CÀTEDRA D'ESTUDIS ESPORTIUS
GENERALITAT VALENCIANA
Comunitat Valenciana COMUNITAT DE L'ESPORT
UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
Observatorio del Deporte de la Comunitat Valenciana

# Hábitos deportivos de la población en edad escolar de la Comunitat Valenciana

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

# Hábitos deportivos de la población en edad escolar de la Comunitat Valenciana

CÀTEDRA D'ESTUDIS ESPORTIUS | GENERALITAT VALENCIANA | Comunitat Valenciana COMUNITAT DE L'ESPORT | UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA | Observatorio del Deporte de la Comunitat Valenciana

**Colección Observatorio del Deporte**
Serie de Informes Especializados
**Nº 2** | [Hábitos deportivos de la población en edad escolar de la Comunitat Valenciana]

La Colección Observatorio del Deporte publica investigaciones especializadas dedicadas al análisis y estudio del deporte en la Comunitat Valenciana, con un enfoque particular en los temas sociales que influyen en la práctica deportiva.

**Autoría:**
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

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

**Diseño y maquetación:**
Granissat Estudi Creatiu

**Editorial:**
Servicio de Estudios Deportivos y Sociedad.
Universitat Politècnica de València

**Imprime:**
Mundo Gráfico, Serv. Integrales de Impresión

**ISBN:**
978-84-09-73014-8

**Depósito legal:**
V-2345-2025

**Cómo citar este informe:**
Santos Ortega, A., Balibrea Melero, K., López Yeste, A., & Llopis Goig, R., (2025). Hábitos deportivos de la población en edad escolar de la Comunitat Valenciana (Nº. 2). Colección Observatorio del Deporte. Servicio de Estudios Deportivos y Sociedad, Universitat Politècnica de València.
https://www.upv.es/observatoriodeldeporte

**Licencia creative Commons:**
Esta obra está bajo una Licencia Creatie Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.

# Hábitos deportivos de la población en edad escolar de la Comunitat Valenciana

CÀTEDRA D'ESTUDIS ESPORTIUS | GENERALITAT VALENCIANA | Comunitat Valenciana COMUNITAT DE L'ESPORT | UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA | Observatorio del Deporte de la Comunitat Valenciana

Luis Cervera Torres

Director General
de Deporte –
Generalitat Valenciana



Es un honor presentar el "Estudio de Hábitos Deportivos de la Población en Edad Escolar de la Comunitat Valenciana", una iniciativa llevada a cabo por la Cátedra de Estudios Deportivos de la Universitat Politècnica de Valencia en colaboración con la Generalitat, a través de esta Dirección General de Deporte. Este estudio pone el foco en los hábitos deportivos de nuestra población en edad escolar, un aspecto crucial para el desarrollo integral de nuestros jóvenes.

A diferencia de muchas investigaciones que se centran en la población adulta, este estudio se dedica a analizar los hábitos deportivos de los escolares, proporcionando una visión detallada y específica de nuestra comunidad. Conocer estos hábitos no solo nos permite valorar su evolución e impacto en la sociedad a lo largo del tiempo, sino también diseñar estrategias efectivas para fomentar una vida activa y saludable desde la infancia.

Este análisis específico de los centros educativos de la Comunitat Valenciana cobra especial relevancia por su especificidad y la profundidad de las conclusiones que se pueden extraer. En primer lugar, es fundamental entender qué prácticas deportivas se desarrollan en estas edades, sus características y cómo contribuyen a la consolidación de valores positivos.

En segundo lugar, disponer de datos concretos nos permite implementar medidas efectivas contra el sedentarismo y mejorar la salud física y emocional de nuestra infancia y adolescencia.

Estamos convencidos de que el bienestar físico y emocional de nuestros jóvenes es clave para una sociedad más saludable y equilibrada, tanto en el presente como en el futuro. El deporte no solo promueve una vida activa, sino que también inculca valores positivos que enriquecen a nuestra ciudadanía.

Este estudio, con datos obtenidos mediante métodos científicos rigurosos, ofrece información concreta y fiable que, tras su análisis, permitirá el diseño e implementación de programas, tanto desde el ámbito público como el privado, que incidan positivamente en la población escolar. Agradecemos a la Cátedra de Estudios Deportivos de la Universitat Politècnica de Valencia por su valiosa colaboración y esperamos que los resultados de este estudio sean una herramienta útil para todos aquellos comprometidos con el desarrollo y bienestar de nuestros jóvenes.

Santiago Guillem Picó

Vicerrector de Convivencia y Bienestar – Universitat Politècnica de València

El informe que se presenta a continuación, Hábitos deportivos de la población en edad escolar de la Comunitat Valenciana, surge como un hito más de la colaboración entre la Dirección General de Deporte de la Generalitat Valenciana y la Universitat Politècnica de Valencia a través de su Cátedra de Estudios Deportivos.

Para la Universitat Politècnica de Valencia este informe consolida uno de los proyectos clave de ambas instituciones, el Observatorio del Deporte de la Comunitat Valenciana, y nos permite presentar, como en este caso, datos de forma rigurosa y sistemática sobre la práctica físico-deportiva de los niños y adolescentes de entre 6 y 16 años fuera del entorno escolar, una franja de edad estratégica para el desarrollo del deporte en nuestra sociedad.

A través de este informe, un excelente equipo investigador presenta, con un enfoque metodológico riguroso y una muestra amplia, los patrones de práctica deportiva, los niveles de frecuencia de práctica y diversos factores que inciden en el abandono o la continuación del deporte de los más jóvenes. También se pone en relieve el papel de la familia, las instituciones educativas y el entorno social en el desarrollo no solo de la práctica deportiva sino también de hábitos saludables.

En un contexto donde solo el 18% de los adolescentes valencianos cumple las recomendaciones de actividad física de la Organización Mundial de la Salud, este informe aporta datos claves para promover cambios estructurales en el entorno escolar y extraescolar que permitan incrementar los niveles de práctica deportiva.

Confiamos en que esta investigación impulse un debate enriquecedor sobre el deporte en edad escolar y refuerce el compromiso de todos los actores implicados para construir un futuro más activo, inclusivo y saludable para las nuevas generaciones.

Introducción
14-25

Metodología y diseño de la investigación
26-41

La práctica deportiva
42-77

Motivos de la práctica deportiva
78-97

Interés por el deporte y la actividad física
98-115

Participación en competiciones deportivas
116-139

Opiniones y actitudes ante la educación física, el cuerpo y la salud
140-177

Otras actividades de ocio y tiempo libre en relación con el deporte y la actividad física
178-197

Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en cuanto a la actividad física para niños y adolescentes
198-211

Conclusiones
212-221

Bibliografía
222-223

6a/+
6b
6b+
7b/+
6b+
6b
5b

# Introducción

La Cátedra de Estudios Deportivos de la Universitat Politècnica de Valencia - promovida por la Dirección General de Deporte de la Generalitat Valenciana- investiga y difunde información sobre el deporte en la Comunitat Valenciana a través del Observatorio del Deporte (ODE-CV). El observatorio recopila, analiza y genera información exhaustiva y sistemática para perfilar la práctica deportiva en la comunidad, con el objetivo de apoyar a las administraciones y entidades deportivas en la toma de decisiones, implementación de programas y definición de líneas estrategias más eficaces.

Los grupos de edad escolar (6-16 años) son cruciales para el desarrollo del deporte en cualquier región. Promover la práctica deportiva en esta etapa es fundamental para fortalecer el deporte en edades posteriores y aumentar la participación en competiciones federadas. Es esencial mejorar la educación física y proporcionar conocimientos sobre los beneficios de la actividad física. Además, se requiere una política planificada para incrementar las licencias federativas y atraer a los jóvenes. Aunque la Comunitat Valenciana ha hecho avances significativos en estos aspectos, como veremos, este informe subraya la necesidad de intensificar los esfuerzos para que el deporte pueda competir con otras ofertas que atraen a los jóvenes en la actualidad.

Con el propósito de atender esta cuestión, el informe que presentamos se centra en la población escolar de 6 a 16 años y tiene como principal objetivo conocer su nivel de práctica deportiva realizada dentro y fuera de los centros educativos. Aunque conocemos el número de horas semanales que estos niños y niñas dedican a la actividad física en la escuela, carecemos de información sobre la actividad físico-deportiva extraescolar. Algunas de las preguntas a las que intenta responder este informe son: ¿Qué tipo de actividad realizan? ¿Cuál es el número de horas y la frecuencia semanal? ¿Cuáles son las motivaciones que los llevan a practicar deporte? ¿Qué papel desempeña la familia a este respecto? ¿Qué factores contribuyen al abandono de la práctica deportiva?

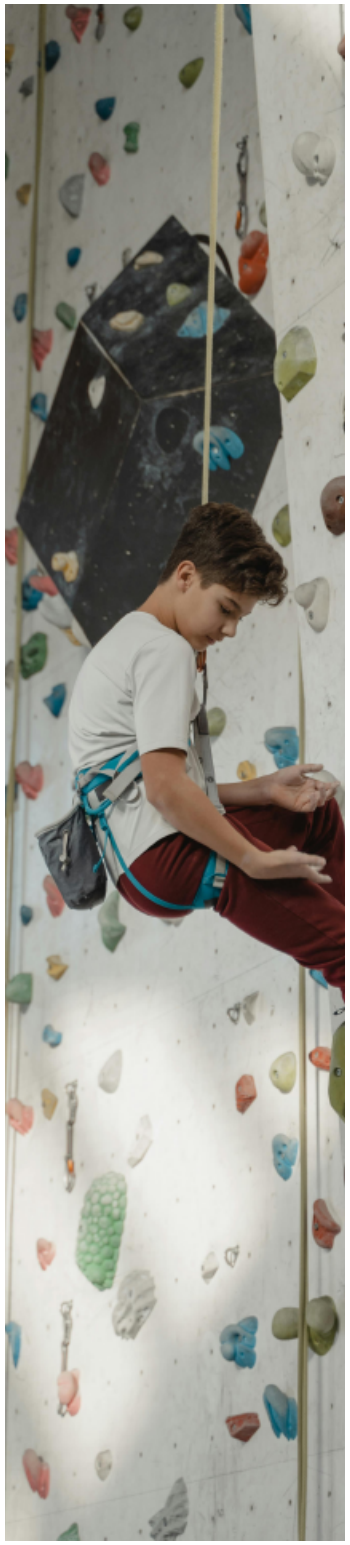
Para abordar estas cuestiones, el informe ha utilizado como metodología la encuesta estadística, con un exhaustivo cuestionario diseñado para abordar variables fundamentales en el campo del deporte y las edades escolares. La encuesta ha sido realizada para llenar el vacío existente en la medición de la actividad físico-deportiva en edad escolar en la Comunitat Valenciana. Hasta ahora, no se contaba con ninguna encuesta a escala autonómica dirigida a estas edades. La muestra que sirve de base a este informe es amplia y permitirá, por primera vez, contar con datos rigurosos a nivel autonómico y provincial. Este vacío de información también afecta a España en su conjunto, ya que solo se cuenta con el estudio elaborado por el Consejo Superior de Deportes hace más de una década (CSD, 2011), y no

se ha vuelto a realizar. Algunas comunidades autónomas como Cataluña o Andalucía, o las diputaciones vascas, han realizado estudios detallados y con continuidad, pero los datos sobre el deporte en edad escolar no son abundantes.

Además del interés inherente de contar con estos datos para conocer la realidad deportiva de la población en edad escolar, este informe busca identificar áreas de intervención y proporcionar recomendaciones a los actores del sector deportivo para abordar estas dificultades a través del diseño de políticas deportivas específicas para estas edades.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adolescentes dediquen al menos 60 minutos al día a la actividad física, tres de ellos de práctica intensa[1]. El último estudio *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* (Moreno C., Ramos P., Rivera F. et al., 2020), reconocido por la Organización Mundial de la Salud, estima que solo el 18% de los adolescentes valencianos entre 11 y 18 años realiza actividad física 7 días a la semana. Aunque este grupo cumple con las recomendaciones de la OMS, el 82% restante no alcanza los niveles recomendados. Estos bajos niveles no son exclusivos de la Comunitat Valenciana, ya que dicho estudio muestra resultados similares a nivel nacional. Esto sugiere que, aunque se asume que los adolescentes ya realizan actividad física en la escuela, en realidad, esta resulta insuficiente. Es necesario incrementar las horas de educación física

[1]La recomendación detallada es: en primer lugar, dedicar 60 minutos al día de actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas; en segundo lugar, dedicar al menos 3 días a la semana de actividades aeróbicas intensas y, en tercer lugar, limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla (OMS, 2010).



en el currículo escolar y potenciar la actividad física extraescolar para aprovechar plenamente los beneficios del ejercicio físico y deportivo.

El informe se organiza de la siguiente manera: comienza con una introducción, seguida de las notas metodológicas, que recogen la ficha técnica del estudio. Los capítulos siguientes analizan y evalúan la práctica deportiva entre niños y adolescentes, incluyendo las motivaciones para practicar o abandonar el deporte, el interés por la actividad física y la participación en competiciones deportivas. Posteriormente, se examinan las opiniones y actitudes de los jóvenes sobre la educación física, el cuerpo y la salud, así como la relación con otras actividades. Finalmente, se incluye un capítulo que compara los resultados con el último estudio *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* para evaluar el cumplimiento de las recomendaciones de la OMS en cuanto a la actividad física en los escolares de la Comunitat Valenciana.

## Problemas en torno al deporte en edad escolar: breve estado de la cuestión

En una de sus últimas publicaciones dedicada a los aspectos sociales del deporte infantil, Michael Messner y Michela Musto (2016), dos de los especialistas americanos con mayor prestigio internacional, señalan una chocante contradicción que caracteriza a la investigación en torno al deporte infantil en el mundo académico. Por un lado, vivimos en un contexto de participación masiva de los niños y de los más jóvenes en el deporte, en estas edades se alcanzan las tasas de práctica deportiva más elevadas. Sin embargo, por otro lado, Messner y Musto revelan el relativo silencio de las ciencias sociales acerca del tema del deporte infantil. A pesar de la relevancia de los problemas que afectan a estas edades y del enorme número de jóvenes deportistas, las investigaciones que las ciencias sociales le dedican son pocas.

Esta falta de atención en comparación con otros campos del deporte es explicada por Messner y Musto, y por algunos otros investigadores dedicados a este campo, por factores muy diversos. Es interesante conocer por qué se producen estas lagunas de atención para tomar conciencia de la importancia de analizar el deporte en edades escolares.

El primer factor es la errónea interpretación del deporte infantil, meramente, como una actividad lúdica y recreativa, como perteneciente al campo del juego, que se expresa de forma natural en la infancia y la adolescencia y que, por tanto, no es un campo problemático y no necesita ser investigado, ya que se da de

forma espontánea y sucederá independientemente de su análisis por parte de las ciencias sociales. Esta interpretación está muy difundida entre los actores del mundo educativo y deportivo y provoca una falta de investigación sobre esta actividad, que no se interpreta como un área de investigación prioritaria en el terreno del deporte y, en muchas ocasiones, se identifica únicamente con las clases de educación física que se dan en la escuela.

Un segundo factor derivado de lo anterior es que los investigadores desarrollan sus investigaciones en temas más urgentes y/o punteros para poder acceder a la financiación pública o privada que siempre está guiada por la prioridad y la búsqueda de soluciones a problemas. Por otro lado, dado que los efectos del deporte infantil se producen a largo plazo, se necesitarían investigaciones largas y costosas para poder medir estos efectos, lo cual desincentiva estas investigaciones, que no producirían resultados inmediatos en términos de promoción académica y reconocimiento.

Un tercer problema es la complejidad sociodemográfica del grupo infancia/adolescencia/juventud. Estas edades escolares incluyen una población muy diversa, que abarca desde la niñez hasta la primera juventud, con intereses y problemas potenciales diferentes, lo cual complica los procedimientos metodológicos para investigar este colectivo. En esta misma línea, Messner y Musto mencionan la progresiva implantación de cuestiones éticas a la hora de investigar a los menores de edad. La protección de datos y el consentimiento se han convertido en una dificultad adicional a la hora de investigar sobre ellos.

En resumen, las consideraciones anteriores explicarían la poca disponibilidad de datos de confianza sobre el deporte en edades escolares. El ejemplo de España es relevante de esta situación. La última investigación a escala nacional sobre el deporte y la actividad física en edad escolar se remonta a 2010 y posteriormente, solo se cuenta con algunos estudios regionales o pequeñas investigaciones locales con muestras numéricamente no muy consistentes. Nuestra investigación es consciente de las anteriores limitaciones y trata de paliar estas carencias de investigación sobre el deporte en edades escolares.

De hecho, lejos de considerar la actividad físico-deportiva de la población escolar como un campo no problemático, creemos que, en la actualidad, es un terreno plagado de cuestiones muy relevantes, candentes y de importancia innegable y hasta urgente. Nos detendremos, a continuación en detallar una agenda de temas que se despliegan en este campo del deporte en edades escolares y que exigen una mayor atención.

Los ya mencionados Michael Messner y Michela Musto (2009; 2016) señalan los siguientes grandes bloques de temas necesitados de más investigación: la relación del deporte infantil con la salud; con la violencia y los abusos; con las desigualdades de género y de clase, que se expresan en los colegios y en los barrios desfavorecidos; con el consumo de espectáculos deportivos y con las nuevas formas de presencia de los nuevos medios de comunicación.

Por su parte, Ken Green (2010) señala las áreas de conocimiento convocadas a analizar el papel del deporte en este periodo clave de la adolescencia, desde la sociología, la psicología, las políticas deportivas, hasta la educación física y la fisiología. Señala como temas prioritarios, entre otros muchos, la necesidad de asentar una práctica deportiva en la adolescencia que se proyecte al resto de etapas vitales de las personas; analizar el lugar de la competición y de la recreación y sus diferentes implicaciones para el deporte, las trayectorias de los jóvenes hacia el deporte de élite, la protección y el abuso, las desigualdades sociales y los vínculos entre la actividad física y la salud. Como vemos, se trata de agendas de investigación repletas de temas complejos y controvertidos.

En el terreno más concreto del deporte de competición en las edades escolares, la NSPCC Participation Unit (2016) -la agencia no gubernamental de protección de la infancia en el Reino Unido- realizó un estudio entre jóvenes deportistas entre 8-18 años en el que evidenciaban sus propios problemas en el deporte reflejados en la siguiente lista: lesiones, bulliyng, presiones en cuanto al rendimiento por parte de entrenadores y familias, fallar, abusos, racismo, sexismo, miedo a la derrota, no ser suficientemente bueno. Este mismo informe destacaba también otros problemas de los deportistas adolescentes, el primero relativo al equilibrio entre tiempos deportivos y tiempos educativos y el segundo referido a las vivencias en torno al cuerpo y la salud, que abarca una gama de temas de interés prioritario, que abarcan desde las diferencias sexuales, los ideales de belleza, la autoimagen, el papel de la forma física, hasta problemas más ligados a la salud, la nutrición, el sedentarismo y la obesidad. Esta última cuestión es fuente de debates muy frecuentes en los medios de comunicación.

De hecho, el tema del sedentarismo y del déficit de actividad física entre los adolescentes aparece sistemáticamente en primera plana de dichos medios. En la opinión pública, flota la idea de que los teléfonos móviles y las pantallas en general captan mucho tiempo a nuestros adolescentes y les alejan del deporte. Las versiones más extremas de esta hipótesis prefiguran un futuro acechante de enfermedades para una juventud obesa y sedentaria. Para estas versiones más alarmistas, nos encontramos frente a una epidemia de obesidad que amenaza a nuestros adolescentes y que hay que combatir con un obligado retorno al ejercicio físico. A la vista de estas actitudes, se hace necesario profundizar en el estudio riguroso de esta cuestión.

En España se lleva a cabo desde 2005 la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS) inspirada en las políticas de los organismos internacionales de salud. Esta estrategia ha confirmado, en términos generales, un aumento del sobrepeso y la obesidad. De hecho, las sucesivas encuestas nacionales de salud realizadas después de 2005 han seguido mostrando aumentos en la prevalencia de obesidad.

Frente a estos datos negativos, las mismas encuestas de salud nos informan sobre otra variable clave para el estado de salud de la población: el sedentarismo y la práctica de actividad física. A este respecto, los datos no ofrecen tonos tan negativos como sucede en el sobrepeso. En general, como tendencia a largo plazo, los niveles mejoran o se mantienen, pero existen grupos que sufren evoluciones preocupantes como las mujeres o los grupos socioeconómicamente desfavorecidos, sobre los cuales debería centrarse nuestra atención.

Los datos no apoyan plenamente las versiones más alarmistas, pues, aunque se da un crecimiento de la obesidad, esta no parece atribuible únicamente a la falta de actividad física y al sedentarismo. Ciertamente nos encontramos ante un problema multifactorial, profundo y complejo, en el que, además de la actividad física intervienen muchas variables explicativas como la alimentación o los usos tecnológicos que, además, impactan de forma diferencial en los diferentes grupos de edad de la población infantil. Por tanto, el arquetipo de adolescente pegado al móvil que descuida la actividad física, tan difundido en los medios de comunicación, puede que tenga su razón de ser en algunas edades y sectores sociales, pero es necesario hilar más fino para afrontar el problema. Atribuir a todo un grupo de edad este estereotipo culpabilizador de joven pegado a las pantallas sin moverse puede ser una simplificación de la realidad y no permite actuar sobre el núcleo duro del problema allí donde se produce.

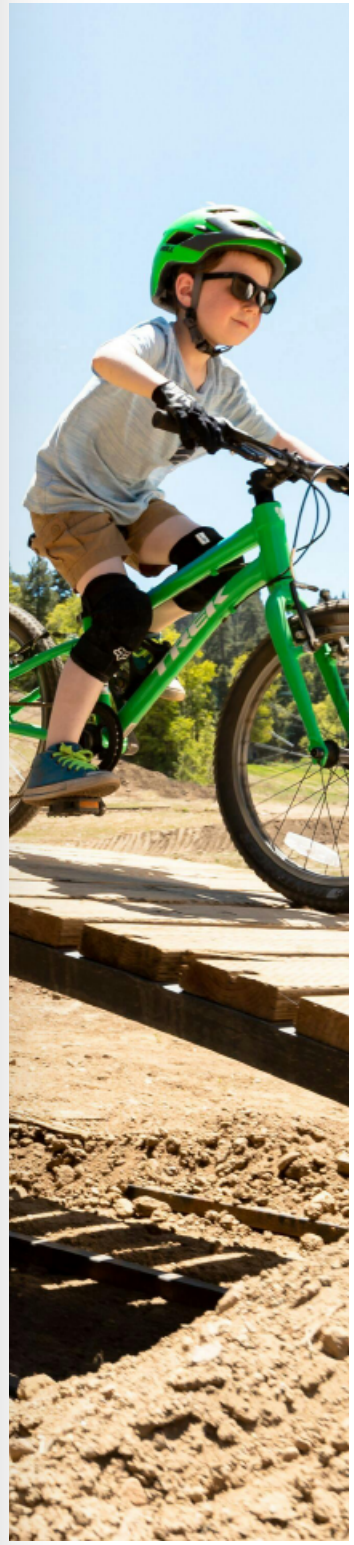
De hecho, frente a estas posiciones alarmistas, medicalizadas y culpabilizadoras, que atribuyen la obesidad a individuos perezosos sin hábitos físicos saludables y esclavos de las pantallas, ha surgido en el campo académico toda una línea de estudios críticos sobre la obesidad que plantea un enfoque diferente ante el problema. Así, para explicar las tendencias

crecientes de la obesidad, estos estudios críticos ponen más el acento en la influencia de la industria alimentaria. Argumentan que las prácticas de marketing de alimentos poco saludables, especialmente dirigidas a los niños, influyen en sus elecciones alimentarias. Además, se ha criticado la presión de la industria sobre los gobiernos para evitar regulaciones más estrictas sobre ingredientes poco saludables y etiquetado de los alimentos. Igualmente, los estudios críticos también han subrayado las desigualdades socioeconómicas como un factor importante en la epidemia de obesidad.

Se ha observado que los niños de bajos ingresos tienen menos acceso a alimentos saludables, a servicios de atención médica preventiva y a entornos bien dotados de áreas verdes y espacios para la actividad física. Esta falta de recursos puede contribuir a la inactividad y al aumento de peso. Además, estos enfoques críticos han señalado que se pone demasiado el acento en un enfoque basado en la pérdida de peso, como si esta fuera la única solución a la obesidad. Se argumenta que la industria de la dieta ha promovido la idea de que la delgadez es el único estándar de belleza y salud, lo que podría llevar a prácticas poco saludables y a trastornos alimentarios. Los críticos proponen un enfoque más centrado en la salud y el bienestar general, en lugar de una obsesión por la báscula. En resumen, la aportación más destacada de estos enfoques es que priorizan abordar los factores sociales y económicos estructurales para promover políticas públicas integrales, y no basadas en una visión individualista, culpabilizadora y tendente al etiquetaje negativo de las personas afectadas por la obesidad y la baja actividad física.

Siguiendo con la enumeración de temas de interés estratégico en el deporte en edad escolar, es preciso mencionar la cuestión de la educación física que se realiza en los colegios. Aunque nuestro informe no se centra en analizar monográficamente este tema, ya que nuestro objetivo es analizar el deporte de niños y adolescentes practicado más allá de los horarios lectivos, la relación entre ambos es evidente. De hecho, la mejora de la primera es fundamental para afianzar los niveles de práctica y para intervenir sobre algunos de los problemas que aquejan a la actividad físico-deportiva en general de los jóvenes. La educación física en las escuelas presenta, por su parte, carencias conocidas. Entre otras, cabría destacar la falta de tiempo asignado a las clases de educación física debido a la priorización de materias consideradas de mayor importancia; los recursos insuficientes tanto humanos como materiales, la tendencia a enfocarse en aspectos físico-deportivos, descuidando otros aspectos como el conocimiento del cuerpo, la salud mental y la diversidad o la persistencia de problemas de género y estereotipos que se reproducen en las interacciones en los patios y en las clases. A pesar de que estos problemas han de ser afrontados necesariamente por parte de





las instituciones escolares, sin embargo, es necesario expresar la idea de que la escuela no lo puede todo en cuanto a la solución de los problemas sociales ligados a la actividad física. Se trata de problemas complejos cuyo origen va más allá de los muros de la escuela.

En los discursos dirigidos a la opinión pública por parte de muchos políticos y de los medios de comunicación está muy extendida la idea de que las escuelas son el lugar propicio para combatir los grandes problemas que aquejan a los adolescentes y los jóvenes: la obesidad, el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias o las actitudes violentas, entre otros problemas. En concreto, se reitera que a través de las virtudes saludables y educativas de la educación física practicada en la escuela se podrían aminorar dichos problemas. No cabe duda de que pueden darse pasos en este sentido y de que la escuela ha de desempeñar un papel importante, pero no puede resolver estos problemas por sí sola. En primer lugar, porque, como hemos adelantado, las escuelas afrontan limitaciones de recursos y tiempo y han de dar respuesta no solo a las competencias en el campo de la actividad física, sino en muchos otros. En segundo lugar, porque todos los problemas mencionados reclaman actuaciones integrales, que han de involucrar no solo a la escuela, sino a las familias, al mundo asociativo y a los responsables políticos. En tercer lugar, porque, aunque la escuela pueda ser un medio para difundir conductas beneficiosas en cuanto a los problemas mencionados, también es, a la vez, el espacio en que se comparten y divulgan las potenciales actitudes negativas entre el alumnado. En este sentido, es un mal punto de partida sobrecargar a las instituciones escolares y ponerlas en primer plano como actor que ha de resolver los problemas aludidos. Las voces más críticas consideran que se canalizan hacia la escuela problemas muy difíciles de resolver -sin dotarla de recursos para ello-, que habrían de tratarse con políticas integrales más decididas. Esto genera un círculo vicioso en el que se responsabiliza a la escuela de tener que actuar y resolver en el seno de las aulas problemas originados, muchas veces, fuera del sistema escolar por parte de la industria, la publicidad, las modas comerciales o las redes sociales. Es sobre estas sobre las que habría que intervenir.

Considerando lo anterior, de cara a la cuestión concreta de la actividad física en la escuela, los especialistas recomiendan promover programas de actuación modestos en cuanto a sus objetivos y sencillos en cuanto a su aplicación y no buscar cambios sociales profundos y complejos en el comportamiento de los niños que exceden las responsabilidades del sistema escolar y requieren poner en el centro del problema las conductas de otros actores sociales como las empresas, el mundo asociativo o las administraciones públicas. No querríamos cerrar este breve recorrido por los principales problemas de la práctica deportiva

en las edades escolares sin adelantar dos problemas que tienen una importancia fundamental para dicha práctica. Se trata de las desigualdades sociales y de las desigualdades de género. A la vista de los resultados que se expondrán en este informe, puede decirse que son los principales determinantes de las diferencias en los niveles de práctica deportiva. Aunque ya los hemos mencionado en los párrafos anteriores, nos parece relevante subrayar su importancia de cara a las necesarias políticas deportivas que habrían de paliarlos.

En cuanto a las desigualdades sociales y sus efectos sobre el deporte, muchos especialistas han demostrado las menores tasas de participación deportiva de los grupos socialmente desfavorecidos, estas bajas tasas se concentran, sobre todo, en las mujeres de estos entornos. La pérdida de capital deportivo que conlleva el fuerte abandono de la actividad física en estos grupos sociales correlaciona con el nivel de capital económico y social con que cuentan estos chicos y chicas de los barrios periféricos. Esta dinámica genera unas desigualdades deportivas que se reproducirán y se transformarán en desigualdades futuras en salud para los grupos sociales más modestos.

La idea de que el deporte puede ayudar a los hijos a posicionarse mejor socialmente está muy extendida entre las clases medias y las clases más acomodadas. El deporte puede hacer ganar competitividad, acumular buenas relaciones sociales y experiencias que refuercen su capital humano competitivo en un futuro. Es sabido que, en Estados Unidos, el deporte es una credencial de peso para la entrada en la universidad o en determinados puestos de trabajo. Estas estrategias de reproducción social y posición social de los hijos están también presentes en España. Por ejemplo, se reflejan en la gran difusión de las actividades extraescolares deportivas y en la confianza de estos grupos sociales en la idea de que el deporte puede transmitir a los hijos las competencias del esfuerzo, la resistencia al fracaso, la gestión de situaciones de tensión y la mentalidad ganadora. Habilidades todas ellas que se rentabilizarán en su futura inserción profesional con empleos de mayor calidad. En este sentido, el deporte sintoniza con los discursos sociales hegemónicos del cuidado del capital humano y de preparación para la lucha competitiva en el mercado de trabajo y en la posición social. Puede ser un instrumento para alcanzar el éxito social y laboral al promover cuerpos flexibles, dotados de movilidad, productividad, autonomía y motivación por los logros individuales, cuerpos capaces de afrontar las nuevas exigencias profesionales o empresariales.

Estos discursos sociales que ligan el deporte con los valores del éxito, la competitividad y la preparación del capital humano están muy presentes en la actualidad. El deporte se presenta como el medio que te puede hacer triunfar y no practicarlo te sitúa en el lado de los perdedores o de las poblaciones con riesgos en su salud. El deporte contribuye así actualmente a crear nuevas fronteras sociales entre incluidos y excluidos y se plantea la pregunta de qué sucederá con los grupos de población que no se identifiquen con este nuevo ideal de individuo deportivo o tengan dificultades para acceder a este arquetipo deportivo debido a su clase social, su género, su grado de capacidad o discapacidad física, su constitución corporal o su etnia. ¿Cómo podemos evitar que el deporte se convierta en un nuevo factor generador de desigualdades sociales estructurales?

Para concluir esta introducción, y como apuntábamos previamente, es esencial abordar la cuestión de género como un factor clave en las desigualdades observadas en la práctica de actividad física de los y las escolares. Aunque este tema ha sido ampliamente investigado, los avances y soluciones son lentos ya que el deporte es una práctica social profundamente masculinizada. Lamentablemente, las jóvenes tienen muchas oportunidades de sentir el deporte como un ámbito ajeno. En nuestro informe, se observa de manera sistemática la existencia de realidades diferenciadas en torno al deporte, marcadas por las desigualdades de género. Las brechas deportivas son aún hoy muy visibles, en algunos casos se han recortado, pero en otros siguen fuertes, e incluso, repuntan y se presentan con nuevas manifestaciones. La necesidad de dar pasos hacia su eliminación sigue siendo un imperativo para las políticas deportivas. A lo largo de este informe insistiremos en esta cuestión fundamental.

# 2. Metodología y diseño de la investigación

→ Elaboración del cuestionario

→ Administración del cuestionario

→ Diseño y características de la muestra

El estudio de los hábitos deportivos de la población escolar de la Comunitat Valenciana se ha realizado mediante la técnica de la encuesta. Esta encuesta se ha basado en un cuestionario diseñado expresamente para el presente estudio y se ha dirigido a la población de 6 a 16 años que cursa estudios de Primaria y Secundaria en centros públicos, privados o concertados. El cuestionario se administró a través de una plataforma online accesible a través de ordenadores o cualquier otro dispositivo electrónico.

Tras seleccionar una muestra aleatoria de centros educativos de la Comunitat Valenciana representativos del conjunto en términos de titularidad del centro, tamaño de hábitat y provincia de ubicación, la empresa encargada del trabajo de campo, Itik S.L., contactó con los responsables de los centros para solicitar su colaboración, después de que la Conselleria d'Educació de la Generalitat Valenciana hubiera informado a los centros sobre su inclusión en la muestra seleccionada para la investigación.

Una vez aceptada la colaboración por parte de cada centro, se contactó con el profesor o la profesora designado como coordinador del trabajo de campo para proporcionarle instrucciones relativas a la organización y cumplimentación del cuestionario. Los estudiantes en cada centro fueron reunidos en un aula con ordenadores, donde se les informaba de las características del estudio y se les ofrecía instrucciones y ayuda para la cumplimentación del cuestionario. El trabajo de campo se llevó a cabo entre el 11 de enero y el 5 de abril de 2023 y, finalmente, se contó con la participación de 6.277 escolares. En este capítulo se explica el procedimiento metodológico y técnico seguido en la investigación.

# 2.1 Elaboración del cuestionario

Para conocer los hábitos deportivos de la población escolar de la Comunitat Valenciana, se diseñó un cuestionario específico para este estudio. Su elaboración se basó en cuestionarios utilizados en investigaciones previas a nivel nacional (CSD, 2011), en Cataluña y en la ciudad de Barcelona en los últimos años, así como los cuestionarios del estudio *Health Behaviour in School-aged Children* (Moreno, Ramos y Rivera, 2020) y los utilizados en las Encuestas de Hábitos Deportivos en España (García Ferrando y Llopis, 2017).

En la confección del cuestionario se tuvo especial cuidado en la redacción de las preguntas, tratando de que su formulación fuera sencilla, sin ambigüedades y con un vocabulario adecuado a la edad de las personas encuestadas. Para facilitar tanto el proceso de cumplimentación del cuestionario como su posterior análisis, la mayor parte de las preguntas incluidas eran cerradas. Hay que añadir, por otro lado, que el cuestionario se encontraba disponible tanto en castellano como en valenciano, por lo que podía ser contestado en cualquiera de las dos lenguas.

El cuestionario se componía de un total de 85 preguntas agrupadas en siete bloques temáticos: datos de carácter sociodemográfico, actividad física y deporte organizado, actividad física y deporte por cuenta propia, práctica competitiva, motivos de la no práctica deportiva, otros aspectos relacionados con los hábitos y estilos de vida y, finalmente, diversas preguntas relacionadas con otros aspectos referidos a la vida cotidiana de las personas entrevistadas.

La versión completa del cuestionario (85 preguntas) se aplicó únicamente a la población de 8 a 16 años. Para los menores de esa edad, se utilizó una versión reducida del mismo (66 preguntas) que excluía las preguntas de mayor complejidad o dificultad de comprensión. La versión íntegra de los dos cuestionarios se recoge en los anexos I y II[2]. La tabla 2.1 incluye un resumen del tipo de información que fue obtenida con las preguntas incluidas en cada bloque temático del cuestionario.

[2]Los anexos I y II se pueden consultar en su versión integra en: https://www.upv.es/entidades/sedes/publicaciones/



Tabla 2.1 Estructura y contenidos del cuestionario

| | |
|---|---|
| **Bloque 1: Información sociodemográfica** | Este bloque incluye preguntas destinadas a obtener información sobre el curso escolar, la edad, el sexo y el lugar de origen de la persona que cumplimenta el cuestionario. |
| **Bloque 2: Actividad física y deporte organizado** | Este bloque incluye las preguntas del cuestionario referidas a la realización de algún tipo de deporte o actividad física de carácter organizado al margen de las clases de Educación Física y fuera del horario lectivo (frecuencia, tiempo dedicado y lugar de realización). El bloque va precedido de una pregunta inicial genérica sobre la realización de deporte o actividad física. En función de la respuesta a esa pregunta inicial, se siguen distintos itinerarios. Las personas que respondían afirmativamente eran dirigidas a los bloques 2, 3 y 4. Las que respondían negativamente pasaban al bloque 5. En caso de respuesta negativa a la pregunta principal del bloque 2, eran reconducida al bloque 3. Si en este último bloque sucedía lo mismo, se las emplazaba a contestar al bloque 5. Los bloques 6 y 7 eran comunes para toda la muestra. |
| **Bloque 3: Actividad física y deporte por cuenta propia** | Este bloque incluye preguntas relativas a la práctica físico-deportiva no organizada, es decir, realizada por cuenta propia. Entre ellas se incluyen aspectos relativos a la frecuencia de la práctica, el tiempo de dedicación y el lugar. |
| **Bloque 4: Práctica competitiva** | Las preguntas que aparecen en este bloque temático se centran en los aspectos y características de aquellas personas que realizan algún tipo de práctica físico-deportiva de carácter competitivo. |
| **Bloque 5: Motivos de la no práctica deportiva** | Este bloque se dirige exclusivamente a aquellas personas que no realizan ninguna actividad físico-deportiva y contiene diversas preguntas destinadas a identificar las posibles razones. |
| **Bloque 6: Otros aspectos relacionados con los hábitos de vida** | Este bloque se destina a obtener información de diversos aspectos relacionados con los hábitos y estilos de vida de la población entrevistada como, por ejemplo, la valoración de la asignatura de Educación Física, las actitudes hacia la salud y las opiniones sobre su propio cuerpo. |
| **Bloque 7: Otras actividades y asuntos relacionados con la vida cotidiana** | El último bloque incluye preguntas destinadas a indagar la realización de otras actividades durante el tiempo libre y periodos de vacaciones, el medio de transporte para desplazarse al centro escolar, la cultura deportiva familiar y las actividades extraescolares que suele realizar la persona entrevistada. |

Fuente: elaboración propia

# 2.2 Administración del cuestionario

La administración del cuestionario se realizó a través de la plataforma online Typeform[3]. El acceso a esta plataforma se podía realizar a través de un ordenador, una tablet o dispositivo móvil con un diseño adaptativo a cada tipología de pantalla. La cumplimentación del cuestionario tenía lugar en un aula dotada de ordenadores y en presencia de un profesor o profesora que había recibido instrucciones para coordinar el proceso de manera satisfactoria. Una vez que los estudiantes dispuestos a colaborar en el estudio se encontraban en un aula del centro escolar equipada con ordenadores, el profesor o la profesora que coordinaba el trabajo de campo en cada centro informaba de las características del estudio y explicaba las instrucciones a seguir.

En primer lugar, se explicaban los objetivos y las características del proyecto de investigación, la voluntariedad de la participación, la posibilidad de abandonar la cumplimentación del cuestionario, el consentimiento informado y el compromiso de confidencialidad de los datos[4]. A continuación, se dejaba un tiempo para resolver las dudas suscitadas entre los estudiantes. En el anexo III[5], se incluye la Guía para la administración del cuestionario online, con todas las instrucciones relativas a los pasos a seguir, consentimiento informado, preguntas frecuentes y aclaraciones sobre el cuestionario que se entregaron a los centros educativos que colaboraron en la investigación. Además, se creó un video tutorial en el que también se podía obtener una explicación sencilla de los conceptos y los procedimientos detallados en la guía de aplicación.

En segundo lugar, se explicaban los pasos a seguir para iniciar la cumplimentación del cuestionario. Para ello, una vez que el profesor o la profesora les proporcionaba o introducía la dirección URL (que le había sido facilitada por la empresa encargada del trabajo de campo, Itik, S. L.), les indicaba que debían introducir el código y el nombre del centro, tal y como muestra la siguiente figura:

Figura 2.1 : inicio de cumplimentación del cuestionario.

[3]Más información en: www.typeform.com.

[4]Respecto a las cuestiones deontológicas, el Comité de Ética de Investigación en Humanos de la Universitat de Valencia, en su reunión del 3 de noviembre de 2022, informó favorablemente respecto al presente proyecto de investigación una vez examinada la documentación presentada por el equipo investigador (número de registro 2102318).

[5]Disponible en: https://www.upv.es/entidades/sedes/publicaciones/

Una vez se accedía al cuestionario, las preguntas aparecían en pantalla una a una. También cabía la posibilidad de navegar a través de las distintas preguntas utilizando los botones en flecha ubicados en la parte inferior derecha, como también muestra la figura anterior.

Para asegurar una correcta cumplimentación de los cuestionarios, el profesor o la profesora designada permanecía en el aula. Este facilitador/a leía las preguntas en voz alta y mantenía el ritmo de las respuestas mientras las personas presentes completaban el cuestionario en el ordenador. Inicialmente, todas las preguntas eran de respuesta obligatoria, lo que impedía avanzar a la siguiente pregunta sin haber contestado la actual. No obstante, debido a las dificultades surgidas en algunos centros, se decidió desactivar esta obligatoriedad, permitiendo a los participantes pasar a la siguiente pregunta en caso de encontrar problemas con alguna pregunta específica.

Además de la facilidad y rapidez de respuesta desde cualquier dispositivo digital, el procedimiento también garantizaba la confidencialidad para quienes cumplimentaban la encuesta. Solo quedaba registrado el IP del ordenador desde el que se respondía y, el cuestionario no solicitaba datos de carácter personal.

# 2.3 Diseño y características de la muestra

El diseño muestral aplicado puede considerarse como una forma de muestreo a estadios múltiples *(multistage sampling)*. Aunque este tipo de muestreo no conlleva una mejora de la eficiencia respecto a los muestreos aleatorios simples, sí supone una simplificación y un ahorro de costes en lo que se refiere al procedimiento de extracción de las unidades secundarias (estudiantes). Estas ventajas se convierten, además, en una razón central para optar por este tipo de muestreo en aquellas ocasiones –como este estudio– en que no existe ningún censo o listado de las unidades secundarias (estudiantes), pero sí de las unidades primarias (centros educativos). Una vez efectuada la selección de una muestra de unidades primarias (centros escolares) se determinó el curso o cursos escolares a entrevistar para llegar a la totalidad de unidades secundarias (estudiantes) que lo integran, siempre que sus familias no hubieran revocado el consentimiento informado mediante el documento que se les facilitó.

Para la realización del diseño de la muestra, se contó con un listado de los centros educativos donde cursan sus estudios de primaria y secundaria los aproximadamente 521.994 escolares de

la Comunitat Valenciana en el curso 2022-23. Este listado contenía información relativa a la denominación del centro, titularidad, tipología y nivel educativo, así como los datos de contacto del centro (dirección postal, correo electrónico y teléfono). A partir de este listado, se efectuó una selección aleatoria de 124 centros (puntos de muestreo) de acuerdo con criterios proporcionales de titularidad (centro público, privado o concertado), distribución geográfica (tamaño de hábitat y provincia de ubicación del centro) y nivel educativo (primaria o secundaria). La selección de centros de acuerdo con estos criterios fue ampliada con posterioridad para sustituir a los que declinaron su participación en la investigación. El número de puntos de muestreo fue determinado asumiendo, por un lado, un promedio de 21 estudiantes en las clases de primaria y 25 en las de secundaria y, por otro, que el número máximo de clases de cada centro que podían participar en el estudio era de dos.

El trabajo de campo se realizó entre el 11 de enero y el 5 de abril de 2023. Inicialmente, se contactó con los centros educativos por correo electrónico o teléfono. Posteriormente, se efectuó un seguimiento de las incidencias y progreso del estudio a lo largo del periodo de realización del trabajo de campo, también mediante correo electrónico o teléfono. El contacto con los centros educativos participantes se realizó entre el 13 y el 23 de enero. Del 25 de enero al 6 de febrero, se contactó con los centros educativos de reserva, ya que aproximadamente un 16% de los inicialmente previstos declinó la participación en el estudio. Durante el proceso de seguimiento y con el objetivo de que la muestra final mantuviera las proporciones y el grado de representatividad diseñados, se realizaron dos nuevas ampliaciones muestrales en coordinación con la Conselleria d'Educació de la Generalitat Valenciana: del 16 al 24 de febrero y del 27 de febrero al 13 de marzo. El trabajo de campo concluyó el 5 de abril de 2023.

La muestra final consistió en 6.277 escolares. Asumiendo la equiparabilidad del procedimiento muestral aplicado con un muestreo aleatorio simple y un nivel de confianza del 95%, el tamaño muestral supondría un error muestral de ±1,3, según se detalla en la ficha técnica del estudio que se presenta en la tabla 2.2.

