

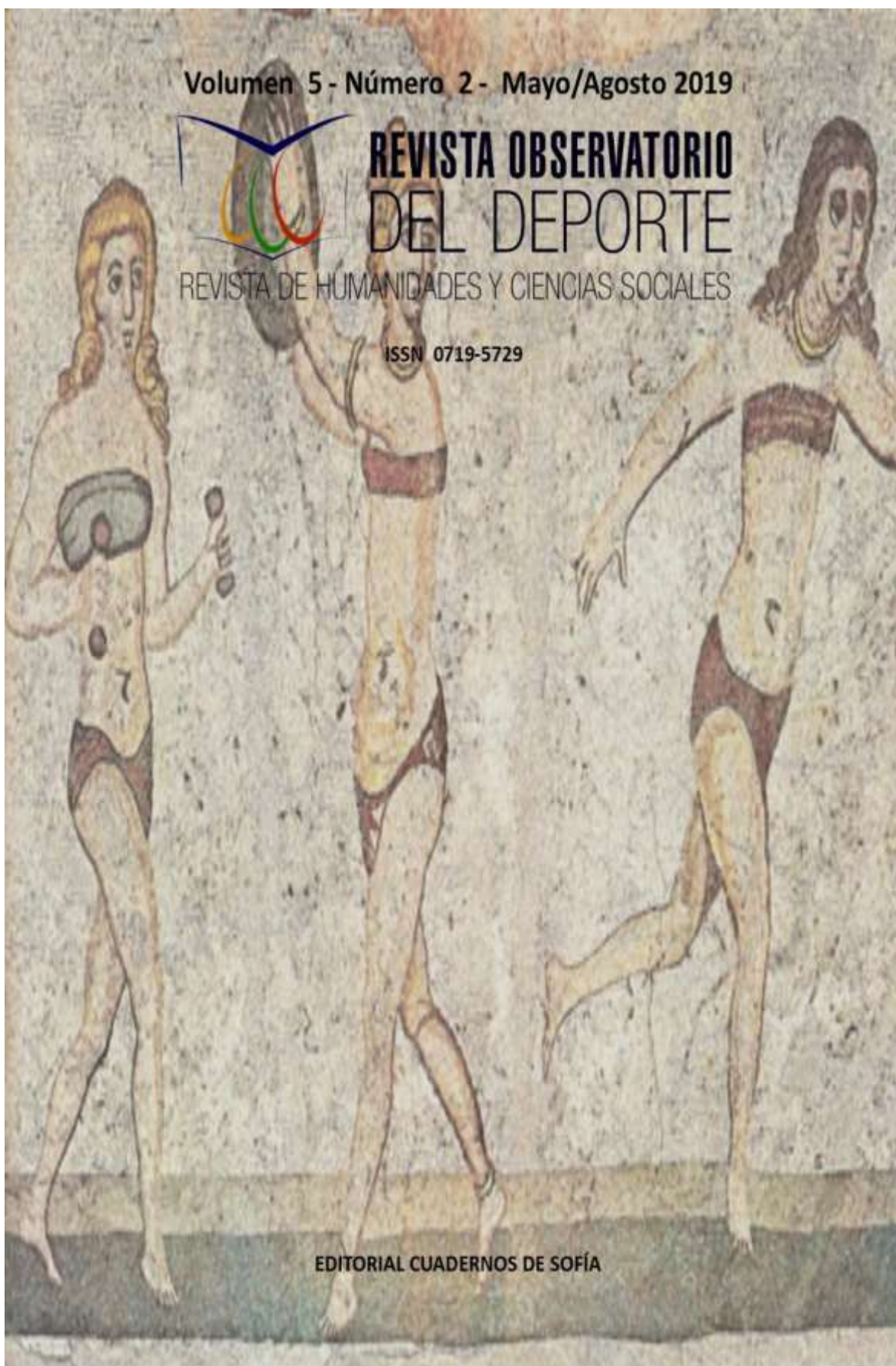
Volumen 5 - Número 2 - Mayo/Agosto 2019



REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE

REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5729



EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA

CUERPO DIRECTIVO

Director

Juan Luis Carter Beltrán
Universidad de Los Lagos, Chile

Editor

Juan Guillermo Estay Sepúlveda
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Pauline Corthorn Escudero
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Traductora: Portugués

Elaine Cristina Pereira Menegón
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Diagramación / Documentación

Carolina Cabezas Cáceres
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

Portada

Felipe Maximiliano Estay Guerrero
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Adriana Angarita Fonseca

