Hàbits esportius de la població en edat escolar de la Comunitat Valenciana

Antonio Santos Ortega | Kety Balibrea Melero | Alicia López Yeste | Ramón Llopis Goig



Resum executiu

CÀTEDRA D'ESTUDIS ESPORTIUS
GENERALITAT VALENCIANA
Comunitat Valenciana COMUNITAT DE L'ESPORT
UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
Observatori de l'Esport de la Comunitat Valenciana

Hàbits esportius de la població en edat escolar de la Comunitat Valenciana

Antonio Santos Ortega | Kety Balibrea Melero | Alicia López Yeste | Ramón Llopis Goig

Resum executiu

CÀTEDRA D'ESTUDIS ESPORTIUS | GENERALITAT VALENCIANA | Comunitat Valenciana COMUNITAT DE L'ESPORT | UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA | Observatori de l'Esport de la Comunitat Valenciana

Col·lecció Observatori de l'Esport
Sèrie d'Informes Especialitzats
Nº 2 | [Hàbits esportius de la població en edat escolar de la Comunitat Valenciana]

La Col·lecció Observatori de l'Esport publica investigacions especialitzades dedicades a l'anàlisi i l'estudi de l'esport en la Comunitat Valenciana, amb un enfocament particular en els temes socials que influïxen en la pràctica esportiva.

Autoria:
Santos Ortega, A., Universitat de València
Balibrea Melero, K., Universitat Politècnica de València
López Yeste, A., Universitat Politècnica de València
Llopis Goig, R., Universitat de València

Treball de camp:
Itik Consultoria Esport i Lleure SL: Baño Mora, G. (Coord.), Serrano González, A., & García Cañiz, J.

Disseny i maquetació:
Granissat Estudi Creatiu

Editorial:
Servici d'Estudis Esportius i Societat.
Universitat Politècnica de València

Imprimix:
Mundo Gráfico, Serv. Integrales de Impresión

ISBN:
978-84-09-80229-6

Depòsit legal:
V-5086-2025

Com citar este informe:
Santos Ortega, A., Balibrea Melero, K., López Yeste, A., & Llopis Goig, R., (2025). Hàbits esportius de la població en edat escolar de la Comunitat Valenciana (Nº. 2). Col·lecció Observatori de l'Esport. Servici d'Estudis Esportius i Societat, Universitat Politècnica de València.
https://www.upv.es/observatoridelesport

Llicència Creative Commons:
Esta obra té una llicència Creative Commons Atribució no comercial sense derivades 4.0 internacional.


GOL STAR
26
MISSION
Simplemente Soluciones
26
DEPORTES

El nostre agraïment als equips directius i al professorat de tots els centres que han participat en este estudi. La seua col·laboració i disposició han sigut fonamentals en la distribució i aplicació de l'enquesta i han fet possible la realització d'esta investigació.

1	Introducció	06-09
2	Metodologia	10-11
3	Quins són els trets distintius de la pràctica esportiva en l'edat escolar?	12-17
4	Què motiva els escolars a practicar esport i quines barreres mostren els qui no el practiquen?	18-21
5	Quin és el nivell d'interés dels escolars per l'esport com a fenomen social?	22-27
6	En quins tipus de competicions esportives participen els escolars i com valoren la competició?	28-33
7	Com influïx l'activitat física dels escolars en relació amb la salut i el cos, l'ús de pantalles o els valors socials i personals?	34-47
8	Conclusions principals sobre la pràctica esportiva de la població en edat escolar de la Comunitat Valenciana	48-53
9	Recomanacions per a impulsar la pràctica esportiva escolar amb equitat i sostenibilitat	54-57

1

Introducció

Este document presenta el resum executiu de l'informe *"Hàbits esportius de la població en edat escolar de la Comunitat Valenciana"*. Ha sigut realitzat per la Càtedra d'Estudis Esportius de la Universitat Politècnica de València, promoguda per la Direcció General d'Esport de la Generalitat Valenciana. La Càtedra investiga i difon informació sobre l'esport en la Comunitat Valenciana a través de l'Observatori de l'Esport (ODE-CV). En este cas, la investigació s'ha dirigit a analitzar la pràctica esportiva dels escolars en la Comunitat Valenciana. Este és un tema de gran importància i sobre el qual hi ha una escassetat de dades que fa recomanable aprofundir en el seu coneixement, la qual cosa possibilitarà desenrotllar estratègies i polítiques esportives més efectives.

L'objectiu principal de la investigació és estudiar la pràctica esportiva de la població escolar de 6 a 16 anys, un grup fonamental per al progrés esportiu a llarg termini dels ciutadans. Promoure la pràctica esportiva en esta etapa és essencial per a fomentar la participació futura en competicions federades i per a enfortir l'esport en edats posteriors. Encara que la Comunitat Valenciana ha aconseguit avanços en este àmbit, l'informe destaca la necessitat d'intensificar els esforços per a estendre l'esport davant de la gran varietat d'ofertes que atrauen els jóvens actualment.

L'esport en edat escolar ha sigut històricament percebut com un àmbit de joc i recreació poc problemàtic, un espai en què l'activitat física es dona de manera natural i espontània durant la infància i l'adolescència. No obstant això, com assenyalen alguns dels més prestigiosos especialistes en esport infantil i juvenil, esta visió ha contribuït a una notable llacuna en la investigació acadèmica sobre els problemes que enfronten els adolescents en l'esport.

Malgrat la seua alta participació en diverses disciplines, continua sent evident l'escassetat d'estudis sobre els efectes socials, psicològics i de salut de la seua pràctica esportiva.

Este buit es deu a la interpretació de l'esport infantil com una activitat recreativa que no necessita una anàlisi profunda, que fluïx sense dificultats. Ans al contrari, els problemes al voltant de l'esport escolar són hui dia complexos i variats. Un estudi realitzat en 2016 per l'NSPCC Participation Unit, una organització del Regne Unit dedicada a la protecció de la infància, va revelar una sèrie de problemes recurrents entre els esportistes de 8 a 18 anys: lesions, situacions d'assetjament, pressió per a obtindre resultats per part d'entrenadors i famílies, por al fracàs, experiències de racisme i sexisme, temor a la derrota i sentiments d'insuficiència personal. A més, l'informe subratllava dos dificultats addicionals que afecten especialment els adolescents: d'una banda, la dificultat per a compatibilitzar el temps dedicat a l'esport amb els estudis a l'escola i, d'altra banda, les vivències relacionades amb el cos i la salut. Este últim aspecte tracta qüestions com les desigualtats sexuals, la influència dels ideals de bellesa, la construcció de l'autoimatge, el valor atorgat a la forma física en relació amb problemes de nutrició, el sedentarisme i l'obesitat. Com s'observa, es tracta de qüestions clau en l'agenda d'investigació i en les polítiques socials i esportives.

Encara que l'objectiu principal del nostre informe és analitzar el nivell de pràctica fisicoesportiva de la població escolar, hem inclòs en el nostre qüestionari preguntes que permeten sondejar alguns dels problemes més recents mencionats anteriorment. Entre altres, hem inclòs qüestions relatives a l'ús de pantalles per part dels adolescents, a les seues percepcions sobre la salut i el cos, o al sedentarisme, tot això en relació amb la pràctica d'activitat física i esportiva. Hem prestat, a més, una atenció particular a les desigualtats socials i de gènere, ja que afecten de manera determinant la pràctica d'activitat física que analitzem en este informe. Encara que no és possible tractar tots els problemes que afecten l'esport en edats escolars, esperem poder contribuir al buit de coneixement que encara persistix en esta temàtica.

Com hem anticipat en el paràgraf anterior, el principal objectiu d'este informe és conéixer el nivell de pràctica esportiva realitzada fora de l'àmbit escolar. Encara que hi ha dades sobre les hores d'activitat física en les escoles, no hi ha estudis exhaustius sobre l'activitat física extraescolar. L'últim informe sobre este tema a Espanya es va realitzar en 2010. Algunes comunitats autònomes han realitzat enquestes més recents, però en la Comunitat Valenciana, este és el primer estudi que es du a terme dirigit a estos grups d'edat escolar. L'informe permetrà respondre a preguntes clau com: quin tipus d'activitat fisicoesportiva realitzen els jóvens fora de l'escola? Quantes hores i amb quina freqüència practiquen esport? Quins factors influïxen en la seua motivació o abandó de l'esport? Quin paper juga la família en este context?, entre moltes altres.

L'informe es basa en una enquesta dissenyada per a respondre a totes estes preguntes, amb una mostra àmplia i representativa a escala autonòmica i provincial. S'han inclòs en el qüestionari preguntes que permetran comparar les nostres dades amb estudis de gran rellevància internacional com el "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC), que avalua el compliment de les recomanacions de l'OMS sobre activitat física en la nostra comunitat autònoma en comparació amb altres regions espanyoles i amb altres països. A més de proporcionar dades sobre la realitat esportiva dels i les escolars Valèncians, este informe té com a objectiu identificar àrees d'intervenció i oferir recomanacions als agents de l'esport per a dissenyar polítiques específiques per a la població escolar. Més detalls sobre la metodologia poden trobar-se en el capítol següent.

En resum, este informe busca obrir un espai de reflexió sobre els principals problemes de l'esport escolar, destacant tant els aspectes socials i de salut com els reptes específics que requerixen intervenció urgent i estructural des de les polítiques públiques. En esta síntesi estratègica de l'informe, ens centrarem a assenyalar els resultats més destacats. Començarem amb l'anàlisi dels nivells de pràctica fisicoesportiva dels escolars; en segon lloc, tractarem els aspectes que la faciliten o la dificulten; en tercer lloc, ens centrarem en l'interés dels escolars cap a diferents aspectes de l'esport; en quart lloc, detallarem les seues experiències quant a l'esport competitiu; finalment, en quint lloc, analitzarem com influïx l'activitat fisicoesportiva dels adolescents sobre les seues percepcions al voltant de la salut, el cos, l'ús de pantalles o els valors socials i personals.

Evidentment, en la versió completa de l'informe pot obtindre's informació més detallada sobre totes estes qüestions. Atés que este resum té com a objectiu sintetitzar la informació, inclourem en la part final, les principals conclusions sobre l'activitat fisicoesportiva dels escolars de la Comunitat Valenciana. Igualment, es proposarà una sèrie de recomanacions per als actors socials involucrats en l'esport infantil i juvenil.

> Conèixer què, quan, com i per què fan esport els escolars és clau per garantir el seu benestar físic i social.

> Els adolescents enfronten dificultats com la pressió pel rendiment, la por al fracàs, el racisme o l'autoimatge corporal.

2

Metodologia

L'estudi sobre els hàbits esportius de la població escolar de la Comunitat Valenciana s'ha basat en una enquesta dirigida a estudiants d'entre 6 i 16[1] anys, en centres educatius públics, privats i concertats de la comunitat autònoma. La recopilació de dades es va dur a terme mitjançant un qüestionari en línia, accessible des de diferents dispositius com ara ordinadors, tauletes i mòbils, utilitzant la plataforma *Typeform*.

La mostra es va seleccionar de manera aleatòria, i va abastar centres educatius representatius en termes de titularitat, grandària i ubicació. L'empresa encarregada de la investigació, Itik, SL, va realitzar els contactes necessaris amb els centres educatius després de l'autorització de la Conselleria d'Educació, Cultura, Universitats i Ocupació. Durant el període comprés entre gener i abril de 2023, van participar un total de 6.277 estudiants.

El qüestionari ha inclòs 85 preguntes distribuïdes en set blocs temàtics, incloses dades sociodemogràfiques, nivells d'activitat física, esports organitzats i no organitzats practicats, facilitadors de la pràctica esportiva, interés sobre l'esport i la informació esportiva, actituds cap a l'esport competitiu, opinions sobre l'assignatura d'Educació Física, ús de pantalles i en relació amb l'activitat física, entre altres. Per als menors de 8 anys, es va emprar una versió reduïda del qüestionari, que contenia 66 preguntes. L'enquesta va estar disponible en castellà i valencià, i els estudiants van completar el qüestionari de manera autònoma, amb la supervisió d'un professor.

El disseny mostral va emprar un enfocament de mostreig a estadis múltiples, la qual cosa va permetre reduir els costos per no requerir una llista detallada d'estudiants, sinó només de centres educatius. Es van seleccionar inicialment 124 centres de manera aleatòria.

La distribució de la mostra per tipus de centre educatiu va ser del 70,1 % en centres públics, 25,8 % en centres concertats i 4,1 % en centres privats, mantenint la representativitat de les proporcions que hi ha en la Comunitat Valenciana. A més, es van incloure centres rurals i singulars, que van representar un 1,5 % i un 2,6 % de la mostra respectivament. La mostra també va ser representativa de les tres províncies: València (47 %), Alacant (28,9 %) i Castelló (24,1 %).

En termes sociodemogràfics, la mostra va estar composta per un 51,4 % de xics i un 47,1 % de xiques. La distribució per edat va ser: 25 % d'estudiants menors de 10 anys, 18 % de 10 a 11 anys, 23,7 % de 12 a 13 anys, 26,2 % de 14 a 15 anys i 7,1 % de 16 a 18 anys . La major participació va correspondre a estudiants de 4t de Secundària (17,7 %), mentres que la menor va ser de 1r de Primària (4,7 %). Quant al lloc de naixement, el 89,6 % dels estudiants van nàixer a Espanya, amb major representació de la província de València (47,7 %), seguida d'Alacant (26,2 %) i Castelló (22,1 %).

[1]De cara a la interpretació dels resultats que es presenten més avant, caldrà tindre en compte que, mentres que la mostra estudiada fins als 16 anys és representativa de tots els xics i xiques d'eixa edat, en el tram de 17-18 anys ho és només dels adolescents que a eixa edat romanen dins de l'ensenyança obligatòria.

3

Quins són els trets distintius de la pràctica esportiva en l'edat escolar?

La pràctica esportiva entre la població escolar presenta patrons diferenciats segons diverses variables sociodemogràfiques. Per a il·lustrar aquesta realitat, el gràfic 1 ofereix una visió general dels nivells d'activitat física en funció dels principals factors analitzats. Un 76,8 % de la població escolar de la Comunitat Valenciana realitza algun tipus d'activitat esportiva fora de l'horari escolar durant el curs. Esta xifra mostra clares diferències segons sexe, edat, tipus de centre i lloc de residència. Els xics tenen una taxa de participació del 84,2 %, 15 punts superior a la de les xiques (69,2 %).

Quant a les diferències per grups d'edat, els qui arriben als nivells més alts són els escolars de 8-9 anys —amb taxes del 86 %—. A partir d'eixes edats, segons es fan més majors, els escolars van disminuint els nivells d'activitat esportiva: al final del recorregut educatiu de Secundària, s'observen taxes per davall del 70 %.

Si s'analitzen conjuntament les variables de sexe i edat, s'observa que el descens en la pràctica esportiva conforme avança l'escolarització afecta en grau més alt a les xiques. Mentre els xics redueixen la seua participació en 9 punts percentuals (del 89,4% als 8-9 anys al 80,6% als 16 anys), les xiques experimenten una caiguda de 25 punts (del 82,1% al 57% en el mateix interval d'edat). Aquesta evolució desigual queda reflectida clarament en el gràfic 2.

