

Original

**HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO LIBRE EN
ALUMNOS/AS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**

**PHYSICAL ACTIVITY AND LEISURE TIME HABITS IN
SECONDARY SCHOOL STUDENTS**

Delgado Caro, I.¹

¹Instituto de Ciencias del Deporte, Universidad Camilo José Cela

Correspondence to:

Ignacio Delgado Caro

Instituto de Ciencias del Deporte, Universidad Camilo José Cela

C/ Castillo de Alarcón 49, Urb. Villafranca del Castillo, 28692 Madrid

Tlf. 918 153 131

E-mail: idelgado_caro@hotmail.com

Delgado Caro, I. (2011). Physical activity and leisure time habits in Secondary school students. *AGON International Journal of Sport Sciences*, 1(1), 9-17.

RESUMEN

Muchos estudios demuestran que las chicas realizan menor tiempo de actividad física que los chicos, tanto entre diario como en los fines de semana. En la adolescencia se empieza a notar una disminución del tiempo de actividad física que continua disminuyendo en la edad adulta.

El objeto de este estudio es conocer los hábitos de actividad física y tiempo libre de los alumnos/as de Secundaria del Colegio Nuestra Señora de la Providencia en Madrid. Para ello hemos utilizado un cuestionario modificado de Assessment of Physical Activity Level Questionnaire (Ledent, Cloes & Piéron, 1997).

Los resultados de nuestro estudio señalan que los alumnos tiene un índice de actividad física más alto que el de las alumnas, y que también los alumnos dedican más tiempo a realizar actividad física y deporte tanto entre semana como los fines de semana mientras que en lo que se refiere a las horas de estudio, las alumnas estudian más tanto entre semana como en los fines de semana. En hábitos de tiempo libre predomina el ver la televisión, videoconsolas, hacer deberes en casa, realizar deporte, estar con la familia, leer y estar con los amigos. Los hábitos menos utilizados son ir a ver eventos deportivos, asistir a eventos artísticos y tocar un instrumento.

Para finalizar comentar que existen diferencias significativas entre algunos hábitos de tiempo de ocio entre chicos y chicas.

Palabras clave: hábitos, Educación Secundaria, actividad física.

ABSTRACT

Many studies show that girls use less time for physical activity than boys, both daily and on weekends.

In adolescence age a reduction in hours of physical activity begins and continues decreasing in adulthood.

The purpose of this study is to know the habits of physical activity and leisure of students in Secondary School Nuestra Señora de la Providencia in Madrid. We have used a modified version of the Assessment of Physical Activity Level Questionnaire (Ledent, Cloes & Piéron, 1997).

Our results indicate that boys have a higher physical activity index than girls and also that boys spend more time in physical activity and sport than girls both on weekdays and weekends, while in relation to hours of study girls study more both on weekdays and weekends. Leisure habits predominantly are watching TV, playing video games, doing duties at home, making sport, being with family, reading and being with friends. Less used habits are going to see sporting events, attending arts events and playing an instrument.

To conclude there are significant differences among some leisure time habits between boys and girls.

Keywords: habits, Secondary School, physical activity.

INTRODUCCIÓN

Desde la docencia existe una preocupación sobre los hábitos deportivos de la población escolar. Cada vez vemos más casos de sedentarismo, con los problemas de salud que conlleva esto, en nuestros colegios e institutos. El sedentarismo no solo afecta en la edad adulta, sino que actualmente también en la infancia y la adolescencia. Esta evidencia se demuestra en diferentes estudios (Casimiro, 1999; Pérez & Delgado, 2002; Ministerio de Consumo, 2003).

Según la última Encuesta Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Consumo (2006), hay un 17,6% de chicos y un 21,9% de chicas (de 0 a 15 años) que no realizan ningún tipo de actividad física en su tiempo libre. Esto conlleva que el porcentaje de sedentarismo aumente y con ello la obesidad sobre todo en la edad escolar. El 18,7% de la población infantil y juvenil tiene sobrepeso y el 8,9% obesidad (Ministerio de Sanidad y Consumo 2006).