## Tabla 2.2. Ficha técnica de la encuesta

| | |
|---|---|
| **Universo** | Población escolar de 6 a 16 años [521.994 escolares] |
| **Ámbito** | Comunitat Valenciana |
| **Procedimiento de muestreo** | Muestreo a estadios múltiples *(multistage sampling)* con cuotas de titularidad del centro y distribución geográfica |
| **Administración del cuestionario** | Online, a través de la plataforma Typeform |
| **Trabajo de campo** | Realizado del 11 de enero al 5 de abril de 2023 por Itik S.L. |
| **Muestra** | 6.277 escolares |
| **Nivel de confianza** | 95%, p=q=0.05 |
| **Error muestral** | ±1.3 (asumiendo las características del muestreo aleatorio simple) |

Fuente: elaboración propia

Por lo que se refiere a la titularidad del centro, la muestra contó con un 70,1% de estudiantes de centros públicos, un 25,8% de estudiantes de centros concertados y un 4,1% de estudiantes de centros privados (véase tabla 2.3). Esta distribución es completamente coincidente con las proporciones que alcanzan los tres tipos de centros en la Comunitat Valenciana, ya que en el curso 2021/22 alcanzaban unos porcentajes de 69,2% los centros públicos, un 2,6% los centros privados y un 28,3% los centros concertados. Aunque no se ha incluido en la tabla, debe tenerse presente que el diseño muestral no sólo incluía los centros convencionales de la red pública (centros públicos y concertados), sino también centros singulares y centros rurales, estos últimos únicamente entre los centros públicos, ya que entre los concertados no los hay de ese tipo. Así, los centros rurales de titularidad pública aportaron un 1,5% del total de estudiantes, mientras que en el caso de los centros singulares de titularidad pública supusieron un 2,6%. Por otro lado, los centros singulares correspondientes a centros concertados aportaron un 1,6% de la muestra total de estudiantes.

La tabla 2.3 también ofrece información relativa a la provincia y el tamaño del hábitat en el que se ubica el centro. Por lo que se refiere a la provincia, un 47% de la muestra de estudiantes residen en la de Valencia, un 28,9% en la de Alicante y un 24,1% en la de Castellón. La tabla 2.3 muestra la distribución de la muestra en función del tamaño del hábitat en el que se ubicaban los centros esc0lares que participaron en la investigación. Un 18,2% del total de estudiantes que participaron en el estudio reside en municipios de menos de 10.000 habitantes, siendo el segundo tramo con mayor presencia en el estudio tras el de 10.000 a 50.000 habitantes que cuenta con una proporción del 39,3% de la muestra. Los tres tramos superiores registran porcentajes de estudiantes muy similares: un 14,4% los correspondientes a municipios de 50.001 a 100.000 habitantes, un 13,6% los de 100.001 a 500.000 habitantes y un 14,5% los de más de medio millón de habitantes.



## Tabla 2.3. Titularidad y distribución geográfica de los centros donde realizan sus estudios los escolares de la población escolar integrante de la muestra

| | | n | % |
|---|---|---|---|
| **Titularidad del centro escolar** | Público | 4.404 | 70,1 |
| | Privado | 255 | 4,1 |
| | Concertado | 1.618 | 25,8 |
| **Provincia donde se ubica el centro** | Alicante | 1.814 | 28,9 |
| | Castellón | 1511 | 24,1 |
| | Valencia | 2.952 | 47,0 |
| **Tamaño del hábitat donde se ubica el centro escolar** | Menos de 10.000 habitantes | 1.814 | 18,2 |
| | De 10.000 a 50.000 habitantes | 2.466 | 39,3 |
| | De 50.001 a 100.000 habitantes | 905 | 14,4 |
| | De 100.001 a 500.000 habitantes | 856 | 13,6 |
| | Más de 500.000 habitantes | 910 | 14,5 |
| **Total** | | **6.277** | **100** |

Fuente: elaboración propia

Al margen de la información relativa a los centros educativos que se incluyen en la muestra del estudio, la tabla 2.4 recoge las características sociodemográficas individuales de las personas participantes. Por lo que se refiere al sexo, se contó con un 51,4% de hombres y un 47,1% de mujeres, mientras un 1,5% se decantó por la opción de otros al contestar esta pregunta. Por edades, los menores de diez años suponen una cuarta parte de la muestra total, mientras que los de 10 y 11 años alcanzan un 18% y los de 12 a 13 años un 23,7%. La mayor participación se produjo en el grupo de 14 a 15 años, que estuvo integrado por un 26,2% del total de personas participantes. Por encima de los 15 años, la muestra ha estado formada por un 7,1% de estudiantes con edades entre los 16 y los 18 años. Cabe señalar que en este último grupo de edad, el 78% de los estudiantes tiene 16 años; el 19%, 17 años, y tan solo el 3%, tiene 18 años. La tabla 2.4 también revela la distribución de la muestra por curso escolar y etapa educativa. Cada uno de los diez cursos cuentan con tamaños muestrales mínimos para ulteriores análisis estadísticos, siendo el menor el relativo a 1º de Primaria (4,7%) y el mayor el correspondiente a 4º de Secundaria (17,7%).

[6]De cara a la interpretación de los resultados que se presentan más adelante, deberá tenerse en cuenta que, mientras que la muestra estudiada hasta los 16 años es representativa de todos los chicos y chicas de esa edad, en el tramo de 17-18 años lo es sólo de los adolescentes que a esa edad permanecen dentro de la enseñanza obligatoria.

## Tabla 2.4. Características sociodemográficas y educativas de la muestra de estudiantes

| | | n | % |
|---|---|---|---|
| **Sexo** | Chicos | 3.225 | 51,4 |
| | Chicas | 2.959 | 47,1 |
| | Otros | 93 | 1,5 |
| **Edad** | 6-7 años | 764 | 12,2 |
| | 8-9 años | 805 | 12,8 |
| | 10-11 años | 1.131 | 18,0 |
| | 12-13 años | 1.491 | 23,7 |
| | 14-15 años | 1.642 | 26,2 |
| | 16-18 años[6] | 445 | 7,1 |
| **Curso escolar** | 1º Primaria | 293 | 4,7 |
| | 2º Primaria | 608 | 9,7 |
| | 3º Primaria | 387 | 6,2 |
| | 4º Primaria | 394 | 6,3 |
| | 5º Primaria | 552 | 8,8 |
| | 6º Primaria | 579 | 9,2 |
| | 1º Secundaria | 715 | 11,4 |
| | 2º Secundaria | 982 | 15,6 |
| | 3º Secundaria | 658 | 10,5 |
| | 4º Secundaria | 1.111 | 17,7 |
| **Total** | | **6.277** | **100** |

Fuente: elaboración propia

Finalmente, se han examinado también las características de la muestra en relación con el lugar de nacimiento de las personas que contestaron la encuesta. La información recogida en la tabla 2.5 revela que nueve de cada diez escolares (89,6%) ha nacido en España, frente al restante uno de cada diez (10,4%) que lo hizo fuera. Del 89,6% nacido en España, un 47,7% procede de la provincia de Valencia, un 26,2% de la de Alicante y un 22,1% de la de Castellón, siendo el restante 4% de otras provincias españolas.

Respecto a las personas nacidas fuera de España, los países con porcentajes más elevados son Colombia, que supone un 17,7% de todos los escolares nacidos fuera de España de la muestra de este estudio, seguida de Marruecos, con un 8,5%, Venezuela, con un 8,2%, y Ucrania, con un 6,9%. A continuación, con proporciones inferiores al 5%, aparecen Argentina, Rumania, Reino Unido, Rusia, Italia, Honduras, Francia, China, Brasil, Argelia y Ecuador, todos ellos con al menos diez escolares dentro de la muestra del presente estudio. Por último, uno de cada cuatro de los escolares nacidos fuera de España de este estudio procede de otros 54 países distintos (27,9%).

## Tabla 2.5. Bagaje migratorio de la población entrevistada

| | | n | % |
|---|---|---|---|
| **Lugar de nacimiento** | En España | 5.622 | 89,6 |
| | Fuera de España | 655 | 10,4 |
| **Provincia de nacimiento de las personas nacidas en España** | Alicante | 1.474 | 26,2 |
| | Castellón | 1.242 | 22,1 |
| | Valencia | 2.680 | 47,7 |
| | Otra provincia | 226 | 4,0 |
| **País de procedencia de las personas nacidas fuera de España** | Colombia | 116 | 17,7 |
| | Marruecos | 56 | 8,5 |
| | Venezuela | 54 | 8,2 |
| | Ucrania | 45 | 6,9 |
| | Argentina | 28 | 4,3 |
| | Rumania | 27 | 4,1 |
| | Reino Unido | 24 | 3,7 |
| | Rusia | 22 | 3,4 |
| | Italia | 18 | 2,7 |
| | Honduras | 16 | 2,4 |
| | Francia | 15 | 2,3 |
| | China | 14 | 2,1 |
| | Brasil | 13 | 2,0 |
| | Argelia | 12 | 1,8 |
| | Ecuador | 12 | 1,8 |
| | Otros países* | 183 | 27,9 |
| **Total** | | **6.277** | **100** |

Fuente: elaboración propia. * Incluye un total de 54 países distintos con frecuencia inferior a 10.

# 3. La práctica deportiva


→ Práctica deportiva general

→ Práctica deportiva organizada

→ Práctica deportiva por cuenta propia

→ Deporte practicado durante más tiempo

→ Práctica deportiva en vacaciones

→ Práctica deportiva con familiares y amistades

→ Valoración de la actividad física semanal

→ Principales hallazgos


Este capítulo tiene como objetivo analizar la situación de la práctica deportiva entre la población escolar de la Comunitat Valenciana. El análisis se desarrolla en varios apartados que, de manera consecutiva, abordan el conjunto de aspectos y características relacionados con la práctica deportiva. Así, en primer lugar, se estudia la incidencia de la práctica deportiva desde una perspectiva general y atendiendo a la distribución según las principales variables sociodemográficas contempladas en este trabajo: sexo, edad, titularidad del centro de estudios, tamaño de hábitat del municipio de residencia, provincia y lugar de nacimiento.

Una vez presentados los resultados relativos a la práctica deportiva general, el análisis se bifurca en dos apartados en los que, de manera consecutiva, se examina la práctica deportiva organizada y la práctica deportiva por cuenta propia. Debe tenerse en cuenta que, cuando se habla de práctica deportiva, se está haciendo referencia a cualquier actividad física y deportiva, y no solo a aquellas que podrían definirse como deporte en un sentido estricto. Tanto en el apartado relativo a la práctica deportiva organizada como en el dedicado al estudio de la práctica deportiva por cuenta propia, el análisis incluye información relativa a diversas características de la práctica deportiva como, por ejemplo, el día de la semana en que se realiza, el tiempo dedicado a la misma y el lugar de realización.

Todo ello se completa con un análisis de los deportes o actividades físicas más frecuentemente realizados por la población escolar valenciana. A continuación, se incluyen dos apartados en los que se presentan datos sobre la práctica deportiva realizada en periodo de vacaciones y la presencia de familiares y amistades en la práctica deportiva. El capítulo se cierra con un apartado que recoge datos sobre la actividad física semanal.

# 3.1 Práctica deportiva general

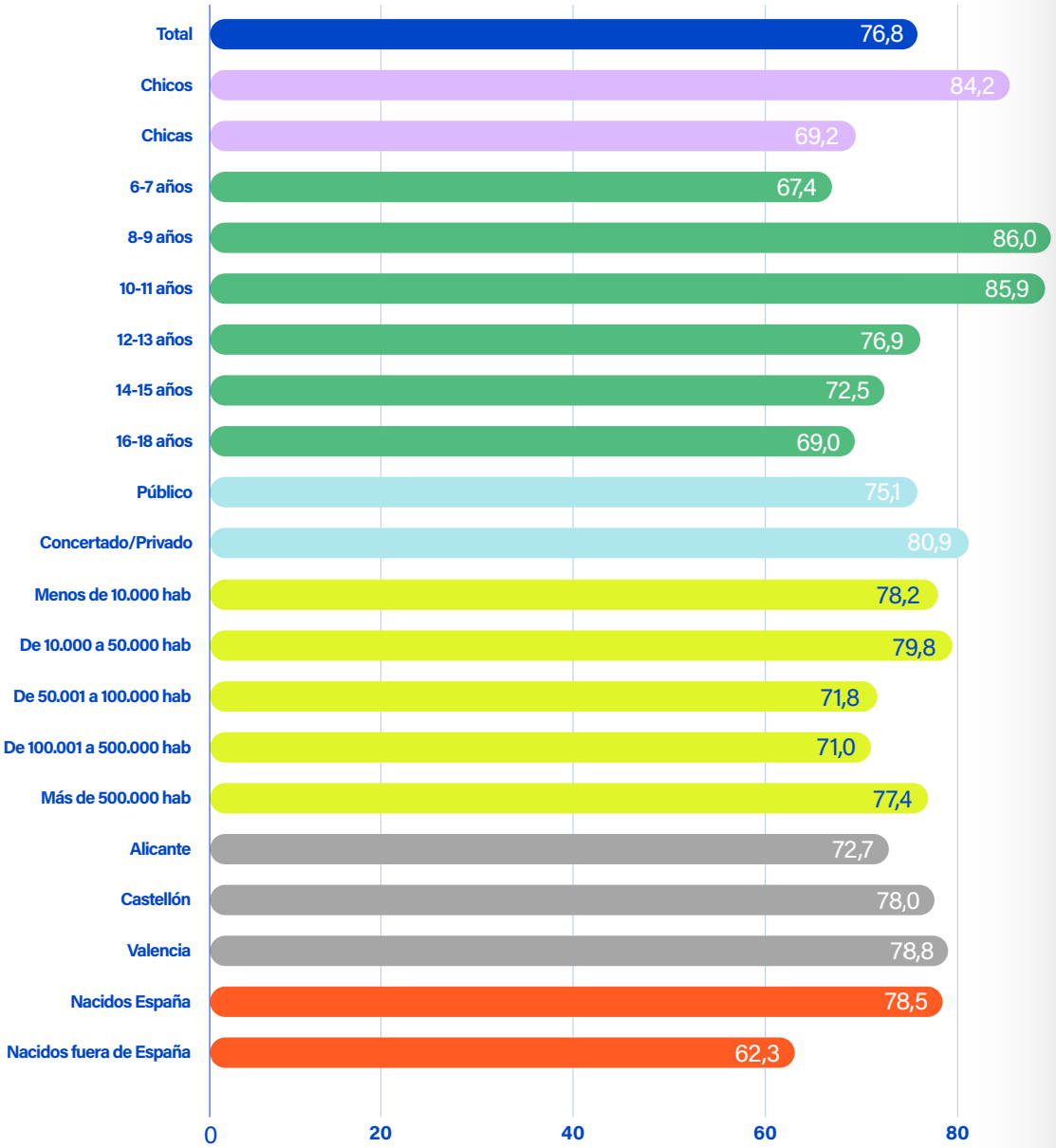
El primer aspecto que abordamos en este capítulo es la incidencia de la práctica deportiva general. Nos referimos a la proporción de jóvenes valencianos que realizan algún deporte o actividad física durante el curso escolar, al margen de las clases de Educación Física que tienen en el centro escolar, es decir, realizada fuera del horario lectivo. Esta pregunta se formuló en los mismos términos a todas las personas entrevistadas, es decir, tanto a los menores como a los mayores de 9 años. Los resultados se recogen en el gráfico 3.1. Lo primero que cabe decir es que un 76,8% de la muestra respondió afirmativamente, por lo que más de tres de cada cuatro jóvenes realiza algún tipo de actividad física o deportiva de manera regular y fuera del horario escolar. Por otro lado, dos de cada diez (20,2%) responde de manera negativa y un 3% no supo qué contestar a esta pregunta.

El gráfico 3.1 muestra también que los porcentajes más elevados de práctica deportiva general se encuentran entre los chicos (84,2%), los jóvenes con edades comprendidas entre los 8 y 9 años (86%) y 10 a 11 años (85,9%), la población que estudia en centros concertados/privados (80,9%), municipios de menos de 10.000 o de 10.000 a 50.000 habitantes (78,2% y 79,8% respectivamente) o de más de medio millón de habitantes (77,4%), residentes en las provincias de Castellón y Valencia (78% y 78,8% respectivamente) y con lugar de nacimiento en España (78,5%). Por el contrario, los perfiles más claramente por debajo del promedio están conformados por las chicas (69,2%), las personas con las edades más bajas y altas de la franja cubierta por el estudio, esto es, de 6 a 7 años (67,4%), de 14 a 15 años (72,5%) y de 16 a 18 años (69%), residentes en la provincia de Alicante (72,7%) y quienes han nacido fuera de España (62,3%).

En resumen, un 76,8% de los jóvenes valencianos realiza actividad física fuera del horario escolar, con mayores tasas entre chicos, jóvenes de 8 a 11 años, estudiantes de centros privados y concertados, y residentes en Castellón y Valencia, mientras que las chicas, los más jóvenes y mayores, residentes en Alicante y aquellos nacidos fuera de España presentan menores tasas de práctica deportiva.

## Gráfico 3.1. Práctica deportiva general

(En porcentaje)

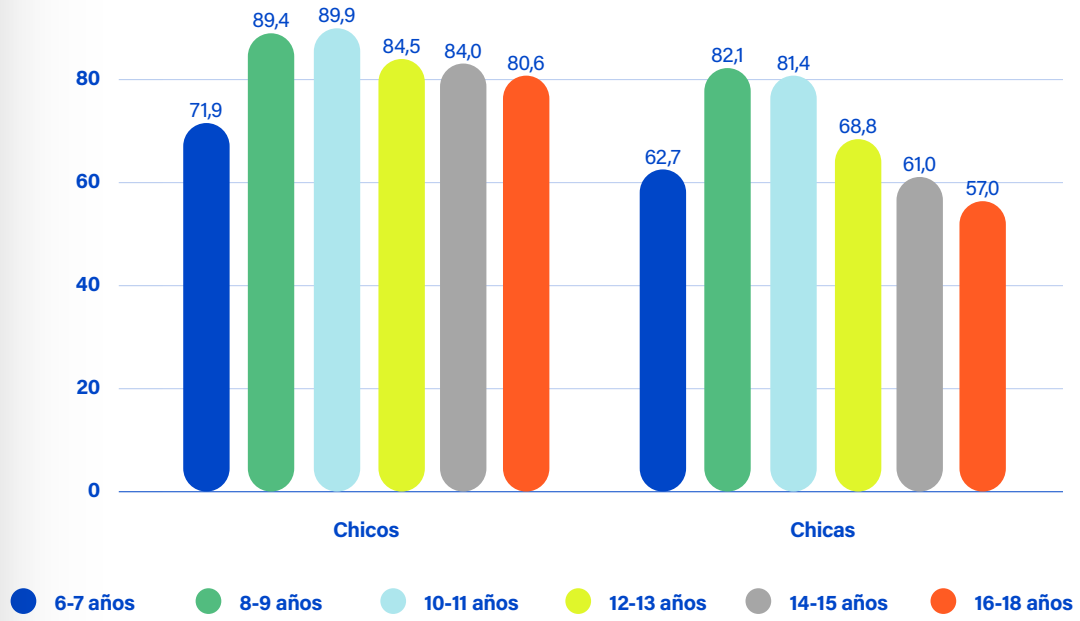



Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

Más allá de la tasa de práctica deportiva general que alcanza la población escolar en función del sexo y la edad, el gráfico 3.2 permite examinar la influencia diferencial de la edad entre chicos y chicas.

## Gráfico 3.2. Práctica deportiva general por sexo y edad

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

En el caso de los chicos, la tasa se sitúa en el 71,9% en el grupo de 6-7 años, pasa al 89,4% al alcanzar los 8-9 años y todavía asciende unas décimas hasta situarse en el 89,4% entre los de 10 a 11 años. A partir de ese grupo de edad se produce un descenso de algo más de cinco unidades porcentuales en los chicos de 12 a 13 años (84,5%), de cinco décimas entre los de 14 a 15 años (84%) y de casi cuatro puntos en los de 16 a 18 años.

Comparadas con las tasas de los chicos, las de las chicas se caracterizan por ser siempre mucho más reducidas y por experimentar un mayor descenso a partir de los 10-11 años. Así, vemos que entre las más jóvenes (6-7 años), la proporción registrada es de casi diez puntos menos que entre los chicos (62,7%). También entre ellas se produce un notable incremento de casi veinte unidades porcentuales en el grupo de 8 a 9 años

(82,1%). El siguiente grupo de edad (10-11 años) ya experimenta una ligera pérdida de siete décimas respecto al anterior para situarse en una tasa de 81,4%. A partir de ese tramo de edad, los descensos son importantes: la práctica deportiva general desciende hasta el 68,8% entre las chicas de 12 a 13 años, se sitúa en un 61% entre las de 14 a 15 años y desciende hasta el 57% entre las de 16 a 18 años, casi veinticinco puntos menos que entre los chicos de la misma edad.

# 3.2 Práctica deportiva organizada

Una vez expuestos los resultados relativos a la práctica deportiva general de la población escolar valenciana, en este segundo apartado nos centramos en la práctica que podríamos definir como organizada. Al hablar de práctica deportiva organizada nos referimos a la participación en actividades físicas o deportivas organizadas por alguna entidad. Más concretamente, el enunciado de la pregunta que se incluyó tanto en el cuestionario de los más pequeños (6 a 8 años) como en el de los más mayores (9 a 18 años) decía así: "¿Estás apuntado a un club, escuela o alguna otra entidad para hacer actividad física o deportiva al menos una vez a la semana? Y como opciones de respuesta se ofrecían tres posibilidades: sí, no, no lo sé. En el caso de los menores se aclaraba -a modo de recordatorio que debía tener en cuenta el profesorado encargado de supervisar la cumplimentación del cuestionario- que se estaba hablando de actividades extraescolares durante el horario de comedor o de tarde, al margen de las clases de Educación Física.

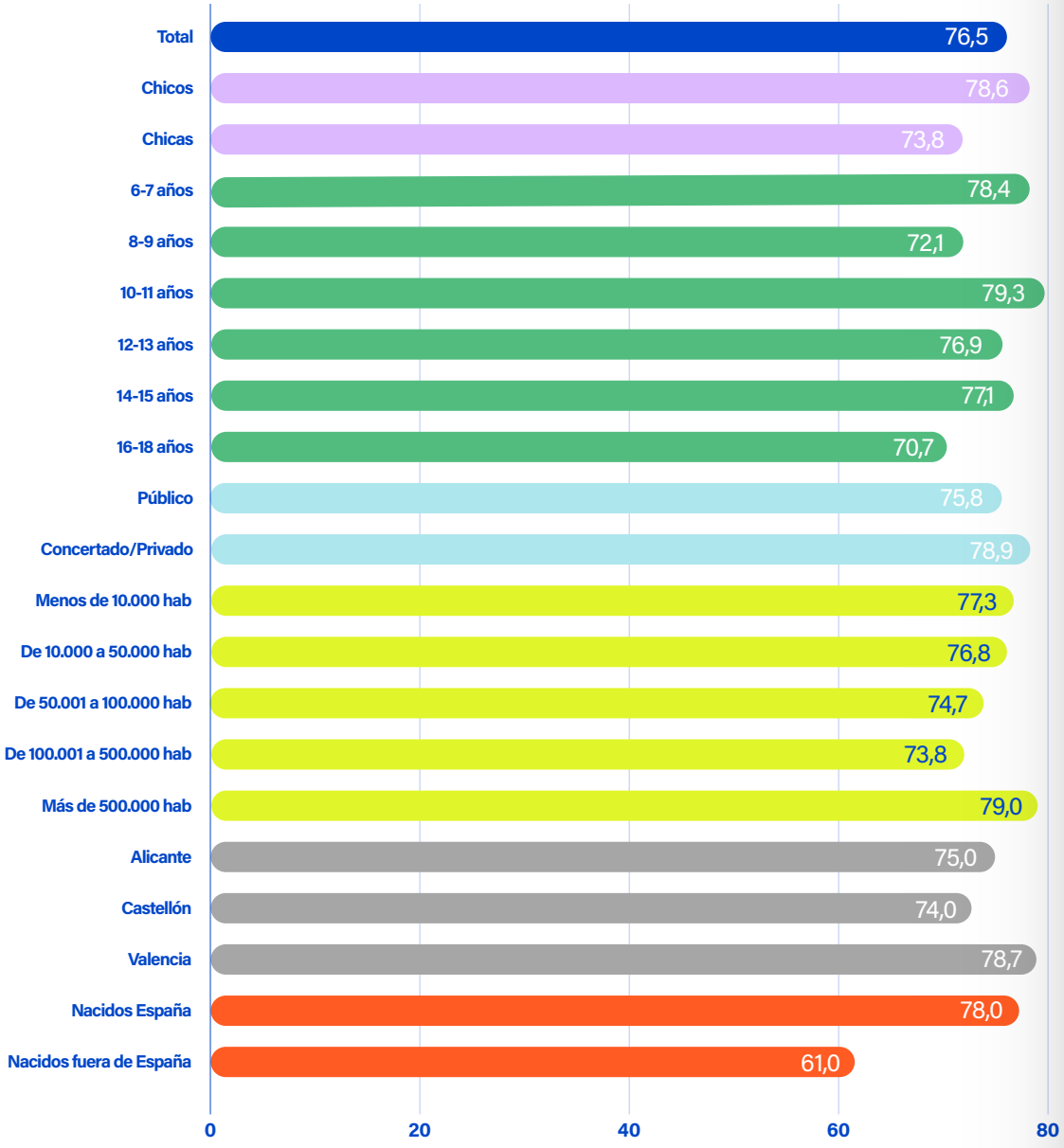
El gráfico 3.3 pone de manifiesto que entre la población escolar de la Comunitat Valenciana que realiza algún tipo de actividad físico-deportiva a lo largo del curso escolar, un 76,5% realiza actividad de forma organizada, lo que representa un 58,8% del total de la población escolar. Frente a ellos, un 21,6% responde de manera negativa y un 1,9% no supo que responder. Las diferencias que se observan en la distribución de esta variable son muy escasas. Entre los perfiles que sobresalen, ninguno se distancia más de tres puntos del promedio general. En todo caso, las puntuaciones más altas se encuentran entre la población de 10 a 11 años (79,3%), residente en municipios de más de medio millón de habitantes (79%), que estudian en centros concertados/privados (78,9%) y residen en la provincia de Valencia (78,7%). Por el contrario, las puntuaciones más distantes del promedio general son las correspondientes a jóvenes de 16 a 18 años (70,7%) y nacidos fuera de España (61%).

Entre las actividades físico-deportivas más practicadas por la población escolar que participa en alguna actividad física o deportiva organizada mediante la inscripción en alguna entidad o club deportivo destaca claramente el fútbol, mencionado por un 33,2% (véase gráfico 3.4). Tras el fútbol, pero con proporciones tres veces inferiores, aparecen el baloncesto (11,3%), el baile (10,6%) y la natación (10,1%). Por debajo de estas y en el entorno del cinco por ciento aparecen el fitness (5,8%) y el tenis (5,7%). Siguen a estas el patinaje y el skateboarding (3,9%), el atletismo (3,7%), el pádel (3,6%) y el voleibol (3%). En el espectro del dos por ciento se encuentran el balonmano (2,95), la gimnasia rítmica (2,8%),

el kárate (2,8%), las artes marciales (2,4%), el boxeo (2,2%) y el taekwondo (2,1%). Por debajo de esta cifra deben mencionarse el judo (1,9%), el fútbol sala (1,9%), la gimnasia en general (1,6%), el ciclismo (1,4%), la hípica (1,2%) y el hockey (1%). Cierran la lista de actividades deportivas más frecuentemente practicadas de manera organizada la pilota valenciana (0,9%), la carrera a pie (0,9%) y la gimnasia artística (0,8%). Con porcentajes inferiores -y por eso no se recogen ya en el gráfico 3.5- aparecieron también escalada, triatlón, yoga, pilates, crossfit, remo, piragüismo, natación sincronizada, rugby, esgrima, parkour, lucha, vela, surf, waterpolo, tenis de mesa, motociclismo, halterofilia, powerlifting, calistenia, senderismo, deportes de invierno, golf, bádminton, frontón, squash y actividades subacuáticas.

## Gráfico 3.3. Práctica deportiva organizada

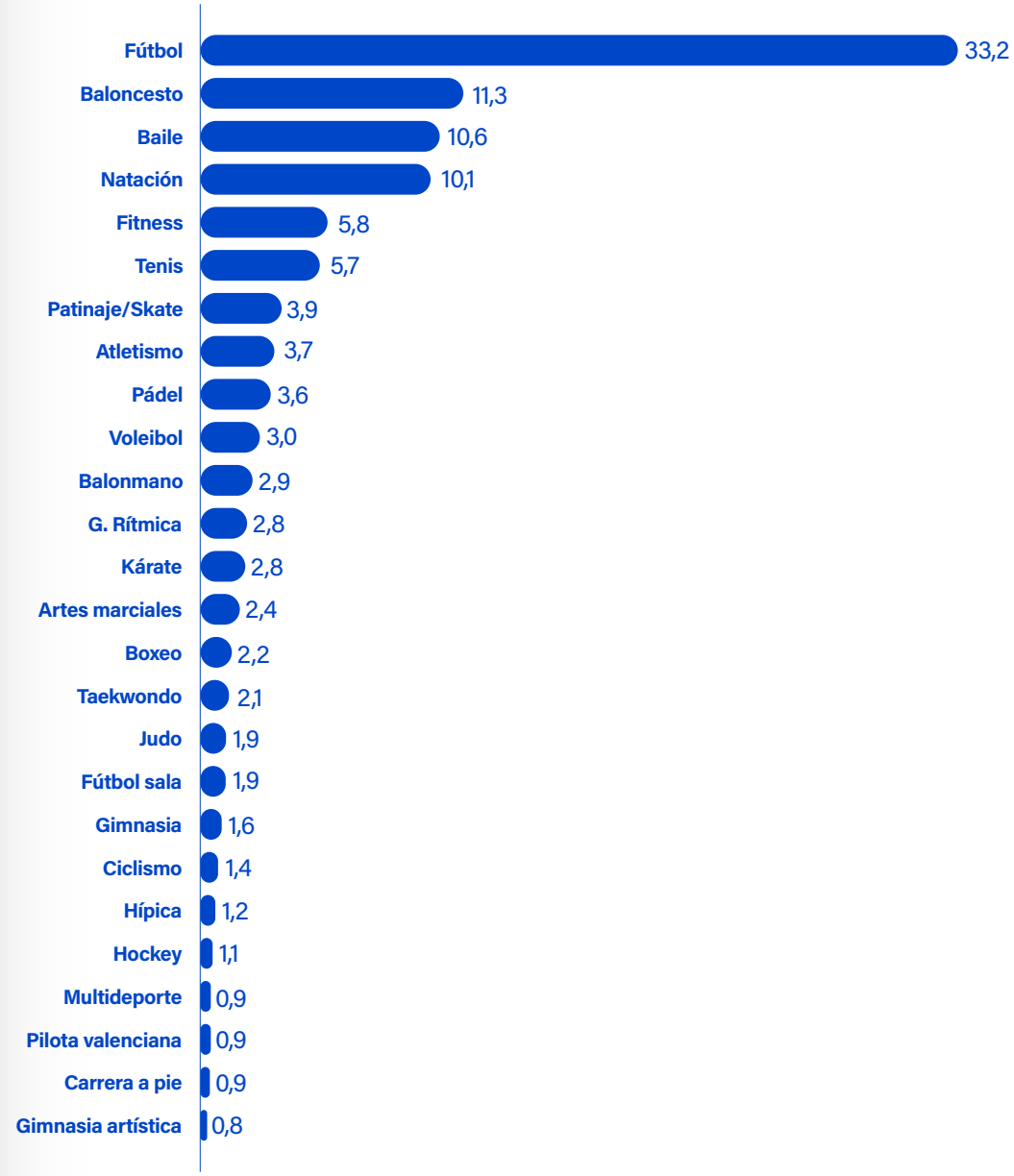
(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: practican deporte durante el curso.

## Gráfico 3.4. Actividades físico-deportivas de carácter organizado más practicadas

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentajes de respuesta múltiple.
Base: están inscritos en alguna actividad deportiva.

Siguiendo con el análisis de las modalidades deportivas practicadas de forma organizada, el gráfico 3.5 muestra las diferencias por sexo. Dos de ellas, el fútbol y el baloncesto, muestran un patrón claramente masculino, de manera mucho más pronunciada en el caso del primero cuya práctica masculina sextuplica la de las mujeres (51,2% frente a 8,2%). Por el contrario, la natación, el baile, la gimnasia rítmica, la gimnasia artística, el patinaje, la hípica, el voleibol, el fitness, el patinaje, el skateboarding y el atletismo muestran porcentajes más elevados de participación femenina que masculina. El resto muestran proporciones muy parejas entre ambos sexos.

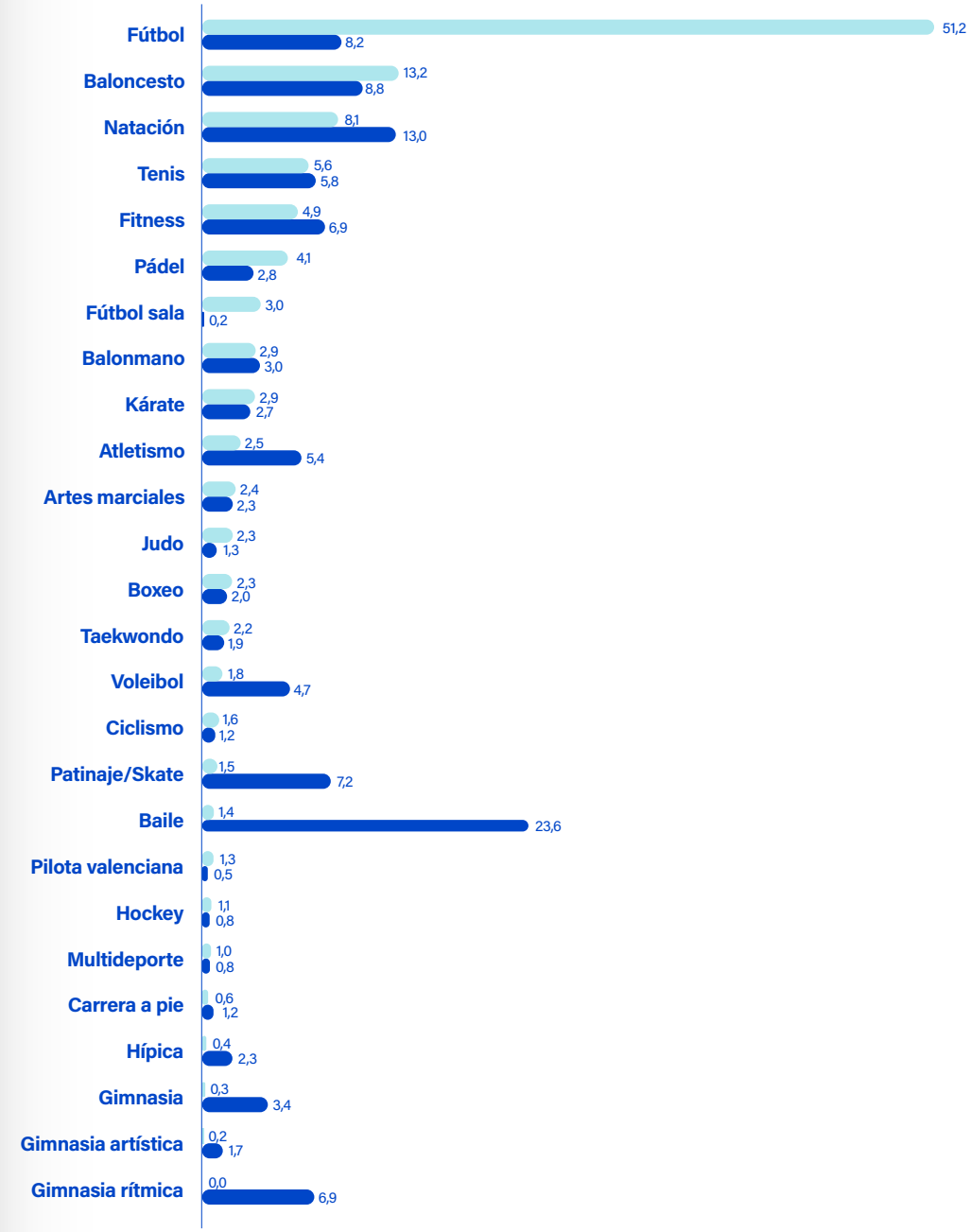
El análisis de la práctica deportiva organizada se completa con una serie de datos que se recogen en las dos tablas siguientes: la tabla 3.1 y la tabla 3.2. En ellas se presenta información sobre los días de la semana y el tiempo dedicado a la actividad deportiva organizada (tabla 3.1), así como la entidad organizadora, las instalaciones en que se lleva a cabo y el medio con el que se desplazan a dichas instalaciones.

Los días de la semana en que con mayor frecuencia se realizan actividades deportivas de carácter organizado son los lunes y los miércoles, días en los que se alcanza un 62,8% y un 60,8% de las respuestas, respectivamente. Debe tenerse en cuenta que los datos que aparecen en las tablas 3.1 y 3.2 corresponden a preguntas de respuesta múltiple, dado que cada entrevistado respondió a todas ellas para cada uno de los deportes que afirmó realizar. Por esa razón, los totales son siempre superiores a cien. Los martes y los jueves aparecen inmediatamente después con proporciones ligeramente inferiores. Los porcentajes descienden ligeramente los viernes, aunque las diferencias se registran en los sábados y los domingos. Las puntuaciones son muy inferiores en el caso de las chicas, pero no en el de los chicos, que alcanzan un porcentaje ligeramente superior al de los viernes. Sin duda, ello tiene mucho que ver con el hecho de que ellos participan más frecuentemente en actividades de carácter competitivo, y estas competiciones a menudo se disputan los viernes por la tarde o los sábados por la mañana.



## Gráfico 3.5. Actividades físico-deportivas de carácter organizado más practicadas según sexo

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentajes de respuesta múltiple.
Base: están inscritos en alguna actividad deportiva.

## Tabla 3.1. Características de la práctica deportiva organizada: día de la semana y horas semanales de dedicación

(En porcentaje)

| Día de la semana | Chicos | Chicas | Total |
|---|---|---|---|
| Lunes | 65,3 | 59,4 | 62,8 |
| Martes | 57,8 | 53,1 | 56,1 |
| Miércoles | 64,1 | 56,3 | 60,8 |
| Jueves | 61,6 | 53,3 | 58,3 |
| Viernes | 56,2 | 48,9 | 53,1 |
| Sábado | 57,5 | 38,6 | 49,8 |
| Domingo | 20,4 | 11,7 | 17,0 |
| **Horas semanales** | **Chicos** | **Chicas** | **Total** |
| Menos de 1 hora | 11,9 | 14,3 | 12,9 |
| De 1 a 2 horas | 50,3 | 62,5 | 55,2 |
| De 2 a 4 horas | 32,2 | 28,2 | 30,6 |
| Más de 5 horas | 31,3 | 21,7 | 27,3 |

Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentajes de respuesta múltiple. Base: están apuntados a alguna actividad deportiva.

Por lo que se refiere al tiempo semanal dedicado a la práctica deportiva con carácter organizado, la tabla 3.1 también ofrece información reveladora. Más de la mitad de las personas que están inscritas en alguna actividad físico-deportiva dedican de una a dos horas semanales (55,2%), el 30,6% de dos a cuatro horas y el 27,3% más de cinco horas. Apenas un 12,9% dedica menos de una hora. Al comparar los resultados por sexo, se detectan diferencias importantes. Entre los escolares, un 63,5% dedica más de dos horas a la semana; porcentaje que entre las mujeres se reduce a un 49,9%. Ellas, sin embargo, alcanzan porcentajes más elevados que ellos en el tramo de una a dos horas semanales (62,5% frente a 50,3% de ellos) y en el de menos de una hora a la semana (14,3% frente a 11,9% de ellos). Es decir, se observa una marcada diferencia por sexo en el tiempo dedicado a la práctica deportiva organizada, con los chicos mostrando una propensión mayor a dedicar más de dos horas semanales en comparación con las chicas.

El análisis de las características de la práctica deportiva organizada continúa en la tabla 3.2, donde como ya se ha dicho, se incluye información relativa a la entidad organizadora, las instalaciones en las que se lleva a cabo y el medio de desplazamiento a las mismas. Por lo que se refiere a la entidad organizadora, la respuesta más habitual ha sido la referida a los clubes deportivos, mencionados por un 65,7% de las personas que están inscritos en alguna entidad deportiva. Se detecta la misma pauta en ambos sexos (66,9% en el caso de los chicos y 64,2% en el de las chicas). A continuación, pero a una distancia considerable, aparecen las federaciones deportivas (15,9%), los ayuntamientos (14,5%) y los centros escolares e institutos (11,4%). Las asociaciones deportivas y las AMPA aparecen con puntuaciones inferiores. Debe señalarse que no se detectan diferencias relevantes entre los chicos y las chicas en lo que se refiere al tipo de entidad que organizan las actividades físico-deportivas en las que participan.

Por lo que se refiere a las instalaciones en las que se lleva a cabo la actividad físico-deportiva, la tabla 3.2 muestra que las más mencionadas son las propias de los clubes deportivos (65,2%), con una proporción muy similar a la registrada al preguntar por las entidades organizadoras. En cambio, las menciones al ayuntamiento aumentan claramente en este caso, al alcanzar un 35% de respuestas. Le siguen las instalaciones del propio centro escolar (16,6%) y las de otros colegios o institutos (5,5%). También a este respecto puede afirmarse que las pautas detectadas entre la población masculina y femenina son muy parecidas, no registrándose diferencias notables que destacar.

Por último, la tabla 3.2 recoge una interesante información sobre el medio de transporte al que recurre la población escolar valenciana para desplazarse a las instalaciones en las que realiza su práctica deportiva organizada. El coche es el medio más citado, con un 59% de respuestas. Le sigue la respuesta correspondiente a los que se desplazan a pie, que suman un 53,6% de los casos. Ambas respuestas se sitúan a gran distancia de las que aparecen a continuación, todas ellas con proporciones de respuestas que no superan el diez por ciento de menciones. Entre ellas la bicicleta, señalada por el 5,1%; el transporte público, por un 4,3%; y el patinete, mencionada por un 3,8% de la población escolar que participa en actividades deportivas organizadas. El desplazamiento en coche y a pie registran puntuaciones ligeramente más elevadas entre las niñas que entre los niños, mientras que la bicicleta y el patinete son preferidos más a menudo por estos últimos que por ellas.

## Tabla 3.2. Características de la práctica deportiva organizada: entidad organizadora, instalaciones en las que se realiza y medio de desplazamiento

(En porcentaje)

| Entidad organizadora | Chicos | Chicas | Total |
|---|---|---|---|
| Club deportivo | 66,9 | 64,2 | 65,7 |
| Federación | 19,2 | 11,3 | 15,9 |
| Ayuntamiento | 12,3 | 17,7 | 14,5 |
| Escuela/instituto | 12,0 | 10,9 | 11,4 |
| Asociación deportiva escolar | 4,3 | 5,4 | 4,8 |
| AMPA | 3,6 | 5,2 | 4,3 |
| Otros | 8,4 | 11,7 | 9,9 |
| NS | 0,4 | 1,0 | 0,6 |
| **Instalaciones en que se realiza** | **Chicos** | **Chicas** | **Total** |
| Un club deportivo | 66,8 | 62,4 | 65,2 |
| Ayuntamiento | 33,7 | 37,3 | 35,0 |
| El propio centro escolar | 17,0 | 16,3 | 16,6 |
| Otros colegios/institutos | 4,8 | 6,4 | 5,5 |
| Otros | 4,2 | 5,0 | 4,6 |
| NS | 0,0 | 0,3 | 0,1 |
| **Medio de desplazamiento** | **Chicos** | **Chicas** | **Total** |
| En coche | 57,3 | 61,7 | 59,0 |
| A pie | 51,7 | 56,5 | 53,6 |
| En bicicleta | 7,0 | 2,2 | 5,1 |
| Transporte público | 4,4 | 4,1 | 4,3 |
| Con patinete | 5,0 | 2,3 | 3,8 |
| Otros | 2,0 | 1,6 | 1,9 |

Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentajes de respuesta múltiple. Base: están apuntados a alguna actividad deportiva



# 3.3 Práctica deportiva por cuenta propia

Una vez examinada en toda su complejidad la práctica deportiva de carácter organizado, a continuación, damos cuenta de los resultados referidos a la práctica deportiva por cuenta propia. Esta dimensión de la práctica deportiva fue abordada por medio de una pregunta que fue introducida tanto en el cuestionario de la población escolar de menor edad como entre los de mayor edad. Entre los de más edad, la formulación rezaba así: "¿Realizas alguna actividad física o deportiva por tu cuenta al menos una vez a la semana? Y se aclaraba que con ello se hacía referencia a una actividad realizada "sin entrenador/a y sin estar apuntado a alguna entidad". En el caso del cuestionario dirigido a los más pequeños el enunciado de la pregunta difería ligeramente, en un intento de adaptarlo y hacerlo comprensible a personas de menor edad: "¿Realizas alguna actividad física o deportiva por tu cuenta sin monitor/a al menos una vez a la semana?" También se especificaba que se trataba de una actividad "sin entrenador/a y sin estar apuntado".