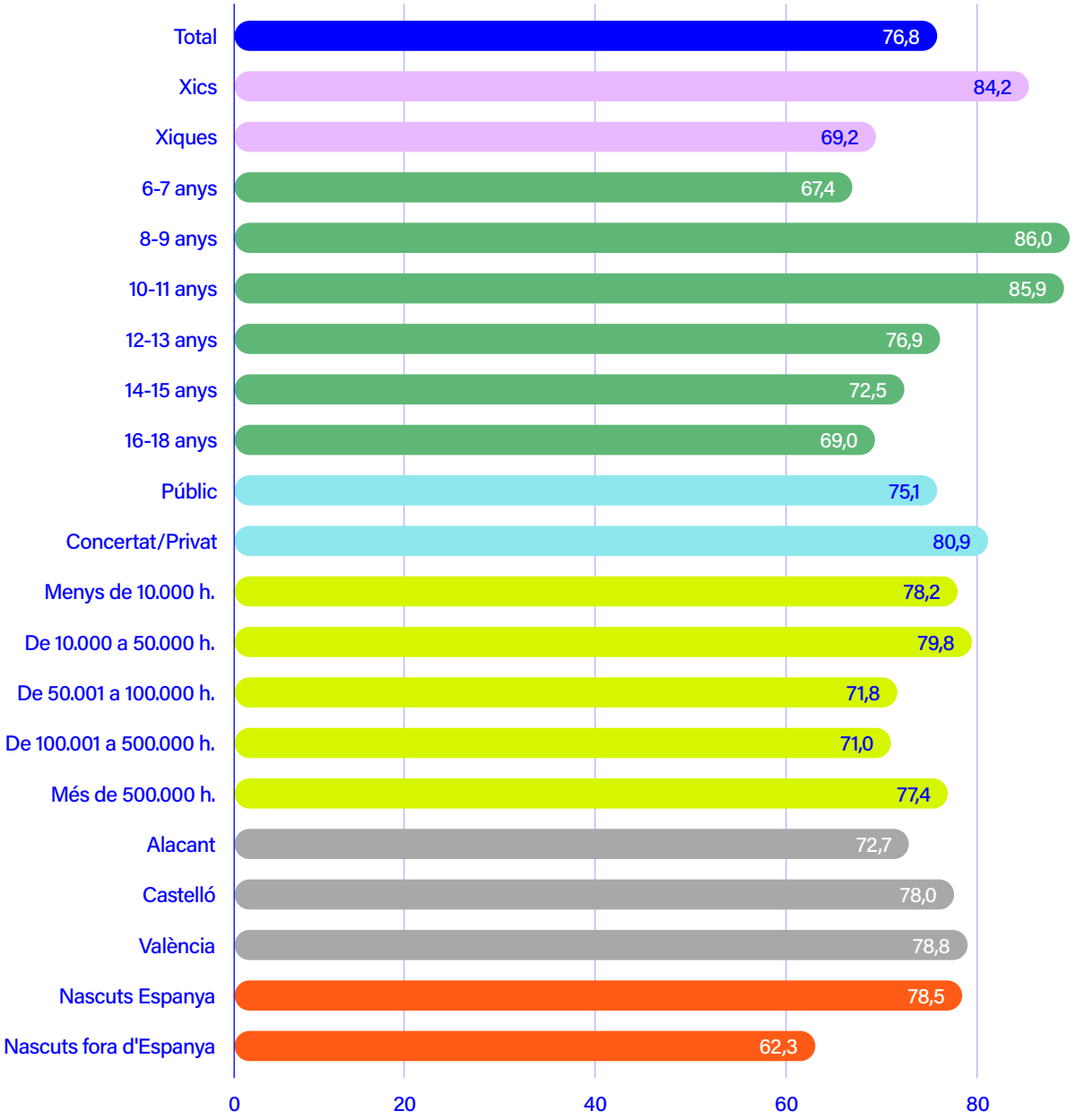
Quant al lloc de residència, els escolars de municipis més xicotets i grans tenen taxes de pràctica esportiva més altes que els de municipis mitjans. Finalment, els escolars nascuts fora d'Espanya registren taxes del 62,3 % enfront del 78,5 % dels nascuts a Espanya: una considerable distància de més de 16 punts.

Estes observacions, que es deriven dels gràfics 1 i 2, evidencien tres dels problemes més rellevants que afecten l'esport en edat escolar: la bretxa entre xics i xiques; l'abandó esportiu que es verifica segons avança l'adolescència i la distància entre l'alumnat nascut fora d'Espanya amb el dels escolars autòctons. Este és, llavors, el retrat robot de l'exclusió esportiva en la població escolar.

En l'enquesta, es va preguntar a l'alumnat que realitza activitat esportiva si la feia mitjançant una pràctica esportiva organitzada —és a dir en el marc d'un club, escola o federació esportiva— o la realitzava per compte propi —com a iniciativa personal, sense entrenadors ni organització institucional—. Quant a la primera, la pràctica esportiva organitzada és realitzada per un 76,5 % de la població que practica alguna activitat esportiva al llarg del curs. Este tipus de pràctica està especialment associada a la participació en activitats dins de centres esportius i altres entitats organitzades i cobra forma en tornejos, activitats amb horaris d'entrenaments i calendaris.

D'altra banda, la pràctica esportiva per compte propi és realitzada per un 57,7 % de la població que practica esport. Esta modalitat inclou activitats realitzades sense la intervenció d'una organització formal, com córrer, caminar o practicar esports en espais públics i privats. Encara que la pràctica organitzada està més estesa, la realitzada per compte propi arriba a nivells considerables.

Gràfic 1.
Pràctica esportiva general
(En percentatge)



Font: elaboració pròpia.
Base: total mostra.

Les dos formes de pràctica, organitzada i per compte propi, presenten patrons de participació diferenciats segons el context social, educatiu i demogràfic. En les dos, els xics mostren majors taxes de participació: en la pràctica organitzada, el 78,6 % enfront del 73,8 % de les xiques (una diferència de quasi cinc punts); i en la pràctica per compte propi, el 60,8 % enfront del 54,1 % (sis punts de diferència).

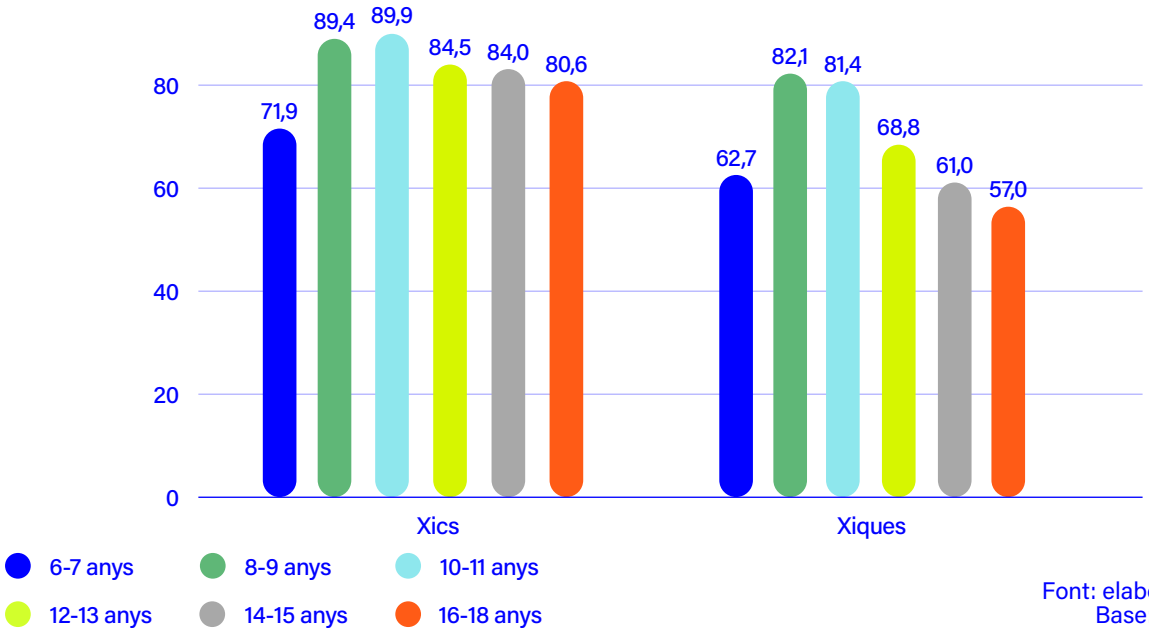
Pel que fa a l'edat, s'observen també pautes distintes en els dos tipus de pràctica. La pràctica organitzada no mostra un patró clar i es manté amb nivells similars —al voltant de la mitjana— en tots els grups d'edat. En canvi, en la pràctica per compte propi, la taxa augmenta clarament amb l'edat: en el grup de major edat (16-18 anys) la seua taxa (64,7 %) quasi duplica la dels més xicotets 6-7 anys (36,4 %).

És evident que segons l'edat creix permet ampliar l'autonomia dels escolars a l'hora de decidir com practicar esport.

Si ens fixem en la titularitat del centre educatiu, l'alumnat de centres privats i concertats (78,9 %) avantatja el dels centres públics (75,8 %) en tres punts quan es tracta de la pràctica organitzada, mentres que quan ens referim a la pràctica per compte propi s'invertixen els termes —55,7 % en els centres privats i concertat i 58,6 % en els públics—.

En relació amb la grandària de l'hàbitat, l'activitat esportiva per compte propi augmenta segons ho fa la grandària de la localitat, mentres que la de caràcter organitzat registra taxes similars independentment de l'hàbitat poblacional. Per províncies, els escolars

Gràfic 2.
Pràctica esportiva general per sexe i edat
(En percentatge)



Font: elaboració pròpia.
Base: total mostra.

de València (78,7 %) presenten una major participació en pràctica organitzada, mentres que en la pràctica per compte propi destaquen lleugerament els d'Alacant (60,2 %) i Castelló (60,1 %) enfront de València (55,1 %).

La diferència més notable té a vore amb el lloc de naixement: l'alumnat nascut fora d'Espanya presenta una taxa de pràctica organitzada (61%) dèsset punts per davall de la dels autòctons (78%), una diferència que en el cas de la pràctica esportiva per compte propi es reduïx a tres punts percentuals (54,7% enfront de 58%). La participació dels escolars nascuts fora d'Espanya en activitats esportives organitzades és una qüestió encara per resoldre per a les polítiques esportives.

Les modalitats esportives més esteses en la pràctica organitzada són les següents: Entre els xics destaquen el futbol (51,2%), el bàsquet (13,2%) i la natació (8,1 %). Entre les xiques, el ball (23,6%), la natació (13 %) i el bàsquet (8,8%). En els xics, el pes del futbol és enorme, la mitat dels escolars que realitzen una pràctica organitzada ho fan en el futbol. Es reproduïx en estes edats la situació de monocultiu esportiu que caracteritza el futbol en general. La resta dels esports agrupa percentatges molt xicotets de practicants i, per tant, de recursos. En el cas de les xiques, no hi ha una modalitat tan dominant, la qual cosa reflectix una major diversitat esportiva. Així i tot, s'observa un predomini d'esports tradicionalment feminitzats, com la gimnàstica rítmica (6,9%), el patinatge (7,2%) o el fitnes (6,9%). També mereix atenció l'evolució d'esports com el futbol, que ja el practiquen el 8,2% de les xiques, així com el tenis (5,8 %) o l'atletisme (5,4 %), els dos amb percentatges femenins superiors als masculins.

Quant a les modalitats esportives més esteses en la pràctica per compte propi, les més freqüents entre els xics són novament el futbol (31 %), la carrera a peu (17%), el ciclisme (16,1%) i el bàsquet (10,1%). Entre les xiques, es troben la carrera a peu (23,8%), el ciclisme (14,7%), caminar (13,2 %) i el patinatge (8,9 %). El fitnes presenta una alta freqüència tant entre les xiques (24,7%) com entre els xics (24,5%). De fet, és la forma de pràctica esportiva més estesa entre elles. En resum, pot afirmar-se que la cultura esportiva masculina està més estretament lligada als esports tradicionals, mentres que la femenina es projecta més en activitats fora del marc esportiu federat.

Respecte als dies de la setmana i els espais a on es realitzen, les pràctiques esportives de caràcter organitzat tendixen a concentrar-se de dilluns a dijous, amb una clara disminució els divendres i els dissabtes i, especialment, els diumenges. El contrari succeïx amb la pràctica per compte propi, que arriba als seus màxims nivells precisament entre divendres i diumenge. Estes pautes es repetixen en els dos sexes sense diferències rellevants.

Quant al lloc de realització, la pràctica esportiva organitzada transcorre dos de cada tres vegades en un club esportiu (65,2%), seguits a distància per ajuntaments (35%), centres educatius (22,1%) i altres instal·lacions (4,6%). Per part seua, la pràctica esportiva per compte propi té lloc preferentment i per orde d'importància al carrer (40,1%), en la natu-

ralesa (31 %), en parcs (25,1 %) i en la mateixa llar (21,8 %). També, encara que en menys mesura, en instal·lacions d'ajuntaments (14,7 %), clubs esportius (13,4 %) i centres educatius (9,9 %).

El 69,9 % de l'alumnat de la Comunitat Valenciana afirma realitzar alguna pràctica fisicoesportiva durant els períodes vacacionals (77,5 % dels xics i 62 % de les xiques). Un 61,6 % continua amb el mateix esport que durant el curs, però molts aprofiten per a diversificar la seua pràctica: esports en equip (19,5 %), natació a l'estiu (15,6 %), eixides amb bicicleta (14,2 %), esports de muntanya (13,8 %), esports aquàtics (7,6 %) i d'hivern (6,5 %). Estes activitats vacacionals són més freqüents entre l'alumnat de centres privats i concertats (73,5 %) que en els públics (68,4 %), entre els qui viuen en grans ciutats (73,3 %) i entre l'alumnat nascut a Espanya (71,2 %) enfront dels qui van nàixer a l'estranger (59,2 %).

En relació amb la pràctica esportiva de les famílies dels escolars, un 36,1 % de l'alumnat indica que el seu pare practica esport sovint, este percentatge es reduïx quasi deu punts en el cas de les mares (27,5 %). Quan es tracta dels germans, el percentatge s'eleva fins al 47,5 %. No obstant això, les taxes de l'alumnat que declara practicar esport habitualment amb el seu pare (14,8 %), mare (11,4 %) o germans (18,7 %) són reduïdes.

Finalment, cal assenyalar l'anàlisi realitzada de dos indicadors sintètics que han tractat de condensar, d'una banda, el nombre de dies a la setmana que la població escolar s'ha sentit físicament activa fora de l'horari escolar durant un temps mínim de seixanta minuts i, d'altra banda, el nombre de dies a la setmana que han realitzat alguna activitat física o esportiva fora de l'horari escolar fins a arribar a suar o perdre l'alé.

Estos dos indicadors s'arrepleguen en l'estudi internacional "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC). Este estudi afavorit per l'OMS investiga cada quatre anys els hàbits de salut, benestar i activitat física dels adolescents en més de 40 països. Les seues preguntes permeten avaluar el grau de compliment de les recomanacions de l'OMS quant a activitat física per als adolescents: realitzar almenys una mitjana de 60 minuts d'activitat física al dia i incorporar activitats d'intensitat vigorosa almenys 3 dies a la setmana.

Per als dos indicadors, es constaten dades molt més positives entre els xics que entre les xiques. Així, per exemple, ells se senten físicament actius durant una hora de 5 a 7 dies en un 49,6 % dels casos, una proporció que entre elles es reduïx al 38,8 %. De la mateixa manera, ells arriben a suar o perdre l'alé 5 a 7 dies a la setmana en un 33 % dels casos, un percentatge que entre elles es reduïx a un 19,9 %.

4

Què motiva els escolars a practicar esport i quines barreres mostren els qui no el practiquen?

A més de l'anàlisi detallada sobre els nivells de pràctica esportiva, en l'informe hem sondejat els factors que faciliten o dificulten la pràctica d'esports, des de la influència de les famílies i altres actors socials fins a les raons que declaren els escolars per a practicar-lo o no.