Universidad de Santander, Colombia

Lic. Marcelo Bittencourt Jardim

CENSUPEG y CMRPD, Brasil

Dra. Rosario Castro López

Universidad de Córdoba, España

Mg. Yamileth Chacón Araya

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dr. Óscar Chiva Bartoll

Universidad Jaume I de Castellón, España

Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera

Universidad de Granada, España

Dr. Jesús Gil Gómez

Universidad Jaume I de Castellón, España

Ph. D. José Moncada Jiménez

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dra. Maribel Parra Saldías

*Pontificia Universidad Católica de Valparaíso,
Chile*

Mg. Aysel Rivera Villafuerte

Secretaría de Educación Pública SEP, México

Comité Científico Internacional

Ph. D. Víctor Arufe Giraldez

Universidad de La Coruña, España

Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno

*England Futsal National Team, Reino Unido
The International Futsal Academy, Reino Unido*

Dr. Antonio Bettine de Almeida

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola
Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Ph. D. Paulo Coêlho
Universidad de Coimbra, Portugal

Dr. Paul De Knop
Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Dr. Eric de Léséleuc
INS HEA, Francia

Mg. Pablo Del Val Martín
*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Ecuador*

Dr. Christopher Gaffney
Universität Zürich, Suiza

Dr. Marcos García Neira
Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Misael González Rodríguez
Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba

Dra. Carmen González y González de Mesa
Universidad de Oviedo, España

Dr. Rogério de Melo Grillo
Universidade Estadual de Campinas, Brasil

Dra. Ana Rosa Jaqueira
Universidad de Coimbra, Portugal

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior
Universidad de Rio de Janeiro, Brasil

Ph. D. Marjeta Kovač
University of Ljubljana, Slovenia

Dr. Amador Lara Sánchez
Universidad de Jaén, España

Dr. Ramón Llopis-Goic
Universidad de Valencia, España

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero
Universidad de Camagüey, Cuba

Mg. Leonardo Panucia Villafañe
*Universidad de Oriente, Cuba
Editor Revista Arranca*

Ph. D. Sakis Pappous
Universidad de Kent, Reino Unido

Dr. Nicola Porro
*Universidad de Cassino e del Lazio
Meridionale, Italia*

Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk
Western University Canada, Canadá

Dr. Juan Torres Guerrero
Universidad de Nueva Granada, España

Dra. Verónica Tutte
Universidad Católica del Uruguay, Uruguay

Dr. Carlos Velázquez Callado
Universidad de Valladolid, España

Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio
*Universidad Católica de Brasilia, Brasil
Editora da Revista Brasileira de Ciência e
Movimento – RBCM*

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez
Universidad de Jaén, España

Dr. Rolando Zamora Castro
*Universidad de Oriente, Cuba
Director Revista Arrancada*

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:
EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA

Representante Legal
Juan Guillermo Estay Sepúlveda Editorial
Santiago – Chile

Indización

Revista ODEP, indizada en:



CATÁLOGO



**HÁBITOS FÍSICO-DEPORTIVOS DEL GRUPO DE POBLACIÓN 12-14 AÑOS
EN LAS TORRES DE COTILLAS (MURCIA, ESPAÑA). CURSO 2017/2018**

**PHYSICAL-SPORTS HABITS OF THE POPULATION GROUP 12-14 YEARS
IN THE TOWERS OF COTILLAS (MURCIA, SPAIN). YEAR 2017/2018**

Dr. Miguel Ángel Mateo Saura

I. E. S. Salvador Sandoval (Las Torres de Cotillas, Murcia), España
mateosaura@remurcia.com

Fecha de Recepción: 08 de mayo de 2019 – **Fecha Revisión:** 16 de mayo de 2019

Fecha de Aceptación: 27 de junio de 2019 – **Fecha de Publicación:** 01 de julio de 2019

Resumen

Se exponen los datos obtenidos del análisis realizado sobre los hábitos físicos y deportivos de la población escolar del grupo de edad 12-14 años, del municipio de Las Torres de Cotillas (Murcia, España). Los datos revelan que el 28,7% de los chicos no practica actividad deportiva alguna fuera del horario escolar, porcentaje que sube hasta el 40,6% en el caso de las chicas. Se proponen algunas medidas.

Palabras Claves

Actividad física – Deportes – Adolescentes – Escuela

Abstract

The data obtained from the analysis carried out on the physical and sporting habits of the school population of the age group 12-14 years, from the municipality of Las Torres de Cotillas (Murcia, Spain) are exposed. The data reveal that 28.7% of boys do not practice any sports activity outside school hours, a percentage that goes up to 40.6% in the case of girls. Some measures are proposed.

Keywords

Physical activity – Sports – Teenagers – Scholl

Para Citar este Artículo:

Mateo Saura, Miguel Ángel. Hábitos físico-deportivos del grupo de población 12-14 años en las Torres de Cotillas (Murcia, España). Curso 2017/2018. Revista Observatorio del Deporte Vol: 5 num 2 (2019): 46-55.