La sociedad en la que vivimos es sedentaria, no favorece la realización de actividad física. Influida por factores como las nuevas tecnologías, el ocio pasivo, la mejora de la comunicación y transportes. Antigüamente los niños/as llevaban una vida más activa, jugaban mucho en la calle, ahora los juegos se realizan en casa, sentados. Se une a esto la diferente alimentación, con muchas más comidas con exceso de grasas saturadas, poca relación social debido a que los niños/as pasan mucho tiempo delante de la pantalla (televisión, video-consolas, ordenadores...) y en casa solos (Casimiro, 2000).

En nuestra sociedad hay mucho estrés, eso conlleva tener poco tiempo para poder realizar otras actividades. El trabajo está muy mecanizado y disminuye el esfuerzo físico para realizarlo. Esto favorece que la vida sea más sedentaria y que no tengamos unos buenos hábitos. Estos hábitos conllevarán en el futuro más problemas de salud, diabetes, problemas cardiovasculares, salud ósea, depresión, ansiedad.

La obesidad es uno de los problemas actuales más importantes en el ámbito de la Salud, la OMS la define como "una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud".

Dentro de la escuela de hoy en día, la única asignatura que se centra íntegramente en la actividad física y la salud es la Educación Física, que permite desarrollar sus habilidades, conocer hábitos saludables y sobre todo desarrollarse como persona tanto física como mentalmente. Como dijo Brettschneider en la Cumbre Mundial sobre la Educación Física, 1999: "La Educación Física es el medio más apropiado para estar en forma y desarrollar las capacidades motrices. Además, permite a los jóvenes tomar responsabilidades y desarrollar el interés por la propia actividad corporal y una vida activa".

Para poder solucionar esto, la mejor opción es la actividad física y el deporte debido a todos los beneficios físicos y psíquicos que aporta a la persona que lo realiza. En la época de infantil y juvenil es más importante aún debido a que se crean hábitos fundamentales para la vida adulta (Taylor, Blair, Cummings, Wun, & Malina, 1999)

Según Pérez Samaniego (1999) la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que requiere un cierto gasto energético. En la edad escolar es muy importante la actividad física porque conlleva unos beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. Entre los beneficios fisiológicos que nos podemos encontrar, la actividad física reduce las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, cáncer de colon, previene el sobrepeso y la obesidad, fortalece los músculos y los huesos, etc. Entre los beneficios psicológicos mejora la autoestima y entre los sociales fomenta la sociabilidad y el desarrollo íntegro de la persona. Todo esto está fundamentado en el estudio de Koop (1999).

Según la OMS (2002), la actividad física sirve para mejorar la salud, además esta misma institución incluye la obesidad y sedentarismo dentro de los diez factores de riesgo claves en la salud.

En la sociedad actual los estudios nacionales revelan que la actividad física y el deporte van disminuyendo a medida que aumenta la edad. El descenso es más acusado en el género femenino que en el masculino. También la actividad física entre semana es mucho menor en chicas que en chicos (Mendoza, Sagrera & Batista, 1994). Debido a la gran preocupación que

despierta este tema se han realizado numerosos estudios para intentar concretar el tiempo necesario de práctica deportiva que sea beneficioso para la salud. Según (Sallis & Patrick, 1994) los adolescentes deberían de realizar actividad física al menos 5 o más días de la semana y durante 30 minutos de duración. Estos estudios se han modificado para aumentar el número de días de práctica deportiva a todos los días de la semana y a 60 minutos de duración. Esto confirma que la sociedad escolar actual debe cambiar en los aspectos de la actividad física y deporte.

Los hábitos deportivos y de ocio han cambiado mucho desde los últimos años hasta la actualidad. No solamente los deportivos sino también los de ocio y recreación. Según Mendoza y cols. (1994) el 13,2% ve la televisión más de 5 horas al día y un 14,8% no realiza ninguna actividad física en un día lectivo.

Muchos de estos aspectos se podrían resumir en una frase: “del hombre nómada, hambriento, creyente y cazador, al hombre sedentario, sobrealimentado, descreído y consumista” (Olivera, 2005).

Sería necesario realizar estudios más globales sobre la práctica deportiva y la actividad física, nosotros nos centraremos en los alumnos de Enseñanza Secundaria Obligatoria del colegio Nuestra Señora de la Providencia en Madrid.