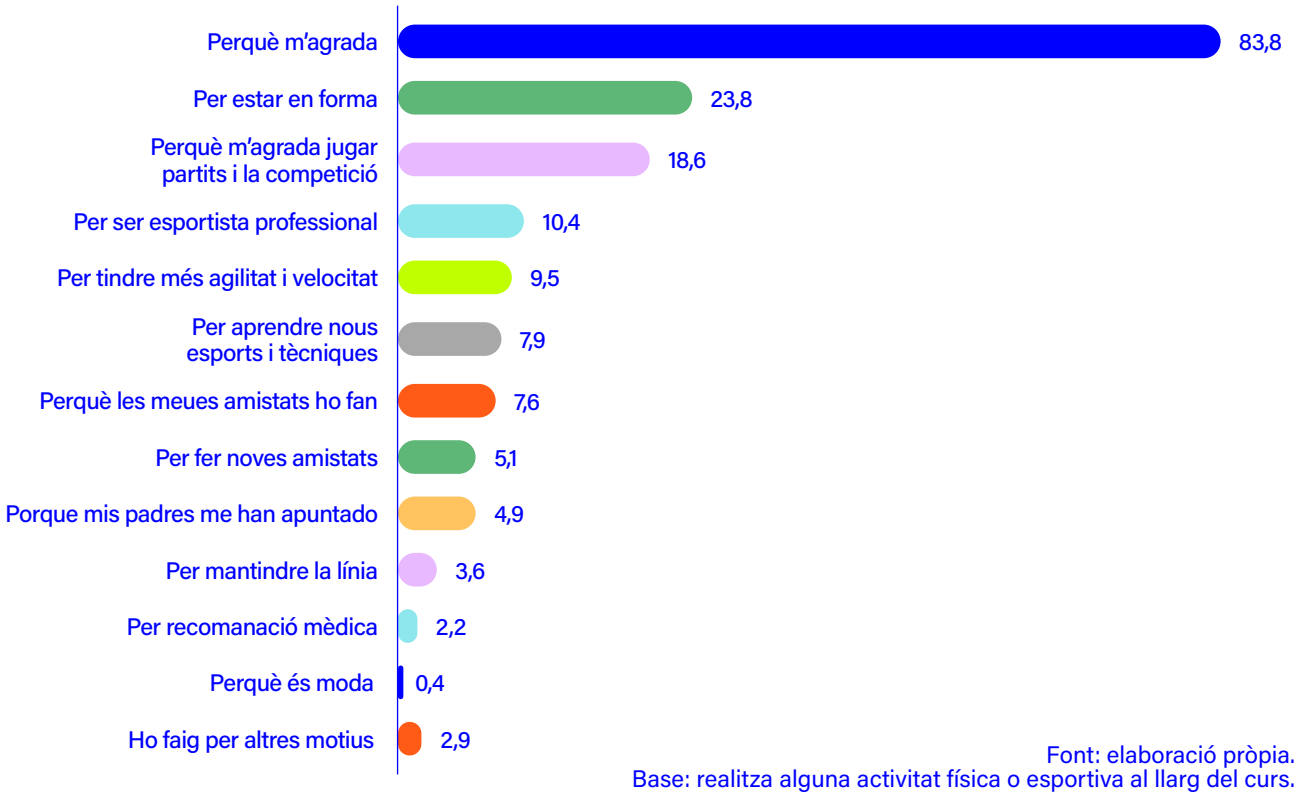
Pràcticament la mitat de la població escolar de la Comunitat Valenciana afirma que es va iniciar en la pràctica esportiva per iniciativa pròpia (49,7 %). Una proporció una miqueta inferior, però molt significativa (42,8 %), assenyala la influència del seu pare o mare en l'inici i desenrotllament de tal activitat. A partir d'això, el paper d'altres agents socials o familiars es reduïx, pot destacar-se el pes de les amistats (16,3 %), els germans i les germanes (8,5 %) i altres familiars (6,5 %). No s'han detectat diferències significatives en les respostes en funció del sexe, però sí de l'edat dels escolars. A mesura que augmenta l'edat, augmenta també la proporció d'escolars que assenyalen que realitzen esport per iniciativa pròpia o per influència de les amistats i disminuïx la dels que es referixen a la influència dels seus pares/mares o germans/anes.

D'altra banda, l'anàlisi dels motius de la pràctica esportiva llança una conclusió clara. La principal raó expressada pels escolars de la Comunitat Valenciana per a fer esport té a vore amb el gust i la satisfacció que els proporciona l'activitat esportiva: un 83,8 % afirma que fa esport perquè li agrada. Este percentatge és lleugerament més alt entre els xics (85,1 %) que entre les xiques (82,4 %). Quant a l'edat, esta motivació és més alta en els grups d'edat més jóvens i es reduïx gradualment entre els més majors. Així, els escolars de 8-9 anys arriben a un 87,8 % mentres que els de 16-18 anys descendixen fins al 80,1 %, la qual cosa suposa una apreciable diferència de quasi 8 punts. També es detecten diferències importants entre els escolars autòctons (84,2 %) i els nascuts fora d'Espanya (79,2 %), amb una diferència de cinc punts a favor dels primers.

Després d'eixa primera resposta clarament hegemònica que identifica el gust com a motivació principal per a fer esport, les següents motivacions obtenen percentatges molt inferiors: el 23,8 % dels escolars afirma que realitza esport per a estar en forma o posa l'accent en el fet que li agrada jugar partits i la competició (18,6 %); el 10,4 % afirma que vol ser esportista professional o que vol augmentar la seua agilitat i velocitat (9,5 %); una proporció inferior es referix a motius com aprendre nous esports i tècniques (7,9 %), estar amb les seues amistats (7,6 %) o fer noves amistats (5,1 %).

El principal motor que impulsa als escolars a fer esport és el gaudi personal: el 83,8% el practica perquè els agrada.

Gràfic 3.
Motius de la pràctica esportiva
(En percentatge)



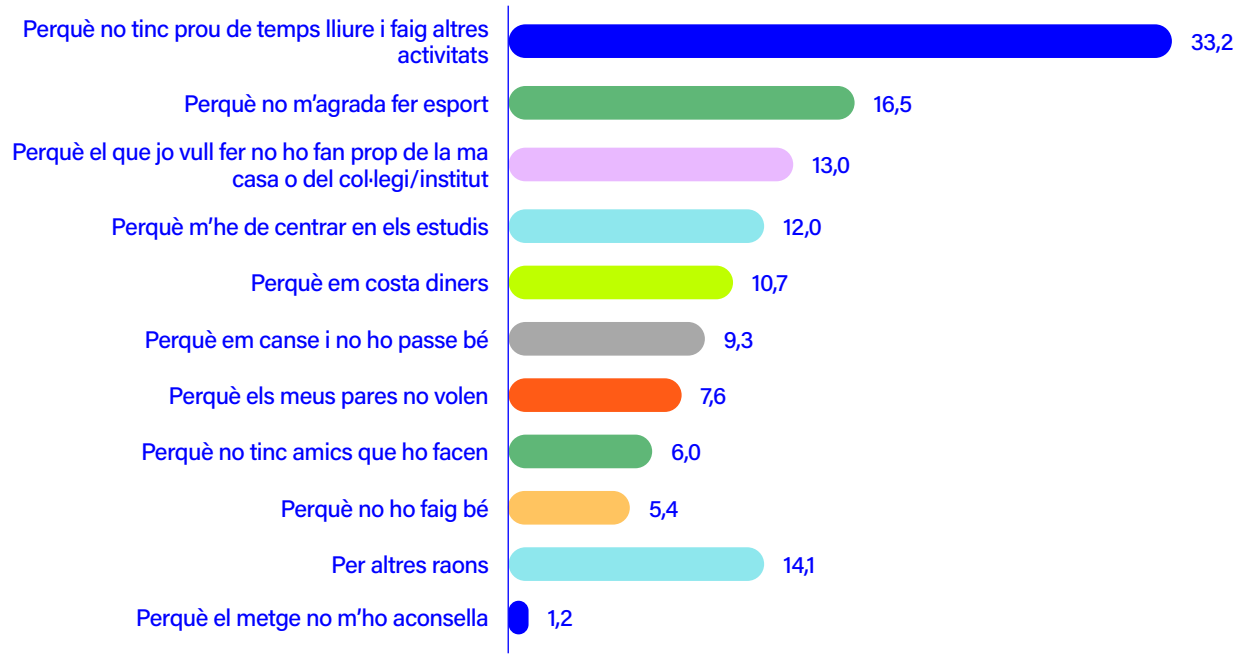
Font: elaboració pròpia.
Base: realitza alguna activitat física o esportiva al llarg del curs.

Quant a les motivacions que dificulten la pràctica esportiva expressades pels escolars que no practiquen, la principal causa és la falta de temps deguda a la necessitat de fer altres tasques i activitats (33,2 %). Este motiu està més present entre les xiques (35,7 %, enfront del 29,5 % dels xics), entre els estudiants de centres concertats o privats (38,9 %, enfront del 31,1 % dels públics); entre els que residixen en la província de València (37 %), enfront dels nascuts a Castelló (29,3 %) o Alacant (29,9 %) i aquells nascuts a Espanya (33,9 %, enfront del 29,5 % dels escolars estrangers).

Altres raons per a no practicar esport que obtenen resultats menors són: la falta d'interés per l'esport (16,5 %), l'absència d'activitats esportives pròximes al seu domicili o centre educatiu (13 %), la necessitat de centrar-se en els estudis (12 %), el cost econòmic de l'activitat (10,7 %) i la sensació de cansament o desgrat cap a la pràctica esportiva (9,3 %).

Finalment, s'ha preguntat als escolars sobre la seua intenció de continuar practicant esport en el futur. La resposta afirmativa a esta pregunta és unànime (89,2 %). Tan sols poden ressenyar-se desviacions

Gràfic 4.
Motius pels quals no es practica esport
(En percentatge)



Font: elaboració pròpia.
Base: no practiquen activitat física o esport durant el curs.

lleugerament menors entre les xiques (87,1 %) o entre els nascuts a l'estranger (86,4 %). Només un 3 % renunciaria a l'esport, la qual cosa evidencia una valoració molt positiva del fet esportiu en la nostra societat.

> El 42,8% assenyala la influència del seu pare o mare en l'inici de la pràctica esportiva.

> La falta de temps és la principal barrera per no fer esport (33,2%), especialment entre les xiques.

5

Quin és el nivell d'interés dels escolars per l'esport com a fenomen social?

Sobre este arrelament de l'esport entre els escolars Valèncians, s'ha detallat amb algunes preguntes referides a l'interés dels escolars per diferents aspectes com l'assistència a espectacles esportius o el seu consum d'informació esportiva o videojocs, entre altres aspectes que detallem a continuació. S'ha utilitzat una escala de 0 a 5 per a mesurareste interés.

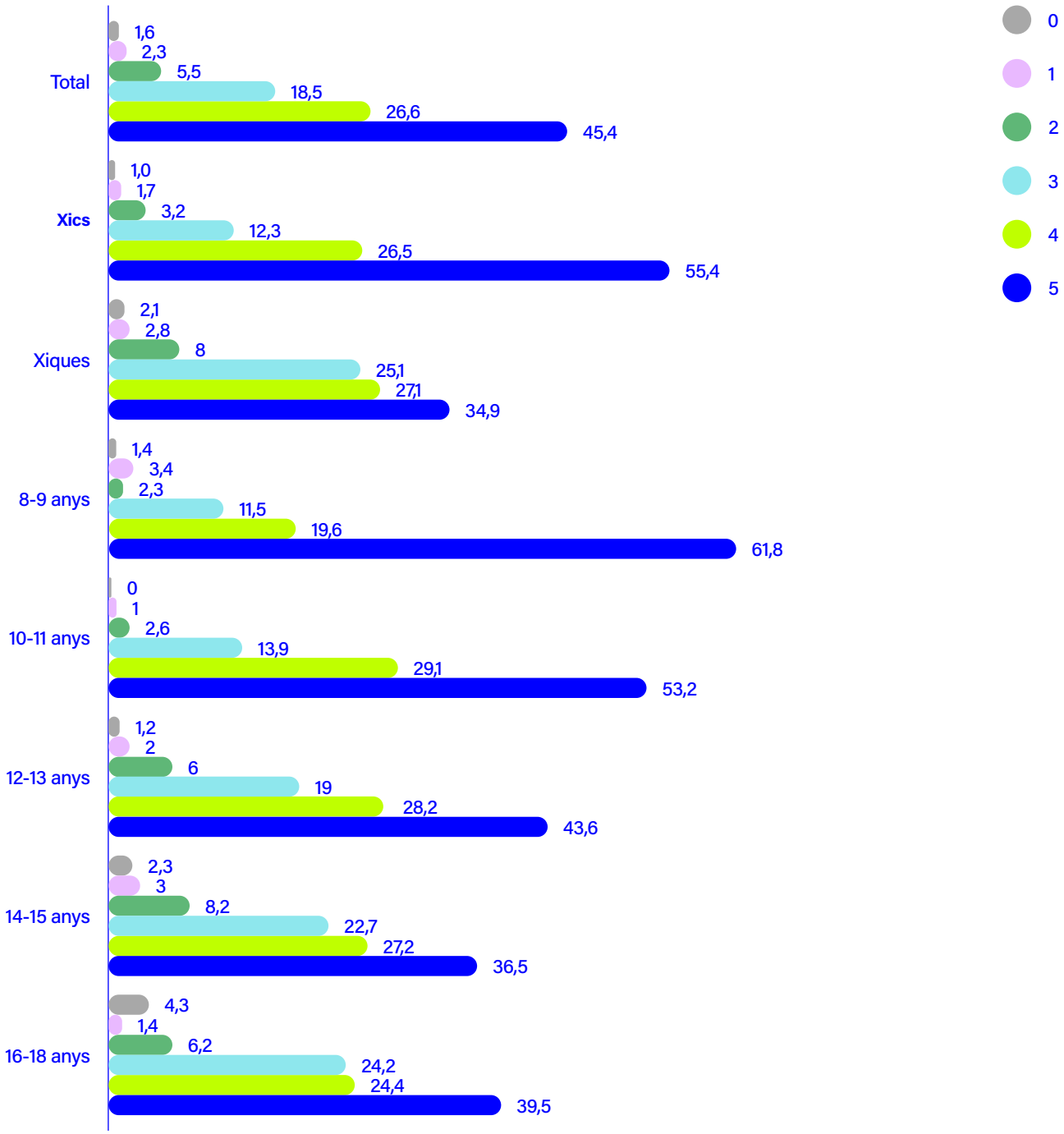
Primerament, cal indicar que l'alt interés de la població escolar per l'esport en general confirma el paper central del fenomen esportiu en la nostra societat actual. Un 72,9 % dels escolars se situen en els dos nivells superiors de l'escala; un 18,5 % es posiciona en el valor intermedi (3) i tan sols un 9,4 % se situa en posicions d'interés baix o nul. Este alt grau d'interés presenta variacions significatives quan considerem les diferents variables de sexe, edat, lloc de naixement o la titularitat del centre educatiu. L'anàlisi detallada d'eixes variables ens oferirà els àmbits en els quals decau l'interés i seria necessari promocionar o canviar aspectes de l'esport dels escolars.

El sexe mostra clarament graus diferents d'interés. Els xics (83,2 %) expressen nivells més alts que les xiques (62 %). Els 21 punts percentuals suposen una diferència molt significativa, que torna a posar sobre la taula els dos mons que s'articulen en l'esport quan considerem el sexe. Els estereotips i les desigualtats en l'esport condicionen des d'edats molt primerenques la pràctica i l'interés cap a l'esport. Malgrat això, cal subratllar que el percentatge d'interés de les xiques és alt i podria millorar-se amb programes d'actuació més decidits en les edats escolars, que permetrien equiparar els nivells d'interés en edats més avançades.

L'edat és una altra de les variables que segmenta l'interés dels escolars. Entre els grups d'edat més jóvens (8-9 anys), el 81,4 % se situa en els nivells més alts d'interés, este percentatge s'ha reduït al 63,7 % al final de l'Educació Secundària (14-16 anys). Esta dada confirma la caiguda de l'interés cap a l'esport segons avancen les edats en l'adolescència. Es tracta d'un problema complex i multicausal, inscrit en els canvis d'identitat en estes edats, que necessitarien programes d'intervenció que tractaren les diferents causes que estan darrere del seu desinterés. Entre altres, podríem assenyalar les següents: els canvis físics amb l'arribada de la pubertat i l'obertura d'opcions personals; l'atractiu d'altres pràctiques socials i culturals; les creixents exigències acadèmiques; la falta d'accés a instal·lacions esportives o a programes específics que responguen a les barreres reals per a la pràctica, i el predomini d'un model competitiu que tendix a expulsar els qui oferixen menys rendiment.

> L'interès per l'esport cau amb l'edat: del 81,4% en escolars de 8-9 anys al 63,7% en adolescents de 14-16 anys.

Gràfic 5.
Grau d'interés per l'esport i l'activitat física
(En percentatge)



Font: elaboració pròpia.
Base: total mostra entre 8 i 18 anys.