Introducción

Estamos en un tiempo en el que la tecnología forma parte de nuestro modo de vida, y lo hace con tal fuerza que prácticamente es imposible permanecer al margen. Estamos rodeados de todo tipo de dispositivos tecnológicos, en casa, en el trabajo y, también, en el ámbito del ocio.

Si nos referimos a la población adolescente y juvenil seguramente es tal el grado de penetración de la tecnología en sus vidas que desde hace tiempo se están detectando serios problemas de relación social, de dependencias y de adicciones¹. Es evidente que los ordenadores, las videoconsolas y, más recientemente, los teléfonos móviles inteligentes, que incluso han llegado a desplazar a aquellos otros dispositivos, forman parte de la realidad más íntima de nuestros jóvenes, y que han modificado profundamente sus conductas y hábitos sociales. De hecho, ya en 2002, fecha que queda lejos pero que nos parece significativa precisamente por lo temprana, lo que nos permite hacernos una idea de cómo está el panorama actual, el 15% de los internautas en España tenía una edad de entre 12 y 17 años, y accedía a la red un mínimo de 12 veces al mes².

Y en este contexto, la actividad física y deportiva, como parte de esos hábitos, no ha permanecido ajena al tema. Al respecto, no creemos exagerar si decimos que muy atrás quedaron aquellos años en los que la calle era el lugar de juego por excelencia. Ahí se hacían casi todos los juegos e, incluso, las actividades practicadas parecían someterse a un protocolo no escrito en virtud del cual se ordenaban según la época del año. Había momentos para salir con la bicicleta, otros en los que se jugaba a las canicas o la peonza, otros para el fútbol, el “pillao”, etc... En la actualidad, el juego en la calle es *rara avis*, una experiencia en serio peligro de extinción, y no solo porque nuestras calles actuales en poco se asemejan a las de hace algunas décadas. Seguro que habrá excepciones, pero lo más frecuente es que en nuestros parques y jardines, hoy día tan solo encontremos jugando a unos pocos niños y que estos sean, por lo general, de muy corta edad. Es difícil encontrar en estos espacios, o en la propia calle, a jóvenes adolescentes de 12-14 años practicando algún deporte o, simplemente, jugando. Es cierto también que las instalaciones deportivas, públicas y privadas, han experimentado un crecimiento exponencial, y cabe la posibilidad de que todas aquellas actividades que antes se hacían en la calle, fundamentalmente porque la oferta de instalaciones era mucho menor, se hayan trasladado y se desarrollen en estos espacios. En todo caso, es obvio que nuestros jóvenes ocupan su tiempo de otra forma a como se hacía hace algunos años, y que en esa otra forma de ocio, las nuevas tecnologías desempeñan un papel muy destacado, que han transformado profundamente el modo en que se producen sus relaciones con el entorno y con sus iguales. Hace años, el juego “callejero” socializaba, y ahora, aunque sería excesivamente categórico decir que no lo sigue haciendo, al menos en una mínima parte, esta función la hacen, sobre todo, los teléfonos móviles y otros dispositivos similares.

¹ E. Echeburúa Odriozola, F. J. Labrador Encinas y E. Becoña Iglesias, Adicción a las nuevas tecnología en adolescentes y jóvenes (Madrid: Pirámide, 2009). E. Echeburúa Odriozola y A. Requesens Moll, Adicción a redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes (Madrid: Pirámide, 2012).

² L. B. Bononato Vázquez, Adicciones y nuevas tecnologías. Disponible en www.proyctohombre.es/archivos/25.pdf

Obviamente, es esta una percepción que tenemos al observar nuestro entorno más próximo, agudizada por nuestra condición de profesores de Enseñanza Secundaria. Como quiera que cabe la posibilidad de que no se ajuste a la realidad, desde el Departamento de Educación Física del I.E.S. Salvador Sandoval nos hemos planteado la conveniencia de hacer un análisis de los hábitos físico-deportivos de nuestros alumnos. Queremos conocer hasta qué punto la actividad física y deportiva es una parte importante, o no, de la realidad de nuestros jóvenes.

La Organización Mundial de la Salud³, “con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares y la salud ósea, y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles”⁴, recomienda para el grupo de edad de 5 a 17 años la realización de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, de carácter aeróbico sobre todo, debiendo ser conscientes de que una practica por un tiempo superior reportará un beneficio aún mayor para la salud⁵. J. F. Marcos Becerro⁶ establece el origen de muchas de las enfermedades en lo que él denomina “5 demasiados y 1 poco”; demasiado consumo de alimentos, de tabaco, de alcohol, de fármacos y elevada presencia de factores de estrés; y poca, o ausencia total, de actividad física.

