño ni niña de los encuestados en la localidad de Huesca que lleve a cabo más de ocho horas semanales de actividad física.

A partir de la pregunta número tres, *¿Quién te acompaña? ¿Participan contigo en la actividad?*, se han obtenido los siguientes resultados.

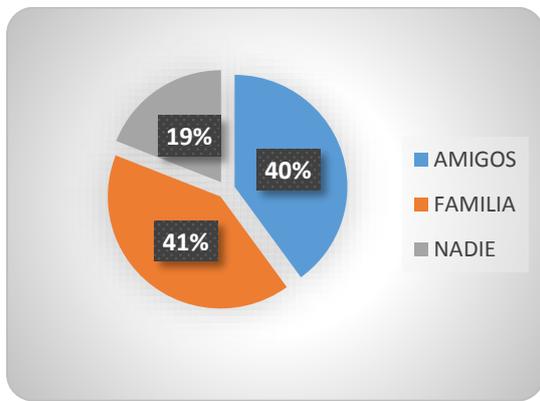


Figura 3.1 Porcentaje sobre quien o quienes asisten a las diferentes actividades. Ejea de los Caballeros (sexto).

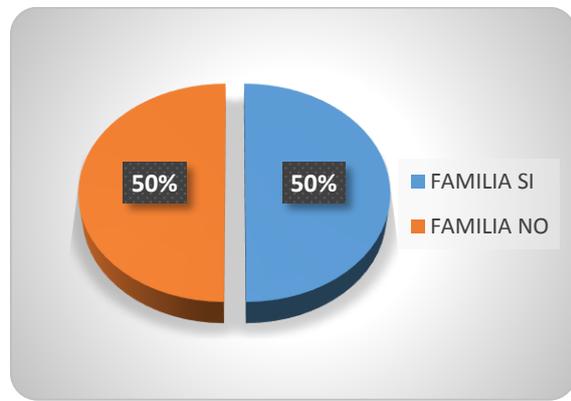


Figura 3.2 Tanto por ciento de familiares que "sí" y que "no" acompañan a los niños y niñas de Ejea de los Caballeros (sexto).

Observando detenidamente la figura 3.1 sobre quien acompaña a los niños y niñas de Ejea de los Caballeros podemos extraer los diferentes resultados, el 41% es acompañado por la familia de la cual el 50% participa en la actividad junto a los niños y niñas. El 40% asiste a las actividades junto a los amigos y solo un 19% van sin compañía.

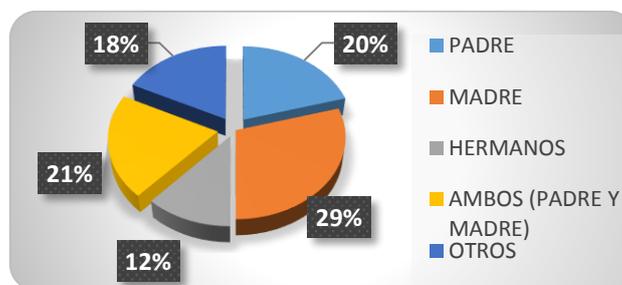


Figura 3.3 Distribución de los porcentajes sobre de los diferentes componentes de la familia que acompañan a los niños y niñas de Ejea de los Caballeros (sexto).

Dentro de la familia se ha realizado un análisis de los diferentes componentes de la misma a la hora de acompañar a los niños y niñas a las diversas actividades. Los datos obtenidos están bastante nivelados, obteniendo el mayor porcentaje las madres (29%), seguido de la compañía de ambos, tanto el padre como la madre (21%).

Siguiendo con la misma temática se van a comparar el género femenino y masculino.

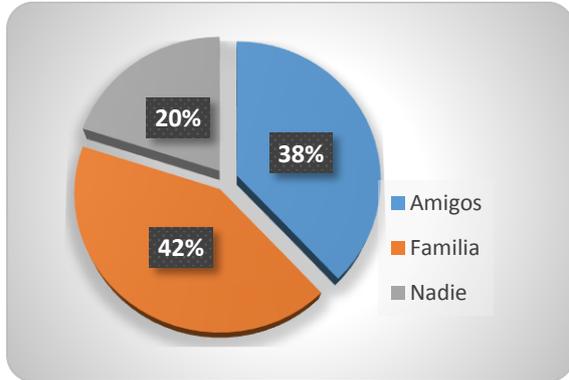


Figura 3.4 Porcentaje sobre quien o quienes asisten a las diferentes actividades. Género masculino, Ejea de los Caballeros (Sexto).

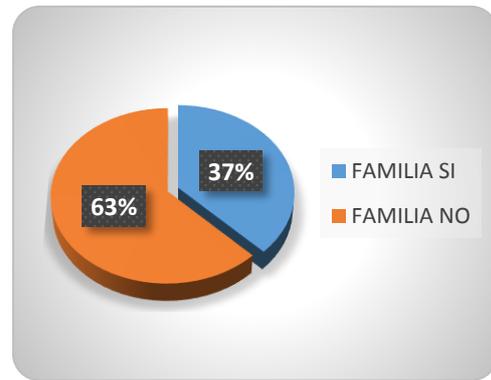


Figura 3.5 Tanto por ciento de familiares que "sí" y que "no" acompañan a los chicos de Ejea de los Caballeros (Sexto).

La proporción sobre quien acompaña al género masculino de sexto de primaria perteneciente al ámbito rural se distribuye de la siguiente manera. El 42% corresponde a la familia de la cual solo el 37% participa en las actividades junto a los niños. El 38% de los niños acude a estas actividades junto a sus amigos y el 20% restante asiste sin ninguna compañía.

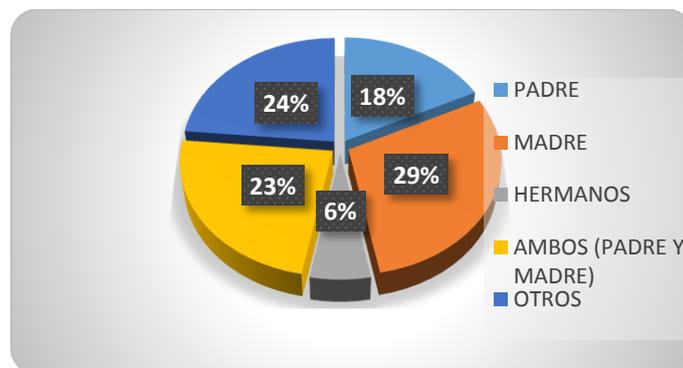


Figura 3.6 Distribución de los porcentajes sobre de los diferentes componentes de la familia que acompañan a los chicos de Ejea de los Caballeros (Sexto).

El 29% de los niños es acompañado por sus madres, seguido por el rango otros con un 24%, casi con el mismo porcentaje, 23%, es el que corresponde al parámetro ambos, padres y madres.

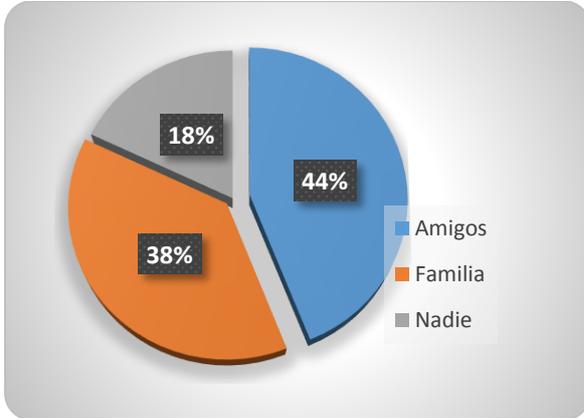


Figura 3.7 Porcentaje sobre quien o quienes asisten a las diferentes actividades. Género femenino, Ejea de los Caballeros (Sexto).

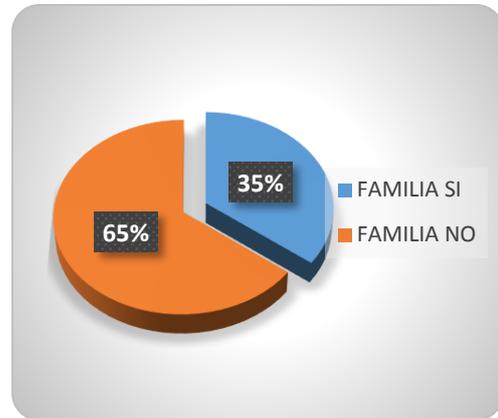


Figura 3.8 Tanto por ciento de familiares que "sí" y que "no" acompañan a las chicas de Ejea de los Caballeros (Sexto).

La distribución sobre quien acompaña a las chicas a la realización de las actividades físicas varía respecto a la del género masculino. Como se ha demostrado en la figura 3.7 el porcentaje más alto corresponde a la familia, sin embargo quien acompaña al género femenino con mayor frecuencia son los amigos con un 44%, seguido muy de cerca por la familia, 38%.

A continuación se va a llevar a cabo una comparativa entre los datos obtenidos entre la población de los niños de quinto y sexto de Ejea de los Caballeros.

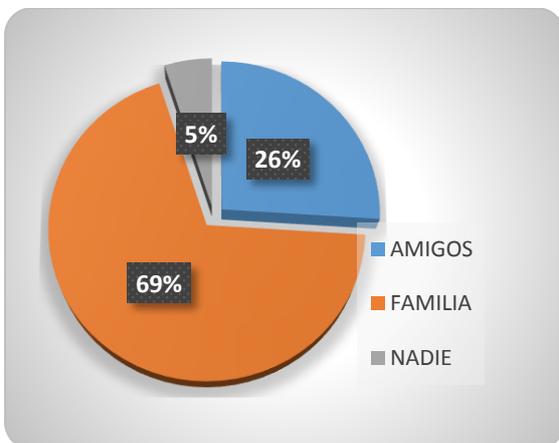


Figura 3.9 Porcentaje sobre quien o quienes asisten a las diferentes actividades. Ejea de los Caballeros (Quinto).

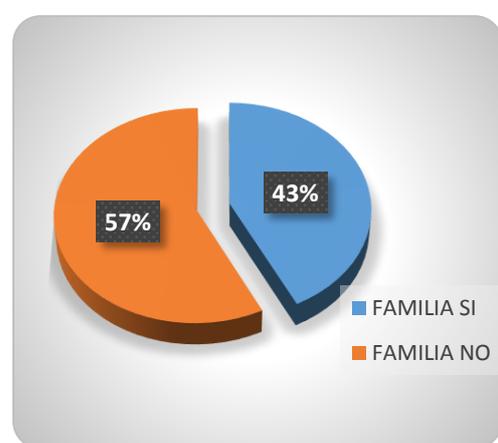


Figura 3.10 Tanto por ciento de familiares que "sí" y que "no" acompañan a los chicos y chicas de Ejea de los Caballeros (Quinto).

A primera vista ya se puede observar una gran diferencia entre los cursos de 5º y 6º de Primaria, en el curso más avanzado prácticamente están igualadas la compañía de la familia, 41% y la de los amigos, 40%, sin embargo en quinto curso la familia adquiere un papel mucho más importante a la hora de acompañar a la realización de actividades deportivas a los niños y niñas con un 69%.

En cuanto a la participación de la familia junto a los niños y niñas en la actividades, los porcentajes adquiridos en quinto de primaria (43% Si, 57% No) son muy semejantes a los de sexto, siendo levemente superior la participación en sexto (50% Si, 50% No).

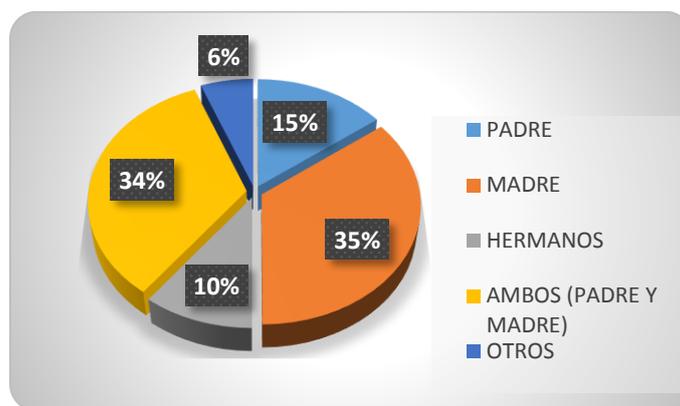


Figura 3.11 Distribución de los porcentajes sobre de los diferentes componentes de la familia que acompañan a los chicos y chicas de Ejea de los Caballeros (Quinto).

Respecto a la figura 3.3, de los niños y niñas de sexto curso plasmado en líneas anteriores, se observa una gran diferencia en el papel de los padres, en quinto sufre un descenso hasta el 15%, y la mayor parte del porcentaje se divide entre las madres (35%) y el parámetro “ambos” (34%).

Realizadas las comparaciones entre sexos y edades sobre la cuestión tres, *¿quién te acompaña? ¿Participan contigo en la actividad?*, se van a contrastar los datos obtenidos en la localidad de Ejea de los Caballeros con los adquiridos en la ciudad de Huesca.

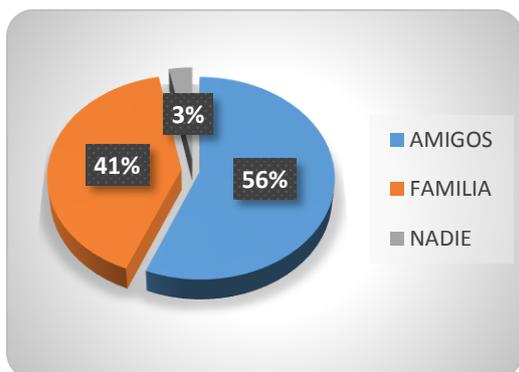


Figura 3.12 Porcentaje sobre quien o quienes asisten a las diferentes actividades. Huesca (Sexto).

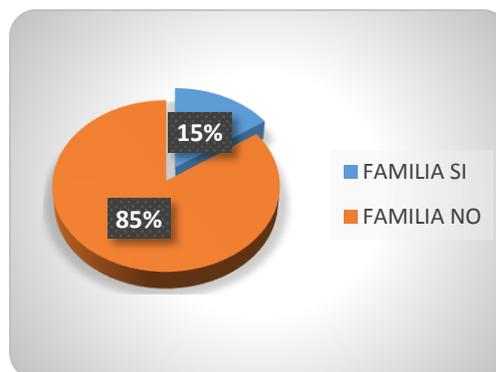


Figura 3.13 Tanto por ciento de familiares que "sí" y que "no" acompañan a los chicos y chicas de Huesca (Sexto).

Respecto a los datos obtenidos en la gráfica de Ejea de los caballeros, se observa un cambio en el principal agente que acompaña a los niños y niñas, siendo el de los amigos con un 56% y seguido por la familia (41%). Otro dato destacable es la gran diferencia entre los jóvenes que acuden solos a las actividades deportivas en el ámbito rural (20%) y los ámbito urbano (3%).

La participación de la familia en las actividades es muy inferior en la figura 3.13 de Huesca (15%) respecto a la 3.5, perteneciente a Ejea de los Caballeros (50%).

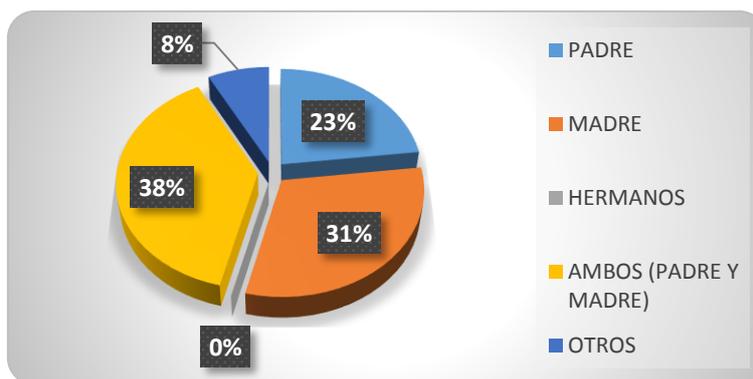


Figura 3.14 Distribución de los porcentajes sobre de los diferentes componentes de la familia que acompañan a los chicos y chicas de Huesca (sexto).

La figura 3.14 detalla que el primer parámetro que más porcentaje tiene a la hora de acompañar a los niños y niñas del ámbito urbano es "ambos", padre y madre (38%), seguido de las madres (31%).

En cuanto al género masculino de Huesca, se puede visualizar sus resultados en el siguiente gráfico.

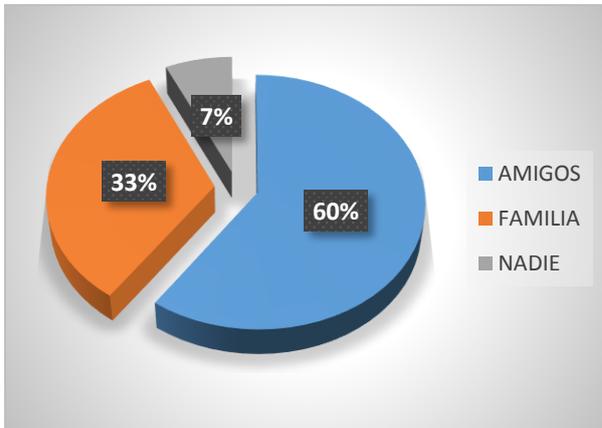


Figura 3.15 Porcentaje sobre quien o quienes asisten a las diferentes actividades. Género masculino. Huesca (Sexto).

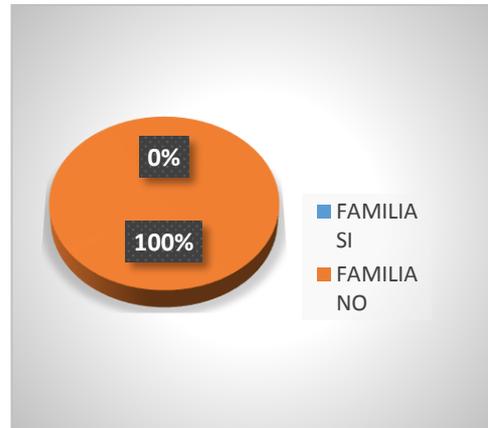


Figura 3.16 Tanto por ciento de familiares que "sí" y que "no" acompañan a los chicos de Huesca (Sexto).

Siguiendo la misma tónica que en la figura 3.12, el mayor porcentaje corresponde a los amigos (60%), seguido por la familia (33%) como última la opción "nadie" (7%).

La participación de la familia en las actividades según los datos obtenidos sobre la población infantil masculina de Huesca es nula (0%).

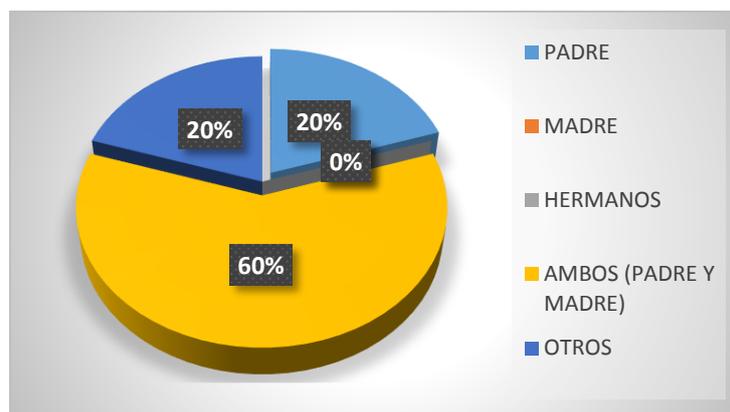


Figura 3.17 Distribución de los porcentajes sobre de los diferentes componentes de la familia que acompañan a los chicos de Huesca (sexto).