Quant a l'interés per assistir a espectacles esportius, obté resultats més baixos, amb un 58,9 % dels enquestats que mostren un interés alt o molt alt. Este percentatge és major entre els xics (68,4 %) que entre les xiques (49 %). La falta d'interés d'elles pot reflectir la persistent masculinització dels esdeveniments esportius, encara que la creixent popularitat del futbol femení entre les més jóvens podria canviar esta tendència. Reconéixer la distància entre xics i xiques exigiria intervindre per a canviar-la. És necessari que mitjans de comunicació i organitzacions esportives promoguen la visibilitat de les dones esportistes i de les seues disciplines. A més, s'ha de qüestionar la virilitat i agressivitat que dominen el màrqueting esportiu, sobretot en el futbol, generant un entorn que moltes dones senten alié. Esta atmosfera masculinitzada es transmet des de la infància, fins i tot en les escoles. Canviar-la podria augmentar l'interés i la participació femenina en l'àmbit esportiu.

Respecte a l'interés per les retransmissions esportives per televisió, l'interés també disminuïx, amb només un 46,8 % dels escolars mostrant els graus d'interés més alts. Este percentatge és major entre els xics (56,1 %) que entre les xiques (37,2 %). Les noves formes d'accés digital, com les xarxes socials i les plataformes de *streamin*g, estan modificant la forma en què els adolescents interactuen amb els esports, reduint la dependència de la presència dels mitjans tradicionals com la televisió o la ràdio.

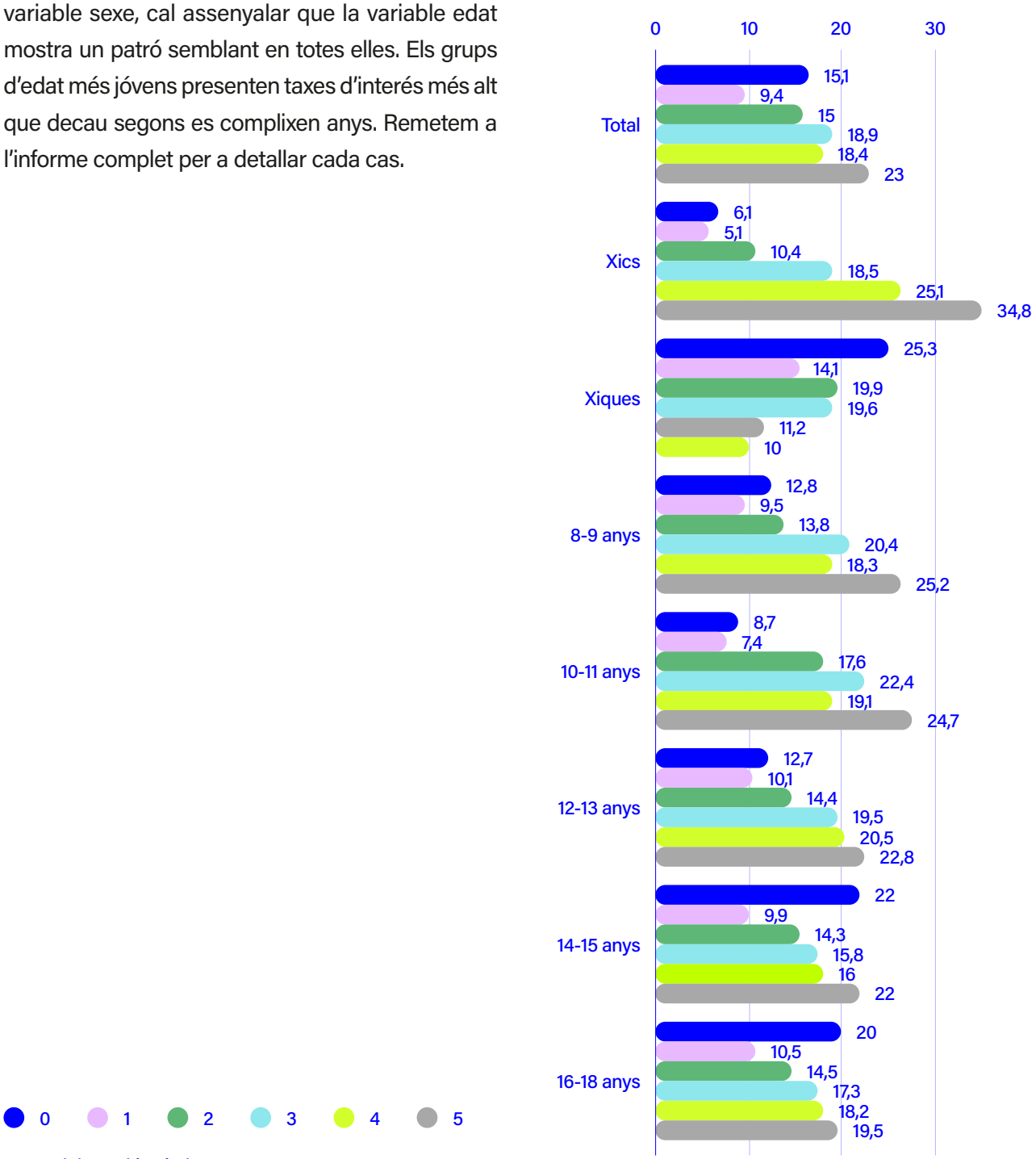
Quant a l'interés per la informació esportiva, només un 42,6 % dels escolars té un alt interés. Els xics mantenen un major nivell d'interés (53,6 %) enfront de les xiques (30,9 %). Este desfasament torna a suggerir que la visibilitat de les dones esportistes o l'omnipresència de periodistes masculins que marquen els continguts informatius no connecten amb els interessos de les xiques. A més, en el seguiment de la informació esportiva s'aguditzen els canvis que hem mencionat en el paràgraf anterior respecte a l'accés a la informació a través de nous mitjans. El predomini de la televisió convencional i el pagament per visió generalitzat estan fora de l'abast de les economies adolescents, amb la qual cosa els nous mitjans de servicis com plataformes, *streaming* o *pòdcasts* poden convertir-se entre els adolescents en alternatives per a vore esport i seguir la informació esportiva.

Respecte a l'interés pels videojocs esportius, els xics mostren un grau d'interés alt, amb un 59,9 % d'ells situant-se en els nivells més alts d'interés, mentres que només un 21,2 % de les xiques se senten atretes per esta activitat. D'acord amb estes dades, les xiques no semblen implicades, ara per ara, en esta cultura juvenil tan estesa entre els xics.

Finalment, en relació amb l'interés pels e-sports, els xics se situen amb un 47 % en els nivells més alts de l'escala. Entre les xiques, l'interés cau fins al 15,8 %. Si és el cas, caldria destacar fins i tot el rebuig cap a esta pràctica dels *e-sports*, perquè aquelles que se situen en els valors més baixos de l'escala (1-3) sumen el 71 %. Este rebuig reflectix les barreres de gènere que continuen havent-hi en l'àmbit dels *e-sports*, caracteritzat per un entorn majoritàriament masculí i sovint hostil cap a les dones.

Encara que en les anteriors pràctiques que hem tractat en este apartat hem posat l'accent en la variable sexe, cal assenyalar que la variable edat mostra un patró semblant en totes elles. Els grups d'edat més jóvens presenten taxes d'interés més alt que decau segons es complixen anys. Remetem a l'informe complet per a detallar cada cas.

Gràfic 6.
Grau d'interés pels videojocs esportius
(En percentatge)



Font: elaboració pròpia.
Base: total mostra entre 8 i 18 anys.



6

En quins tipus de competicions esportives participen els escolars i com valoren la competició?

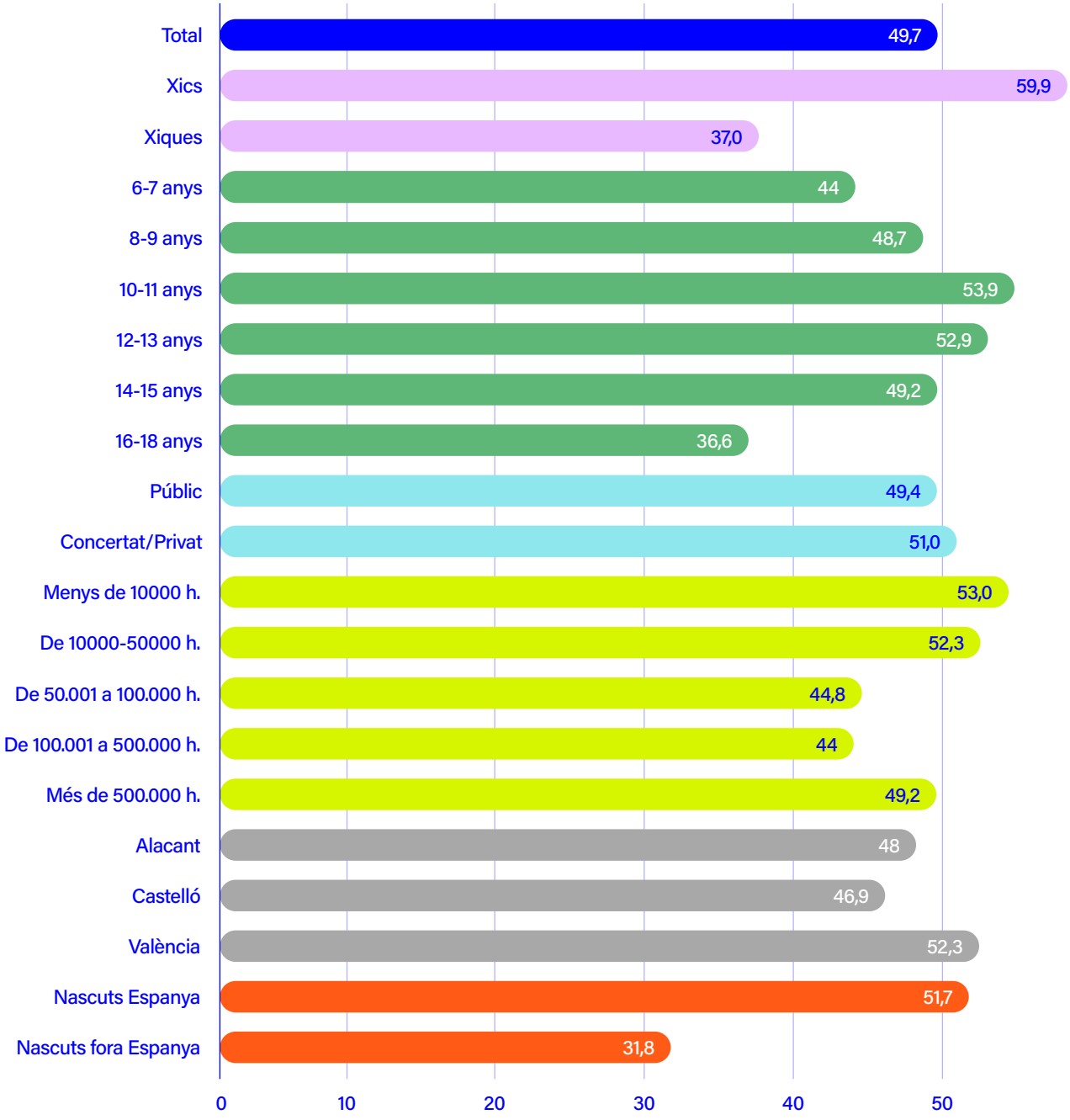
Participar en competicions esportives és un altre element clau en l'esport escolar. La competició en forma de tornejos, lligues i partits atrau els escolars per moltes raons. D'una banda, la visibilitat de figures esportives admirades desperta el desig d'emular els seus assoliments. D'altra banda, l'adolescència és una etapa en la qual la identitat es construïx a través del reconeixement, i competir permet mostrar habilitats i comparar-se amb iguals.

La dimensió lúdica de la competició també és clau: en els més xicotets com a forma de joc, i en els majors com a experiència estructurada en clubs i federacions. A més, en societats capitalistes, la competició esportiva reflectix valors socials com l'esforç i l'èxit, valorats i reforçats per l'entorn familiar, pels entrenadors. Per tot això, la competició no es presenta únicament com una activitat esportiva, sinó com un component central del desenrotllament infantil i juvenil, encara que, com vorem, no exempt de tensions, al reforçar des d'edats primerenques valors com la rivalitat, el rendiment i la busca de l'èxit individual.

En el gràfic 7, s'observa que el 49,7 % dels qui practiquen ha participat en alguna mena de competició esportiva organitzada per clubs, federacions o escoles. El restant 50,3 % practica esport fora d'estes competicions organitzades. A continuació, ens centrarem en les característiques d'estes competicions esportives organitzades analitzant les seues característiques i tipus. Si comencem per com incidix la variable sexe en les competicions, cal evidenciar una considerable bretxa en este terreny. El 59,9 % dels xics han participat en competicions enfront d'un 37 % de les xiques. Esta diferència de 22,9 punts concorda, i ve a sumar-se, amb la bretxa en la realització de pràctica esportiva en general que hem vist anteriorment i configura models de participació en l'esport distints entre els dos sexes. Les xiques fan menys esport i menys esport competitiu.

Si creuem la variable sexe amb la variable edat podem caracteritzar millor estos models i la bretxa que els separa. En el gràfic 8, s'advertix que esta bretxa té un inici molt primerenc des dels primers anys d'escolaritat, ja als 6-7 anys s'observa una clara disparitat entre xics i xiques: un 54,3 % dels xics i només un 30 % de les xiques participen en l'esport competitiu. Esta distància es consolida i amplia a mesura que els escolars creixen, i arriba a una diferència de 24 punts, molt major que la diferència en la pràctica d'activitat física general observada en el capítol anterior. Les dades indiquen que els processos de discriminació en l'esport de les xiques comencen de manera primerenca, molt abans de l'adolescència, i s'aguditzen en l'àmbit competitiu. No és, llavors, una bretxa causada per la pubertat, els canvis físics o la dedicació als estudis, sinó que intervenen causes més profundes i anteriors. És necessari continuar investigant els factors que determinen estes desigualtats que es consoliden en l'esport de competició.

Gràfic 7.
Característiques de l'alumnat escolar participant en competicions esportives
(En percentatge)

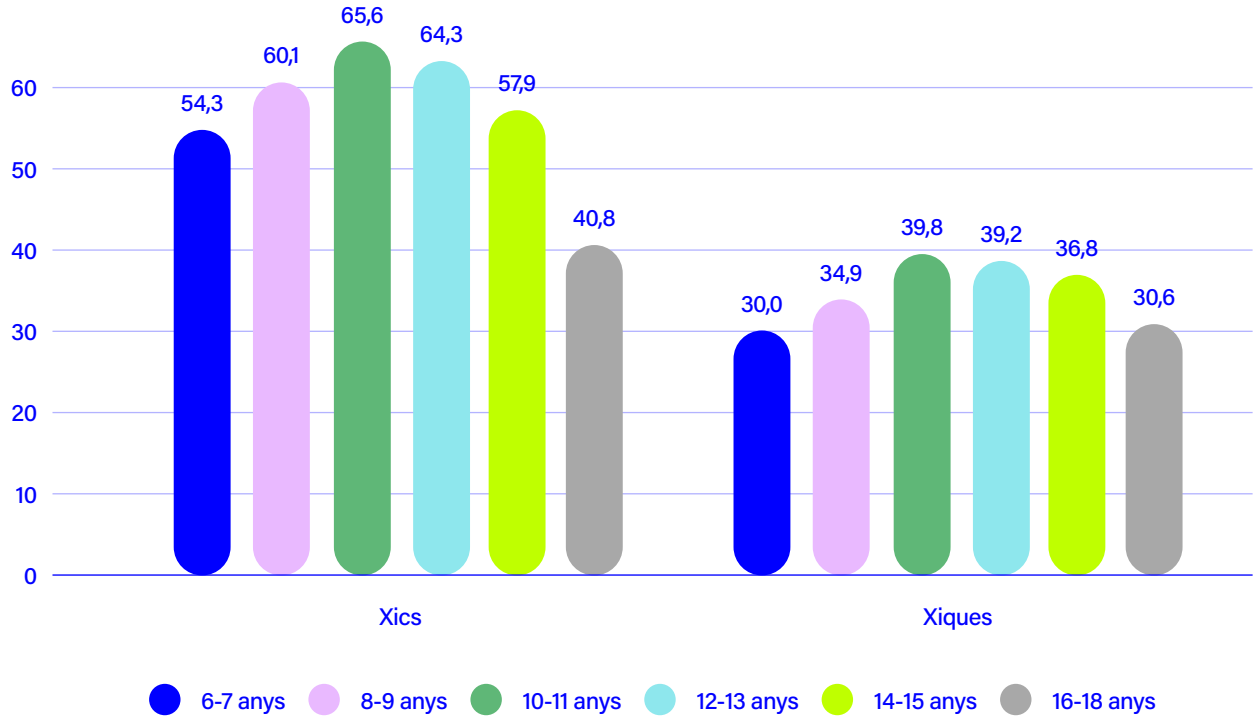


Font: elaboració pròpia.
Base: participants en alguna competició esportiva.