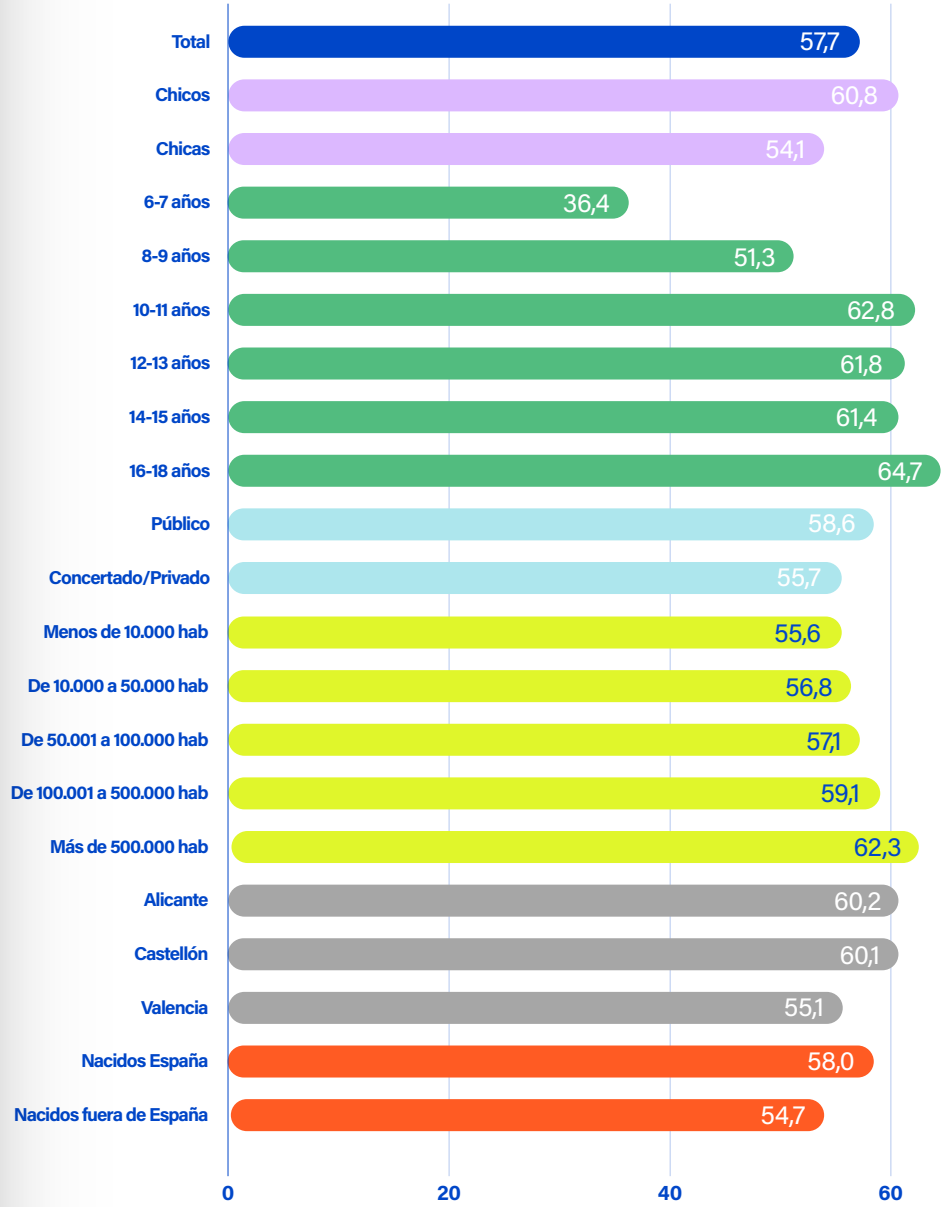
Los resultados revelan que entre la población escolar que realiza actividad física-deportiva durante el curso, un 57,7% realiza actividad físico-deportiva por cuenta propia al menos una vez a la semana (véase gráfico 3.6). Esto significa que un 44,3% de la población escolar de la Comunitat Valenciana realiza algún tipo de actividad física o deportiva por cuenta propia de manera regular. Un 37,2% afirma que no practica ninguna actividad por cuenta propia y un 5,1% no contestó o no supo contestar a esta cuestión. Los porcentajes más elevados se registran entre los niños (60,8%), los mayores de 10 años (que superan en todos los casos la tasa del sesenta por ciento y especialmente los de 16 a 18 años, que alcanzan un 64,7%), los residentes en los municipios de mayor tamaño de hábitat (especialmente, los de más de medio millón de habitantes, con una tasa del 62,3%) y las personas que viven en las provincias de Alicante (60,2%) y Castellón (60,1%) y nacidas en España (58%). Por el contrario, las tasas más bajas corresponden a las niñas (54,1%), la población con edades comprendidas entre 6 y 7 años (36,4%) y 8 y 9 años (51,3%), las personas que realizan sus estudios en centros concertados/privados (55,7%), las que residen en la provincia de Valencia (55,1%) y las que han nacido fuera de España (54,7%).

El gráfico 3.7 muestra la lista de las actividades físico-deportivas realizadas por cuenta propia más practicadas por la población escolar de la Comunitat Valenciana. La imagen que trasladan es claramente distinta a la que se derivaba de la actividad físico-deportiva de carácter organizado. Cuando se trata de práctica por cuenta propia, la actividad más mencionada es el fitness (24,8%), seguida del fútbol (21,2%), la carrera a pie

(19,8%) y el ciclismo (15,4%). Son esas las cuatro actividades más mencionadas y con porcentajes claramente superiores a las siguientes en la lista. A continuación, aparece un bloque de tres actividades con porcentajes entre el cinco y el diez por ciento: andar (8,3%), baloncesto (8.2%) y patinaje y skateboarding (5,6%). Entre todas las que aparecen a continuación, ya con puntuaciones inferiores al cinco por ciento, destaca un bloque de cinco actividades con proporciones superiores al dos por ciento: baile (3,7%), senderismo (3,1%), natación (2,3%), juego libre (2,2%) y pádel (2,1%). Luego aparecen la calistenia, el voleibol, el tenis, yoga y pilates, atletismo, balonmano, boxeo, gimnasia, tenis de mesa, bádminton, kárate, gimnasia rítmica y escalada, todas con porcentajes inferiores al dos por ciento.

## Gráfico 3.6. Práctica deportiva por cuenta propia

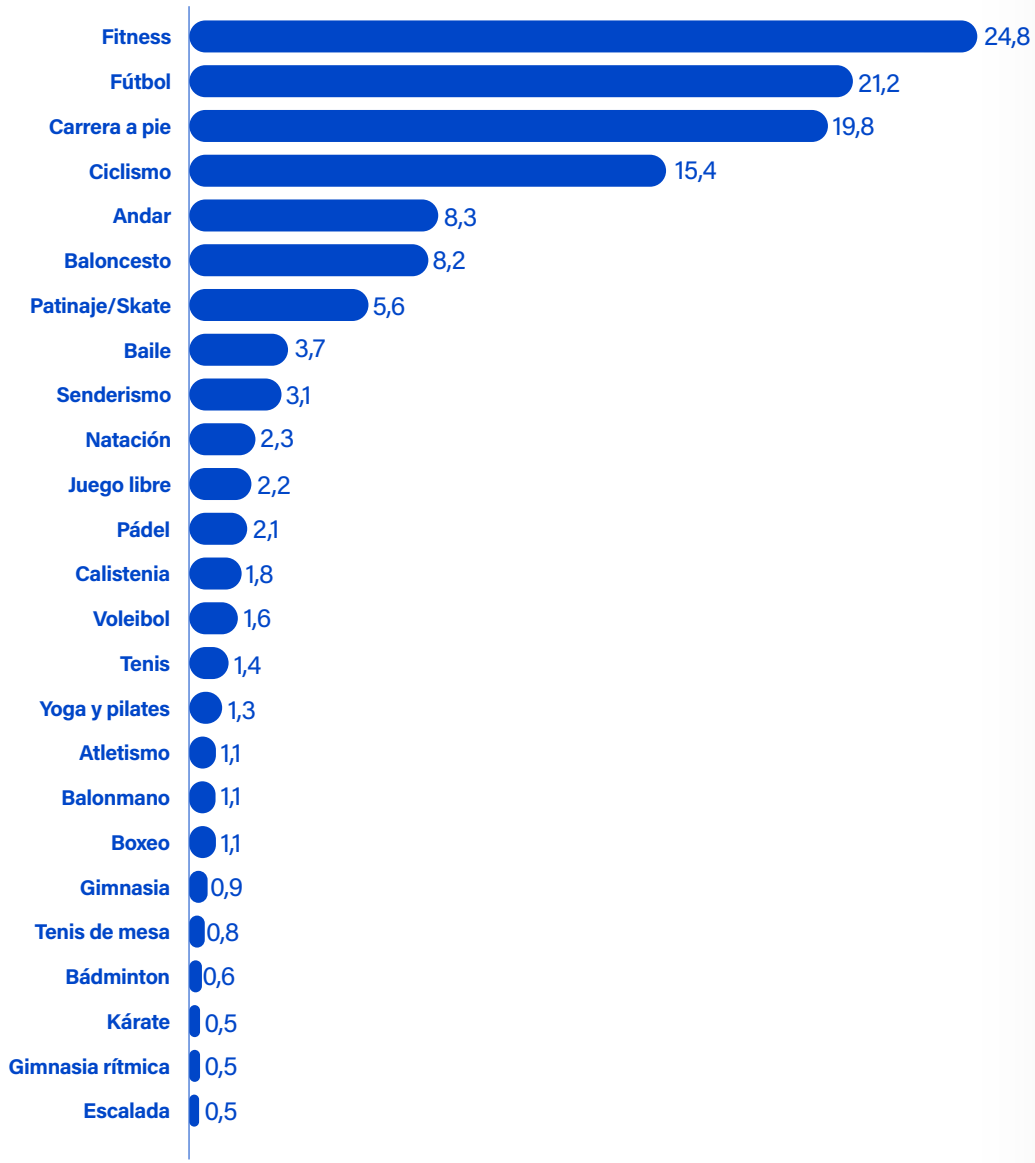
(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: practican alguna actividad deportiva durante el curso.

## Gráfico 3.7. Actividades físico-deportivas realizadas por cuenta propia más practicadas

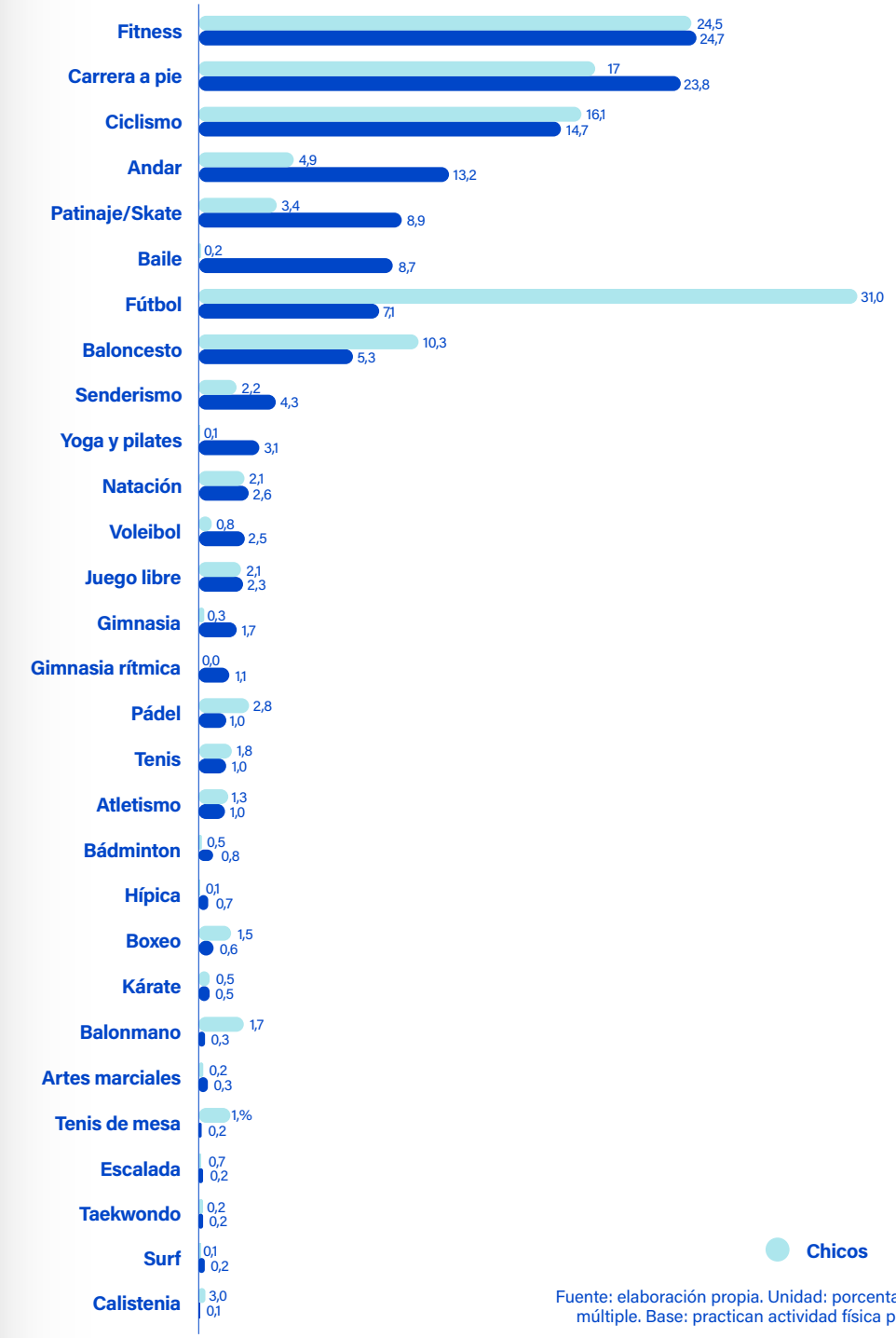
(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentajes de respuesta múltiple. Base: practican actividad física por cuenta propia.

## Gráfico 3.8. Actividades físico-deportivas realizadas por cuenta propia más practicadas según sexo

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentajes de respuesta múltiple. Base: practican actividad física por cuenta propia.

## Tabla 3.3. Características de la práctica deportiva por cuenta propia: día de la semana, tiempo de dedicación en horas y lugar de realización

(En porcentaje)

| Día de la semana | Chicos | Chicas | Total |
|---|---|---|---|
| Lunes | 51,7 | 44,3 | 48,8 |
| Martes | 48,2 | 42,7 | 46,0 |
| Miércoles | 49,8 | 46,8 | 48,7 |
| Jueves | 46,7 | 42,2 | 45,0 |
| Viernes | 55,4 | 43,1 | 50,4 |
| Sábado | 64,7 | 59,3 | 62,6 |
| Domingo | 58,7 | 56,3 | 57,6 |
| **Horas semanales** | **Chicos** | **Chicas** | **Total** |
| Menos de 1 hora | 31,2 | 37,7 | 34,0 |
| De 1 a 2 horas | 55,7 | 63,2 | 58,6 |
| De 2 a 4 horas | 31,4 | 21,7 | 27,3 |
| Más de 5 horas | 15,0 | 8,1 | 12,2 |
| **Lugar de realización** | **Chicos** | **Chicas** | **Total** |
| En la calle | 38,6 | 42,1 | 40,1 |
| En la naturaleza | 28,4 | 35,3 | 31,0 |
| En un parque | 27,8 | 21,5 | 25,1 |
| En casa | 18,3 | 26,5 | 21,8 |
| Instalaciones del ayuntamiento | 18,9 | 8,7 | 14,7 |
| Instalaciones de un club | 15,7 | 10,4 | 13,4 |
| Instalaciones de mi escuela | 11,3 | 7,9 | 9,9 |
| Instalaciones de otros centros | 2,5 | 1,4 | 2,1 |
| Otros | 12,0 | 13,1 | 12,5 |

Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentajes de respuesta múltiple. Base: practican actividad física por cuenta propia.

Al examinar la tasa de realización de las distintas actividades deportivas en función del sexo, se detectan diferencias relevantes entre los chicos y las chicas (gráfico 3.8). Por un lado, se observa una serie de actividades deportivas más masculinizadas, entre las cuales destacan el ciclismo, el fútbol, el baloncesto, el pádel, el tenis, el boxeo, el balonmano, el tenis de mesa y la calistenia. Por el contrario, las más feminizadas son la carrera a pie, andar, el patinaje, el baile, el senderismo y el voleibol. Esto refleja una cultura deportiva masculina relacionada con deportes tradicionales de carácter competitivo y, por otro lado, una cultura deportiva femenina, mucho más anclada en la realización de actividades



físicas al aire libre y al margen de los tradicionales deportes de carácter competitivo.

En el caso de la práctica deportiva por cuenta propia, el cuestionario incluía también una serie de preguntas relacionadas con las características de esta, concretamente, los días de la semana, las horas de dedicación semanal y el lugar de realización. Los resultados para estas tres variables en función del sexo aparecen recogidos en la tabla 3.3.

Por lo que se refiere a los días de la semana, frente a lo que sucedía en el caso de la práctica deportiva organizada -más presente de lunes a jueves- la práctica deportiva por cuenta propia registra los porcentajes más altos los viernes, los sábados y los domingos (tabla 3.3). Los días en torno al fin de semana superan el cincuenta por ciento, siendo el sábado el día de mayor incidencia con un 62,6%. Ello no significa que la práctica deportiva por cuenta propia no sea importante entre semana, pues se mueve entre el cuarenta y cinco y el cincuenta por ciento. La tendencia se registra tanto en niños como en niñas, aunque en el caso de estas últimas con alguna excepción, pues los miércoles registran una tasa superior a la de los viernes. Las tasas de los chicos superan a las de ellas todos los días de la semana, especialmente los lunes y los martes, cuando las aventajan en aproximadamente cinco puntos.

En lo referente a las horas semanales dedicadas al deporte practicado por cuenta propia, la tabla 3.3 permite observar que la respuesta más habitual es la de quienes dedican de una a dos horas (58,6%), seguida de los que no llegan a una hora (34%). Ahora bien, también aquí, como sucedía en el caso de la práctica deportiva organizada, se observa un patrón diferenciado entre niños y niñas. Entre ellos, un 46,4% dedica más de dos horas a la semana, porcentaje que entre ellas se reduce a un 29,8%. Por el contrario, ellas destacan en el tramo de una a dos horas (63,2% frente al 55,7% de ellos) y en el de menos de una hora (37,7% frente al 31,2% de ellos). Téngase presente, como ya se ha señalado anteriormente, que los porcentajes suman más de cien dado que se trata de preguntas de respuesta múltiple, pues cada entrevistado podía citar más de un deporte y las preguntas relativas a los días de la semana, horas semanales y lugar de realización se efectuaban para cada uno de los deportes mencionados.

Por último, las respuestas más habituales al preguntar por el lugar en el que se realiza la práctica deportiva por cuenta propia aparecen en la parte inferior de la tabla 3.3. La respuesta más frecuente es la calle, mencionada por un 40,1% de las personas que practican deporte por cuenta propia. A continuación, señalan los espacios naturales (31%), los parques (25,1%) y el propio hogar (21,8%). Con menos frecuencia se mencionan las instalaciones deportivas de los

ayuntamientos (14,7%), las de los clubes deportivos (13,4%) y las instalaciones del propio centro escolar (9,9%) o de otros centros escolares (2,1%). También en este caso se puede observar una clara diferencia entre las pautas deportivas masculinas y femeninas: ellos señalan con más frecuencia los parques y las instalaciones de los ayuntamientos, los clubes deportivos y los centros escolares, mientras que ellas son más tendentes a mencionar las calles, los espacios de la naturaleza y su propia casa.

# 3.4 Deporte practicado durante más tiempo

Una vez examinadas la incidencia y características de la práctica deportiva organizada y por cuenta propia de la población escolar de la Comunitat Valenciana, este apartado proporciona una nueva perspectiva sobre los tipos de deportes practicados; concretamente se presentan los resultados sobre el deporte practicado durante más tiempo por los jóvenes valencianos, información que se complementa con el número de años de dedicación a ese deporte.

La tabla 3.4 muestra que, en el caso de los chicos, el fútbol es el deporte más practicado para la mitad de ellos (47,8%). Le sigue a gran distancia el baloncesto (9,7%), el fitness (4,7%), el tenis (4,1%) y la natación (3,8%). Entre las mujeres, mencionan como deportes que llevan más tiempo practicando el baile (17,4%), la natación (8,6%), el baloncesto (7,4%), el fitness (6,8%), el fútbol (6,4%), el patinaje y el skateboarding (5%), el voleibol (4,6%), la gimnasia rítmica (4,2%) y el tenis (4,1%). Al margen de los mencionados, la tabla 3.4 recoge las referencias a todos los demás que, como se puede comprobar, registran porcentajes mucho más reducidos.

La antigüedad media más mencionada al preguntar a cada entrevistado por los años que lleva practicando el deporte principal es de cinco a seis años, referida por un 25,4% de las personas que realizan alguna actividad física o deportiva (véase tabla 3.5). A continuación, aparecen los que llevan entre tres y cuatro años, con un 20,2%.

Por otro lado, tres de cada diez jóvenes practicantes de algún deporte llevan entre siete y diez años practicándolo: un 17,9% de siete a ocho años y un 12,6% de nueve a diez años. En suma, un 86,1% señala una antigüedad de tres a diez años, por lo que se puede concluir que se trata de prácticas deportivas relativamente consolidadas si se tiene en cuenta las edades de la población entrevistada.



## Tabla 3.4. Deporte practicado durante más tiempo

(En porcentaje)

| | Chicos | Chicas | Total |
|---|---|---|---|
| **Fútbol** | 47,8 | 6,4 | 30,5 |
| **Baloncesto** | 9,7 | 7,4 | 8,7 |
| **Baile** | 0,9 | 17,4 | 7,8 |
| **Natación** | 3,8 | 8,6 | 5,8 |
| **Fitness** | 4,7 | 6,8 | 5,6 |
| **Tenis** | 4,1 | 4,1 | 4,1 |
| **Voleibol** | 1,4 | 4,6 | 2,7 |
| **Patinaje y skateboarding** | 0,7 | 5,0 | 2,6 |
| **Atletismo** | 1,5 | 3,9 | 2,6 |
| **Balonmano** | 2,1 | 2,6 | 2,3 |
| **Ciclismo** | 2,3 | 2,0 | 2,2 |
| **Pádel** | 2,2 | 1,8 | 2,0 |
| **Kárate** | 2,2 | 1,9 | 2,0 |
| **Carrera a pie** | 0,9 | 3,2 | 1,8 |
| **Gimnasia rítmica** | -- | 4,2 | 1,7 |
| **Fútbol sala** | 2,6 | 0,2 | 1,7 |
| **Artes marciales** | 1,7 | 1,4 | 1,6 |
| **Taekwondo** | 1,6 | 1,2 | 1,5 |
| **Judo** | 1,6 | 1,1 | 1,4 |
| **Boxeo** | 1,2 | 1,3 | 1,3 |
| **Gimnasia** | 0,2 | 2,4 | 1,1 |
| **Andar** | 0,5 | 1,9 | 1,1 |
| **Hípica** | 0,4 | 1,9 | 1,0 |
| **Ginmasia artística** | 0,1 | 1,5 | 0,7 |
| **Hockey** | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
| **Pilota valenciana** | 0,5 | 0,4 | 0,5 |
| **Senderismo** | 0,3 | 0,6 | 0,4 |
| **Yoga y pilates** | -- | 0,8 | 0,3 |
| **Triatlón** | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| **Calistenia** | 0,4 | 0,2 | 0,3 |
| **Piragüismo y remo** | 0,2 | 0,5 | 0,3 |
| **Otros deportes** | 3,5 | 3,8 | 3,7 |

Fuente: elaboración propia. Unida: porcentaje. Base: practica algún deporte.

## Tabla 3.5. Número de años en el deporte más practicado

(En porcentaje)

| Número de años | Chicos | Chicas | Total |
|---|---|---|---|
| **1-2 años** | 5,8 | 5,5 | 5,7 |
| **3-4 años** | 22,1 | 17,9 | 20,2 |
| **5-6 años** | 28,0 | 22,0 | 25,4 |
| **7-8 años** | 16,6 | 20,0 | 17,9 |
| **9-10 años** | 11,2 | 14,4 | 12,6 |
| **11-12 años** | 8,4 | 11,3 | 9,7 |
| **13-14 años** | 5,8 | 6,2 | 6,0 |
| **Más de 14 años** | 2,2 | 2,6 | 2,5 |

Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentajes de respuesta múltiple. Base: practican actividad física por cuenta propia.

Ahora bien, las pautas detectadas difieren sensiblemente según el sexo, tal y como también ponen de manifiesto los datos recogidos en la tabla 3.5. Las escolares obtienen puntuaciones más altas que ellos en todos los tramos de antigüedad superiores a los siete años, mientras que ellos puntúan más alto en los inferiores a seis años. Se puede concluir que ellos cambian más frecuentemente de actividad deportiva y que ellas mantienen hábitos o preferencias deportivas de manera más duradera.

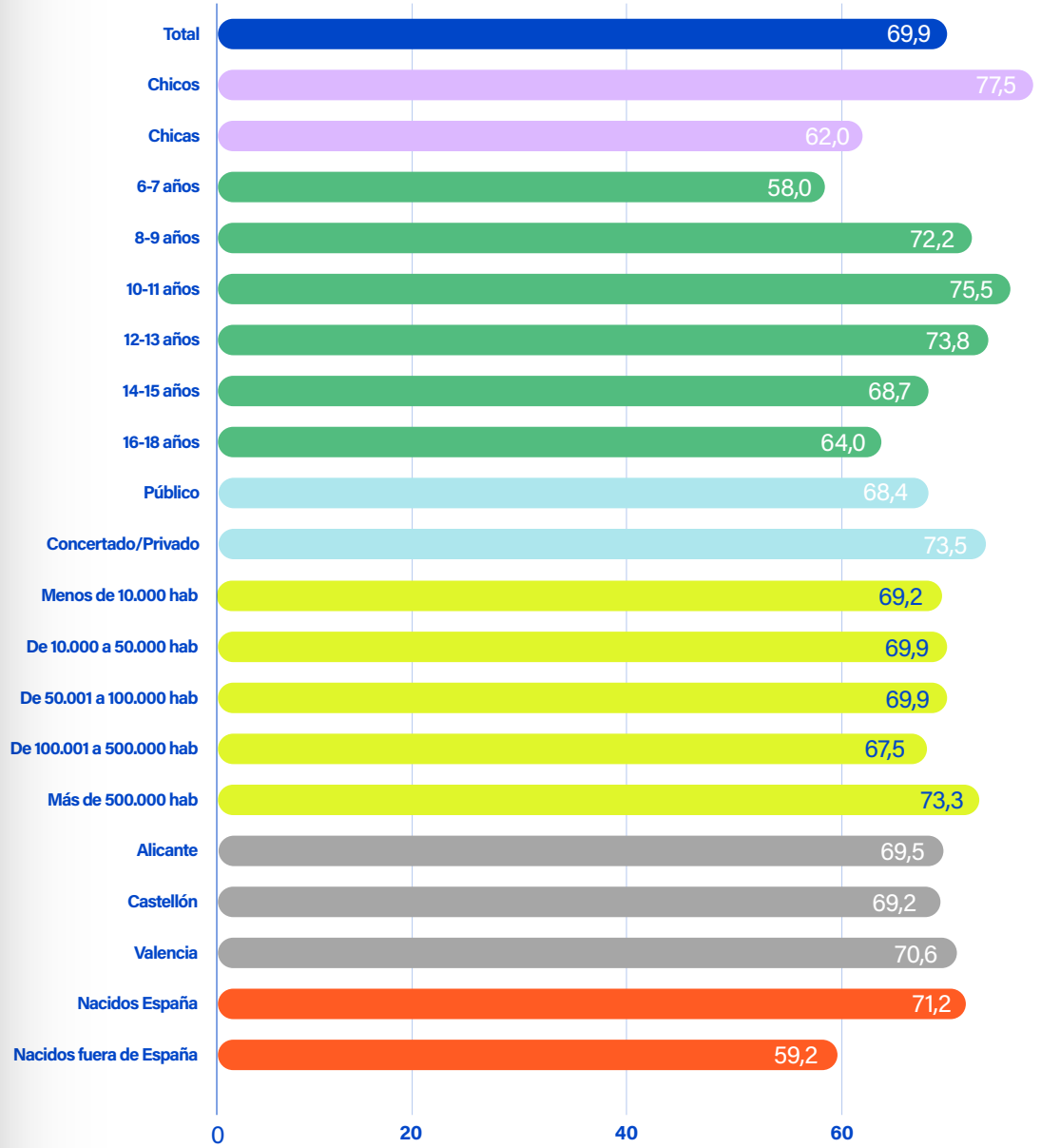
# 3.5 Práctica deportiva en vacaciones

Un 69,9% de la población escolar valenciana respondió afirmativamente cuando se le preguntó si realizaba algún tipo de actividad física o deportiva durante los periodos de vacaciones como, por ejemplo, Navidad, Semana Santa o verano (véase gráfico 3.9). Frente a estos, un 23,8% respondió de manera negativa y un 6,3% no contestó o no supo que contestar. El gráfico 3.9 también recoge la distribución de la práctica deportiva en vacaciones entre los distintos perfiles de la población escolar de la Comunitat Valenciana.

La práctica deportiva durante periodos de vacaciones se distribuye de modo muy equilibrado entre los distintos perfiles poblacionales. Aun así, se observan algunos rasgos característicos de la misma. Por un lado, los chicos (77,5%), la población en edades centrales, esto es de 8 a 13 años y, sobre todo, de 10 a 11 años (75,5%) son los grupos con más práctica deportiva vacacional. También sobresalen, aunque en menor medida, quienes estudian en colegios concertados y privados

## Gráfico 3.9. Práctica deportiva en vacaciones

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

(73,5%) y quienes residen en municipios de más de medio millón de habitantes (73,3%). Por el contrario, las chicas (62%), la población con menos y mayor edad, esto es, de 6 a 7 años (58%) y de 16 a 18 años (64%), así como las personas nacidas fuera de España (59,2%) son quienes presentan una tasa de práctica deportiva vacacional más exigua.

Los deportes o actividades físicas practicados por quienes reconocieron realizar alguna de estas actividades en los periodos vacacionales aparecen recogidos en la tabla 3.6. Como puede apreciarse, seis de cada diez señalaron que el deporte que practican en vacaciones es el mismo que suelen realizar durante el resto del año (61,6%). Esta respuesta fue mucho más habitual entre los chicos que entre las chicas (66,1% frente a 55,7%). A continuación, pero a una amplia distancia, aparecen los deportes de equipo (19,5%), también en este caso con grandes diferencias a favor de los niños frente a las niñas (25,4% frente a 11,4%). Le sigue la natación practicada exclusivamente en verano, que alcanza a un 15,6% de la muestra, pero en este caso con mucho mayor presencia entre las mujeres (20,2% frente a 12,3%). Lo mismo sucede con los deportes de montaña (13,8%), aunque en este caso la diferencia no es tan abultada (16,7% frente a 11,7%). Antes de estos, sin embargo, se sitúan las salidas en bicicleta (14,2%), la práctica en gimnasios (13,3%), los campus o estancias deportivas (11,4%), los deportes individuales (9,2%) y los deportes de invierno (6,4%), todos ellos con diferencias relevantes entre sexos. Sin embargo, los deportes acuáticos (7,6%) y el baile (5,4%) muestran tasas más altas entre las chicas.

En síntesis, la práctica deportiva durante las vacaciones es equilibrada entre los distintos perfiles poblacionales, pero se observan diferencias: los chicos, las edades de 8 a 13 años, los estudiantes de colegios concertados y privados, y los residentes en grandes municipios practican más deporte durante las vacaciones, mientras que las chicas, los niños más pequeños y adolescentes mayores, y las personas nacidas fuera de España practican menos. Además, seis de cada diez continúan con el mismo deporte durante el año, con variaciones significativas entre sexos en las actividades específicas.

## Tabla 3.6. Deporte que practica en vacaciones

(En porcentaje)

| | Chicos | Chicas | Total |
|---|---|---|---|
| **El mismo que durante el año** | 66,1 | 55,7 | 61,6 |
| **Deportes de equipo** | 25,4 | 11,4 | 19,5 |
| **Natación sólo en verano** | 12,3 | 20,2 | 15,6 |
| **Salidas en bicicleta** | 14,0 | 14,5 | 14,2 |
| **Deportes de montaña** | 11,7 | 16,7 | 13,8 |
| **Gimnasio** | 13,7 | 12,5 | 13,3 |
| **Campus/estancias deportivas** | 11,7 | 11,1 | 11,4 |
| **Deportes individuales** | 9,4 | 9,0 | 9,2 |
| **Deportes acuáticos** | 5,8 | 10,1 | 7,6 |
| **Deportes de invierno** | 6,4 | 6,4 | 6,5 |
| **Baile** | 0,8 | 11,5 | 5,4 |
| **Deportes de aventura** | 3,7 | 4,1 | 3,9 |
| **Otros deportes y actividades** | 5,7 | 10,0 | 7,5 |

Fuente: elaboración propia. Unida: porcentaje. Base: practica algún deporte.

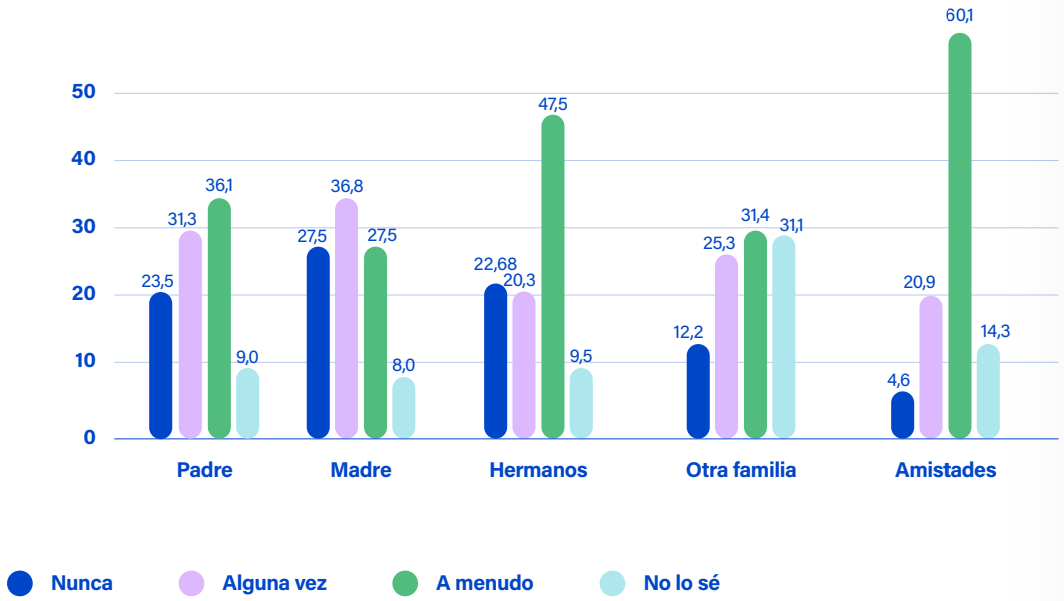
# 3.6 Práctica deportiva de familiares y amistades

En este apartado se incluyen los resultados de un par de baterías de preguntas en las que se sondeó a la población escolar de la Comunitat Valenciana sobre la práctica deportiva de sus familiares y amistades, así como la frecuencia con que esa práctica se realizaba de manera conjunta con ellos (véase gráfico 3.10). En términos generales, algo más de un tercio de la muestra afirma que su padre practica deporte a menudo (36,1%), porcentaje que se reduce de manera significativa en el caso de las madres (27,5%). De estas últimas se dice que lo hacen alguna vez en el 36,9% de los casos, mientras que cuando se trata de los padres el porcentaje alcanza un 31,3%. Es mucho más elevado el porcentaje de práctica deportiva atribuida a los hermanos: concretamente un 47,5% dice que practican a menudo, mientras solo un 20,3% afirma que lo hace alguna vez. Las proporciones de entrevistados que afirman que su padre, su madre o sus hermanos nunca practican deporte supera siempre el veinte por ciento, siendo el porcentaje más alto el referido a las madres (27,6%), seguido de los padres (23,6%) y los hermanos (22,7%). Al preguntar por otros familiares, un 31,4% responde que hacen deporte a menudo, aunque un 31,1% desconoce este dato. Respecto a las amistades, desciende el porcentaje que responde que nunca practican deporte (4,7%) y aumenta de manera muy significativa el de quienes afirman que lo hacen a menudo (60,1%).

En resumen, la encuesta revela que los escolares de la Comunitat Valenciana observan una mayor frecuencia de práctica deportiva entre sus hermanos y amistades en comparación con sus padres y otros familiares, y que las madres son las que menos frecuentemente practican deporte según los encuestados.

## Gráfico 3.10. Práctica deportiva de familiares y amistades

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

Los datos que acaban de analizarse se complementan con los que aparecen en el gráfico 3.11. En ellos se puede observar que en torno a la mitad de la población escolar de la Comunitat Valenciana afirma que ni sus progenitores, ni sus hermanos ni otros familiares practican deporte nunca junto con la persona entrevistada. El porcentaje más elevado es el que se atribuye a los familiares (56,3%), seguido del de las madres (53,4%). No obstante, las proporciones que señalan esa misma circunstancia para los padres y para los hermanos también son altas: 46,5% y 46,8%, respectivamente. De hecho, los porcentajes de entrevistados que practican deporte junto a padres, madres, hermanos y otros familiares a menudo suponen un 14,8%, un 11,4%, un 18,7% y un 8,9% respectivamente.

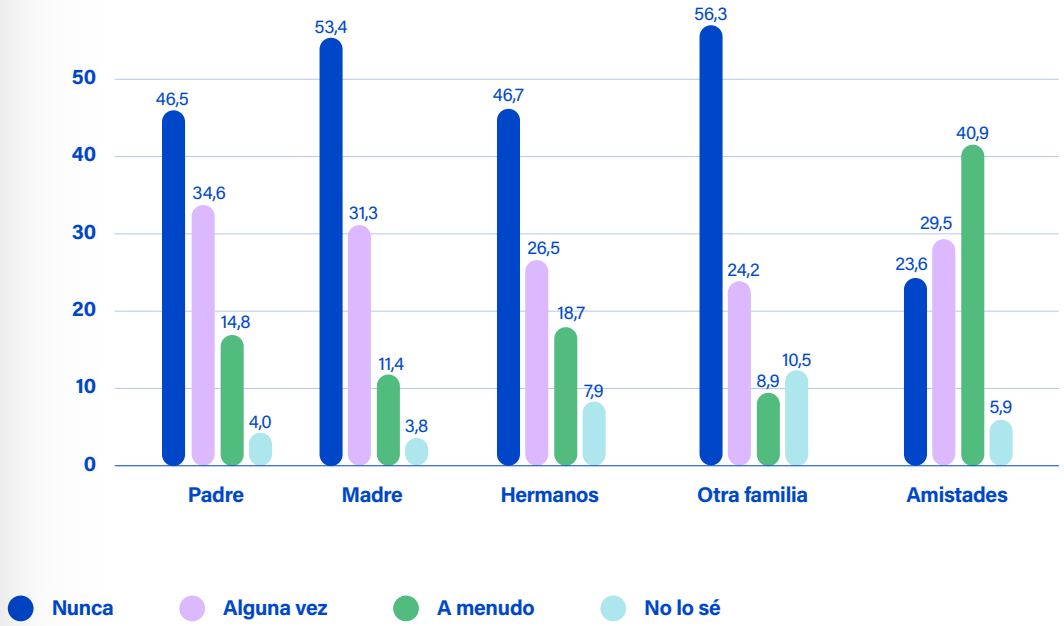
El caso de las amistades es distinto: un 40,9% de la muestra afirma practicar deporte a menudo con amigos o amigas, mientras un 29,5% dice hacerlo alguna vez. Solo un 23,6% responde que nunca practica deporte con sus amigos o amigas.

Así, se concluye que cerca de la mitad de los estudiantes en la Comunitat Valenciana afirma que ni sus padres, ni sus hermanos ni otros familiares practican deporte con ellos, mientras que una proporción significativa lo hace a menudo con amigos.



## Gráfico 3.11. Práctica deportiva acompañado por familiares y amistades

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

# 3.7 Actividad física semanal

Finalizamos este capítulo con las respuestas a un par de preguntas que se incluyeron justo al final del cuestionario, pero solo en el caso de la muestra de mayores, es decir, los entrevistados de 8 a 18 años. Con las dos preguntas se pretendía obtener una valoración sintética de la actividad física semanal por medio de dos indicadores. En primer lugar, el número medio de días a la semana en los que la población escolar se siente físicamente activa durante un tiempo mínimo de sesenta minutos. En segundo lugar, el número medio de días a la semana que la población escolar realiza algún deporte o actividad física con carácter intenso hasta el punto de llegar a sudar y sentir que le falta el aliento. Al solicitar la respuesta al primer indicador se indicó que incluyeran también las clases de Educación Física, mientras que en el segundo estas quedaban excluidas.

Por lo que se refiere al primer indicador, la tabla 3.7 recoge las respuestas en función del sexo y la edad. Si nos

detenemos en la columna de los resultados totales, podemos apreciar que los porcentajes no difieren demasiado, aunque la proporción de jóvenes que señala las respuestas de uno o seis días es ligeramente inferior al resto, que oscilan entre el catorce y el dieciséis por ciento. Ahora bien, cuando nos detenemos en el sexo, detectamos algunas pautas de interés: ellos declaran porcentajes más elevados en las respuestas que implican un mayor número de días a la semana (5, 6 y 7 días a la semana), mientras que ellas, por el contrario, destacan por obtener porcentajes más elevados en las respuestas que implican un menor número de días a la semana (1, 2, 3 y 4 días a la semana). Sin embargo, en el caso de la edad, no se detecta ninguna tendencia que pueda responder a un patrón claramente identificable.

En cuanto al segundo indicador, es decir, el número medio de días a la semana que la población escolar realiza algún deporte o actividad física con carácter intenso hasta el punto de llegar a sudar y sentir que le falta el aliento, la distribución de las frecuencias relativas que aparece recogida en la tabla 3.8 muestra unas pautas diferentes.

En esta ocasión, los porcentajes disminuyen a medida que aumenta el número de días. De hecho, la respuesta más frecuente es la de un solo día, señalada por un 24% de la muestra total de personas entre 8 y 18 años. A continuación, los que indican dos días son un 17,7%, los que mencionan tres días un 16,8%, cuatro días un 14,9% y cinco días un 11,7%, quedando las respuestas que mencionan seis y siete días por debajo de estos porcentajes.

Ahora bien, al diferenciar las respuestas en función de sexo, de nuevo encontramos que los chicos son mucho más activos que ellas, ya que obtienen proporciones más elevadas en las respuestas referidas a un mayor número de días a la semana (tres, cuatro, cinco, seis y siete días), mientras que las chicas los sobrepasan en las respuestas que mencionan solo uno y dos días a la semana. En definitiva, los escolares son más activos que las escolares, practicando deporte más días a la semana, mientras que ellas lo hacen con menos frecuencia.

Por último, tampoco en este indicador se detecta ningún patrón que responda a una lógica claramente identificable en el caso de la edad: las respuestas de las personas entrevistadas muestran oscilaciones según el grupo de edad al que pertenecen que no difieren de manera relevante respecto a las pautas ya comentadas para el conjunto de la muestra.

## Tabla 3.7. Número de días de la última semana que se ha sentido físicamente activo durante al menos 60 minutos (incluyendo las clases de Educación Física)

(En porcentaje)

| Número de días de la semana | Total | Sexo | | Edad | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Chicos | Chicas | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-18 |
| Un día | 11,0 | 9,6 | 12,3 | 13,2 | 8,3 | 9,7 | 12,4 | 13,0 |
| Dos días | 14,2 | 12,9 | 15,5 | 12,8 | 11,6 | 14,7 | 15,4 | 16,6 |
| Tres días | 15,1 | 13,2 | 17,0 | 14,6 | 14,9 | 13,6 | 16,9 | 14,2 |
| Cuatro días | 15,4 | 14,6 | 16,3 | 12,4 | 15,3 | 16,3 | 16,6 | 12,6 |
| Cinco días | 17,1 | 17,8 | 16,8 | 16,6 | 17,2 | 18,2 | 16,1 | 18,2 |
| Seis días | 10,5 | 11,4 | 9,7 | 10,6 | 12,2 | 11,2 | 9,0 | 9,4 |
| Siete días | 16,8 | 20,4 | 12,4 | 19,7 | 20,6 | 16,3 | 13,6 | 16,0 |
| Total | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentajes de respuesta múltiple. Base: practican actividad física por cuenta propia.