Llevando a cabo una observación de la figura 3.17, resalta el parámetro "ambos" sobre el resto con un 60%. El resto del porcentaje (40%) es dividido equitativamente entre los padres y la opción "otros". El papel de la madre en este aspecto es del 0%, muy diferente al desempeñado en el ámbito rural (29%).

Esta figura nos representa los datos obtenidos sobre las chicas de Huesca en la cuestión número tres, *¿Quién te acompaña? ¿Participan contigo en la actividad?*

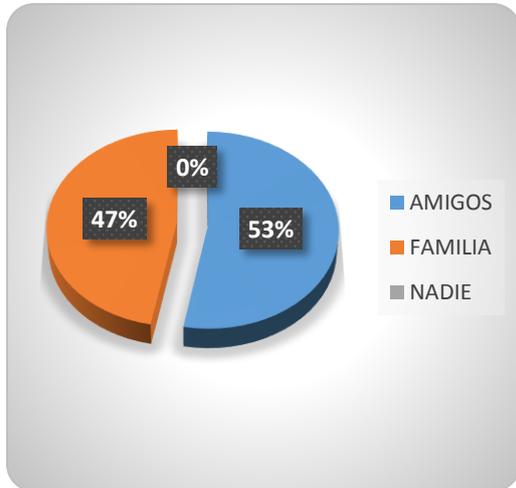


Figura 3.18 Porcentaje sobre quien o quienes asisten a las diferentes actividades. Género femenino. Huesca (Sexto).

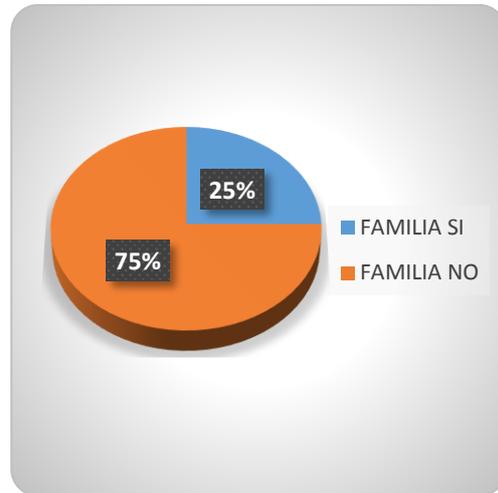


Figura 3.19 Tanto por ciento de familiares que "sí" y que "no" acompañan a las chicas de Huesca (Sexto).

Al igual que en el género masculino encabeza la gráfica el parámetro "amigos", siendo diferente a la de Ejea de los caballeros en la cual predominaba la familia. En segundo lugar y casi con el mismo porcentaje aparece la familia (43%).

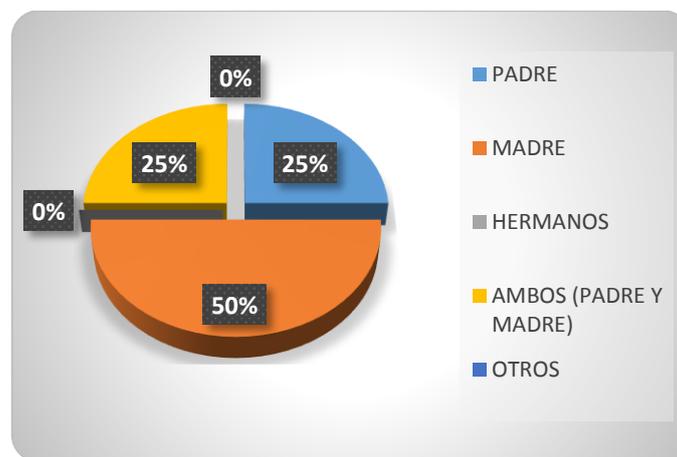


Figura 3.20 Distribución de los porcentajes sobre de los diferentes componentes de la familia que acompañan a las chicas de Huesca (sexto).

A la hora de analizar la figura 3.20 vemos una mayor distribución respecto a la figura 3.17, género masculino. El papel de la madre recibe un grandísimo crecimiento, al pasar

del 0% en los chicos al abarcar la mitad del porcentaje (50%) en las chicas (50%). El resto se reparte de igual forma entre los padres (25%) y el parámetro “otros” (25%).

Una vez analizada la primera parte del cuestionario relacionada con la realización de actividades deportivas estructuradas, se procede a estudiar los resultados obtenidos en la parte número dos, la cual trata sobre la realización de actividades y acciones deportivas o físicas en el día a día de los niños y niñas.

La pregunta número cuatro, *¿Sales a la calle con tus amigos? ¿Qué actividades soléis hacer?*, se representa a través de las siguientes gráficas.

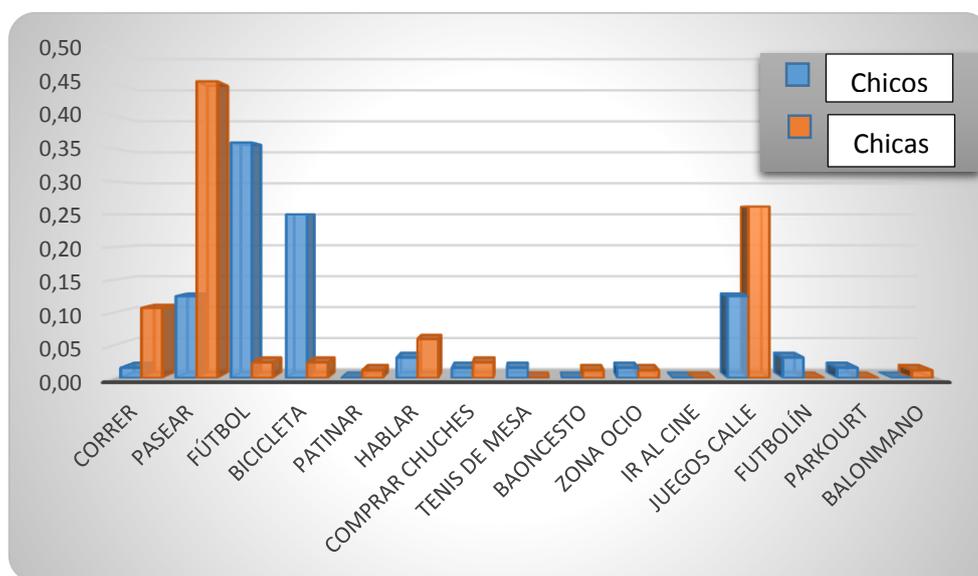


Figura 4.1 Actividades realizadas fuera del horario escolar a la hora de salir con amigos/as. Ejea de los Caballeros (Sexto).

Esta figura 4.1 representa la distribución de las actividades que realizan ambos sexos de la localidad urbana cuando se encuentran con sus amigos. Por parte de los niños la actividad predominante es el futbol (36%), seguido de la bicicleta (25%).

Respecto al sexo femenino, la mayoría prefieren pasear (45%), seguido de realizar juegos de calle (26%), al igual que los chicos y por realizar footing (11%).

La siguiente figura muestra las actividades realizadas por los niños y niñas de quinto de Primaria junto a sus amigos en su tiempo libre.

Promoción de la actividad física y los factores que influyen en la misma

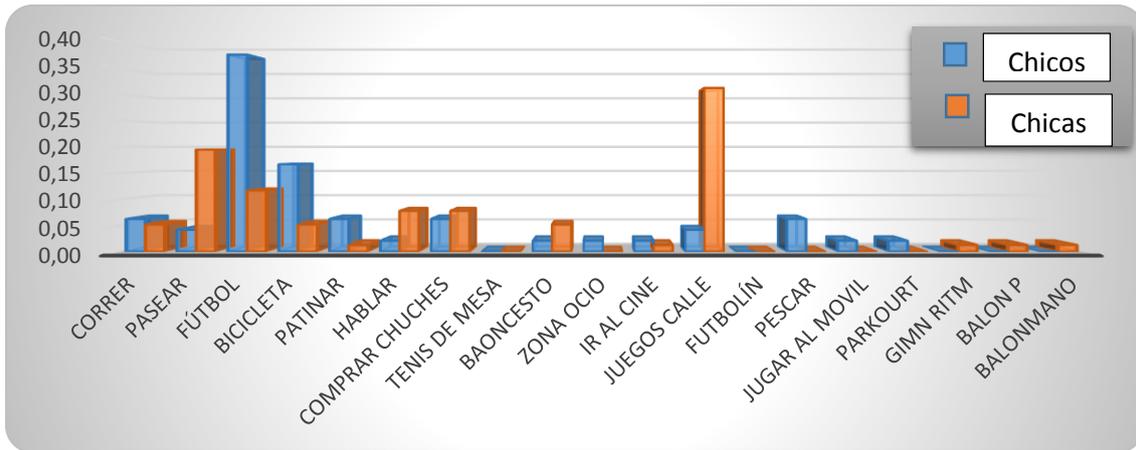


Figura 4.2 Actividades realizadas fuera del horario escolar a la hora de salir con amigos/as. Ejea de los Caballeros (Quinto).

Las actividades más practicadas por los chicos que cursan quinto son muy semejantes a las realizadas en sexto, la más ejecutada es el fútbol (38%) y en segundo lugar la bicicleta (17%).

La preferencia de las niñas sobre las actividades sufre un cambio en cuanto a la de sexto, estas prefieren realizar juegos de calle (31%) antes que pasear junto a los amigos/as (19%).

A continuación se plasmará la figura 4.3 perteneciente a Huesca que plasma los datos obtenidos mediante la pregunta número tres.

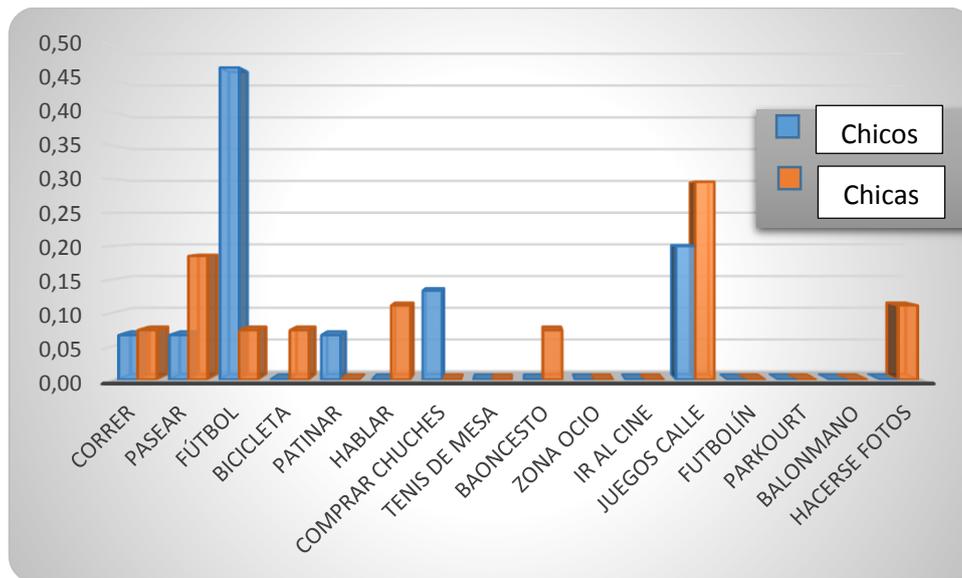


Figura 4.3 Actividades realizadas fuera del horario escolar a la hora de salir con amigos/as. Huesca (Sexto).

Al igual que en los niños del ámbito rural, los que habitan en el ámbito urbano prefieren jugar al fútbol (47%), después de esta actividad optan por practicar juegos de calle (20%).

Las niñas de Huesca de 11-12 años prefieren en primer lugar practicar juegos de calle (30%) y en segundo pasear (19%). Una de las respuestas más obtenidas en el ámbito urbano sobre esta cuestión, y sin embargo no obtenida en las realizadas en el rural, es la de salir con los amigos/as a realizarse fotos, la cual ocupa un valor de 11% en la gráfica.

La pregunta cinco, *¿Cómo te desplazas para ir a los diferentes lugares?*, al igual que las anteriores se va a representar y comparar los datos obtenidos a través de esta serie de figuras.

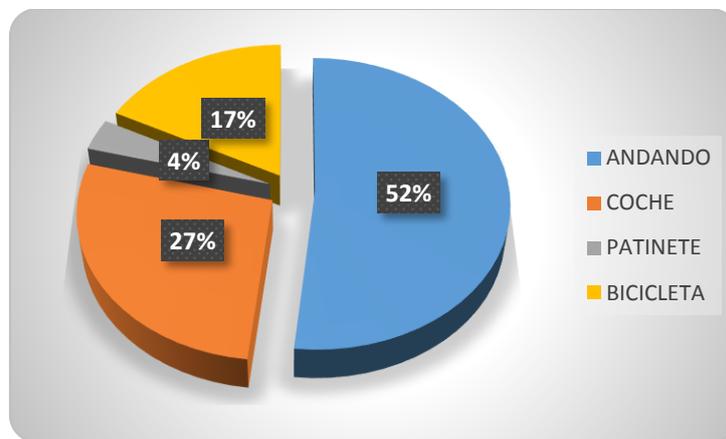


Figura 5.1 Modos de desplazarse más comunes entre los chicos y chicas de Ejea de los Caballeros (Sexto).

El 52% de los niños y niñas entre 11 y 12 años se desplazan andando por el ámbito rural, el 27% lo hace en coche, el 17% en bicicleta y el 4% restante en patinete o monopatín.

La forma de desplazarse por parte de ambos géneros se representa a partir de estas figuras.

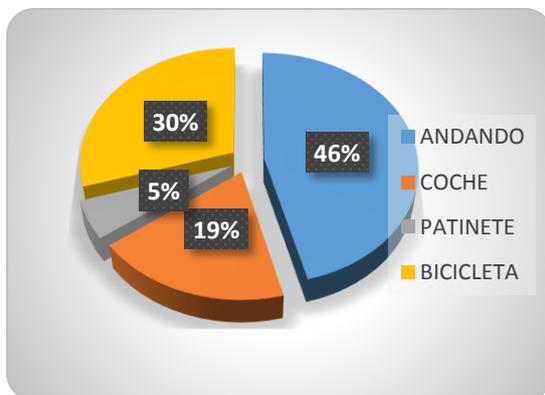


Figura 5.2 Modos de desplazarse más comunes entre el género masculino de Ejea de los Caballeros (Sexto)

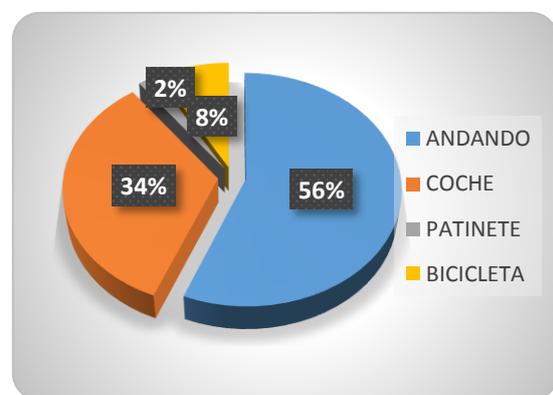


Figura 5.3 Modos de desplazarse más comunes entre el género femenino de Ejea de los Caballeros (Sexto)

Las formas de desplazarse entre el sexo masculino y el femenino de 11-12 años tienen semejanzas, el más utilizado el caminar, un 46% por parte de los chicos y un 56% por las chicas. El menos utilizado es el patinete, un 5% en chicos y un 2% en chicas. La gran diferencia se encuentra en el segundo modo más utilizado, los niños prefieren desplazarse utilizando la bicicleta (30%) y las niñas en coche (34%).

Las siguientes figuras muestran los modos de desplazarse más utilizados por los niños y niñas entre 10 y 11 años de Ejea de los Caballeros.

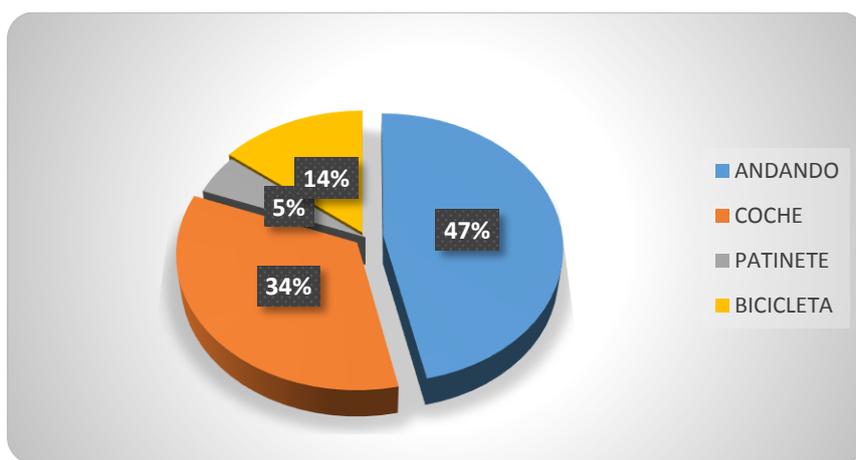


Figura 5.4 Modos de desplazarse más comunes entre los chicos y chicas de Ejea de los Caballeros (Quinto.)

El orden de prioridad en el que aparecen los diferentes modos de desplazarse es idéntico al de la figura 5.1 de 6º de Primaria. En primer lugar aparece el caminar con un 47%, después el coche (34%), seguido de la bicicleta (14%) y en último lugar el patinete (5%).

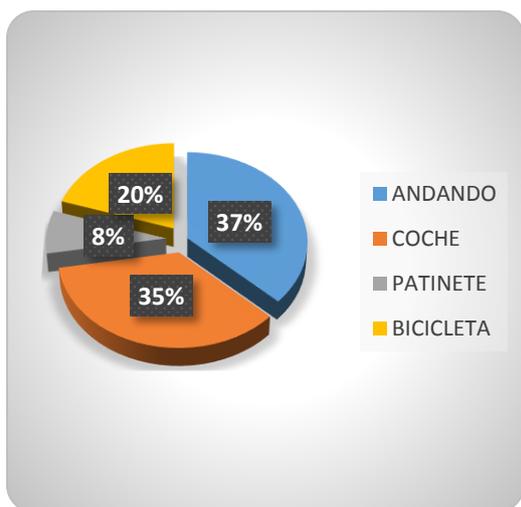


Figura 5.5 Modos de desplazarse más comunes entre el género masculino de Ejea de los Caballeros (Quinto).