MATERIAL Y MÉTODOS

Muestra

Se trata de una población. No hemos seleccionado alumnos/as al azar ya que hemos incluido a todos como objeto del estudio.

Hemos contado con 193 alumnos/as de la etapa educativa ESO (1º, 2º, 3º y 4º) del Colegio Nuestra Señora de la Providencia en Madrid. Con una participación del 97,96%. De ellos 81 chicos (42%) y 112 chicas (58%).

Dentro de esta muestra conviven alumnos/as de diferentes nacionalidades predominando la española, aunque también contamos con chinos, ecuatorianos, peruanos y chilenos. El nivel

sociocultural del barrio es medio y el nivel económico medio-bajo.

Instrumentos

Utilizamos un cuestionario modificado de Assessment of Physical Activity Level Questionnaire (Ledent, Cloes & Piéron, 1997). Este cuestionario pretende estimar la actividad física global, tanto dentro como fuera del ámbito escolar así como las preferencias en el tiempo libre.

Procedimiento

El cuestionario fue autoadministrado, la entrega se realiza con la presencia del investigador y del tutor de la clase. Se les permitió a los alumnos rellenarlo durante una semana con la única obligación de que lo rellenasen con sus padres para mayor fiabilidad. No se obligó a nadie a rellenar el cuestionario, es decir, si alguien no quiso rellenarlo con devolverlo ya estaba. Se adjuntó una carta de presentación a los padres firmada por el investigador y con la explicación sobre el proyecto. Para ello tuvimos que pedir permiso a la dirección del Centro que nos ayudó al incluir el membrete del colegio en la carta de presentación.

Análisis de datos

Mediante una hoja Excel para pasar todos los datos sobre las encuestas y poder organizarlas más fácilmente. Después pasamos los pasamos al programa SPSS 15.0 para Windows donde utilizando la estadística aplicada, obtendremos los datos sobre nuestra población.

RESULTADOS

En primer lugar vemos en la tabla 1 las medias y las desviaciones típicas que existen entre chicos y chicas en los parámetros de talla, peso e Índice de Masa Corporal (IMC). En la Tabla 2 incluimos los valores del Índice de Actividad Física (IAF).

Apreciamos que hay diferencias significativas entre géneros en talla, peso e IMC. La altura en nuestra población es variada (ver figuras 1 y 2); existe una mayor dispersión en el caso de los chicos. Ocurre también parecido en el peso en relación con los chicos y las chicas.

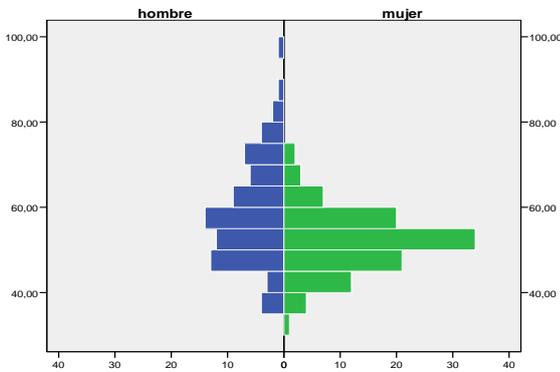


Figura 1: Relación entre peso y el género.

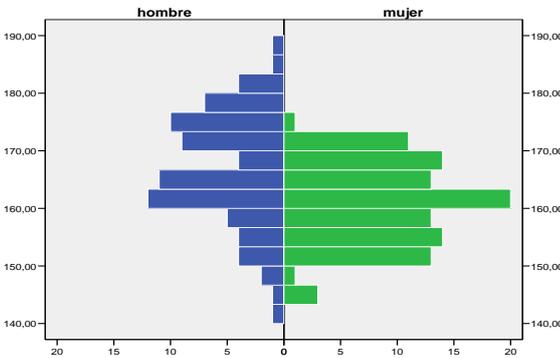


Figura 2: Relación entre la talla y el género.

DIFERENCIAS ENTRE CHICOS Y CHICAS

Si analizamos las horas que los chicos y chicas dedican a ver la televisión, utilizar el ordenador y estudiar, vemos que existen diferencias entre sexos en las horas que utilizan el ordenador para estudiar en días festivos y en las horas de estudio en días festivos. En los demás apartados no hay diferencias significativas.

