



## TRABAJO DE FIN DE GRADO

“Los hábitos deportivos de los adolescentes y el conocimiento de su entorno de práctica como justificación de la necesidad de implantar un proyecto de orientación deportiva en un instituto”

“Teenagers’s habits about sports and knowledge about environment of practice as a justification of the need of a sport orientation project in a high school.”

Autor/es

María Vallespí Calvo

Director/es

Marta Rapún López

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Año 2019

## **RESUMEN**

El objetivo de este trabajo consiste en averiguar los hábitos deportivos y el conocimiento que tienen los adolescentes de los deportes que pueden practicar en su entorno, para justificar la necesidad de realizar un proyecto de orientación deportiva en los institutos.

La muestra se compone 95 estudiantes, 41 mujeres y 54 hombres, de tercero de la ESO del Colegio Cristo Rey (Zaragoza). Todos ellos cumplimentaron un cuestionario acerca de los hábitos deportivos, los motivos de posible abandono, la influencia de la asignatura de Educación Física a la hora de realizar actividad física, la promoción que da esta del deporte, y el conocimiento de los deportes que se pueden practicar en su entorno.

Los resultados mostraron que no se cumplen las recomendaciones de actividad física propuestas por los organismos de salud. Además, se observan diferencias significativas de práctica respecto al género en cuanto a la cantidad de deporte realizado y la necesidad de conocer nuevos lugares de práctica ya que muchos no saben dónde llevarla cabo. La falta de promoción en muchas ocasiones y la falta de motivación por parte de los agentes que componen el sistema deportivo hacen que los adolescentes abandonen la práctica. Por esto se justifica la necesidad de realizar una propuesta de un proyecto de orientación deportiva desde la asignatura de Educación Física, con el que los alumnos obtengan más información acerca de lugares donde llevar a cabo diferentes prácticas deportivas con el fin aumentar sus horas de actividad física y que esto no suponga un problema de salud que pueda repercutir en un futuro en la calidad de sus vidas.

**Palabras clave:** hábitos deportivos, orientación deportiva, Educación Física, adolescencia

## **ABSTRACT**

The aim of this study is to analyze the sport habits and the teenagers' knowledge about sports that they can practise in their environment as a justification of a sport orientation project in a high school.

The sample were composed by 95 subjects, 41 female sex and 54 male sex, all of them belonging to a third course of ESO of Cristo Rey school in Zaragoza. All of them complete a questionnaire about sport habits, reasons of drop out sport, Physical Education influence to do physical activity and the promotion of this in this subject, and the knowledge of sports that they can practise in their environment.

The results show that teenagers don't keep the physical activity recommendations of the health organizations. As well as we can see the differences of quantity of sport practise about the opposite genders and the need of know different sites to play sports. The shortage of promotion and motivation of sports agents make that teenagers leave the sports practise. Therefore, is necessary make a propose about a sport orientation project which shows information about different places where they can play sports for increase their physical activity time and improve their health for the future.

**Keywords:** sport habits, sport orientation, physical education, teenagers

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. MARCO TEÓRICO .....	6
2.1. Influencia de la Educación Física .....	6
2.2. El problema del abandono deportivo .....	7
2.3. Agentes que promocionan la actividad física y deportiva. ....	9
2.4. Influencia de los padres respecto a los hábitos y las prácticas deportivas de sus hijos.....	10
2.5. Valores y factores necesarios para la promoción y adherencia a la práctica. ....	12
3. OBJETIVOS.....	14
4. METODOLOGÍA.....	15
4.1. Muestra .....	15
4.2. Instrumento .....	15
4.3. Procedimiento .....	16
4.4 Análisis estadístico .....	16
5. RESULTADOS .....	17
6. DISCUSIÓN.....	36
7. CONCLUSIONES.....	39
8. PERSPECTIVAS DE FUTURAS INVESTIGACIONES Y PROPUESTA .....	40
9. LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	42
10. AGRADECIMIENTOS.....	42
 BIBLIOGRAFÍA .....	43
ANEXOS .....	47

## **1. INTRODUCCIÓN**

A lo largo de esta etapa educativa he obtenido múltiples conocimientos, pero hay una cosa que siempre se ha repetido a lo largo de los cursos y que causa gran preocupación en cuanto a la salud mundial, y es la baja tasa de actividad física en la población y el alto índice de abandono deportivo entre los adolescentes.

La OMS ya viene advirtiendo que la baja tasa de actividad física que encontramos entre los adolescentes está derivando a un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes tipo II y enfermedades psicológicas, entre las principales (Gil, Cuevas, Contreras y Díaz, 2012). Esto es debido a que no se cumplen las recomendaciones de 60 minutos o más de actividad física diaria (Trost y Loprinzi, 2008) recomendadas por la OMS (2014) para jóvenes de entre 5-17 años. Esto supone una gran preocupación en lo que respecta al futuro de la salud ya que esta ha ido ganando un lugar importante dentro de la sociedad, siendo un indicativo de ello que esta se ha introducido dentro del currículo escolar mediante la Educación Física (Gil-Madrona, Prieto-Ayudo, Dos Santos, Serra-Olivares, Aguilar y Díaz-Suárez, 2019).

Sin embargo, Investigaciones como la de Yuste, García-Jiménez y García-Pellicer (2015) nos demuestran que la intensidad de las clases de Educación Física no cumple los requisitos establecidos de intensidad, duración y frecuencia para la mejora de la condición física de los adolescentes.

Por ello existe una urgencia de que los responsables de la salud de los jóvenes (padres, escuela, monitores de actividades deportivas, etc.) intervengan para que el sistema cambie y se favorezca un aumento de realización de actividad física de nuestros jóvenes (Khunti et al., 2007) mencionado por Martínez, Romero y Delgado (2011).

Este problema me ha llevado a realizar este trabajo poniéndome al tanto de las razones por las cuales se produce este suceso y proponer un proyecto para poder guiar a los alumnos en la realización de actividades deportivas como futura profesional en este ámbito. Este proyecto se realizará desde la asignatura de Educación Física ya que es a lo que me quiero dedicar en un futuro y me gustaría contribuir en la medida de los posible a cambiar esta situación.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Influencia de la Educación Física**

Con los datos tan drásticos del abandono deportivo que nos encontramos y sus motivos, la asignatura de Educación Física tiene un importante papel en la educación integral de los jóvenes, tanto por su función de socialización y transmisión de valores, como por la promoción de la práctica de actividad física en un futuro (González y Otero, 2005). Además, habría que modificar el modelo de las sesiones de la asignatura para que las clases tengan un nivel adecuado respecto a las recomendaciones establecidas (Yuste et al., 2015).

Según el currículo de Educación Física (BOA, 2016) el docente debe educar, facilitar y promover una educación activa, con la finalidad de que los alumnos adopten un estilo de vida activo y saludable. En este currículo encontramos dos objetivos que hacen referencia a este tema:

<< Obj.EF.1. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud y realizar adecuadamente la gestión de su vida activa.>>

<< Obj.EF.9. Conocer las posibilidades que ofrece el entorno próximo para la práctica de actividad física en tiempo de ocio, así como las posibilidades de formación que tiene el alumno en temas relacionados con la actividad física y deportiva a través de federaciones, ciclos formativos y universidad.>>

También tenemos el Bloque 6 descrito en el BOA (2016) donde se relaciona la actividad física con la salud y propone un diseño de plan de vida activa y saludable. Además, nos encontraremos diferentes párrafos referentes al tema que ponen a la Educación Física como medio para aumentar la implicación de los alumnos en la práctica deportiva, conseguir que se adquieran una rutina saludable y poder tener autonomía a la hora de practicar estas actividades.

Por esto, el docente que imparte la asignatura va a tener una gran responsabilidad. De él dependerá crear opiniones críticas en los alumnos acerca de la importancia de la práctica deportiva en el día a día, además de poder orientarles y aconsejarles para que lo hagan.

Es necesario que el docente promueva que haya una alta motivación hacia la asignatura, y que tenga en cuenta que a medida que se avanza en edad esta motivación disminuye, sobre todo en el sexo femenino, intentando cambiar la mentalidad del rol de género y las presiones sociales y culturales que definen el deporte según el sexo (Gil et al., 2012). Incluso nos podemos encontrar con las experiencias negativas en la Educación Física (Martínez, Fernández y Camacho, 2010), los prejuicios en las actitudes de los chicos o actividades inadecuadas que no les motivan principalmente por los estereotipos que pueden tener ciertos deportes respecto al género.

En definitiva, esta asignatura tiene que intentar mejorar para proporcionar motivaciones y calidad de vida a los adolescentes intentando que no pierdan la motivación de cara a la práctica deportiva. Teniendo en cuenta que el ejercicio físico realizado en los centros escolares no es suficiente, animar a que sea complementado con otras actividades fuera del entorno escolar.

## **2.2. El problema del abandono deportivo**

Como ya hemos comentado anteriormente, la baja tasa de actividad física que nos encontramos en los adolescentes deriva en el aumento de riesgo de diversas enfermedades que perjudicarán nuestra calidad de vida, por lo que es preciso que los responsables de los jóvenes actúen y les conciencien de ello.

En temas de salud muchos autores coinciden con que la actividad física favorece el aumento de la autoestima. Por el contrario, el sedentarismo se asocia a estados depresivos y problemas de salud, que además están apareciendo en nuestra sociedad como uno de los problemas más importantes de la infancia y adolescencia. Una de las justificaciones es la mayor dedicación a estas edades al uso de las TIC, aunque hay investigaciones que demuestran que los niños más activos son los que dedican más tiempo a los videojuegos (Isorna, Rial, Vaquero-Cristóbal y Sanmartín, 2014).

Está demostrado que a medida que avanza la adolescencia, se produce un mayor deterioro de la vida saludable, y el abandono deportivo es más frecuente, siendo las chicas quienes presentan hábitos más sedentarios y enfocan mayormente su tiempo libre a otras actividades de ocio. Esto puede ser debido a las diferencias de género en cuanto a la normalización del deporte femenino y la promoción de este (Isorna et al., 2014).

El descenso de la participación en actividades deportivas según avanza la edad es evidente y es debida a diversos factores. Como nos muestra Martínez et al. (2010), a la hora de practicar estas actividades destaca la falta de confianza en las habilidades, la falta de motivación, y la preferencia de otras actividades entre otros. A esto se suma la falta de tiempo, la falta de fuerza de voluntad, el estar cansada y el no tener a nadie con quien practicar.

Además, influye la apariencia corporal, en lo que también respecta a la inseguridad al llevar ropa ajustada. La percepción de dificultades y el abandono también incrementan por falta de tiempo debido a que las labores académicas se intensifican y dificultan (Palou, Ponseti, Gili, Borras y Vidal, 2005).

Si juntamos esto cuando se alcanzan altos niveles de competición también provoca este suceso (Martínez et al., 2010). Sin embargo, en los adolescentes encontramos poca práctica de actividad física federada porque, se desconoce la posibilidad de hacerlo y el beneficio que esto puede suponer. Los deportistas federados dedican menos tiempo al ocio pasivo y el mismo tiempo al estudio de los no federados (Castro-Sánchez, Zurita, Martínez, Chacón y Espejo, 2016). El lado negativo es que el carácter competitivo que puede tener el hecho de estar federado y dentro de un club, es un factor importante de abandono deportivo debido a las decepciones de los niños por no poder satisfacer sus expectativas, por el nivel de compromiso y la exigencia requerida (Isorna et al., 2014). Un elevado nivel de compromiso relacionado con los éxitos conseguidos condicionará de manera positiva o negativa un proceso de abandono (Carter-Thuillier, Carter-Beltrán, Cresp y Ojeda, 2016)

Por otro lado, encontramos altos niveles de niños apuntados a actividades a nivel extraescolar. Muchas veces el enfoque de este tipo de actividades hacia la competición deriva de nuevo a la frustración y al abandono si no se consigue progresar y conseguir unos objetivos y cualidades físicas exigidas (Nuviala y Nuviala, 2005). Por ello debemos adaptar la actividad física en estas edades según las necesidades de los niños como ya se hace con el mini-basket, el fútbol 7, etc., deportes donde se puedan hacer muchos cambios para que todos los jugadores puedan disfrutar de sus minutos (Gallardo-Peña, Domínguez y González, 2019). Además, si estas actividades las orientáramos más hacia la formación, la recreación y un progreso deportivo del niño, el factor de abandono no sería tan elevado. También se necesita aumentar la oferta de actividades escolares deportivas y variedad de estas, que lleva consigo una inversión y dotación de buenas instalaciones deportivas.