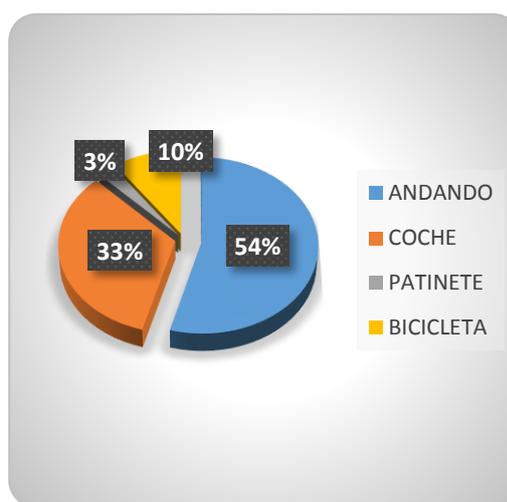


Figura 5.6 Modos de desplazarse más comunes entre el género femenino de Ejea de los Caballeros (Quinto).

La distribución de ambas figuras es muy similar, ambos géneros se desplazan prioritariamente caminando, siendo mayor el porcentaje en las chicas (54%) que en los chicos (37%), como segundo modo más utilizado aparece el coche, 35% por parte de los niños por un 33% de la niñas. En el tercero, la bicicleta, se puede observar un mayor uso del mismo por parte del género masculino, 20% por el 10% del femenino. Y el último es el patinete, que al igual que la bicicleta es más utilizado por los chicos (8%) que por las chicas (3%).

Las figuras del género femenino prácticamente no varían nada, se encuentran diferencias de 1% y 2%, por ello no se puede analizar nada nuevo que no haya sido tratado en líneas anteriores.

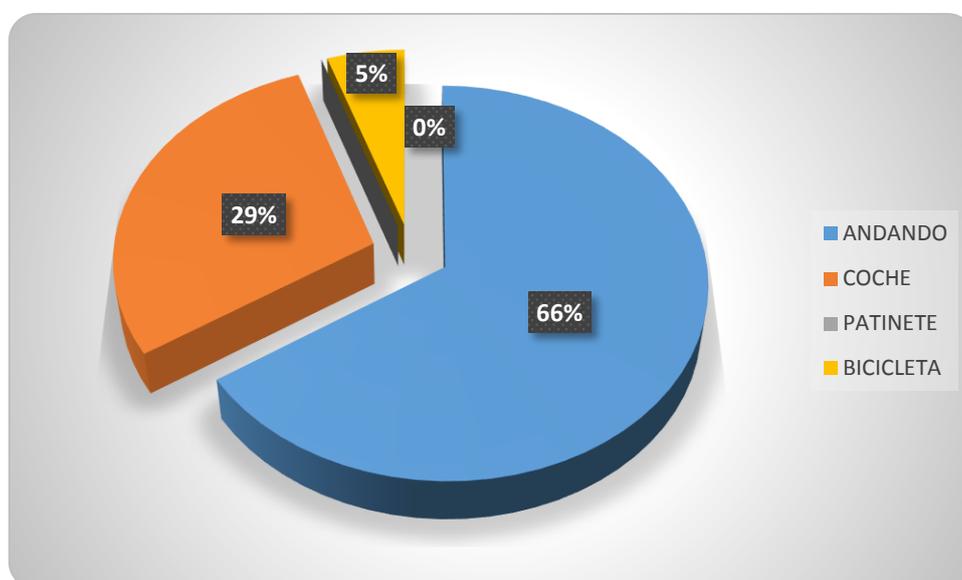


Figura 5.7 Modos de desplazarse más comunes entre los chicos y chicas de Huesca (Sexto.)

Al comparar las figuras de sexto curso de Ejea y Huesca resalta un dato sobre los demás, el uso de la bicicleta como medio de transporte, este es bastante menor en el ámbito urbano (5%) que en el rural (17%). En ambas localidades el principal modo de desplazarse es a pie, siendo mayor en Huesca (66%) que en Ejea de los Caballeros (52%), el segundo medio de transporte es el coche, Huesca (29%), Ejea de los Caballeros (27%).

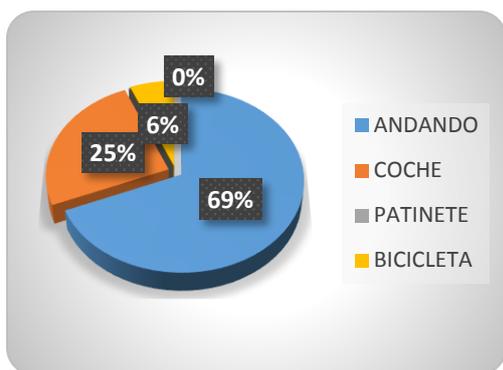


Figura 5.8 Modos de desplazarse más comunes entre el género masculino de Huesca (Sexto).

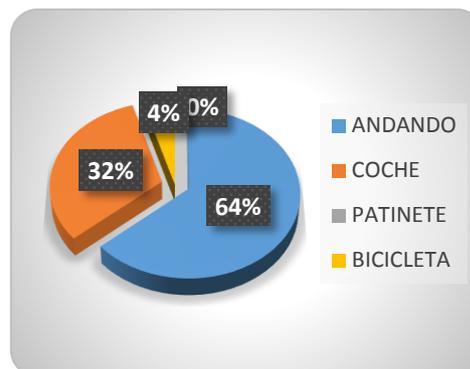


Figura 5.9 Modos de desplazarse más comunes entre el género femenino de Huesca (Sexto).

Las figuras de la pregunta 5, relacionada con los modos de desplazarse que utilizan los niños de forma más regular muestran porcentajes muy similares entre ambos sexos, siendo ligeramente mayor el uso del coche por las niñas y la bicicleta por los niños. El más utilizado es caminar, un 64% por parte de las chicas y un 69% por los chicos.

La pregunta número seis corresponde al uso de la bicicleta de forma regular, para explicar los resultados obtenidos, nos apoyaremos en diferentes gráficas de ambos sexos, edades y localidades.

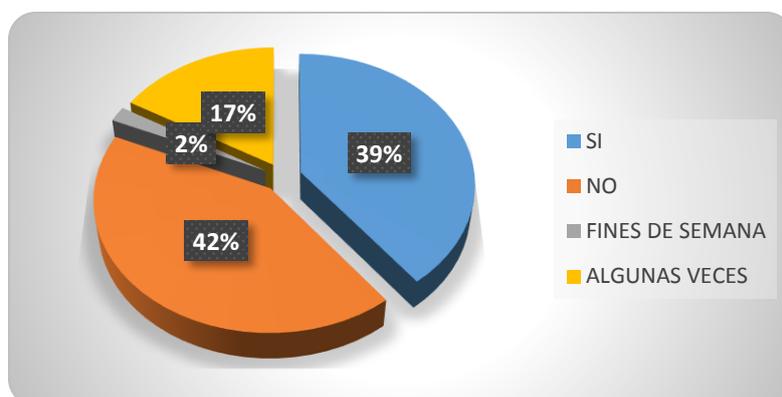


Figura 6.1 Uso de la bicicleta de forma regular en Ejea de los Caballeros (Sexto).

El 39% de los niños/as sí la utilizan de forma regular, el 17% solo algunas veces, el 2% en los fines de semana y el 42% no la suelen utilizar.

A continuación se va a disgregar la figura 6.1 y se analizarán los diferentes sexos por separado.

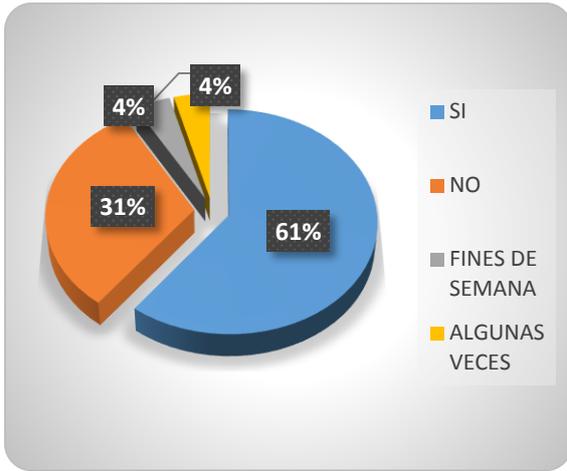


Figura 6.2 Uso de la bicicleta de forma regular. Género masculino. Ejea de los Caballeros (Sexto).

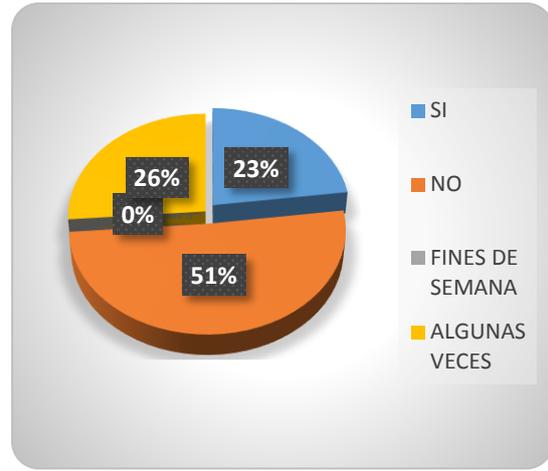


Figura 6.3 Uso de la bicicleta de forma regular. Género femenino. Ejea de los Caballeros (Sexto).

Observando ambas figuras se observa una gran diferencia entre géneros. El 61% de los chicos sí utiliza la bicicleta de forma regular, sin embargo solo el 23% de las chicas lo hacen. El 26% de los niños la utiliza alguna vez mientras que las niñas solo la utilizan el 4%. A continuación se plasmarán los resultados de los niños y niñas de 10-11 años.

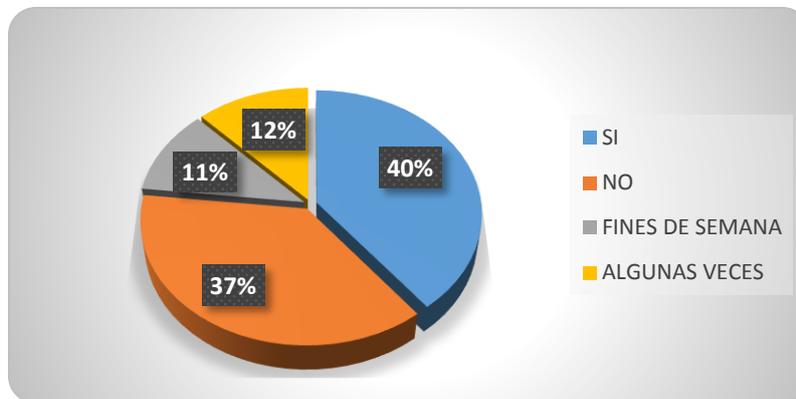


Figura 6.4 Uso de la bicicleta de forma regular en Ejea de los Caballeros (Quinto).

El 40% de los niños y niñas de quinto utilizan la bicicleta de forma regular, el porcentaje es prácticamente igual al de los chicos y chicas de sexto (39%). El 37% no utiliza la bicicleta de forma regular, siendo mayor en los mayores (42%), el valor que corresponde a los jóvenes que usan la bici algunas veces es del 12% en quinto y del 17% en sexto.

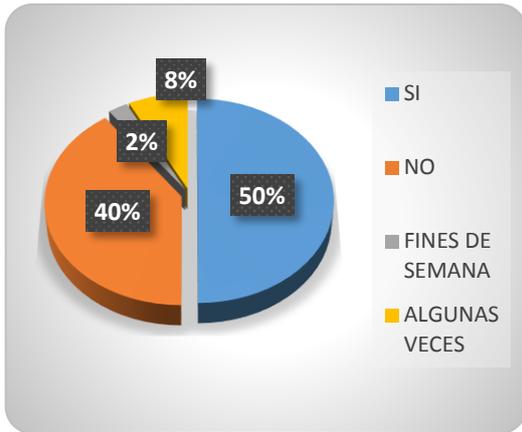


Figura 6.5 Uso de la bicicleta de forma regular. Género masculino. Ejea de los Caballeros (Quinto).

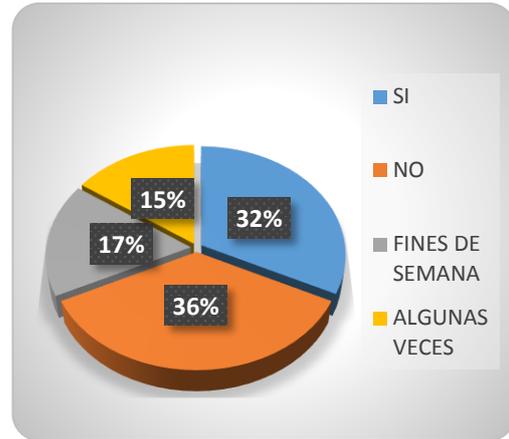


Figura 6.6 Uso de la bicicleta de forma regular. Género femenino. Ejea de los Caballeros (Quinto).

El uso de la bicicleta de forma regular por parte de del género masculino de 10-11 años es la mitad del total, un 50%, sin embargo el que corresponde al femenino es sustancialmente menor (32%). Si comparamos este dato con los chicos de 11-12 años, el este uso de la bicicleta es menor respecto a ellos. Sin embargo el de las chicas más pequeñas es más elevado, un 36% en quinto por un 23% en sexto.

El tanto por ciento de los chicos que no utilizan la bicicleta regularmente (40%), es mayor que el de las chicas (36%).

El número de chicos que solo la utilizan en los fines de semana u ocasionalmente es inferior al de las niñas, solo un 2% solo montan en bicicleta los fines de semana por un 17% de las chicas y solo el 8% la usa algunas veces respecto al 15% de las chicas.

Una vez comparados ambos sexos y edades del ámbito rural, se van a plasmar las gráficas correspondientes al ámbito urbano sobre esta cuestión.

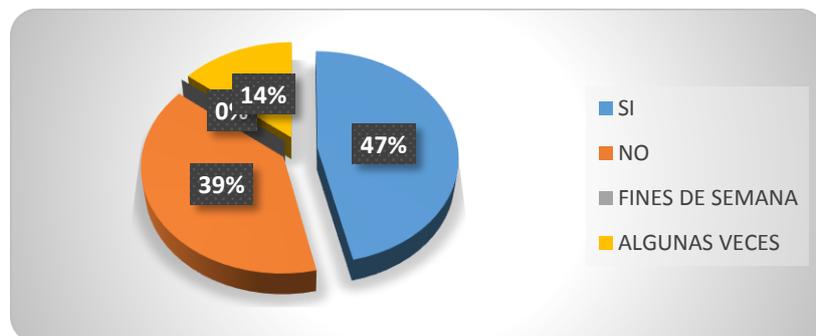


Figura 6.7 Uso de la bicicleta de forma regular en Huesca (Sexto).

En esta figura 6.7 vemos que la cantidad de jóvenes que utilizan la bicicleta en el ámbito urbano (47%) de forma habitual es ligeramente mayor que en el rural (39%), conllevando entonces a que el porcentaje de la no utilización de la misma sea mayor en Ejea, un 42% por un 39% en Huesca.

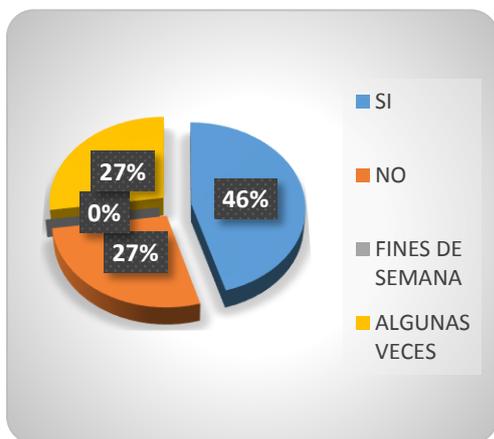


Figura 6.8 Uso de la bicicleta de forma regular. Género masculino. Huesca (Sexto).

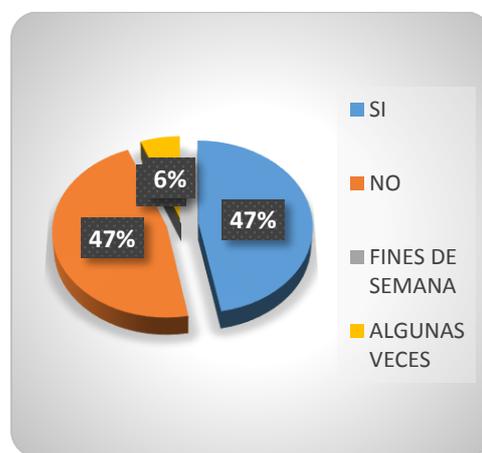


Figura 6.9 Uso de la bicicleta de forma regular. Género femenino. Huesca (Sexto).

En la ciudad de Huesca el uso de la bicicleta de forma regular es prácticamente idéntico entre ambos géneros, 46% el masculino y 47% e femenino. Sin embargo el porcentaje de los niños y niñas que no la utilizan habitualmente es bastante mayor por parte de las chicas, un 47% por un 27% de los chicos. Otro dato destacable es el mayor uso de la bicicleta esporádicamente por parte del sexo masculino (27%) que por el femenino (6%).

Si situamos estos datos junto a los obtenidos en las figuras 6.5 y 6.6, de los niños y niñas de entre 11 y 12 años de Ejea de los Caballeros destacamos que la cantidad de chicos que utilizan la bicicleta regularmente es bastante más inferior en Huesca (46%) que en Ejea (64%). Sin embargo el parámetro “algunas veces”, aparece con mayor porcentaje en los chicos del ámbito urbano, 27% por 4% en el rural y con menor proporción en las chicas, solo el 6% la utiliza algunas veces en Huesca por un 26% en Ejea.

Ahora se van a tratar los resultados obtenidos en la cuestión número siete, *¿en los recreos realizas alguna actividad? ¿Cuándo no juegas al fútbol que actividad realizas?* Mediante ella se pretende conocer las actividades más practicadas en el tiempo de recreo del horario lectivo de ambos géneros.

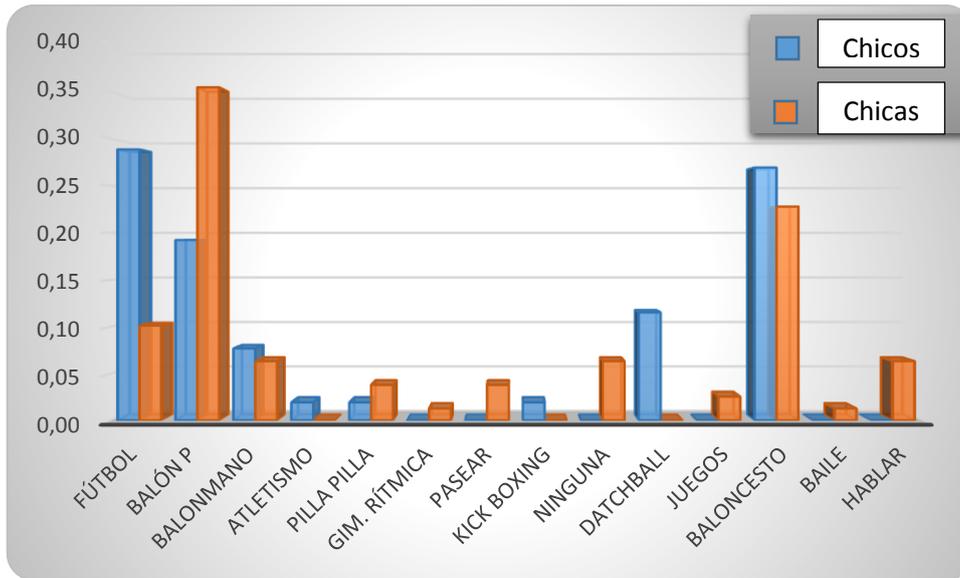


Figura 7.1 Actividades practicadas en el recreo por los niños y niñas de Ejea de los Caballeros (Sexto).