Conviene resaltar que los días festivos pasan más horas viendo la televisión (en torno a 3 horas diarias). El ordenador lo emplean más para el ocio que para el estudio. Otro aspecto importante es que los chicos estudian más los días laborables, mientras que en las chicas esta situación se invierte.

En lo que refiere a la realización de actividad física o deporte de manera organizada, podemos comprobar

que existen diferencias entre chicos y chicas como se comprueba en la significación de U de Mann-Whitney.

Tabla 1: Resumen datos antropométricos.

	SEXO	N	Media	Desviación típ.	Sig.
TALLA	Hombre	76	166,50	10,19	0,000
	Mujer	103	160,87	7,10	
PESO	Hombre	76	57,95	11,83	0,000
	Mujer	104	51,22	7,29	
IMC	Hombre	73	20,76	2,87	0,019
	Mujer	102	19,79	2,50	

Este resultado se mantiene en los apartados siguientes: la realización de actividad física o deporte de manera organizada (Figura 3), de forma recreativa (Figura 4), la frecuencia con que practica actividades deportivas durante al menos 20 minutos seguidos en Ed. Física (Figura 5), en la práctica deportiva de alta intensidad (Figura 6), en la cuestión de si participan en competiciones deportivas (Figura 7) y en el tiempo que dedican a realizar actividad física tanto en días laborales (Figura 8) como en festivos (Figura 9).

Como vemos en las siguientes figuras, las chicas presentan menor práctica deportiva en comparación con los chicos.

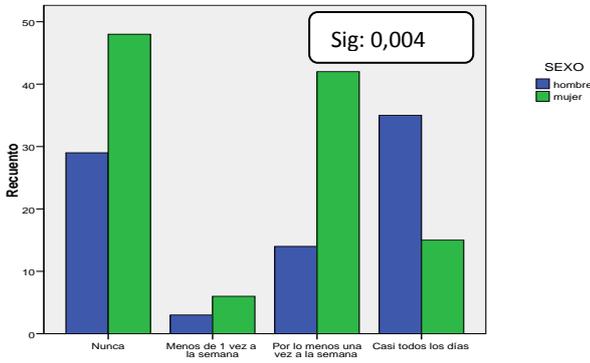


Figura 3: Diferencias entre chicos y chicas en la realización de actividades deportivas de manera organizada.

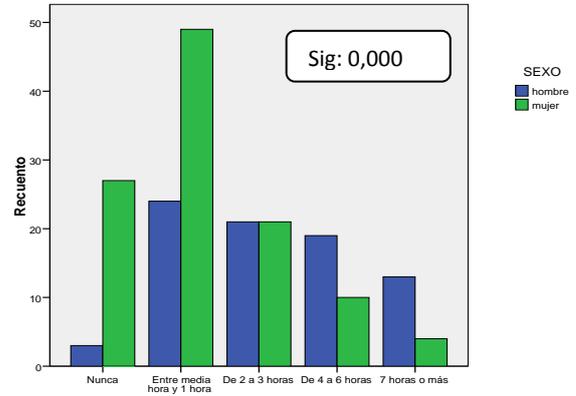


Figura 6: Diferencias entre chicos y chicas en el tiempo de práctica deportiva de intensidad elevada.

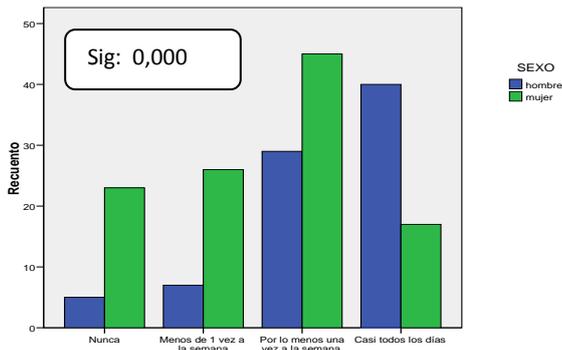


Figura 4: Diferencias entre chicos y chicas en la realización de actividades deportivas de manera recreativas.