Todo esto tiene que ver con el grado de compromiso que hay hacia el deporte como nos dicen Gallardo-Peña et al. (2019), este se define como un factor determinante a la hora de abandonar la práctica: cuanto mayor compromiso, mayor adherencia al deporte. Influye el número de horas dedicadas a la práctica, pero esto depende de uno mismo o de la categoría y la profesionalidad que se requiera en un equipo, haciendo que cuanto más tiempo se dedique a la práctica más comprometidos se sentirán con el deporte en el futuro. La persona encargada de dirigir estas prácticas será la principal responsable de que el compromiso de sus deportistas ya que según la motivación que les ofrezca y la diversión en los entrenamientos que se propongan, hará que los niños disfruten y quieran seguir practicando.

### **2.3. Agentes que promocionan la actividad física y deportiva.**

Por un lado, tenemos los ayuntamientos y concejalías que están promoviendo en los últimos años la práctica de actividad física, aumentando su oferta y facilitando los accesos a los lugares, construyendo nuevas instalaciones. Este es el caso del Gobierno de Aragón mediante el Plan Estratégico Aragonés del Deporte (2016) que tiene el objetivo de disponer de un marco normativo correspondiente a la realidad actual y las competencias de los agentes relacionados con el deporte, diseñar estrategias de actuación e intervenciones a ejecutar, incluyendo en el plan a los agentes de entidades tanto públicas como privadas que intervienen en este ámbito.

Por otro lado, es importante la promoción mediante los medios de comunicación. En España, esta promoción se basa simplemente en el deporte espectáculo y hace que los niños y adolescentes accedan a una información que no refleja los valores esenciales de la actividad física y deportiva, tales como agresiones sin sanciones consecutivas, insultos, doping, amaños, etc.; esto de debe a la ausencia de filtro en nuestros medios comunicativos y que perjudica a las generaciones futuras. Sería positivo la creación de algún canal que estuviera dedicado al deporte de jóvenes como ya hacen en EEUU según nos cuenta Frideres y Palao (2006), ya que se observan diferentes valores y un juego más limpio que en los deportes espectáculo. Esto es complicado cambiarlo ya que los medios de comunicación y las grandes ligas de los deportes más mediatizados tienen grandes acuerdos económicos y sus emisiones hacen que se refuercen las actitudes dominantes y conflictivas para tener una mayor audiencia (Llopis-Goig, 2016).

Estos medios tienen una gran influencia en la sociedad, por lo que influirán en las conductas de los adolescentes, imponiendo modelos sociales muy estereotipados sexualmente hablando y que no favorecen la coeducación. Se potencia el modelo masculino y no interesa mucho la presencia de modelos femeninos, siendo esto fundamental a la hora de que las chicas tengan referentes que sean un ejemplo de esfuerzo y que hayan conseguido grandes logros (Latorre et al. 2007).

Este desequilibrio en los medios respecto a las noticias dirigidas al deporte según el género, provocan que haya menos referencias en el deporte femenino, lo que conlleva una mayor dificultad de implicación en la actividad física (Frideres et al., 2016).

La práctica del deporte espectáculo no puede ser el único espejo donde se mire la actividad escolar y extraescolar. Es aquí donde la escuela, las instituciones públicas, los políticos, ... tienen un papel clave para conseguir que los preadolescentes sean personas comprometidas personalmente con un estilo de vida saludable, críticos de la realidad social y entregados por el conocimiento de los beneficios que se derivan de la práctica deportiva (Palou et al., 2005).

## **2.4. Influencia de los padres respecto a los hábitos y las prácticas deportivas de sus hijos.**

La figura de los padres siempre va a tener cierta influencia sobre sus hijos y no va a ser menor en este ámbito. Si estos practican de forma habitual actividad física o lo han hecho durante su juventud sus hijos tienen más probabilidad de seguir sus pasos y practicar. Los niños pasan mucho tiempo fuera de la escuela, y el entorno en el que viven y por el que se mueven va a tener una gran influencia a la hora de realizar actividad física (Trost y Loprinzi, 2008).

Según un estudio realizado por Martínez et al. (2011) los padres y madres se inhiben de tener que seguir ciertas pautas saludables en casa para que haya una reorientación de los estilos de vida de sus hijos, y dejan esto en mano de los docentes y médicos. Por esto es necesario que los padres puedan recibir información adecuada para inculcar conductas saludables a sus hijos.

Los padres no deberían penalizar a los hijos con quitarles tiempo de realizar actividad física cuando no se obtengan buenas calificaciones en el colegio o haya malos comportamientos., ya que se les priva de una práctica que favorece su desarrollo físico y mental, haces que no guarde compromiso con los compañeros fomentando, la falta de responsabilidad (Cao y Sueiro, 2015).

Es importante saber que las ambiciones dentro de la actividad física se den por parte del niño será positivo para este. Hay que intentar educar y alejar a los padres de conductas que generen presión a sus hijos llegando a provocarles una serie de factores negativos (estrés, aburrimiento, desinterés, fobia al deporte, etc.) que conllevaran a el abandono de estas actividades. Los padres deben dejar tomar la decisión a sus hijos de que actividad escoger, siempre motivándoles hacia su mejora y orientándoles hacia la diversión. Como menciona Latorre et al. (2009), al mismo tiempo que la actuación de los padres, será imprescindible la actitud y capacitación del entrenador para orientar las actividades físicas según las capacidades de los niños.

Es de vital importancia que los padres estén bien informados acerca de la actividad física y los beneficios que conllevan para sus hijos, a la vez que estén fuera de todos los prejuicios y estereotipos relativos a la práctica deportiva y el sexo de la persona que lo realiza. Muchas veces las chicas reciben un trato discriminatorio en este ámbito. Las niñas creen que el deporte es algo igualitario y posteriormente son los adultos los que les influyen en lo contrario (González et al., 2005).

La figura de las madres, que destacan por su gran inactividad, también van a ser una gran influencia para sus hijas. Es preocupante la baja tasa de actividad por parte del género femenino. González et al. (2005) nos muestra que en España solo un 40% de las chicas realizan ejercicio intenso, siendo la cifra más baja de todos los países europeos. Tienen un compromiso muy bajo con la actividad física, y por ello hay que poner en marcha mecanismos de promoción para aumentar la implicación de estas. Como hemos mencionado anteriormente, será importante la influencia de los medios de comunicación destacando las múltiples deportistas femeninas que hay en este país para que las niñas también puedan tener referentes de su género, añadiendo por parte de las instituciones un mayor reconocimiento de estas tanto a nivel cultural como económico ya que existen unas diferencias abismales en cuanto a nivel de oportunidades y financiación.

Estudios relacionados como The Lifestyle Education for Activity Program mencionado por Trost y Loprinzi (2008), nos muestra que dar en los colegios una variedad mayor de actividades principalmente para chicas, ya que son el sexo menos practicante, a largo plazo hace que estas incrementen su intensidad y sus horas dedicadas a la actividad física.

## **2.5. Valores y factores necesarios para la promoción y adherencia a la práctica.**

Como nos dice Gil et al. (2012) el deporte influye y ayuda a la integración social. Muchos adolescentes lo pueden ver como una aprobación social, como una liberación de tensiones, pero también con del tener que demostrar unas competencias que según el ámbito puede influir de manera negativa. A nivel de valores la práctica de actividad física va a promover actitudes de juego limpio, superación, trabajo en equipo, búsqueda de la superación, esfuerzo, etc. (Frideres et al., 2006).

Debido a los múltiples factores detectados en la sociedad actual que provocan que haya un abandono deportivo y una baja tasa de práctica de actividad física, resulta fundamental la puesta en marcha de métodos de promoción que promuevan estilos de vida saludable y la manera de ocupar el tiempo libre con actividades deportivas de manera habitual (González, 2005).

A la hora de realizar un programa de promoción de actividad física, habrá que transmitir los beneficios que este tenga, pero teniendo siempre en cuenta los riesgos que puede conllevar para cada persona. Por ello es muy importante que estos sean implantados por personas cualificadas y los programas se puedan centrar es aspectos más cualitativos que cuantitativos, por la importancia de ejecutar un ejercicio bien y sin riesgos. También se debe contemplar las diferencias de condición física que nos podemos encontrar en un grupo de adolescentes y tener recursos para la participación de todos estos en actividades de carácter deportivo (Devis y Peiró, 1992).

Por lo tanto, será imprescindible la promoción de la actividad física desde varios ámbitos: en las clases de educación física, se necesitará aumentar el tiempo de actividad física vigorosa; en casa, habrá que concienciar a las familias de los beneficios de la actividad física para sus hijos y darles recursos para ello. Esto se conseguirá implantando estrategias que conseguirán la mejora de los estados de salud de los adolescentes.

Será importante pues contar con estos profesionales bien formados en el ámbito que ayuden a mejorar en competencias deportivas a los jóvenes y les motiven a seguir realizando estas prácticas. La captación de personal para dirigir estas actividades tendrá una gran importancia ya que repercutirá de manera directa en los niños. Los padres y madres son los primeros que demandan estos especialistas cualificados para adaptar la práctica a las demandas de los adolescentes (Martínez et al., 2011)

### **3. OBJETIVOS**

El presente estudio abarca dos objetivos principales los cuales se encuentran relacionados.

En primer lugar, se pretende conocer los hábitos deportivos y de actividad física de los alumnos de tercero de la ESO del Colegio Cristo Rey.

En segundo lugar, bajo la hipótesis de que los alumnos presentan unos hábitos de actividad física insuficientes para cumplir las recomendaciones de actividad física diaria de la OMS para población adolescente, elaborar un plan de actuación basado orientar e informar al alumnado sobre las posibilidades de práctica de actividad física y deporte que disponen en su entorno próximo. Para ello, deberemos detectar los problemas que provocan una baja tasa de actividad física y un alto abandono deportivo en la adolescencia. Conoceremos la influencia de la asignatura de Educación Física en estos sujetos, a través de la cual se darán a conocer las distintas posibilidades de práctica que tienen en su entorno más cercano y se les intentará persuadir de la importancia de la actividad física en su vida cotidiana.

## **4. METODOLOGÍA**

### **4.1. Muestra**

El presente estudio se ha realizado con el alumnado de 3º de la ESO del Colegio Cristo Rey, distribuidos en cinco grupos. Se ha contado con la participación de 95 alumnos (n= 95) de un total de 102 matriculados en el Centro. En cuanto a la distribución por género, el 43,2% son mujeres (n=41) y el 56,8% varones (n=54), con una edad comprendida entre los 14 y 16 años ( $M=14,41\pm0,59$ ).

### **4.2. Instrumento**

El cuestionario está dividido en cuatro apartados distintos. En el primero nos encontramos con las primeras preguntas generales tipo sexo, edad, y preguntas referentes a los hábitos deportivos de los alumnos incluyendo las influencias que tienen a la hora de realizar estos deportes, tanto negativas como positivas.

En el segundo apartado las preguntas van a ir relacionadas con la asignatura de Educación Física, en lo que se refiere a si les genera motivaciones y promueve que hagan deporte en un ámbito externo al colegio y si se les da a conocer lugares donde practicar los diferentes deportes que realizan en la asignatura, sacando algunas ideas de la investigación realizada por Gil et al. (2012).

En tercero, y el más importante respecto a mi tema del trabajo, consiste en analizar si los alumnos conocen realmente todos los deportes que pueden practicar en su entorno y de este modo se justificaría, según los resultados, la necesidad de realizar un programa de orientación deportiva en donde se den a conocer todas estas actividades deportivas y promover un aumento de su práctica.

Por último, se encuentra un apartado de dudas con la opción de los alumnos que estén interesados en conocer algún deporte de los que hay en la lista, pongan su correo y se les pueda mandar información acerca de estos.

El cuestionario está compuesto por preguntas de respuesta múltiple donde podrán seleccionar varias opciones, de una única respuesta, de respuesta abierta o escalas numéricas (del 1 al 5) de frecuencia o cantidad.