Las actividades más practicadas en el patio por el género masculino según y cómo refleja esta figura 7.1 son el fútbol (29%), muy seguido del baloncesto (27%) y en tercer lugar el juego de balón prisionero (19%). Hay que destacar que el tanto por ciento de niños que no juegan a nada a la hora del recreo es del 0%.

Respecto al femenino como actividad más practicada aparece el balón prisionero (35%), con un porcentaje bastante mayor al resto. Como segunda se encuentra el baloncesto (23%) y como tercera actividad más jugada el futbol (10%).

Debido a la gran cantidad de jóvenes que practican el fútbol se analizó que hacen estos cuando no lo practican y el resultado se puede ver en esta figura.

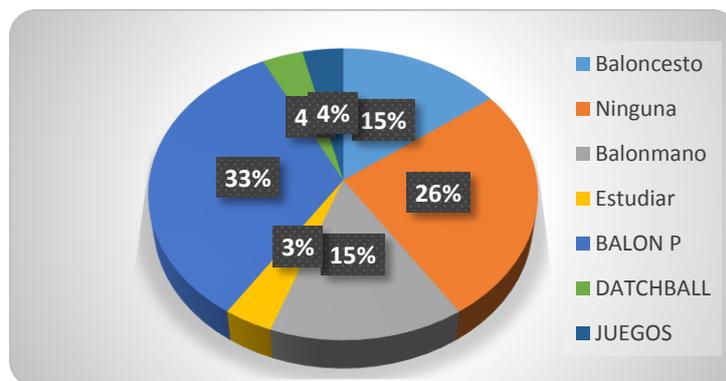


Figura 7.2 Alternativas cuando los niños y niñas no se encuentran jugando al fútbol. Ejea de los Caballeros (Sexto)

Lo más destacable de esta figura 7.2 es que el 33% de los que realizan fútbol, cuando no lo hacen prefieren jugar a balón prisionero, sin embargo lo más alarmante es que el 26% no realiza ninguna otra actividad.

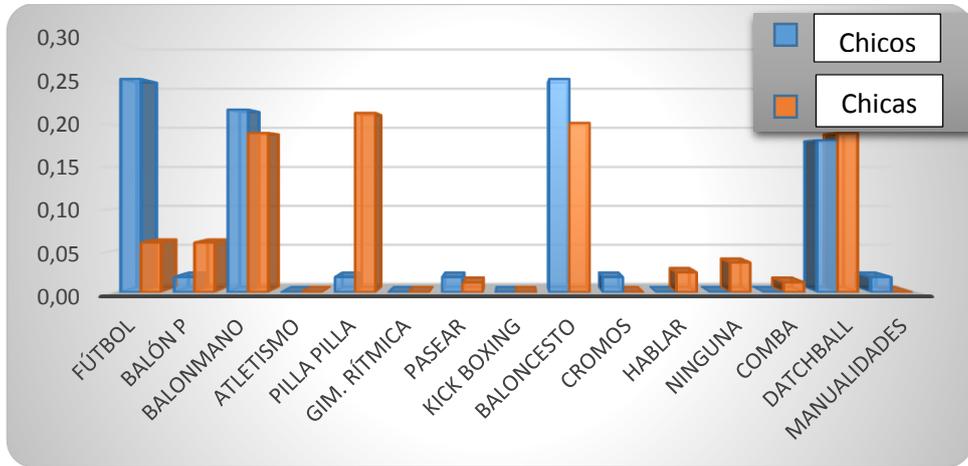


Figura 7.3 Actividades practicadas en el recreo por los niños y niñas de Ejea de los Caballeros (Quinto).

Al igual que en sexto de Primaria, los niños de quinto prefieren practicar fútbol (25%), pero además con el mismo porcentaje aparece el baloncesto. Casi igualados aparecen el balonmano (22%) y el datchball (18%).

Sin embargo las chicas de quinto de Primaria tienen otras prioridades, como actividad más practicada aparecen juegos de correr como el pilla pilla, el torito en alto... con un 21%. En segundo lugar prefieren jugar al baloncesto (19%) al igual que los chicos y muy seguido aparece otro deporte colectivo, el balonmano (19%).

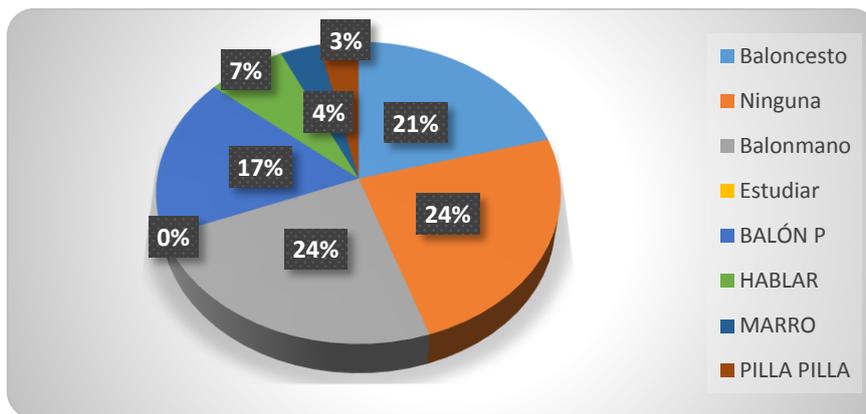


Figura 7.4 Alternativas cuando los niños y niñas no se encuentran jugando al fútbol. Ejea de los Caballeros (Quinto)

En esta figura 7.4, de quinto de Primaria, encontramos un empate con el 24% de los niños y niñas que cuando no realizan fútbol juegan al balonmano o no realizan ninguna actividad.

Una vez visualizados los datos y estadísticas de los niños y niñas del ámbito rural, se procederá a plasmar las principales ideas obtenidas en el ámbito urbano sobre el mismo tema, a través de una serie de figuras.

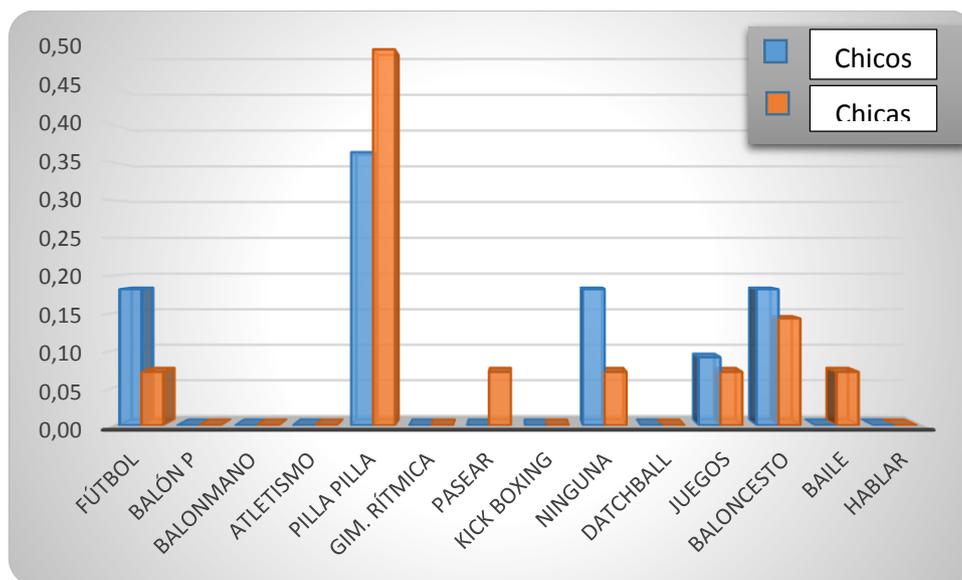


Figura 7.5 Actividades practicadas en el recreo por los niños y niñas de Huesca (Sexto).

La figura 7.5, de los niños y niñas de sexto de Primaria de la ciudad de Huesca, difiere visualmente del plasmado en líneas anteriores. Como bien se ha comentado para el género masculino del ámbito rural, la actividad más practicada es el fútbol, sin embargo en el urbano se sobreponen con gran mayoría los juegos de correr, pilla pilla, torito en alto... con un 36%, con un porcentaje inferior (18%) aparecen el fútbol, el baloncesto y la no realización de ninguna actividad.

Por otro lado la mitad de las niñas prefiere realizar juegos de correr, seguido de la realización de baloncesto (14%). Respecto a las niñas del ámbito rural aparecen actividades nuevas como el baile y los diversos juegos de calle.

De forma general hay que comentar que los datos de la no realización de ninguna actividad en los recreos son mayores en Huesca (18%), sobre todo por parte de los chicos ya que en la localidad de Ejea el tanto por ciento corresponde al 0%.

La siguiente pregunta a analizar corresponde a la número ocho, *¿en los recreos realizas alguna actividad? ¿Cuándo no juegas al fútbol que actividad realizas?*, mediante ella se pretende observar los datos correspondientes al número de niños y niñas que realizan alguna actividad doméstica en casa y si existe alguna diferencia en esas actividades entre el género masculino y el femenino y entre las dos edades tratadas durante todo el trabajo.

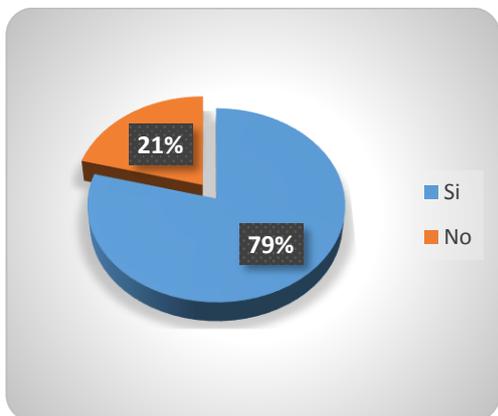


Figura 8.1 Tanto por ciento de chicos que “si” o que “no” realizan labores del hogar. Ejea de los Caballeros (Sexto).

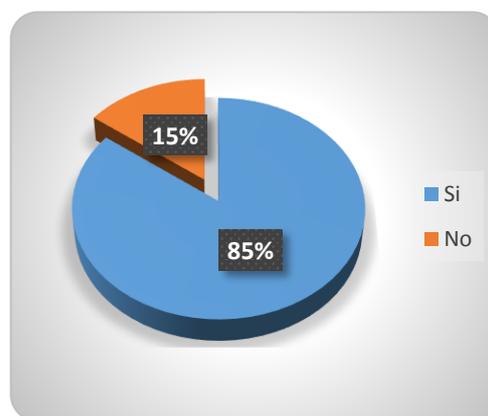


Figura 8.2 Tanto por ciento de chicas que “si” o que “no” realizan labores del hogar. Ejea de los Caballeros (Sexto).

Visualizando estas dos figuras, 8.1 y 8.2, referentes a las proporciones de niños y niñas entre 11 y 12 años pertenecientes a la localidad de Ejea de los Caballeros que sí realizan labores del hogar, se observa que la participación en casa es elevada, siendo superior en el género femenino, 85% por 79% de los chicos.

Para conocer las labores más desempeñadas por ambos sexos en el hogar se visualizará la siguiente figura.

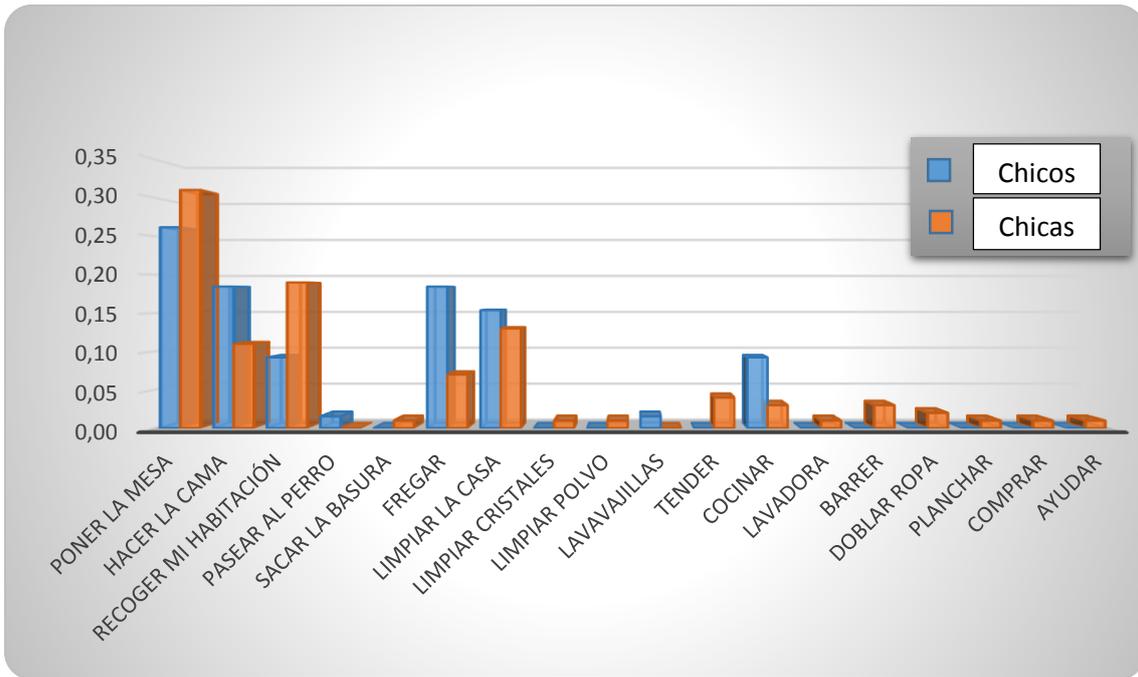


Figura 8.3 Tareas del hogar realizadas por los chicos y chicas de Eje de los Caballeros (Sexto).

La tarea más realizada por el género masculino es poner la mesa (26%), seguido de otras dos labores, fregar y hacerse la cama con un 18%. Otra tarea desempeñada por gran parte de los niños es la de limpiar diferentes espacios de la casa (15%).

La mayor parte del sexo femenino, al igual que el masculino elige poner la mesa como tarea más realizada (31%), como segunda actividad más ejecutada aparece ordenar y recoger su habitación (19%).

Siguiendo con la pregunta ocho se van a plasmar las gráficas correspondientes a quinto de Primaria.

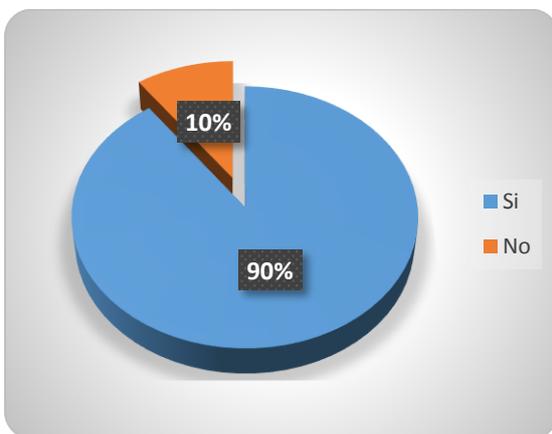


Figura 8.4 Tanto por ciento de chicos que "si" o que "no" realizan labores del hogar. Eje de los Caballeros (Quinto).

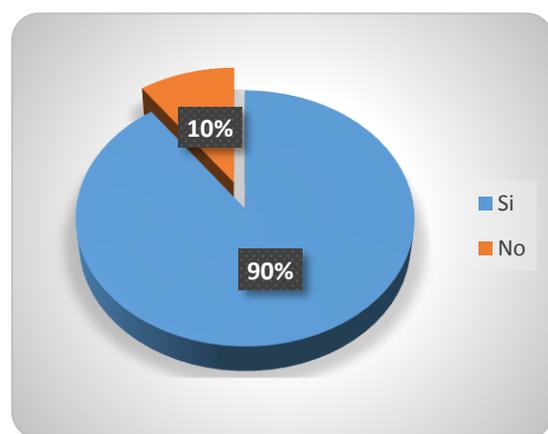


Figura 8.5 Tanto por ciento de chicas que "si" o que "no" realizan labores del hogar. Eje de los Caballeros (Quinto).

Ambas figuras, tanto el de los niños como el de las niñas son idénticos, mostrando una participación del 90% en las labores del hogar por solo un 10% de no realización de actividades.

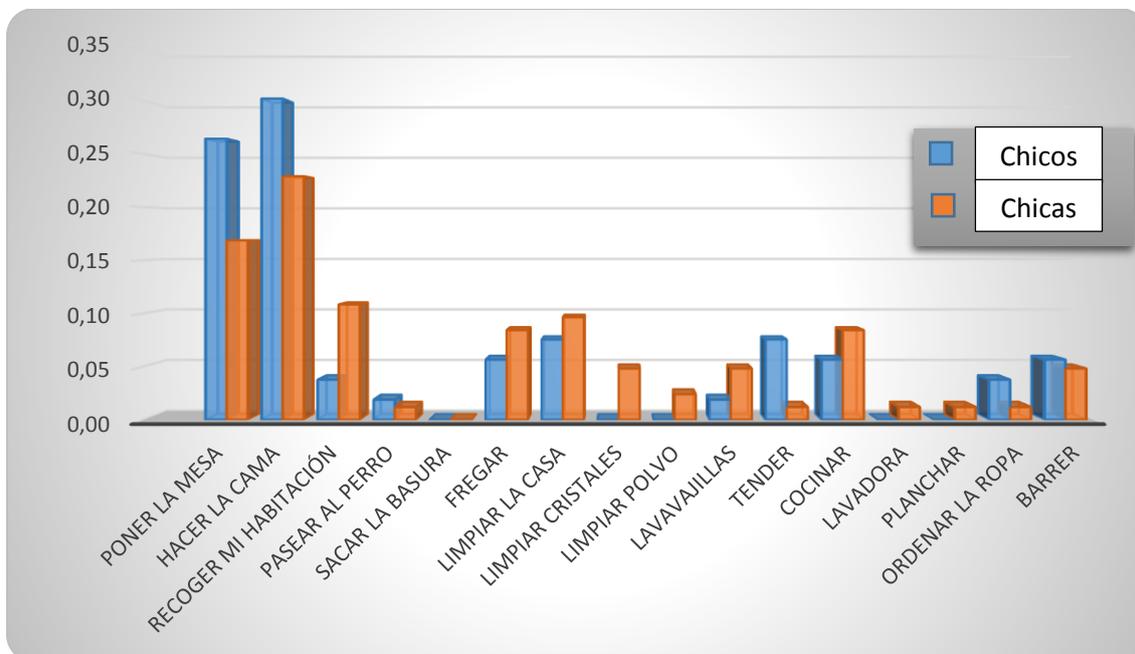


Figura 8.6 Tareas del hogar realizadas por los chicos y chicas de Ejea de los Caballeros (Quinto).