En este punto se encuentran, pues, dos realidades frente a frente. De una parte, las recomendaciones en favor de una practica física adecuada con el fin de adquirir unos hábitos de vida saludables, y de otra, nuestra percepción, creemos que fundada, de que la actividad física ha perdido peso durante los últimos años en esos hábitos de vida de nuestros jóvenes y adolescentes. Es por todo ello que queda justificada la realización de un análisis sobre la actividad físico-deportiva de nuestra población escolar, cuyos resultados y conclusiones, que presentamos en este trabajo, nos deberán orientar en nuestras actuaciones a corto y medio plazo.

Metodología

Este análisis, que pretendemos que sea el primero de una serie de trabajos que aborden el tema sobre toda la población escolar del municipio de Las Torres de Cotillas, se ha centrado en el grupo de edad de 12-14 años⁷.

La población total analizada ha sido de 392 alumnos, de los cuales 185 son chicos (47,2%) y 207 son chicas (52,8%). Son alumnos que durante el curso 2017/18, momento de la recogida de datos, estaban cursando 1º y 2º de Enseñanza Secundaria Obligatoria.

La distribución de alumnos por grupo de edad se reseña en la Tabla 1.

³ Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud (Ginebra: Biblioteca de la OMS, 2010), 7.

⁴ Se engloban las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes o el cáncer.

⁵ Una síntesis de los beneficios que para una vida saludable tiene la actividad física en jóvenes y adolescentes en A. J. Casimiro Andujar, “Efectos fisiológicos del ejercicio físico”. Actas del 2º Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad (Murcia, 2001). (Murcia: Consejería de Educación y Universidades, 2001), 185-199.

⁶ J. F. Marcos Becerro, Ejercicio físico, forma física y salud (Madrid: Eurobook, 1994).

⁷ Estos alumnos cursan sus estudios en los siguientes centros de la localidad: Colegio Monte Azahar, Colegio Divino Maestro, Colegio Susarte, I.E.S. La Florida e I.E. S. Salvador Sandoval.

Datos generales de la población analizada						
Edad	Chicas		Chicos		Totales	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
12	53	25,6	33	17,9	86	21,9
13	95	45,9	93	50,2	188	48
14	59	28,5	59	31,9	118	30,1
Totales	207	52,8	185	47,2	392	100

Tabla 1

La base de nuestro análisis ha sido una encuesta, cumplimentada de forma anónima por los alumnos durante el mes de abril de 2018. Esta encuesta constaba de 25 cuestiones, dividida en dos grandes bloques. En la primera parte se les interrogaba sobre asuntos estrictamente personales en cuanto a sus hábitos físico-deportivos, mientras que en la segunda parte de la encuesta abordábamos otros aspectos como los relacionados con las instalaciones deportivas del municipio y su eventual incidencia en sus propios hábitos físicos teniendo en cuenta aspectos como la variedad de la oferta, la lejanía respecto a sus domicilios o el esfuerzo económico que conlleva su alquiler, entre otros.

Los datos y su análisis

El primer dato que obtenemos en nuestro análisis es que el 65,8% de nuestros jóvenes entre 12 y 14 años dice realizar algún tipo de actividad física o deportiva fuera del horario escolar. Al respecto, se aprecia una sensible diferencia entre sexos, ya que si entre los chicos este porcentaje es del 71,3%, en las chicas desciende hasta el 59,4%.

¿Practicar alguna actividad físico-deportiva fuera del horario escolar?								
Edad	Chicas				Chicos			
	Sí		No		Sí		No	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
12	33	62,2	20	37,7	26	78,7	7	21,2
13	54	57	41	43	72	77,4	21	22,5
14	34	57,6	25	42,3	43	72,8	16	27,1
Total	121	58,5	86	41,5	132	71,5	53	28,6

Tabla 2

Y si examinamos estos índices por grupos de edad, se mantiene la misma tendencia general en todos ellos, ya que entre las chicas el porcentaje más bajo se produce en el grupo de 13 años, con el 57%, mientras que entre los chicos lo hace en el de 14 años, con el 72,8%. En todo caso, en ambos casos están muy cerca del valor de referencia de sus respectivos grupos de edad.