## Tabla 3.8. Número de días de la última semana que ha realizado algún deporte o actividad física con carácter intenso hasta el punto de sudar y perder el aliento fuera del tiempo escolar

(En porcentaje)

| Número de días de la semana | Total | Sexo | | Edad | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Chicos | Chicas | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-18 |
| Un día | 24,0 | 18,2 | 30,1 | 27,9 | 21,8 | 21,7 | 26,0 | 23,4 |
| Dos días | 17,7 | 15,5 | 20,1 | 19,2 | 19,5 | 18,1 | 16,0 | 15,5 |
| Tres días | 16,8 | 17,0 | 16,5 | 14,2 | 15,4 | 19,2 | 16,3 | 18,4 |
| Cuatro días | 14,9 | 16,4 | 13,4 | 13,4 | 14,9 | 16,2 | 14,7 | 13,5 |
| Cinco días | 11,7 | 13,4 | 9,8 | 10,3 | 12,3 | 10,3 | 12,6 | 13,5 |
| Seis días | 6,5 | 8,5 | 4,5 | 4,5 | 7,4 | 6,2 | 6,6 | 8,1 |
| Siete días | 8,5 | 11,1 | 5,6 | 10,6 | 8,7 | 8,3 | 7,7 | 7,6 |
| Total | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

# 3.8 Principales hallazgos

Este capítulo ha ofrecido un análisis de la participación deportiva de la población escolar de la Comunidad Valenciana. En primer lugar, hemos estudiado la incidencia general de la práctica deportiva según diversas variables sociodemográficas; en segundo lugar, hemos profundizado en el análisis tanto de la práctica deportiva organizada como autónoma detallando aspectos como la frecuencia, el tiempo dedicado y el lugar de realización. También se han analizado los tipos de deportes más populares, la actividad durante las vacaciones y la influencia de familiares y amigos. Los principales hallazgos son los siguientes:

→ Tres de cada cuatro jóvenes (76,8%) realiza algún tipo de actividad física o deportiva de manera regular a lo largo del curso escolar. Los chicos presentan una tasa de participación quince puntos superior a la de las chicas. La máxima tasa de participación (86%) se registra entre los 8 y 11 años. Los escolares nacidos fuera de España muestran tasas de actividad deportiva catorce puntos inferiores respecto a los nacidos en nuestro país. Ser varón, haber nacido en España y pertenecer a los grupos de menor edad son características de los escolares que practican más deporte.

→ Una tercera parte de los jóvenes que realizan alguna actividad física o deportiva a lo largo del curso (76,5%) participa en actividades organizadas. Se trata de actividades organizadas por clubes deportivos (66,9%), federaciones deportivas (19,2%), ayuntamientos (12,3%) o los propios centros educativos (12%) y referidas a deportes como el fútbol, el baloncesto, el baile y la natación. La mitad de los participantes (50,3%) lo hace de una a dos horas semanales, mientras que una tercera parte lo hace entre dos y cuatro horas semanales. La práctica deportiva organizada de los escolares nacidos fuera de España disminuye hasta diecisiete puntos respecto a los nacidos en nuestro país.

→ Algo más de la mitad de los jóvenes que realizan alguna actividad física o deportiva a lo largo del curso, realiza actividades por cuenta propia (57,7%). Esta forma de práctica es más habitual entre chicos, en los tramos de edad más avanzados y en los municipios de mayor tamaño. Entre las actividades más aludidas se encuentra el fitness, el fútbol, la carrera a pie, el ciclismo y el paseo. Estas actividades se practican en la calle, en la naturaleza, en parques, en instalaciones de los ayuntamientos, clubes y centros educativos, así como en el propio hogar.

→ El sexo influye significativamente en la práctica deportiva tanto organizada como autónoma en cuanto a horas de dedicación y modalidades deportivas. Los chicos tienden a dedicar más horas semanales al deporte y a preferir modalidades deportivas más competitivas y tradicionales, como el fútbol y el baloncesto. En contraste, las chicas suelen inclinarse hacia actividades físicas menos competitivas como el yoga o la natación.

→ Un tercio de los jóvenes indica que su padre practica deporte con frecuencia (36,1%), porcentaje que en el caso de las madres se reduce cerca de diez puntos. Sin embargo, la mitad de los escolares señala que no realiza actividad física con sus padres o familiares; una proporción significativa lo hace con amigos.

# 4.

# Motivos de la práctica deportiva


→ Agentes inductores de la práctica deportiva

→ Motivos de la práctica

→ Intención de practicar deporte en el futuro

→ Razones por las que no se practica deporte

→ Principales hallazgos


Este capítulo se adentra en los aspectos motivacionales que caracterizan la práctica deportiva de la población escolar de la Comunitat Valenciana. Al hablar de aspectos motivacionales se está haciendo referencia, principalmente, a los motivos por los que la mencionada población escolar se mantiene en dicha práctica deportiva, pero también a otros aspectos estrechamente relacionados con ellos. El análisis se desarrolla en cuatro apartados en los que de manera consecutiva se examinan los resultados de ocho preguntas de los cuestionarios aplicados en la encuesta. En primer lugar, se efectúa una descripción de los agentes que mayor influencia tienen en la población escolar valenciana como inductores de la práctica deportiva. A continuación, se exploran los motivos explicitados por la propia población escolar encuestada en relación con las razones por las que practican deporte. En tercer lugar, se aborda la intención de seguir practicando deporte en el futuro y, por último, se incluye un análisis de los motivos por los que no hace deporte el conjunto de población escolar que previamente se ha definido como inactiva.

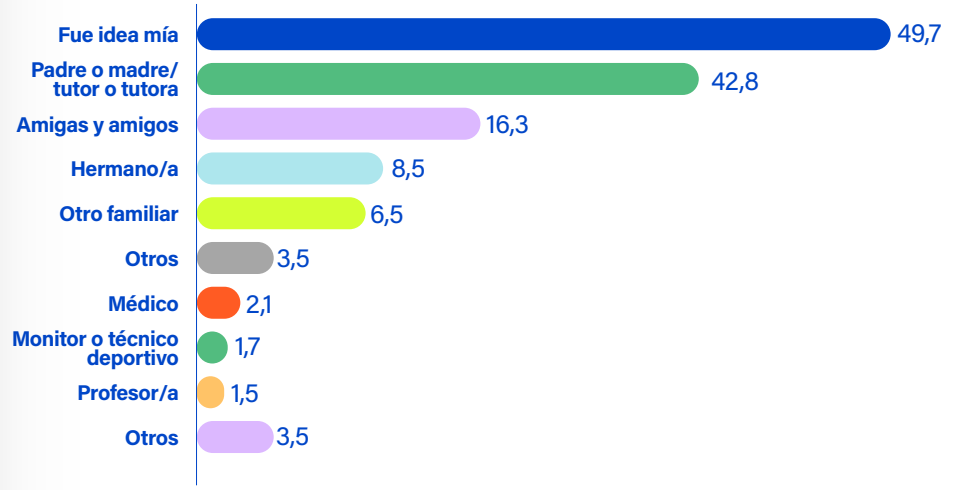
# 4.1 Agentes inductores de la práctica deportiva

Aunque la actividad física y deportiva es, como se ha visto en el capítulo anterior, una práctica muy popular y extendida entre la población escolar, conviene examinar qué influencia tienen los distintos agentes sociales que la rodean en la iniciación a la misma. Para ello, el cuestionario aplicado en la presente investigación incluyó una pregunta que la que se solicitaba a las personas que previamente se habían definido como practicantes de algún deporte o actividad física que indicaran quién los había animado a hacerlo. En el listado de posibles respuestas se incluían las siguientes ocho opciones: fue idea mía, padre o madre/tutor o tutora, hermano o hermana, otro familiar, amigos/as, docente, monitor o técnica deportivo, personal médico y otras personas. El número máximo de respuestas por persona era de tres. Esta pregunta se formuló en los mismos términos a todas las personas entrevistadas, es decir, tanto a los menores como a los mayores de 9 años.

Las respuestas obtenidas se recogen en el gráfico 4.1. Cabe decir, antes de pasar a comentar los resultados obtenidos, que la pregunta iba dirigida únicamente a aquellas personas que previamente se habían reconocido como practicantes habituales de alguna actividad física o deportiva. El gráfico 4.1 muestra que, para el conjunto de la muestra, la respuesta más habitual es la de quienes dicen que fue una idea propia (49,7%), seguida de quienes mencionan a su padre o madre (42,8%) y, a una mayor distancia, quienes citan a sus amigos/as (16,3%). Tras estas tres respuestas, claramente dominantes, las siguientes ya son mucho menores, destacando, no obstante, quienes mencionan a un hermano o hermana (8,5%) o a otro familiar (6,5%). El resto de las respuestas, sin embargo, no alcanza las cuatro unidades porcentuales, una clara prueba de la escasa influencia del ámbito médico, las monitoras o técnicos deportivos y las personas dedicadas al campo de la docencia.

## Gráfico 4.1 Inductores de la práctica deportiva

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentajes de respuesta múltiple. Base: practican alguna actividad físico-deportiva durante el curso.

Una vez examinadas las respuestas generales, resulta interesante analizar las diferencias debidas al sexo y a la edad. La tabla 4.1 revela que las respuestas de chicos y chicas se ajustan al mismo patrón y que no existen diferencias entre ambos sexos. No sucede lo mismo, sin embargo, cuando se trata de la edad. A medida que esta aumenta, también lo hace la proporción de personas que afirman practicar deporte por iniciativa propia o por la influencia de amistades, por amigos/as. Por el contrario, disminuye la proporción de quienes mencionan a padres/madres o hermanos/as como incitadores de la práctica deportiva.

El resto de los agentes registra pautas de las que es más difícil identificar algún patrón de respuestas. Los familiares distintos a los ya mencionados tienen poca influencia en el grupo de 6 a 7 años, pero a partir de los 8 años, alcanzan una proporción que, en líneas generales, se mantiene en un nivel muy similar en el resto de los grupos de edad. Algo muy parecido sucede con las monitoras o técnicos deportivos. En el caso de personal médico, sin embargo, se detecta claramente un incremento de su relevancia a medida que aumenta la edad.

## Tabla 4.1. Personas que le animaron a practicar deporte o actividad física

(En porcentaje)

| | Sexo | | Edad | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Chicos | Chicas | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-18 |
| Fue idea mía | 50,2 | 49,1 | 39,8 | 40,9 | 48,0 | 51,7 | 54,5 | 56,8 |
| Padre o madre; tutor/a | 43,2 | 42,8 | 48,2 | 43,5 | 42,0 | 45,3 | 42,1 | 32,9 |
| Amigos/as | 17,1 | 15,1 | 10,6 | 12,4 | 15,2 | 15,4 | 20,5 | 20,5 |
| Hermano/a | 7,8 | 9,3 | 10,6 | 10,2 | 8,2 | 9,0 | 7,0 | 7,5 |
| Hermano/a | 7,0 | 5,7 | 2,1 | 6,4 | 7,0 | 6,8 | 6,8 | 6,8 |
| Médico | 1,4 | 2,9 | 0,7 | 0,9 | 1,2 | 2,6 | 2,7 | 4,3 |
| Monitor/técnico deportivo | 1,9 | 1,3 | 0,7 | 1,5 | 1,7 | 1,4 | 2,2 | 1,9 |
| Maestro/profesor | 1,0 | 2,1 | 2,1 | 2,3 | 1,2 | 1,1 | 1,2 | 2,8 |
| Otros | 3,7 | 3,0 | 1,8 | 3,5 | 4,5 | 3,1 | 3,5 | 3,7 |
| NS | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 |

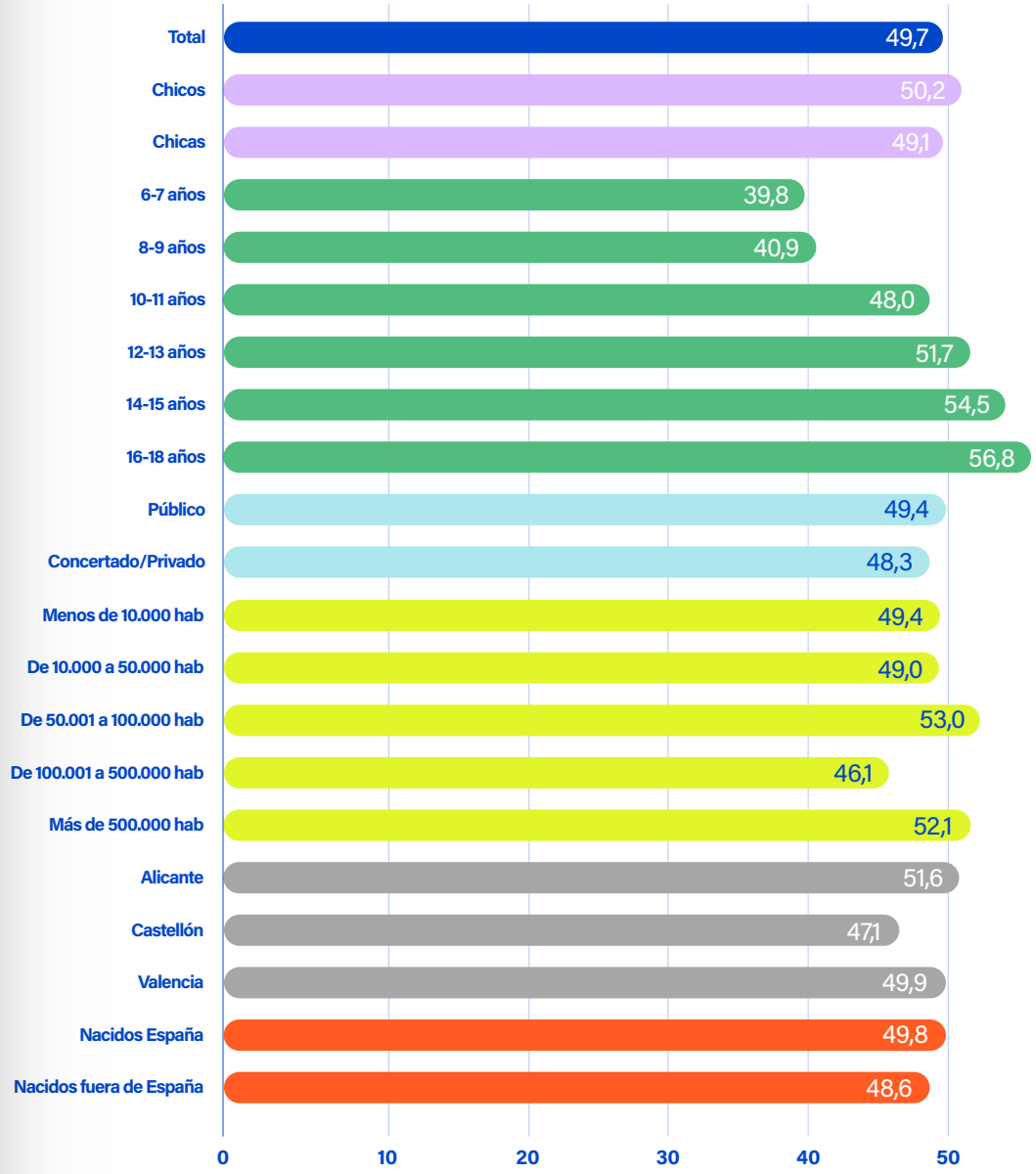
Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: realiza alguna actividad física o deportiva a lo largo del curso.

A continuación, efectuamos un análisis de más profundidad de las dos primeras respuestas (fue idea mía y me animaron a practicar deporte mi padre o mi madre) en un rango más amplio de variables de la estructura social.

El gráfico 4.2 muestra que al margen de las diferencias relativas a la edad en la proporción de los que afirman que fue una idea propia empezar a hacer deporte ya señaladas al comentar la tabla 4.1, no se detectan patrones relevantes en el caso del resto de variables de clasificación sociodemográfica, aunque los escolares de la provincia de Castellón señalan con menos frecuencia esta respuesta y también los residentes en municipios de 100.000 a 500.000 habitantes. Para el gráfico 4.3 se puede efectuar la misma afirmación, aunque en ese caso los escolares de Castellón y los residentes en municipios de 100.000 a 500.000 habitantes señalan con mayor frecuencia la influencia de sus padres o sus madres en el inicio de la práctica deportiva.

## Gráfico 4.2. Fue idea mía practicar deporte

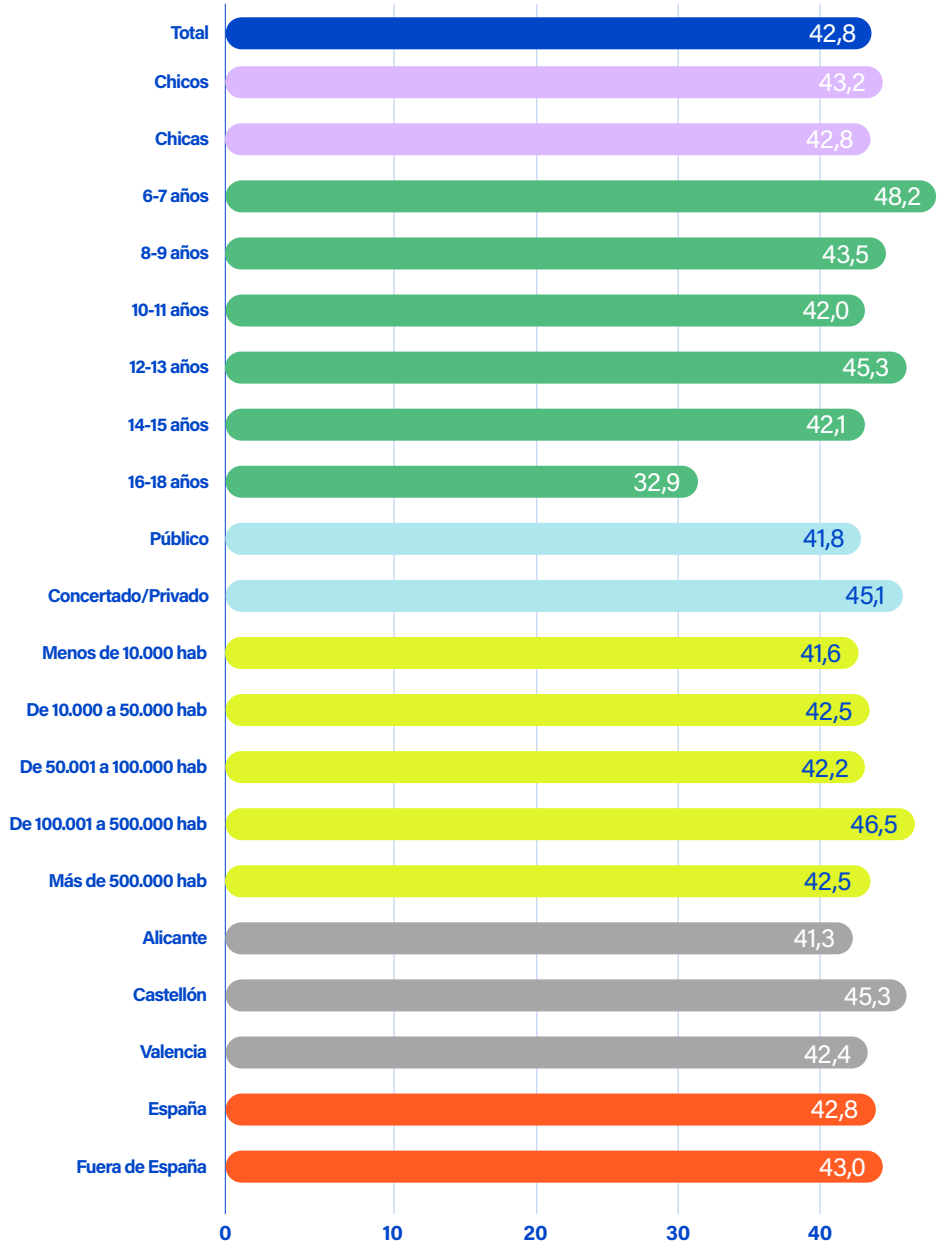
(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentajes de respuesta múltiple. Base: practican alguna actividad físico o deportiva a lo largo del curso.

## Gráfico 4.3. Mi padre/madre/tutor/tutora me animaron a practicar deporte

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: realiza alguna actividad física o deportiva a lo largo del curso.

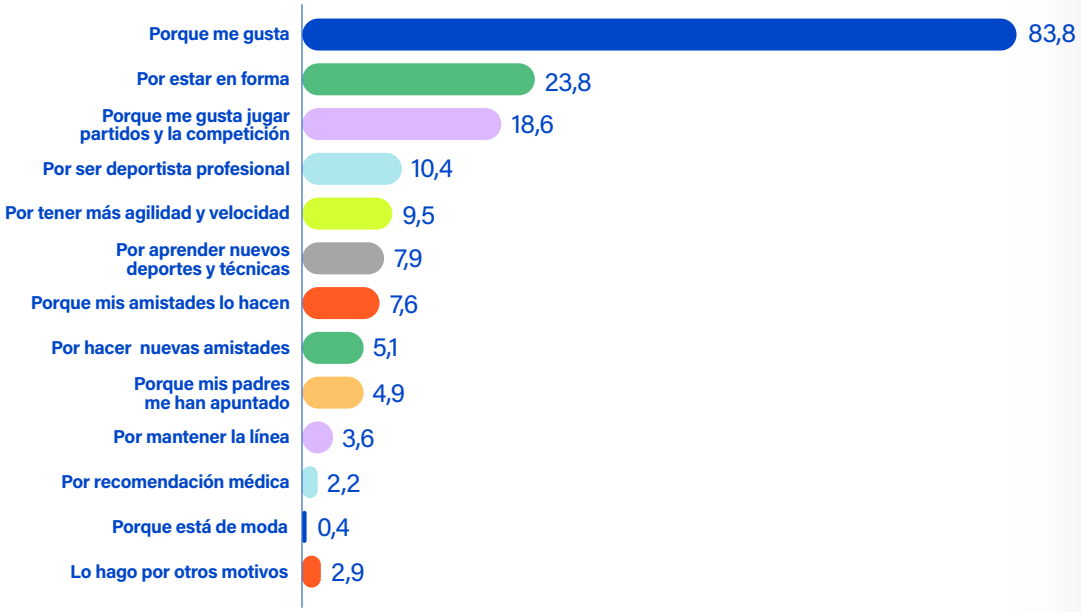
# 4.2 Motivos de la práctica deportiva

En este segundo apartado, una vez examinados los resultados relativos a las personas o agentes que han tenido un papel central en el inicio de la práctica deportiva de la población escolar valenciana, nos centramos en los motivos de esa práctica. Este análisis se aborda a partir de las respuestas a una pregunta en la que se les solicitó que indicaran hasta tres razones por las que practicaban deporte o actividad física. Se hizo la misma pregunta tanto en el cuestionario de los más pequeños (6 a 8 años) como en el de los más mayores (9 a 18 años): "¿Por qué practicas deporte o actividad física?". Sin embargo, a los más mayores se les proporcionó un listado de 14 posibles respuestas, mientras que en el de los de menor edad, las opciones eran justo la mitad.

Las opciones comunes a ambos grupos fueron: porque me gusta, porque lo hacen mis amigos y amigas, porque me han apuntado mis padres, porque me gusta competir y jugar partidos, porque me lo ha dicho el médico, por estar en forma, porque aprendo nuevos deportes y técnicas. Por el contrario, las que únicamente se incluyeron en la pregunta a los mayores de 9 años fueron: porque está de moda, porque me gusta ganar, por mantener la línea, por hacer nuevos amigos y amigas, porque quiero ser deportista profesional, porque me siento más ágil y rápido, para pasar el rato. Las respuestas para el conjunto de la muestra se recogen en el gráfico 4.4.

## Gráfico 4.4. Motivos de la práctica deportiva

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: realiza alguna actividad física o deportiva a lo largo del curso.

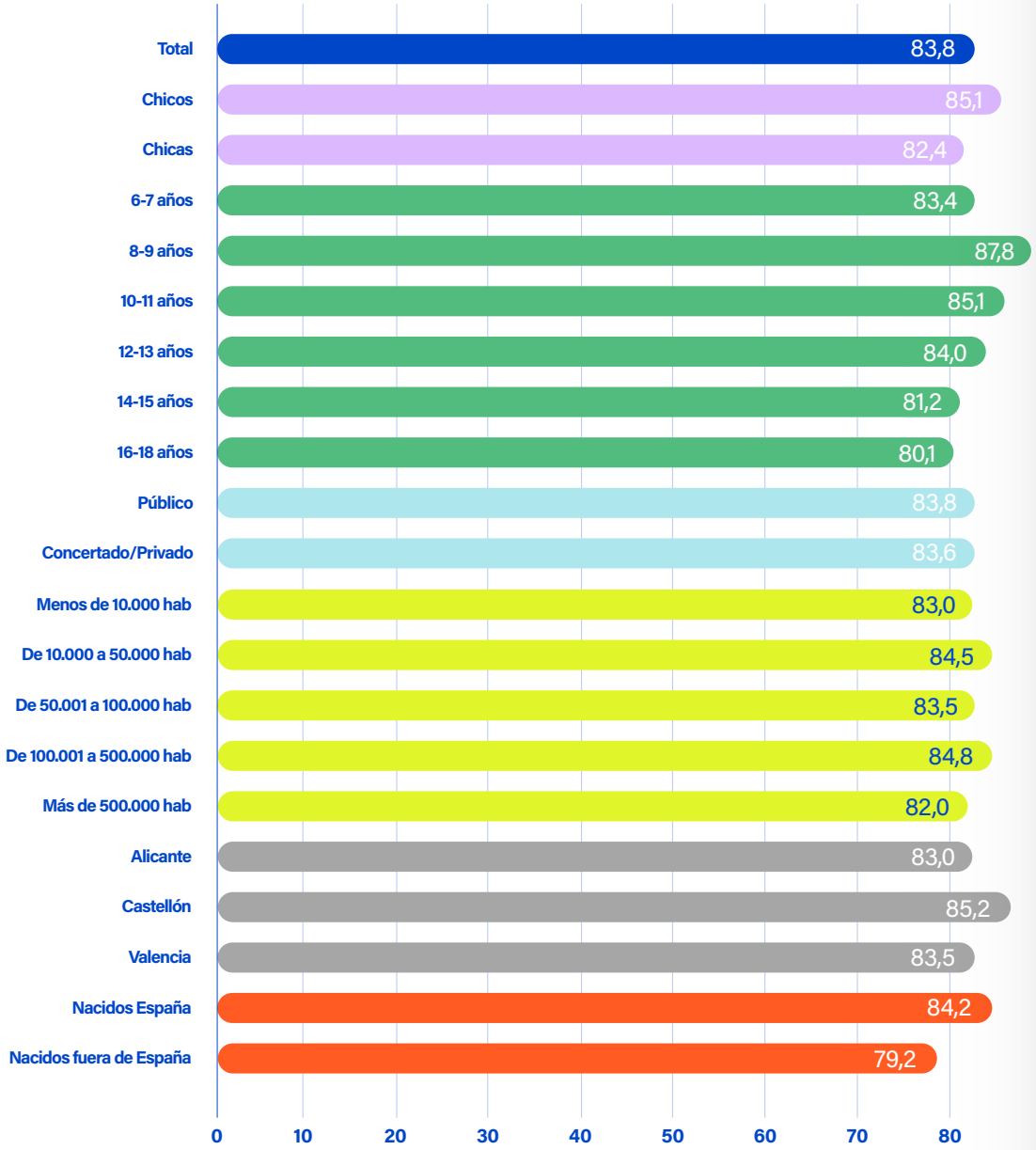
Los datos recogidos en el gráfico 4.4 revelan como primer motivo y muy por encima de todos los demás el gusto por el deporte (83,8%). Esta respuesta es casi el cuádruple que la que aparece inmediatamente después, que responde al objetivo de mantenerse en forma, con un 23,8% de menciones. A cinco puntos de esta última, encontramos a quienes se declaran atraídos por la posibilidad de disputar partidos y competiciones (18,6%), seguidos de los que afirman practicar deporte porque aspiran a convertirse en deportistas profesionales (10,4%).

Ya por debajo del diez por ciento, se encuentran respuestas como adquirir más agilidad y velocidad, señalada por un 9,5% de los jóvenes y, con puntuaciones ligeramente inferiores, las de quienes tienen como objetivo aprender nuevos deportes y técnicas (7,9%) y quienes sencillamente apuntan que sus amistades también lo hacen (7,6%). Las amistades también están vinculadas en la respuesta que aparece inmediatamente después: un 5,1% de los jóvenes valencianos que practican deporte de manera regular dice hacerlo para hacer nuevas amistades. Un porcentaje muy similar afirma que practica deporte porque sus padres le apuntaron (4,9%) y, a partir de ahí, las respuestas ya se sitúan en proporciones muy reducidas: mantener la línea (3,6%), recomendación médica (2,2%) y está de moda (0,4%), si bien un 2,9% mencionó otras razones distintas, no cubiertas por las opciones anteriores. En definitiva y sin descartar la importancia de las razones que se mencionan a continuación, podemos afirmar que la dimensión lúdica -muy especialmente-, la dimensión física, la dimensión competitiva y la dimensión aspiracional son los cuatro principales argumentos de la práctica deportiva para la población escolar valenciana.

En el gráfico 4.5 examinamos la distribución en la estructura social del motivo más aducido por la población escolar valenciana cuando se les pregunta la razón por la que practican deporte. Como ya se ha señalado, un 83,8% afirma que lo hace porque le gusta el deporte. Entre hombres y mujeres se detecta una leve diferencia que no llega a las tres unidades porcentuales en favor de los hombres (85,1% frente a 82,5%). En cuanto a la edad de la persona entrevistada, el gráfico 4.5 permite visualizar un patrón muy claro. El tramo de 8 a 9 años alcanza la proporción de los que señalan que practican deporte porque les gusta (87,8%) y supera en cuatro puntos al tramo de edad anterior 6-7 años, que la mencionaron en un 83,4% de los casos. Ahora bien, una vez alcanzada la proporción más elevada en el grupo de 8 a 9 años, comienza un paulatino descenso hasta alcanzar la proporción más baja en el grupo de mayor edad, los de 16 a 18 años, con un 80,1% de menciones. Las diferencias observadas en función de la titularidad del centro, el tamaño del hábitat y la provincia en la que reside la persona entrevistada no resultan significativas y tampoco muestran patrón alguno. Sin embargo, se observa una diferencia de cinco puntos entre la población escolar nacida en España y la nacida fuera: los primeros tienden a afirmar que practican deporte porque les gusta en una proporción superior a la de los que nacieron fuera de España (84,2% y 79,2%, respectivamente).

## Gráfico 4.5. Practico deporte porque me gusta

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: realiza alguna actividad física o deportiva a lo largo del curso.



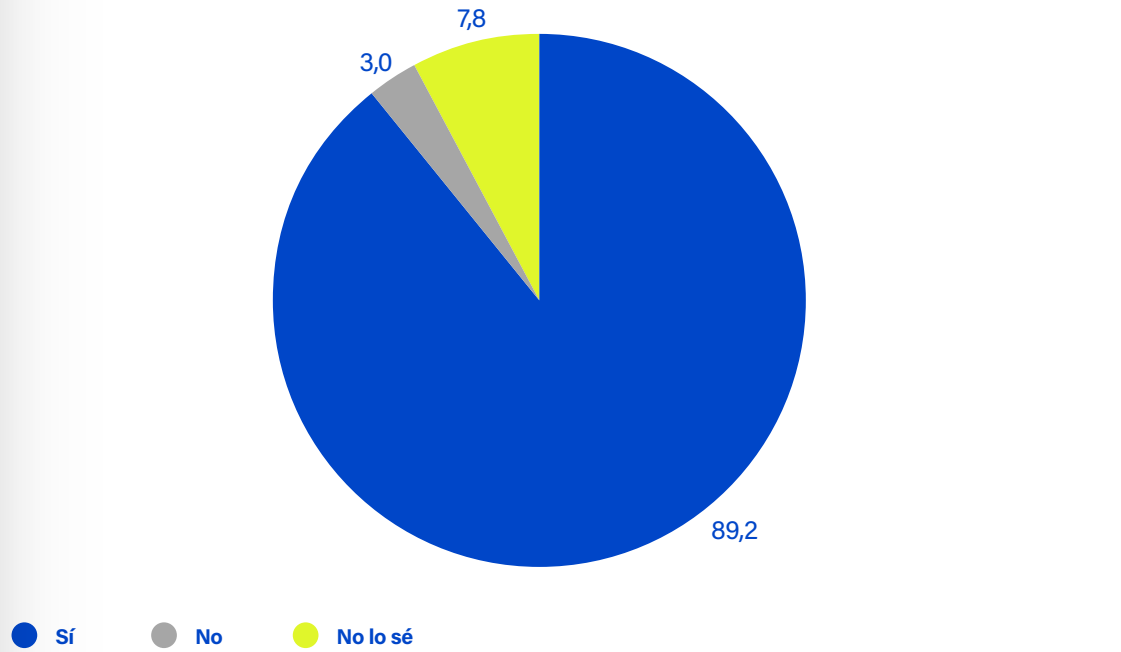
# 4.3 Intención de practicar deporte en el futuro

Una vez examinados los motivos que se encuentran tras la práctica deportiva de la población escolar valenciana, en esta sección abordamos las respuestas relativas a la intención de seguir practicando deporte en el futuro. Se trata, por tanto, de una aproximación al grado en que se sienten motivados a continuar con la práctica deportiva en el futuro. La pregunta con la que se obtuvo esta información se incluyó tanto en el cuestionario dirigido a la población infantil (6-8 años), como en el dirigido a los más mayores (9-18 años), y decía así: "¿Cuándo seas mayor te gustaría seguir practicando deporte o actividad física?". Las posibles respuestas eran sí, no o no lo sé y, obviamente, la pregunta se dirigió únicamente a aquellas personas que previamente habían señalado que estaban realizando algún tipo de actividad física o deportiva a lo largo del curso.

El gráfico 4.6 muestra que prácticamente nueve de cada diez escolares (89,2%) está convencido de que en el futuro seguirá practicando deporte, frente a un 3% que responde de manera negativa y un 7,8% que se muestra indeciso.

## Gráfico 4.6. Intención de practicar deporte en el futuro

(En porcentaje)

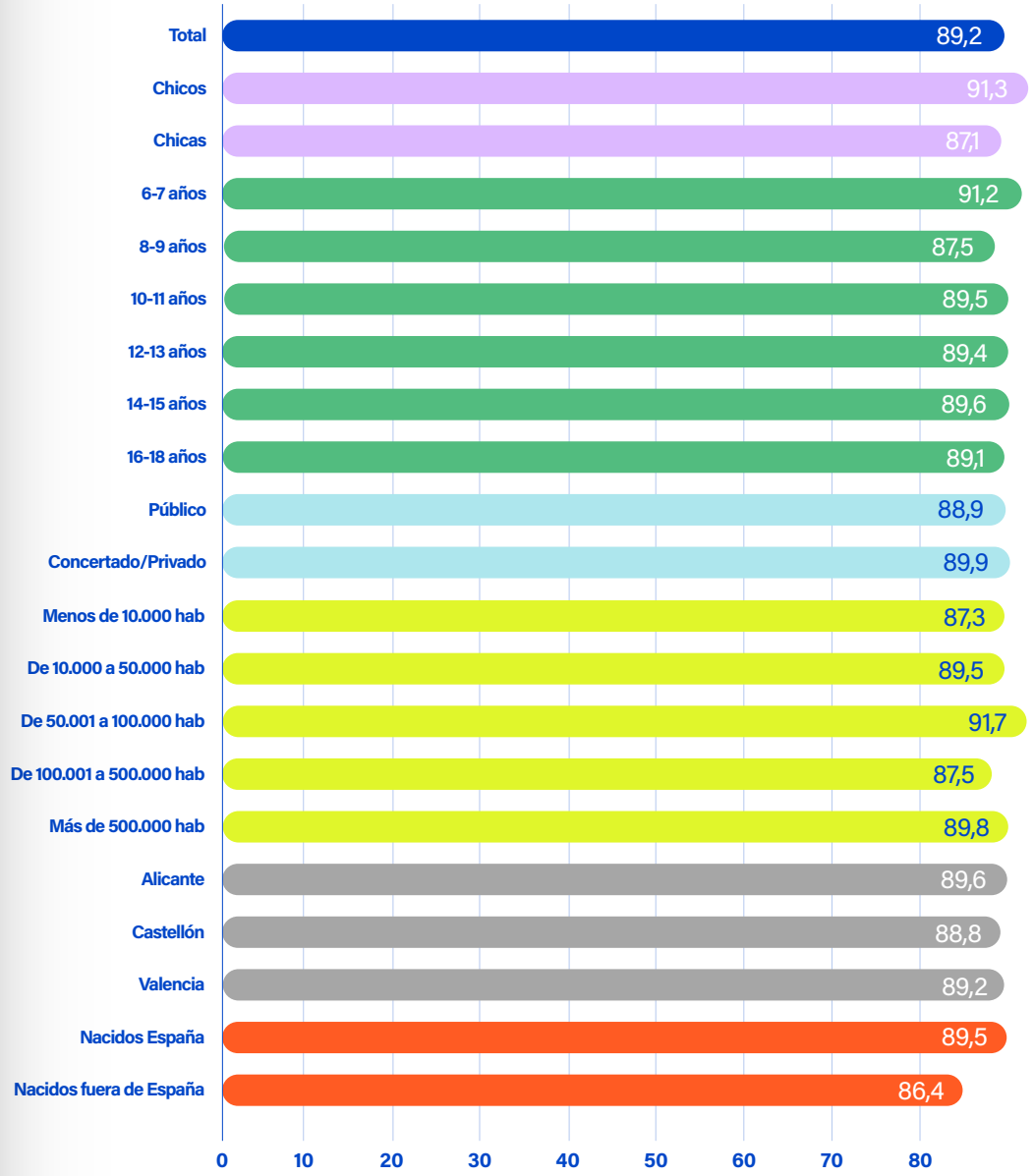



Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: practican alguna actividad física o deportiva durante el curso.

Al examinar la respuesta en función del sexo (véase gráfico 4.7), se comprueba que tanto los chicos como las chicas arrojan una respuesta afirmativa en porcentajes elevados; sin embargo, hay que resaltar que los chicos aventajan a las chicas en más de cuatro puntos. Por el contrario, ellas se muestran indecisas en una proporción superior. El análisis de la intención futura de hacer deporte en función de la edad muestra también unos porcentajes elevados y muy similares en todos los tramos de edad establecidos. Cabe añadir, no obstante, que las respuestas indecisas tienden a ser más elevadas en las edades centrales, es decir, entre los 8 y los 13 años, coincidiendo prácticamente con los años en que las respuestas negativas son más reducidas. Para el resto de las variables que se examinan en el gráfico 4.7 únicamente se observan diferencias dignas de mención cuando se compara el tamaño de hábitat más pequeño con el más elevado, registrándose en este último una intención futura de practicar deporte dos puntos por encima, así como al comparar a los nacidos en España de los nacidos fuera, con una proporción de intención tres puntos más alta entre los primeros.

## Gráfico 4.7. Intención de practicar deporte en el futuro

(En porcentaje)



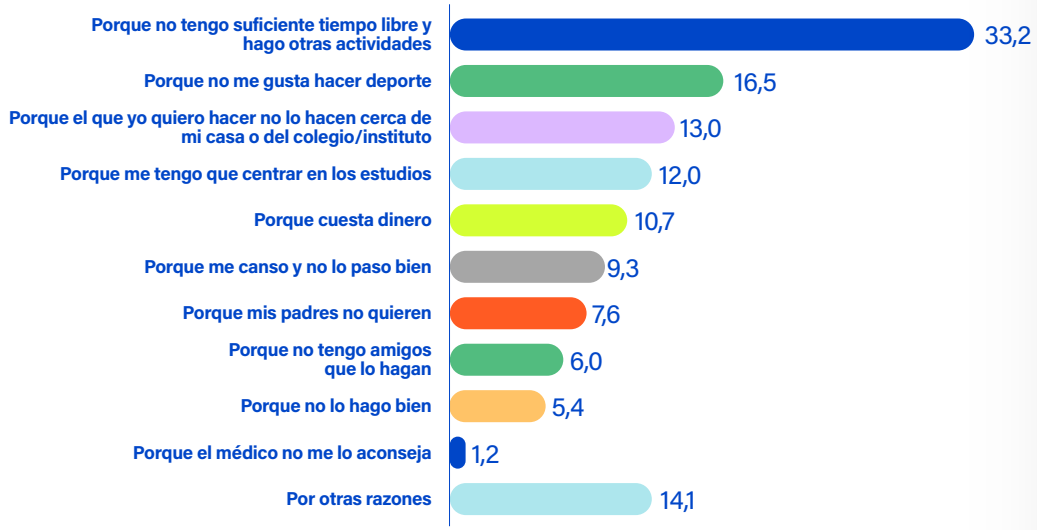

Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: realiza alguna actividad física o deportiva a lo largo del curso.

# 4.4 Razones por las que no se practica deporte

El último apartado de este capítulo se centra en examinar las razones de quienes no practican ninguna actividad física o deportiva. La pregunta fue incluida tanto en el cuestionario de la población de menor edad (6-8 años) como en la de mayor edad (9-18 años) bajo un mismo enunciado: "¿Por qué no practicas ningún deporte o actividad física cuando acabas el horario escolar?". Siete de las opciones de respuesta se introdujeron en ambos cuestionarios: porque no me gusta hacer deporte, porque el que yo quiero hacer no lo hacen cerca de mi casa/colegio, porque mis padres no quieren, porque no tengo suficiente tiempo libre y hago otras actividades, porque no tengo ningún amigo o amiga que lo haga, porque cuesta dinero y porque me canso y no lo paso bien. Sin embargo, en el cuestionario de los de más edad se añadieron otras tres opciones de respuesta: porque el médico no me lo aconseja, porque me tengo que centrar en los estudios y porque no lo hago bien. Debe tenerse presente que se trataba de una pregunta de respuesta múltiple y que cada entrevistado podía seleccionar hasta un máximo de tres respuestas. De acuerdo con este planteamiento, se obtuvieron las respuestas que se recogen en el gráfico 4.8.

## Gráfico 4.8. Motivos por los que no se practica deporte

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje de respuesta múltiple.
Base: no practican actividad física o deporte durante el curso.



El gráfico 4.8 pone de manifiesto que el motivo esgrimido con más frecuencia es el referido al tiempo: un 33,2% de las personas que no hacen deporte durante el curso escolar afirma que la razón de ello es que no dispone de suficiente tiempo libre. Con un porcentaje inferior a la mitad, un 16,5% afirma que no le gusta el deporte. Muy cerca de esta cifra, un 13% afirma que el tipo de deporte o actividad física que quiere hacer no se oferta en las inmediaciones de su domicilio o centro educativo; un 12% señala que se debe centrar en los estudios y un 10,7% se refiere al coste económico de participar en una actividad deportiva.

A partir de ahí, aparecen otras respuestas con porcentajes inferiores y que no alcanzan el diez por ciento: un 9,3% afirma que se cansa y no lo pasa bien, un 7,6% que sus padres no se lo permiten, un 6% que no tiene ninguna amistad que también lo haga y un 5,4% que no lo hace bien. Finalmente, sólo un 1,2% señaló que no practicaba deporte porque el médico se lo había desaconsejado.

El gráfico 4.9 muestra la distribución en la estructura social de quienes afirman que no practican deporte porque no tienen suficiente tiempo libre y realizan otras actividades. En primer lugar, se observa una clara diferencia entre los chicos y las chicas, siendo ellas (35,7%) mucho más proclives a apuntar esta razón que ellos (29,5%).

Al examinar la distribución porcentual por grupos de edad, también se observan algunas pautas dignas de mención. Aunque las cifras recogidas en el gráfico 4.9 no responden a una lógica estrictamente lineal, sí se puede concluir que las proporciones más bajas se dan entre los grupos de menor edad (28,8% los de 6 a 7 años; 24,8% los de 8 a 9 años), mientras que entre los escolares de edades más altas, la proporción de los que afirman que no practican deporte porque no disponen de tiempo es mucho mayor (40,8% los de 14 a 15 años; 33,3% los de 16 a 18 años).

También son relevantes las diferencias identificadas en función de la titularidad del centro de estudios. Así, los escolares que asisten a centros concertados o privados afirman que no practican deporte porque carecen de tiempo libre en un 38,9% de los casos, mientras que entre los escolarizados en centros públicos este porcentaje se reduce a un 33,1%.