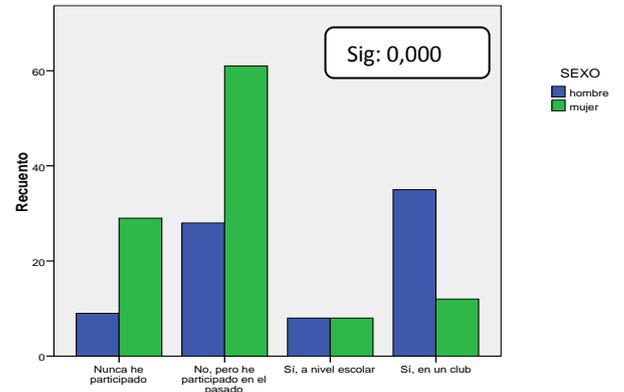


Figura 7: Diferencias entre chicos y chicas en la realización de competiciones.

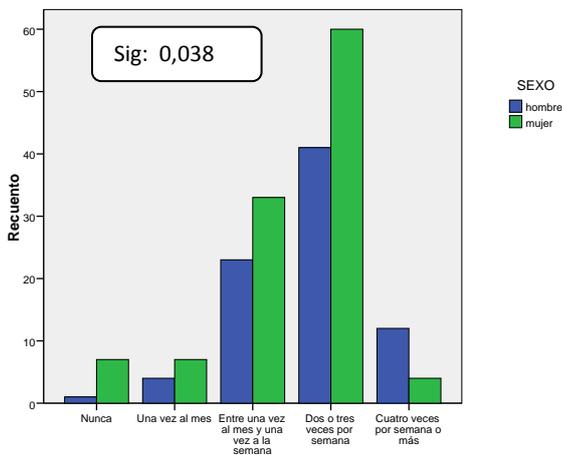


Figura 5: Diferencias entre chicos y chicas en la realización del tiempo de actividades deportivas en Educación Física.

Tabla 2: Diferencias entre chicos y chicas en el IAF.

	SEXO	N	Media	Desviación típ.	Sig.
Índice de Actividad Física	Hombre	80	15,7	3,7	0,000
	Mujer	110	12,4	3,5	

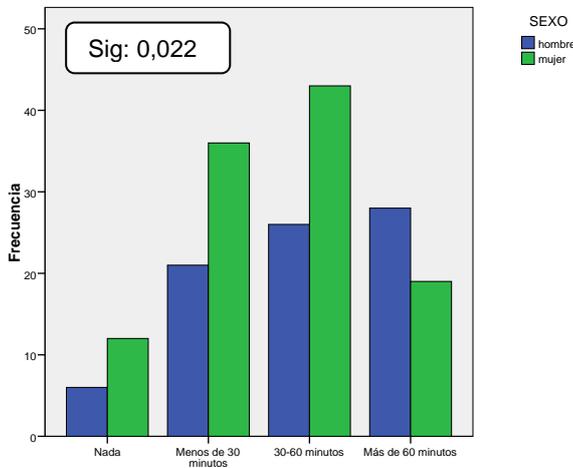


Figura 8: Diferencias entre chicos y chicas en tiempo de realización de actividades deportivas en días laborales.

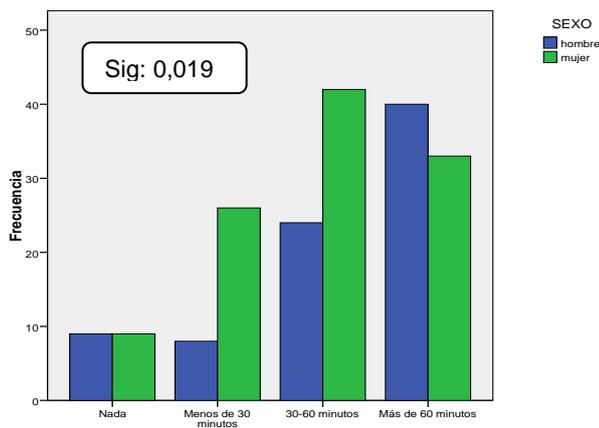


Figura 9: Diferencias entre chicos y chicas en tiempo de realización de actividades deportivas en días festivos.