Entre las actividades desarrolladas por las chicas, vistas en conjunto, el baile es la actividad más practicada, con un porcentaje del 22%. El resto de actividades⁸ se encuadran entre el 11% de la gimnasia rítmica o el 9,5% de la natación, y el 0,7% del voleibol, el kárate, el rugby, el motocross, el ciclismo o el taekwondo. Por edades, en los

⁸ Las otras actividades practicadas por las chicas son: balonmano (7,9%), patinaje (7,9%), atletismo (7,9%), fútbol (4,7%), baloncesto (4,7%), actividades en gimnasio (3,9%), tenis (1,5%), hockey (1,5%), artes marciales (1,5%), equitación (1,5%), bádminton (1,5%) y king boeing (1,5%).

tres grupos domina ampliamente el baile sobre el resto, con porcentajes del 18% (12 años), 20% (13 años) y 20,5% (14 años). Tan solo en el grupo de 12 años, el baile comparte protagonismo, en igual porcentaje, con el atletismo.

El panorama entre los chicos no está muy alejado del dibujado por las chicas, aunque entre ellos, el baile ha sido sustituido por el fútbol. Que este deporte sea el más practicado por los chicos, con un porcentaje del 50%, es hasta cierto punto lógico dada su secular popularidad⁹. El resto de actividades, muy variadas, ofrece unos porcentajes muy bajos con relación a aquel, oscilando entre el 8,3% del baloncesto o el 6,8% del ciclismo, y el testimonial 0,7% de deportes como la vela, el motocross, la escalada o el skate. Y este panorama general de toda la población masculina se mantiene en unos índices muy similares si los analizamos por grupos de edad. Así, en el de 12 años el fútbol llega al 54%, entre los alumnos de 13 años alcanza el 44,5%, muy próximo al de 14 años, en donde llega al 44%. Entre los deportes y actividades minoritarias, a los 12 años destacan las artes marciales con el 19%, en el grupo de 13 años no sobresale ninguno en concreto, y a los 14 años el segundo deporte más practicado es el baloncesto, con el 16%. El resto de actividades y deportes son muy poco practicados, manteniéndose en sintonía con los índices generales expuestos para el grupo de las chicas¹⁰.

En todo caso, lo más preocupante, en nuestra opinión, es que en estas edades tempranas, básicas para el desarrollo motor e integral del individuo, hay unos porcentajes muy elevados de jóvenes que no practican ninguna actividad físico-deportiva, de casi el 30% entre los chicos y que sobrepasa el 40% entre las chicas. Creemos que son índices demasiado altos en ambos grupos.

Interrogados acerca de las causas que motivan su sedentarismo, observamos cierta correspondencia de las causas en ambos sexos. En los dos grupos, la razón principal aducida es la falta de tiempo, que en el caso de los chicos llega al 39,6%, subiendo hasta el 51% entre las chicas. El segundo factor es que no les gusta ningún deporte, con el 17% entre los chicos y el 36% entre las chicas, mientras que alegan problemas económicos, sobre todo lo costoso que les parece el alquiler de las instalaciones, el 11,3% de los chicos y el 5,8% de las chicas¹¹. Ha habido también un

⁹ No obstante, sobre el elevado porcentaje de práctica del fútbol debemos matizar que una gran parte de los alumnos lo realizan sin pertenecer a ningún club, sino que lo desarrollan con un grupo de amigos, por lo que tiene carácter ocasional de una o dos veces a la semana. En el otro lado, el de aquellos que sí pertenecen a un club, la frecuencia es mayor ya que hay que contar con los entrenamientos planificados a lo largo de la semana. Estos entrenamientos, a su edad, suelen ser dos semanales, con una duración de una hora y media.

¹⁰ El resto de actividades entre los chicos se reparte del siguiente modo: artes marciales (6%), natación (5,3%), bádminton (4,5%), balonmano (4,5%), actividades en gimnasio (3,7%), king boxing (3,7%), kárate (3%), tenis (3%), atletismo (2,2%), voleibol (1,5%), taekwondo (1,5%), parkour (1,5%) y ballet (1,5%).

¹¹ Consultada la ordenanza municipal que regula los precios del alquiler de las instalaciones deportivas del municipio, las tasas no nos parecen elevadas, y están en sintonía con las de municipios vecinos. Así, por ejemplo, el alquiler durante una hora de la pista de uno de los pabellones cubiertos supone 15€ o 18€, dependiendo de si se usa luz artificial o no, lo que repartido entre los 10 jugadores de baloncesto o fútbol-sala, por ejemplo, supone un coste de 1,5/1,8€ por persona; o el alquiler de una pista de pádel, que es de 6-8€ que repartidos entre los cuatro jugadores suponen 1,5-1,75€ según el caso. Por último, el alquiler del campo de fútbol, seguramente una de las instalaciones más solicitadas, conlleva un coste de 40/60€, que distribuidos entre los 22 jugadores mínimo que se requieren para el juego arroja un coste por jugador de 1,8-2,7€. Ver el BORM 234 de 7 de octubre de 2016.

reducido porcentaje, del 9,4% entre los chicos y el 3,4% en las chicas, que han justificado su falta de actividad física por motivos distintos a los tres más frecuentes. Entre estos motivos están los problemas físicos o de salud, la lejanía respecto a las instalaciones, que sus padres no les apoyan, que en la localidad no hay equipo del deporte que quisieran practicar o, sencillamente, y en el 3,6% de los casos, porque no tienen ganas.