A més del sexe, la variable edat també mostra diferències rellevants. El mateix gràfic 7 revela que la participació en competicions va creixent fins als 10-11 anys quan arriba al 53,9 %. No obstant això, a partir d'eixa edat comença a descendir a mesura que els escolars s'acosten a l'adolescència i es produïx l'allunyament de l'esport que ja hem assenyalat en apartats anteriors. Es pot observar que l'abandó de la competició no sols afecta les xiques, sinó també els xics, els qui ho fan a un ritme fins i tot major en les últimes edats considerades. La participació d'estos adolescents en l'esport descendix 17 punts fins a arribar al 36,6 %. Este descens coincidix amb el pas de les categories federatives de cadet a juvenil, evidenciant una pèrdua significativa de potencial per a l'esport competitiu en l'adolescència.

A més de l'edat i el sexe, cal afegir que l'alumnat nascut fora d'Espanya té una menor participació en competicions esportives. Estes són practicades pel 51,7 % en el cas dels nascuts a Espanya enfront del 31,8 % de l'alumnat estranger.

Gràfic 8.
Participació en competicions per sexe i edat
(En percentatge)



Font: elaboració pròpia.
Base: participants en alguna competició esportiva.

A l'analitzar els tipus de competicions practicats segons el sexe, s'observa que els xics participen més en competicions federades que les xiques, amb un 77,5 % enfront d'un 62,9 %. Cal no oblidar que este tipus de competicions són les que determinen les carreres esportives en l'esport i les que presenten major continuïtat i solidesa organitzativa.

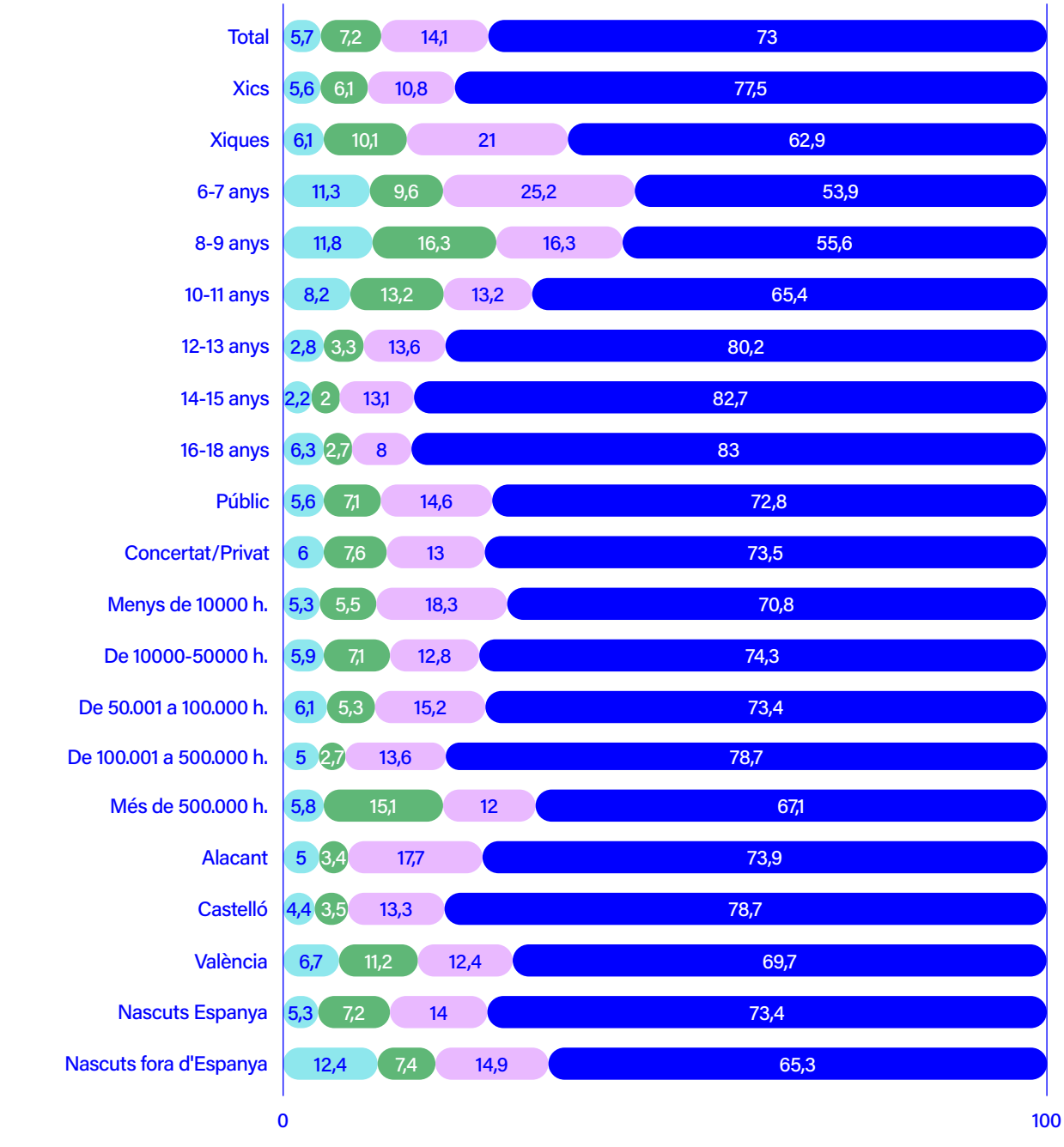
Respecte a la satisfacció de l'alumnat amb la participació en competicions pot dir-se que és molt alta, un 96,9 % dels escolars se senten satisfets amb la seua experiència. La diferència entre xics (97,2 %) i xiques (94,4 %) és mínima. Els aspectes que més atrauen els escolars de les competicions són: divertir-se i passar-ho bé (73,3 %), guanyar, puntuar i obtindre un trofeu (55,6 %) i gaudir d'un bon ambient amb els companys (34 %). Les xiques tendixen a valorar més les dimensions recreatives de l'esport, com "divertir-se" (79,2 % enfront del 70,7 % dels xics) i "sentir un bon ambient" (43,3 % per a les xiques enfront del 29,8 % dels xics). En contrast, els xics mostren més interés per les dimensions competitives, com "guanyar" i "puntuar" (61,2 % enfront del 43,4 % de les xiques) o "jugar, ser titular" (37,3 % enfront del 13,8 % de les xiques).

Quant als aspectes que menys agraden de les competicions esportives, els escolars mencionen el mal ambient, els insults i el tracte de l'entrenador (40,7 %), la idea de perdre (40,5 %), i el joc brut o les faltes (39,9 %). Les principals diferències de gènere s'observen en la menció a "perdre", que afecta el 46,1 % dels xics i només el 28,8 % de les xiques.

Finalment, respecte a la intenció de participar en competicions en el futur entre els qui no han participat en estes revela elements de crítica cap al fet de competir. Un 50,7 % dels escolars afirma que sí que li agradaria tindre esta experiència de participar en competicions, però un significatiu 34,5 % es mostra en contra i un 14,8 % té dubtes. Encara que les respostes positives són majoritàries, el percentatge de rebuig o dubtes és molt apreciable, especialment entre les xiques. Més de la mitat d'elles rebutgen la participació (37,5 %) o tenen dubtes al respecte (16,5 %). Només un 46,1 % d'elles manifestaria interés a participar en competicions si tingueren l'oportunitat. Entre els xics, les actituds positives cap a la competició són majors, i arriben a un 56,8 %. Expressen rebuig o dubtes el 30,1 % i el 13 %, respectivament.

És important considerar les formes de rebuig a la competició perquè obrin un debat de fons entre l'esport competitiu i l'esport recreatiu. El rebuig cap a la competició en els adolescents es relaciona amb factors com el temor al fracàs, la comparació competitiva amb els companys i la pressió de pares i entrenadors, que, sovint, presenten exigències excessives o expectatives poc realistes. Tot això, contribuïx a crear un ambient desfavorable per a molts adolescents. Com a resultat, alguns preferixen activitats esportives recreatives o individuals, que els permeten gaudir de l'esport sense la pressió competitiva.

Gràfic 9.
Tipus de competició esportiva de la població escolar
(En percentatge)



Font: elaboració pròpia.
Base: han participat en alguna competició esportiva.

7

Com influïx l'activitat física dels escolars en relació amb la salut i el cos, l'ús de pantalles o els valors socials i personals?

Hem inclòs en l'informe un bloc final que arreplega les actituds de l'alumnat cap a qüestions com l'assignatura d'Educació Física i la relació entre l'esport i una sèrie de pràctiques que concernixen particularment els adolescents, en concret, la seua percepció sobre el cos, l'aparença física, la salut, l'ús de pantalles i alguns valors socials com la perseverança o la confiança en els altres.

En primer lloc, les actituds de l'alumnat cap a l'assignatura d'Educació Física són molt positives. Un 74 % la considera divertida o molt divertida. Este percentatge és més alt entre els xics (77,7 %) que entre les xiques (70,7 %). Encara que persistix una distància entre els dos sexes, la diferència no és excessivament àmplia. L'edat genera diferències més significatives: el 86,6 % dels xiquets i xiquetes de 6-7 anys considera que l'Educació Física és divertida, mentres que este percentatge es reduïx al 60,7 % en els adolescents de 14-15 anys. Este desinterés dels més majors cap a l'assignatura és una altra expressió més de l'allunyament dels adolescents cap a l'activitat física i l'esport. D'altra banda, la pregunta sobre si estarien d'acord a augmentar les hores d'Educació Física, un 72 % dels estudiants dona suport a la idea, però entre les xiques s'observa un menor entusiasme en este augment: un 81,7 % dels xics donaria suport a este augment, enfront del 62 % de les xiques.

Les dades mostren que, encara que la majoria de l'alumnat manté una actitud positiva cap a l'assignatura, hi ha un grup minoritari —al voltant d'una quarta part—, que no compartix esta opinió i que expressa recels i resistències cap a l'activitat física. Este grup està format, principalment, per aquells estudiants que han experimentat un distanciament cap a l'activitat física a mesura que ha anat avançant la seua edat i també pel sector de xiques, que continuen percebent els estereotips o la persistència d'elements competitius o que no tenen en compte els seus gustos i maneres de participar en l'activitat física. Els especialistes en esta matèria han assenyalat alguns problemes persistents que afecten la percepció de l'assignatura. Entre estos, es troben les vivències negatives del cos i l'autoestima, que afecten una part de l'alumnat amb menys autoestima corporal i generen una sensació d'exclusió. A més, la identificació de l'assignatura amb la pràctica d'un esport competitiu pot resultar perjudicial per a l'alumnat que no se sent còmode en estos entorns de competitivitat, la qual cosa pot generar inseguretat i estrés. Al seu torn, s'assenyala que és necessari continuar amb un enfocament de diversificació de les activitats per a acostar l'Educació Física als interessos dels estudiants menys implicats. Finalment, es destaca la sobrecàrrega d'activitats lectives en l'agenda dels estudiants, la qual cosa genera pressions contradictòries entre la seua formació acadèmica i l'esport, que afecten negativament el seu interés per este últim.

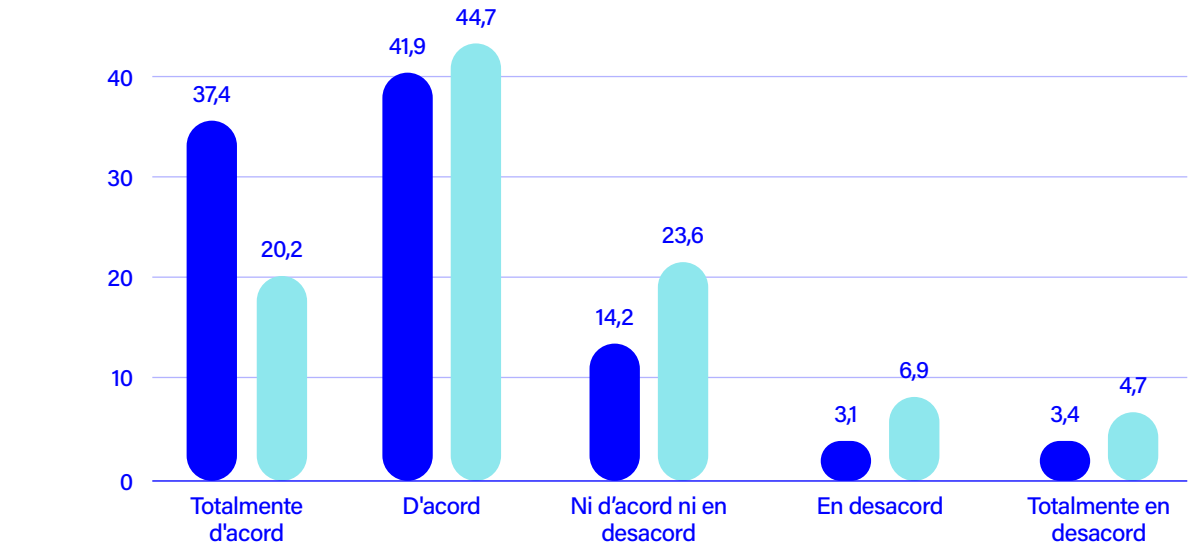
> La sobrecàrrega acadèmica genera tensions entre el rendiment escolar i l'interès per l'esport.

Percepcions sobre la salut i el cos

La segona qüestió que tractarem en este apartat és la relació entre la pràctica d'activitat física i les percepcions de la salut i el cos per part de l'alumnat. Les dades arreplegades mostren una clara correlació entre les dos: els qui realitzen activitat fisicoesportiva declaren una millor percepció de la salut. El gràfic 10 permet quantificar esta relació. Un 37,4% dels estudiants que practiquen activitat física manifesten el més alt grau d'acord amb la percepció de sentir un bon estat de salut, enfront del 20,2% dels qui no en practiquen. Esta diferència també es reflectix en el gènere, com podem observar en el gràfic 11, els xics actius físicament (39,5%) arriben a majors nivells d'acord amb esta afirmació que les xiques (34,9%).