### **4.3. Procedimiento**

Para la recogida de datos se utilizó el formato de “Formularios Google” para hacer la encuesta a los alumnos, ya que en el colegio utilizan ordenadores y a la hora del análisis, sería más rápido disponer de todos los resultados.

Previamente a la realización del estudio se contactó con el profesorado de Educación Física del centro para explicarle los objetivos del mismo, habiendo dado su visto bueno. Se concretó que se realizaría la toma de datos en un mismo día, en todos los grupos. Según el horario solo a tres de las cinco clases les correspondía Educación Física ese día y con estos grupos se cogieron los quince minutos finales de la clase para subir al aula y que realizaran el cuestionario. Para las otras clases, profesores de otras asignaturas dejaron tiempo para que estos llenaran el formulario al final o al principio de estas, coincidiendo con los cambios de clase.

Previamente a proceder a contestar las preguntas, se les dio una breve explicación sobre lo que trataba la encuesta y la finalidad de la misma, accediendo todos ellos a realizarlo. Durante la realización de la encuesta iba resolviendo las dudas que les surgían. Tardaron entre 10-15 minutos como máximo en realizar las encuestas que eran totalmente anónimas.

### **4.4 Análisis estadístico**

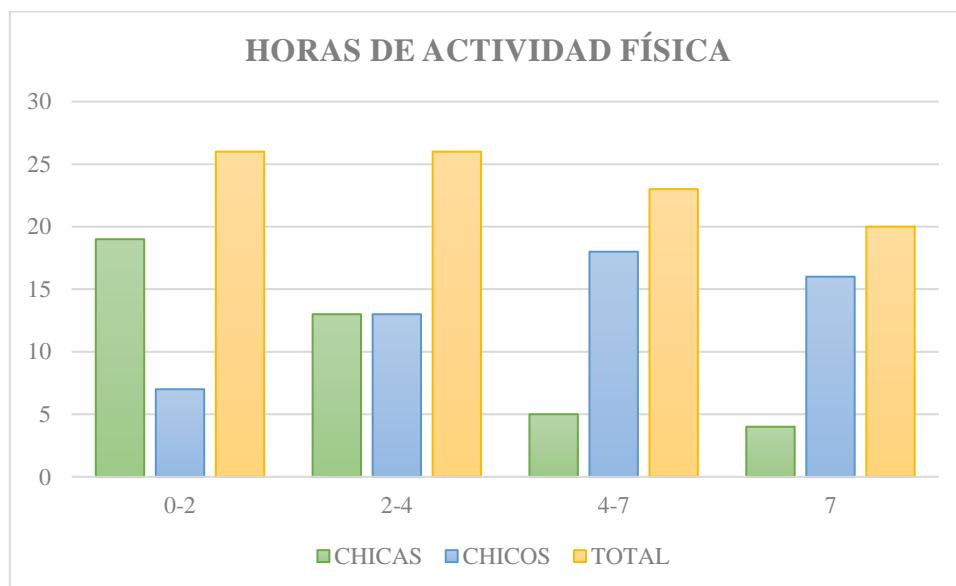
El análisis estadístico se ha realizado mediante el programa Excel del paquete de Microsoft Office 2010. Se ha llevado a cabo una estadística descriptiva donde se han tenido en cuenta los totales de los datos obtenidos de cada factor que se preguntaba y, posteriormente se han realizado los porcentajes correspondientes a estos resultados.

En primer lugar, los resultados del Formulario Google ya se ofrecen en una hoja de Excel, pero no están ordenados de ninguna manera en concreta ni te dan una estadística. De este modo se han analizado los datos separando las preguntas, contabilizando estos a través de las hojas de cálculo del programa, tanto los totales como los porcentajes, primero según el sexo y segundo el total de ambos. Posteriormente se han creado tablas o figuras con los resultados obtenidos de la muestra.

## 5. RESULTADOS

En el estudio han participado 95 alumnos que representan el 93% del alumnado de 3º de la ESO del Centro. Estos han participado voluntariamente en el proyecto realizando unos cuestionarios acerca de hábitos deportivos y conocimiento de lugares donde realizar práctica deportiva en su entorno.

Tras la recogida de datos, se ha realizado una estadística con el programa Microsoft Excel 2010, mediante el cual se han juntado los datos y realizado tablas y figuras con estos para mostrar los resultados y posteriormente poder hacer una discusión acerca del tema, ver los problemas y las necesidades que requieren los adolescentes a la hora de realizar actividad física o deportiva



**Figura 1. Horas de actividad física.**

Respecto a las horas de actividad física que practican a la semana tal y como aparece en la Figura 1, habiendo establecido 4 opciones, es decir, de 0 a 2, de 2 a 4, de 4 a 7, y más de 7, encontramos las principales diferencias entre ambos géneros ya que en el computo general las opciones se encuentran igualadas. Vemos como las chicas dedican menos horas de actividad física siendo los resultados mayores entre el rango de 0 a 4 horas. Mientras este rango se encuentra entre las 4 y más de 7 horas entre los chicos, por lo que hay una gran diferencia en cuanto a dedicación a la práctica deportiva.

La Tabla 1 nos muestra los deportes o actividad física que practican los alumnos, con una variedad de hasta 22 deportes distintos, pero como era de esperar los deportes reyes como fútbol (22%) o baloncesto (15,8%) son los más practicados seguidos del ciclismo ya con menos de la mitad del porcentaje del deporte anterior (6,3%) al igual que la actividad en el gimnasio (6,3%); el resto suelen tener uno o dos participantes. La diferencia en estos deportes reside en el género ya que en el fútbol la mayoría del porcentaje general es gracias a los chicos, pero en otros está más igualado. También encontramos que muchos de los deportes son practicados solo por chicos o chicas, coincidiendo solo en 9 deportes practicados por ambos géneros.

Una cifra elevada y preocupante es la de los alumnos que no practican ningún tipo de actividad física, excluyendo las clases de Educación Física, que supera al segundo deporte más practicado.

**Tabla 1. Deportes o actividad física practicada.**

DEPORTES PRACTICADOS	CHICOS		CHICAS		TOTALES	
	N	%	N	%	N	%
Ninguno	6	11,1	15	36,6	21	22,1
Fútbol	21	38,9	2	4,9	23	24,2
Baloncesto	10	18,5	5	12,2	15	15,8
Ciclismo/bici	3	5,5	3	7,3	6	6,3
Natación	2	3,7	2	4,9	4	4,2
Patinaje artístico	-	-	3	7,3	3	3,2
Baile	-	-	5	12,2	5	5,3
Pádel	2	3,7	1	2,4	3	3,2
Correr	1	1,8	2	4,9	3	3,2
Ejercicio en casa	-	-	1	2,4	1	1,1
Gimnasia rítmica	-	-	2	4,9	2	2,1
Gimnasio	2	3,7	4	9,8	6	6,3
Aikido	-	-	1	2,4	1	1,1
Marcha	1	1,85	1	2,4	2	2,1
Tenis	-	-	1	2,4	1	1,1
Karate	1	1,8	-	-	1	1,1
Jiu jitsu	1	1,8	-	-	1	1,1
Tiro con arco	1	1,8	-	-	1	1,1
Balonmano	2	3,7	-	-	2	2,1
Waterpolo	1	1,8	-	-	1	1,1
Hockey linea	3	5,5	-	-	3	3,2
Golf	1	1,8	-	-	1	1,1
Calistenia	1	1,8	-	-	1	1,1

N: número; %: porcentaje

De todos los alumnos que practican deporte fuera del horario escolar, algo más de la mitad con un 54,7% los realizan de manera federada (Tabla 2), aunque encontramos una gran brecha entre chicas y chicos de un 44% siendo menor en estas primeras. También coincide con que la mayoría de las chicas han dejado de estar federadas antes que los del sexo opuesto, ampliando la diferencia en cuanto a no haber estado federadas nunca.

**Tabla 2. Alumnos federados o no.**

FEDERADOS O NO	CHICAS		CHICOS		TOTALES	
	N	%	N	%	N	%
Si, lo estoy	12	29,3	40	74,1	52	54,7
Lo he estado, pero actualmente no	17	41,5	11	20,4	28	29,5
Nunca lo he estado	12	29,3	3	5,6	15	15,8

N: número; %: porcentaje

Por un lado, entre los motivos para dejar de estar federados que aparecen reflejados en la Tabla 3, destaca como principal la falta de tiempo relacionada con un 51,1%. A este le siguen motivos como el malestar con el grupo o club (17,8%), la falta de motivación (15,6%) y las lesiones (11,1%). En menor medida, y por tanto, los que menos influencia tienen son los padres (2,2%) y que no haya gente en el club o este haya desaparecido (2,2%). En lo que se refiere al género no se encuentran diferencias importantes entre los motivos.

**Tabla 3. Motivos para dejar de estar federado.**

MOTIVOS DE DEJAR DE ESTAR FEDERADO	CHICAS		CHICOS		TOTALES	
	N	%	N	%	N	%
Falta tiempo	13	54	10	47,6	23	51,1
No había gente en el club	1	4	-	-	1	2,2
Falta de motivación	5	21	2	9,5	7	15,6
Influencia paterna	1	4	-	-	1	2,2
Malestar con el grupo o club	3	13	5	23,8	8	17,8
Lesión	1	4	4	19	5	11,1

N: número; %: porcentaje

Por otro lado, los motivos que han hecho que alguno de los alumnos no haya estado nunca federado (Tabla 4) son porque ningún deporte les llama la atención (35,7%), principalmente a las chicas siendo un 42,1% del total de estas, lo que no se refleja del mismo modo en los chicos. Otro sería que les gusta hacer deporte por su cuenta siendo la justificación más seleccionada por los alumnos con un 42,9%. Los motivos restantes adquieren todos el mismo porcentaje (7,1%): no me gusta hacer deporte, falta de tiempo, no sé dónde, por lo que tienen menor influencia.

**Tabla 4. Motivos de nunca estar federado.**

<b>MOTIVOS DE NO ESTAR FEDERADO NUNCA</b>	<b>CHICAS</b>		<b>CHICOS</b>		<b>TOTALES</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Ningún deporte llama la atención	8	42,1	2	22,2	10	35,7
Me gusta hacer por mi cuenta	7	36,8	5	55,6	12	42,9
No me gusta	1	5,3	1	11,1	2	7,1
Falta de tiempo	1	5,3	1	11,1	2	7,1
No sé dónde	2	10,2	-	-	2	7,1

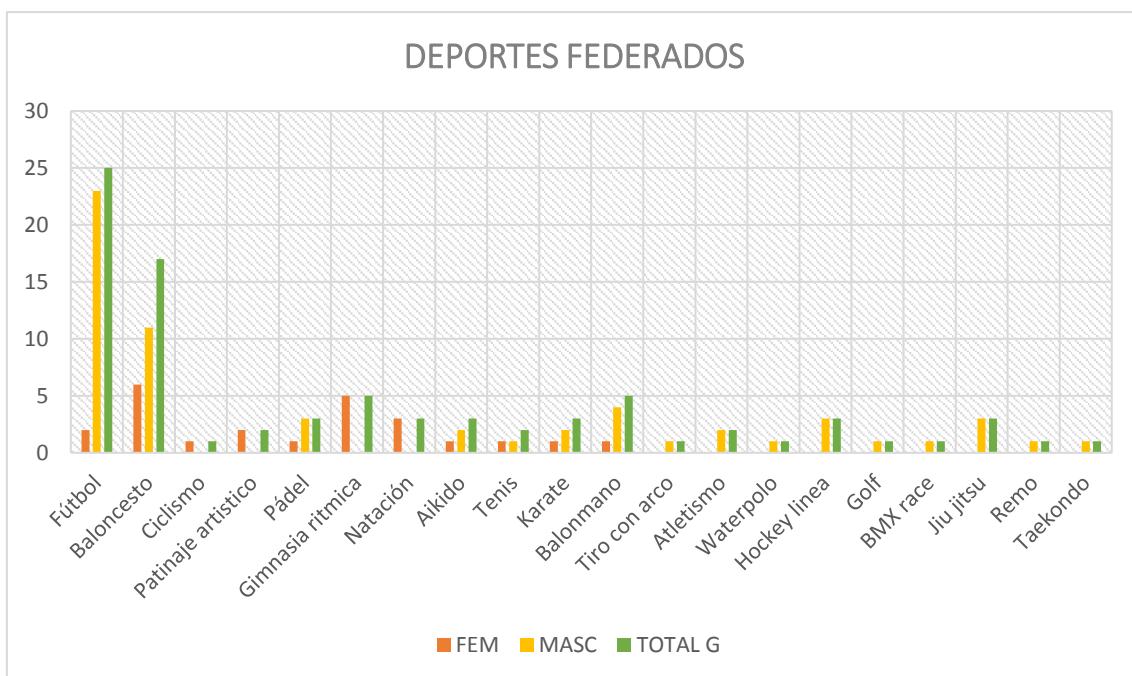
N: número; %: porcentaje

En la Tabla 5 se nos muestran los motivos por lo que los alumnos han estado a punto de abandonar el deporte, motivos que nos conllevarán a plantearnos las modificaciones que deberemos realizar en el sistema deportivo para que esto cambie y mejoren para que haya una estabilidad deportiva en nuestros adolescentes. Los dos principales motivos serán un mal ambiente en el club (21,1%) y la falta de motivación propia de los alumnos a la hora de realizar una actividad (24,6%) que puede estar relacionada con la falta de motivación que les proporciona el entrenador (10,5%) y las continuas lesiones (11,4%) que son mayores en el género masculino. Sin embargo, un 11,4% de los alumnos nunca se han planteado abandonar el deporte, siendo mayoría los chicos que indican esto.