En lo que se refiere a los hábitos en el tiempo libre (Figura 10) entre alumnos y alumnas encontramos que hay diferencias significativas en hablar con los amigos/as, en participar en actividades ir de compras, en estar solo o sola, en ir a fiestas, en ir a espectáculos deportivos, participar en actividades artísticas, en ir al cine, teatro y entrenar a un deporte. Según Chi-cuadrado de Pearson ($\text{sig} < 0,05$) hay relación entre la variable sexo y los hábitos en tiempo de ocio.

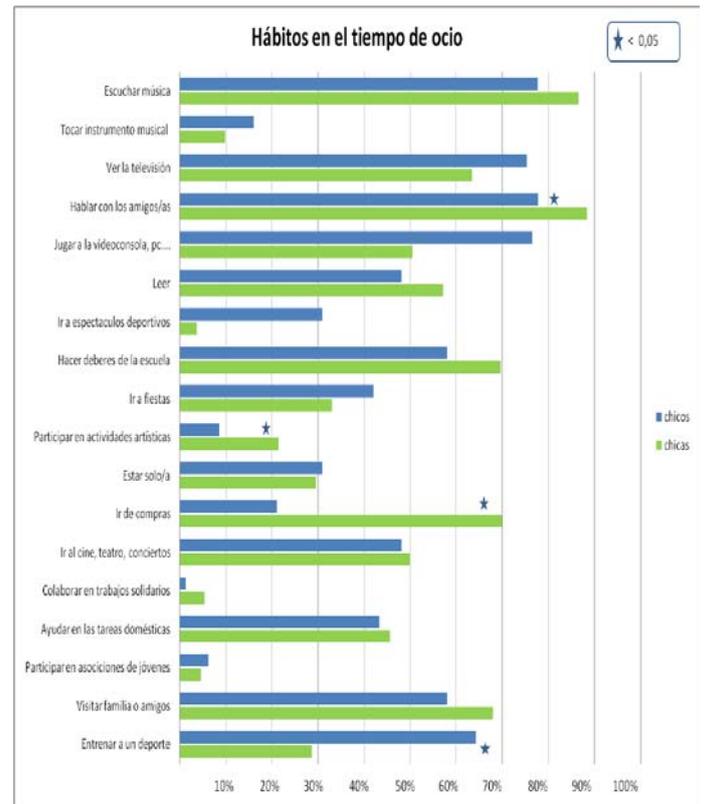


Figura 10: Diferencias entre chicos y chicas en los hábitos de ocio y tiempo libre.

DISCUSIÓN

Uno de los objetivos iniciales que nos planteábamos era comprobar la diferencia entre géneros, sobre todo en las actividades físicas y deportivas. Hemos comprobado que en nuestro colegio las chicas realizan menor actividad física que los chicos y comparándolo con otros estudios, en su mayoría se cumple esta afirmación (Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000; Gavarry, Giacomoni, Bernard, Seymat & Falgairette, s.f.).

Hay muchos autores que han estudiado la diferencia entre el tiempo de actividad física en día lectivo o en festivo. En nuestro Centro se realiza más actividad física en días festivos que en días lectivos en contraposición con los autores (Falgairette, 1996) (Trost, Pate, Freedson, Sallis, & Taylor, 2000) que argumentan que se realiza mayor actividad física en un día lectivo.

En lo que se refiere a las horas de tiempo libre que tienen los chicos y las chicas, una de las actividades más realizadas es ver la televisión, hay estudios que demuestran que las horas diarias que ven la televisión son de media 2-3h. (Hernández, Gortmaker, Colditz, Peterson, Laird, & Parra-Cabrera, 1999). En nuestro estudio coincidimos con estos autores, aunque nosotros hemos diferenciado entre días laborales y días festivos, notando un aumento en los días festivo en relación con los laborales.

Con el estudio de García, Ruiz, Theirs, Salinero Pardo & Pérez (2009), encontramos muchas similitudes, por ejemplo el ver la televisión es uno de los hábitos más utilizados durante su tiempo libre, así escuchar música, realizar deberes de la escuela y hablar con los amigos/as. Mientras que tocar un instrumento y realizar actividades artísticas son actividades minoritarias. Encontramos diferencias en la realización de deporte, pues en nuestro estudio las chicas realizan mucho menos deporte que los chicos y en este estudio son más parejos los resultados. Pero la mayor diferencia la encontramos en ir de compras, en nuestro estudio casi el 80% de las chicas lo realizan en su tiempo libre y en antes mencionado no llegan al 50%.