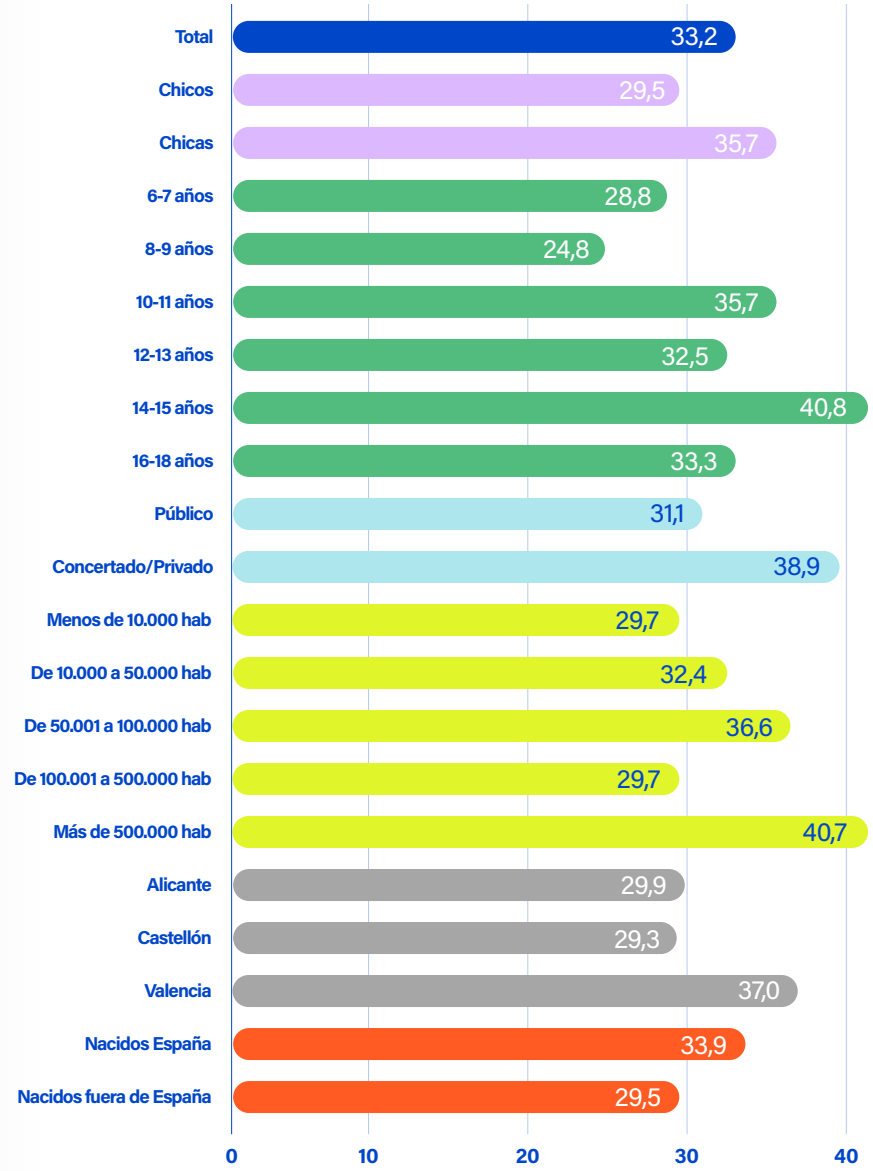
Por lo que se refiere al hábitat, el gráfico 4.9 revela que la carencia de tiempo libre se aduce más como motivo por el que no se practica deporte cuanto mayor es el tamaño del municipio de residencia. Así, los escolares que no practican deporte y residen en municipios de menos de 10.000 habitantes esgrimen esta respuesta en un 29,7% de los casos, frente al 40,7% de los que viven en municipios de más de medio millón de habitantes. La linealidad apuntada tiene una excepción en el tramo de 100.000 a 500.000 habitantes, donde se registra una

puntuación más baja (29,7%), así también como en la provincia de Castellón (29,3%).

Por último, los escolares valencianos nacidos en España que no practican deporte son más propensos a justificarse afirmando que no disponen de suficiente tiempo libre (33,9%) que los nacidos fuera de nuestro país (29,5%).

## Gráfico 4.9. No practico deporte porque no tengo suficiente tiempo libre y hago otras actividades

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: realiza alguna actividad física o deportiva a lo largo del curso.

# 4.5 Principales hallazgos

En este capítulo hemos reflejado la estructura motivacional de la práctica deportiva desde una cuádruple perspectiva. En primer lugar, hemos examinado qué personas orientan a los escolares hacia la práctica deportiva (agentes inductores); en segundo lugar, las razones de realización de la misma (motivos de la práctica deportiva); en tercer lugar, las perspectivas de futuro (intención de seguir haciendo deporte en el futuro); y, por último, nos hemos centrado en las personas que no practican deporte para conocer sus razones. Las principales conclusiones son:

- La decisión propia y la influencia de los padres son los aspectos más decisivos en la iniciación al deporte, seguidos de las amistades y los hermanos/as. Ahora bien, la primera y la tercera aumentan con la edad mientras la segunda disminuye.

- El gusto por el deporte es la principal razón de su práctica, citada por más de ocho de cada diez jóvenes. A mucha distancia, aproximadamente dos de cada diez jóvenes mencionan razones como estar en forma y el atractivo de jugar partidos o participar en competiciones.

- Entre las personas que practican alguna actividad física o deporte a lo largo del curso, prácticamente nueve de cada diez creen que seguirá haciéndolo en el futuro.

- Por último, la principal razón que esgrimen quienes no realizan ninguna actividad física o deportiva a lo largo del curso escolar es que no disponen de tiempo para ello, seguida de la falta de interés por el deporte o la ausencia de oferta de la modalidad deseada en las inmediaciones de su domicilio o centro de estudios.

# 5. Interés por el deporte y la actividad física

→ Interés por el deporte y la actividad física

→ Interés por la práctica de la actividad física y el deporte

→ Interés por asistir a espectáculos deportivos

→ Interés por ver espectáculos deportivos en los medios de comunicación

→ Interés por seguir la información deportiva

→ Interés por los videojuegos deportivos

→ Interés por los *e-sports*

→ Principales hallazgos

Además de la práctica deportiva realizada por los y las escolares que hemos analizado en el apartado anterior, les hemos preguntado acerca de su interés respecto a diversas cuestiones relacionadas con el deporte como asistir a los estadios o seguir las retransmisiones deportivas. Su interés por estas cuestiones es indiscutible. Está presente en sus conversaciones, en sus prácticas de consumo y de información y forma parte de su identidad desde momentos muy tempranos de sus biografías. Sobre estos aspectos del deporte, que se sitúan más allá de la práctica concreta de actividades deportivas, nos detendremos en este capítulo.

Son muchas las razones que los especialistas ofrecen para explicar este atractivo por el deporte en la niñez y la adolescencia. La asociación del deporte con el juego es un primer argumento muy empleado si consideramos la primacía de este en las edades que estamos estudiando. El juego, y el deporte entendido como juego, contiene múltiples dimensiones que lo hacen atractivo. La dimensión puramente competitiva, que pone a prueba la habilidad, la rapidez, la resistencia, el vigor o el ingenio y que pueden llevar a la distinción y al mérito de quien lo practica. La dimensión de imitación, que empuja a los más pequeños a emular a los deportistas excelentes. La dimensión de aprendizaje inscrita en el juego y que lleva a aprender y mejorar habilidades mediante el entrenamiento. Finalmente, la dimensión de lo emocional, que radica en la identificación con un equipo y en la pasión que puede despertar cualquier lance o resultado del juego deportivo. Todas estas dimensiones sitúan al deporte como una práctica social significativa, con gran poder de atracción, que convoca a toda la ciudadanía a participar e interesarse por esta esfera social.

En particular, entre los más jóvenes, el juego deportivo cumple un papel importante en la evolución de su desarrollo psicológico y en los procesos de socialización y de formación de la identidad. Durante la infancia y la adolescencia, los individuos están desarrollando sus habilidades sociales y aprendiendo a interactuar con sus compañeros. Participar en deportes les brinda la oportunidad de colaborar, asociarse en un equipo, aprender a manejar conflictos y desarrollar habilidades de comunicación y un sentido de pertenencia y logro.

En este apartado, desglosaremos el interés de la población escolar por el deporte en los siguientes aspectos: interés por la realización de deporte; interés por asistir a espectáculos deportivos; interés por seguir espectáculos deportivos a través de los medios de comunicación; interés por la información deportiva, interés por los videojuegos de temática deportiva y, finalmente, interés por los *e-sports*. Matizar que dadas las características de las preguntas de este apartado, estas se realizaron a la población escolar de 8 años en adelante.

# 5.1 Interés por el deporte y la actividad física

Primeramente, consideramos el interés general por el deporte y la actividad física entre la población escolar. Para medir este interés planteamos a los encuestados una escala de 0 a 5, donde 5 representa el máximo interés. En el gráfico 5.1, se puede observar cómo el 45,4% de la población escolar atribuye al deporte el máximo grado de interés (5). Si sumamos el porcentaje de quienes han respondido 4 y 5 en grado de interés, obtenemos un mayoritario 72%. En el otro lado de la escala, hay que señalar que un 28% -la suma de quienes contestan entre 0-3- se sitúa en valores intermedios o negativos.

Si desglosamos estas valoraciones por sexo, el mismo gráfico 5.1 refleja un apoyo en grado máximo de interés más consistente por parte de los chicos -55,4% frente al 34,9% de las chicas-. Ellas acumulan mayores porcentajes de respuesta en grados medios o negativos de interés -38% frente a 17,2% de los chicos-. A pesar de esta considerable diferencia determinada por la variable sexo, no debemos dejar de señalar que la mayoría de las chicas -62%- responden con un nivel de 4-5 al interés hacia el deporte. No obstante, el deporte continúa, aún hoy, teniendo un atractivo mayor para los chicos que para las chicas. En cuanto a las diferencias de interés por edad, en el gráfico 5.1, se advierte un descenso conforme se cumplen años. El apoyo es más decidido en los 8-9 años, donde un 61,8% de la población escolar muestra el máximo apoyo. Este porcentaje disminuye hasta el 36,5% al final de la educación secundaria (14-15 años).

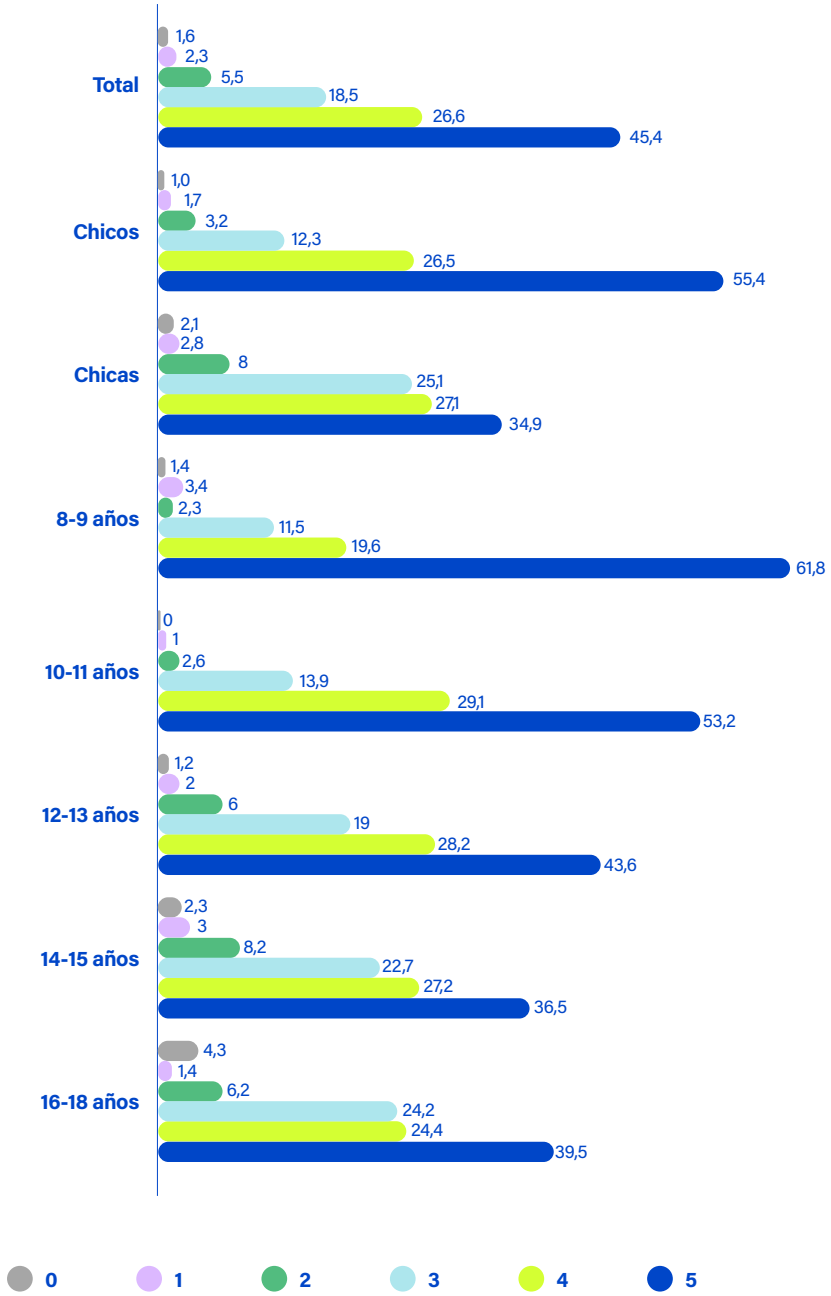
# 5.2 Interés por la práctica de la actividad física y el deporte

Además del interés general hacia el deporte y actividad física, planteamos también la pregunta sobre el interés específico hacia la realización de práctica deportiva. La distribución porcentual de las respuestas es prácticamente un calco de la que hemos comentado en el subapartado anterior. El gráfico 5.2 evidencia el interés mayoritario hacia la práctica deportiva, que se expresa de forma más pronunciada entre los chicos -un 82,8% de ellos responden con los dos niveles más altos de la escala, frente a un 62,6% en el caso de las chicas-. Estos porcentajes coinciden prácticamente con la tasa general de práctica deportiva que analizamos en el apartado 3 y que se elevaba al 84,2% entre los chicos y 69,2% entre las chicas.

Como hemos mencionado arriba, el interés por la práctica deportiva decrece conforme se cumplen años. El gráfico 5.2 es también elocuente sobre este descenso, que los especialistas han barajado y entre los que pueden destacarse: los cambios físicos con la llegada de la pubertad y la apertura de opciones personales; las presiones sociales y la persistencia de estereotipos, las exigencias académicas, la falta de acceso a instalaciones deportivas y de programas específicos para afrontar el núcleo duro de la falta de práctica y el predomino de la competitividad en el deporte que expulsa a quienes ofrecen menor rendimiento.

## Gráfico 5.1. Grado de interés por el deporte y la actividad física

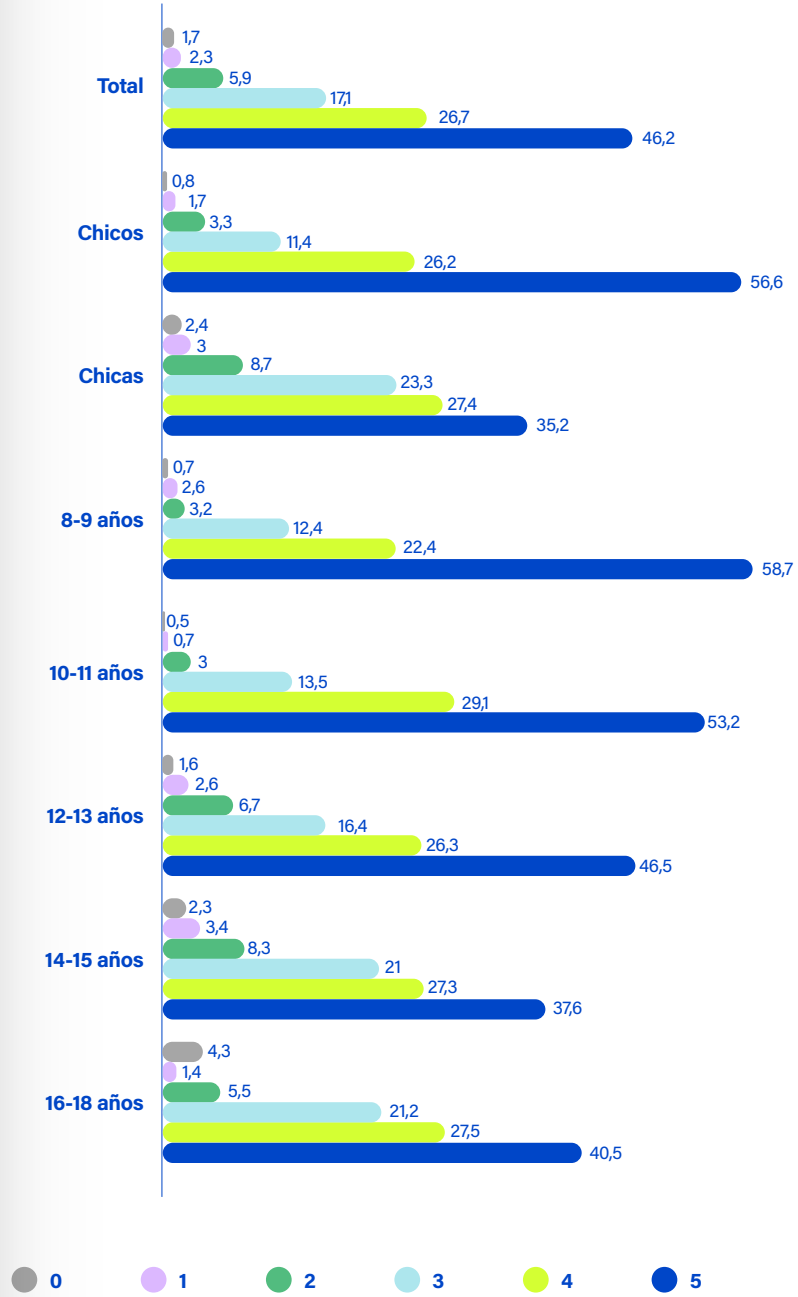
(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

## Gráfico 5.2. Grado de interés por la práctica de actividad física y deportes

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

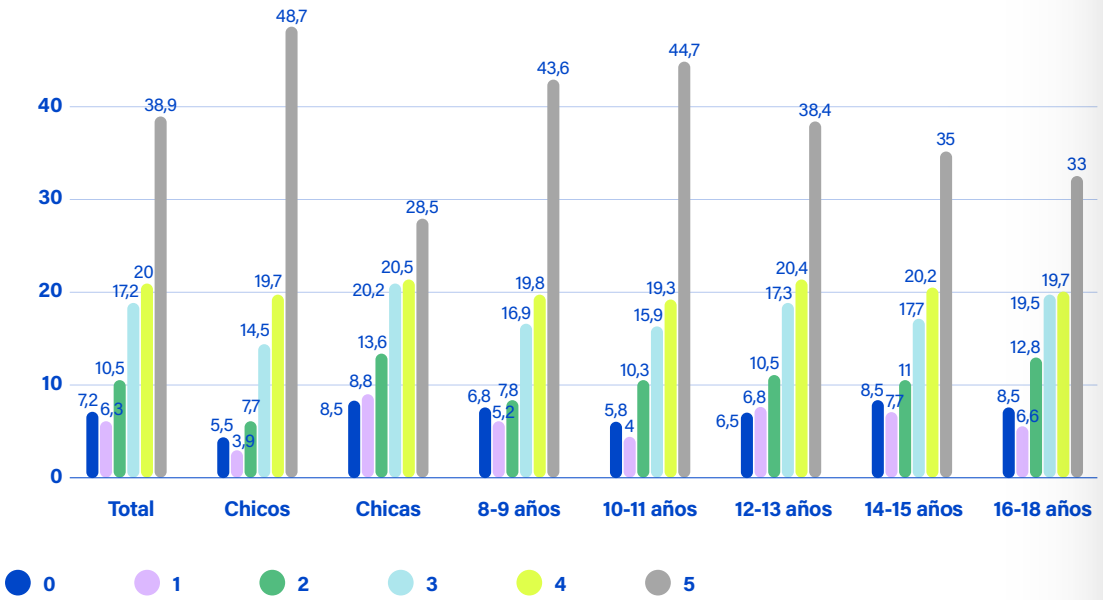
# 5.3 Interés por asistir a espectáculos deportivos

El interés por asistir a eventos deportivos marca diferencias relevantes con los patrones de interés que hemos comentado en las dos preguntas anteriores. Podemos destacar dos datos relevantes que se derivan del gráfico 3. Por un lado, se reduce la cantidad de quienes manifiestan máximo interés, que se sitúa en el 38,9% y, por otro, crece considerablemente el bloque de aquellos que muestran poco o nulo interés. A este respecto, quienes responden con un interés entre 0 y 3 se elevan al 41,2%. A pesar de este considerable porcentaje, en conjunto, el interés por asistir a espectáculos deportivos sigue englobando a la mayoría de la población escolar -el 58,9% se sitúa en un grado de interés alto o muy alto-.

El sexo marca una ruptura profunda en cuanto al interés por los espectáculos deportivos. El gráfico 5.3 dibuja dos realidades bien diferentes. Entre las chicas, aquellas que muestran poco o ningún interés (puntuando entre 0 y 3) son el 51% y constituyen, por tanto, el bloque mayoritario. Solo un 28, 5% de ellas elige la puntuación más alta de la escala. En cuanto a los chicos, este mismo porcentaje recoge al 48,7% de los encuestados, lo que supone una gran distancia que obliga a preguntarse por los motivos que determinan este interés.

## Gráfico 5.3. Grado de interés por asistir a espectáculos deportivos

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.



Es necesario seguir planteando el hecho de la masculinización de los espectáculos deportivos, donde la mayor visibilidad la logran unas pocas modalidades deportivas muy masculinizadas. En este sentido, es evidente que estas modalidades, fundamentalmente el fútbol, sigue siendo un producto más proclive al consumo masculino que femenino. Por tanto, no hay que asombrarse de que las chicas estén menos interesadas en consumir un espectáculo disputado entre varones, que ensalza sus valores y conductas. Habrá que seguir las evoluciones del cambiante panorama del fútbol femenino para ver cómo influye en el interés de las chicas por participar de los espectáculos deportivos.

Asumir esta distancia entre chicos y chicas y considerarla como un hecho sobre el que es necesario intervenir podría llevar también a las organizaciones deportivas y a los medios de comunicación a crear estrategias para potenciar la presencia de las chicas. Aumentar su interés de asistir a las canchas pasa por visibilizar a las mujeres deportistas y las modalidades deportivas donde ellas están presentes. Pasa, igualmente, por replantear la virilidad y agresividad que suelen tener mucha presencia en el deporte y son explotadas por el marketing deportivo, que plantea una atmósfera que muchas mujeres viven como ajena. Hoy por hoy, esta atmósfera está fuertemente masculinizada incluso para los niños y las niñas de nuestras escuelas actuales.

Para cerrar este subapartado acerca del interés en asistir a espectáculos deportivos, es interesante señalar que, en este caso, las variables titularidad del centro y haber nacido en el extranjero marcan algunas diferencias relevantes. Así, el alumnado de los centros públicos que responde con el grado más alto de interés de la escala utilizada se sitúa en el 37,3%, frente al 42,5% del alumnado de los centros privados/concertados. Asimismo, el alumnado nacido en el extranjero se posiciona en el máximo grado de interés en un 35,4%, frente al 39,2% de los nacidos en España. No son diferencias de gran volumen, pero permiten anunciar la presencia de determinantes sociales a la hora de manifestar interés por asistir a espectáculos deportivos.

# 5.4 Interés por ver espectáculos deportivos en los medios de comunicación

En estrecha relación con el interés por asistir a espectáculos deportivos que acabamos de tratar, se encuentra el de seguirlos en los medios de comunicación. Los adolescentes son un público

diana para estos medios. La televisión, la radio, internet y las redes sociales transmiten partidos, resúmenes, entrevistas y análisis deportivos de manera constante y hay una dura competición por diseñar espectáculos emocionantes y atractivos que capten su atención. La cobertura mediática resalta los aspectos competitivos, dramáticos y emocionales de los deportes, lo que aumenta la emoción y el interés de los adolescentes. Además, seguir hasta el mínimo detalle los momentos destacados, las repeticiones y los análisis profundos de las jugadas estimulan la discusión y el entusiasmo en torno al deporte, lo que a su vez puede motivar a los jóvenes a participar en actividades deportivas para experimentar esa emoción en primera persona. La cultura deportiva está muy valorada socialmente. Esta cultura refuerza la creación y promoción de ídolos deportivos y modelos de comportamiento para los adolescentes. Los atletas exitosos, a menudo presentados como héroes en las narrativas deportivas, capturan su atención y admiración y se presentan como el ideal para alcanzar logros personales.

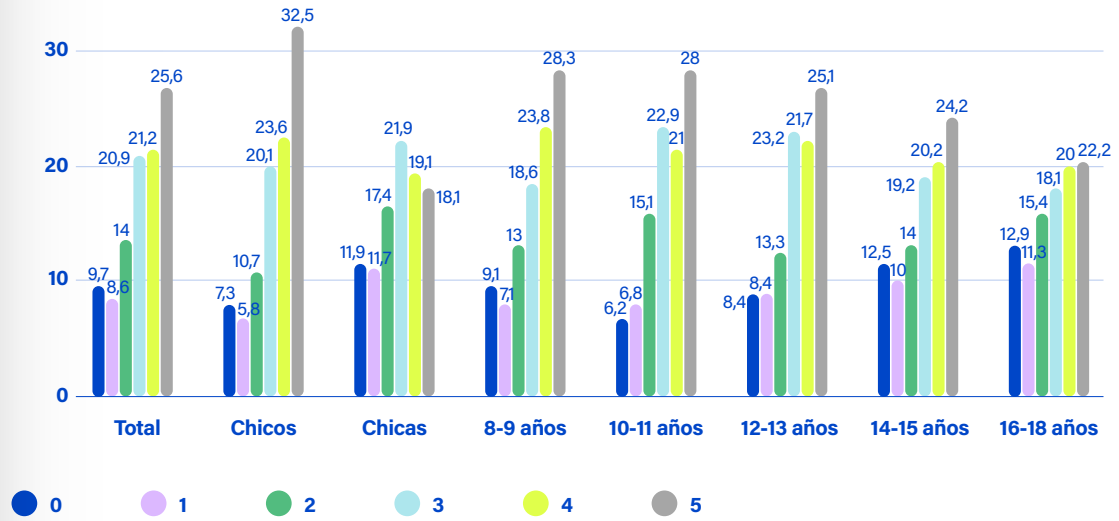
Pese a esto, los datos que hemos recogido entre la población escolar indican que hay un interés menor en seguir los partidos retransmitidos por los medios de comunicación respecto a verlos en el terreno de juego. El gráfico 5.4 permite ver que los escolares que otorgan el grado máximo de interés a ver las retransmisiones deportivas es el 25,6% del total. Es un porcentaje sensiblemente más bajo si lo comparamos con el 38,9% recogido en cuanto al interés en asistir a los estadios. El peso de quienes responden con un interés medio (3) -20,9%- y medio-alto (4) -21,2%- crece en la distribución, lo que podría indicar que la retransmisión a través de los medios de comunicación no genera tantas expectativas como asistir al estadio. No se trata de una distancia enorme en las puntuaciones ya que el interés por ver partidos retransmitidos sigue siendo alto, pero no alcanza la intensidad que parece suscitar la asistencia en directo desde las gradas. Esto puede llevar a reflexionar sobre lo contradictorio de este relativo desinterés de los adolescentes hacia el deporte televisado justo en un periodo como el presente, en el que se han dado grandes cambios técnicos en las retransmisiones y en la creación de productos comerciales ligados al consumo deportivo televisado.

En este desinterés relativo que estamos comentando, las actitudes de las chicas vuelven a ser muy relevantes ya que, como muestra el gráfico 5.4, las respuestas más frecuentes han sido las que se posicionan en un grado de interés intermedio -21,9%- y el grupo que ha mostrado un claro desinterés respondiendo entre 0 y 2 alcanza una suma del 41%. Estos porcentajes marcan claramente un desinterés de las chicas hacia las retransmisiones en los medios de comunicación.

En cuanto a la edad, los grupos más interesados son los de edades menores. Entre 8 y 11 años, se encuentra el mayor interés, pero a partir de los 12 años comienza a declinar y se acentúa el alejamiento de los jóvenes hacia las retransmisiones en medios de comunicación: a los 16 años, casi un 40% responden con un interés bajo o muy bajo (en los grados 0, 1 y 2 de nuestra escala).

## Gráfico 5.4. Grado de interés por ver espectáculos en los medios de comunicación

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

En resumen, parece que seguir los partidos en los medios de comunicación no genera tantas expectativas como asistir al estadio. Es posible que este alejamiento que percibimos pueda estar en relación con las nuevas formas de acceso de los adolescentes a los medios de comunicación y con la mercantilización de las retransmisiones y el coste económico alto que implica acceder a ellas, que no está al alcance de los adolescentes y de muchas de sus familias. Ciertamente, esta afirmación requeriría un estudio pormenorizado, pero la digitalización ha transformado profundamente el acceso de los adolescentes a los medios deportivos, ofreciendo alternativas a los tradicionales, que suelen ser costosos y menos accesibles. Plataformas como Instagram, TikTok, Twitter y Snapchat permiten seguir eventos deportivos, interactuar con deportistas y compartir opiniones. Servicios de streaming como Twitch y YouTube ofrecen acceso en tiempo real a partidos y contenido generado por usuarios. Los podcasts deportivos en Spotify y Google Podcasts proporcionan noticias y análisis personalizados. Además, tecnologías emergentes como la realidad virtual y aumentada ofrecen experiencias inmersivas. Estas innovaciones han cambiado cómo los adolescentes se involucran con el deporte, explicando el declive de los medios tradicionales entre esta generación.

# 5.5 Interés por seguir la información deportiva

Si en el interés de los adolescentes por ver retransmisiones deportivas se detecta una disminución que hemos detallado en el apartado anterior, en el seguimiento de la información deportiva el desinterés se acentúa. No se trata de una caída considerable, pero como se puede observar en el gráfico 5.5, el grado de quienes muestran máximo interés por seguir la información deportiva -21,8%- desciende 4 puntos en comparación con el interés que despertaba ver partidos retransmitidos -25,6%-. Igualmente, crece el volumen de quienes muestran un mínimo interés. Las chicas vuelven a protagonizar el grueso del descenso: solo el 13,4% muestran el máximo interés y la mayoría de ellas -69,1%- manifiestan poco o ninguno.

A este respecto, la similitud en los datos sobre el interés por el seguimiento de información y sobre ver retransmisiones deportivas permite aplicar los mismos argumentos que hemos mencionado en el subapartado anterior. Los bajos porcentajes observados plantean el interrogante acerca de cómo los medios de comunicación presentan la información. El predominio de medios convencionales y el pago por visión generalizado y fuera del alcance de la economía adolescente parecen no armonizar con los cambios tecnológicos que los jóvenes siguen en primera fila y que hemos resumido en la página anterior.

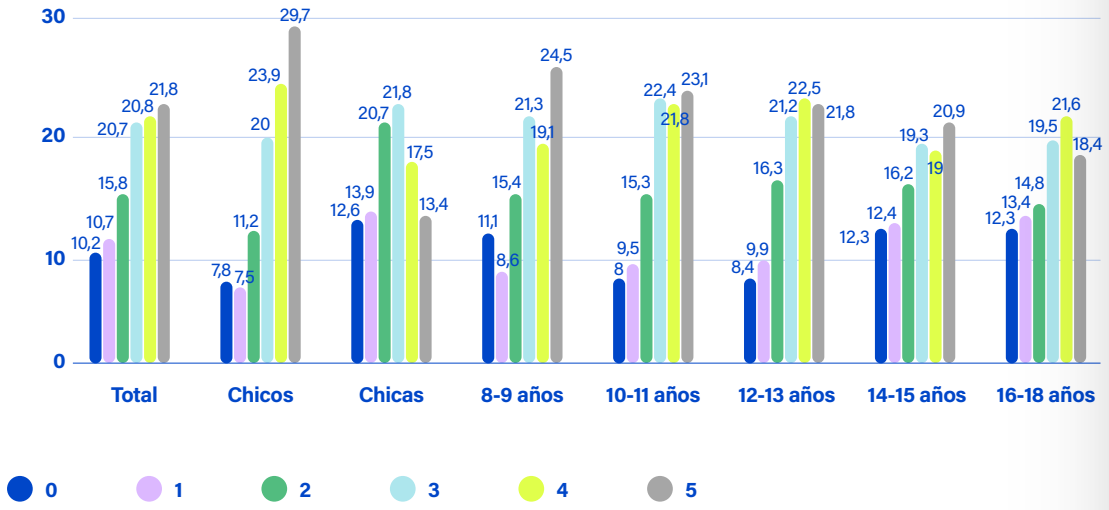
Potencialmente, las funciones que cumplen las noticias deportivas deberían conectar con los gustos juveniles. Proporcionan información sobre un tema central de nuestra sociedad de consumo e introducen a los adolescentes en la comunidad experta deportiva al conocer resultados y novedades en el cada vez más intrincado panorama deportivo. A la luz de los datos analizados, la información deportiva tiene un campo potencial de desarrollo para el que es necesario adaptarse a las nuevas demandas juveniles, que parecen estar encontrando nuevas vías alternativas a los medios de comunicación tradicionales.

Por otra parte, el gran alejamiento de las chicas de la información deportiva indica que la visibilización de las mujeres deportistas y de las propias periodistas deportivas no sintoniza con los intereses de las chicas. Probablemente, sea necesario considerar los contenidos informativos, muy volcados a los gustos masculinos, a tratar obsesivamente los pormenores de jugadas o la vida de los deportistas, donde las mujeres cumplen generalmente un papel subalterno de acompañante.

Los medios de comunicación deberían considerar con más énfasis estas cuestiones de género si quieren atraer al público femenino joven. El interés que ha despertado, incluso entre las más pequeñas, el caso del fútbol femenino, su triunfo en el mundial y los debates posteriores ligados a la controversia sobre el machismo de los dirigentes de la Federación Española de Fútbol son una prueba del notorio interés de las chicas por el fútbol.

## Gráfico 5.5. Grado de interés por seguir la información deportiva

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

# 5.6 Interés por los videojuegos deportivos

El interés por los videojuegos deportivos presenta orientaciones muy similares a las preguntas anteriores, en concreto en cuanto a las retransmisiones o al seguimiento de la información deportiva. Como se puede observar en el gráfico 5.6, el aspecto más reseñable en esta pregunta sobre el interés por los videojuegos deportivos es la acentuación en las diferencias por sexo. Más que de una mera acentuación, podríamos hablar de dos mundos diferentes de cara a los videojuegos marcados por las diferencias en cuanto al sexo/género.

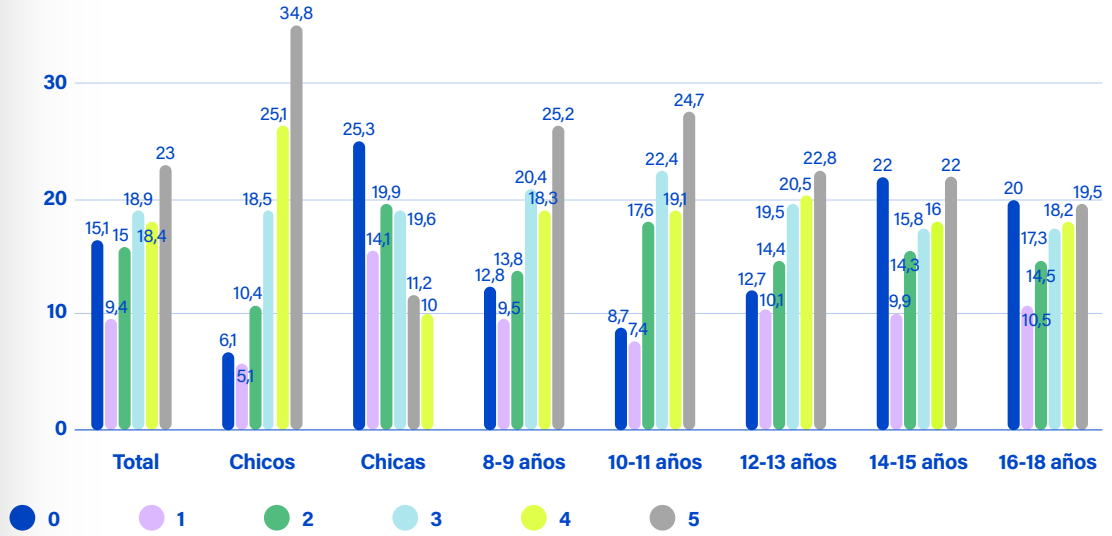
Los chicos muestran un interés muy notorio, aquellos que contestan con los grados de interés más altos (4 o 5) son el 59,9%, frente al exiguo 21,2% de las chicas. Solo un 11,2% de ellos contestan con los dos grados inferiores de la escala (0 y 1), frente a un 39,4% de las chicas. De hecho, para los chicos, el interés por los videojuegos se sitúa por encima del interés por seguir información deportiva o por las retransmisiones que hemos visto en subapartados anteriores.



El interés por los videojuegos disminuye con la edad. Alcanza los mayores niveles de interés a los 8-9 años -25,2%- y decrece hasta el 19,5% en los 16-18. Este descenso, sin embargo, no es tan acentuado como en otras preguntas que hemos tratado anteriormente y permanece un interés alto aún con el cambio de edad.

## Gráfico 5.6. Grado de interés por los videojuegos deportivos

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

Esta práctica de los videojuegos deportivos, tan asociada a las edades adolescentes, parece prolongarse hasta las edades juveniles más avanzadas. Este mayor interés puede radicar en su progresiva sofisticación tecnológica, su vinculación con las redes y comunidades virtuales, muy apreciadas por los jóvenes y con su atractivo en cuanto a nuevas formas de experimentar de forma inmersiva el deporte. Estas bazas de los videojuegos deportivos los mantendrán como una práctica cultural de gran difusión entre chicos. A tenor de los datos que hemos recogido, las chicas no parecen implicadas, por ahora, en esta cultura juvenil del videojuego deportivo.

# 5.7 Interés por los *e-sports*

Los deportes electrónicos -*e-sports* en su denominación más extendida- representan una novedad relativa en el panorama deportivo. Más allá de las experiencias pioneras antes de los años 2000, es a partir de esa década cuando los deportes electrónicos se convierten en un boom que llega hasta la actualidad. En paralelo, ha ido aumentando su facturación y captando la atención de los medios de comunicación. Las grandes empresas presentes en el sector están empeñadas en identificar esta forma de *gaming*, de videojuego, con el deporte para fusionar el atractivo de ambos fenómenos. Los *e-sports* han estimulado un ecosistema empresarial diversificado que incluye tecnología, publicidad, entretenimiento y servicios relacionados. La industria tecnológica continúa interesada en captar y capitalizar la audiencia joven, que es la base de desarrollo de los *e-sports*.

A pesar de esta convergencia buscada por las empresas del sector entre el deporte electrónico y el deporte convencional, creando un ámbito de negocio y una competición, existen diferencias clave que se resumen en la naturaleza física del deporte convencional frente la virtualidad de los *e-sports.* Muchos expertos del mundo deportivo tradicional se distancian de los deportes electrónicos ya que estos no cumplen con el criterio de la actividad atlética que caracteriza al deporte tradicional. Nuestra encuesta recoge datos de la población escolar entre 8-16 años, por ello no incluye las edades donde se concentran los consumidores más identificados con los *e-sports*, que responden a un perfil de edad en torno a los 35-40 años según la Asociación Española de Videojuegos (AEVI). Sin embargo, el potencial de los *e-sports* es comparable al de los videojuegos que acabamos de comentar.

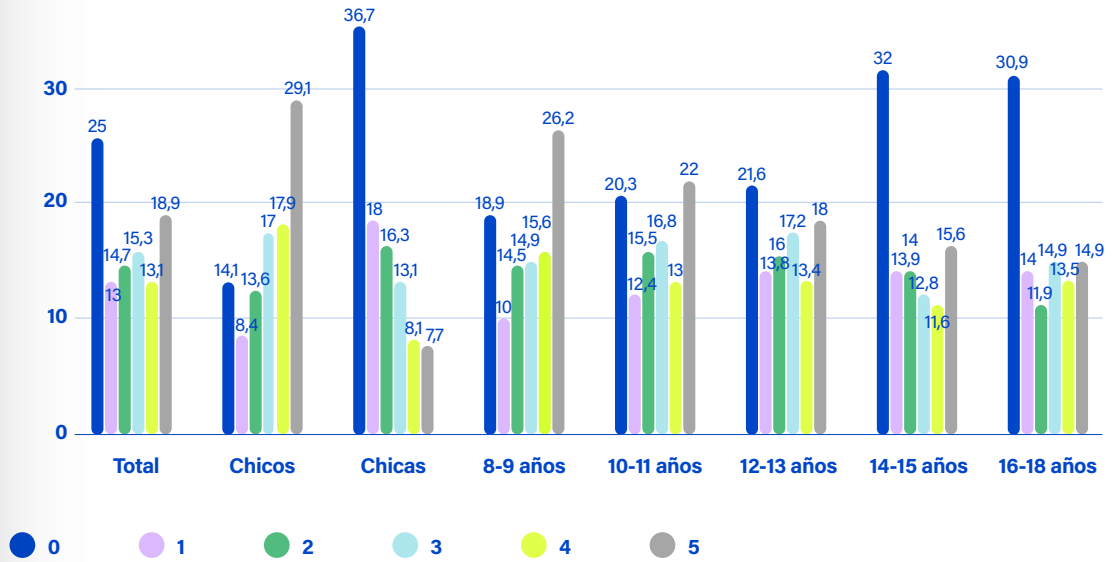
El gráfico 5.7 confirma que, en términos generales, los *e-sports* recogen un interés más bajo que los videojuegos por parte de la población en edad escolar. Los chicos que se pronuncian con niveles de interés más alto (4 o 5) son el 47%, respecto al 15,8% de las chicas. Es digno de reseñar el fuerte desinterés de las chicas -el 36,7% responden con interés 0- .

Como en el caso de los videojuegos, el interés por los *e-sports* decrece con la edad. Como dato distintivo, se observa un alto desinterés en las edades a partir de 14 años, probablemente impulsado por tasas altas de desinterés de las chicas. La cuestión de género es una asignatura pendiente de este sector de los *e-sports*. Han trascendido algunas noticias e investigaciones que muestran comportamientos misóginos de los deportistas electrónicos hacia las pocas mujeres que se aventuran en esta disciplina. Las chicas tienen que superar los estereotipos que se les dirigen como desinteresadas por el deporte y la tecnología, justo dos de los bastiones fundamentales de la identidad masculina.

A pesar de su modernidad, los *e-sports* no parecen haber traído grandes avances en la igualdad de género. A pesar de que los datos no ofrezcan un gran entusiasmo de los adolescentes por los *e-sports*, hay que considerar que se trata de un sector de desarrollo muy reciente. Algunos fenómenos, como el éxito de Ibai Llanos entre los jóvenes a través del *streaming* de videojuegos deportivos, refuerzan los argumentos a favor de un posible auge futuro de los deportes electrónicos entre los más jóvenes.

## Gráfico 5.7. Grado de interés por participar en competiciones de *e-sport*

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

# 5.8 Principales hallazgos

En este capítulo hemos explorado múltiples aspectos del interés de la población escolar por el deporte. En concreto, hemos analizado el grado de interés de los adolescentes por la realización de práctica deportiva, su disposición hacia la asistencia a espectáculos deportivos, así como su seguimiento de eventos a través de los medios de comunicación. Además, hemos indagado en su interés por la información deportiva tradicional, los videojuegos relacionados con el deporte y los *e-sports*. Los hallazgos más significativos son los siguientes:

- En cuanto al interés por practicar deporte y actividad física, un mayoritario 72,9% de los escolares ha respondido con un grado de interés alto o muy alto. Si desglosamos estas valoraciones por sexo, se observa un apoyo más consistente por parte de los chicos -82,8%-, respecto al 62,6% de las chicas.

- La edad marca diferencias relevantes en cuanto al grado de interés por la práctica deportiva. En el primer tramo de edad (8-9 años), un 81,1% de la población escolar se posiciona en los niveles más altos de interés. Este porcentaje disminuye hasta el 65% al final de la educación secundaria (14-15 años).

- Respecto al interés por asistir a espectáculos deportivos, un 58,9% de los encuestados expresan un grado de interés alto o muy alto. Este porcentaje es más alto entre los chicos -68,4%- que entre las chicas -49%-.

- En cuanto al interés por ver espectáculos deportivos retransmitidos por los medios de comunicación, el sexo marca distancias muy relevantes ya que el porcentaje de chicos interesados o muy interesados alcanza el 56,1% frente al 37,2% de las chicas. Entre ellas, el 62,9% muestran niveles de interés medios o bajos.

- En relación con el interés de la población escolar en seguir la información deportiva, solo un 42,6% del total muestra un interés alto o muy alto. Entre los chicos, mantienen estos niveles el 53,6%, frente al 30,9% de las chicas.

- Respecto al interés por los videojuegos deportivos, se comprueba que es una práctica claramente marcada por el sexo. Un 59,9% de los chicos muestran un interés alto o muy alto, frente a un exiguo 21,2% de las chicas.

- Finalmente, en cuanto al interés por los *e-sports,* Un 47% de los chicos mostrarían un grado de interés alto o muy alto, frente a solo un 15,8% de las chicas. Es digno de reseñar el fuerte desinterés de las chicas -el 36,7% responden con interés 0-.

# 6. Participación en competiciones deportivas

→ Participación en competiciones deportivas del alumnado en edad escolar

→ Tipo de competiciones deportivas en las que participan los escolares

→ Satisfacción con la competición deportiva entre los participantes

→ Actitudes y conductas en las competiciones deportivas: aspectos que más gustan y disgustan

→ Interés por participar en competiciones deportivas entre los que no han participado

→ Principales hallazgos

En este sexto capítulo abordaremos la práctica de deportes de los escolares enmarcada en competiciones deportivas. Nos referiremos, por tanto, a práctica de deportes organizados, en los que se llevan a cabo ligas o torneos. Hemos incluido en el cuestionario los siguientes tipos de competiciones: las competiciones internas en los colegios, las competiciones organizadas entre colegios, los juegos deportivos escolares (Jocs Esportius) y, finalmente, las competiciones organizadas por las federaciones deportivas en las diferentes modalidades, edades y categorías.