**Tabla 5. Motivos posibles por los que se ha estado a punto de abandonar un deporte.**

POSIBLE ABANDONO DE DEPORTE POR...	CHICAS		CHICOS		TOTALES	
	N	%	N	%	N	%
Mal ambiente en equipo o club	10	18,9	14	23	24	21,1
Mucha exigencia	1	1,9	2	3,3	3	2,6
Falta de motivación propia	15	28,3	13	21,3	28	24,6
Falta de motivación del entrenador	9	17	3	4,9	12	10,5
Falta de motivación familiar	3	5,7	3	4,9	6	5,3
Lesiones	2	3,8	11	18	13	11,4
No practico	5	9,4	-	-	5	4,4
No he estado a punto de abandonarlo nunca	4	7,5	9	14,8	13	11,4
Tiempo	4	7,5	6	9,8	10	8,8

N: número; %: porcentaje

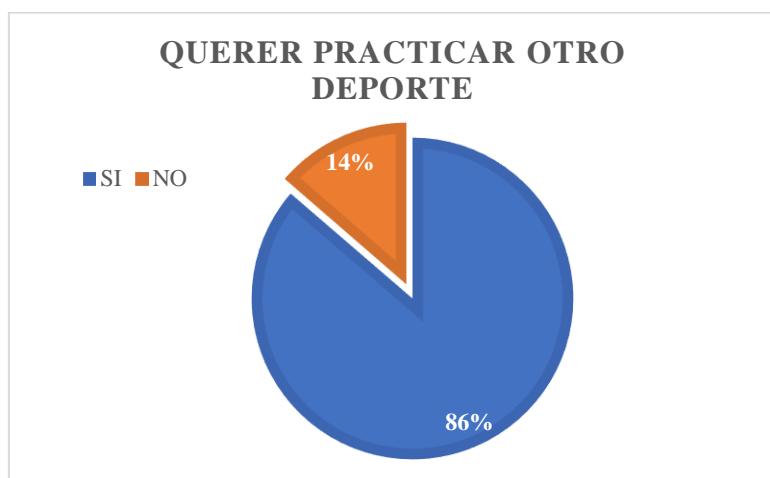


**Figura 2. Deportes federados.**

Entre los deportes federados que nos muestra la Figura 2, vemos como destaca en primer lugar el fútbol con el mayor número (n=25) reflejado en el eje vertical de la figura que nos mostrará el número de federados en un deporte.

Sin embargo, esta gran cifra es lograda en mayor parte a los chicos, ya que chicas apenas hay 2 ( $n=2$ ). Seguidamente nos encontramos el baloncesto donde por géneros va a estar más igualado el número y ocupa el segundo lugar como deporte con más federados.

Los deportes de carácter artístico-expresivos como es el patinaje artístico y la gimnasia rítmica, además de la natación y el ciclismo, son practicados solo por alumnas. Mientras que hasta en un total de 9 deportes (tiro con arco, atletismo, waterpolo, hockey línea, golf, BMX race, jiu jitsu, remo y taekondo) sólo aparecen federados chicos. Por último, nos encontramos 7 deportes (fútbol, baloncesto, pádel, aikido, tenis, kárate y balonmano) que sean practicados por ambos géneros.



**Figura 3. Querer practicar otro deporte.**

Debido a que no había apenas diferencias en cuanto a género, en la Figura 3 se muestra simplemente la estadística general del total de alumnos que les gustaría practicar otro deporte o deportes diferentes a los que han hecho siempre, viendo claramente que la gran mayoría le gustaría hacerlo con un 86% de las respuestas.

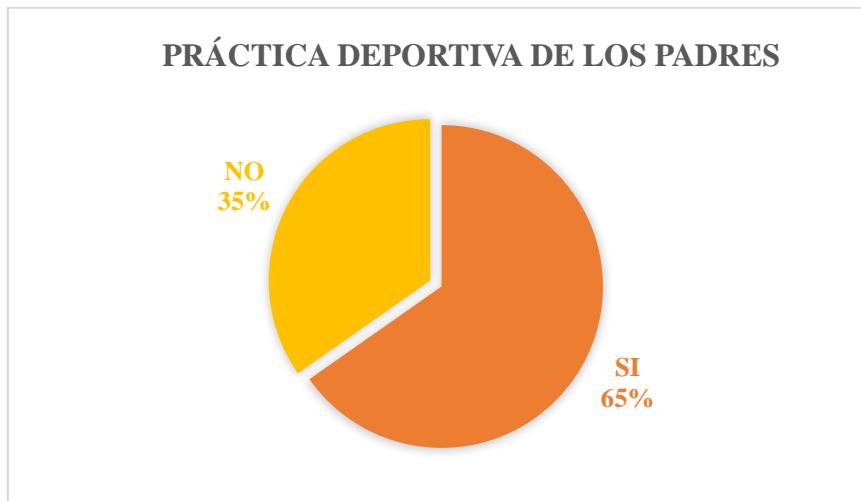
Los motivos que han llevado a estos alumnos a no practicar otros deportes han sido los mostrados en la Tabla 6. No saber dónde realizar la práctica el más destacado con un 35,8%, siendo las chicas dos veces más que los chicos los que dudan de los lugares donde poder realizar estas prácticas deportivas.

Consecutivamente tenemos la falta de tiempo (29,9%), seguido de que los alumnos se ven incapaces de realizar ciertas actividades (17,9%), sobre todo las chicas, también influenciadas en un pequeño porcentaje por los posibles estereotipos que pueda haber a la hora de realizar deporte, aunque en este tema se iguala a los chicos con un 9% del total entre los dos géneros. La influencia de los padres, el dinero y limitaciones de salud no suponen mayor impedimento para no realizar actividad física.

**Tabla 6. Motivos de no practicar otro deporte.**

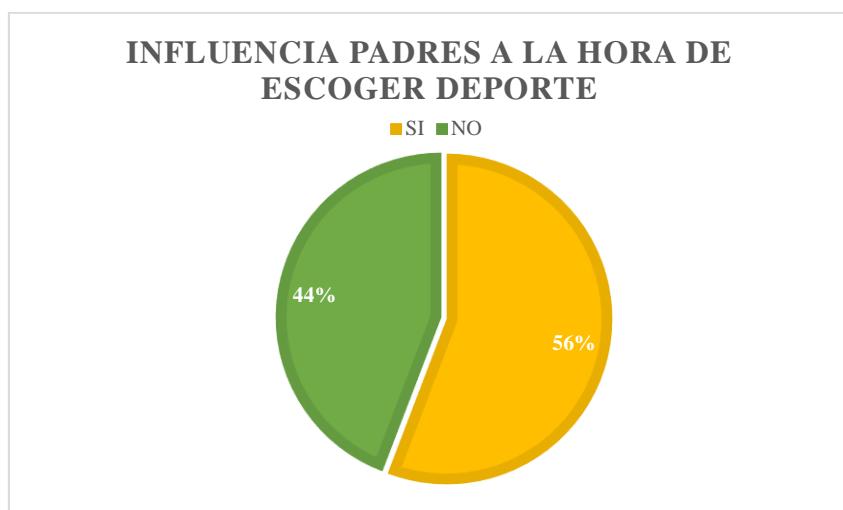
MOTIVOS PARA NO PRACTICAR OTRO DEPORTE	CHICAS		CHICOS		TOTALES	
	N	%	N	%	N	%
No sé dónde hacerlo	16	39	8	30,8	24	35,8
Falta de tiempo	10	24,4	10	38,5	20	29,9
No me creo capaz	9	22	3	11,5	12	17,9
Estereotipos	3	7,3	3	11,5	6	9
No me llama la atención	1	2,4	-	-	1	1,5
Influencia de los padres	2	4,9	-	-	2	3
Dinero	-	-	1	3,8	1	1,5
Limitaciones salud	-	-	1	3,8	1	1,5

N: número; %: porcentaje



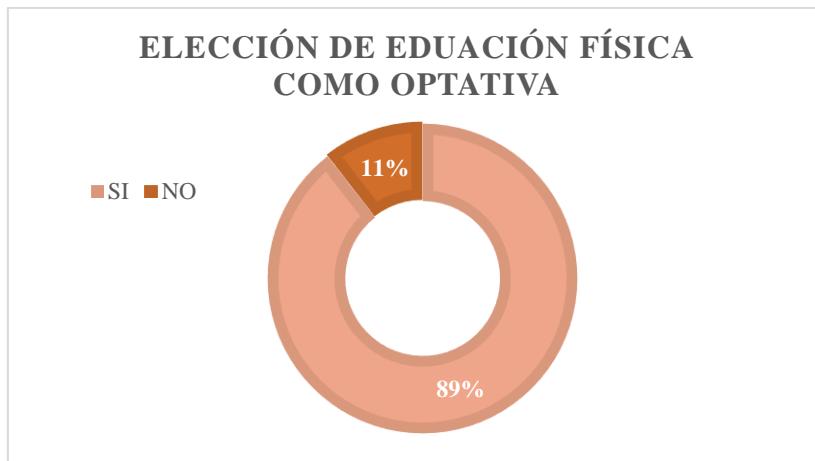
**Figura 4. Práctica deportiva de los padres.**

En la Figura 4 vemos como la mayoría de los padres en el total (65%) practican deporte y esto influenciará a la hora de que sus hijos también realicen, pero también encontramos con que un 35% de ellos no son activos. Entre géneros no había diferencias definitorias entre los porcentajes de las dos opciones por lo que esta figura muestra el total de padres de entre los 95 alumnos que han respondido el formulario.



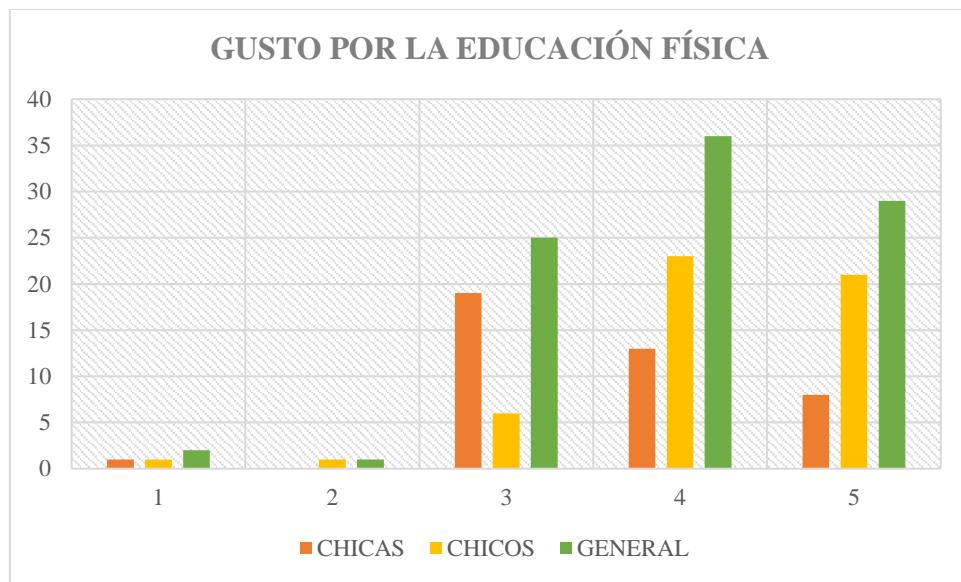
**Figura 5. Influencia de los padres a la hora de escoger un deporte.**

Como ya hemos dicho anteriormente, y lo confirmamos, la mayoría (56%) de los padres tienen influencia a la hora de escoger una práctica deportiva, como se puede observar en la Figura 5, lo cual puede verse como positivo o negativo depende de cuanto incidan los padres en las elecciones de las prácticas. Esta figura es una muestra, una vez más del total de respuestas entre chicos y chicas ya que no se visualizan diferencias importantes entre los géneros particularmente.