D'acord amb les dades, sembla inequívoca la relació de l'activitat física i les bones sensacions respecte a la salut: un 78,1% dels escolars es mostren d'acord o totalment d'acord amb la idea de "l'esport em fa sentir millor físicament", encara que les diferències per sexe marquen nivells diferents cap a esta afirmació (82,9% en els xics i 73,6% en les xiques). A més del sexe, cal assenyalar graus d'acord diferents determinats pel lloc de naixement i per titularitat del centre. El 81,6% de l'alumnat de centres concertats o privats es mostra d'acord o totalment d'acord amb l'afirmació que l'esport els fa sentir millor, en comparació amb el 76,7% de l'alumnat de centres públics. Quant al lloc de naixement, el 78,8% de l'alumnat nascut a Espanya està completament d'acord amb l'afirmació, enfront del 71,7% de l'alumnat nascut

Gràfic 10.
Percepció sobre "El meu estat de salut és bo" segons si practica o no esport
(En percentatge)

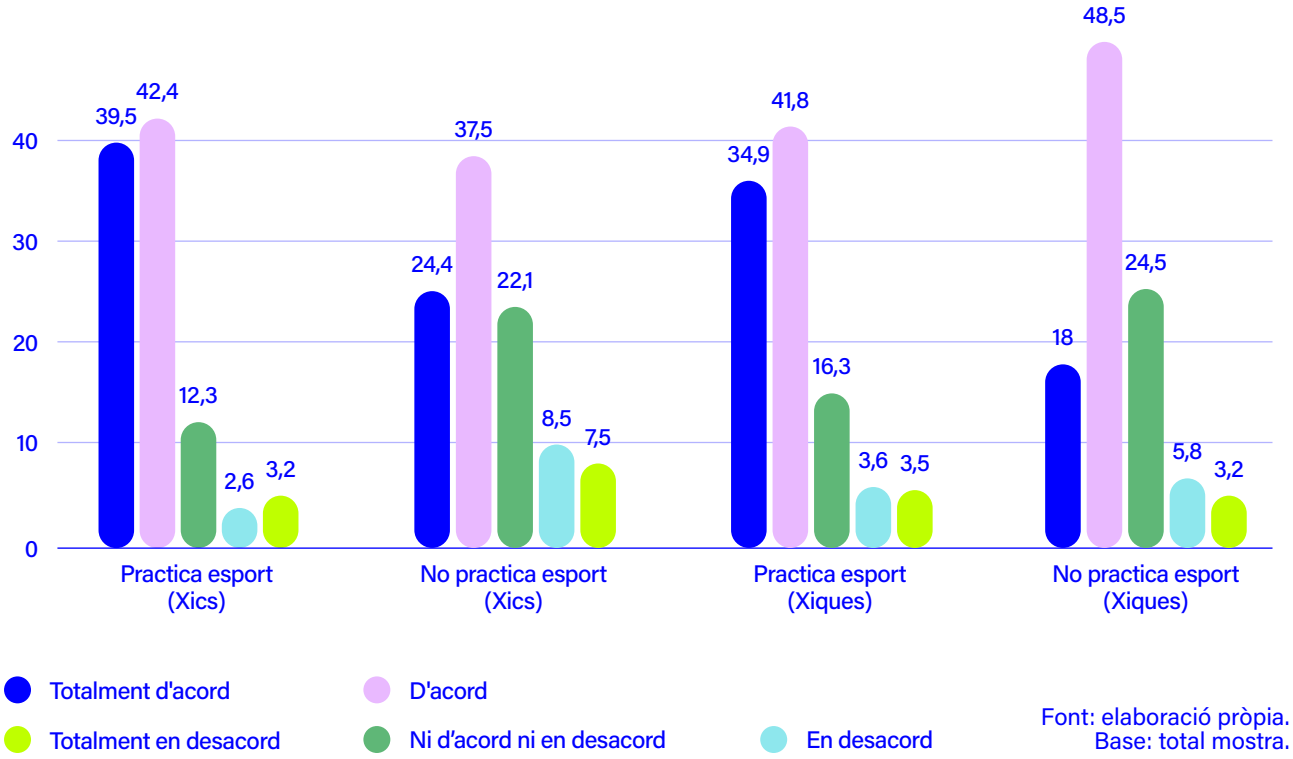


Font: elaboració pròpia.
Base: total mostra.

a l'estranger. Estes diferències tornen a reflectir la influència de l'origen social en les actituds cap a l'activitat física.

A més de la salut, ens hem detingut també en les percepcions sobre el cos i l'aparença física entre els adolescents. Estes qüestions ocupen un lloc central en la vida de molts adolescents, i s'han convertit en un focus de creixent atenció en la investigació i en els mitjans de comunicació. En els últims anys, s'ha constatat com la pressió per respondre a uns certs estàndards estètics afecta de manera significativa el benestar i els hàbits d'activitat física entre la població escolar. La influència dels mitjans, les xarxes socials i l'entorn escolar pot generar inseguretat, estigmatització i una vinculació negativa amb la pràctica esportiva, especialment en els qui no s'ajusten als ideals de bellesa o condició física predominants. Encara que estes pressions afecten xics i xiques, elles tendixen a experimentar majors nivells de discriminació corporal a causa dels estereotips de gènere. A continuació, es presenten les dades obtingudes en l'enquesta, que permeten observar detalladament algunes de les dinàmiques en la relació entre el cos i l'activitat física.

Gràfic 11.
Percepción sobre "mi estado de salud es bueno" según si practica o no deporte por sexo
(En percentatge)



Font: elaboració pròpia.
Base: total mostra.

Percepcions sobre el cos i l'aparença física

Com s'observa en el gràfic 12, la majoria de l'alumnat (54,5%) percep tindre una talla corporal adequada. No obstant això, un 20,8% es considera amb sobrepés (un poc o massa grossos) i un 24,7% es veu amb baix pes (un poc o massa prims). Les xiques tendixen a percebre's amb més pes que els xics (22,2% enfront de 19,3%), mentres que els xics es veuen més prims que les xiques (28,5% enfront de 20,6%). Encara que les diferències entre sexes no són molt àmplies, elles mostren en general una percepció corporal més negativa, una tendència que sol repetir-se en estudis similars sobre adolescents. És interessant observar que esta percepció subjectiva dels adolescents es desvincula en part de les dades objectives sobre el seu sobrepés i obesitat. Segons dades antropomètriques del full de seguiment infantil (2018) que realitzen els pediatres per al seguiment dels menors, un 36,9% dels xics i un 30,8% de les xiques de 12 anys presenten sobrepés o obesitat, unes xifres significativament més altes que les percepcions subjectives de l'alumnat.

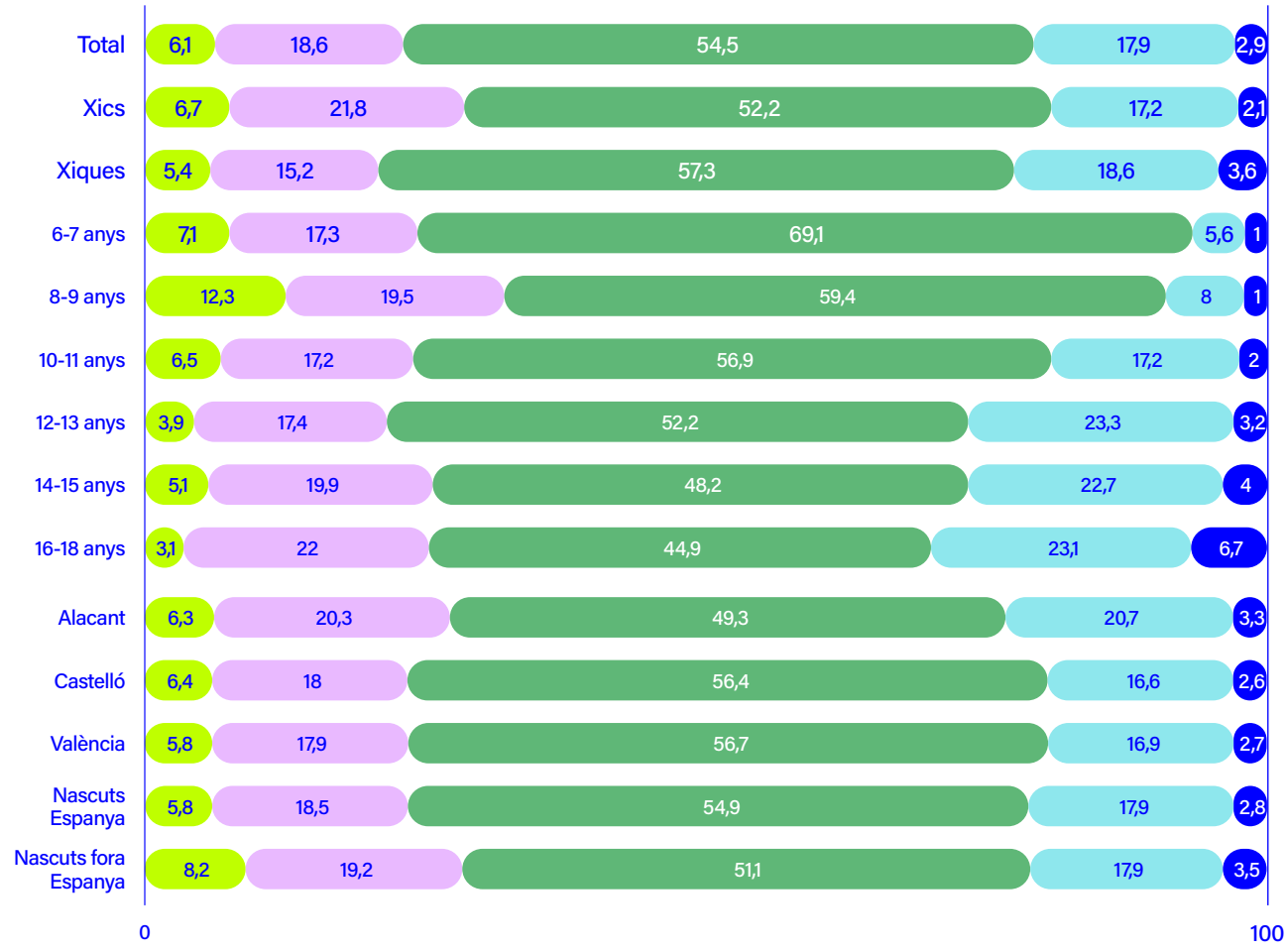
L'edat constituïx un factor clau cap a l'autopercepció corporal. Entre l'alumnat més jove de Primària (6-7 anys), el 69,1% considera tindre una talla adequada. Només un 6,5% es percep amb un cert grau de sobrepés i un 24,4% es veu un poc prim. En l'altre extrem, en finalitzar l'Educació Secundària (16 anys), el percentatge dels qui es perceben amb una talla adequada descendix al 44,9%, mentres que augmenta al 29,8% el dels qui es veuen amb sobrepés i al 25,1% el dels qui es consideren prims.

Quant a la satisfacció amb la pròpia aparença, es repetixen els patrons que hem vist en els paràgrafs anteriors sobre l'autopercepció sobre el cos i la talla. Les xiques (55,9%) es mostren menys satisfetes amb la seua aparença que els xics (67,7%). Un percentatge rellevant d'estudiants, especialment entre les xiques (20,8%), manifesta frustració o insatisfacció amb el seu cos, la qual cosa pot afectar negativament la seua participació en activitats físiques.

L'edat marca diferències clares quant a la satisfacció amb l'aparença personal. En el gràfic 13 podem observar com als 8-9 anys, el 78,9% de la població escolar es mostra satisfeta o molt satisfeta amb la seua aparença. Esta només resulta un problema per al 12,4%. No obstant això, a mesura que es complixen anys creixen els problemes en la percepció del cos: als 16 anys, un 21,9% mostra algun grau de desacord respecte de la idea de sentir-se satisfet amb la seua aparença. Només la mitat de la població d'esta edat (50,8%) es mostra satisfet o molt satisfet.

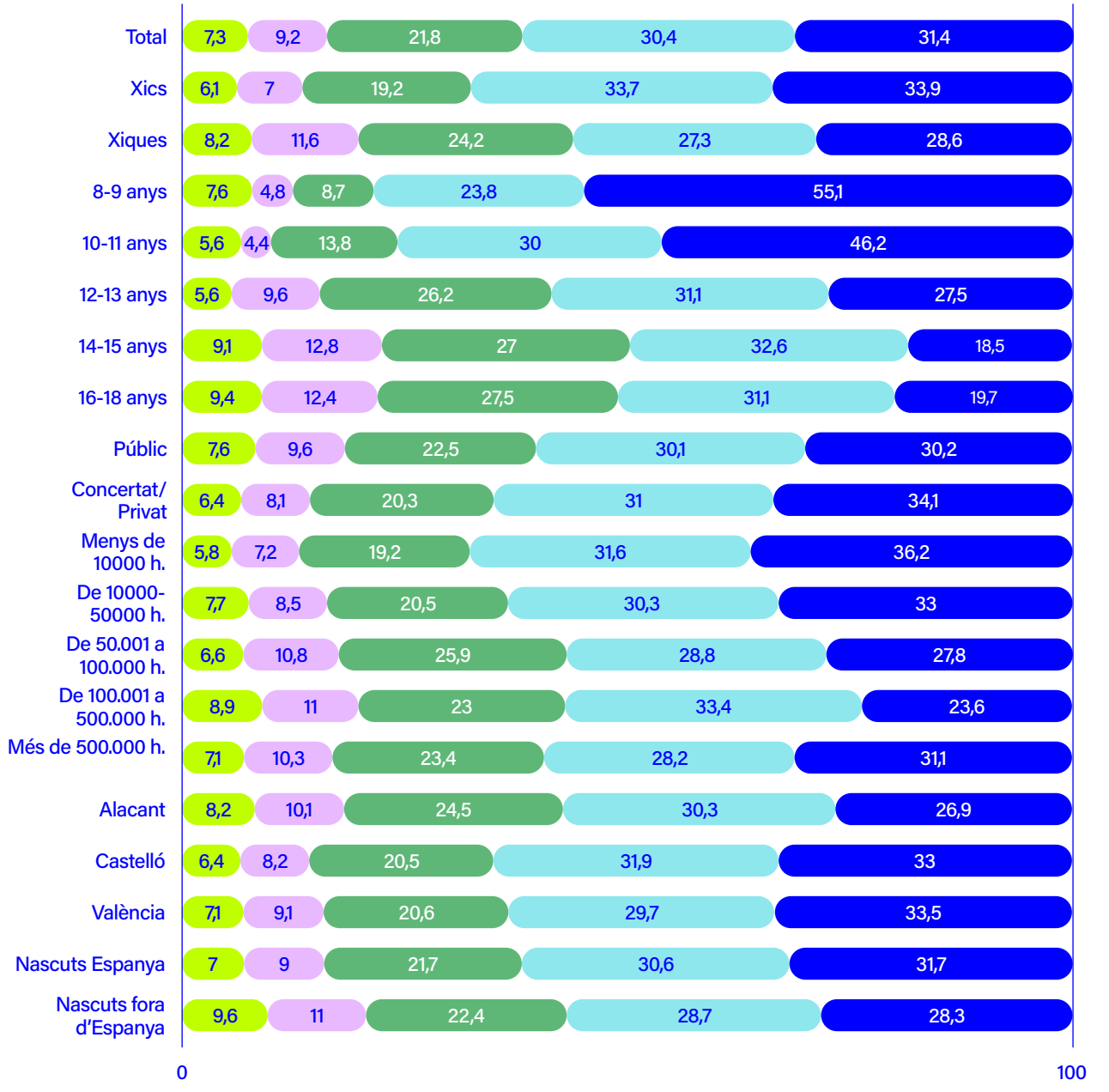
Altres variables també influïxen en la percepció de l'aparença entre els escolars. Una d'elles és la titularitat del centre: l'alumnat de centres públics mostra una satisfacció una miqueta menor amb la seua imatge (60,3%) en comparació amb el de centres concertats o privats (65,2%). També s'observa una menor satisfacció entre els qui han nascut a l'estranger (56,9%) enfront dels nascuts a Espanya (62,3%). Finalment, el nivell de satisfacció amb l'aparença és major en els municipis xicotets (67,8%) que en els més grans.

Gràfic 12.
"Com et sents respecte del teu cos"
(En percentatge)



Font: elaboració pròpia.
Base: total mostra.

Gràfic 13.
"Estic satisfet/a amb la meua aparença"
(En percentatge)



Font: elaboració pròpia.
Base: total mostra entre 8 i 18 anys.

Per a tancar estes observacions sobre la percepció del cos, l'aparença en relació amb l'activitat física, cal destacar el vincle creixent entre l'activitat física realitzada amb finalitats estètiques. Un 34,4% de l'alumnat reconeix que coneix amics que fan exercici únicament per a aconseguir un cos perfecte. Este percentatge és més alt entre les xiques (37,5%) que entre els xics (31,4%) i entre els estudiants de major edat (47,1%) enfront dels més xicotets, entre els quals este percentatge es reduïx a lamitat. L'alumnat no nascut a Espanya oferix percentatges més elevats (38%) que els autòctons (34%). Els experts advertixen sobre els efectes de la pressió per a aconseguir estàndards de bellesa poc realistes, la qual cosa pot generar riscos comara lesions, sobreentrenament o trastorns alimentaris.

> Les xiques mostren una percepció corporal més negativa que els xics i menor satisfacció amb la seua aparença (55,9% front al 67,7%).