En este apartado, nos aproximaremos, por tanto, a la dimensión competitiva en el deporte escolar. Esta es una cuestión de gran interés y que se sitúa en primer plano de la atención de los expertos y también de los medios de comunicación ya que abarca aspectos trascendentales para el deporte actual. Entre otros, señalaríamos, por ejemplo, los recorridos de los jóvenes hacia el deporte de alta competición o las tensiones entre la competitividad y los valores educativos del deporte, que no siempre van de la mano.

El hecho de competir ocupa un lugar importante en el debate entre los expertos en ciencias sociales y en ciencias del deporte, quienes en ocasiones sostienen posturas contrapuestas. Por un lado, los que defienden el papel de la competición deportiva argumentan su valor como herramienta de aprendizaje del esfuerzo y la superación personal, como escuela de valores sociales ante el triunfo y la derrota. Sin embargo, por otro lado, se encuentran quienes plantean críticas a la competición y recomiendan limitarla en niños y adolescentes al estar vinculada a situaciones de ansiedad por el rendimiento, por la comparación con sus pares o por la presión externa que puede venir de padres/madres y entrenadores/as.

Ciertamente, la competición plantea debates profundos en el deporte infantil. Aunque en este apartado no podremos explorar a fondo estas cuestiones especializadas, presentaremos los datos de nuestro cuestionario en el marco de los debates en torno a la presencia de la competición en el deporte en edades escolares.

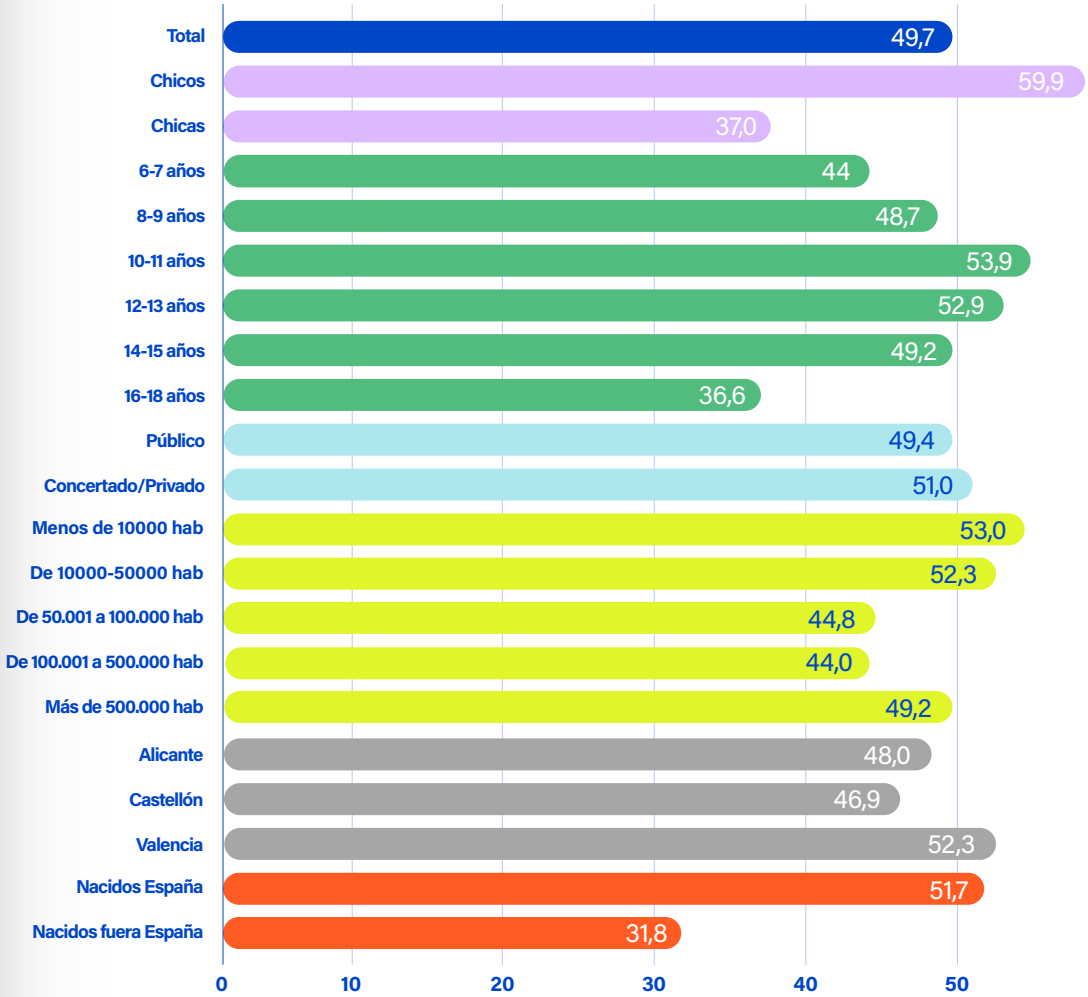
Las cuestiones que analizaremos en este capítulo son las siguientes. En primer lugar (6.1), examinaremos el grupo de escolares que ha participado en competiciones deportivas. En segundo lugar (6.2), describiremos los tipos de competición deportiva en los que han participado. En tercer lugar (6.3), analizaremos el grado de satisfacción que muestran hacia el hecho de la competición deportiva. En cuarto lugar (6.4), desglosaremos los factores que les gustan o disgustan en cuanto a la competición. Finalmente, en quinto lugar (6.5), sondearemos la intención de participar en competiciones deportivas entre la población escolar que no ha participado nunca en este tipo de competiciones.

# 6.1 Participación en competiciones deportivas del alumnado en edad escolar

Hay que señalar, primeramente, que de cada 100 de alumnos y alumnas que realizan actividad física un 49,9% ha participado en algún tipo de competición deportiva. Es en este subgrupo en el que nos centraremos en los próximos apartados. El restante 50,1% de escolares que practican actividad física lo hacen fuera de las competiciones organizadas. Si consideramos el alto interés que la población escolar muestra hacia la competición y el deseo mayoritario de quienes practican actividad física por participar en competiciones si pudieran, podríamos considerar que el hecho de que solo la mitad -49,9%- de quienes practican deporte lo hagan en el deporte competitivo supone un porcentaje bajo. Existe un potencial de interés en el alumnado de las escuelas por las competiciones, que podría ser aprovechado por clubes y federaciones para aumentar la cantidad de torneos organizados en todas las escalas.

## Gráfico 6.1. Características del alumnado escolar participante en competiciones deportivas

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: participantes en alguna competición deportiva

Como se puede observar en el gráfico 6.1, las principales variables que marcan diferencias en este grupo de escolares con experiencia en competiciones son, en primer lugar, el sexo, que establece una brecha muy acentuada entre los chicos y las chicas. Solo un 37% de las chicas participan en competiciones deportivas, frente a un 59,9% de los chicos. Esta diferencia de 22 puntos, concuerda con la brecha en la realización de práctica deportiva en general que hemos visto en el capítulo 3 y configura modelos de participación en el deporte muy diferentes entre chicos y chicas. El gráfico 6.2, que recoge el cruce por grupos de edad y sexo permite visualizar mejor los

modelos de participación de chicos y chicas en competiciones. Ambos sexos responden al modelo que hemos descrito en el párrafo anterior, con un aumento paulatino hasta llegar a los 10-11 años con las cifras más altas -65,6% los chicos, frente a 39,8% las chicas- A partir de ese momento, se producen los descensos que afectan tanto a chicas como a chicos. El gráfico permite observar algunos datos relevantes. El primero es que ya a los 6-7 años hay una diferencia considerable entre chicos y chicas en el marco del deporte competitivo. Los chicos a esa edad temprana de 6-7 años parten ya con un 54,4% frente al 30% de las chicas. Una diferencia de 24 puntos. En los años sucesivos esa distancia se consolida y se amplía. Esta diferencia de 24 puntos es mucho mayor de la que se observa en el nivel de práctica de actividad física general que hemos visto en el capítulo 3 (Ver gráfico 3.2). Este nivel era en los chicos de 6-7 años del 71,9% frente al 62,7% de las chicas: una diferencia de solo 9 puntos.

Este dato lleva a pensar que los procesos que generan discriminación en el deporte de las chicas se producen de manera muy temprana y se agudizan claramente en el deporte de competición. Tendemos a considerar que los procesos de segregación se producen sobre todo en la adolescencia, pero los datos muestran que las desigualdades son más tempranas y que es necesario continuar analizando a fondo los factores determinantes de estos dos mundos deportivos marcados por el sexo.

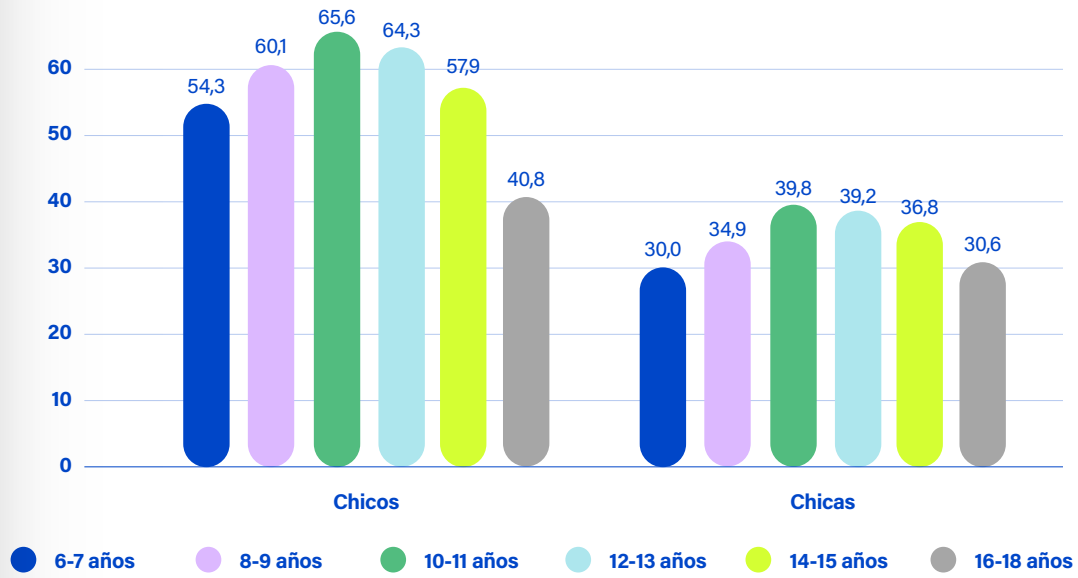
Un segundo dato que muestra este gráfico 6.2 es que las chicas no son las únicas protagonistas del abandono de la competición que comienza a los 12-13 años, los chicos también abandonan, incluso con ritmos superiores a las chicas. Además del sexo, la edad marca también diferencias a la hora de participar en competiciones. Al examinar en el gráfico 6.1 las diferentes edades escolares, se observa una curva en la que los grupos de edad inferiores -entre 6 y 9 años- presentan los niveles más bajos de participación en competiciones y van creciendo paulatinamente hasta alcanzar los niveles máximos en los 10-11 años con un 53,9%. Posteriormente, comienza un descenso que rebaja el porcentaje de participación hasta el 36,6% en el último grupo de edad (16-18 años). Este es el nivel más bajo del conjunto de edades consideradas en el gráfico. El descenso es brusco y supone una pérdida de 17 puntos respecto al momento álgido de la participación. En términos de categorías federativas, corresponde al paso entre las categorías de cadete y juvenil.

Más allá de las diferencias marcadas por el sexo y la edad, si retomamos el gráfico 6.1, podemos recoger otras variables que influyen en la participación competiciones deportivas. En primer lugar, marca diferencias la titularidad del centro educativo: los concertados/privados -51%- están ligeramente por encima de la media, aunque la diferencia con los públicos es mínima -49,4%-.



## Gráfico 6.2. Participación en competiciones por sexo y edad

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: participantes en alguna competición deportiva.

En segundo lugar, respecto a las diferencias provinciales, Valencia recoge los porcentajes más altos de participación -52,3%-. Finalmente, haber nacido fuera de España crea importantes diferencias: solo el 31,8% del alumnado no nacido en España participa en competiciones deportivas, frente a un 51,7% de los nacidos en España. Este es un hecho que debería llamar la atención de los responsables del sector deportivo y de las políticas de promoción ya que revela problemas de integración en el deporte de estos colectivos del alumnado procedente del extranjero.

# 6.2 Tipo de competiciones deportivas en las que participan los escolares

En relación a los tipos de competiciones en las que participan los y las escolares, tal como mencionábamos al inicio de este capítulo, hemos incorporado en el cuestionario las siguientes: competiciones internas en los colegios, competiciones organizadas entre colegios, los juegos deportivos escolares (Jocs Esportius) y, finalmente, las competiciones organizadas por las federaciones deportivas en las diferentes modalidades, edades y categorías.

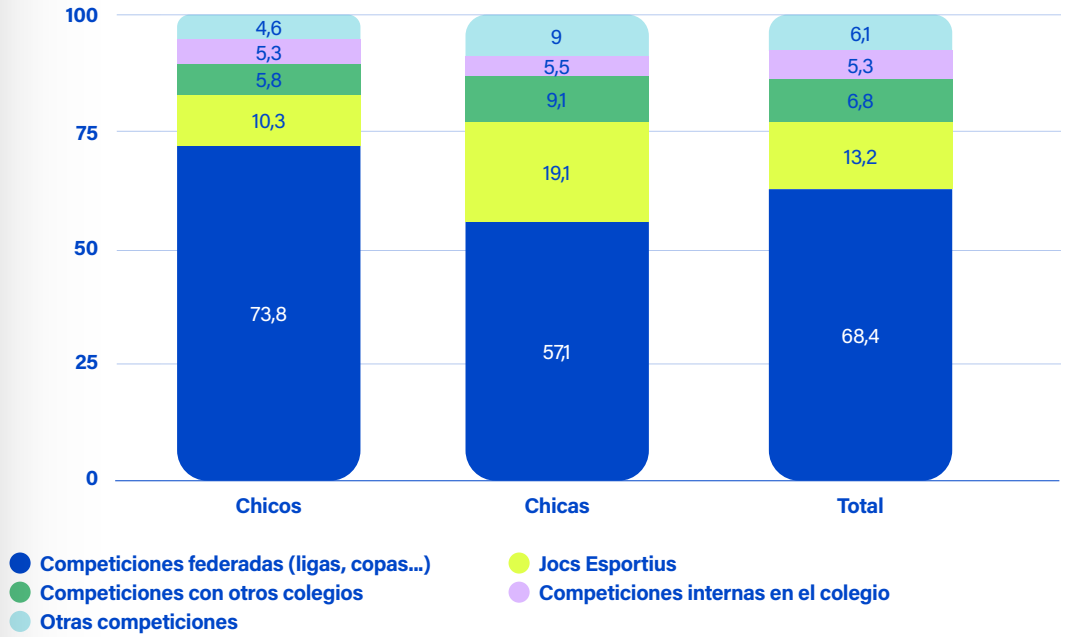
Este último tipo de competiciones es el de mayor complejidad organizativa, puede alcanzar diferentes niveles territoriales y abarcar a todos los grupos de edad que consideramos en nuestro estudio y que se agruparían, a grandes rasgos, en las categorías de benjamines (8-9 años), alevines (10-11 años), infantiles (12-13 años) y cadetes (14-15 años). Como veremos a continuación, las competiciones organizadas por las federaciones son las que recogen un mayor porcentaje de participantes.

Por su parte, la Dirección General de Deporte de la Generalitat Valenciana organiza anualmente los *Jocs Esportius* de la Comunitat Valenciana para promocionar el deporte en edad escolar. Sirven de complemento a la educación física realizada por el alumnado en los centros escolares e introducen la dimensión competitiva respetando los valores formativos. En la organización de los *Jocs Esportius* de la Comunitat Valenciana, participan los



## Gráfico 6.3. Tipo de competición deportiva por sexo

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: han participado en alguna competición deportiva.

ayuntamientos y las federaciones deportivas desde sus respectivos ámbitos de actuación y competencias.

Como se puede observar en el gráfico 4, la mayoría de los encuestados que participan en competiciones lo hace a través de las ligas y torneos organizados por las federaciones deportivas -68,4%-. Los demás tipos de competición representan modalidades minoritarias, aunque los *Jocs Esportius Escolars* llegan a un 13,2% de los alumnos/a. Las competiciones organizadas por los propios centros educativos se organizan sea en el propio colegio -6,1%- o con otros colegios -5,3%- y suponen cantidades muy pequeñas. Sin embargo, como veremos más adelante, dada la mayor presencia de estas dos últimas competiciones en los colegios entre el alumnado de menor edad y entre las chicas, suponen un primer contacto de estos grupos con el disfrute del juego competitivo.

Tomando en consideración el sexo, como se observa en el gráfico 6.3, se vuelven a configurar dos modelos en la práctica de deporte competitivo marcados por el tipo de competición. En el modelo de los chicos, la presencia de las competiciones federadas es la más elevada -73,8%-. Casi tres de cada cuatro chicos que tienen experiencia en competiciones lo hacen a través de las organizadas por federaciones y clubes deportivos. Los otros tipos

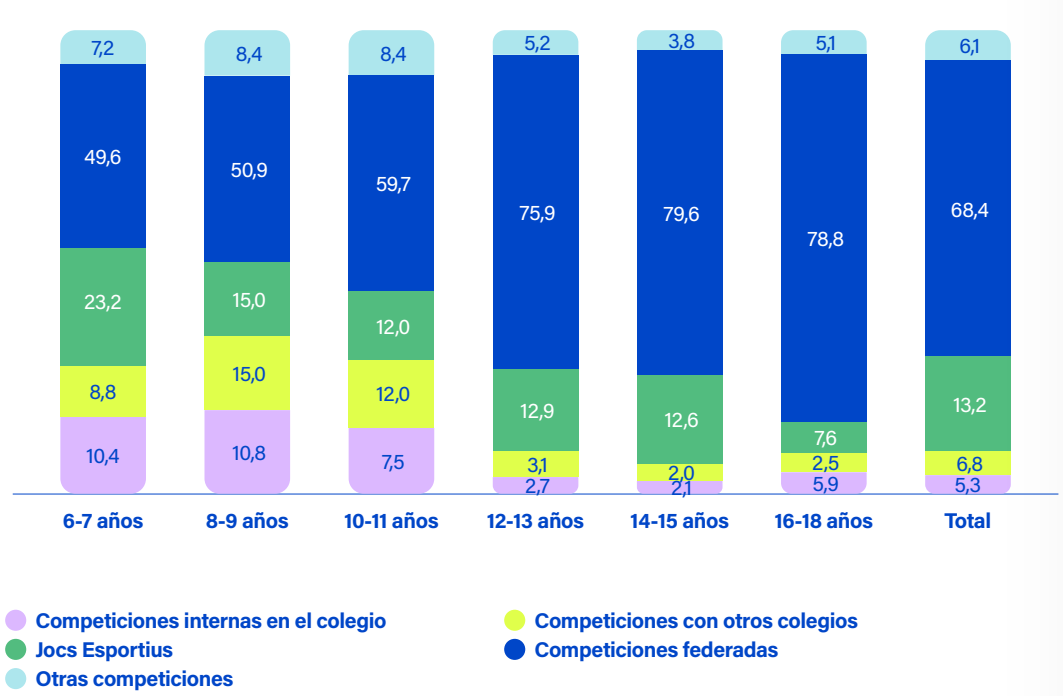
de competiciones, con menor dimensión organizativa, proyección y continuidad, ocupan un lugar menor. En el modelo de las chicas, el deporte federado es más reducido -57,1%- y los otros tipos de competiciones desempeñan un papel más destacado que entre los chicos, por ejemplo, los Jocs Esportius son mencionados por el 19,1% de las chicas.

En relación con la edad, en el gráfico 6.4 se observa cómo la práctica de la competición crece paulatinamente conforme se cumplen años. Los grupos de edad de 6 a 11 años tienen porcentajes por debajo de la media en competiciones federadas y un peso considerable tanto de los *Jocs Esportius* como de las competiciones organizadas por las escuelas, donde lo educativo prima sobre lo competitivo. A partir de los 12 años, se produce el cambio hacia un claro predominio del deporte federado. En el grupo de 14-15 años, se alcanza la cifra más alta -79,6%-.

Para cerrar las observaciones respecto a los tipos de competición en las que participan las personas encuestadas, el gráfico 6.5 pone de relieve la menor participación en competiciones federadas del alumnado no nacido en España -58,1%, frente al 69%

## Gráfico 6.4. Tipo de competición por edad

(En porcentaje)

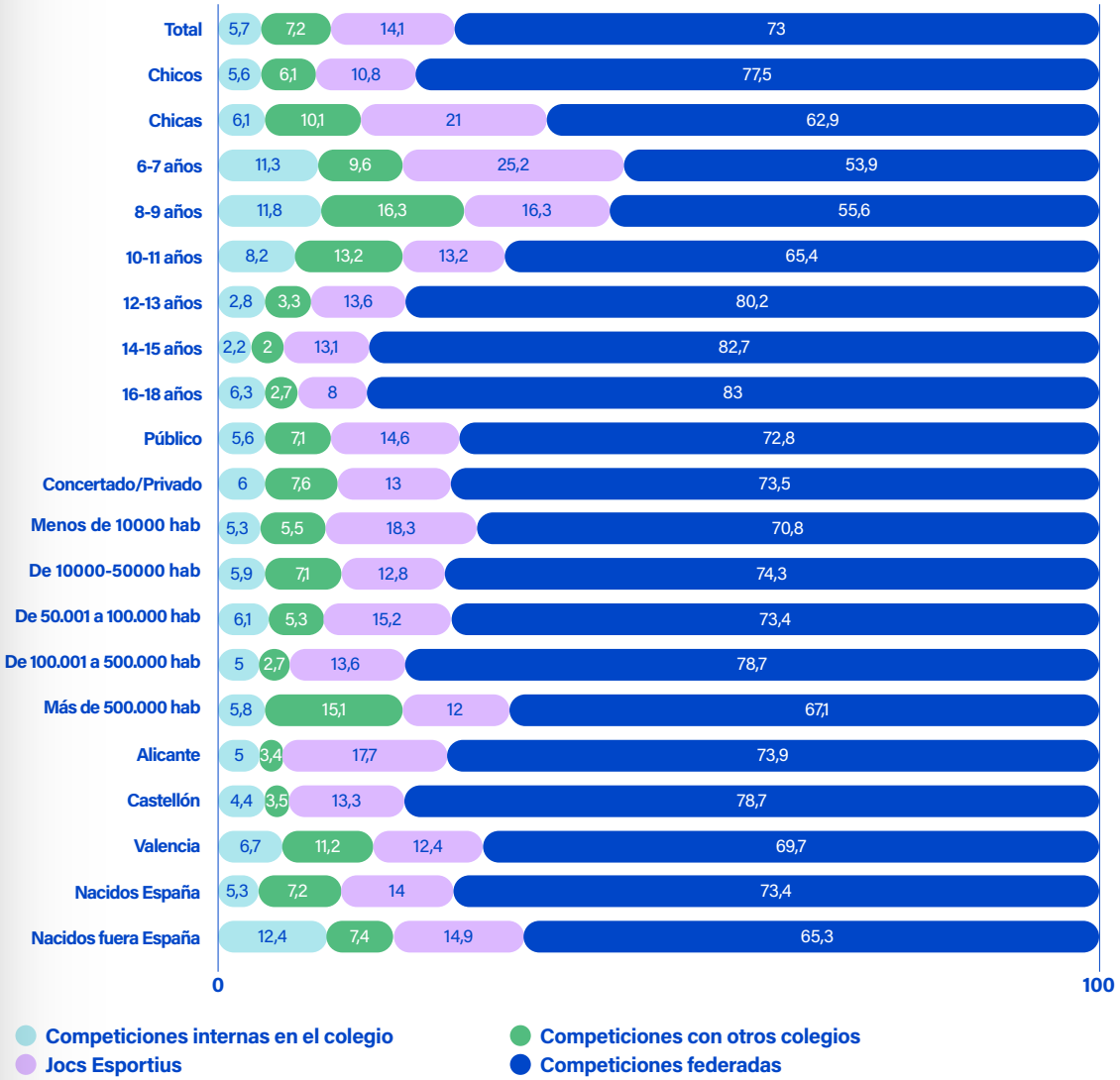



Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: han participado en alguna competición deportiva.

Como hemos visto más arriba, además de participar menos en competiciones, este alumnado nacido en el extranjero también participa menos en este tipo de competiciones federadas, más organizadas, con mayor proyección, recursos económicos en forma de cuotas al realizarse en contextos de clubes deportivos y que requieren una integración mayor e información sobre la existencia de los clubes.

## Gráfico 6.5. Tipos de competición deportiva de la población escolar

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: han participado en alguna competición deportiva.

# 6.3 Satisfacción con la competición deportiva entre los participantes

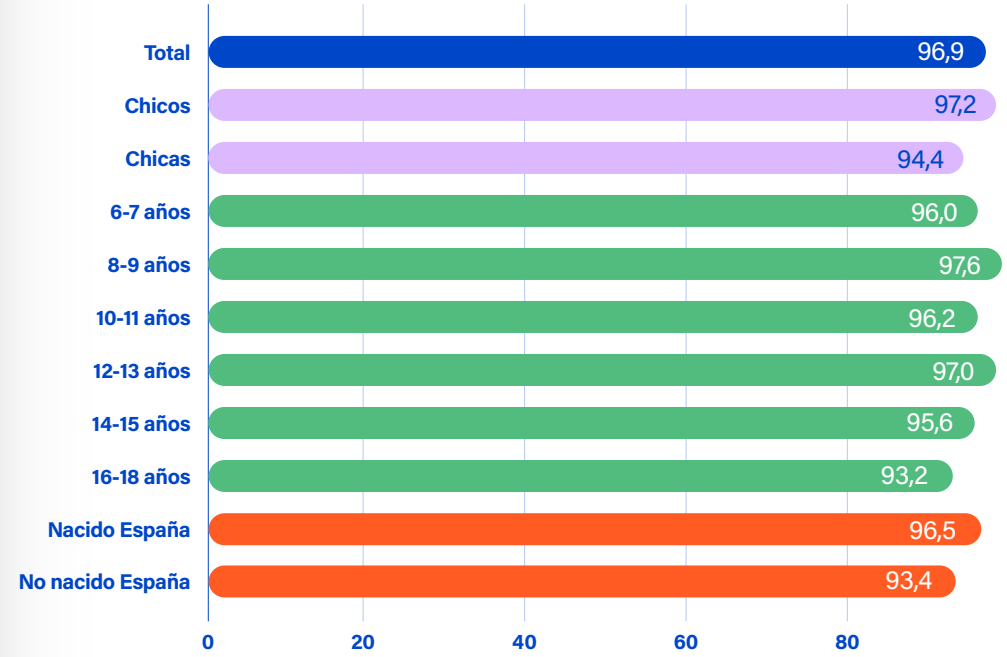
Esta pregunta sobre la satisfacción por las competiciones se ha dirigido al alumnado que ha participado en competiciones deportivas. Como veremos a continuación, el gusto por competir en torneos y campeonatos está enormemente extendido entre el alumnado que participa en ellas. El gráfico 6.6 muestra que un mayoritario 96,3% de este alumnado responde afirmativamente a la pregunta que valora su gusto por competir. En dicho gráfico, recogemos algunas pequeñas diferencias que están definidas principalmente por el sexo: las chicas ofrecen un porcentaje muy ligeramente menor de satisfacción con la experiencia de participar en competiciones -94,4%- frente al 97,2% de los chicos. Reiteramos que es, en todo caso, un porcentaje residual. Pese a esta pequeña diferencia, se aprecia una satisfacción comparable a la de los chicos, lo cual, al menos en estas edades escolares, el estereotipo de que "a las chicas no les gusta competir". Este gusto por la competición de las chicas se verá afectado posteriormente por cuestiones de género y desigualdades que las conducen a tener una participación menor en competiciones y un menor número de deportistas federadas, como veremos a lo largo de este capítulo y de este informe. La cuestión de cara a quienes diseñan políticas deportivas es cómo diseñarlas para no frustrar este gusto de las chicas por el deporte competitivo y compensar las desigualdades que surgirán posteriormente.

Más allá de esta pequeña diferencia relacionada con el sexo, el resto de variables de clasificación que utilizamos en nuestro cuestionario -edad, titularidad del centro, provincia o tamaño de municipio- no ofrecen ninguna variación relevante y las respuestas se encuentran en torno a la media. Tan solo el hecho de haber nacido en el extranjero marca una pequeña diferencia en cuanto al gusto por la competición: los niños y niñas nacidos fuera de España muestran, a este respecto, un porcentaje -93,4%- tres puntos por debajo del conjunto de los nacidos en España -96,5%-.



## Gráfico 6.6. Satisfacción con la competición entre el alumnado participante en competiciones deportivas

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: han participado en alguna competición deportiva.

Son muchos los factores que explican este alto grado de satisfacción por parte de la población en edad escolar. En primer lugar, la visibilidad mediática y la popularidad de deportistas profesionales en diversos ámbitos contribuyen al interés por las competiciones deportivas entre los jóvenes. La admiración hacia estas figuras destacadas del deporte motiva a los niños y adolescentes a seguir sus pasos y a buscar oportunidades para competir y destacar en sus disciplinas favoritas. En segundo lugar, el gusto por la competición está en relación con los procesos de formación de la identidad de los adolescentes. La competición es un espacio para mostrar las habilidades personales y compararse con sus pares. La dimensión lúdica de la competición es otro determinante que explica el interés por competir. Entre los más pequeños esta dimensión lúdica se expresa en el juego competitivo y entre los más mayores, en las competiciones organizadas por federaciones y clubes, donde pueden experimentar torneos deportivos, buscar el triunfo, mejorar los gestos técnicos y sentir que forman parte de un equipo con el que lograr un mejor resultado. En tercer lugar, algunos factores sociales explican el auge de la

competición deportiva. El deporte, inscrito en las sociedades occidentales, y ya globalizado, se caracteriza por un énfasis en la dimensión competitiva. Las sociedades capitalistas establecen la competitividad en las esferas laborales, económicas y hasta en la trayectoria personal. Para muchos especialistas, el deporte en la infancia y la adolescencia es un terreno de aprendizaje de la competitividad que determinará la posición social futura. Las federaciones deportivas, los clubes son el soporte organizativo de este aprendizaje. Finalmente, también las familias propician que sus hijos participen en competiciones deportivas al compás de todas las dimensiones anteriores: es un espacio para la formación y para la diversión, para prepararse y reforzarse en el futuro competitivo que les espera y, más recientemente, algunas familias incluso consideran la idea de que sus hijos se conviertan en profesionales famosos del deporte y alcancen el éxito.

Estos son, en resumen, algunos aspectos relacionados con la muy amplia aceptación de la competitividad entre nuestros/as escolares que han tenido experiencias de participar en torneos y ligas. Como decíamos, un 96,3% de ellos y ellas respondió afirmativamente a la pregunta "te gusta competir".

# 6.4 Actitudes y conductas en las competiciones deportivas: aspectos que más gustan y disgustan

Hemos recogido en la tabla 6.1 algunas actitudes y conductas de los y las escolares en torno a sus experiencias en el deporte competitivo. Como hemos señalado anteriormente, las ganas de participar en este tipo de deporte están condicionadas, entre otras causas, por los comportamientos de los compañeros, los padres y los entrenadores. A continuación, ofrecemos algunos datos sobre esta cuestión. En términos generales, se observan actitudes muy positivas en todas las preguntas consideradas. Los jugadores se felicitan a menudo -59,7%-; se animan -70,3%-; reciben aliento de los entrenadores -74,9%-, y de las familias -84,6%-. Estas actitudes tan positivas encuentran algunas facetas negativas en la presencia de discusiones entre los jugadores -un 53,8% discute algunas veces y un 7,2% a menudo- o en los comportamientos de crítica hacia los árbitros desde el público -un 42,5% y un 21% los han vivido algunas veces o a menudo-.

Si nos detenemos en las diferencias por sexo, la misma tabla 6.1 deja ver algunos aspectos destacables. Las chicas tienen porcentajes más altos en cuanto a animarse entre compañeras -74,8% frente a 68% de los chicos-; a la frecuencia de las discusiones –el 45,2% discute algunas veces o a menudo 4,8, frente al 57,8% y el 8,4% de los chicos respectivamente-. Igualmente, se sienten más animadas por los entrenadores -80% frente a 72,6% de los chicos- y por las familias -88,9% frente a 83%-. Finalmente, perciben con mucha menor frecuencia las críticas a los árbitros por parte del público en los torneos en que participan -solo un 9,9% percibe quejas hacia el arbitraje frente a un 26,2% de los chicos-. Estas diferencias por sexo sugerirían un entorno en la competición más positivo, más protector y con menos conflictos para las chicas, aunque las causas podrían deberse a múltiples factores como las diferentes modalidades deportivas que practican unos y otras o el peso diferente entre chicas y chicos en competiciones en deportes en equipo, potencialmente más conflictivas.

## Tabla 6.1. Actitudes y conductas en las competiciones deportivas

(En porcentaje)

| Total | Nunca | Alguna vez | A menudo |
|---|---|---|---|
| Los jugadores nos felicitamos | 8,5 | 31,7 | 59,7 |
| Nos animamos entre compañeros | 6,6 | 23,1 | 70,3 |
| Discutimos entre compañeros | 39 | 53,8 | 7,2 |
| El entrenador nos anima | 3,9 | 21,1 | 74,9 |
| La familia nos felicita | 3,4 | 12 | 84,6 |
| El público critica al árbitro | 36,4 | 42,5 | 21 |
| **Chicas** | | | |
| Los jugadores nos felicitamos | 9,5 | 31,7 | 58,8 |
| Nos animamos entre compañeros | 5,5 | 19,7 | 74,8 |
| Discutimos entre compañeros | 50 | 45,2 | 4,8 |
| El entrenador nos anima | 4 | 15,8 | 80 |
| La familia nos felicita | 2,7 | 8,4 | 88,9 |
| El público critica al árbitro | 53 | 37,1 | 9,9 |
| **Chicos** | | | |
| Los jugadores nos felicitamos | 8,1 | 31,7 | 60,2 |
| Nos animamos entre compañeros | 7,3 | 24,7 | 68 |
| Discutimos entre compañeros | 33,8 | 57,8 | 8,4 |
| El entrenador nos anima | 3,9 | 23,6 | 72,6 |
| La familia nos felicita | 3,7 | 13,3 | 83 |
| El público critica al árbitro | 28,6 | 45,2 | 26,2 |

Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentajes de respuesta múltiple. Base: han participado en alguna competición deportiva.

Más allá del sexo, el resto de variables tienen una influencia poco significativa sobre las opiniones analizadas y se sitúan en torno a los valores medios. Tan solo sería reseñable indicar que, en el caso de la edad, se observa que conforme aumenta y los escolares ganan madurez, mejoran las actitudes de felicitar y animar a los compañeros, aunque también se reciben menos apoyos por parte de la familia y se perciben más conflictos en torno a las quejas del público hacia los árbitros. Por ejemplo, mientras que entre los más pequeños el 48,4% nunca ha percibido estas quejas, entre los más mayores la cantidad se reduce al 23,7%: casi las tres cuartas partes de quienes participan en competiciones han presenciado alguna vez o a menudo estas quejas del público hacia el árbitro.

Por otro lado, la titularidad del centro marca también algunas pequeñas diferencias: el alumnado de los centros concertados/privados presentan porcentajes más altos en cuanto a los ánimos entre jugadores -75,6% se felicitan a menudo, frente a un 67,8% en los centros públicos- o en las felicitaciones entre jugadores -64,9% en los privados frente a 57,3% de los públicos-. Finalmente, los alumnos y alumnas nacidos en el extranjero presentan niveles más bajos que los nacidos en España en cuanto a las felicitaciones de las familias -75,5 frente al 85,2%- o en cuanto a las felicitaciones entre los jugadores -54,8% se felicitan a menudo, frente al 60% en los nacidos en España.



## 6.4.1 Aspectos que más gustan de las competiciones deportivas

El gráfico 6.7 permite analizar los variados aspectos que atraen a los escolares de las competiciones deportivas. En el cuestionario, se les pedía que mencionasen los dos aspectos que más les interesasen de las competiciones. La respuesta más frecuente fue la de "divertirse y pasarlo bien", que mencionaron el 73,3% de los encuestados. La segunda respuesta por cantidad de menciones fue la de "ganar, puntuar, obtener un trofeo", indicada por el 55,6% de los encuestados. El tercer lugar lo ocupa la dimensión de sentir un "buen ambiente con los compañeros" -34%-, seguida de "jugar, ser titular", mencionada por el 29,9% de los encuestados. Los aspectos que recogen menos apoyo son "jugar ante los padres y recibir ánimos del público" -18,1%- y "conocer gente nueva" -13,2%-. En esta distribución que acabamos de describir, se observa un ligero predominio de las dimensiones lúdico-recreativas de la competición -divertirse y tener buen ambiente-, que priman sobre las dimensiones más ligadas a la competitividad pura -ganar y jugar como titular-. Esta distancia entre lo recreativo y lo competitivo presenta, además, diferencias ostensibles cuando consideramos el sexo y la edad de los escolares.

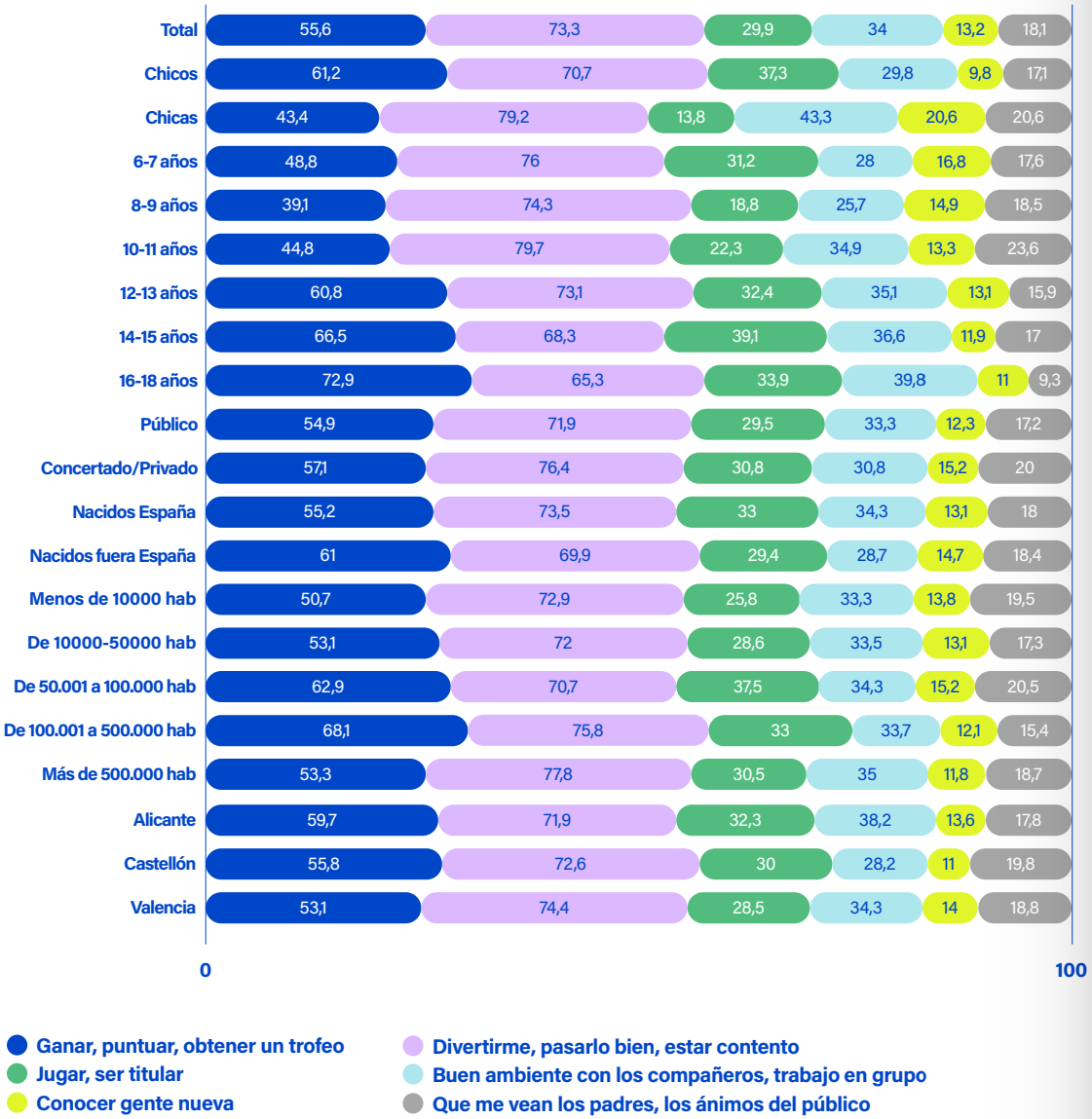
Respecto al sexo, la misma tabla 6.3 nos muestra dos modelos con diferencias considerables. Las chicas puntúan por encima de los chicos en las dimensiones recreativas de "divertirse y pasarlo bien" -79,2% frente a 70,7%- o "sentir un buen ambiente" -43,3% frente a 29,8%- y se sitúan muy por debajo en las dimensiones puramente competitivas como "ganar, puntuar" -43,4% frente al 61,2% de los chicos- o "jugar, ser titular" -13,8% frente al 37,3% de los chicos-.

La edad también marca diferencias significativas. Conforme los escolares cumplen años, las dimensiones competitivas del deporte ganan terreno. Así, por ejemplo, a los 8-9 años, "ganar, puntuar, obtener un trofeo" es mencionado como un aspecto importante por el 48,8%, mientras que a los 14-15 años ha

crecido hasta el 66,5%. A esas mismas edades, "jugar, ser titular" cambia del 18,8% en los pequeños hasta el 39,1% de los mayores.

### Gráfico 6.7. Principales aspectos que gustan de la competición

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: participantes en alguna competición deportiva.



Estos incrementos muy considerables en el espíritu competitivo entre los más mayores no van acompañados por un descenso equiparable en las dimensiones lúdico-recreativas, que ven reducciones leves en "diversión, pasarlo bien, estar contento" o incluso incrementos en sentir "buen ambiente y trabajo en equipo". En el gráfico 6.7, puede seguirse la evolución con más detalle del resto de variables analizadas.

## 6.4.2 Aspectos que menos gustan de las competiciones deportivas

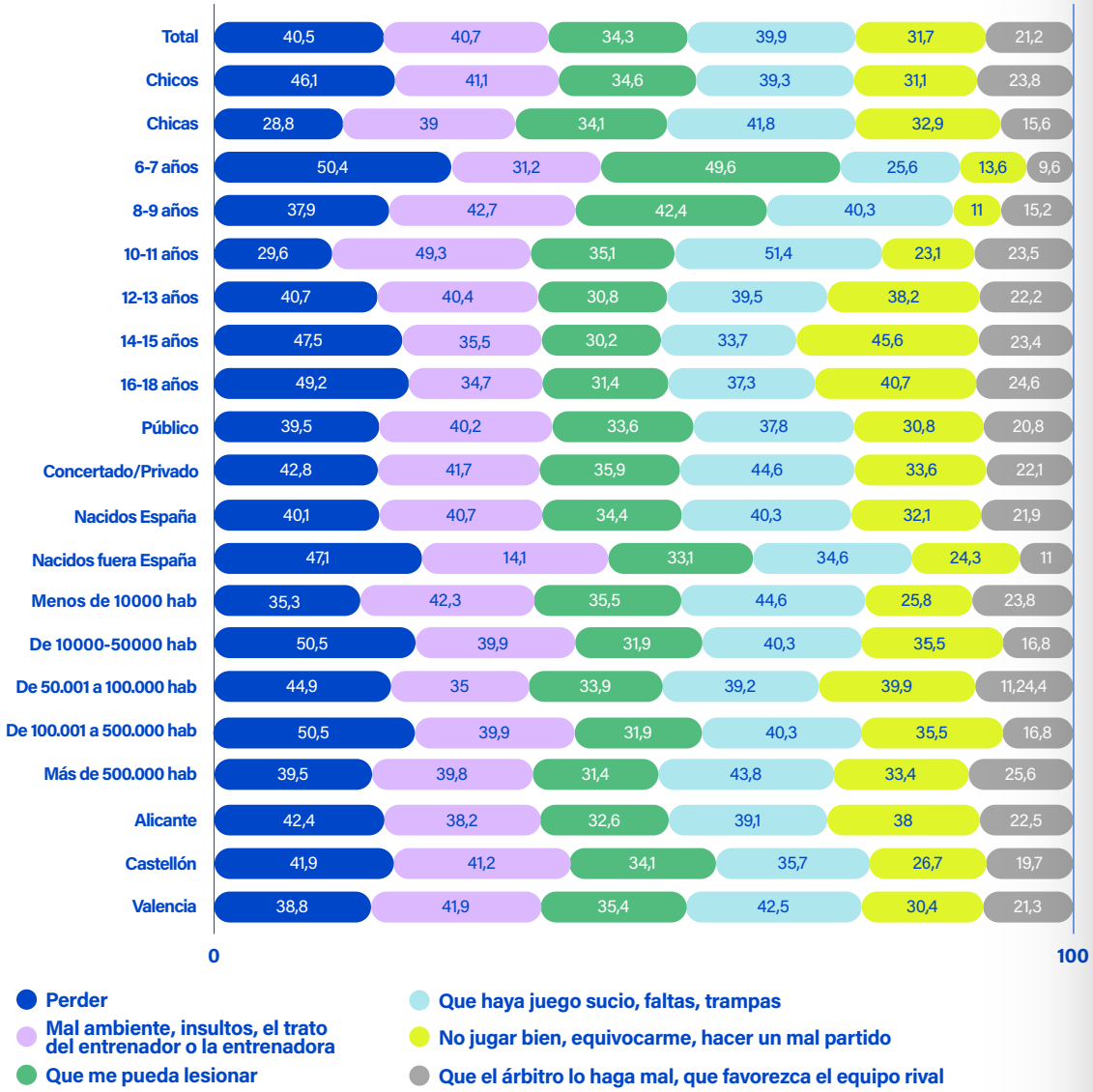
El gráfico 6.8 muestra los principales aspectos que generan rechazos, temores o preocupación entre los escolares a la hora de participar en competiciones deportivas. En los resultados totales, el principal temor es la presencia de "mal ambiente, insultos y el trato del entrenador", mencionada por el 40,7% de los encuestados. Este temor es seguido muy de cerca por la idea de "perder", señalada por el 40,5%. En tercer lugar, con una cantidad muy cercana a las anteriores -39,9%- es que "haya juego sucio, faltas". Como vemos, estos tres aspectos obtienen, prácticamente, las mismas puntuaciones y generan, por tanto, un rechazo similar. Podríamos clasificar un segundo bloque de temores, con menor número de menciones, que recoge el miedo a las "lesiones" -34,3%- y el temor a "no jugar bien, equivocarse" -31,7%-. Finalmente, aparecen preocupaciones en torno a que "el árbitro lo haga mal y favorezca al rival", mencionado por un 21.2% de los encuestados.