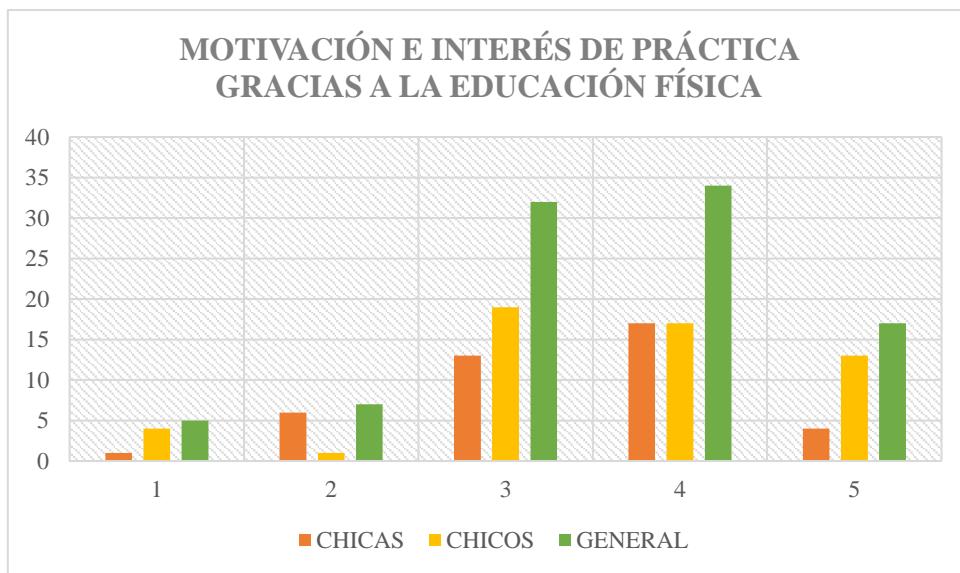
**Figura 6. Elección de la asignatura de Educación Física si fuera optativa.**

Entrando en el ámbito de la asignatura de Educación Física, la Figura 6 nos muestra que la inmensa mayoría (89%) escogería esta asignatura en el caso de que fuera optativa, siendo una muestra del total, ya que no hay diferencias en cuanto a las muestras de género por separado. Y una gran minoría (11%) no la escogería como asignatura en caso de que fuera opcional.



**Figura 7. Gusto por la asignatura de Educación Física. 1: muy poco; 2: poco; 3: normal; 4: mucho; 5: bastante.**

La Figura 7 nos muestra cuánto les gusta la asignatura de Educación Física a los alumnos, teniendo que contestar en una escala del 1 al 5 (eje horizontal), siendo el 1 la puntuación más baja y 5 la más alta que significaría que la asignatura les agrada bastante. Como podemos observar, en un total de chicos y chicas la asignatura gustaría mucho, estando disputada con la máxima puntuación. A pesar de ello, al hablar de manera individual entre géneros, las chicas ponen menos puntuación a la asignatura obteniendo la máxima de un 3 siendo la nota media mientras que la mayoría eligen la opción de un 4 y un 5, por lo que vemos que hay un mayor gusto por la asignatura por parte del género masculino.



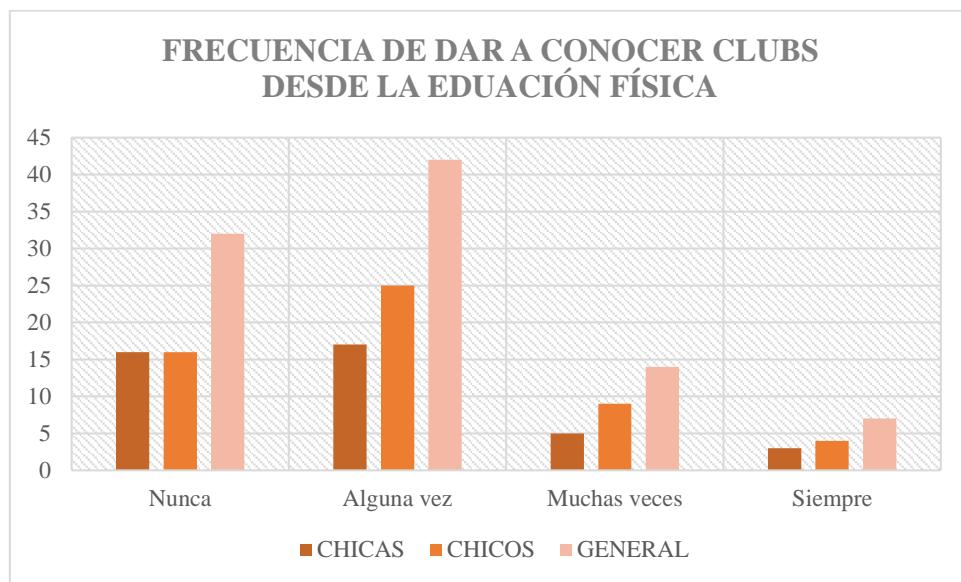
**Figura 8. Motivación e interés que transmite la asignatura de Educación Física por realizar actividades. 1: muy poco; 2: poco; 3: normal; 4: mucho; 5: bastante.**

Respecto a la motivación e interés que transmite la asignatura de Educación Física a la hora de practicar actividad física y deportiva, podemos ver en la Figura 8 que realmente esta sí promueve algo de interés en los alumnos para que realicen estas prácticas ya que la mayor puntuación se mueve entre 4 (mucho) y 3 (normal) en una escala del 1 al 5, siendo 5 la mayor puntuación. En cuanto a las diferencias de género, no encontramos muchas diferencias, simplemente de un punto siendo que los chicos estarían en una media de 4 entre los valores más seleccionados y las chicas en un 3.



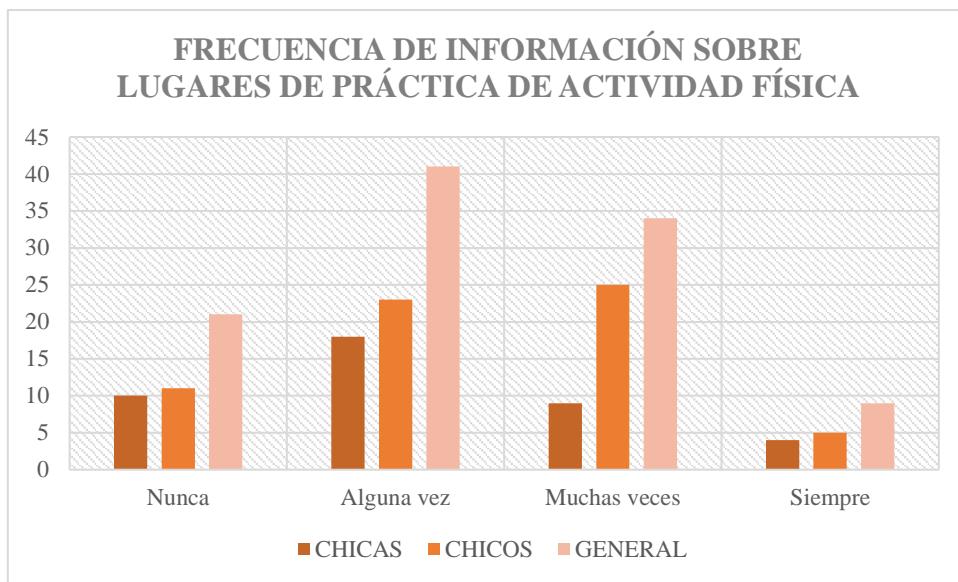
**Figura 9. Influencia del profesor en el interés del alumnado por la actividad física y deportiva. 1: muy poco; 2: poco; 3: normal; 4: mucho; 5: bastante.**

Podemos observar en la Figura 9 que la influencia del profesor de la Educación Física tiene como media un valor 3 que sería normal. El resto de las respuestas se distribuyen mucho entre el resto de los valores del 1 al 5, por lo que no hay una postulación muy clara entre los alumnos, ya que incluso la peor puntuación (1: muy poco) es mayor con 16 respuestas, que la mejor puntuación (5: bastante) con 13 respuestas. A pesar de esto, se compensa con que la segunda mejor puntuación (4: mucho) es mayor que la segunda peor (2: poco), por lo que el valor medio ha sido el más elegido (3: normal) con 39 respuestas en total.



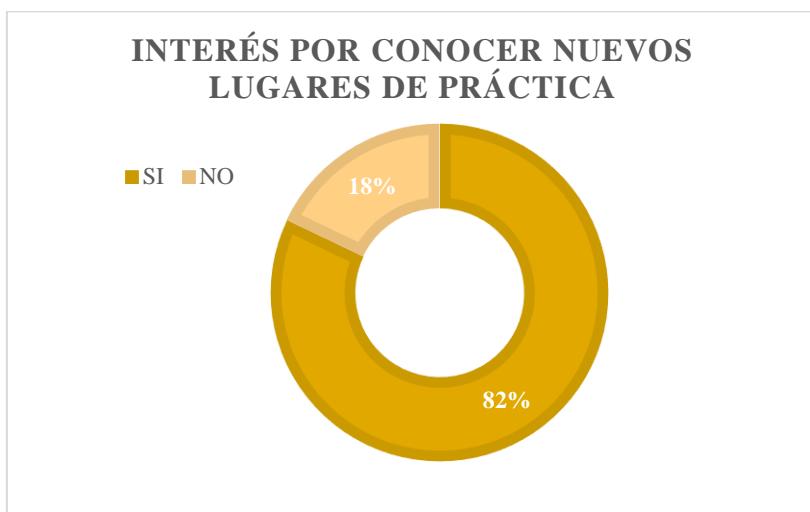
**Figura 10. Desde la Educación Física la frecuencia con la que se da a conocer clubs.**

Esta Figura 10, de importante relevancia para la discusión del estudio, nos muestra que desde la asignatura de Educación Física se da muy poco a conocer clubs o equipos donde poder practicar los deportes que se dan en la propia asignatura siendo el valor más seleccionado “Alguna vez” con 42 respuestas lo que significa un 44,2% del total, seguido de la peor puntuación (Nunca) con 32 respuestas (33,7%). Las otras dos puntuaciones que mostrarían una buena promoción del deporte en el colegio apenas tienen un 14,7% (Muchas veces) y un 7,4% (Siempre).



**Figura 11. Frecuencia con la que se les ha dado a conocer lugares de práctica de actividad física.**

Con mejor valoración que la figura anterior, nos encontramos que la Figura 11 refleja que se dan a conocer lugares o espacios donde realizar actividad física, aunque la respuesta más valorada sea, una vez más, “Alguna vez” con un total de 41 respuestas (43,2%) pero vaya seguida de “Muchas veces” con hasta 35 respuestas (35,8%). Destaca que a pesar de que en general las puntuaciones tiren al alza aún haya muchos alumnos que crean que a ellos no se les da a conocer estos espacios con un 22,1% total de las respuestas. Entre géneros choca que los chicos se sienten más informados en cuanto a conocer estos espacios respecto a las chicas.