Las labores más desempeñadas por los chicos de 10 y 11 años son el hacerse la cama (30%), seguido de poner la mesa (26%). En tercer lugar casi con el mismo porcentaje, aparece recoger la habitación (11%) y limpiar los diferentes espacios de la casa.

Al igual que los chicos, recoger la habitación (23%), hacer la cama (17%) y limpiar la casa (11%), son las labores del hogar más realizadas por el género femenino. Sin embargo se observa un aumento de las tareas que en gráfico de los niños de 11-12 años aparecían con un porcentaje del 0%.

Para finalizar con el análisis de la participación de los jóvenes en las labores del hogar, se mostrarán los datos obtenidos en Huesca.

Promoción de la actividad física y los factores que influyen en la misma

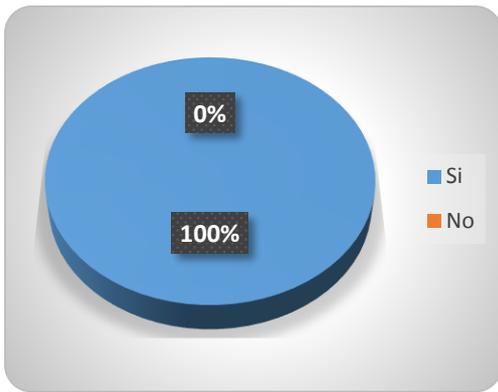


Figura 8.7 Tanto por ciento de chicos que “si” o que “no” realizan labores del hogar. Huesca (Sexto).

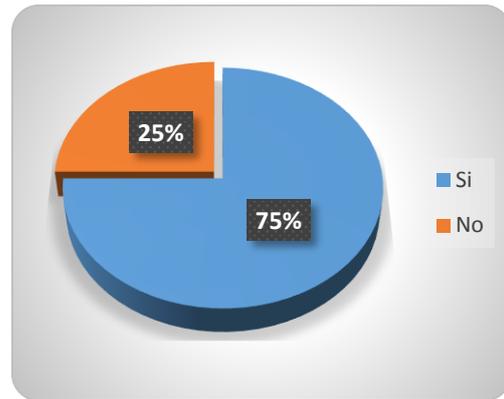


Figura 8.8 Tanto por ciento de chicas que “si” o que “no” realizan labores del hogar. Huesca (Sexto).

El porcentaje de participación en el hogar por parte de los niños es mayor en el ámbito urbano que en el rural, hasta el punto de ser el 100% la cantidad de chicos que desempeña alguna tarea. Sin embargo se observa un descenso en la cantidad de niñas que desempeñan alguna labor, con un 75% de participación respecto al 85% de las niñas del ámbito rural.

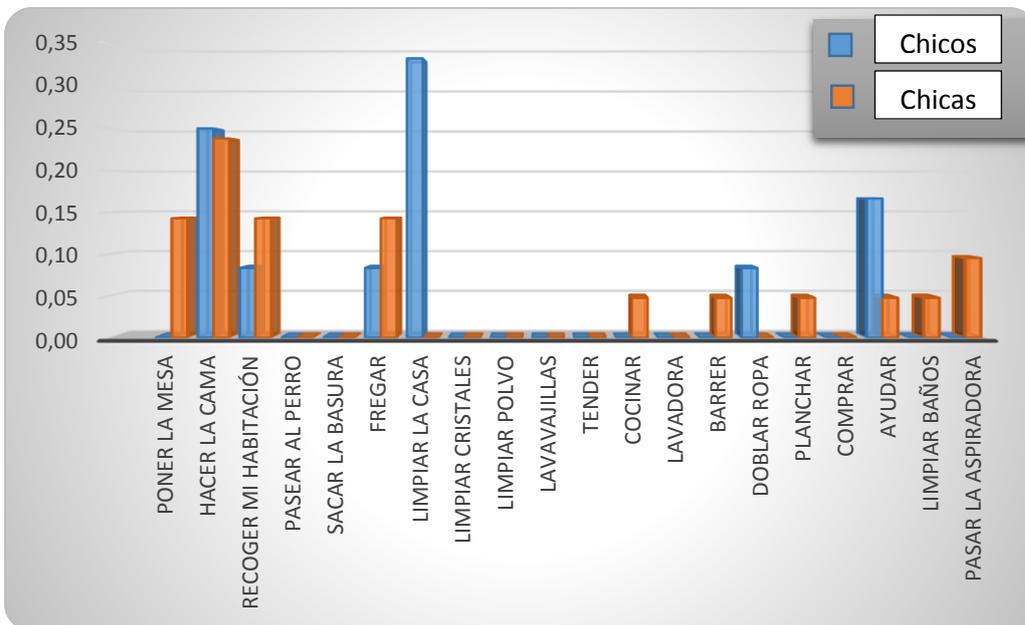


Figura 8.9 Tareas del hogar realizadas por los chicos y chicas de Huesca (Sexto).

Según las respuestas obtenidas las tareas más realizadas por el género masculino son limpiar la casa (33%) la más practicada, seguido de hacerse la cama (25%). Respecto al femenino vemos que llevan a cabo más variedad de actividades, siendo la más realizada

hacerse la cama (24%) y seguido de tres labores con igual porcentaje, poner la mesa, recoger la habitación y fregar (14%).

Al compararlo con la otra localidad se observa una menor variedad de actividades, sobre todo por parte del sexo femenino, adquiriendo un tanto por ciento del 0% actividades como limpiar los cristales, el polvo, tender y poner la lavadora.

Para finalizar la segunda parte del cuestionario se van a comentar los resultados obtenidos en la pregunta número nueve, relacionada con el uso del tiempo libre de los jóvenes cuando se encuentran el hogar, estos datos se han reflejado en diferentes figuras.

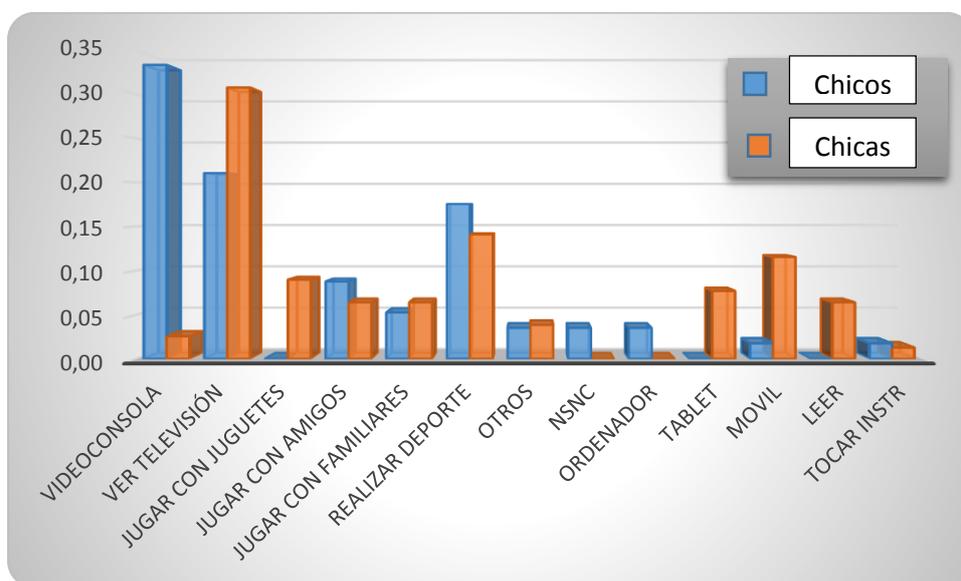


Figura 9.1 Actividades que prefieren realizar los niños y niñas cuando se encuentran en sus hogares. Ejea de los Caballeros (Sexto).

Respecto a esta figura 9.1, perteneciente a los niños y niñas de sexto de Primaria de la localidad de Ejea de los Caballeros, se puede concretar de forma general que las actividades que más porcentajes adquieren son las relacionadas con los medios audiovisuales y que no implican un esfuerzo físico.

Por un lado observamos que la mayoría de los integrantes el sexo masculino cuando están el hogar prefieren jugar a la videoconsola (33%), sin embargo esta actividad casi no es practicada por las chicas (3%), la segunda actividad más realizada es ver la televisión (21%), siendo esta la más practicada por el género femenino con un 31%. Otra actividad muy practicada por ambos sexos es la realización de deporte, actividades que se pueden realizar tanto dentro del hogar como en espacios abiertos del mismo.

Dos aspectos destacables es la mayor práctica de lectura por parte de las niñas, ya que el porcentaje de los niños es del 0% y la utilización del móvil, chatear, jugar a las apps... En este aspecto se visualiza un mayor uso por parte del género femenino (12%) que el masculino (2%).

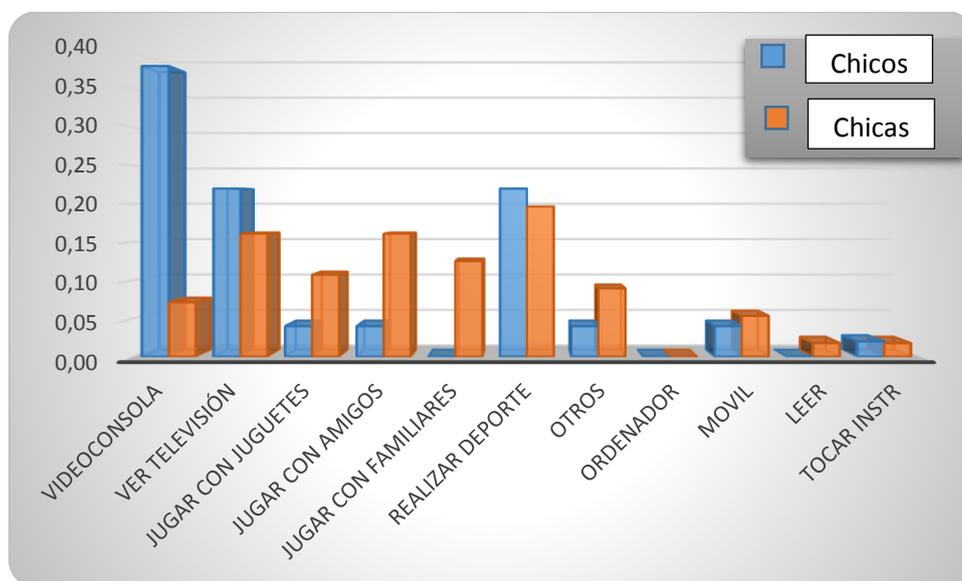


Figura 9.2 Actividades que prefieren realizar los niños y niñas cuando se encuentran en sus hogares. Ejea de los Caballeros (Quinto).

En cuanto a los niños de quinto de Primaria al igual que los mayores prefieren jugar a la videoconsola (38%), empatados con el 22% se encuentran ver la televisión y realizar deporte. Respecto a los porcentajes del género femenino existe un cambio en cuanto a los obtenidos en la figura 9.1, la actividad más practicada es la realización de deporte (20%), seguida de jugar con los amigos/as y ver la televisión, ambos con un 16%.

Otras actividades que han aumentado en ambos géneros respecto a sexto curso son el jugar con juguetes y con los familiares. El uso del móvil se ha incrementado en cuanto a los chicos, 4% en quinto por un 2% en sexto, sin embargo ha disminuido en las chicas hasta el 5%.

Una vez comparados y comentados los datos sobre ambos sexos y edades de Ejea de los Caballeros se procederá a mostrar la situación de los jóvenes de la ciudad de Huesca.

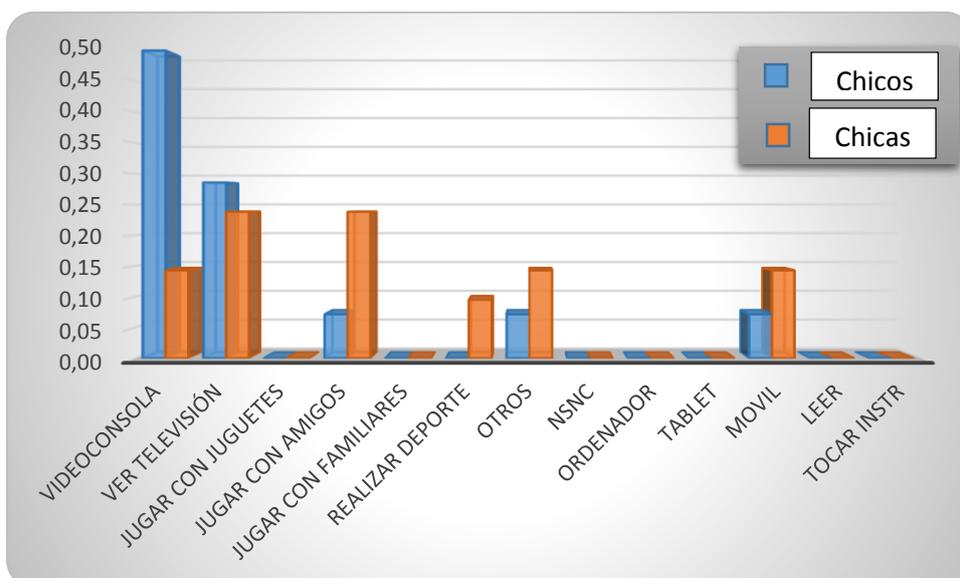


Figura 9.3 Actividades que prefieren realizar los niños y niñas cuando se encuentran en sus hogares. Huesca (Sexto).

La mitad de los encuestados pertenecientes al género masculino juega a la videoconsola cuando se encuentra en su domicilio, la siguiente actividad más realizada por los mismos es ver la televisión (29%) y el resto del porcentaje se divide entre jugar con los amigos (7%), usar el teléfono móvil (7%) y la opción “otros” (7%), la cual envuelve la escucha de música y la realización de manualidades entre otras.

Por otra parte el sexo femenino prefiere ver la televisión y jugar con sus amigos/as, ocupando estas opciones el 24% de las mismas. Como segundas actividades más practicadas se encuentran el uso del móvil, la realización de otras actividades y la más destacable respecto a otras gráficas, el jugar a la videoconsola todas con un porcentaje del 14%.

Como últimos datos obtenidos se encuentra el apartado número tres de la encuesta, en la cual los alumnos debían ordenar por orden de prioridad una serie de ítems de mayor a menor importancia según el grado en el que ellos consideran que les influyen tanto para la práctica de actividad física como para la no realización.

Los ítems tal y como se han explicado anteriormente son:

- A. Porque me divierto.
- B. Porque me encuentro con mis amigos.
- C. Es bueno para mi salud y me siento bien.
- D. Por hacer algo diferente (monotonía).

- E. Porque me gusta competir.
- F. Porque me gustaría dedicarme profesionalmente a este deporte.
- G. Porque estoy con mis personas cercanas (familia).

A continuación se van a mostrar las tablas de los porcentajes sobre el porqué sí realizan actividades los jóvenes de cada curso y localidad, comenzaremos por las tablas de Ejea de los Caballeros.

Figura 10.1 Porcentajes de preferencia de los aspecto que influyen a la hora de la realización de actividad física.

		EJEA CHICOS 6º						
		1	2	3	4	5	6	7
A		50%	17%	19%	5%	10%	0%	0%
B		7%	36%	21%	14%	10%	10%	2%
C		26%	19%	26%	19%	2%	7%	0%
D		0%	5%	2%	10%	21%	19%	43%
E		5%	5%	7%	24%	36%	19%	5%
F		10%	19%	12%	17%	7%	19%	17%
G		2%	2%	10%	12%	17%	26%	31%

La opción A, “porque me divierto”, ha sido elegida como la primera opción a la hora de realización de actividad física (50%). El ítem B, “porque me encuentro con mis amigos”, tiene el mayor porcentaje en lugar número dos (36%). El C, “es bueno para mi salud y me siento bien”, tiene sus mayores porcentajes en el número uno y en el tres con un 26%. La alternativa D, “por hacer algo diferente”, es elegida en el último lugar con un 43%. En cuanto a la G, “porque estoy con mis personas cercanas (familia)” la mayoría de los niños, el 31%, la ha seleccionado como última causa.

Figura 10.2 Porcentajes de preferencia de los aspecto que influyen a la hora de la realización de actividad física

EJEA CHICAS 6º							
	1	2	3	4	5	6	7
A	44%	14%	21%	12%	0%	2%	7%
B	7%	28%	26%	16%	19%	2%	2%
C	23%	40%	19%	14%	5%	0%	0%
D	7%	5%	21%	14%	16%	14%	23%
E	0%	2%	2%	9%	26%	33%	28%
F	14%	7%	2%	19%	19%	23%	16%
G	5%	5%	9%	14%	21%	19%	28%

El género femenino elige la opción A, “porque me divierto”, como la primera opción a la hora de realización de actividad física (44%). El ítem B, “porque me encuentro con mis amigos”, tiene el mayor porcentaje en lugar número dos (28%%). El C, “es bueno para mi salud y me siento bien”, ha sido adquirido el mayor porcentaje en el número dos (40%). Y respecto a las elecciones de la G, “porque estoy con mis personas cercanas”, podemos observar su mayor porcentaje en el séptimo (28%) y quinto (21%) puesto.

Figura 10.3 Porcentajes de preferencia de los aspecto que influyen a la hora de la realización de actividad física

EJEA CHICOS 5º							
	1	2	3	4	5	6	7
A	49%	23%	14%	11%	3%	0%	0%
B	6%	23%	11%	23%	17%	14%	6%
C	26%	29%	26%	9%	6%	6%	0%
D	3%	6%	3%	9%	23%	29%	29%
E	0%	9%	26%	11%	6%	23%	26%
F	9%	9%	9%	23%	29%	11%	11%
G	9%	3%	11%	14%	17%	17%	29%

Los niños de quinto de primaria de Ejea de los Caballeros, sitúan el ítem A, “porque me divierto”, como el primer aspecto más influyente para la realización de actividad física con un 49%. La opción B, “porque me encuentro con mis amigos” se reparte el mayor tanto por ciento entre el número dos y cuatro con un 23% cada uno. La C, “es bueno para mi salud y me siento bien” ocupa los primeros puestos en cuanto a influencia sobre este aspecto, siendo ligeramente mayor como segunda opción (29%). El género masculino de quinto de Primaria sitúa la alternativa D, “por hacer algo diferente” en las últimas opciones, 29%. Respecto al último ítem, “porque estoy con mis personas cercanas”, los chicos de quinto la sitúan como último aspecto influyente.

Figura 10.4 Porcentajes de preferencia de los aspecto que influyen a la hora de la realización de actividad física

EJEA CHICAS 5º							
	1	2	3	4	5	6	7
A	31%	33%	7%	18%	7%	2%	2%
B	7%	13%	40%	20%	16%	2%	2%
C	51%	24%	7%	11%	4%	2%	0%
D	2%	7%	13%	9%	29%	13%	27%
E	0%	4%	11%	11%	16%	22%	36%
F	2%	9%	16%	16%	11%	36%	11%
G	7%	9%	9%	13%	18%	22%	22%

En referencia al sexo femenino, se plasman los resultados de la tabla anterior. La opción A, “porque me divierto” según las chicas se sitúa como las primeras causas, en primer lugar con porcentaje del 31% y en el segundo con el del 33%. Más de la mitad de las chicas, el 50%, sitúan la opción C, “es bueno para mi salud y me siento bien como la causa con más fuerza a la hora de la práctica deportiva. Respecto al E, “porque me gusta competir” se ubica como la último aspecto con un 36%.