Centrándonos en este estudio, encontramos también algunas diferencias, en la realización de actividad deportiva organizada, en nuestro estudio las chicas realizan más del 40% por lo menos una vez a la semana, sin embargo en este estudio, se encuentran por el 15%. En lo que se refiere a la actividad deportiva recreativa encontramos resultados muy similares. Por último en las competiciones deportivas, en nuestro estudio el 60% de las chicas han participado en el pasado y en este estudio no llega al 15%, también hay una gran diferencia entre el deporte organizado y el escolar entre estos dos estudios.

Pero en general los hábitos de tiempo libre en estas edades, son muy parecidos, con alguna excepción muy concreta.

CONCLUSIONES

Hemos descrito los patrones de actividad física y de ocupación de tiempo libre que presentan nuestros alumnos de ESO. Se han mostrado diferencias significativas entre chicos y chicas en los hábitos de práctica de actividad física, así como en las actividades que desarrollan en su tiempo de ocio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Casimiro, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de Educación Secundaria Obligatoria (16 años)*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
2. Casimiro, A. J. (2000). *Educación para la salud, actividad física y estilo de vida*. Almería: Universidad de Almería.
3. Falgairette, G. (1996). Evaluation of habitual physical activity from a week's heart rate monitoring in French school children. *Europe Journal Applied Physiology*, 1-2(74), 153-161.
4. Gavarry, O., Giacomoni, M., Bernard, T., Seymat, M., & Falgairette, G. (s.f.). Habitual physical activity in children and adolescents during school and free days. *Medicine and Science and in Sports and Exercise Science*, 3(35), 525-531.
5. García-Aparicio, A., Ruiz-Vicente, D., Theirs-Rodríguez, C.I., Salinero, J. J., Pardo, R., & Perez Gonzalez, B. (2009). Physical activity and leisure habits in students aged 9-14: Differences by gender. Trabajo presentado en el congreso "Physical Activity and Health Education in European Schools". Madrid, INEF.
6. Hernández, B., Gortmaker, S. L., Colditz, G. A., Peterson, K. E., Laird, N. M., & Parra-Cabrera, S. (1999). Association of obesity with physical activity, television programs and other forms of video viewing among children in Mexico city. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 23, 845-854.

7. Mendoza, R., Sagrera, M. R., & Batista, J. M. (1994). Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990). *Consejo Superior de Investigadores Científicas*. Madrid. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(4), 1-14.
8. Ministerio de Sanidad y Consumo (2003). Encuesta Nacional de Salud. Madrid.
9. Olivera, J. (2005). Contra natura: el hombre contra el hombre. *Apunts de Educació Física y Deportes*, 80, 1-4.
10. Organización Mundial de la Salud (2002).
11. Pérez Samaniego, V. M. (1999). El cambio de las Actitudes hacia la Actividad Física Relacionada con la Salud: una investigación con estudiantes de Magisterio Especialistas en Educación Física. *Universidad de Valencia*: Valencia.
12. Pérez, I.J., & Delgado, M. (2002). Modificaciones del interés, motivaciones y comportamientos de hábitos de tiempo libre y físico-deportivos tras un programa de intervención en Secundaria desde la E. F. orientada a la salud. *Actas de II Congreso de Ciencias del Deporte*. Inef. Madrid.
13. Sallis, J. F., & Patrick, K. (1994). Physical activity guide lines for adolescent: consensus statement. *Pediatric Exercise Science*, 6, 302-314.
14. Sallis, J. K., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science and in Sports and Exercise*, 32, 963-975.
15. Taylor, W. C., Blair, S. N., Cummings, S. S., Wun, C. C., & Malina, R. M. (1999). Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31, 118-123.
16. Trost, S., Pate, R. R., Freedson, P. S., Sallis, J. F., & Taylor, W. C. (2000). Using objective physical activity measures with youth; how many days of monitoring are needed? *Medicine and Science and in Sports and Exercise*, 2(32), 426-431.
17. Zaragoza Casterad, J., & Serra Puyal, J. R. (2006). los factores ambientales y su influencia en los patrones de actividad física en adolescentes.