**Figura 12. Interés de los alumnos por conocer nuevos lugares de práctica.**

Según la Figura 12 los alumnos muestran bastante interés por querer conocer nuevos lugares de práctica de actividad física y deportiva, con un 82% de las respuestas a favor del total de alumnos y un 18% que no estaría interesados en esto. En cuanto a los géneros no encontramos diferencias significativas, de aquí que la figura represente al total de ambos sexos.

Esto viene relacionado directamente con la Tabla 7, ya que principalmente se busca conocer lugares para ir a practicar deporte con los amigos siendo más de la mitad de las respuestas con un 64,3%, seguido más de lejos por querer conocer clubs y equipos donde practicar diferentes disciplinas deportivas con un 25,5% siendo que desde la asignatura de Educación Física no se le da mucha promoción a esto como podíamos observar en la Figura 10. También tendríamos el ítem de querer lugares para practicar actividad física con la familia siendo mayor el número de chicas que solicitan esto respecto al género contrario. Por último, solo a una persona le gustaría ir sin compañía.

**Tabla 7. Conocimiento de lugares para practicar actividad física en distintas compañías.**

CONOCER LUGARES DE PRÁCTICA PARA IR CON...	CHICAS		CHICOS		TOTALES	
	N	%	N	%	N	%
Amigos	28	63,6	35	64,8	63	64,3
Familia	7	15,9	2	3,7	9	9,2
Donde haya clubs o equipos	9	20,5	16	29,6	25	25,5
Por mi cuenta	-	-	1	1,9	1	1

N: número; %: porcentaje.

A continuación, nos encontramos con la Tabla 8 que muestra el conocimiento de los alumnos que han participado en el estudio acerca de los deportes que pueden practicar en el entorno más cercano como es su ciudad, para intentar visualizar qué deportes son menos conocidos y habría que promocionar más para que tuvieran una mayor visibilidad entre los adolescentes. Esta tabla va a ser comentada por partes, dividiéndola en 7 apartados con una tabla diferente cada una ya que hemos agrupado los deportes en diferentes categorías.

En primer lugar, tenemos los deportes de equipo que son los más conocidos, como era de esperar, por los estudiantes con un 62,4% solo superado por los deportes artísticos por un 0,4%. Refiriéndonos al total de ambos sexos, el deporte más conocido sería el baloncesto con un 91,6% y en esto influye que en el propio colegio tengan muchos equipos base de este deporte y sea el más practicado dentro de este. Va seguido del fútbol con un 76,8% y el balonmano con un 74,7%. Después ya tendríamos el fútbol sala (64,2%), el voleyball (53,7%) y el beisbol (13,7%) con cifras muy bajas por lo que se desconoce la existencia de lugares y clubs donde poder practicar este. En cuanto al género, encontramos grandes diferencias ya que los chicos doblan en cifras los conocimientos de este tipo de deportes respecto a las chicas, como bien podemos observar en la tabla.

**Tabla 8. Conocimiento de deportes que se pueden practicar en el entorno cercano.  
Deportes de equipo.**

DEPORTES QUE CONOCEN LUGAR DONDE PRACTICAR EN SU CIUDAD	CHICAS		CHICOS		TOTALES	
	N	%	N	%	N	%
<b>Deportes de equipo</b>						
Fútbol 11	26	63,4	47	87	73	76,8
Fútbol sala	21	51,2	40	74,1	61	64,2
Baloncesto	38	92,7	49	90,7	87	91,6
Voleyball	24	58,5	27	50	51	53,7
Balonmano	25	61	46	85,2	71	74,7
Beisbol	3	7,3	10	18,5	13	13,7
Ninguno	1	2,4	2	3,7	3	3,15
<b>TOTAL</b>	<b>62,4% conocen estos deportes en su entorno</b>					

N: número; %: porcentaje.

Respecto a los deportes en el medio acuático (Tabla 8.1) nos encontramos que, en una media general, solo la mitad de los alumnos (54,7%) conocen dónde practicar estos deportes. El deporte más conocido en el total sería la natación con un 91,6% igualando así al baloncesto reflejado en la tabla anterior, destacando aquí que el 100% de las chicas que han contestado al formulario conocen un lugar donde llevarlo a cabo. Le siguen el waterpolo con un 62,1% y el piragüismo con un 40% en el total, siendo los chicos los que más conocen estos deportes, doblando en el segundo caso las respuestas respecto a las chicas. La natación sincronizada obtendrá valores muy igualados en cuanto a géneros, haciendo un total del 25,3%.

**Tabla 8.1. Deportes en el medio acuático.**

Deportes en el medio acuático	CHICAS		CHICOS		TOTALES	
	N	%	N	%	N	%
Natación	41	100	46	85,2	87	91,6
Waterpolo	23	56,1	36	66,7	59	62,1
Sincronizada	13	31,7	11	20,4	24	25,3
Piragüismo	12	29,3	26	48,1	38	40
Ninguno	0	0	3	5,5	3	3,1
<b>TOTAL</b>	<b>54,7% conocen estos deportes en su entorno</b>					

N: número; %: porcentaje.

Como segundo grupo menos conocido tenemos los deportes sobre ruedas (Tabla 8.2.) con apenas un 37,1%, en los que solo el Hockey línea y el patinaje artístico superan el 50% con un 61,1% y 52,6% respectivamente. El ciclismo les sigue de cerca 49,5% y ya bajan a la mitad de este el patinaje de velocidad (24,2%) y el patinaje freestyle (20%). Destaca la cifra de que hasta un 14,7% no es conocedor de ninguno de estos deportes. Una vez hablado del total, nos centramos en las principales diferencias de género que radican vistosamente en el ciclismo y el hockey línea con mayor conocimiento de los chicos, y el patinaje de velocidad con mayor porcentaje de chicas; el resto de los deportes mantienen unas cifras igualadas.

**Tabla 8.2. Deportes sobre ruedas.**

Deportes sobre ruedas	CHICAS		CHICOS		TOTALES	
	N	%	N	%	N	%
Hockey linea	21	51,2	37	68,5	58	61,1
Patinaje artístico	26	63,4	24	44,4	50	52,6
Patinaje de velocidad	15	36,6	8	14,8	23	24,2
Patinaje freestyle	9	22	10	18,5	19	20
Roller-derby	0	0	1	1,9	1	1,1
Ciclismo	16	39	31	57,4	47	49,5
Ninguno	5	12,2	9	16,7	14	14,7
<b>TOTAL</b>	<b>37,1% conocen estos deportes en su entorno</b>					

N: número; %: porcentaje.

En la Tabla 8.3. nos encontramos con los deportes con componente artístico que, como hemos dicho antes, junto a los deportes de equipo son los más conocidos con un 62,8%, a pesar de que un gran porcentaje, 16,8% del total, no tengan ningún conocimiento procediendo todos los resultados de las respuestas del género masculino. Dentro de este grupo, los demás resultados entre géneros no muestran muchas diferencias significativas. Encontraremos la gimnasia rítmica como el más conocido con un 74,7%, seguido de las academias de baile (57,9%) y la gimnasia artística (57,9%)

**Tabla 8.3. Deportes con componente artístico.**

Deportes artísticos	CHICAS		CHICOS		TOTALES	
	N	%	N	%	N	%
Gimnasia rítmica	37	90,2	34	63	71	74,7
Gimnasia artística	20	48,8	17	31,5	37	38,9
Academias de baile	33	80,5	22	40,7	55	57,9
Ninguno	0	0	16	29,6	16	16,8
<b>TOTAL</b>	<b>62,8% conocen estos deportes en el entorno</b>					

N: número; %: porcentaje.

Las respuestas reflejan que los deportes de raquetas son conocidos por menos de la mitad de los alumnos con un 42,6% reflejado en la Tabla 8.4. El pádel el más conocido con un 80% de los alumnos, seguido de cerca por el tenis con un 75,8%. Después encontraríamos al tenis de mesa (44,2%), y el bádminton y el frontenis ambos con un 25,3%. Con la cifra más baja está el squash (5,3%), superado por el número de alumno que no conocen ningún lugar donde practicar resto (8,4%). Respecto al género encontramos que hay un mayor conocimiento de estas prácticas por parte de los chicos, doblando a veces las cifras de las chicas como es en el caso del tenis de mesa.

**Tabla 8.4. Deportes de raqueta.**

Deportes de raqueta	CHICAS		CHICOS		TOTALES	
	N	%	N	%	N	%
Pádel	31	75,6	45	83,3	76	80
Tenis	31	75,6	41	75,9	72	75,8
Tenis de mesa	12	29,3	30	55,6	42	44,2
Bádminton	9	22	15	27,8	24	25,3
Frontenis	10	24,4	14	25,9	24	25,3
Squash	1	2,4	4	7,4	5	5,3
Ninguno	2	4,9	6	11,1	8	8,4
<b>TOTAL</b>	<b>42,6% conocen estos deportes en el entorno</b>					

N: número; %: porcentaje.

La Tabla 8.5 refleja los segundos deportes más desconocidos para los alumnos, estos son los deportes de contacto con un porcentaje del 31,6% y esto es debido a que 4 de los deportes aquí reflejados no superan ni el 10% de los alumnos que los conocen como es el caso del aikido, el ghosin, iaido y esgrima. De otros 4 más de la mitad de los alumnos desconocen un lugar donde llevarlos cabo: boxeo (49,5%), jiu jitsu (48,4%), taekondo (43,2%) y kick boxing (32,6%). Solamente el Kárate con un 63,2% y el judo con el 61,1% superan las cifras restantes y, por lo tanto, serán los deportes más conocidos de este grupo. No encontramos diferencias demasiado significativas en cuanto a género, pero cabe destacar que los chicos conocen mejor dónde practicar estos deportes ya que en todos los casos superan las cifras de las chicas. Por último, se observa que hasta un 12% del total de los participantes son desconocedores de estos deportes.

**Tabla 8.5. Deportes de contacto.**

Deportes de contacto	CHICAS		CHICOS		TOTALES	
	N	%	N	%	N	%
Judo	28	68,3	30	55,6	58	61,1
Taekondo	14	34,1	27	50	41	43,2
Karate	25	61	35	64,8	60	63,2
Kick Boxing	11	26,8	20	37	31	32,6
Jiu Jitsu	17	41,5	29	53,7	46	48,4
Aikido	1	2,4	4	7,4	5	5,3
Ghosin	0	0	2	3,7	2	2,1
Iaido	0	0	2	3,7	2	2,1
Boxeo	17	41,5	30	55,6	47	49,5
Escríma	2	4,9	7	13	9	9,5
Ninguno	3	7,3	9	16,7	12	12,6
<b>TOTAL</b>	<b>31,6% conocen estos deportes en el entorno</b>					

N: número; %: porcentaje.

En este grupo representado en la Tabla 8.6, nos encontramos con diversos deportes debido a que no se han podido llegar a clasificar en un grupo concreto. Por lo general estas prácticas se llevan a cabo al aire libre y algunos de ellos guarda relación con el medio natural. Estos son los menos conocidos del cómputo general, siendo solamente tres deportes los conocidos por más de la mitad, entre los cuales está el atletismo en todas sus posibles modalidades (82,1%), la hípica (67,4%) y el golf (53,7%). Por debajo de la mitad y con bastante distancia entre ellos están tiro con arco (38,9%), escalada (32,6%), orientación (11,6%) y halterofilia (10,5%). Y con unas cifras extremadamente bajas, con menos incluso de 3 personas que conocen dónde practicarlos están deportes alternativos: datchball y jugger con 2,1%, y ultimate con 1,1%. En cuanto a las diferencias entre el género, una vez más nos encontramos con que todos los deportes son mayormente conocidos por chicos, exceptuando la hípica en este caso.

**Tabla 8.6. Otros deportes.**

Otros deportes	CHICAS		CHICOS		TOTALES	
	N	%	N	%	N	%
Atletismo (todas las disciplinas)	36	87,8	42	77,8	78	82,1
Halterofilia	3	7,3	7	13	10	10,5
Golf	16	39	35	64,8	51	53,7
Escalada	14	34,1	17	31,5	31	32,6
Hípica	33	80,5	31	57,4	64	67,4
Ultimate	0	0	1	1,9	1	1,1
Datchball	0	0	2	3,7	2	2,1
Jugger	1	2,4	1	1,9	2	2,1
Tiro con arco	13	31,7	24	44,4	37	38,9
Orientación	3	7,3	8	14,8	11	11,6
Ninguno	0	0	7	13	7	7,4
<b>TOTAL</b>	<b>30,9% conocen estos deportes en el entorno</b>					

N: número; %: porcentaje.