Figura 10.5 Porcentajes de preferencia de los aspecto que influyen a la hora de la realización de actividad física

HUESCA CHICOS							
	1	2	3	4	5	6	7
A	69%	0%	15%	0%	0%	8%	8%
B	23%	38%	0%	8%	8%	8%	15%
C	8%	38%	31%	8%	8%	8%	0%
D	0%	0%	8%	31%	8%	54%	0%
E	0%	8%	8%	23%	23%	0%	38%
F	0%	8%	23%	8%	38%	8%	15%
G	0%	8%	15%	23%	15%	15%	23%

Para la gran mayoría (65%) del sexo masculino de Huesca el ítem A, “porque me divierto” es la primera causa por la que realizan actividad física. El B, “porque me encuentro con mis amigos”, también es bastante influyente para los niños, siendo la segunda con un 38%. El ítem relacionado con la salud y el sentirse bien tiene una gran consideración por parte de los niños de Huesca, por ello aparece como segunda y tercera opción con un 38% y 31% respectivamente. El ítem E, porque me gusta competir”, es la menos elegida con un 38% como última opción. Y por último el parámetro G, “porque estoy con mis personas cercanas” tiene su mayor porcentaje (23%) en el cuarto y séptimo lugar.

Figura 10.6 Porcentajes de preferencia de los aspecto que influyen a la hora de la realización de actividad física

HUESCA CHICAS							
	1	2	3	4	5	6	7
A	71%	12%	0%	12%	6%	0%	0%
B	6%	35%	18%	12%	6%	12%	12%
C	6%	41%	18%	29%	6%	0%	0%
D	0%	0%	18%	12%	35%	24%	12%
E	6%	0%	6%	12%	18%	29%	29%
F	12%	0%	29%	12%	6%	18%	24%
G	0%	12%	0%	24%	24%	18%	24%

Para la gran mayoría, 71%, del sexo femenino de Huesca la opción “porque me divierto” la causa con más peso, seguida del ítem B, “porque me encuentro con mis amigos” con un 35% y por el C, “es bueno para mi salud y me siento bien” con un 41%. El ítem E, “porque me gusta competir” es seleccionada como una de las últimas causas, apareciendo en el quinto y sexto puesto con un 29%. El F, que hace referencia al deseo de dedicarse profesionalmente al deporte practicado tiene sus mayores porcentajes en el tercer (29%) y séptimo lugar (24%). Y por último la opción G se reparte su mayor porcentaje entre el cuarto, quinto y séptimo puesto con un 24%.

Una vez analizados los datos del porque sí realizan actividad física, se plasmarán los datos correspondientes a los jóvenes que no realizan ningún tipo de deporte.

Los ítems propuestos a los alumnos son:

- A. No me gusta. Prefiero hacer otras actividades.
- B. No se me dan bien las actividades deportivas.
- C. No tengo tiempo.
- D. No hay instalaciones deportivas cerca de mi casa.
- E. No me dejan mis padres.
- F. No tengo compañero/os con quien realizarlo.

Figura 10.7 Porcentajes de preferencia de los aspecto que influyen a la hora de la no realización de actividad física

CHICOS EJEJA 6º						
	1	2	3	4	5	6
A	0%	0%	20%	60%	20%	0%
B	0%	0%	20%	0%	40%	40%
C	60%	0%	40%	0%	0%	0%
D	0%	40%	0%	0%	20%	40%
E	0%	60%	20%	0%	20%	0%
F	40%	0%	0%	40%	0%	20%

El 60% de los chicos de 6º de Primaria de Ejeja de los Caballeros eligen como causa más importante para la no realización de actividad física la opción C, “no tengo tiempo”. Como segunda más influyente aparece la E, “no me dejan mis padres”. El ítem D, relacionado con la falta de instalaciones deportivas, ocupa la segunda y la última opción

con un 40% en ambas. Sin embargo la gran mayoría está de acuerdo a considerar la B, “no se me dan las actividades deportivas” la menos influyente, con un 40% en el quinto y sexto puesto.

Figura 10.8 Porcentajes de preferencia de los aspecto que influyen a la hora de la no realización de actividad física

CHICAS EJEJA 6º						
	1	2	3	4	5	6
A	13%	17%	42%	21%	25%	25%
B	29%	8%	17%	4%	13%	8%
C	0%	17%	8%	13%	21%	21%
D	8%	17%	4%	17%	13%	21%
E	8%	21%	4%	17%	21%	8%
F	13%	4%	0%	4%	0%	4%

Las chicas de sexto curso de Ejeja de los Caballeros consideran la opción B, “no se me dan bien las actividades deportivas” como la primera causa para no realizar actividad física. El ítem A, “no me gusta. Prefiero hacer otras actividades”, es considerado con un 42% como la tercera. Además el ítem D, “no hay instalaciones deportivas cerca de mi casa” n ocupa el último puesto con un 21%.

Figura 10.9 Porcentajes de preferencia de los aspecto que influyen a la hora de la no realización de actividad física

CHICOS EJEJA 5º						
	1	2	3	4	5	6
A	20%	20%	0%	60%	0%	0%
B	0%	20%	0%	0%	20%	60%
C	40%	20%	20%	0%	20%	0%
D	20%	20%	20%	20%	20%	0%
E	0%	0%	60%	20%	20%	0%
F	20%	20%	0%	0%	20%	0,40

El género masculino de 5º de primaria elige el Ítem C referente a la falta de tiempo con un 40%. El B, “no se me dan bien las actividades deportivas” es la última opción con un 60%. El siguiente, el D, “no hay instalaciones deportivas cerca de mi casa” distribuye su porcentaje desde el primer hasta el quinto puesto con un 20% en cada uno. Los chicos

consideran como tercera causa el ítem E, “no me dejan mis padres”. Como último ítem a analizar es el F, “no tengo compañeros con quien realizarlo” tiene su mayor tanto por ciento con el 60% en el último lugar.

Figura 10.10 Porcentajes de preferencia de los aspectos que influyen a la hora de la no realización de actividad física

CHICAS EJE A 5º						
	1	2	3	4	5	6
A	14%	7%	14%	14%	14%	36%
B	0%	14%	29%	21%	29%	7%
C	57%	7%	21%	0%	7%	7%
D	21%	36%	7%	7%	29%	0%
E	0%	7%	21%	57%	0%	14%
F	7%	21%	7%	7%	21%	36%

El 57% del sexo femenino de quinto de Primaria selecciona la opción C, “no tengo tiempo” como la primera causa de la inexistencia de práctica deportiva. La segunda con un 36% es la D, la cual hace referencia al déficit de instalaciones cercanas. El ítem F, que hace referencia a la falta de compañeros obtiene el mayor porcentaje en la última opción (36%), al igual que el A “no me gusta” (36%).

Figura 10.11 Porcentajes de preferencia de los aspectos que influyen a la hora de la no realización de actividad física

CHICOS HUESCA						
	1	2	3	4	5	6
A	100%	0%	0%	0%	0%	0%
B	0%	100%	0%	0%	0%	0%
C	0%	0%	0%	100%	0%	0%
D	0%	0%	100%	0%	0%	0%
E	0%	0%	0%	0%	100%	0%
F	0%	0%	0%	0%	0%	100%

El orden de preferencia de los chicos de Huesca es el siguiente:

1- No me gusta. Prefiero hacer otras actividades. 2- No se me dan bien las actividades deportivas. 3- No hay instalaciones deportivas cerca de mi casa. 4- No tengo tiempo. 5- No me dejan mis padres. 6- No tengo compañero/os con quien realizarlo.

Figura 10.12 Porcentajes de preferencia de los aspectos que influyen a la hora de la no realización de actividad física

CHICAS HUESCA						
	1	2	3	4	5	6
A	40%	10%	10%	0%	0%	40%
B	10%	40%	10%	30%	10%	0%
C	30%	20%	20%	20%	10%	0%
D	0%	0%	40%	20%	20%	20%
E	10%	30%	20%	0%	30%	10%
F	10%	0%	0%	30%	30%	30%

Los datos del sexo femenino de Huesca se reparten de la siguiente forma. La mayor parte del porcentaje del ítem A, “no me gusta. Prefiero hacer otras actividades”, se reparte entre el primer y último puesto con un 40% en ambas. El B, referente a la falta de habilidad, se sitúa en el segundo puesto con un 40%. La mayor parte del tanto por ciento del ítem E, “no me dejan mis padres” recae en los lugares dos y cinco. Y por último el F, “no tengo compañeros con quien realizarlo” ocupa los últimos puestos.

DISCUSIÓN

El número de jóvenes que practican actividades deportivas es mayor por parte del género masculino en las dos edades y en ambos ámbitos. Al igual, existe un aumento de la misma en la edad de 10-11 años respecto a la de sexto de Primaria, en ella se observa un crecimiento del número de jóvenes que realizan deporte, pero este dato es más significativo por parte del género femenino. Las chicas de menor edad realizan más actividad física de forma estructurada que las mayores. A la hora de comparar este mismo aspecto entre el ámbito rural y el urbano vemos que hay un ligero incremento en el número de chicos que practican actividad física de forma estructurada, pero por el contrario existe un leve descenso en el de las chicas.

Las actividades deportivas practicadas en el ámbito rural no difieren respecto a las ambas edades, sin embargo si encontramos una diferencia respecto a los sexos. En el masculino predominan deportes colectivos como el fútbol, mientras que las niñas se declinan por la práctica de deportes cuyo objetivo es el uso del cuerpo y del movimiento con una finalidad estética. Este aspecto también aparece en otros trabajos como en el de *“las relaciones de género en el deporte y la educación física”* (Bonamy 2003) la cual argumenta que “existen diferentes expectativas en cuanto al desempeño de los varones y mujeres, esperando de los varones juegos más activos, más violentos, agresivos, que impliquen la fuerza, la energía, y de las mujeres, los juegos más pasivos, con menos contacto, más expresivos.”

En cuanto a los deportes realizados en el ámbito urbano el fútbol y el baloncesto por parte de los chicos y el baile por el de las chicas son los más practicados al igual que en el ámbito rural, sin embargo aparece un tipo de deporte que no es practicado por los niños y niñas del ámbito rural, deportes de raqueta. Dentro de ellos se observa una diferencia entre sexos, mientras que los chicos prefieren jugar al tenis, las chicas tienen un mayor índice de participación más elevado en el pádel.

Un aspecto que influye a la hora de la elección del deporte por parte de los niños y niñas es la tradición en la localidad de los mismos, en el ámbito rural, Ejea de los Caballeros, podemos observar que hay una elevada práctica de deportes como el kick boxing o el rugby y sin embargo en el ámbito urbano, Huesca, observamos la práctica del tenis y del pádel como actividades no practicadas en Ejea. La iniciación deportiva depende de una serie de factores que afectan y rodean al proceso. Según Hernández et al. (2000) son el

sujeto, el deporte y el contexto. Entendiendo contexto como el entorno, aspectos y personas que rodean al niño podemos corroborar pues que la tradición deportiva de la localidad influye altamente en el tipo de actividades deportivas desempeñadas por los niños y niñas de la misma.

En el ámbito urbano se observa una mayor concentración del tiempo dedicado entre dos y cuatro horas semanales, siendo muy bajos los índices en los otros parámetros, a diferencia del rural, en el que al igual el mayor tiempo oscila entre dos y cuatro horas pero los demás adquieren un elevado porcentaje.

Los datos obtenidos en el siguiente estudio muestran que la gran mayoría de los jóvenes invierte entre dos y cuatro horas semanales a la realización de actividad física estructurada, siendo mayor por parte de los chicos. Existe un mayor porcentaje de niñas que de niños que realizan menos de dos horas semanales, y lo más significativo es que tal y como se ha descrito en líneas anteriores conforme las horas semanales aumentan, la proporción entre el género masculino y el femenino disminuye hasta el punto de ser prácticamente imperceptible.

Otros estudios han comparado el nivel de actividad deportiva realizada por ambos sexos, el trabajo “*Motivos y hábitos de la práctica de actividad física en escolares*” De Hoyo Lora, M. y Sañudo Corrales (2007), muestra el número de días que dedica cada sexo a la práctica deportiva.

Al igual que los datos recogidos en este trabajo, De Hoyo Lora, M. y Sañudo Corrales reflejan que el género masculino dedica más tiempo a la realización de actividad física y que la media de días dedicados a la misma oscila entre los tres y los cinco. Sin embargo muestra un elevado porcentaje de niñas que no realizan actividad física alguna, el 53%. Por lo que se puede concluir que existe un crecimiento en referencia a la práctica deportiva, sobre todo por parte del género femenino, ya que se ha pasado de un 53% a un 32% de niñas que no realizan actividades deportivas.

En la cuestión número tres, *¿quién te acompaña? ¿Participan contigo en la actividad?*, se observan aspectos muy relevantes. En el ámbito urbano, en sexto de primaria, los datos entre familia y amigos están muy igualados, pero se observa una diferencia entre géneros, la mayor parte de los niños son acompañados por familiares, mientras que las niñas acuden con sus amigos/as. Respecto a quinto de Primaria se ve que tanto los niños y las niñas debido a su menor edad, la gran mayoría acude a las actividades junto a algún

familiar. Al igual y por el mismo motivo el número de niños que van solos es casi inexistente en quinto y en los niños y niñas más mayores este aspecto ocupa un considerable tanto por ciento.

Como en el ámbito rural, los niños y niñas del urbano, la mayor parte asisten a esta clase de actividades junto a los familiares o junto a los amigos/as, siendo más elevada en ambos sexos la compañía por parte de los amigos/as. Un aspecto que difiere respecto al entorno rural es el casi inexistente número de niños y niñas que acuden solos a las diferentes actividades. En este aspecto es evidente que influye considerablemente la seguridad del ámbito rural versus la del urbano. Según el estudio “Los niños, las ciudades y la seguridad vial”, Attitudes (2009), el 65% de los padres que perciben su municipio como un entorno seguro lo hacen por tratarse de un barrio o pueblo pequeño, por la seguridad vial y por el poco tráfico existente.

Dentro de la familia en el ámbito rural se observa que los que más acompañan a los niños son la madre, el padre y ambos dos, siendo la que más la primera al igual que en el ámbito urbano. Pero el aspecto más significativo es que en el ámbito rural algunos niños y niñas son acompañados por otros integrantes de la familia como hermanos, tíos o abuelos, sin embargo en el urbano no existen porcentajes respecto a esas opciones. A partir de estos aspectos observamos que en el ámbito rural gran parte de las familias se encuentran en la misma localidad, la relación y el día a día es mayor entre los diferentes componentes de las mismas, sin embargo en el ámbito urbano es más complicado estar en contacto con la misma. Muchos habitantes proceden de otros lugares que abandonaron en su momento para trabajar en la ciudad, por lo que el núcleo familiar no es igual de compacto que en el ámbito urbano. La juventud se distribuye de forma muy desigual en el territorio aragonés, siendo las capitales de provincia las más pobladas, Comarca de Zaragoza (57%) Hoya de Huesca (5%) y Comunidad de Teruel (3,6%). “*Población joven de Aragón*”, instituto aragonés de la juventud (2013).

En cuanto la participación de los padres, bien sea interactuando directamente con el niño o niña en la actividad o bien realizando la misma actividad al mismo tiempo pero sin interacción se observa que es mayor en edades más tempranas (10-11). Además se observa que hay mayor participación de la familia cuando se trata de los chicos que de las chicas, esto puede deberse a que los niños como bien se ha visto anteriormente realizan actividades en los que pueden interactuar y cooperar con otras personas, y por lo tanto es más fácil realizar actividad física junto a ellos.

Por otro lado este aspecto en el ámbito urbano adquiere números muy bajos de participación por parte del género femenino y números inexistentes por parte del masculino. Este aspecto es muy impactante ya que el tiempo libre de los adultos en el ámbito rural es menor que en el urbano. Según el Ministerio de Educación, subdirección General de Cooperación Internacional, las jornadas de trabajo en los pueblos son mucho más largas de las 8 horas establecidas en la ciudad, trabajando muchos de ellos de lunes a domingo.

La pregunta número cuatro, *¿sales a la calle con tus amigos? ¿Qué actividades soléis hacer?*, corresponde a la segunda parte del cuestionario, la cual hace referencia a la actividad física en el día a día y en el tiempo libre de los jóvenes.

Los niños realizan actividades deportivas como jugar al fútbol o ir en bicicleta, a diferencia de las chicas, de las cuales la mayor parte se dedica a pasear junto a sus amigos/as.

Al comparar ambas edades se corrobora que hay diferencias en las actividades sobretodo en el género femenino. Aun al ser una diferencia de edad muy pequeña es evidente que influye el grado de madurez al realizar un tipo u otro de actividades, mientras que las más mayores prefieren pasear con sus amigos/as, las más pequeñas realizan diferentes juegos de calle como el pilla pilla o el escondite.

Respecto a las actividades realizadas por los niños del ámbito urbano no difieren mucho de las practicadas por los del rural, la gran mayoría juega al fútbol, seguido de la práctica de juegos de calle. Sin embargo un aspecto interesante es que en el ámbito urbano hay mayor número del género masculino que cuando salen con sus compañeros/as van a comprar a tiendas de golosinas que en el rural. En cuanto al sexo femenino aun teniendo una edad comprendida entre 11 y 12 años prefieren realizar juegos de calle seguido de pasear junto a sus amigos/as. Según el estudio *“encuesta sobre hábitos a niños de 10-11 años en quinto de Primaria”* llevado a cabo por Á. Rodríguez Torres, M. J. Salve Díaz, M. Arenas Fernández, F. Angora Mazuecos (2012), los jóvenes del ámbito urbano toman más golosinas que los del rural, sobre todo tras la merienda.

Otro aspecto que marca la mayor madurez de las niñas y que corrobora el aspecto recalcado en la introducción de este trabajo sobre el crecimiento de la utilización de aspectos tecnológicos y sobre todo del móvil por parte de los jóvenes, es que en el ámbito urbano un elevado número de niñas se dedican a realizarse fotos con sus amigas utilizando

el teléfono móvil. La edad media de inicio en la telefonía móvil por parte de los menores españoles se sitúa entre los 10 y los 12 años y el 82,3% de los menores usan su móvil para hacer y enviar fotografías. *Estudio sobre seguridad y privacidad en el uso de los servicios móviles por los menores españoles*, INTECO y Orange (2011).

La siguiente cuestión, la número cinco pretende conocer los modos y las diferencias a la hora de desplazarse diariamente respecto a ambas edades y ámbitos geográficos.

En el ámbito rural la mitad de los niños y niñas de sexto de Primaria se desplazan andando, por otro lado este aspecto tiene diferencias entre ambos sexos. El número de niñas que se desplazan andando es mayor que el de niños, además existe un mayor número de chicas que van en coche respecto a los varones. Pero lo más significante sin duda es el uso de la bicicleta como medio de transporte, la cual es bastante más usada por parte de los niños. Esta situación está relacionada con la siguiente cuestión seis, en la que aparece que la cantidad de chicos que utilizan la bicicleta de forma regular es bastante mayor que el de las niñas. Este aspecto es corroborado por Martínez Ruiz (2014), la cual dice que existe una estrecha asociación entre el sexo y la edad con la intensidad de uso de la bicicleta, que cambia en función del tipo de uso y del período considerado. Siendo mayor el uso de la misma por parte de los varones y esta diferencia se incrementa con la edad.