Nos hemos interesado también por conocer la percepción que tienen ellos mismos de sus propios hábitos deportivos. La pregunta ha sido muy directa: ¿crees que los jóvenes de tu edad practican deporte con frecuencia?

¿Crees que los jóvenes de tu edad practican deporte con frecuencia?												
Edad	Chicas						Chicos					
	Sí		No		NS/NC		Sí		No		NS/NC	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
12	40	75	12	23	1	2	25	76	6	18	2	6
13	74	78	19	20	2	2	79	85	12	13	2	2
14	43	72,9	13	22,02	3	5,08	38	65	19	32	2	3
Total	157	76	44	21	5	3	142	77	37	20	6	3

Tabla 3

El resultado ha sido muy parejo entre los dos sexos. El 76% de las chicas creen que sí desarrollan alguna actividad físico-deportiva con asiduidad, mientras que entre los chicos ese porcentaje es del 77%. Además, como se recoge en la tabla 3, por grupos de edad las cifras se mantienen en unos índices muy próximos.

Si llama un tanto la atención que si bien entre los chicos su percepción se ajusta bastante a su realidad ya que si el 77% cree que sí practican con frecuencia actividades físicas y los que en verdad lo realizan llegan al 71,4%, entre las chicas su percepción es mucho más optimista de lo que reflejan sus datos particulares. Si el 76% estima que los jóvenes de su edad sí hacen deporte, lo cierto es que el porcentaje de las que realmente practican alguno baja más de 15 puntos, hasta el 59,5%.

Si reorientamos la cuestión y les pedimos que concreten qué sexo, en su opinión, es el que realiza más deporte, los resultados son muy elocuentes. Tanto los chicos como las chicas consideran que son ellos quienes, con mucha diferencia, hacen más deporte. En el caso de los chicos, piensa así el 82,6%, mientras que entre las chicas, el porcentaje baja hasta el 71,5%, lo cual es también muy significativo.

¿Qué sexo crees que practica más deporte?												
Edad	Chicas						Chicos					
	Chicos		Chicas		NS/NC		Chicos		Chicas		NS/NC	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
12	33	62,2	12	22,6	8	15	28	84,8	2	6	3	9
13	70	73,6	13	13,6	12	12,6	77	82,7	9	9,6	7	7,5
14	45	76,2	7	11,8	7	11,8	47	79,6	7	11,8	5	8,4
Total	148	71,5	32	15,4	27	13	152	82,6	18	9,7	15	8,1

Tabla 4

En 2009, la OMS¹² ya denunciaba que la inactividad física se había convertido en el tercer factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial y que suponía el 6% de las defunciones, *ex aequo* con la diabetes, y solo superado por el 13% causado por la hipertensión y el 9% de las enfermedades derivadas del consumo de tabaco. Se estima además, que el sedentarismo está detrás del 21-25% de los cánceres de mama y colon, del 27% de los casos de diabetes y en torno al 30% de las cardiopatías isquémicas¹³.

En este punto, ¿son conscientes realmente nuestros alumnos de los riesgos y problemas que conlleva el sedentarismo? La lectura de sus respuestas nos lleva a pensar que no lo tienen demasiado claro. El 64,7% de las chicas y el 63,7% de los chicos responden afirmativamente a esta cuestión, pero creemos que, por la trascendencia del tema, estos porcentajes deberían ser más altos. Además, cuando se les ha solicitado que concreten, al menos, un problema derivado del sedentarismo, sus respuestas han caído en meras generalidades, matizables en algún caso. Así, entre los chicos que han respondido afirmativamente a la pregunta, el 65,2% considera el sobrepeso como la principal consecuencia de aquel, seguido de su incidencia en la salud, aunque sin especificar la forma en cómo repercute en ella en el 36,5% de las respuestas. Por su parte, las chicas invierten el orden y un 45% cree que los problemas de salud son el primer efecto negativo, mientras que el sobrepeso es considerado como la primera consecuencia de la inactividad física por el 41,8% de ellas.