Activitat física i valors socials i personals

Un altre aspecte que hem analitzat és la relació entre la pràctica d'activitat fisicoesportiva i algunes actituds i valors cap a la vida, en concret, la perseverança i la confiança en els altres. Els adolescents actius físicament aconseguixen en estes actituds nivells més alts que aquells que no practiquen esport. En primer lloc, les dades mostren una associació positiva entre la pràctica d'activitat física i la perseverança per a superar dificultats. En el gràfic 14, s'advertix que un 40,5 % dels estudiants actius estan totalment d'acord amb l'afirmació que "si trobe dificultats intente superar-les", enfront del 27,2 % dels no actius. Esta relació és més marcada entre els xics actius (42,9 %) que entre les xiques actives (37,7 %). La major visibilització de models d'esforç i superació protagonitzats per hòmens pot contribuir al fet que els xics donen suport en grau més alt a esta visió.

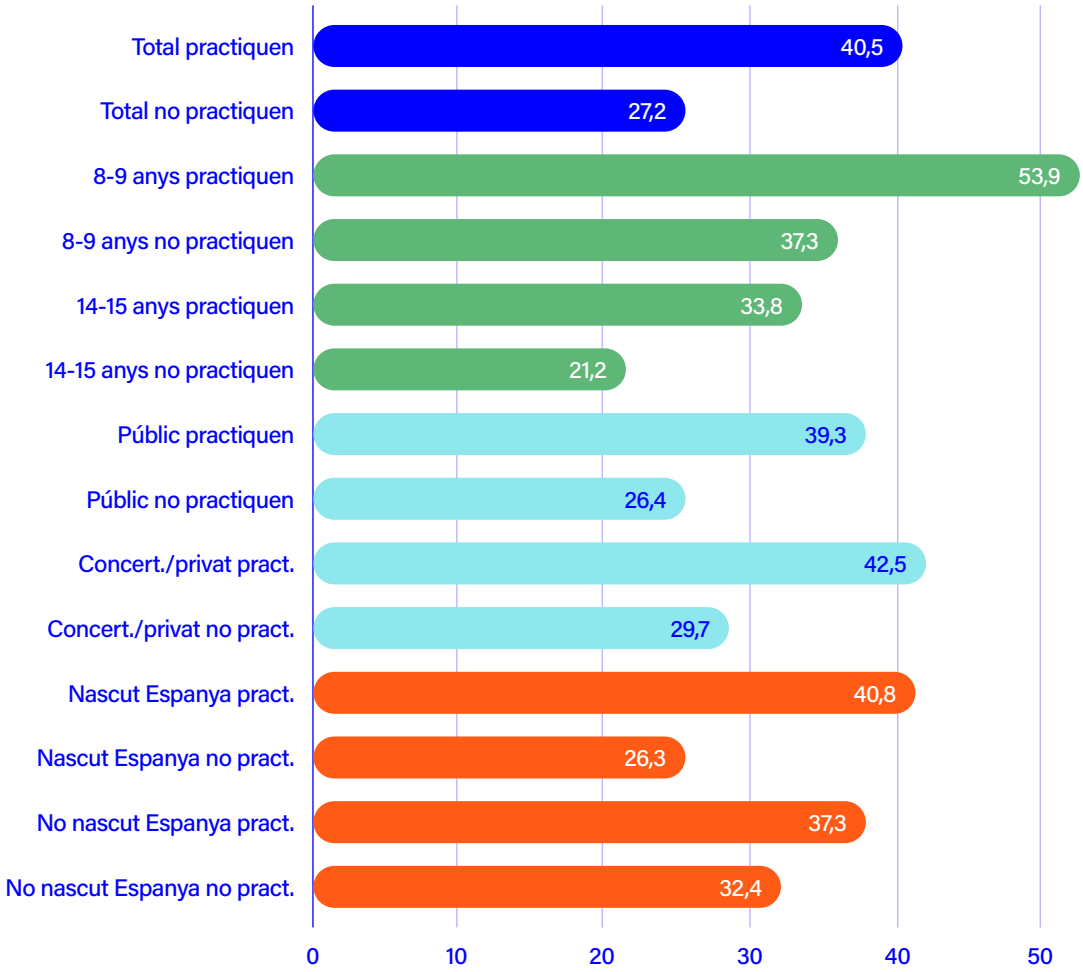
També s'observen xicotetes variacions en les actituds cap a la perseverança segons la titularitat del centre educatiu. L'alumnat físicament actiu dels centres públics (39,3 %) presenta nivells de perseverança una miqueta inferiors als dels centres concertats o privats (42,5 %). Així mateix, el lloc de naixement influïx lleugerament: els estudiants nascuts a Espanya arriben a un nivell una miqueta major de perseverança (40,8 %) que aquells nascuts a l'estranger (37,3 %).

A més de la perseverança, una altra actitud, com és la confiança en els altres, també evidencia una relació positiva amb la pràctica d'activitat física, com mostren les dades del gràfic 15. En termes generals, l'alumnat que realitza esport mostra un major grau d'acord amb l'afirmació "Sent que puc confiar en persones de la meua edat" (22,9 %) enfront dels qui no en practiquen (15,2 %). Esta associació positiva es manté en els dos sexes, encara que és més pronunciada en els xics actius (25,7 %) que en les xiques (19%).

En considerar l'edat, s'observa que entre els més xicotets (8-9 anys), els nivells de confiança són alts independentment de si practiquen o no esport (40 % enfront de 37,6 %). No obstant això, entre els adolescents de 14-15 anys, la diferència es fa més visible: el 15,8 % dels actius estan totalment d'acord amb la idea de confiança en els altres, enfront del 10,4 % dels inactius. No obstant això, en este grup predominen les respostes intermèdies, la qual cosa indica una menor confiança generalitzada en l'adolescència.

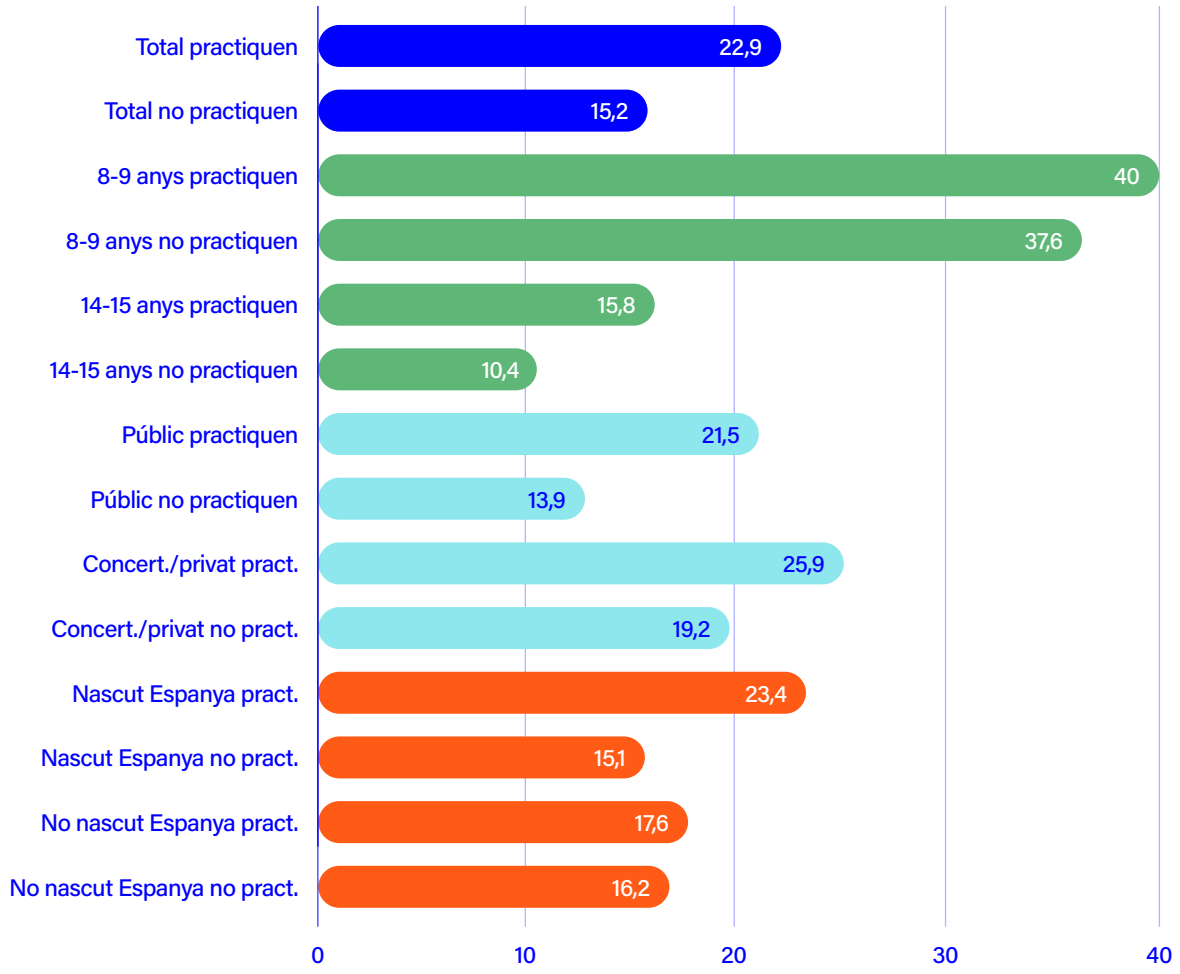
Altres variables també influïxen. Quant a la titularitat del centre, l'alumnat actiu de centres concertats o privats presenta nivells més alts de confiança (25,9 %) que el de centres públics (21,5 %). Finalment, el lloc de naixement marca diferències: els alumnes físicament actius nascuts a Espanya confien més en els seus iguals (23,4 %) que els nascuts a l'estranger (17,6 %). En este últim grup, la pràctica esportiva a penes modifica els nivells de confiança, la qual cosa suggerix altres factors socials o culturals en joc.

Gràfic 14.
"Si trobe dificultats, continue intentant superar-les", segons pràctica o no d'activitat física. Grau d'acord: totalment d'acord
(En percentatge)



Font: elaboració pròpia.
Base: total mostra entre 8 i 18 anys.

Gràfic 15.
"Sent que puc confiar en les persones de la meua edat", segons pràctica o no d'activitat física. Grau d'acord: totalment d'acord
(En percentatge)



Font: elaboració pròpia.
Base: total mostra entre 8 i 18 anys.

Ús de pantalles i realització d'activitat física

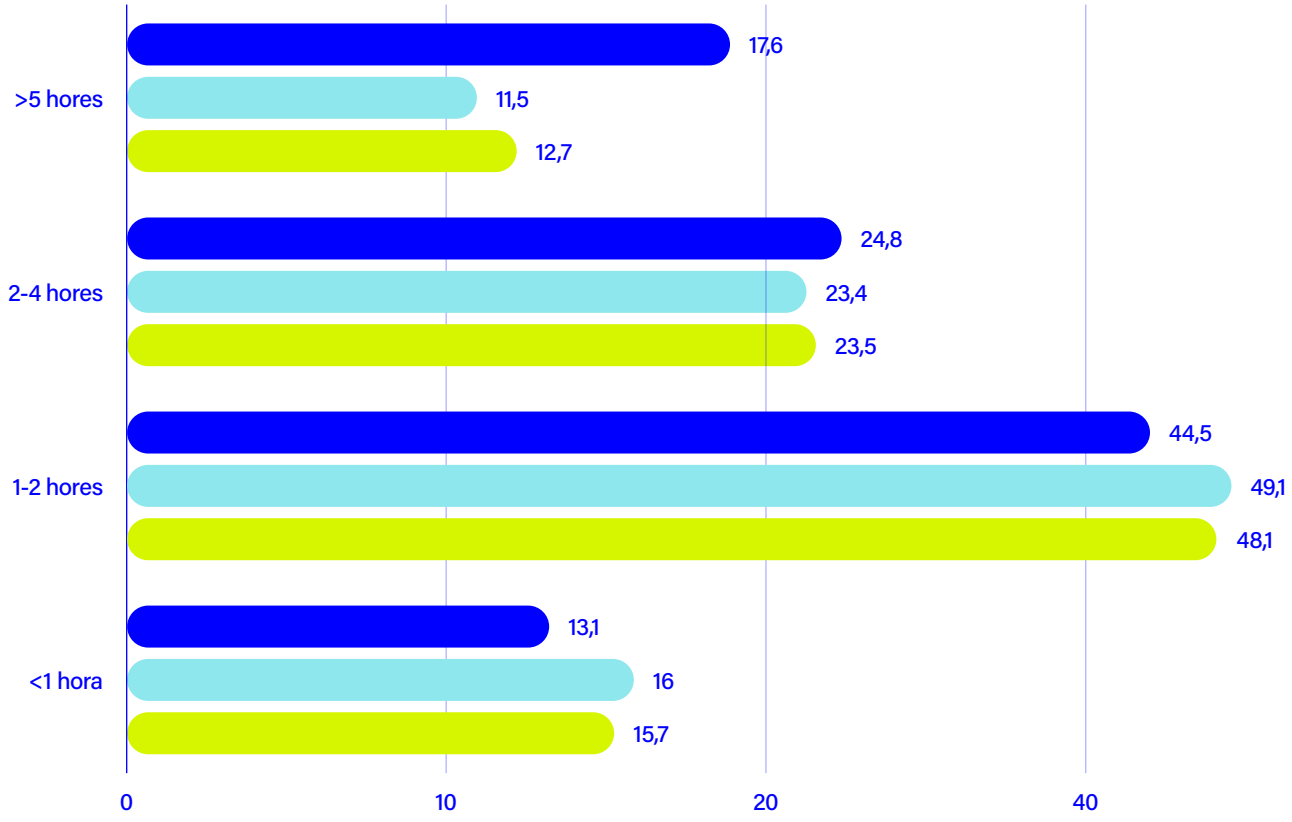
Juntament amb les preocupacions anteriors, ens hem interessat per una altra qüestió d'actualitat: l'ús de pantalles en adolescents. El qüestionari va incloure preguntes per a analitzar la relació entre eixe temps i l'activitat física. Es va indagar sobre les hores diàries dedicades a pantalles durant l'oci, excloses les tasques escolars. A més, es van diferenciar els dies laborables dels caps de setmana, amb l'objectiu d'obtindre una visió més precisa dels hàbits digitals dels jóvens i el seu possible impacte en estils de vida actius o sedentaris.

L'enquesta revela una correlació positiva entre la pràctica d'activitat física i un menor ús de pantalles entre adolescents. El gràfic 16 mostra que els qui fan exercici passen menys temps davant de pantalles en dies lectius: un 16 % dedica menys d'una hora diària i un 49,1 % entre 1 i 2 hores. Per als qui no fan exercici estos percentatges baixen al 13 % i al 44,5 % respectivament. La dada més significativa es dona en el grup que passa més de 5 hores al dia davant de pantalles: a esta quantitat arriben només un 11,5 % que practica activitat física, enfront del 17,6 % dels qui no practiquen esport. Estes dades suggerixen que l'activitat fisicoesportiva actua com a factor limitador de l'ús excessiu de pantalles. Encara que els usos de pantalles en xics i xiques són semblants, el sexe establix algunes lleus diferències: el grup que arriba a un nivell més alt d'exposició a pantalles per damunt de les 5 hores és el dels xics que no realitzen activitat física (18,8 %).

En cap de setmana, l'ús de pantalles entre adolescents augmenta notablement respecte als dies lectius, en el gràfic 17 observem que el 26,4 % passa més de 5 hores davant de les pantalles (12,7 % en dies lectius), i un 30,9 % dedica entre 2 i 4 hores (23,5 en dies lectius). No obstant això, l'activitat física continua actuant com un factor protector. Els qui practiquen exercici tenen menys presència en el grup de més de 5 hores (24,6 % enfront del 33,8 % dels qui no fan activitat física) i en el grup de 2-4 hores (30 %, enfront de 36,1% dels qui no fan activitat física). La pràctica esportiva modera l'ús intensiu de pantalles també en cap de setmana.