## **6. DISCUSIÓN**

El objetivo principal del trabajo es analizar los hábitos deportivos de los alumnos de tercero de la ESO del Colegio Cristo Rey y ver la influencia que tenía la asignatura de Educación Física respecto a la promoción deportiva y de actividad física fuera del entorno escolar, viendo si es necesario instaurar un programa que oriente a los alumnos a la hora de mostrarles estos lugares donde puedan realizar este tipo de prácticas.

En relación a los resultados obtenidos, podemos observar como los chicos dedican, con gran diferencia, más horas a la práctica de actividad física que las chicas a la vez que muchas de ellas ni tan siquiera realizan ningún tipo de deporte, siendo un dato preocupante que ya se comenta en otras investigaciones (Gil, 2012; Martínez et al, 2010; Rodríguez-Muñoz, Gallardo y Abarca-Sos, 2018). A pesar de esto, los niveles obtenidos de actividad física en la población española serán mayores que en los de otros países europeos (Rodríguez-Muñoz et al., 2018).

En la misma línea, la diferencia entre chicos y chicas federados es muy grande. Uno de los motivos principales para no estarlo o dejar de competir es la falta de tiempo referida a los estudios, lo que se ve reflejado en estudios como el de Vila, García y Mata (2012), que menciona que puede ser debido al tener que dedicar mucho más tiempo a los estudios ya que se van complicando, reduciendo o quitando así el tiempo de actividades deportivas que realizaban anteriormente. La falta de tiempo también se ve reflejada como principal barrera para la práctica deportiva en la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (2015).

También podemos observar como de este grupo no practicante, muchas chicas mencionan que ningún deporte les llama la atención, lo que da a entender que los programas deportivos son más interesantes para los chicos por lo que se debería realizar nuevas propuestas e iniciativas para incentivar a las chicas a dedicar tiempo a la práctica de actividades físicas (Oviedo, 2013).

Los deportes con más número de federados entre los alumnos de la muestra coinciden con las estadísticas del Gobierno de España respecto a cantidad de personas federadas reflejado en el Anuario de Estadísticas Deportivas (2018).

En primer lugar, ya coinciden los deportes con más licencias en el género masculino es claramente referido al fútbol con una amplia mayoría, como la reflejada también en la Figura 2, al igual que coincide que el deporte con más chicas federadas es el baloncesto. Este último deporte también contará con el segundo número de licencias por parte de los chicos.

De las chicas también podemos destacar la gimnasia como uno de los deportes con más licencias, reflejado de nuevo en la figura de resultados de nuestra encuesta. En general, el resto de los deportes que practican nuestra muestra a nivel federado sí que se asemeja a la estadística de licencias nacionales.

El abandono deportivo es un problema grave entre nuestros adolescentes y podemos ver como también otros de los motivos más indicados son un mal ambiente en el club y falta de motivación por parte del entrenador y propia también encontrada en los estudios de Vila et al. (2012) y Isorna et al. (2014).

Favoreciendo y justificando uno de los objetivos principales, realizar un proyecto de orientación para hacer conocedores a los alumnos de las actividades deportivas que pueden practicar en su entorno, vemos con una inmensa mayoría (Figura 3) le gustaría practicar otro deporte, pero no han podido hacerlo porque principalmente no saben donde realizarlo (Tabla 6). Esto justificaría la necesidad de un programa o proyecto desde la asignatura de Educación Física que oriente a los alumnos y de a conocer estos lugares donde realizar deporte.

La Educación Física cobra vital importancia a la hora de promocionar el deporte y promover estilos de vida saludables, y de hecho es su intención según el BOA (2016). Respecto a esta se puede observar que la amplia mayoría del alumnado elegiría la asignatura en el caso de que esta fuera una materia optativa, ya que tienen especial gusto por ella y también se puede decir que les transmite interés por realizar actividades físicas y deportivas, a pesar de que el profesor no influye mucho a la hora de crear este interés siendo este fundamental a la hora de crear una adherencia o disposición positiva hacia la práctica (Gil et al., 2012).

Además, vemos que no siempre, y a veces en escasas ocasiones, desde esta materia se dan a conocer lugares o clubs donde puedan realizar una práctica deportiva y esto sí que va acorde con que el profesor no influencie mucho. Los alumnos solicitan principalmente el conocimiento de nuevos lugares donde poder realizar deporte con sus amigos o donde haya clubs o equipos de diferentes disciplinas.

Los deportes que más conocen en su entorno coinciden, evidentemente, con los deportes más practicados de los alumnos: fútbol, gimnasia, baloncesto, natación, ciclismo, pádel y atletismo. Estos forman parte del grupo de los deportes más practicados según la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (2015).

El problema viene cuando una gran mayoría de los deportes que pueden realizar en su entorno no los conocen ni el 50% de los alumnos encuestados por lo que hay un problema de promoción y conocimiento de las actividades físicas y deportes que se pueden practicar. Además, muchos de estos deportes son practicados habitualmente en las clases de Educación Física, y a pesar de ello, no se proporciona información acerca de dónde se pueden llevar a cabo. Este es el caso de deportes alternativos como el ultimate o el datchball que son muy habituales en la asignatura, aunque bien es cierto que otros deportes como los de raqueta, alguno sobre ruedas, deportes de contacto o deportes en la naturaleza no se suelen practicar por falta de instalaciones o por la complejidad de su enseñanza a un grupo grande de alumnos.

Por lo tanto, podemos sacar conclusiones de los deportes que más necesitan promocionarse o darse a conocer para que haya un crecimiento de estos y, sobre todo, dar muchas más posibilidades de práctica a los adolescentes.

## 7. CONCLUSIONES

Como ya venimos mostrando a lo largo del estudio, la asignatura de Educación Física va a tener un papel fundamental a la hora de promocionar estilos de vida saludable y de promocionar el deporte mostrando donde pueden practicarlo en el entorno cercano de los propios alumnos.

Según el currículo, la Educación Física ya debería estar mostrando resultados positivos en cuanto a crear hábitos de vida activos, pero lo único que encontramos en la bibliografía y en la presente investigación, es que se siguen sin cumplir las recomendaciones mínimas de actividad física requeridas por la Organización Mundial de la Salud para nuestros adolescentes, por lo que quizás sea de vital importancia que las horas dedicadas a esta asignatura sean superiores ya que mucho de los alumnos es la única práctica deportiva que realizan a la semana.

Asimismo, seguirán siendo fundamentales los programas de promoción deportiva hechos desde los gobiernos, ayuntamientos, federaciones y clubs. Pero esto no llega a nadie si todos los encargados del sistema educativo y deportivo que rodea a nuestros adolescentes no están implicados, desde los padres que tiene que ser conscientes de los beneficios que tiene la práctica de actividad física para sus hijos, como de los profesionales del ámbito deportivo ya sean profesores, monitores de extraescolares o entrenadores que tienen que crear un ambiente positivo alrededor de las actividades para que no haya un abandono de estas. En este último caso se necesitará contar con un personal muy cualificado que atienda a las necesidades de todos los niños y niñas.

También se necesitarán crear más programas específicos que integren a las chicas en el sistema deportivo, ya que claramente se ve una gran diferencia de práctica respecto a los del sexo puesto, siendo esta muy inferior. Empezando por dar visibilidad a deportistas femeninas en los medios de comunicación para que las niñas tengan referentes, y creando metodologías que las incentiven más a la hora de realizar las prácticas, dándoles quizás un abanico más amplio de posibilidades de práctica.

En definitiva, hay que cambiar los sistemas y enseñar a los adolescentes a compaginar las prácticas deportivas con los estudios y otras actividades, crear metodologías que favorezcan esto y aumente el número de horas dedicadas a la actividad física para que nuestros adolescentes gocen en un futuro de una buena salud y calidad de vida.

## **8. PERSPECTIVAS DE FUTURAS INVESTIGACIONES Y PROPUESTA**

Como ya hemos mencionado, hay que hacer un cambio en cuanto a los sistemas que rodean a nuestros adolescentes, además de intentar cambiar su mentalidad y su forma de pensar a la hora de realizar actividad física haciéndoles ver de su importancia tanto en el presente como en el futuro de sus vidas. Por lo tanto, esto puede desarrollarse en futuras investigaciones haciendo proyectos piloto que pongan en práctica nuevas metodologías o se implanten nuevos proyectos que aumente la participación deportiva de nuestros adolescentes.

En mi caso, uno de los objetivos de este estudio es la propuesta de un plan de intervención desde la asignatura de Educación Física. Este consistiría en realizar un proyecto de orientación deportiva con los siguientes objetivos:

- Orientar al alumnado a la hora de escoger una práctica deportiva que se adapte a sus necesidades.
- Informar a los alumnos de los clubs donde pueden practicar las actividades realizadas durante el curso u otros deportes de su interés.
- Dar a conocer lugares en el entorno próximo donde poder realizar diferentes actividades deportivas con todo tipo de compañía.
- Promover la continuidad de los alumnos en las prácticas deportivas e incentivarles para que las realicen.

Esta necesidad de implantar un programa orientativo y de conocer nuevos lugares de práctica se ha visto reflejada claramente con los resultados mostrados en el estudio, por lo que los adolescentes solicitan información acerca de sitios donde llevar a cabo prácticas deportivas principalmente con amigos, familia y clubs donde poder hacerlas de manera más competitiva.

El proyecto se llevará a cabo con varias sesiones de trabajo dentro de la asignatura:

- Charlas informativas acerca de lugares donde poder llevar a cabo los deportes practicados en la asignatura.
- Charlas de clubs propios que vengan a dar a conocer un nuevo deporte y puesta en práctica de estos en alguna sesión práctica.

- Puesta en común de lugares donde cada uno de ellos han estado o les ha parecido una buena experiencia.
- Búsqueda por parte de los alumnos de sitios dentro de la ciudad donde practicar diferentes actividades.
- Búsqueda de sitios de actividades fuera de lo común, en contacto con la naturaleza y deportes de aventura, como trabajo para los alumnos.
- Realizar salidas a alguno de estos lugares en los cuales se realice una actividad novedosa y fuera de los deportes más comunes, tanto dentro como fuera de horario escolar.
- Realizar jornadas de promoción de la actividad física destacando su importancia a la hora de prevenir enfermedades y gozar de buena calidad de vida en el futuro.

Todo esto correrá a cargo del docente de la asignatura de Educación Física siempre apoyado por parte del departamento correspondiente dentro el instituto. Además, puede haber un apoyo externo que se encargue personalmente de estas tareas, de contactar con los diferentes clubs o empresas y organizar jornadas especiales donde se den a conocer diversos deportes.

Para ver si todo esto funcionara, se realizaría un seguimiento de cada uno de los alumnos. Todo empezaría recogiendo datos de la actividad física que realizan al principio del curso, conociendo sus preferencias deportivas y viendo a lo largo del transcurso de este si alguna actividad realizada en la asignatura o nombrada mediante las charlas le ha resultado interesante de manera que quisiera más información acerca de esta. Para acabar, veríamos si ha realizado alguna actividad novedosa o diferente a lo que la persona no estaba acostumbrada y ha probado nuevas experiencias, incluso si dedica más tiempo a las actividades deportivas.

Si fuera favorable, incluso se podría proponer un puesto nuevo dentro de los colegios e institutos, ya que al mismo tiempo que hay una orientadora de estudios y en el ámbito psicológico, podría haber un orientador deportivo para proponer actividades y dar a conocer lugares donde los alumnos quisieran practicar deporte mostrándoles todas las posibilidades que tienen en su entorno más próximo.

Así pues, queda esto reflejado como posible propuesta futura de realizar una investigación de ello poniéndolo en práctica, a la vez de estudiar nuevas metodologías que promocionen la práctica deportiva y cree una adherencia a esta por parte de nuestros adolescentes.