En cuanto a los jóvenes de entre 10 y 11 años aparece un aumento de la utilización del coche por parte de los niños, ya que por parte de las niñas se mantiene prácticamente igual. Sin embargo sigue siendo el caminar el modo de desplazarse más utilizado en el ámbito urbano. El crecimiento del uso del coche y la reducción del uso de la bicicleta como medio de transporte en los chicos de quinto de Primaria puede deberse tal y como se ha comentado en la cuestión número dos al ser más pequeños, los padres tienen más prudencia a la hora de que sus hijo/as circulen por la localidad sin compañía.

Por otro lado en el ámbito urbano predomina notoriamente el desplazamiento a pie, siendo mayor el número de jóvenes que se desplazan andando que en el ámbito rural. Al igual que en el rural la utilización del coche es sustancialmente superior por parte de las chicas. Pero el aspecto más notorio es el bajo uso de la bicicleta como medio de transporte a pesar de la dotación de carriles bici de la ciudad y de una gran zona peatonal en la que se permite el uso de la misma. Esta característica puede deberse al mayor tráfico y peligro de la ciudad que en el pueblo. Según la DGT (2010) el importante incremento de la movilidad

en bicicleta en los últimos años ha supuesto un importante incremento de accidentes con heridos leves en la ciudad, que ha pasado de 1.077 en el año 2001 a 2.081 en 2010.

Según el ítem denominado, *¿utilizas la bicicleta de forma regular?*, se encuentra estrechamente ligada con lo comentado sobre la pregunta anterior.

En el ámbito rural la gran mayoría de los niños de 11-12 años sí utilizan la bicicleta de forma regular, sin embargo la mita del género femenino de la misma edad no la utiliza, las niñas la suelen utilizar más esporádicamente.

El número del sexo masculino de 10-11 años que sí utiliza la bicicleta regularmente es ligeramente menor que el de sexto, sin embargo este número aparece mayor en las chicas pequeñas. Estos aspectos corroboran la información extraída de Martínez Ruiz (2014) y expuesta anteriormente que sostiene la existencia de una relación entre el sexo y la edad en cuanto a la intensidad en la que es utilizada la bicicleta, siendo más utilizada por el género masculino que por el femenino, incrementándose el uso de la misma en edades tempranas por ambos sexos y disminuyendo conforme aumenta dicha edad.

Respecto al uso de la bicicleta en el ámbito urbano asombrosamente por parte de los varones es muy parecido pero el dato más significativo es el mayor uso de la misma de las chicas del ámbito urbano que del rural. Este incremento puede verse favorecido por las prestaciones de la ciudad como el carril bici, las zonas peatonales que permiten la libre circulación de bicicletas y los espacios naturales que rodean a la localidad, pero además en los diferentes colegios de Educación Primaria de la ciudad de Huesca se han realizado proyectos como el llamado “Aula en bici” Castellar Otín. C, Pradas de la Fuente. F, Rapún López. M, Coll Risco. I, Pérez Gómez. S (2013). Se trata de un proyecto educativo centrado en el uso didáctico de la bicicleta en el que se presentan diferentes actividades orientadas hacia su uso y correcta utilización.

Sobre la cuestión número siete, mediante la cual se pretende conocer la actividades realizadas por los niños y niñas en el tiempo de recreo del horario escolar, se puede concretar que los niños de 11-12 años del ámbito rural al igual que cuando juegan con sus amigos fuera del horario escolar prefieren jugar al fútbol, al baloncesto o a balón prisionero. Por otro lado el sexo femenino prefiere jugar a balón prisionero y al baloncesto.

Un aspecto curioso para analizar es qué hacen los niños y niñas que suelen jugar al fútbol cuando por diversas causas no pueden practicarlo en el patio. Estos jóvenes de sexto prefieren jugar a balón prisionero, pero un dato llamativo es que una gran proporción no realiza otra actividad que no sea fútbol. Este aspecto puede deberse a una “mala” educación en edades más tempranas. La doctora María Angélica Ibáñez (2011), traumatóloga pediátrica de Red Salud UC, explica que “es recomendable que los niños partan con actividad física lo antes posible. No se trata de inscribirlos en una liga competitiva a los tres años, pero sí inculcarles ejercicios lúdicos, entretenidos y variados. Durante la niñez -partiendo a los dos años- es aconsejable que ellos conozcan y practiquen diferentes deportes, para que puedan elegir el que más les guste”.

Las actividades o deportes realizados en el patio por parte de los niños dependen claramente del contexto sociocultural en el que se encuentran. El fútbol y el baloncesto son los deportes españoles por excelencia por ello la mayor parte de los niños y niñas los practican. Además tiene una gran influencia el papel de la escuela, los deportes que se realizan en las clases de educación física y el modo en el que han sido realizadas, siendo importante el grado de motivación y de competencia sentido durante las mismas. Siguiendo a Vygotsky (1986), a través de su teoría sociocultural y extrapolándola a los ámbitos en que tienen lugar las vivencias físico-deportivas del alumnado objeto de este estudio, somos conscientes de la influencia que el entorno, en este caso contexto social, ejerce sobre sus aprendizajes y construcción del conocimiento. Éstos, se asocian inevitablemente, con unos determinados valores y significados socio-culturales que caracterizarán y matizarán sus perfiles, orientando las distintas formas de emplear y de disfrutar sus tiempos de ocio.

El siguiente ítem, *¿realizas alguna actividad relacionada con las labores del hogar? ¿El qué?*, es una cuestión muy interesante a la hora de comparar y analizar si las hay alguna diferencia entre sexos. La base de la educación en igualdad está en la formación de una actitud crítica desde la infancia. No debemos infravalorar esta etapa, puesto que desde el nacimiento se constituye la identidad de género de la persona, y se establecen los cimientos sobre los que se desarrollará la personalidad del individuo y sus valores. Fadae, SIJE (2014).

En el trabajo que estamos llevando a cabo, se analiza que la gran mayoría de ambos géneros de entre 11 y 12 años del ámbito rural, realizan o ayudan en las tareas del hogar,

sin embargo existe un mayor número de chicos que de chicas que no realizan ninguna labor.

Solamente observando este grupo de encuestados nos percatamos de que existen diferencias entre las labores del hogar realizadas por chicos y por chicas. Las niñas realizan más tipos de tareas específicas de la limpieza y cuidado del hogar, como limpiar los cristales, el polvo... y además desempeñan labores relacionadas con las pertenencias de otras personas de la familia como son tender, doblar la ropa, poner la lavadora y planchar. Sin embargo los chicos desempeñan actividades más simples y más cercanas ellos, tales como hacerse la cama, poner la mesa y recoger su cuarto.

Respecto al notable número de niños que ayudan o realizan la comida puede deberse al cambio social producido recientemente en el que la mujer se integra al mercado laboral al igual que el hombre. Por ello muchos niños/as tienen que responsabilizarse y realizar tareas debido a la ausencia de la figura paterna o materna en la casa. “Uno de los hechos más relevantes del siglo XX ha sido la incorporación de las mujeres al mundo político y económico, constituyendo su participación en el mundo laboral un elemento importante para el crecimiento y la estabilidad económica de los países.” Secretaría de igualdad UGT (2014).

Por otro lado, el número de niños y niñas entre 10 y 11 años que realizan alguna tarea del hogar en el ámbito rural es más elevado que los de 11-12 años. No existe diferencias entre el número de participantes, siendo el casi insignificante el de los/as que no participan.

En cuanto a las tareas llevadas a cabo, se sigue el mismo patrón que lo comentado en sexto de Primaria, las labores más realizadas son las más simples y cercanas a los niños y niñas, hacerse la cama, poner la mesa y recoger su habitación. Pero se observa una gran diferencia, en este caso las tareas del género masculino ya no están tan centralizadas, sino que los chicos realizan otro tipo de actividades como doblar la ropa, barrer, tender y en muchas de ellas su grado de participación se encuentra por encima del sexo femenino, sin embargo en las tareas de limpiar los cristales y el polvo su participación sigue siendo nula.

Los datos obtenidos en el ámbito urbano difieren de los adquiridos en el rural. Todos los encuestados pertenecientes al género masculino participan o realizan alguna tarea del hogar, sin embargo el dato más significativo aparece el número de niñas que no

participan, tres cuartos de las encuestadas sí realizan alguna labor del hogar por un cuarto de ellas que no.

Haciendo mención a las tareas realizadas por ambos sexos aparecen ciertas diferencias respecto al ámbito rural. Por parte los varones las tareas más realizadas son las de limpiar la casa, hacer la cama y ayudar a sus padres. Se observa menor participación, sobretodo en tareas sencillas como poner la mesa, siendo esta una de las más realizadas en el ámbito rural. Respecto al sexo femenino aparecen nuevas tareas como hacer los baños y pasar la aspiradora, que al igual que otras actividades como planchar, barrer y cocinar no son realizadas por ningún varón. Uno de los aspectos más significativos es el menor número de tareas realizadas por las chicas respecto a las del ámbito rural.

Mediante la última cuestión del apartado dos del cuestionario, se pretende conocer que suelen o prefieren hacer los niños cuando se encuentran en sus hogares, que tipo de actividades son las más practicadas y ver si eso influye en la práctica de una vida activa o sedentaria.

En el ámbito rural priman las actividades audiovisuales, sin embargo hay diferencias entre sexos dentro de ellas. Los niños prefieren jugar a la videoconsola, mientras que las niñas prefieren ver la televisión. Dentro de este tipo de actividades existe más variedad por parte de las niñas, estas se dedican además a jugar con la Tablet o a utilizar el móvil. También aparece un aspecto con bastante número de practicantes en ambos sexos, el realizar deporte, este aspecto tiene más fuerza en el ámbito rural que en el urbano debido al tipo de vivienda característico de cada ámbito. En el urbano priman los pisos de grandes alturas, mientras que en el urbano además de la existencia de ellos, existen muchos más hogares unifamiliares los cuales suelen tener espacios para realizar actividades como fútbol o baloncesto. Un detalle curioso y que se repite en ambas edades y en el ámbito rural es el mayor número de niñas que realizan lectura por encima de los niños.

En las actividades realizadas por los niños de 10-11 años al igual que en los mayores priman las actividades audiovisuales, los niños la videoconsola y las chicas la televisión. Sin embargo se observa un mayor número de niños y niñas que se dedican a jugar con familiares, amigos o con sus propios juguetes. Este aspecto puede deberse tal y como se ha comentado en cuestiones anteriores a la diferencia madurativa, se percibe un cambio de mentalidad a la hora de la realización de actividades buscando los pequeños actividades relacionadas con el juego.

En cuanto a las actividades realizadas en el hogar por parte de los niños y niñas del ámbito urbano siguen primando las actividades audiovisuales. Dentro de este tipo de actividades existe un crecimiento del uso del móvil, sobre todo por parte de los niños del ámbito urbano respecto a los del rural. La lectura y la realización de deporte bajan, esta segunda puede deberse a lo comentado anteriormente, a la falta de espacios para la práctica deportiva dentro de los hogares del ámbito urbano.

La gran mayoría de jóvenes indistintamente de la edad o del ámbito en el que se encuentren dedica su tiempo libre del hogar a las actividades audiovisuales como los videojuegos, la televisión, el ordenador o el móvil entre otros. Este aspecto es muy preocupante ya que este tipo de vida sedentaria puede causar enfermedades en los niños y niñas, un ejemplo es el estudio publicado en el “International Journal of Cardiology” (2015) y realizado por investigadores de las universidades de Zaragoza (España) y Sao Paulo (Brasil) han encontrado una correlación directa entre la hipertensión –la condición clínica en la que la presión de la sangre en las arterias de la circulación sistémica resulta elevada–, y el tiempo de exposición ante las pantallas de cine, televisión, videoconsolas, ordenadores y móviles.

A continuación se procede a analizar las tablas pertenecientes a la encuesta sobre los factores que influyen a los jóvenes a la hora de la realización de actividad física.

El género masculino de 11 y 12 años del ámbito rural, a la hora de realizar actividad física o deportiva dan mucha importancia al pasárselo bien, a la diversión a la hora de hacer ejercicio. Como otro aspecto influyente para ellos es el encontrarse con sus amigos/as. En cuanto al deseo de dedicarse profesionalmente a la actividad realizada hay discusión dentro de ella, algunos niños la consideran muy importante, mientras que para otros es casi insignificante su valor cuando realizan actividad física. El gusto por la competición se encuentra en un punto intermedio respecto a preferencia. Las menos influyentes para los niños de sexto son por qué pasan tiempo con sus personas cercanas y por hacer una actividad que les aleje de la monotonía.

Un aspecto muy sorprendente es la presencia del ítem “porque es bueno para mi salud y me siento bien”, como una de las principales causas por la que los niños realizan actividad física.

El sexo femenino de 11-12 años del ámbito rural, al igual que los varones da mucha importancia al aspecto relacionado con pasárselo bien cuando realizan la actividad y al

que se encuentran con sus amigos/as. El hacer deporte porque se percibe como algo bueno para la salud también es muy importante para este género femenino.

El hacer deporte por salir de la monotonía cobra más importancia por parte de las chicas, sin embargo aspectos como el querer dedicarse profesionalmente o el gusto por la competición tienen menos relevancia para el género femenino para la realización de actividades físicas o deportivas. Por otro lado, al igual que los chicos, la cuestión menos influyente sigue siendo por qué pasan tiempo con sus personas cercanas.

Respecto a los varones de 10-11 años del ámbito rural tienen principalmente los mismos intereses, porque se divierten, porque están con sus amigos/as y por qué es bueno para su salud. Sin embargo se pueden analizar algunas diferencias. En cuanto al valor de la competición a la hora de sí realizar actividad física es mayor en quinto de Primaria que en sexto, aunque muchos de ellos también la seleccionan como última causa. Por otro lado le dan menos importancia al querer dedicarse profesionalmente a la actividad practicada, situándose la misma como aspecto con muy poca influencia.

Los aspectos que no influyen o lo hacen muy delicadamente a la hora de sí practicar algún tipo de actividad física son el estar junto a la familia y el realizar actividad por hacer algo diferente, monotonía.

El género femenino de 10-11 del ámbito rural tiene algunas diferencias respecto al resto, tanto chicos como chicas. La causa más influyente a la hora de hacer deporte es el físico, el saber que es bueno para su salud. Después dan mucho valor al pasárselo bien y al encontrarse con sus amigos/as. El aspecto relacionado con el querer dedicarse profesionalmente al deporte/actividad tiene un leve valor para las chicas al igual que el realizar ejercicio por salir de la monotonía.

Como últimas influencias, su valor es mínimo o inexistente, aparecen el estar junto a las personas cercanas y curiosamente el gusto por la competición, cosa que difiere respecto a las preferencias de los varones.

El sexo masculino del ámbito urbano no se diferencia mucho respecto al orden de influencia de los diferentes aspectos, siendo la diversión y el pasárselo bien el mayor, seguido del porque están junto a sus amigos/as y del valor que tiene la actividad física para nuestro cuerpo y para seguir una vida saludable.

El resto de aspectos tienen un bajo valor para los varones del ámbito urbano, sin embargo en el pasar tiempo con sus personas cercanas existen discrepancias, para muchos es muy importante cuando ellos realizan algún tipo de actividad física y para otros es la menos influyente.

Por otro lado las chicas del ámbito urbano también tienen las mismas preferencias que los varones, sin embargo las mayores diferencias se encuentran entre los aspectos menos influyentes. Dan muy poco valor de influencia al gusto por competir, sin embargo hay diferencias en el realizar actividad por querer dedicarse profesionalmente a la misma, muchas lo seleccionan como algo bastante influyente y por el contrario otras lo eligen como último aspecto.

En referencia al estudio “Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares”, realizado por De Hoyo Lora, M. y Sañudo Corrales, B. (2007), han variado algunos datos sobre los aspectos más influyentes para la realización de actividad física por parte de los niños. En el estudio de Hoyo y Sañudo las principales preferencias al igual que el estudio realizado son la diversión y el estar junto a los amigos. Sin embargo se ve un significativo aumento en género masculino en la importancia del ítem “porque es bueno para mi salud y me encuentro bien”.

A continuación se analizan las tablas pertenecientes a los jóvenes que no realizan ningún tipo de actividad.

Los varones del ámbito rural entre 11 y 12 años que no realizan ninguna actividad defienden que principalmente es por la falta de tiempo. Sorprendentemente como segunda causa aparece la prohibición de los padres. Otros aspectos con peso a la hora de no realizar ninguna actividad física es “no me gusta, prefiero hacer otras actividades” y el ítem relacionado con la falta de instalaciones deportivas, aunque este también es considerado por parte de los chicos como el aspecto menos influyente. Sin embargo la mayoría llega al consenso de que la causa que menos importancia tiene para no hacer deporte es la falta de habilidad en estas actividades.

Por otro lado el sector femenino de 11-12 años del ámbito rural asigna un valor diferente a los ítems. Para ellas la principal causa es la falta de habilidad en las actividades deportivas o físicas. Otros aspectos que toman fuerza son el “no me gusta prefiero hacer otras actividades” y al igual que en los varones es la negación de los padres a la hora de que practiquen algún deporte. En cuanto a las causas menos influyentes, son muy

diferentes a las de los chicos, ellas reflejan que son la falta de tiempo y la falta de instalaciones deportivas cercanas.

En lo relativo a los varones de quinto de primaria, ámbito rural, los aspectos más influyentes son los mismos que los chicos de sexto, la falta de tiempo, la falta de instalaciones y la prohibición de los padres. Como menos se consideran el no tener compañeros para realizarlo, la falta de habilidad y el ítem “no me gusta”.

Ahora bien el valor de influencia de los diferentes aspectos por parte de las chicas de quinto es más parecido al de los chicos que al de las chicas de sexto. El primero para ellas es la falta de tiempo, seguido de la falta de instalaciones y la falta de habilidad en estas actividades. La prohibición de los padres aparece en menor grado que las anteriores, pero aún es considerada como causa con bastante fuerza a la hora de no realizar actividad. Sin embargo las menos influyentes son la falta de compañeros para realizarlas y el ítem “no me gustan, prefiero hacer otras actividades”.

Asimismo el género masculino del ámbito urbano que no realiza ningún tipo de actividad física, defiende que las causas principales son la falta de afición hacia estas actividades, el bajo nivel de habilidad y el déficit de instalaciones deportivas cercanas.

Podemos observar grandes diferencias respecto a los chicos del ámbito rural, pero lo más destacable es el menor valor de influencia del ítem “no me dejan mis padres”, el cual en el rural tienen un gran peso y sin embargo en el urbano es de las últimas causas.