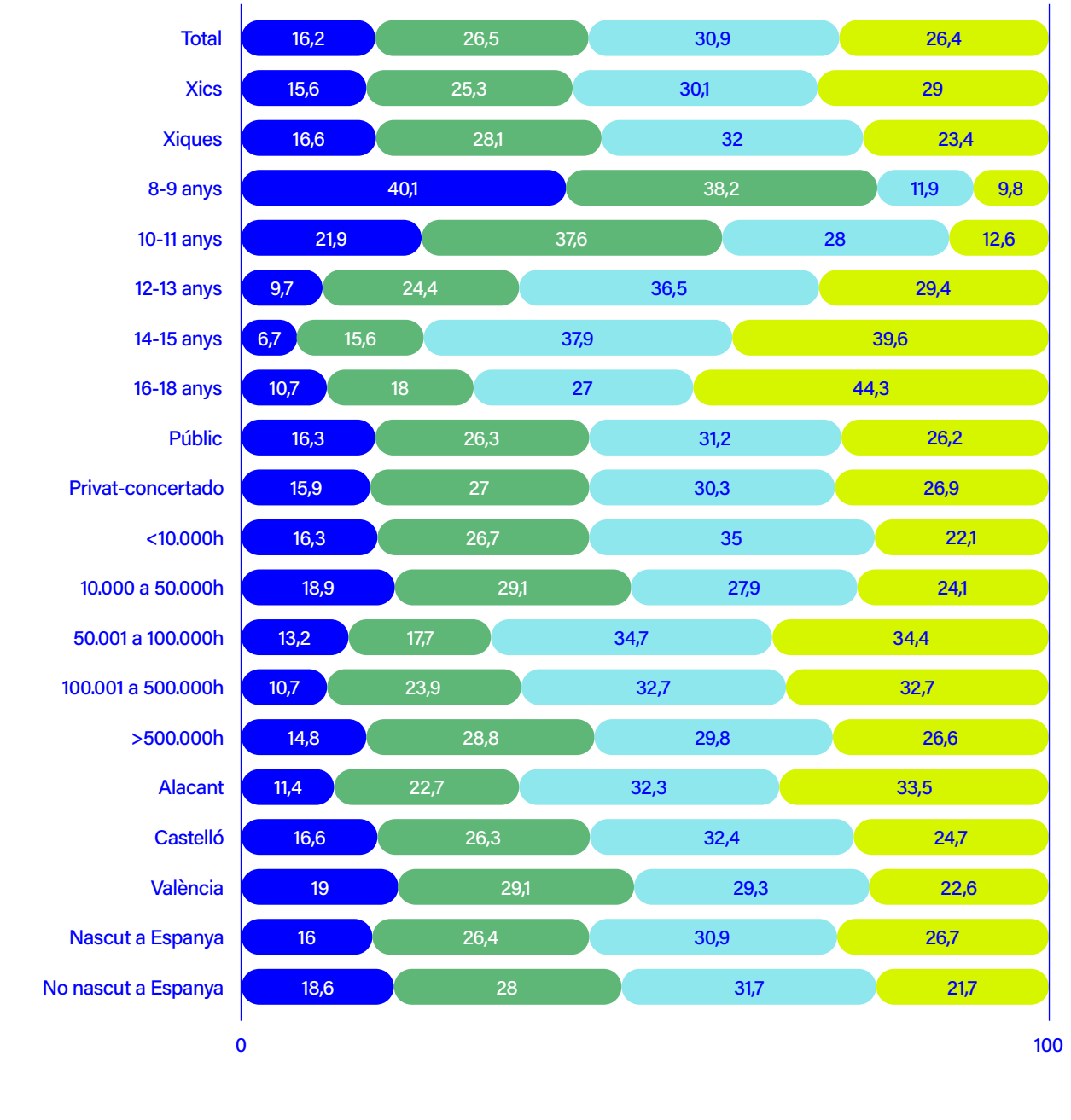
L'anàlisi per sexe revela que l'augment de l'ús de pantalles en cap de setmana és més acusat en els xics, especialment entre els que no practiquen activitat física. Els xics no actius passen del 18,8 % al 42,2 % en el grup de més de 5 hores davant de pantalles, un augment de 24 punts, enfront de l'increment de 16 punts entre els actius (d'11,5 % a 27,2 %). En les xiques, l'augment és més moderat: 13 punts tant en actives (de 10,8 % a 21,4 %) com en no actives (de 16,8 % a 29,7 %). L'activitat física continua actuant com a moderadora de l'ús excessiu de pantalles en els dos sexes, però el seu efecte és especialment rellevant en els xics, en què ajuda a contindre augments molt més pronunciats. El grup d'adolescents que no practica activitat física representa necessàriament un col·lectiu diana per a les polítiques esportives i escolars. Igualment, de cara a la intervenció sobre este problema cal considerar que els percentatges majors d'ús de pantalles es troben en ciutats mitjanes (entre 50.000 - 100.000 hab.) i en el grup d'edat de 14-16 anys.

Gràfic 16.
Hores diàries davant de pantalles en activitats no escolars entre setmana segons es practique o no activitat física
(En percentatge)



Font: elaboració pròpia.
Base: total de la mostra.

Gràfic 17.
Hores diàries davant de pantalles en activitats no escolars en dies entre setmana
(En percentatge)



Font: elaboració pròpia.
Base total mostra.

8

Conclusions principals sobre la pràctica esportiva de la població en edat escolar de la Comunitat Valenciana

1

Alta participació en activitats fisicoesportives, però amb desigualtats persistents

El 76,8 % de l'alumnat realitza alguna pràctica esportiva fora de l'horari lectiu. No obstant això, esta alta participació mitjana conviu amb desigualtats significatives segons sexe (69,2 % de les xiques enfront del 84,2 % dels xics); segons lloc de naixement (62,3 dels nascuts a l'estranger enfront del 78,5 dels nascuts a Espanya) segons titularitat de centre educatiu (75,1 % en els col·legis públics enfront del 80,9 % en els privats/concertats), i segons l'edat (a major edat disminuïx la pràctica d'activitat física).

2

Bretxa de gènere estructural des de la infància i persistència de preferències esportives diferenciades

Des dels 6-7 anys, els xics practiquen esport amb taxes significativament superiors a les xiques, tant en esport organitzat com autònom. En competicions escolars, participen el 59,9 % dels xics enfront del 37 % de les xiques. A més, hi ha clares diferències en les preferències esportives: els xics opten majoritàriament per futbol (51,2 %) i bàsquet, mentres que les xiques preferixen ball, gimnàstica i natació, amb només un 8,2 % practicant futbol en esport organitzat. Estes desigualtats persistixen i reflectixen una divisió sexual lenta de canviar en la pràctica esportiva.

3

Intens abandó esportiu segons avança l'edat al llarg de l'adolescència

L'activitat física decreix gradualment amb l'edat. En els grups més jóvens de 8-9 anys, el nivell de pràctica arriba al 86 %, mentres que descendix al 69 % als 16-18 anys.

4

La condició d'estranger o autòcton com a eix de la desigualtat esportiva

Els escolars nascuts fora d'Espanya no sols mostren nivells més baixos de pràctica esportiva (62,3 % enfront del 78,5 % dels nascuts a Espanya). La condició d'estranger també condiciona, entre molts altres aspectes: la participació en competicions esportives (31,8 % enfront del 51,7 % dels nascuts a Espanya); la participació en esports organitzats (61 % enfront del 78 % dels nascuts a Espanya); la realització d'activitats esportives en vacacions (59,2 %, enfront del 71,2 % dels nascuts a Espanya); la realització d'activitats extraescolars (33 %, enfront del 49,3 % dels nascuts a Espanya) o la percepció de l'aparença física (només el 57% dels nascuts a l'estranger la consideren bona, enfront del 62,3 % dels autòctons).

5

Estudiar en col·legis públics en comptes de privats i concertats marca diferencies respecte a l'activitat fisicoesportiva

Els escolars que cursen estudis en centres públics no sols presenten nivells més baixos de pràctica esportiva (75,1%, enfront del 80,9% en centres privats o concertats), sinó també menors taxes de pràctica esportiva organitzada (75,8% enfront del 78,9%). Així mateix, practiquen menys esport durant les vacances (68,4% enfront del 73,5%) i reben una menor motivació per part dels seus progenitors per a realitzar activitat física (41,8% enfront del 45,1%). En comparació amb l'alumnat de centres privats o concertats, consideren en menor mesura divertida l'assignatura d'Educació Física (73,2% enfront del 76%) i mostren un menor desig de participar en competicions esportives entre els qui no ho han fet prèviament (30,6% enfront del 36,1%). A més, es declaren menys satisfets amb la seua aparença corporal (60,3% enfront del 65,1%) i manifesten en menor grau sentir-se millor gràcies a l'esport (76,6% enfront del 81,6%). Finalment, dediquen més temps a l'ús de pantalles, ja que un 37,6% se situa en nivells de 2 a 4 hores i més de 5 hores diàries, enfront del 32,8% de l'alumnat de centres privats o concertats. Cal afegir que totes estes diferències no són extremes, però reclamen l'atenció de les polítiques socials i educatives per a contrarestar els possibles efectes negatius sobre el desenrotllament saludable de la població escolar.

6

La competició satisfà, però també exclou: tensions entre competició i esport recreatiu

Encara que la majoria de l'alumnat valora positivament la competició (96,9 % n'està satisfet), també emergixen factors problemàtics com la por de perdre (40,5 %), el mal ambient, els insults o la pressió d'entrenadors (40,7 %). Estos elements generen rebuig en una part de l'alumnat que participa en competicions. Però a més s'observa entre l'alumnat que no ha competit: un 34,5 % no vol fer-ho i un 14,8 % té dubtes. Entre les xiques, el rebuig ascendix al 37,5 %. Este rebuig pot portar a l'abandó o a evitar l'esport, per associar-lo amb dinàmiques competitives poc saludables, la qual cosa planteja la necessitat de reforçar models esportius més recreatius i inclusius.

7

La pràctica d'activitat física entre els escolars aconseguix beneficis considerables en percepcions sobre la salut i el cos, les relacions socials i l'ús de pantalles

La pràctica d'activitat física entre escolars s'associa amb millores en el seu benestar físic, social i digital. Els qui fan esport perceben millor la seua salut i la seua aparença física que els qui no el practiquen (37,4 % enfront del 20,2 %) i mostren major perseverança (40,5 % enfront del 27,2 %) i confiança en els altres (22,9 % enfront del 15,2 %). A més, l'activitat física es vincula amb un menor ús excessiu de pantalles: només l'11,5 % dels estudiants actius passa més de cinc hores diàries davant de pantalles en dies lectius, enfront del 17,6 % dels qui no fan exercici. Estes dades reforcen el valor educatiu i preventiu de l'activitat fisicoesportiva escolar.

8

El pati i l'esplai com a escenari de reproducció d'estereotips i desigualtats d'ús

S'ha investigat molt sobre els usos del pati i l'esplai per a modificar la reproducció d'estereotips i reduir les desigualtats en esta qüestió. Les nostres dades mostren encara clares diferències que conviden a continuar intervenint. Durant l'esplai, el 53,3% de les xiques s'asseu a parlar amb amistats, enfront del 33,4% dels xics. Elles també dediquen més temps a l'estudi (6,8% enfront del 3,8%). En canvi, el 41,6% dels xics practica esport, enfront del 10,2% de les xiques, que preferixen jocs (18,5%) o balls (6,4%). L'assignatura d'educació física, que compta amb una àmplia acceptació per part dels escolars, podria ser un lloc idoni per a continuar intervenint en este aspecte.

9

La falta de temps com a motivació principal per a no practicar activitat física: necessitat d'equilibrar temps esportius i temps escolars

El 33,2% de l'alumnat que no practica esport menciona la falta de temps per la necessitat de fer altres tasques com a motivació. Esta falta de temps també es produïx entre els qui practiquen i es convertix en un factor decisiu per a l'abandó esportiu. És un debat ja iniciat, però necessitat de més reflexió sobre com equilibrar els temps educatius, amb els seus deures i exigències de nota, i els temps esportius, als quals normalment se'ls atribuïx menys importància social. Per a aconseguir majors nivells d'excel·lència esportiva, l'escola podria continuar reflexionant sobre línies que afavorisquen les trajectòries d'excel·lència.

10

Les potencialitats de l'escola com a espai esportiu: cap a un major protagonisme

Les activitats esportives organitzades dels escolars es desenvolupen majoritàriament en instal·lacions de clubs esportius (65,2%), municipals (35%) i, en menor mesura, en les instal·lacions escolars (22,15%). Més enllà de l'assignatura d'Educació Física, molt apreciada per la majoria dels escolars, l'escola podria incrementar el seu protagonisme en l'esfera esportiva i les administracions públiques implicades en l'educació haurien de tractar els complexos problemes pressupostaris i de mitjans humans que això suposa.



9

Recomanacions per a impulsar la pràctica esportiva escolar amb equitat i sostenibilitat

1

Dissenyar polítiques específiques per a reduir les bretxes de gènere

Fomentar activitats atractives per a xiques, visibilitzar referents femenins i garantir entorns segurs i motivadors.

2

Impulsar programes d'inclusió dirigits a l'alumnat estranger

Facilitar l'accés a l'esport organitzat mitjançant suports institucionals, beques o aliances amb clubs i entitats locals.

3

Aprofitar l'entorn escolar per a oferir més oportunitats actives

Ampliar l'oferta d'activitats en esplais i extraescolars, adaptant-les a diferents edats, interessos i nivells de competència.

4

Reforçar el valor educatiu de l'esport més enllà de la competició

Promoure valors com la convivència, la superació i la salut, fent més inclusiva i menys excloent la pràctica competitiva.

5

Diversificar l'oferta d'activitats físiques per a augmentar la motivació

Incloure esports urbans, en la naturalesa o activitats alternatives que connecten amb les preferències juvenils actuals.

6 Potenciar el paper de les famílies i amistats en la iniciació esportiva

Fomentar experiències compartides i reforçar els vincles afectius a través de l'esport en família i entre iguals.

7 Revisar i actualitzar l'assignatura d'Educació Física

Augmentar el seu atractiu mitjançant metodologies participatives, propostes coeducatives i activitats adaptades a diferents cossos i interessos.

8 Reduir l'abandó de la pràctica amb estratègies preventives en l'adolescència

Crear itineraris flexibles, fomentar el lideratge juvenil i reconéixer altres formes de participació esportiva més informals.

9 Vincular activitat física i benestar digital en les polítiques públiques

Integrar l'esport en programes de prevenció de l'ús excessiu de pantalles, especialment durant els caps de setmana.

10 Aprofitar les vacacions com a oportunitat per a fomentar la pràctica variada

Oferir programes accessibles que connecten amb l'entorn natural i permeten experimentar noves formes d'activitat física.



Hàbits esportius de la població en edat escolar de la Comunitat Valenciana. Resum executiu.

Este document constitueix el resum executiu de l'informe *Hàbits esportius de la població en edat escolar de la Comunitat Valenciana*, elaborat a partir de la primera Enquesta d'Hàbits Esportius en l'Edat Escolar de la Comunitat Valenciana.

L'estudi analitza la pràctica física i esportiva de més de sis mil escolars, identificant els factors que influeixen en la participació i l'abandó de l'esport, així com l'impacte del gènere, l'edat i la situació socioeconòmica.

Entre les principals troballes es destaquen la persistent bretxa de gènere, la influència del context social i econòmic, i la disminució progressiva de l'activitat física amb l'edat. Així mateix, s'examinen la participació en competicions, l'impacte del sedentarisme i el paper dels entorns escolars i extraescolars com a espais clau per a promoure la pràctica esportiva.

Els resultats subratllen la importància de desenvolupar polítiques públiques que garantisquen l'accés equitatiu a l'esport des de la infància i fomenten la seua continuïtat al llarg del temps, com una estratègia essencial per a combatre el sedentarisme i consolidar hàbits de vida saludables.

Escaneja el QR i descarrega la versió digital i l'informe complet.

CÀTEDRA D'ESTUDIS ESPORTIUS
GENERALITAT VALENCIANA
Comunitat Valenciana COMUNITAT DE L'ESPORT
UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
Observatori de l'Esport de la Comunitat Valenciana