## **9. LIMITACIONES DEL ESTUDIO**

No nos hemos encontrado con grandes limitaciones a la hora de realizar el estudio. Las únicas a destacar estarían referidas a la hora de realizar las encuestas, ya que una pequeña parte de los que han participado en llenar el formulario pertenecen a un aula de necesidades especiales y puede que estas personas no lleguen a conocer tantos lugares o no practiquen deporte debida a sus limitaciones ya que estas suelen ser rechazadas y es más complicado encontrar grupos con sus características o personas que les convenzan e incentiven a la hora de realizar actividad física.

También a la hora de contar los resultados nos encontramos con algunas respuestas que hemos anulado al no considerarlas válidas, y en otras pocas ocasiones había alguna pregunta sin responder o muchos ítems sin marcar de manera sospechosa, por lo que, en la última pregunta, el apartado en las tablas referido a que ninguno conoce ese tipo de actividades está puesto un poco en entredicho.

Por último, se han podido dejar algunos deportes que no aparecen en la lista que debían ir marcando como nos han indicado algunos alumnos al final de la encuesta, como es el caso del rugby.

## **10. AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, agradecer la labor de mi tutora de prácticas ya que sin sus consejos y pautas no habría sido posible la realización de este trabajo, y por su disponibilidad rápida y eficaz en todo momento que lo he necesitado.

En segundo lugar, agradecer al Colegio Cristo Rey por ser partícipes de este trabajo y en especial al profesor de la asignatura de Educación Física, Rafa Castell, por su atención, disponibilidad y ayuda en todo momento.

## BIBLIOGRAFÍA

- Cantero, P; Mayor, A.; Toja, B.; González, M. (2019). Fomento de estilos de vida activos en la escuela: práctica de actividad física, edad y género. *Sportis: Revista Técnico-Científica de Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 5 (1), 53-69.
- Cao, P., Sueiro, E. (2015) Actividad física y deporte extraescolar: rendimiento escolar e índice de masa corporal (IMC). *Revista de estudios e investigación en psicología y educación, Extr.* (5).
- Castro-Sánchez, M., Zurita. F., Martínez, A, Chacón, R, Espejo, T. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar. *Revista internacional de Ciencias del Deporte*, 45 (12), 262-277.
- Carter-Thuillier, B., Carter-Beltrán, J., Cresp, M., Ojeda, R. (2016). El abandono deportivo desde una perspectiva psicosocial. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 12(1), 103-120.
- Devis, J., Peiró, C. (1992). Ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta sanitaria*, 33 (6), 263-268.
- Frideres, J.E., Palao, J.M. (2006). Análisis de las noticias deportivas de dos periódicos digitales de España y Estados Unidos: ¿promoción de la actividad física y el deporte? *Ciencias para la actividad física y el deporte*, 85, 7-14.
- Gallardo-Peña, A.M.; Domínguez, M.; González, C. (2019). Reguladores del compromiso deportivo desde la óptica de los participantes. *Revisión de la Escala de Grado de Compromiso hacia el Deporte (CSQ)* en diferentes modalidades deportivas. *Journal of Sport and Health Research*. 11(1):79-90
- Gil, P., Cuevas, R., Contreras, O.R., Díaz, A. (2012). Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula Abierta*, 3 (40), 115-124.
- Gil-Madrona, P., Prieto-Ayudo, A., Dos Santos, S.A, Serra-Olivares, J., Aguilar, M.A., Díaz-Suárez, A. (2019). Hábitos y comportamientos relacionados con la salud de los adolescentes en su tiempo de ocio. *Anuales de psicología*, 1 (35), 140-147.

Gobierno de Aragón (2016). Plan estratégico aragonés del deporte. Recuperado de:  
<https://transparencia.aragon.es/sites/default/files/images/pead-2016-04-08.pdf>

González, A.M., Otero, M. (2005). Actitudes de los padres ante la promoción de la actividad física y deportiva de las chicas en edad escolar. Cuadernos de psicología del deporte, 1-2(5).

Guhold, R., Ono, T., Strong, K.I., Chatterji, S., Morabia, A. (2008). Worldwide variability in physical Inactivity. American Journal of Preventive Medicine, 34 (6).

Isorna, M, Rial, A., Vaquero-Cristóbal, R. (2014). Diferencias en la ocupación del tiempo libre entre los escolares que practican deporte federado y no federado. Magister, 26, 10-17.

Isorna, M., Rial, A., Vaquero-Cristóbal, R., Sanmartín, F., (2012). Motivaciones para la práctica de deporte federado y del piragüismo en alumnos de primaria y secundaria. Retos. Nuevas tendencias en Educación física, Deporte y Recreación, 21, 19-24.

Latorre, P.A. et al. (2007). Mujer, deporte y medios de comunicación. Revista digital: efdportes.com. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd106/mujer-deporte-y-medios-de-comunicacion.htm>

Latorre, P.A. et al. (2009). Analysis of the influence of the parents in the sports promotion of the children. Journal of Sport and Health Research, 1(1),12-25.

Llopis-Goig, R. (2016). Deporte, medios de comunicación y sociedad. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 12(44), 86-89.

Martínez, A.C., Romero, C., Delgado, M. (2010). Factores que inciden en la promoción de la actividad físico-deportiva en la escuela desde una perspectiva del profesorado. Cuadernos de la Psicología del deporte, 2 (10), 57-75.

Martínez, A.C.; Romero, C. y Delgado, M. (2011). Profesorado y padres ante la promoción de la actividad física del centro escolar. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 11 (42), 310-327.

Martínez, O., Fernández, E., Camacho, M.J. (2010). Percepción de dificultades para la práctica de actividad física en chicas adolescentes y su evolución con la edad. Apunts. Educación Física y deportes, 99, 92-99.

Nuviala A., Nuviala, R. (2005). Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de la comarca aragonesa. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 20 (5), 295-307.

Nuviala, A.; Tamayo, J.A. y Nuviala, R. (2012). Calidad percibida del deporte escolar como predictor del abandono deportivo en adolescentes. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 12 (47), 389-404.

Nuviala, A.; Tamayo, J.A., Nuviala, R., Pereira, E., Carvalho, J. (2012). Predicción del abandono deportivo en la adolescencia a través del estudio de la calidad percibida. Movimento, 1(18), 221-239.

Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: Autor.

Oviedo, G. et al. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 23, 43-47.

Palou, P., Ponseti, X., Gili, M., Borras, P.A., Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. Ciencias aplicadas a la actividad física y el deporte, 81, 5-11.

Rodríguez-Muñoz, S.; Gallardo, L. O.; Abarca-Sos, A. (2018). ¿Mejora el rendimiento académico si se cumplen las recomendaciones diarias de actividad física? Estudio en adolescentes. Trances, 10(1), 527-542.

Subdirección General de Estadística y Estudios (2015). Encuesta de Hábitos Deportivos en España. Ministerio de cultura y deporte, Gobierno de España. Recuperado de: <http://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:cd14bedb-feb2-49ea-a433-2565a48d5898/encuesta-de-habitos-deportivos-2015-sintesis-de-resultados.pdf>

Trost, S.G.; Loprinzi, P.D. (2008). Exercise-Promoting healthy lifestyles in children and adolescents. Journal of Clinical Lipidology, 2 (3), 162-168

Veiga, O.L., Martínez, D. (2008). Guía para una escuela activa y saludable. Programa Perseo. Aecosan. Recuperado de:  
[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educa\\_naos/profesores\\_escuela\\_activa.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educa_naos/profesores_escuela_activa.pdf)

Vila, S.; García, A.; Mata, E. (2012). Motivos de abandono deportivo en escolares de E.S.O. y Bachillerato de la provincia de Toledo. Trances, 4(1),89-104

Yuste, J.L.; García-Jiménez, J.V. y García-Pellicer, J.J. (2015). Intensidad de las clases de educación física en adolescentes. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 15 (58), 309-323.

## ANEXOS

### Anexo 1. Encuesta de hábitos deportivos, valoración de la Educación Física y conocimiento del entorno de práctica.

EN CUANTO A LOS HÁBITOS DEPORTIVOS					
<b>1. Sexo</b>					
Masculino			Femenino		
<b>2. Edad</b>					
<b>3. ¿Cuántas horas de actividad física realizas a la semana?</b>					
0	0-2	2-4	4-7	+7	
<b>4. ¿Qué actividad física o deporte/s realizas?</b>					
<b>5. ¿Estás o has estado federado en algún deporte?</b>					
Si, estoy federado en la actualidad		Lo estuve, pero ahora no		No he estado nunca federado	
<b>5.a. (En caso de respuesta afirmativa) ¿En qué deporte/s?</b>					
<b>5.b. (En caso de que lo estuvieras y ahora no) ¿Por qué lo dejaste?</b>					
Falta de tiempo	Malestar con el grupo o club	Falta de motivación	Lesión	Otros:	
<b>5.c. (En caso de respuesta negativa). ¿Por qué no lo estás?</b>					
No me gusta el deporte		No hay ninguno que me llame la atención	Me gusta hacer deporte por mi cuenta	Otros:	
<b>6. ¿Has estado a punto de dejar de realizar un deporte por...?</b>					
Mal ambiente en el equipo y club	Mucha exigencia	Falta de motivación propia	Falta de motivación por parte del entrenador	Falta de motivación familiar	Lesiones
<b>7. ¿Te hubiera gustado o te gustaría practicar algún deporte?</b>					
Si		No			
<b>7.a. (En caso de respuesta afirmativa) ¿Por qué no lo has practicado?</b>					
Estereotipos		No sé dónde hacerlo	No creo que sea capaz	Otros:	
<b>8. ¿Tus padres realizan algún tipo de actividad física o deportiva?</b>					
Si		No			
<b>9. ¿Tus padres te han influenciado a la hora de elegir una práctica deportiva?</b>					
Si		No			

<b><i>EN CUANTO A LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA</i></b>					
<b>10. ¿Crees que si fuera la Educación Física una asignatura optativa la elegirías?</b>					
Si		No			
<b>11. ¿Cuánto te gusta la asignatura de Educación Física?</b>					
1 (muy poco)	2 (poco)	3 (normal)	4 (mucho)	5 (bastante)	
<b>12. Mediante la asignatura de Educación Física, ¿ha aumentado tu interés y motivación por la actividad física o las prácticas deportivas?</b>					
1 (muy poco)	2 (poco)	3 (normal)	4 (mucho)	5 (bastante)	
<b>13. ¿Ha influido algún profesor de Educación Física en el aumento de tu interés por las actividades físicas y deportivas?</b>					
1 (muy poco)	2 (poco)	3 (normal)	4 (mucho)	5 (bastante)	
<b>14. ¿Se te ha dado a conocer clubs donde practicar los deportes realizados en la asignatura?</b>					
Nunca	Alguna vez	Muchas veces	Siempre		
<b>15. ¿Se te ha dado a conocer lugares donde practicar diferentes actividades físicas (parques, centros deportivos, clubs, ...)?</b>					
Nunca	Alguna vez	Muchas veces	Siempre		
<b>16. ¿Te gustaría conocer más lugares donde practicar diferentes actividades?</b>					
Si	No				
<b>16.a. (En caso de respuesta afirmativa)</b>					
Para ir con mis amigos	Para ir con mi familia	Donde haya equipos o grupos			

<b><i>EN CUANTO AL CONOCIMIENTO DEL ENTORNO DE PRÁCTICA</i></b>	
<b>17. Marca con una X los deportes de los que conozcas un club o sepas dónde llevar a cabo de práctica.</b>	
<b>Deportes comunes de equipo</b>	
Fútbol 11	
Fútbol sala	
Baloncesto	
Voleyball	
Balonmano	
Beisbol	
<b>Deportes del medio acuático</b>	
Natación	
Waterpolo	
Natación sincronizada	
Piragüismo	
<b>Deportes sobre ruedas</b>	
Hockey linea	
Patinaje artístico	
Patinaje de velocidad	
Patinaje free style	
Roller derby	
<b>Deportes artísticos</b>	
Gimnasia rítmica	
Gimnasia artística	
Academias de baile	

<b>Deportes de lucha o contacto</b>	
Judo	
Taekondo	
Kárate	
Kick boxing	
Jiu jitsu	
Aikido	
Ghosin	
Iaido	
Boxeo	
Esgrima	
<b>Otros</b>	
Atletismo (todas las disciplinas)	
Halterofilia	
Golf	
Escalada	
Hípica	
Ultimate	
Datchball	
Jugger	
Tiro con arco	
Orientación	