Entre chicos y chicas, la principal diferencia es la mención a "perder", que representa un 46,1% entre los primeros y tan solo un 28,8% entre las chicas. En el resto de aspectos que producen rechazo a las competiciones, ambos sexos comparten porcentajes similares. Tal vez los chicos muestran una preocupación mayor en el posible papel negativo de los árbitros.

En cuanto a las diferencias que marca la edad, se observa que "perder" y "no jugar bien, equivocarme" son preocupaciones que crecen con la edad, sobre todo, a partir de que las competiciones se instalan en los itinerarios de estos adolescentes y el grado de exigencia va aumentando conforme avanza el paso de categorías -de alevín a juvenil-. Respecto al resto de variables, cabría reseñar una mayor preocupación en los nacidos en el extranjero por el hecho de "perder" -47,1%- frente al 40,1% entre los nacidos en España. El resto de variables no ofrecen otros resultados destacables. Pueden consultarse con detalle en el gráfico 6.8.

## Gráfico 6.8. Principales aspectos que menos gustan de las competiciones deportivas

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: participantes en alguna competición deportiva.



# 6.5 Interés por participar en competiciones deportivas entre los que no han participado

Se ha preguntado al alumnado que practica actividad física, pero no ha participado nunca en competiciones deportivas, si le gustaría participar en caso de que pudiera. Esta pregunta permite, por un lado, sondear el potencial de alumnado que acogería positivamente dicha participación y, por otro lado, permite captar el volumen del grupo que, aun practicando actividad física, rechaza o tiene dudas ante las competiciones. En todo caso, es una pregunta que les reclama movilizar sus representaciones sobre el significado que tiene para ellos el hecho de competir. Como veremos a continuación, las respuestas a la pregunta de si "les gustaría participar en una competición" presentan una cantidad considerable de posiciones críticas y de dudas hacia el deporte competitivo.

El gráfico 6.9 ayuda a perfilar dichas críticas y dudas. Si nos referimos a la distribución de los encuestados, se distingue un apreciable 34,5% que responde que no desearía participar en competiciones y un 14,8% que responde que no sabe. El restante 50,7% responde afirmativamente a la pregunta. Aunque este último es el porcentaje mayoritario, no puede ignorarse que prácticamente la mitad del grupo de jóvenes deportistas sin experiencia en la competición manifiesta dudas o rechazo hacia esta. Si consideramos el sexo, este grupo que no desea la competición está compuesto en mayor medida por chicas. Más de la mitad muestran actitudes negativas hacia la competición deportiva -37,5% la rechazan y 16,5% tienen dudas. Solo un 46,1% de ellas manifiesta un interés por participar si pudiesen. Entre los chicos, las actitudes positivas hacia la competición -56,8%- son mayores que entre las chicas.

Las edades intermedias de la población escolar son las que se presentan más abiertas a participar: a los 10-11 años, el 61,3% participaría si pudiese en competiciones.

## Gráfico 6.9. En caso de que pudieras, te gustaría participar en competiciones deportivas

(En porcentaje)

Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: practicantes de alguna actividad física pero nunca en competiciones deportivas.



Por ahondar en las causas de estas posiciones de rechazo y dudas, las investigaciones que se han realizado al respecto asocian estas actitudes de rechazo a los siguientes factores. En primer lugar, algunos adolescentes pueden experimentar temor al fracaso, ya que la competición implica la posibilidad de no alcanzar metas personales o de enfrentar la presión del rendimiento público. Además, el hecho de compararse competitivamente con sus pares puede poner en cuestión la confianza en sus propias habilidades. Ser juzgado por el propio rendimiento y resultados puede llevar a evitar la participación en competiciones deportivas. Igualmente, el exceso de presión por parte de padres o entrenadores puede generar un impacto negativo sobre la práctica de deporte competitivo. Sentir, por un lado, una falta de apoyo o exigencias excesivas de los entrenadores o, por otro lado, la carga de expectativas poco realistas por parte de las familias, puede generar un ambiente desfavorable que repercuta negativamente sobre el deseo de participar en competiciones.

En resumen, a tenor de los datos recogidos en este apartado, las actitudes hacia la competición entre los y las escolares ofrecen luces y sombras. Por un lado, se observa un gran interés en general, que indica que existe un público potencial alto al que ofrecer más competiciones y que podría interesarse en el deporte federado. Sin embargo, por otro lado, hay que señalar también las dudas y el rechazo hacia la competición y la existencia de otras preferencias en la práctica de la actividad físico-deportiva.

# 6.6 Principales hallazgos

En este capítulo hemos investigado la participación de los escolares en competiciones deportivas organizadas, abordando diferentes tipos de eventos como ligas internas, competiciones entre colegios, Jocs Esportius y eventos federativos. Analizamos quiénes participaron, los tipos de competiciones en las que estuvieron involucrados, su satisfacción, los factores que influyeron en sus experiencias competitivas y la disposición de aquellos que nunca habían competido a participar en el futuro. Este estudio proporciona una visión clara de cómo los escolares perciben y se involucran en el deporte competitivo organizado. Los hallazgos más significativos son los siguientes:

- En cuanto a la participación en competiciones deportivas, hay que señalar que de cada 100 de alumnos y alumnas que realizan actividad física un 49,9% ha participado en algún tipo de competición.

- La variable sexo establece una brecha importante en el grupo de escolares que participan en competiciones deportivas: solo un 37% de las chicas lo hace, frente a un 59,9% de los chicos.

- También, el lugar de nacimiento, ya sea dentro o fuera de España, revela una significativa brecha en la participación deportiva. Mientras que el 51,7% de los nacidos en España participa en competiciones deportivas, solo el 31,8% de los estudiantes nacidos fuera del país lo hace. Estas disparidades subrayan las dificultades que enfrentan los estudiantes extranjeros en su integración al ámbito deportivo, destacando la necesidad de implementar estrategias que fomenten una participación equitativa y accesible en estas actividades.

- Esta amplia diferencia se observa en todas las edades: ya a los 6-7 años la participación de chicos es del 54,4%, frente al 30% de las chicas. Este dato lleva a pensar que los procesos que generan discriminación en el deporte se producen de manera muy temprana y se agudizan claramente en el deporte de competición.

- La variable edad provoca diferencias internas relevantes en la dedicación a la competición: los años iniciales de primaria (6-9 años) presentan los niveles más bajos, que van creciendo paulatinamente hasta alcanzar los niveles máximos a los 10-11 años con un 53,9%. Posteriormente, comienza un descenso que rebaja el porcentaje de participación hasta el 36,6% en el último grupo de edad (16-18 años).



- Los abandonos del deporte de competición que comienzan a los 12-13 años no son privativos de las chicas, los chicos también abandonan, incluso con ritmos superiores a las chicas.

- En cuanto a los tipos de competiciones en las que participan los y las escolares, la mayoría lo hace a través de las ligas y torneos organizados por los clubes y federaciones deportivas -68,4%-. Los chicos alcanzan el 73,8%, las chicas el 57,1%.

- Los aspectos que más atraen a los escolares de las competiciones deportivas son “divertirse y pasarlo bien”, mencionado por el 73,3% de los encuestados; “ganar, puntuar, obtener un trofeo”, indicada por el 55,6% y sentir un “buen ambiente con los compañeros” – señalada por el 34%-.

- El sexo vuelve a determinar dos modelos diferentes en los aspectos que gustan de la competición. Las chicas puntúan por encima de los chicos en las dimensiones recreativas de “divertirse y pasarlo bien” –79,2% frente a 70,7%- o en “sentir un buen ambiente” -43,3% frente a 29,8%- y se sitúan muy por debajo en las dimensiones puramente competitivas como “ganar, puntuar” -43,4% frente al 61,2% de los chicos- o “jugar, ser titular” -13,8% frente al 37,3% de los chicos-.

- Uno de los principales temores que experimentan los escolares al participar en competiciones deportivas es el ambiente negativo, los insultos y el trato por parte del entrenador, mencionado por el 40,7% de los encuestados. Esta preocupación es seguida de cerca por el miedo a perder, destacado por el 40,5% de los participantes, mientras que, en tercer lugar, con un porcentaje casi igualmente significativo de 39,9%, está la inquietud por el juego sucio y las faltas. Estos resultados subrayan cómo estos factores pueden influir considerablemente en las actitudes y decisiones de los escolares hacia la participación en eventos competitivos.

- A la pregunta sobre si participarían en competiciones si tuviesen ocasión, un 50,7% responde positivamente, un apreciable 34,5% responde negativamente y un 14,8% muestra dudas. Aunque las respuestas positivas son mayoría, no pueden ignorarse las dudas o rechazo que generan las competiciones entre quienes no han participado en ellas.

# 7.

# Opiniones y actitudes ante la educación física, el cuerpo y la salud


→ Actitudes ante la asignatura de Educación Física

→ Actitudes ante la salud, el ejercicio físico y el deporte

→ Actitudes ante el propio cuerpo y la apariencia corporal

→ Actitudes ante la vida

→ Principales hallazgos


En este séptimo capítulo abordamos un conjunto de actitudes del alumnado en relación con el deporte y la actividad física, aspectos muy relevantes debido a su proximidad con la realidad cotidiana y a algunos problemas sociales muy presentes entre los y las escolares. En el primer apartado (7.1) se tratan las actitudes en torno a la asignatura de educación física, que figura en su currículum educativo y que constituye una parte relevante de su actividad física semanal. En el segundo apartado (7.2), se valoran sus actitudes ante la salud, el ejercicio físico y el deporte. En el tercer apartado (7.3), se consideran sus opiniones sobre el cuerpo y la apariencia corporal. Esta es una cuestión muy controvertida y aparece frecuentemente en los medios de comunicación. El cuerpo es un tema central en las preocupaciones de los adolescentes y aparece relacionado con problemas ligados a la obesidad y a la imagen corporal, que provocan diferencias y desigualdades marcadas por el sexo y por la clase social. Todo ello está estrechamente relacionado con la práctica de actividad física. Finalmente, en el apartado 7.4, nos centramos en algunas actitudes de la población escolar ante la vida.

En concreto, trataremos, por un lado, la relación entre el deporte y el grado de perseverancia y, por otro lado, la relación entre el deporte y la confianza en los otros. A lo largo de este apartado, hemos medido el grado de acuerdo del alumnado escolar mediante una escala de cinco posiciones que recoge desde "totalmente de acuerdo" a "total desacuerdo".

# 7.1 Actitudes ante la asignatura de Educación Física

Hemos incluido en la encuesta a la población escolar preguntas acerca de si consideran la asignatura de educación física divertida, si valoran la importancia de sus contenidos; si les ayuda a disfrutar de la actividad física y deportiva que realizan fuera de la escuela y, finalmente, si les gustaría aumentar las horas dedicadas a esta asignatura en su plan de estudios.

En cuanto a la diversión que genera la asignatura de educación física en la escuela, un mayoritario 74% se muestra de acuerdo o totalmente de acuerdo con esta opinión. Este alto grado de conformidad con la asignatura es más sólido entre los chicos, con un 77,7%, en comparación con las chicas, que se sitúan en un 70,7%. Aunque persiste una diferencia de percepción entre géneros, la mayoría aún considera que la educación física es divertida.

Además de esta brecha de género, la edad establece diferencias muy significativas en el seno de la población escolar. Los resultados muestran que a edades más tempranas hay una mayor proporción de estudiantes que encuentran divertida la educación física. En el gráfico 7.1, se pueden apreciar las diferencias entre las edades. Un 86,6% de los más pequeños (entre 6-7 años), presentan un grado alto o muy alto de acuerdo con esta idea, mientras que este porcentaje disminuye a medida que aumenta la edad, llegando al 60,7% al final de la Educación Secundaria Obligatoria (14-15 años). En esta edad, tan solo un 27,2% muestran un acuerdo total en considerar divertida la educación física, frente al 76,3% de los más pequeños de 6-7 años. Esta gran distancia evidencia una desafección profunda y creciente con la edad hacia la educación física, que afecta al alumnado más mayor situado al final de la ESO. Sin duda, es un dato que abre interrogantes sobre cómo llegar mejor a estos últimos grupos de edad.

En cuanto a la titularidad del centro, es necesario mencionar diferencias leves entre el alumnado de centros privados-concertados, que muestran un 76% de acuerdo alto, frente al 73,2% en los colegios públicos. Una distancia similar, leve, pero relevante, se observa entre el alumnado nacido en España, un 74,4% del cual considera muy o totalmente divertida la educación física, frente al 70,8% de los no nacidos en España.

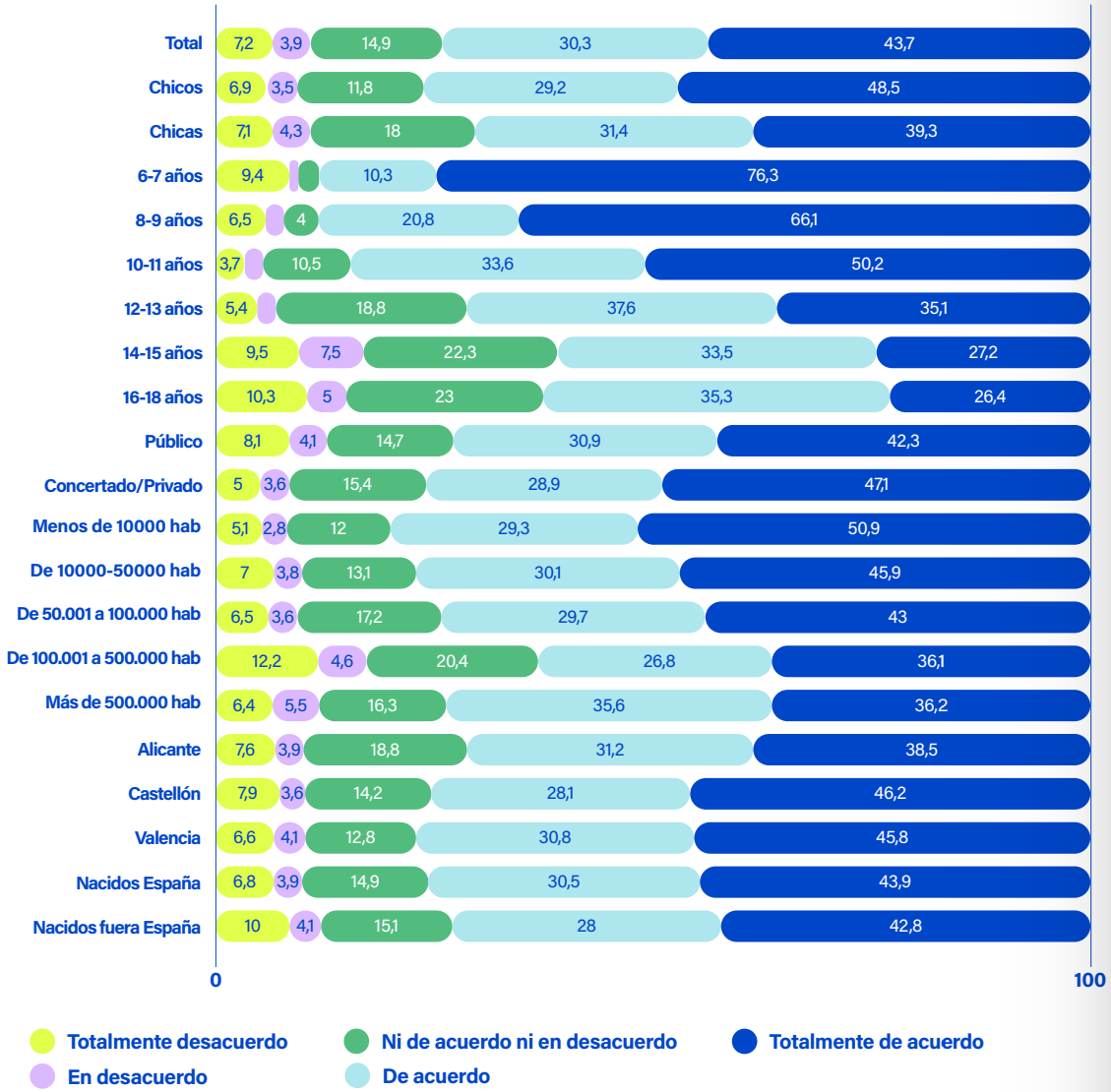
Por otra parte, en lo que respecta a las diferencias que marca el territorio, el hecho de asistir a centros escolares situados en municipios más pequeños eleva el grado de acuerdo en vincular la educación física con la diversión. Sin embargo, en municipios grandes como Valencia capital, el porcentaje de acuerdo es más alto que en municipios medianos (entre 100,000 y 500,000 habitantes) como Alicante, Castellón o Elche. En la estructura provincial, los grados más altos de acuerdo se encuentran en la provincia de Valencia (76,8%) frente a los más bajos de Alicante (69,7%).

Aunque, como hemos visto en los párrafos anteriores, los altos grados de acuerdo a la hora de considerar divertida la educación física, no deben ocultar la presencia de quienes muestran bajos grados de acuerdo al respecto. Un 11,1% del total del alumnado se muestra en desacuerdo o en total desacuerdo con el carácter divertido de la educación física y a un 14,9%, les resulta indiferente. Estos porcentajes varían poco por sexo, aunque son levemente más altos entre las chicas.

La edad, como hemos visto en párrafos anteriores, marca las mayores distancias: a los 14-15 años, cuando concluye la enseñanza secundaria, el 17% de los entrevistados está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con la idea de que la educación física es divertida y a un 22,3% les resulta indiferente. Si sumamos ambos porcentajes, encontramos que un elevado 39,3% de los adolescentes de estas edades más avanzadas no vinculan la educación física con la diversión.

## Gráfico 7.1. La educación física en la escuela es divertida

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

Otra de las actitudes exploradas respecto a la Educación Física se refiere a la importancia que los y las escolares otorgan a esta materia. Los resultados muestran una distribución muy similar a la pregunta anterior en cuanto a los niveles de acuerdo. Como se puede observar en el gráfico 7.2, el 78% de los entrevistados está de acuerdo o totalmente de acuerdo con la importancia de la educación física. Entre los chicos, este porcentaje asciende al

80,8%, mientras que entre las chicas se sitúa en el 74,8%. Esta distancia entre géneros es inferior a la que se observa cuando analizamos sus niveles de práctica real. En este caso, aunque persiste una brecha deportiva, las opiniones y actitudes de chicos y chicas muestran un consenso en cuanto a la importancia de la educación física. Estos altos porcentajes reflejan la creciente influencia de los discursos sociales sobre los beneficios del deporte para la salud física y mental.

Además del sexo, las variables que más determinan altos grados de acuerdo acerca de la importancia de la educación física son semejantes a las que hemos analizado en la pregunta anterior. En primer lugar, las edades más jóvenes acumulan los porcentajes más altos. Los niños entre 6-7 años, alcanzan un elevado 86,6% de respuestas en los grados más altos de acuerdo. Sin embargo, conforme van cumpliendo años, el declive del interés es vertiginoso: a los 14-15 años, la cantidad se ha reducido al 60,7%. Por añadidura en esta edad, solo el 27,2% de las respuestas muestran un acuerdo total, mientras que el 33,5% está simplemente de acuerdo. La importancia de la educación física muestra de nuevo una fuerte quiebra en las actitudes de los adolescentes conforme avanza la enseñanza secundaria.

Respecto al resto de variables presentes el gráfico 7.2, las distribuciones son similares las de la pregunta anterior. Se observa una mayor incidencia de actitudes positivas hacia la importancia del deporte entre el alumnado de escuelas privadas-concertadas -un 80%-, frente al 77,2% en la escuela pública-. Igualmente, se advierten porcentajes mayores de actitudes positivas en los municipios más pequeños. En todo caso, se trata de diferencias pequeñas.

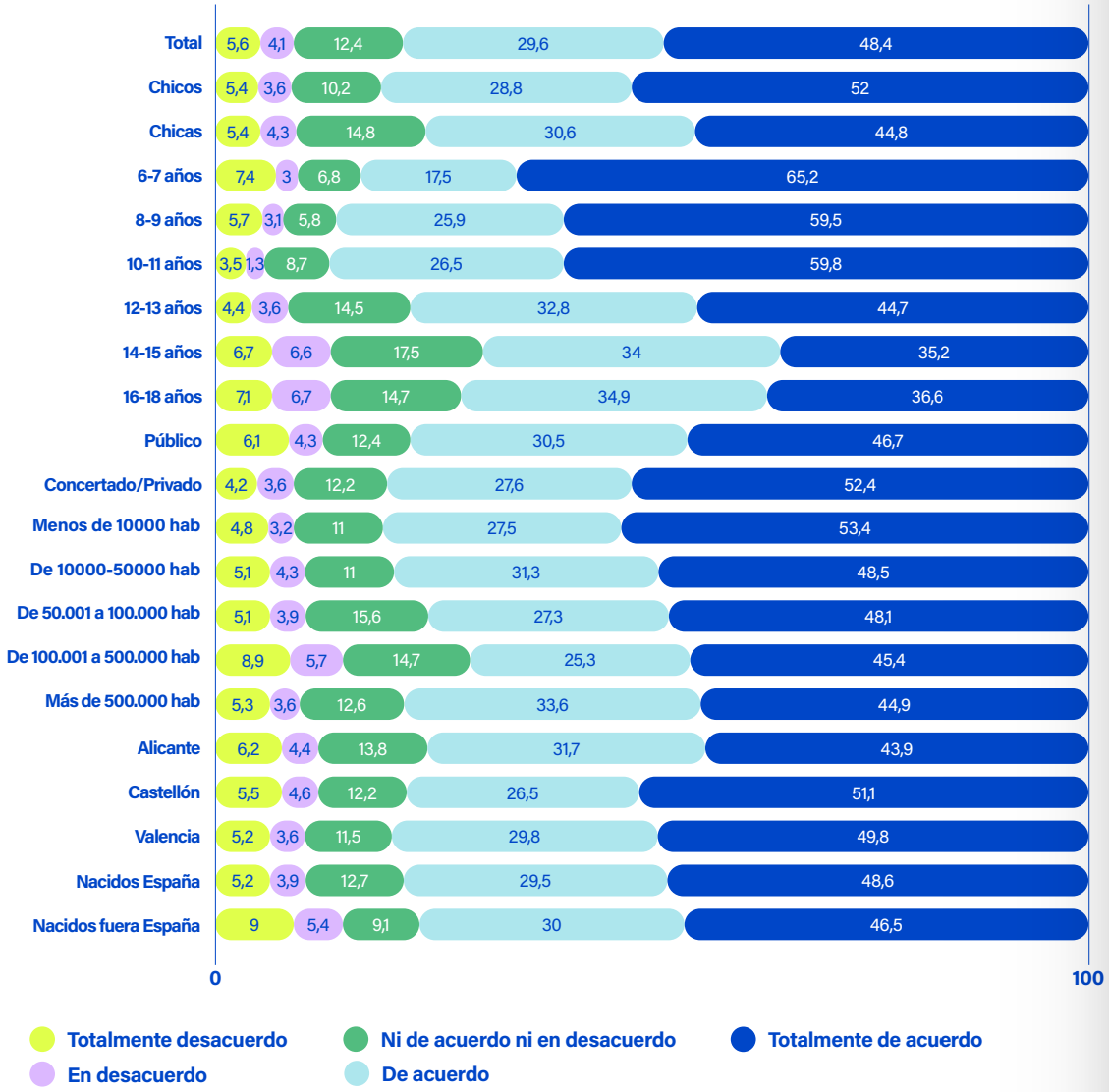
Los grupos que muestran grados de acuerdo más bajos hacia la importancia del deporte son minoritarios. En términos semejantes a la pregunta anterior, solo un 9,7% del total del alumnado está en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con la importancia de la educación física. Además, un 12,4% de respuestas de indiferencia hacia el deporte. En cuanto al sexo, se observa una ligera mayor presencia de chicas en el grupo de indiferencia hacia el deporte, con un 14,8%, frente al 10,2% de los chicos. Nuevamente, la edad es la que marca las principales resistencias ante el deporte: las edades más avanzadas, al final de la adolescencia, acumulan mayores porcentajes de desacuerdo o indiferencia respecto al deporte.

Además de explorar las actitudes hacia la educación física en términos de diversión y la importancia que le otorgan los encuestados, también hemos indagado sobre cómo esta materia contribuye a su disfrute del deporte. Siguiendo la misma línea de los aspectos mencionados, el gráfico 7.3 muestra actitudes muy positivas hacia la educación física y su relación con un mayor disfrute de la práctica deportiva en general. Un 62,2% del total de personas entrevistadas se muestra de acuerdo o totalmente de acuerdo con esta vinculación. Los chicos presentan índices de acuerdo más fuertes -65,7%- que las chicas -59%. Nuevamente, el perfil de las actitudes más positivas en cuanto a las relaciones entre la educación física y el deporte practicado fuera de la escuela aumenta en las edades más jóvenes, en los municipios más pequeños y, sobre todo, en los centros privados-concertados (66%) frente a los centros públicos (60,7%).

A diferencia de las anteriores actitudes hacía la educación física analizadas, esta pregunta obtiene mayores porcentajes de respuestas en desacuerdo con la idea de que la educación física escolar aumenta el disfrute del deporte practicado fuera de la escuela. Primeramente, cabe señalar una presencia relevante de quienes contestan "ni de acuerdo ni en desacuerdo". La gran variedad de prácticas deportivas que realizan los escolares fuera del colegio no se recoge en los programas de educación física escolar. Las instalaciones escolares no pueden acoger muchas de estas prácticas y se ven limitadas a las instalaciones de salas polideportivas o patios de recreo dotados solamente con canastas o porterías. Sin embargo, otras prácticas, que los escolares realizan muy frecuentemente fuera de los colegios, como ciclismo, natación, tenis o skate, no entran muy a menudo en los programas de educación física escolar. Estos desajustes entre los tipos de modalidades deportivas practicadas en educación física y en el ámbito extraescolar pueden elevar los índices de desacuerdo en esta pregunta y elevar las respuestas indiferentes, que fluctúan entre el 20-25%.

## Gráfico 7.2. La educación física en la escuela es importante

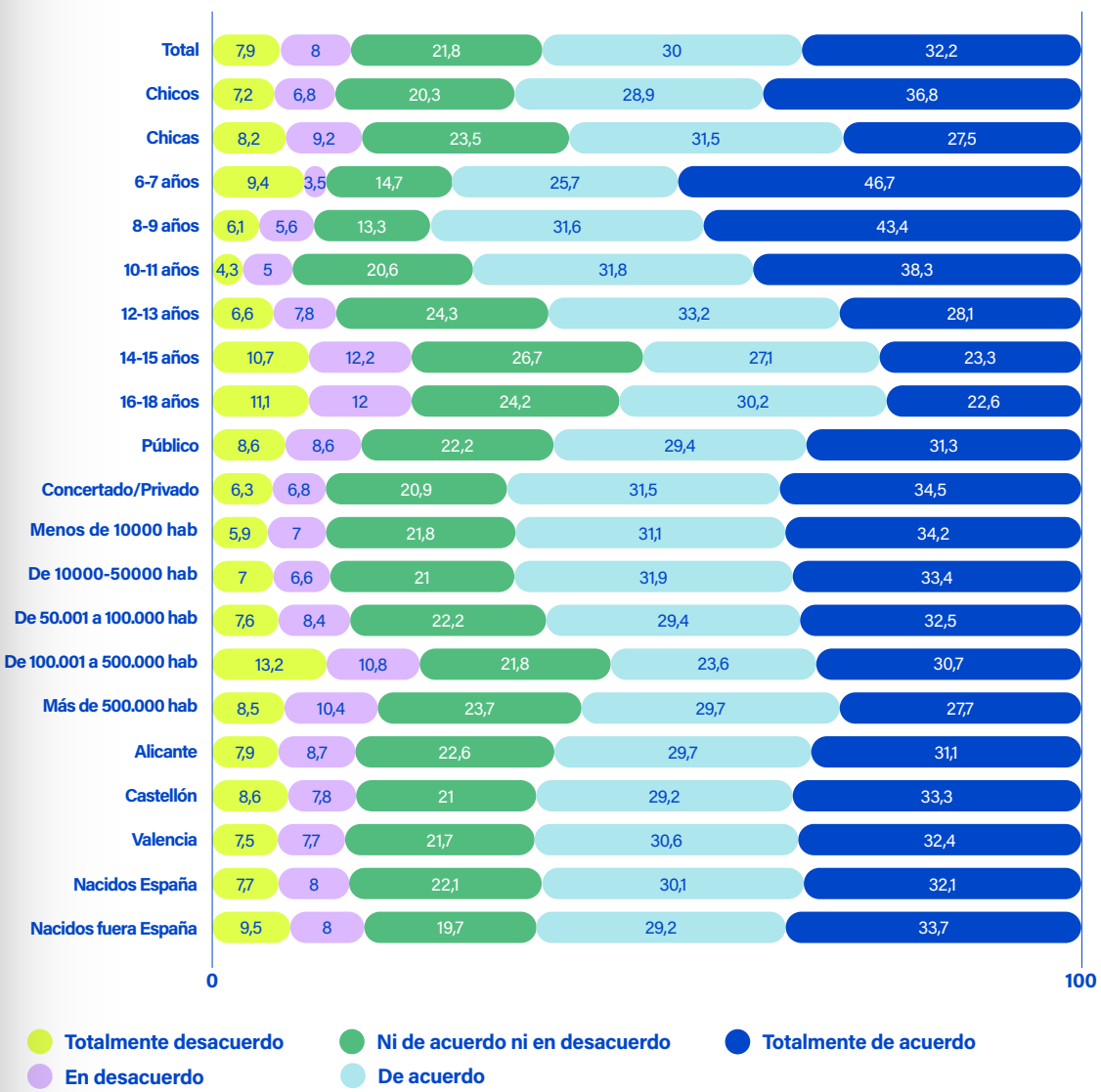
(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

## Gráfico 7.3. La educación física en la escuela ayuda a disfrutar más del deporte

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

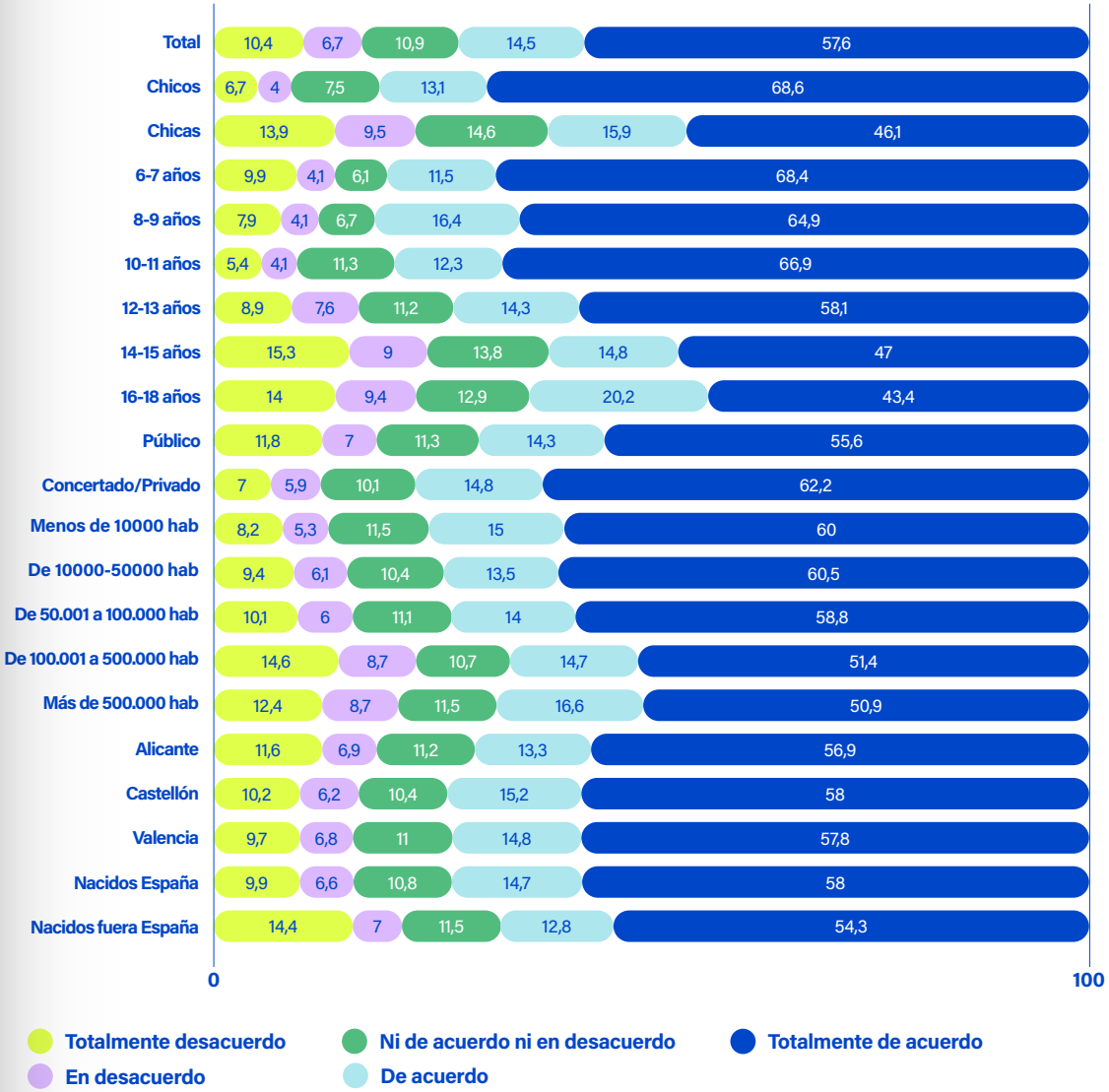
Por último, hemos indagado sobre el interés del alumnado con relación a la posibilidad de tener más horas de educación física en la escuela. Ante esta pregunta concreta, el alumnado se posiciona de acuerdo (30%) o totalmente de acuerdo (32,2%). Este grupo mayoritario, que agrupa al 62,2%, ofrece posiciones muy diferentes cuando consideramos el sexo o la edad. El gráfico 7.4 permite analizar estas diferencias. En cuanto al género, los chicos muestran una mayor inclinación por ampliar los horarios de educación física. El 81,7% manifiestan de acuerdo o muy de acuerdo. Por su parte, las chicas solo alcanzan el 62% en estos grados de acuerdo. Menos de la mitad de ellas -46,1%- se colocarían en el grado más alto de acuerdo, frente al 68,6% de los chicos. Las profundas fracturas que hemos observado entre chicos y chicas en otros capítulos cuando se miden los niveles reales de práctica deportiva se reactivan en este caso cuando se pregunta directamente por aumentar el tiempo dedicado a la educación física. Si en el terreno de los discursos sociales ampliamente compartidos acerca del deporte, la distancia entre chicos y chicas se hace menor, cuando descendemos a la realidad y a las prácticas objetivas, comprobamos cómo el deporte es un espacio preponderantemente masculino. Evidentemente, las chicas se encuentran también en mayor número entre quienes muestran desacuerdo o total desacuerdo en aumentar las horas (23,4%, frente a un 10,7% de los chicos). En las actitudes indiferentes, las chicas -14,6%- vuelven a duplicar las cantidades de los chicos -7,5%-.

La edad es otro factor relevante a la hora de establecer diferencias. Los tramos de edad más jóvenes son más partidarios de aumentar el número de horas de educación física. Nuevamente, el gráfico 7.4 muestra que los mayores grados de acuerdo en aumentar el horario de educación física se encuentran entre el alumnado de 6-7 años (81,7%) 8-9 años (81,3%). En estas edades tempranas, los problemas provocados por las diferencias de género aún no están tan presentes entre los niños. Sin embargo, en las edades más avanzadas el número de partidarios de ampliar horarios de educación física se reduce considerablemente. Así, por ejemplo, a los 14-15 años, el porcentaje se ha reducido al 61,8%.

Además del sexo y la edad, el gráfico 7.4 muestra otras variables que influyen en la demanda de un mayor número de horas de educación física. Este posicionamiento se produce más en los centros concertados-privados (77%) que en los públicos (69,9%); entre el alumnado nacido en España (72,7%) frente al nacido en el extranjero (67,1%) y en los municipios más pequeños (75%) frente los más grandes (67,5%).

## Gráfico 7.4. "Me gustaría tener más horas de educación física"

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

En resumen, esta batería de preguntas en torno a las actitudes hacia la asignatura de educación física revela cuestiones de interés de cara a la detección de problemas y de posibles soluciones. Primeramente, es oportuno señalar la existencia de una mayoría de la población escolar que manifiesta actitudes positivas hacia la asignatura de educación física en las escuelas. Sin embargo, un grupo minoritario, que se sitúa en torno a una cuarta parte de los entrevistados presenta opiniones no tan entusiastas hacia la asignatura: no la consideran divertida, piensan que no es importante y no apoyarían la idea de aumentar las horas. El perfil de este grupo minoritario está marcado, en primer lugar, por el sexo. Así, por ejemplo, un 68,8% de los chicos se mostrarían totalmente de acuerdo con aumentar las horas de educación física, mientras que solo un 46,1% de las chicas compartiría esta actitud. En segundo lugar, este grupo más refractario a la asignatura de educación física se compone de las edades más avanzadas de secundaria. Conforme aumenta la edad de los entrevistados, se constata un alejamiento de los adolescentes de la educación física. Los niños de 6-7 años que se mostraban totalmente de acuerdo con la idea de que la educación física es divertida (76,3%) se transforman en los adolescentes de 14-15 para quienes esta actitud alcanza solo al 27,2%.

La persistencia de los problemas de género y la desafección que sobreviene con el aumento de edad son los dos principales desafíos que ha de abordar la educación física en los colegios. Los especialistas han identificado varios problemas que afectan la educación física en distintos sectores del alumnado. Primero, los adolescentes pueden enfrentar inseguridades relacionadas con la imagen corporal y la autoestima. Segundo, la competitividad en la asignatura puede generar estrés e inseguridad en aquellos que no se sienten cómodos en ambientes competitivos, sintiéndose estigmatizados si no cumplen con los estándares físicos normativos. Tercero, es crucial adaptar la educación física a las preferencias y habilidades de los estudiantes mediante una mayor diversificación de actividades. Finalmente, los estudiantes enfrentan una sobrecarga de actividades académicas y extracurriculares, lo que puede disminuir su interés en la educación física en favor de materias consideradas más importantes.

Los avances que se han hecho en los últimos años en la Comunitat Valenciana incrementando el número de horas de esta asignatura en la enseñanza primaria son muy prometedores. Desde el curso 2022-23, el alumnado de primaria ha visto aumentar la carga horaria hasta 270 minutos semanales. En enseñanza secundaria, se dedican 2 horas semanales. Ampliar esta cantidad en la enseñanza secundaria redundará en un mejor cumplimiento de las recomendaciones internacionales en torno a la actividad física en el momento crucial de la adolescencia. Por otro lado, desde los servicios de ordenación académica autonómicos se presta atención al diseño de un currículo de educación física adecuado para los escolares de los diversos ciclos educativos y, además, ajustado a los nuevos problemas. La actualización y la experimentación sobre nuevas formas de impartir la educación física serán necesarias para adaptarse a los nuevos problemas y colectivos más refractarios que hemos analizado en este apartado.

## 7.2 Actitudes ante la salud, el ejercicio físico y el deporte

El segundo bloque de este capítulo está dedicado a analizar las actitudes de la población escolar en torno a la salud en relación con el ejercicio físico y el deporte. Este bloque de preguntas se realizó a los estudiantes de 8 años en adelante. Trataremos los siguientes aspectos relacionados con la salud física y mental. En primer lugar, se analizarán las relaciones entre la autopercepción de un buen estado de salud y la práctica de actividad física (7.2.1).

En segundo lugar, se considerarán los efectos de esta práctica sobre la idea de "sentirse mejor" (7.2.2). En tercer lugar, trataremos algunos usos de la actividad física entre los adolescentes que pueden tener consecuencias negativas sobre la salud como "sentirse ansioso si no se hace actividad física" (7.2.3) o "conocer a amigos que hacen actividad física solo para conseguir un cuerpo perfecto" (7.2.4).

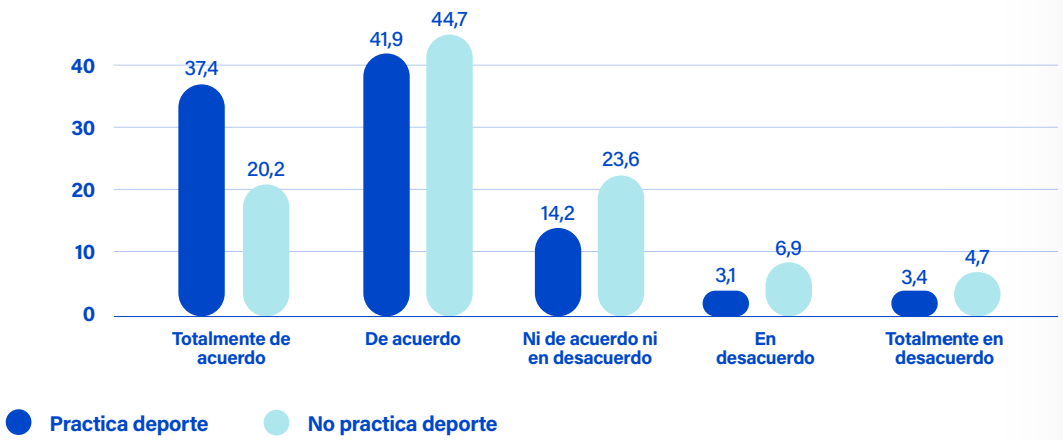
## 7.2.1
# Salud percibida y práctica de actividad física y deportiva en la población escolar

Numerosos estudios realizados en torno a los efectos del ejercicio físico sobre la salud han puesto de manifiesto que seguir un estilo de vida activo correlaciona positivamente con sentirse mejor y percibirse con buena salud. En investigaciones realizadas sobre los adolescentes, se ha verificado esta mejor percepción de la salud y otros beneficios concretos en cuanto a parámetros como el peso o el fortalecimiento del sistema cardiovascular, entre otros muchos. Durante la adolescencia, se producen cambios significativos en el cuerpo y la mente. La actividad física puede ayudar a los adolescentes a adaptarse a estos cambios y a sentirse más seguros con su estado de salud. Esta relación bidireccional entre la buena salud percibida y la práctica de actividad física ha de seguir siendo una meta para los actores sociales a la hora de diseñar políticas para la infancia y la adolescencia. En estos próximos apartados, señalaremos algunos sectores de la población escolar que puedan necesitar un apoyo especial.

El gráfico 7.5 muestra la relación entre autopercibirse con un "buen estado de salud" y la práctica o no de actividad deportiva. Quienes practican actividad físico-deportiva presentan tasas más altas del máximo grado de acuerdo sobre su salud (37,4%) que quienes no practican (20,2%).