Por último el género femenino ordena las causas por las que no realizan actividad de la siguiente manera. Gran parte de ellas señala que no practican deporte porque no les gusta, pero otra gran cantidad de ellas señalan esta causa como la menos influyente. Otro aspecto que les condiciona es la falta de habilidad en estas actividades, seguido de la falta de tiempo y de la falta de infraestructuras deportivas cercanas. El aspecto “no me dejan mis padres” cobra más importancia que en los chicos del mismo ámbito, acercándose a la opinión de los jóvenes del ámbito rural. Como el menos influyente aparece la falta de compañeros para realizarlo.

Una vez analizados estos resultados se comparan con los obtenidos en el estudio “*Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares*”, realizado por De Hoyo Lora, M. y Sañudo Corrales, B. (2007) y observamos diferencias por parte del género femenino, en el estudio del 2007 las niñas asignaban más importancia a la falta de tiempo, incluso más

que los chicos y según este trabajo este aspecto ha cambiado considerablemente. La prohibición de los padres aparece como una de las últimas causas en ambos sexos, mientras que en los datos analizados en este trabajo este ítem aparece generalmente entre los cuatro aspectos más influyentes.

CONCLUSIONES

El porcentaje de niñas de la población analizada, que realizan algún tipo de actividad física o deportiva de forma estructurada, es significativamente inferior que el de los chicos. Aun así si comparamos los datos con estudios anteriores realizados en España, observamos que el porcentaje de las niñas se encuentra en crecimiento, y cada vez son más las niñas que realizan actividades deportivas.

El número de niños y niñas encuestados que llevan a cabo actividad física o deportiva de forma estructurada es mayor en las edades más bajas. Este aspecto sobresale sobretodo en el género femenino.

Las actividades practicadas se diferencian según el género, mientras que los chicos prefieren realizar deportes colectivos como fútbol o baloncesto, las niñas se decantan por actividades artístico-expresivas.

En el tipo de deporte o actividad practicada parece influir notablemente el contexto sociocultural que le rodea. Si en una localidad existe una tradición hacia un deporte específico, la gran mayoría de los jóvenes lo practicarán.

El tiempo medio dedicado a la actividad física por parte de niños y niñas analizados en el estudio, oscila entre las dos y cuatro horas semanales, siendo mayor el porcentaje del sexo masculino. Por otro lado existe un mayor porcentaje de niñas que de niños que realizan menos de dos horas semanales. En el ámbito rural se observa que hay más jóvenes que invierten mayor tiempo.

En la franja de edad de 11-12 años hay mayor número de chicos que de chicas que invierten más horas semanales que la media, sin embargo en la edad más baja, 10-11 años, es al contrario, siendo mayor el porcentaje de las niñas.

Los niños y niñas de 11-12 años, analizados en el ámbito rural, asisten a las diferentes actividades deportivas junto a sus familiares o amigos/as. Por parte de los niños el porcentaje es mayor en la compañía de los padres y sin embargo en las chicas es en la de los amigos/as. A su vez la gran mayoría de los niños y niñas de 10-11 años del ámbito rural son acompañados por sus familiares probablemente por su menor edad.

En el ámbito urbano estudiado, los jóvenes suelen ir acompañados al igual que en el rural por los amigos/as o por las familias, sin embargo el mayor porcentaje se encuentra en la compañía de los amigos/as.

En el ámbito rural analizado, hay un mayor número de niños que asisten solos a las diferentes actividades deportivas, siendo mucho más amplio dicho número en las edades más elevadas. Por el contrario en el ámbito urbano ese porcentaje de niños que no son acompañados es casi inexistente.

En ambos ámbitos el integrante de la familia que más porcentaje adquiere a la hora de acompañar a los niños y niñas es la madre. También aparecen el padre y ambos, aunque en menor medida.

Respecto a las personas que acompañan a los jóvenes del ámbito rural, aparecen las figuras de los hermanos, abuelos y tíos entre otros, sin embargo en el ámbito urbano estas no contienen ningún porcentaje.

La participación de los padres y las madres del ámbito rural en las actividades deportivas junto a sus hijos/as es mayor en edades tempranas, además esta aparece con mayor porcentaje en el género masculino que en el femenino.

En el ámbito urbano analizado la participación de los padres es muy inferior al rural, siendo casi inexistente cuando nos referimos a los niños.

La participación o no de los padres parece influir sobre todo en las edades tempranas a la hora de la realización de actividad física, además esta participación suele darse en actividades individuales como atletismo, hípica o natación.

Cuando los niños de 11-12 años del ámbito rural analizado salen con sus amigos, realizan principalmente actividades como jugar al fútbol o ir en bicicleta, sin embargo hay un cambio de mentalidad respecto a las chicas, estas prefieren obviar el juego y dedicarse a pasear junto a sus amigas/os.

En edades más tempranas los chicos realizan las mismas actividades que los mayores, sin embargo la diferencia de madurez se hace más visible en el género femenino, mientras que las más mayores se dedican a pasear, las pequeñas siguen realizando juegos de calle.

En el ámbito urbano existe un mayor uso de las tecnologías por parte de los niños que han realizado la encuesta a la hora salir con sus amigos, sobretodo el móvil. Mientras que en

el ámbito rural los mayores porcentajes de uso del móvil aparecían muy levemente por parte de las chicas, en el urbano emergen con mayor fuerza y en ambos sexos.

Tanto en el ámbito urbano como en el rural, caminar es el modo de desplazarse más utilizado por los jóvenes independientemente de su edad, aunque adquiere sus mayores porcentajes en el género femenino. El porcentaje sobre este aspecto aparece levemente mayor en el ámbito urbano que en el rural.

El uso de la bicicleta como medio de transporte está más considerado en el ámbito rural que en urbano, en el cual se contempla porcentajes muy bajos. Este medio es más utilizado por el género masculino y además sufre un descenso conforme las edades son más tempranas.

Respecto al uso del coche, en ambos ámbitos es bastante utilizado sobre todo por las chicas. También es más utilizado por los jóvenes de 10-11 años que por los de 11-12 años.

La gran mayoría de los niños encuestados de sexto curso del ámbito rural utilizan la bicicleta de forma regular, sin embargo las chicas lo suelen realizar esporádicamente. En las edades de 10-11 años el uso de la bicicleta sufre un desvanecimiento por parte del género masculino y un crecimiento por el sexo femenino.

En el ámbito urbano analizado existe un gran uso de las bicicletas, incluso por parte del género femenino, el cual es mayor que en el ámbito rural. Esto puede deberse a las prestaciones de la ciudad como el carril bici y zonas peatonales.

Las actividades o deportes realizados en el patio por parte de los niños dependen claramente del contexto sociocultural en el que se encuentran. El fútbol y el baloncesto son los deportes españoles por excelencia por ello la mayor parte de los niños y niñas los practican. Además parece tener una gran influencia el papel de la escuela, los deportes que se realizan en las clases de educación física y el modo en el que han sido realizadas, siendo importante el grado de motivación y de competencia sentido durante las mismas.

En el ámbito rural existe un alto porcentaje de jóvenes analizados que participan en las tareas de hogar realizando alguna tarea o bien ayudando a su familia, sin embargo es ligeramente mayor el número de chicas que de chicos. La participación, sobre todo la de los chicos asciende en edades tempranas.

Respecto a las actividades más realizadas se puede decir que son tareas simples y relacionadas con las responsabilidades propias de los niños, como hacer la cama y recoger

el cuarto. En estas actividades se encuentra la mayor parte del género masculino, sobre todo en los niños de 11 y 12 años. Sin embargo por parte de las chicas hay mayor dispersión sobre las actividades realizadas, actividades relacionadas con la limpieza del hogar y el orden de materiales o espacios que no solo les compete a ellas como planchar, tender o limpiar el polvo.

En el ámbito urbano la participación por parte del género masculino es total, por el contrario el del femenino sufre un claro descenso. Además las actividades realizadas por las niñas no son tan variadas, acercándose al modelo de los niños del ámbito rural.

La gran mayoría de jóvenes indistintamente de la edad o del ámbito en el que se encuentren dedica su tiempo libre del hogar a las actividades audiovisuales como los videojuegos, la televisión, el ordenador o el móvil entre otros. Los chicos prefieren jugar a la videoconsola, mientras que las chicas ver la tele o estar con el móvil.

La tipología de los hogares del ámbito rural favorece la práctica deportiva dentro de los mismos, estos disponen de espacios donde poder jugar y realizar algún tipo de actividad física, sin embargo esto es más complicado en el ámbito urbano ya que la mayor parte de los hogares carecen de estos espacios.

La diversión es el motivo principal para la práctica de actividad física para ambos sexos independiente mente del ámbito en el que se encuentren, seguido del estar con sus amigos/as. Por ello tanto en el horario escolar como en el extraescolar se deben promover estrategias en las que el niño/a disfrute, se lo pase bien y tenga la oportunidad de interactuar con sus compañeros y crear nuevos vínculos.

Por otro lado, aquellos niños y niñas que no practican actividad física tienen diferentes argumentaciones. La falta de tiempo aparece como una de las causas más influyentes, ver este aspecto aquí nos dice que los niños están saturados de actividades extraescolares y que su “agenda” es mucho veces más caótica que la de los adultos.

Otra de las causas de la no realización de actividad física es la falta de gusto hacia ella. Este aspecto puede deberse a el déficit de competencia de los niños y niñas hacia ellos mismos. Por ello sería conveniente trabajar en la escuela y en los diferentes espacios deportivos desde una metodología en la que el niño/a sea capaz de conocer sus limitaciones, trabajar percatándose de su progresión y sobre todo crear situaciones en las que se encuentre competente y con seguridad para conseguir el objetivo.

La prohibición de los padres a la hora de que sus hijos realicen actividad física cobra bastante importancia entre los jóvenes. Este aspecto puede tener relación con la argumentación de la falta de tiempo. Muchos padres y madres creen más importante que sus hijos asistan a clases donde se desarrollen los aspectos cognitivos del niño como la música, el repaso o el inglés. Sin embargo no son conscientes de que la actividad física es necesaria para este completo desarrollo tanto cognitivo como físico.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO.

El trabajo se realizó sobre una muestra de 235 Estudiantes de Educación Primaria, de los cuales solo 45 pertenecen al ámbito urbano. Esa muestra tan específica nos ofrece varias limitaciones:

- Dificultad para la generalización de los resultados a la población del ámbito urbano.
- Sería deseable disponer de un número más elevado de sujetos al tratarse de una investigación que utiliza la técnica de encuesta, ya que de contar con una muestra más amplia, podrían encontrarse diferencias significativas donde ahora no se observan.

Respecto a los instrumentos utilizados, hay que ser conscientes de las limitaciones que presentan los cuestionarios donde las preguntas son abiertas.

-Es más complicado obtener referencias objetivas, y sin embargo algunos de los datos se plantan bajo un cierto grado de subjetividad.

PERSEPECTIVAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN

Este trabajo se centra en las edades comprendidas entre 10 y 12 años, por ello sería interesante la ampliación del mismo hacia un estudio que abarque toda la educación Primaria.

Otra línea a seguir es la comparación del grado de actividad física realizada en educación Primaria con la llevada a cabo en Secundaria. Ver qué diferencias se encuentran respecto a las motivaciones y los impedimentos que consideran según las edades.

Otra línea, aunque un poco más alejada sería el análisis de la actividad física en poblaciones especiales. Cómo les beneficia, el tipo de adaptaciones y dificultades con las que se encuentran. Y sobre todo como se encuentra la Comunidad Autónoma de Aragón respecto a esta situación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aittasalo, M. Miilunpalo, S. Kukkonen-Harjula, K. y Pasanen, M. (2006) *A randomized intervention of physical activity promotion and patient self-monitoring in primary health care*. Preventive Medicine 40– 46.
2. Aznar, S. Webster, T. (2010). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia*, Cap. 4.
3. Bonamy, M. (2009) *Las relaciones de género en el deporte y la educación física*. Consultado (26/05/2015). Recuperado de:
4. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/16488>.
5. Brazelton, T.B. y Greenspan, S.I. (2005). *Las necesidades básicas de la infancia. Lo que cada niño o niña precisa para vivir, crecer y aprender*. Barcelona. Graó.
6. Cabello, P. Fernández, I. (2010). *La tecnología en la preadolescencia y adolescencia: usos, riesgos y propuestas desde los y las protagonistas*. Recuperado de: http://www.deaquinopasas.org/docs/estudio_riesgos_internet.pdf
7. Carranza, M. Valles, T. Alvano, D. de la Torre, E. González, C. Echeita, R. Latorre, J. López, A. López, F. Lleixá Meilán, T. Romero, C. Puchades, H. Hernández, S. (2010). *Plan integral para la actividad física y el deporte. Actividad física y deporte en edad escolar*, de FEDEME. Recuperado de: <http://femedes.es/documentos/Laboralv1.pdf>.
8. Castellar, C. Pradas, F. Rapún, M. Coll, I. Pérez, S. (2013). *Aula en bici: un proyecto longitudinal de intervención docente en Ed. Primaria. Class by Bicycle: a longitudinal project of educational intervention in primary school*. Revista Retos (23) (pp. 5-9).
9. Cerebro adolescente (5/10/2014). Consultado (26/04/2015). Recuperado de: <http://aranzazu5.blogspot.com.es/2014/10/actividad-fisica-endorfinas-y.html>.
10. Conceptos de actividad física y salud. Universidad de Murcia (2013). Consultado (20/05/2015). Recuperado de: http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/conceptos_de_actividad_fisica_y_salud.html.
11. De Hoyo, M. 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 vol. 7 (26) pp. 87-98.

12. *Deporte y actividad física infantil: Niños más sanos y felices*. Red de Salud UC. Christius (2001). Consultado (28/05/2015). Recuperado de: http://redsalud.uc.cl/ucchristus/MS/RevistaSaludUC/GuiaPediatria/deporte_y_actividad_fisica_infantil_ninos_mas_sanos_y_felices.act.
13. Devis, J. Peiró, C. (1993). *La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: La escuela y la Educación Física*. Revista de psicología del deporte vol. 4 (23) pp.71-86.
14. DGT (2010). *Accidentes de tráfico en zona urbana en España 2010*. Madrid. Dirección general de tráfico.
15. EFE. (2013). *Más del 40% de los españoles adultos no hace ejercicio*. El mundo. Recuperado de: <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2013/09/26/corazon/1380198228.html>.
16. *Estadísticas INE*. Ileon (22/10/2014). Consultado (25/04/2015). Recuperado de: <http://www.ileon.com/actualidad/044991/casi-1000-parejas-leonesas-se-dijeron-adios-en-2013>.
17. *Falta de ejercicio – Sedentarismo*. Fundación Española del corazón (2009). Consultado (2/06/2015) Recuperado de: <http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/falta-ejercicio-sedentarismo.html>.
18. Ferrer. V (2013). *Prescripción de ejercicio físico para el acondicionamiento cardio-respiratorio*. Recuperado de: http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/Resistencia_Cardio_Ferrer.pdf.
19. Moreno, J. Gutiérrez, M. (1995). *Análisis de la demanda de programas acuáticos*. Recuperado de: <http://www.um.es/univefd/praa.pdf>.
20. García, M.E. (2000). *La escuela como origen núcleo y fundamento del asociacionismo deportivo*. En VV.AA. (2000) I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar: (pp. 215-240).
21. Huertas, D. López-Ibor, J. Crespo, M. (2004). *Neurobiología de la Agresividad Humana*. Barcelona. ARS Medica.
22. Institut Barcelona Esports (2008), *Estudi del hàbits esportius escolars a Barcelona*. Barcelona. MAIG.
23. Instituto aragonés de la juventud (2013). *Plan integral de Infancia y Adolescencia de Aragón, Población joven de Aragón*. Zaragoza. Ideas a mares.

24. López-Blasco, A. (2008) *Jóvenes en una sociedad cambiante: demografía y transiciones a la vida adulta*. Injuve, Tomo 2.
25. Luengo, C. (2007). *Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7 (27) pp. 174-184.
26. Macarro, J. Romero, C. Torres, J. (2010). *Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada*. Revista de Educación, 353. Septiembre-Diciembre 2010, pp. 495-519.
27. MarketReal Consultores S.L. (2013). *Población joven en Aragón*. Zaragoza. Instituto Aragonés de la Juventud, Gobierno de Aragón.
28. Martínez, J. R. Villarino, A. García, R. M. Calle, M. E. Marrodán, M. D. (2013) *Obesidad infantil en España: hasta qué punto es un problema de salud pública o sobre la fiabilidad de las encuestas*. Revista nutrición clínica y dietética hospitalaria. 33(2):80-88.
29. Martínez, A.C. Chillón, P. Martín-Matillas, M. Pérez, I. Castillo, R. Zapatera, B. Vicente-Rodríguez, G. Casajús, J. Álvarez-Granda, L. Romero, C. Tercedor, P. Delgado-Fernández, M. (2012). *Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio Avena*. Revista profesorado. VOL. 16, Nº 1.
30. Martínez, V. (2014), *Asociación de la edad y el sexo con la intensidad de la exposición al uso de la bicicleta en España*. An. Sist. Sanit. Navar. 2014, Vol. 37, Nº 1.
31. Medina-Blanco, R., Jiménez-Cruz, A. Pérez-Morales, M. Armendáriz, A. y Bacardí, M. (2001). *Programas de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: revisión sistemática*. Nutr. Hosp. v.26 n.2.
32. Moraes, A.C. Barbosa, H. Siani, A. Barba, G. Toomas, V. Tornaritis, M. Molnar, D. Ahrens, W. Wirsik, N. De Henauw, S. Mårild, S. Lissner, L. Konstabel, K. Pitsiladis, Y. Moreno, L. (2015) *Incidence of high blood pressure in children — Effects of physical activity and sedentary behaviors: The IDEFICS study*. High blood pressure, lifestyle and children. International Journal of Cardiology 180 (2015) 165–170.
33. Rodríguez, P.L. García, E. Valverde, J. (2010). *El desplazamiento al centro escolar en adolescentes de la región de Murcia*. Revista EFDeportes, Nº 149.

34. Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La Actividad Física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva: Madrid.
35. Sánchez Bayle, M. Aranguren Jiménez, A. Cabello Gómez, P. Huertas Sevillano, C. (1998). *Estudio longitudinal de la práctica de ejercicio físico en niños. Influencia de la edad, el género y el nivel socioeconómico*. *Apunts Med Esport*. 2006;41:86-94 - Vol. 41 Núm.151.
36. Santamarina, C. Santoro, P. (2010) *Factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la Comunidad de Madrid*. Madrid. Dirección General de Atención Primaria Subdirección de Promoción de la Salud y Prevención.
37. Serra, J.R. Generelo, E. Zaragoza, J. (2010). *Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 10 (39) pp. 470-482.
38. Shephard, R. J. (1995). *Physical activity, health and well-being at different life stages*. *Research quarterly for exercise and sport*, 66 (4), 298-302.
39. Trigueros, C. Rivera, E. De la Torre, E. (2013). *El contexto social y su influencia en la práctica de actividad física*. *Revista Digital de Investigación Educativa VII edición*.
40. Varo, J.J. Martínez, J.A. Martínez-González, M.A. (2003). “*Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo*”. *Medicina Clínica (Barcelona)*; 121(17): 665-672 36.
41. Vygotsky, L. (1986), *L.S. Vygotsky and Contemporary Developmental Psychology*. *Developmental Psychology*. Vol. 28 (4).