Pero en ambas respuestas, aún siendo correctas las dos, hay detalles que matizar. Cuando hablan de salud, se muestran incapaces de especificar alguna enfermedad concreta, lo que nos lleva a pensar que muchos de los que han respondido afirmativamente a la pregunta se han dejado llevar por el propio enunciado de la misma. Es por ello que pensamos que una parte importante de ese porcentaje de nuestros entrevistados que sí dicen conocer los problemas que conlleva el sedentarismo, en torno al 64% tanto en chicos como en chicas, no refleja un conocimiento real del problema. Y algo parecido sucede cuando han mencionado el sobrepeso como principal problema ya que, tanto en chicos como en chicas, una gran parte de ellos lo ha considerado más como una cuestión meramente estética que de salud.

¿Conoces los problemas que conlleva el sedentarismo?												
Edad	Chicas						Chicos					
	Sí		No		NS/NC		Sí		No		NS/NC	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
12	35	66	18	34	0	-	20	61	11	33	2	6
13	55	58	36	38	4	4	58	62	34	37	1	1
14	44	75	12	20	3	5	40	68	19	32	0	-
Total	134	64,7	66	31,8	7	3,3	118	63,7	64	34,7	3	1,6

Tabla 5

Ligada a la cuestión anterior, se les interrogó también acerca de su conocimiento sobre los eventuales beneficios de la actividad física y deportiva. En este caso, tanto en chicas como en chicos, el porcentaje de los que dicen ser conscientes de los muchos e importantes beneficios que conlleva la actividad física han sido muy altos, del 92% en ellas y del 90% entre los chicos.

¹² OMS, Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks (Geneva: Biblioteca de la OMS, 2009).

¹³ OMS, The global burden of disease: 2004 update (Ginebra: Biblioteca de la OMS, 2008).

¿Conoces los beneficios de la actividad física?												
Edad	Chicas						Chicos					
	Sí		No		NS/NC		Sí		No		NS/NC	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
12	47	88,7	4	7,6	2	3,7	33	100	0	-	0	-
13	90	95	4	4	1	1	84	90	9	10	0	-
14	54	92	5	8	0	-	50	85	9	15	0	-
Total	191	92,2	13	6,3	3	1,5	167	90,2	18	9,8	0	-

Tabla 6

Pero, como sucedía con los perjuicios del sedentarismo, vuelven a reseñar generalidades. Los chicos citan la “salud” (48,7%), “estar en forma” (23,8%), “estar delgado” (8,10%) y, con carácter testimonial, otros efectos como “pasatiempo” o “bienestar” (3,6%). Son prácticamente los mismos efectos señalados por las chicas aunque entre ellas, el “estar sano” llega a alcanzar el 64,2%. “Estar en forma” lo reconoce el 8,7%, “adelgazar” el 6,3%, y otras consecuencias como el “bienestar”, las “relaciones sociales” o el “pasatiempo” son mencionadas en el 4,8% en cada caso.

Conclusiones

El dato más concluyente que obtenemos en nuestro análisis es que algo más del 34% de nuestros jóvenes del grupo de edad de entre 12 y 14 años no realiza ninguna actividad física a la semana. Y si este porcentaje es algo menor en el grupo de los chicos, con el 28,7%, las cifras son peligrosamente más altas entre las chicas, grupo en el que sobrepasa el 40%. A la vista de estos índices, es un hecho que nuestros jóvenes de esta edad, a tenor de los datos obtenidos, están muy lejos de las recomendaciones de la OMS de una práctica regular de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Nuestros alumnos tienen dos periodos lectivos dedicados a la Educación Física en nuestro sistema escolar, tanto en Primaria como en Secundaria. La duración de cada uno de estos periodos es, sobre el papel, de 55 minutos, aunque en la realidad, teniendo en cuenta que los alumnos tienen que desplazarse en la mayoría de las ocasiones desde otras instalaciones hasta aquella otra en la que van a desarrollar la actividad física, y que tienen que invertir un tiempo mínimo en los cambios de indumentaria, entre otros factores, a veces imprevistos, la duración de estos dos periodos se ven reducidos en el mejor de los casos a 40-45 minutos. De esto se desprende que aquellos alumnos que tan solo desarrollan actividad física durante su horario escolar están muy lejos de estas recomendaciones, ya que apenas llegan a los 80-90 minutos de actividad física reglada a la semana. Pero es que además, en el caso de los alumnos que más practican, que en nuestro caso serían aquellos chicos que pertenecen a un club de fútbol de la localidad, lo que conlleva dos entrenamientos semanales de 1-1,5 horas de duración, más el partido el fin de semana, acumularían a lo largo de la semana unos 300 minutos de trabajo, sensiblemente por debajo de los más de 420 recomendados por la OMS. Y la situación no mejora demasiado entre aquellos otros que realizan alguna actividad de forma ocasional fuera del horario escolar, por lo general de apenas un día a la semana y en torno a una hora de duración.

Probablemente, para acercarnos a lo que aconseja la OMS debería haber un cambio importante en nuestro sistema educativo y que se ampliase el número de horas dedicadas a la asignatura de Educación Física. Sería utópico pensar en cuatro periodos lectivos, que por otra parte sería lo aconsejable, pero ampliarlo a un mínimo de tres sesiones semanales se nos antoja como algo necesario a la vista de la realidad que los

datos revelan. Máxime cuando estos mismos datos parece que nos avisan, *a priori*, de que la tendencia es que, con la edad, nuestros jóvenes tienden a hacer menos deporte. Los datos recogidos en nuestro análisis marcan ya unas significativas diferencias, de 5 puntos negativos entre las chicas y de 6 entre los chicos, entre los grupos de edad de 12 y 14 años. Puede parecer poco esos 5-6 puntos de diferencia, pero si los cotejamos con los datos que hemos obtenido entre los alumnos de Bachillerato¹⁴ apreciamos que mientras que entre los chicos el porcentaje de aquellos que sí practican alguna actividad deportiva asciende hasta el 85%, lo cual es muy positivo visto el panorama de las otras edades más tempranas, en el grupo de las chicas este porcentaje se reduce sensiblemente hasta el 49%.

También es importante reforzar los contenidos teóricos acerca de la importancia de la actividad física y de la forma correcta de desarrollar esa actividad. En este punto se nos plantea, no obstante, una disyuntiva. Los profesores son conscientes de que el alumnado debe contar con un bagaje teórico fundamental a la hora de conseguir que el alumno sea capaz de organizar convenientemente su propia actividad, sobre todo cuando esté fuera del ámbito escolar. Pero el tiempo dedicado a impartir esos aspectos teóricos se ve reducido al mínimo por cuanto supone una merma del tiempo de práctica, entrando así en un bucle en el que se trata de compaginar dos caras de una misma moneda.

Dentro de ese reforzamiento de los contenidos teóricos, no cabe duda de que deben tener un peso importante aquellos dedicados a resaltar los beneficios de la actividad física e, íntimamente asociados a su falta, los perjuicios del sedentarismo. Y en este propósito debemos procurar que las nuevas tecnologías que, en principio se han podido convertir en el enemigo principal de la actividad física tal y como la hemos entendido hasta ahora, se conviertan en poderosos aliados para la consecución de nuestros objetivos. En este sentido, las llamadas “aplicaciones móviles” (app’s) ofrecen todo un mundo de posibilidades, tanto para buscar contenidos teóricos de una forma atractiva para nuestros alumnos, que se identifican más con esta metodología y que se pueden ver como agentes activos de su propio proceso de aprendizaje, como a la hora de encontrar herramientas que nos permitan organizar y desarrollar nuestra propia actividad físico-deportiva, dentro o, en su caso, fuera del ámbito escolar.

Así las cosas, una de nuestras funciones esenciales como docentes en este nuevo marco de relaciones, deberá ser el de orientar sobre qué aplicaciones pueden resultar más adecuadas en cada momento, controlar el desarrollo del trabajo y, sobre todo, evaluar sus efectos, a fin de realizar los ajustes precisos con vistas a desarrollar una actividad física verdaderamente saludable. Y junto a ello, y referido a la práctica, optimizar todo lo posible el escaso tiempo con que contamos en el desempeño de nuestra labor como docentes.

Bibliografía

Bononato Vázquez, L. B. Adicciones y nuevas tecnologías. Disponible en www.proyctohombre.es/archivos/25.pdf

¹⁴ El cuestionario de Bachillerato solo se ha aplicado a los alumnos de I.E.S. Salvador Sandoval ya que tan solo se trataba de tener una muestra suficiente y válida con la que cotejar los datos globales del estudio principal.

Hábitos físico-deportivos del grupo de población 12-14 años en las Torres de Cotillas (Murcia, España). Curso 2017/2018 pág. 55

Casimiro Andujar, A. J. “Efectos fisiológicos del ejercicio físico”. Actas del 2º Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad (Murcia, 2001). Murcia: Consejería de Educación y Universidades. 2001. 185-199.

Echeburúa Odriozola, E., Labrador Encinas, F. J. y Becoña Iglesias, E. Adicción a las nuevas tecnología en adolescentes y jóvenes. Madrid: Pirámide. 2009.

Echeburúa Odriozola, E. y Requesens Moll, A., Adicción a redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Madrid: Pirámide. 2012.

Marcos Becerro, J. F. Ejercicio físico, forma física y salud. Madrid: Eurobook. 1994.

OMS. The global burden of disease: 2004 update. Ginebra: Biblioteca de la OMS, (2008).

OMS. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: Biblioteca de la OMS. 2009.

OMS, Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: Biblioteca de la OMS. 2010.

CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.