### Gráfico 7.5. Percepción sobre "Mi estado de salud es bueno" según si practica o no deporte

(En porcentaje)



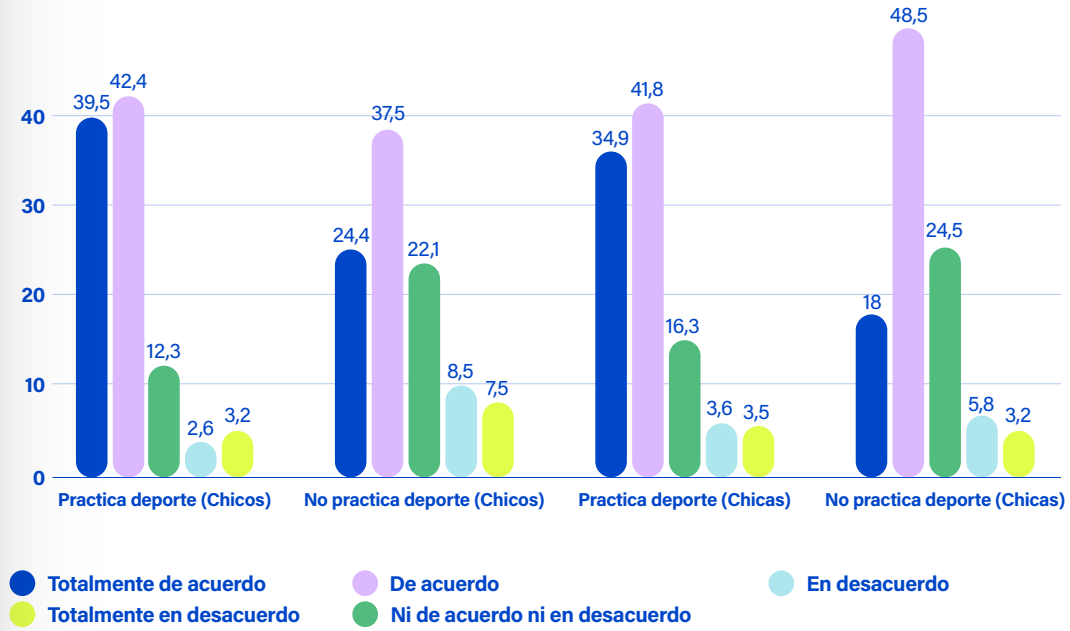

Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

Si nos detenemos en las diferencias que sobre esta cuestión establece el sexo, observamos en el gráfico 7.6 que, en el seno del grupo de quienes practican actividad física, los chicos presentan niveles de acuerdo mayores en el sentimiento de buena salud (39,5%) respecto a las chicas (34,9%).

Entre quienes no practican actividad física, se observan también diferencias de género muy significativas. Solo un 18% de las chicas que no practican actividad siente que su estado de salud es bueno, mientras que, entre los chicos, el porcentaje se eleva a 24,4%. Para ellas, por tanto, no hacer actividad física impactaría con más fuerza en tener un sentimiento negativo de salud. Aunque en la mayoría de las encuestas de salud se observan estas diferencias de género en cuanto a la salud percibida en detrimento de las chicas, sería de gran interés explorar con detalle por qué las chicas que no practican deporte tienen este alto diferencial respecto a los chicos en cuanto a peor salud percibida. Para ellos, no practicar deporte no conllevaría un sentimiento de salud tan negativo. Tras estas diferencias, probablemente se encuentran concepciones distintas de la actividad físico-deportiva, que hacen que las chicas perciban la falta de actividad física como un problema más grave que para los chicos.

### Gráfico 7.6. Percepción sobre "Mi estado de salud es bueno" según si practica o no deporte por sexo

(En porcentaje)

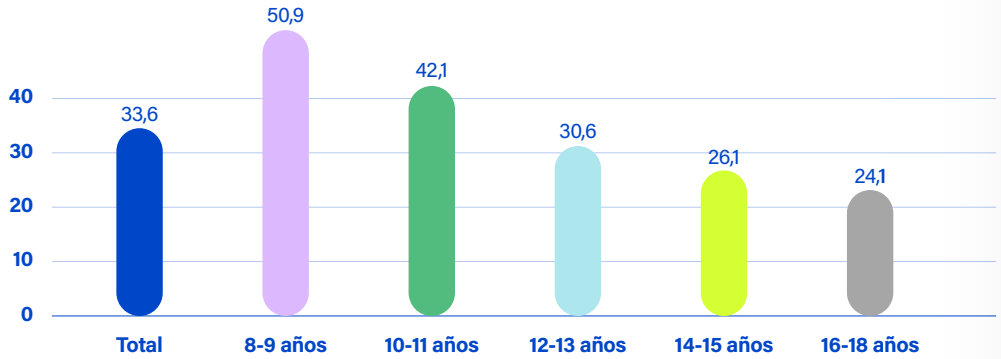



Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

Además del sexo, la edad determina diferencias en la percepción sobre el estado de salud. El gráfico 7.7 muestra cómo en primaria (8-9 años) el 50,9% del alumnado está totalmente de acuerdo en la percepción de tener un buen estado de salud. Al final de la ESO (16 años) este porcentaje baja al 24,1%.

### Gráfico 7.7. Percepción sobre "Mi estado de salud es bueno" según edad

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

Salvo estas diferencias en la salud percibida marcadas por el sexo y la edad, el resto de las variables que estamos considerando no muestran una gran influencia sobre la percepción de la salud. Tan solo cabría mencionar que se observa una percepción más positiva de la salud en el alumnado de la escuela concertada -79% está de acuerdo o totalmente de acuerdo con que su estado de salud es bueno-, frente al 74,6% del alumnado de colegios públicos. Igualmente, en cuanto al lugar de nacimiento, los nacidos en España obtienen los niveles más altos de salud percibida -76,7%-, mientras que para los nacidos en el extranjero es del 69%.

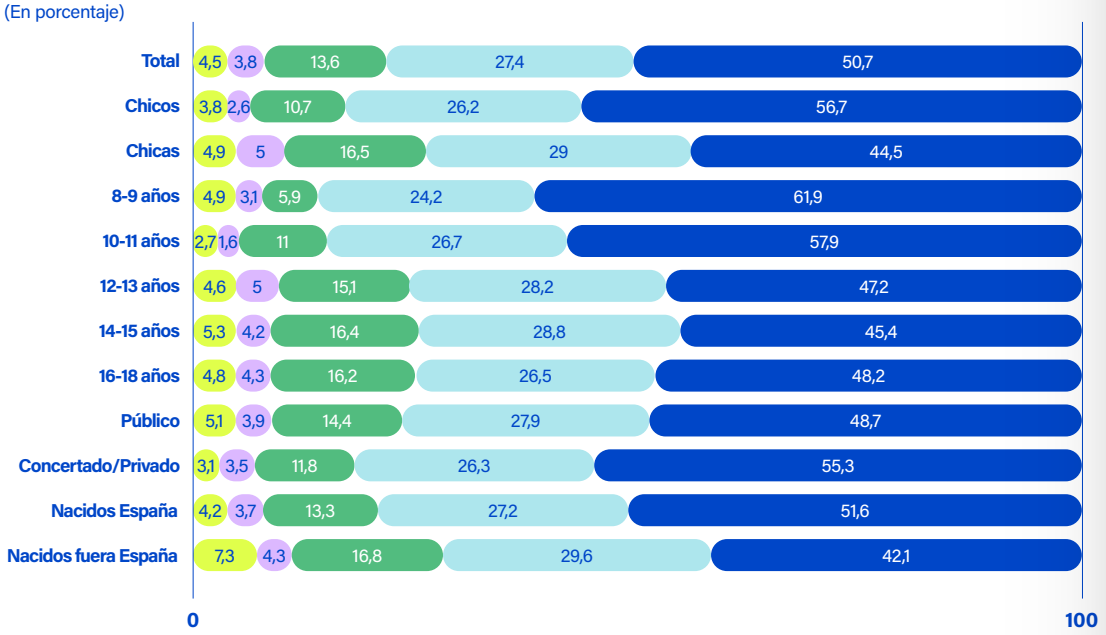


## 7.2.2 Sentirse mejor a través de la actividad física: opiniones de la población escolar

A la hora de manifestar su grado de acuerdo con la pregunta "la actividad física hace que me sienta mejor, la población escolar presenta niveles altos de acuerdo en sus respuestas. Esta afirmación, que vincula la actividad física con su potencial para mejorar la salud física y emocional, está muy extendida en los discursos sociales y llega claramente al alumnado escolar. Sin embargo, aunque los resultados son altos en términos generales, el gráfico 7.8 permite comprobar, nuevamente, las grandes diferencias internas que se dan en la población escolar en cuanto a la práctica y las actitudes hacia la actividad física. En primer lugar, las desigualdades y diferencias por sexo. Así, los chicos expresan en un grado más alto su acuerdo en vincular la actividad física con sentirse bien -82,9%-, frente a las chicas que alcanzan el 73,6%. En segundo lugar, las diferencias por edades son también significativas. Para el alumnado de primaria la satisfacción con el deporte es mayor que para el alumnado de secundaria. Así, las edades más jóvenes (8-9 años) presentan los mayores grados de acuerdo -86,1%-, frente al alumnado de 14-15 años que baja hasta el 74,1%. Finalmente, en tercer lugar, las variables que nos acercan a las desigualdades de clase social ofrecen resultados reveladores. Así, el alumnado nacido en el extranjero refleja un menor nivel de acuerdo con la idea de sentirse bien gracias a la actividad física -71,7%- frente al alumnado nacido en España que sube al 78,8%. Igualmente, la titularidad del centro es una variable que marca diferencias. Para el alumnado de centros públicos, el grado de acuerdo es del 76,7%, mientras que para el alumnado de centros concertados/privados es del 81,6%.

## Gráfico 7.8. "El deporte me hace sentir mejor"

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

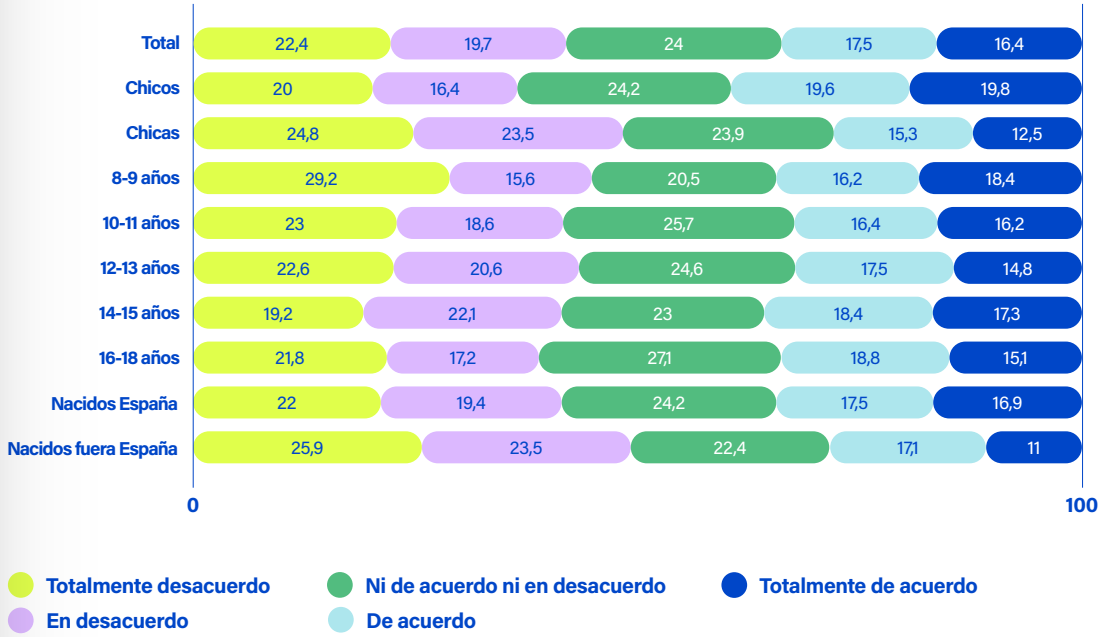
# 7.2.3 Relación entre la falta de actividad física y la ansiedad o enfado en la población escolar

Esta actitud de sentir enfado o ansiedad si no se realiza ejercicio físico alcanza a un porcentaje minoritario, pero relevante del alumnado escolar. En estas edades, los sentimientos negativos pueden relacionarse con aspectos fisiológicos, ligados a los beneficios de la actividad física sobre los ritmos biológicos y sobre la liberación de tensiones y estrés. Igualmente, se puede experimentar malestar por aspectos de carácter social, ligados a centrarse demasiado en el deporte o vincularlo a aspectos identitarios, como las amistades, o la valoración o el reconocimiento de los demás. En estos casos, se puede experimentar grados de dependencia del deporte y la actividad física que afectan el bienestar emocional. El gráfico 7.9 muestra que un 33,9% del alumnado se muestra de acuerdo o totalmente de acuerdo con esta situación de enfado o ansiedad si no práctica deporte. Los chicos obtienen porcentajes más altos de acuerdo -39,4%- que las chicas -27,8%-. Para ellas, no realizar ejercicio físico no parece estar tan marcado emocionalmente. Por otro lado, la edad no plantea diferencias importantes en el grado de acuerdo ante esta actitud. Los más jóvenes de 8-9 años presentan porcentajes de respuesta -34,6%- del mismo nivel que los de 14-15 años -35,7%-. Esta equidistancia deja abiertos interrogantes respecto a las causas que generan enfado o ansiedad en unas y otras edades. Dados los diferentes momentos vitales en que se encuentran, es posible el malestar asociado a no poder hacer deporte pueda suponer cosas diferentes para los más pequeños y para los mayores.

Finalmente, una variable que evidencia diferencias relevantes es el hecho de haber nacido o no en España. Estos últimos presentan un mayor grado de acuerdo -34,4%- con situaciones de malestar emocional respecto a los nacidos en el extranjero -28,2%-.

## Gráfico 7.9. "Me siento enfadado o ansioso si no puedo hacer ejercicio"

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

## 7.2.4
# Deporte por estética: realizar actividad física por un cuerpo ideal

Además de las cuestiones anteriores, en la encuesta realizada a la población escolar también se incluyó una pregunta sobre este ítem: "Tengo amigos que hacen deporte sin tener ganas, solo para conseguir un cuerpo perfecto". Esta cuestión revela una preocupación relevante respecto a cómo los estándares de belleza poco realistas, impulsados por los medios de comunicación y las redes sociales, pueden influir en la percepción del deporte y la actividad física.

Expertos en ciencias de la actividad física han analizado cómo estos estándares de belleza pueden generar una presión para alcanzar la perfección estética a través del ejercicio. Aunque este fenómeno es más común en edades juveniles y adultas, los adolescentes pueden verse influenciados por esta presión, lo que puede llevar riesgos significativos. La instrumentalización del deporte para lograr objetivos estéticos puede ir acompañada de prácticas como dietas restrictivas, que se relacionan con trastornos alimentarios. Igualmente, puede llevar a fijarse metas excesivas que provoquen lesiones, sobreentrenamiento o falta de descanso.

En este sentido, los especialistas han identificado situaciones bastante extendidas entre la juventud en cuanto a utilizar el deporte y la actividad física para conseguir una apariencia física hipermusculada. Estos comportamientos pueden derivar en problemas de salud mental, como la vigorexia, y está asociado con trastornos como la ansiedad, la baja autoestima y potenciales adicciones a productos que favorezcan el desarrollo muscular extremo. Por otro lado, la realización forzada, obligada o compulsiva del deporte puede despojarla de su carácter lúdico, saludable y social.

Para prevenir y evitar las situaciones descritas en el párrafo anterior es preciso que los adolescentes reciban apoyo y orientación adecuados en relación con la actividad física y la imagen corporal. Los adultos, incluidos los padres y madres, así como los profesionales de la educación y de la salud, desempeñan un papel crucial en la promoción de una perspectiva equilibrada y saludable del ejercicio y la apariencia física. Fomentar un enfoque orientado al bienestar general, la salud mental y la aceptación del cuerpo puede ser clave para prevenir posibles contraindicaciones asociadas con la búsqueda de un cuerpo estéticamente perfecto a través del deporte.

El gráfico 7.10 permite acercarnos a las opiniones de los escolares acerca del uso del deporte para conseguir finalidades

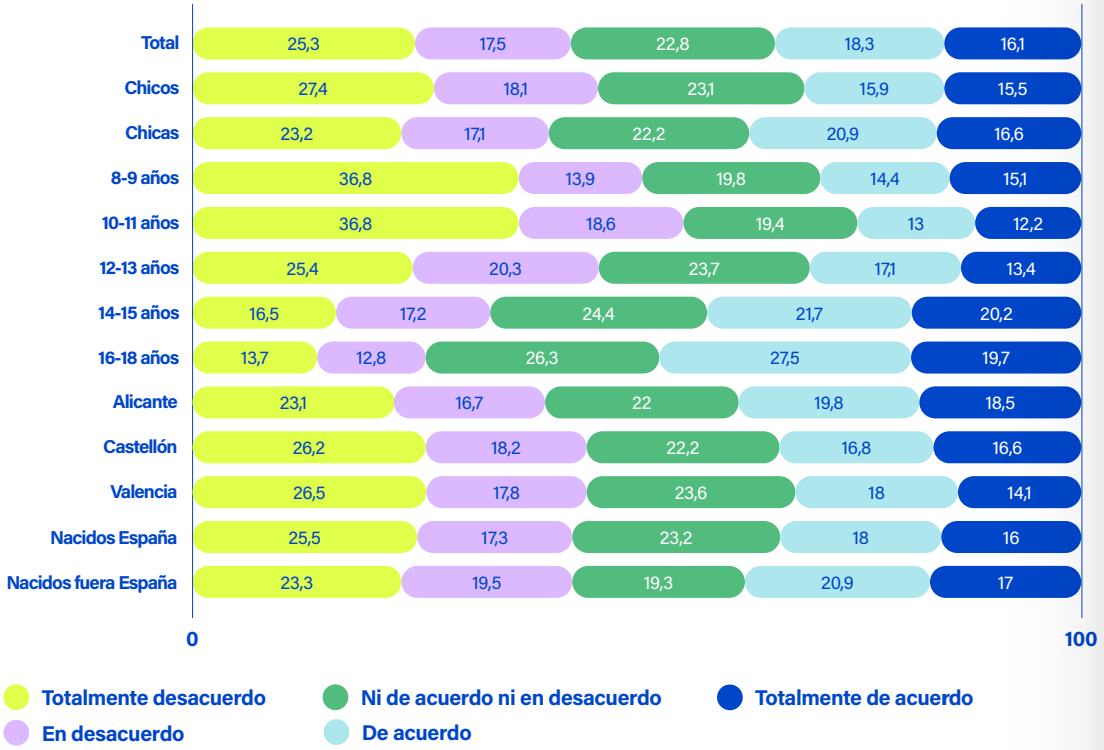
estéticas en relación con el cuerpo. En el total de la población encuestada, se observa cómo un 34,4% de los encuestados se muestran de acuerdo o totalmente de acuerdo con el hecho de conocer a amigos que hacen deporte sin tener ganas, solo para lograr un cuerpo perfecto. Se trata de un porcentaje nada despreciable teniendo en cuenta las edades muy tempranas que estamos analizando. Las chicas presentan un grado mayor que los chicos -37,5% frente al 31,4%-. Esta distancia no es excesiva y evidencia que los vínculos entre el deporte y las finalidades estéticas no es algo privativo de las chicas, sino que se extienden a los chicos.

El mayor grado en cuanto a tener amigos que hacen deporte solo para conseguir un cuerpo perfecto se alcanza en las edades más avanzadas de la población escolar. Así, un elevado 47,1% del alumnado de 16-18 años conoce a amigos en esta situación, frente a las edades más tempranas (10-11 años) donde este porcentaje se reduce al 25,2%.

Las otras variables incluidas en el gráfico 7.10 no muestran diferencias muy relevantes. Como dato más apreciable puede mencionarse, si acaso, la mayor presencia entre la población nacida en el extranjero -37,9%- de las situaciones que hemos analizado en este apartado. La población nacida en España se sitúa en el 34%. Finalmente, la provincia de Alicante -38,3%- ofrece resultados por encima de la media – 34,4%-.

## Gráfico 7.10. "Tengo amigos que hacen deporte sin tener ganas, solo para conseguir un cuerpo perfecto"

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

# 7.3 Actitudes ante el propio cuerpo y la apariencia corporal

Siguiendo la línea que hemos iniciado en los párrafos anteriores respecto a las actitudes ante la salud, en este tercer apartado de análisis de las actitudes de la población escolar, hemos incluido en el cuestionario algunas preguntas más sobre actitudes ante el cuerpo y la apariencia física debido al interés que ello ha despertado en los últimos años. Se trata de una de las cuestiones más investigadas en los estudios sobre adolescencia. Mencionar que a los más pequeños (6-7 años) tan solo se les ha formulado la pregunta ¿cómo te sientes respecto a tu cuerpo?, el resto de las preguntas se han realizado a los mayores de 8 años. El culto al cuerpo está muy extendido en nuestras sociedades y las edades adolescentes son muy permeables a las demandas que provienen de este imperativo de la apariencia corporal y de la progresiva vinculación del cuerpo con las valoraciones sociales.



En este apartado, analizaremos estas tendencias en relación con la población en edad escolar y con sus hábitos deportivos. A este respecto, puede decirse que, en estos últimos años, se ha puesto de manifiesto cómo la imagen corporal ha estado en relación con situaciones de estigmatización o inseguridad vividas por los y las adolescentes en los contextos de actividad física. Los grupos de adolescentes que no se ajustan a los estándares sociales de belleza o condición física pueden sentirse discriminados a la hora de participar en entornos deportivos o ver afectados sus hábitos deportivos por estos motivos. La presión que ejercen la sociedad, los compañeros/as, las redes sociales y otros medios de comunicación pueden generar inseguridad y exigencias desmedidas hacia la actividad física y deportiva. Aunque estas exigencias afectan a ambos sexos, los roles de género y los estereotipos siguen provocando mayores situaciones de discriminación corporal entre las chicas. La comprensión de todos estos problemas es crucial para avanzar hacia formas de actividad física y deportiva menos marcadas por cánones corporales extremos que se están imponiendo.

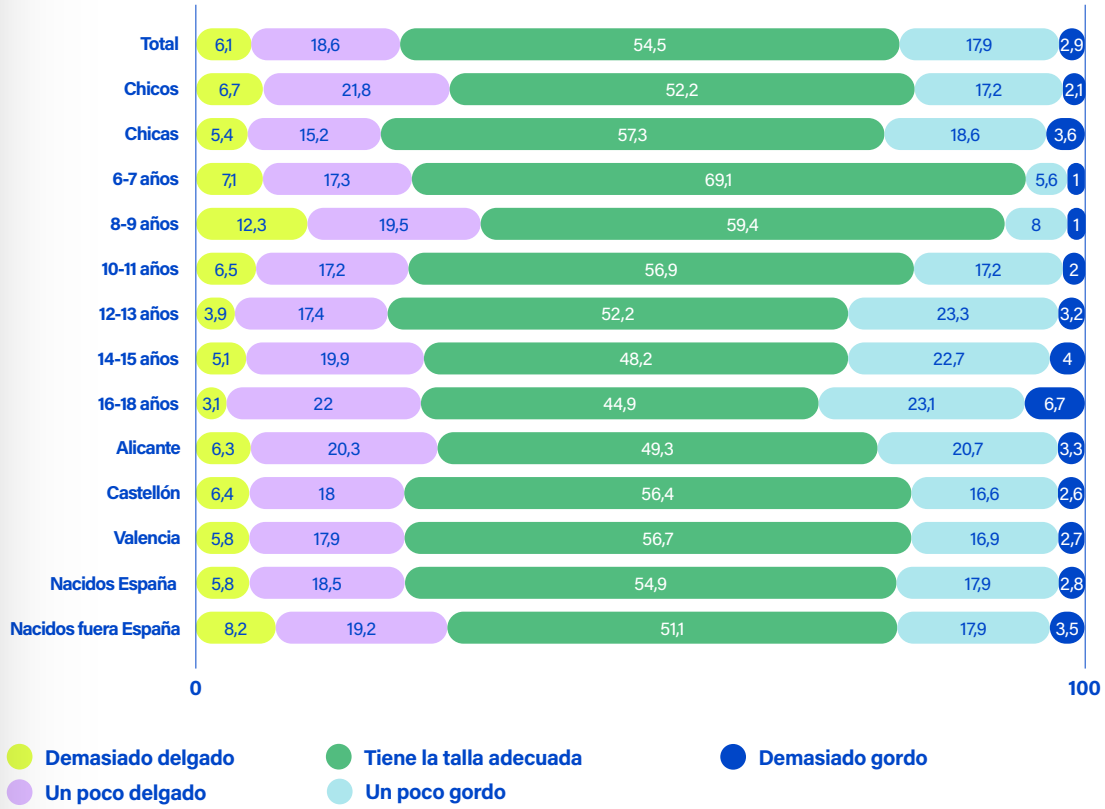
## 7.3.1 Cómo me siento respecto a mi cuerpo

De cara a profundizar en las cuestiones anteriores, comenzaremos por la autopercepción del cuerpo por parte de los escolares. En el gráfico 7.11, se observa cómo la mayoría de los escolares percibe que tiene la talla adecuada -54,5%-. En los extremos encontramos el bloque de los que se perciben como un poco gordos o demasiado gordos -20,8%- y, por otro lado, de los que se ven como un poco delgados o demasiado delgados -24,7%-. Las chicas se perciben moderadamente con más peso que los chicos: un 22,2% de ellas se considera como un poco o demasiado gordas, frente al 19,3% de los chicos. Es una distancia pequeña. Por lo que respecta al sentimiento de delgadez, los chicos se perciben más delgados -28,5%- que las chicas -20,6%. Estas peores percepciones corporales de las chicas son frecuentes. Muchos especialistas han señalado que la mayor presión por cumplir con los ideales de belleza que priman los cuerpos delgados provoca que muchas adolescentes se vean con más peso del que realmente tienen.

La edad es otro gran determinante de la autopercepción corporal. Los más jóvenes de primaria (6-7 años) se perciben mayoritariamente -69,1%- con la talla adecuada. Solo un 6,5% se perciben con algún grado de gordura y un 24,4% se ve delgado en algún grado. En el otro extremo de edades, cuando el alumnado

## Gráfico 7.11. "Cómo te sientes respecto a tu cuerpo"

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

acaba la educación secundaria a los 16 años, los que se perciben con una talla ajustada han descendido al 44,9% y se perciben con algún grado de gordura el 29,8% y de delgadez el 25,1%.

Observando con detenimiento los datos anteriores, se advierte un desajuste muy significativo entre la percepción corporal subjetiva que recoge la pregunta de nuestra encuesta y los datos objetivos sobre obesidad y sobrepeso que muestran las diferentes encuestas de salud. Estos datos objetivos resultan peores que la autopercepción que tienen la población escolar sobre su cuerpo.

Si utilizamos, orientativamente, los datos que se recogen mediante la Hoja de Seguimiento Infantil de la historia pediátrica informatizada (SIA) (2018), que se rellena en los centros de salud hasta los 14 años, estos datos muestran que, a los 12 años, la obesidad en los chicos es del 16,7% y 12,3% en las chicas. En cuanto al sobrepeso, los chicos alcanzan el 20,2%, mientras

que para las chicas es del 18,5%. Sumando ambas cantidades, obtendríamos que un 36,9% de los chicos y un 30,8% de las chicas estarían en una situación de peso excesivo. Estos porcentajes, basados en datos antropométricos objetivos, se encuentran muy por encima de la percepción subjetiva de nuestra población escolar encuestada en la que tan solo un 19,3% de los chicos se perciben un poco o demasiado gordos por un 22,2% de las chicas. Cabe establecer la conjetura de que nuestros adolescentes se perciben con menos peso del que en realidad tienen.

La propia presión social para ser delgado puede llevar a los adolescentes a minimizar su peso real. Tratan de encajar en las expectativas culturales y sociales relacionadas con la imagen corporal.

La percepción ilusoria de los adolescentes sobre su peso debe considerarse en las campañas de prevención y medidas contra el sobrepeso y la obesidad, ya que la efectividad de estas puede verse afectada por la creencia mayoritaria de tener un peso adecuado.

## 7.3.2 Estoy satisfecho/a con mi apariencia

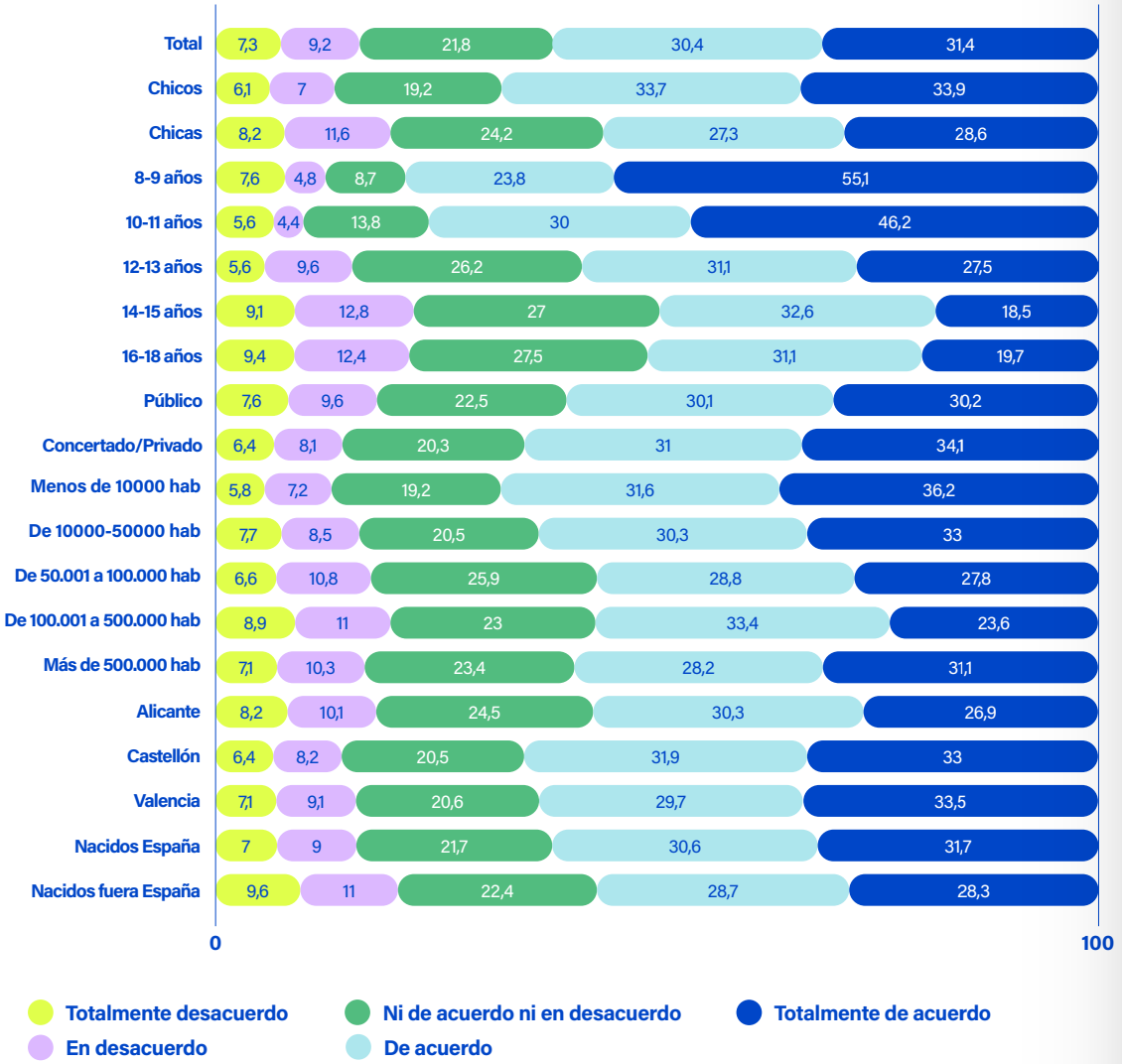
La satisfacción con la propia apariencia por parte de los escolares se halla en sintonía con la percepción de su peso. Una gran mayoría -61,8%- se muestran satisfechos o muy satisfechos. Tan solo el 16,5% muestran algún grado de insatisfacción. El porcentaje de quienes responden que no están "ni de acuerdo ni en desacuerdo" es alto 21,8%. Como en la pregunta anterior, las chicas -55,9% - viven un grado de satisfacción con su propio cuerpo menor que el de los chicos 67,7%. Ellas sienten un grado de insatisfacción -19,8%-, considerablemente mayor que el de los chicos -13,1%- e igualmente un porcentaje mayor -24,2%- que se sitúa en una posición intermedia, frente a un 19,2% de los chicos.

La edad marca claras diferencias en cuanto a la satisfacción con la apariencia personal. A los 8-9 años, el 78.9% de la población escolar se muestra satisfecho o muy satisfecho con su apariencia. Esta solo resulta un problema para el 12,4%. Sin embargo, conforme se cumplen años crecen los problemas en la percepción del cuerpo: a los 16 años, un 21,9% muestra algún grado de desacuerdo respecto a la idea de sentirse satisfecho con su apariencia. Solo la mitad de la población de esta edad -50,8%- se muestra satisfecho o muy satisfecho.

Existen otras variables relevantes que generan diferencias en la percepción de la apariencia entre los escolares. En primer lugar, la titularidad del centro: el alumnado de los públicos se halla ligeramente menos satisfecho con su apariencia -60,3%-, que el de los centros concertados/privados – 65,2%. En segundo lugar, el hecho de haber nacido en el extranjero está relacionado con una menor satisfacción -56,9%- que entre los nacidos en España -62,3%-. Finalmente, los municipios pequeños muestran más satisfacción con la apariencia -67,8%- que los municipios más grandes.

## Gráfico 7.12. "Estoy satisfecho/a con mi apariencia"

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

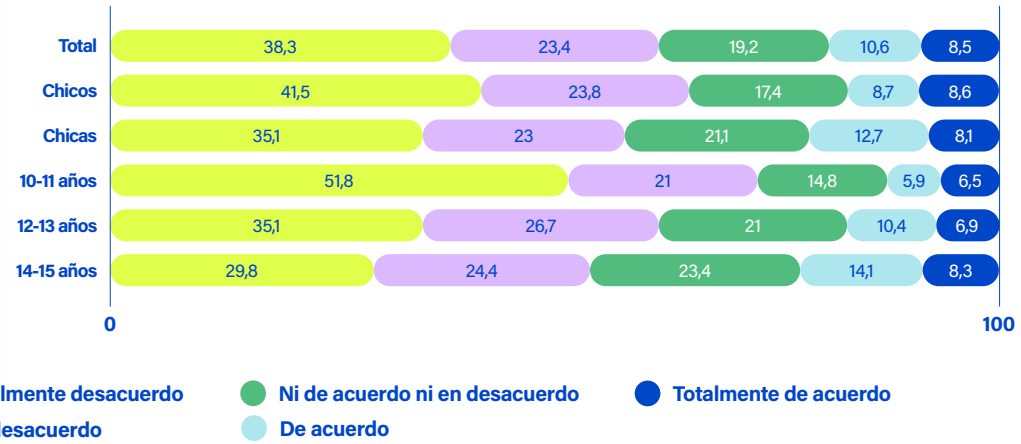


En resumen, el sexo y la edad marcan las principales divergencias en cuanto a los sentimientos y percepciones sobre el cuerpo de la población escolar. El gráfico 7.12 muestra que, aunque mayoritariamente se aprecia un grado de acuerdo en cuanto a la satisfacción con la apariencia -61,8%-, es preciso considerar las situaciones de disgusto respecto al cuerpo. El 20,8% de las chicas responden que se sienten frustradas o muy frustradas en relación con su cuerpo-. Los chicos representan un nada despreciable 17,3%. Este dato revela la existencia de un bloque de escolares no satisfechos/as con su cuerpo, seguramente, con problemas de cara a la realización de actividad física y deporte. Estos problemas pueden estar en relación con el sobrepeso y con los problemas aparejados de estigmatización. Por lo tanto, es fundamental que el ámbito de la actividad física entre los escolares se enfoque en intervenir y abordar estos objetivos en la población escolar.

De forma complementaria, el gráfico 7.13 deja ver la evolución por edad de este sentimiento de frustración con el propio cuerpo. Los bajos porcentajes que se observan al final de la educación primaria (10-11 años) -12,4%-, se han duplicado al final de la secundaria -22,4%-. Esta evolución se produce en el marco complejo de la adolescencia, compleja de por sí, plagada de cambios en el físico y en la identidad, pero agravada por un creciente culto al cuerpo cuyas consecuencias tendrán que ser seguidas con detenimiento. Será necesario, además, valorar el impacto que pueden tener la actividad física y el deporte para aminorar o agravar los efectos de un excesivo culto al cuerpo.

## Gráfico 7.13. "Me siento frustrado con mi apariencia"

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

# 7.4 Actitudes ante la vida

Hemos introducido en el cuestionario dos preguntas a través de las cuales valorar el efecto de la actividad física y el deporte respecto a dos actitudes ante la vida: la perseverancia y la confianza en los demás. En concreto, la primera la hemos sondeado mediante el grado de acuerdo de los encuestados con la idea de "si me encuentro con una dificultad en la vida, sigo insistiendo hasta que la supero". La segunda mediante el ítem "siento que puedo confiar en las personas de una edad similar". En el siguiente apartado, analizamos las actitudes de los encuestados hacia estos dos temas según si practican o no actividad físico-deportiva.

## 7.4.1 Relación entre la práctica física y la perseverancia

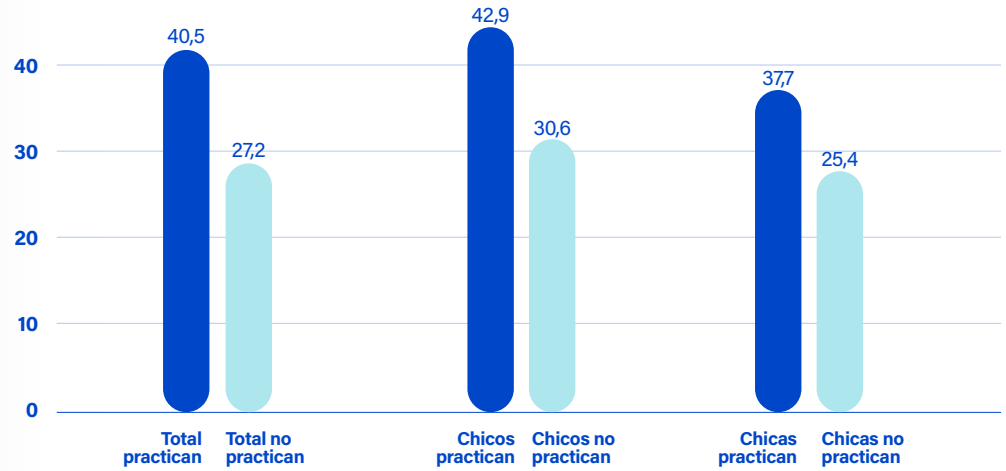
Entre las múltiples virtudes que los especialistas atribuyen al deporte, frecuentemente, se mencionan la perseverancia y la resiliencia personal como unas de las más destacadas. A tenor de los datos de nuestra encuesta, existe una asociación positiva entre la práctica de actividad física y mayores niveles de perseverancia. El gráfico 7.14 permite ver la proporción de quienes se muestran totalmente de acuerdo con la actitud "si encuentro alguna dificultad en la vida, sigo insistiendo hasta que la supero". Un 40,5% de quienes practican actividad física se sitúan en este grado de máximo acuerdo, frente a un 27,2% de quienes no practican actividad física. Si tomamos en consideración la variable sexo, se mantiene esta relación positiva tanto para los chicos como para chicas. Sin embargo, para los primeros la relación se expresa con algo más de fuerza -42,9%- que para las chicas -37,7%-. El hecho de que el deporte sea un espacio masculinizado, y que se visibilicen con mayor frecuencia ejemplos de resiliencia y perseverancia en deportistas varones, puede elevar el grado de apoyo de los chicos a esta idea.

El gráfico 7.15 nos ofrece información de otras variables sobre las relaciones de la perseverancia y la práctica deportiva. En concreto, la edad muestra actitudes diferentes en torno a esta cuestión. Entre los más pequeños (8-9 años), quienes practican actividad física muestran un alto grado de acuerdo con sentirse perseverantes -53,9%-, frente a los que no practican -37,3%-. Conforme se cumplen años, el nivel de acuerdo disminuye: los físicamente activos de 14-15 años que se sienten perseverantes han descendido hasta el 33,8% y los que no practican caen hasta el 21,2%. Estos datos muestran, en primer lugar, que la edad cambia



Gráfico 7.14. "Si encuentro dificultades, sigo intentando superarlas", según práctica o no de actividad física

(En porcentaje)



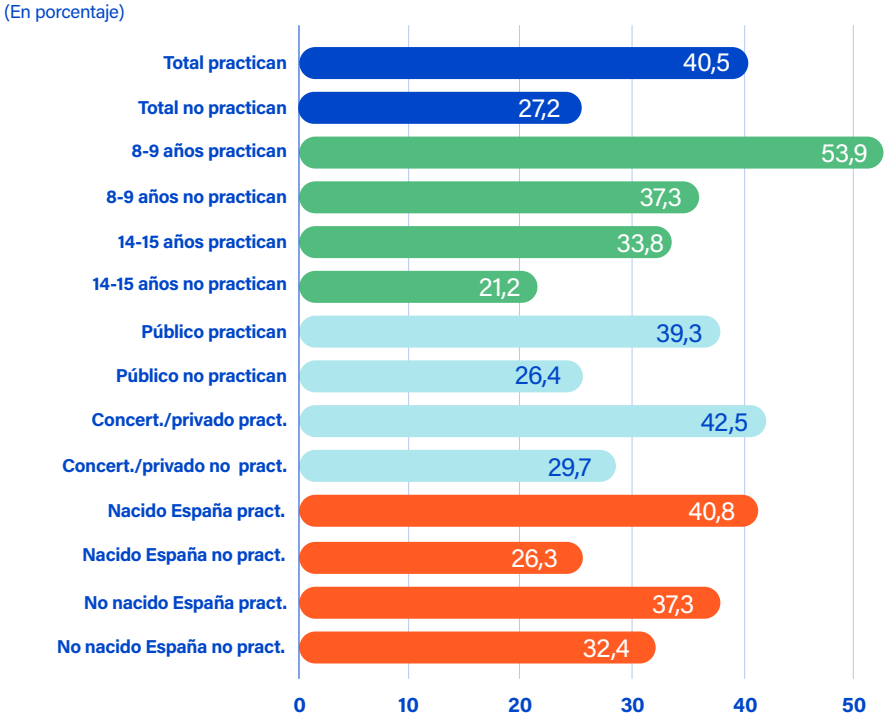

Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

las actitudes hacia la perseverancia, esta disminuye conforme avanza el complejo periodo de la adolescencia, sembrado de inquietudes. En segundo lugar, en este grupo de edad de 14-15, la actividad física sigue correlacionando positivamente con las actitudes perseverantes, pero lo hace con menor fuerza que en edades anteriores.

La titularidad del centro también crea pequeñas diferencias en las actitudes hacia la perseverancia. El gráfico 7.15 deja ver que el alumnado activo de colegios públicos -39,3%- ofrece niveles ligeramente más bajos que el de los colegios concertados/privados -42,5%- en la relación entre actividad física y perseverancia. De igual manera, se encuentran variaciones ligeras de estas actitudes perseverantes dependiendo del lugar de nacimiento: los nacidos en España obtienen niveles levemente más altos -40,8%- que los nacidos en el extranjero -37,3%. Además, para los nacidos en España existe una relación clara entre actividad física y perseverancia, con una amplia distancia entre los practicantes y los no practicantes de actividad física. En cambio, para los nacidos en el extranjero la influencia de la práctica deportiva en la generación de actitudes perseverantes es menor.

## Gráfico 7.15. "Si encuentro dificultades, sigo intentando superarlas", según práctica o no de actividad física. Grado de acuerdo: totalmente de acuerdo

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

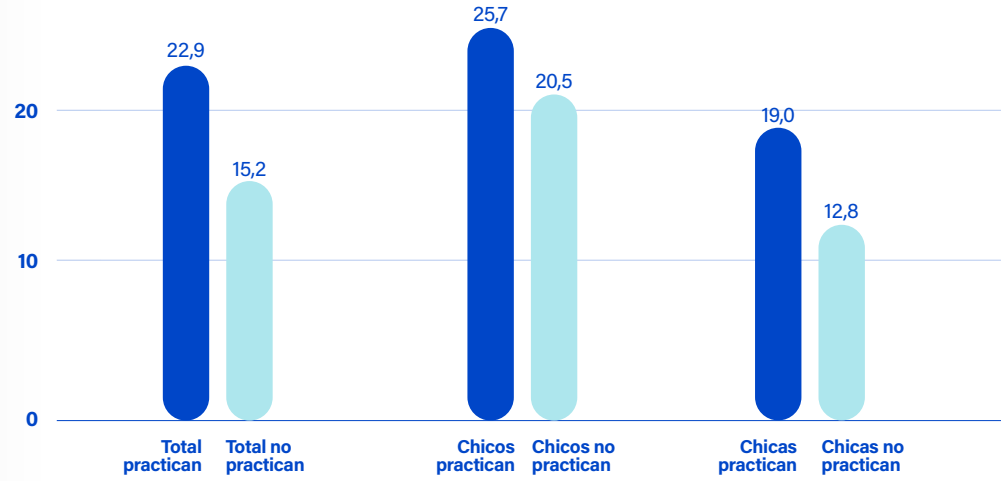
## 7.4.2 Relación entre la actividad física y la "confianza en otras personas de una edad similar a la mía"

Este ítem permite valorar la relación entre la realización de actividad física y el grado de acuerdo con la idea "Siento que puedo confiar en las personas de edad similar a la mía". En términos generales, y para todas las variables consideradas que detallaremos a continuación, se comprueba que la población escolar activa físicamente muestra un grado de acuerdo más alto con la idea de confianza en los demás que quienes no realizan actividad física. En concreto, como muestra el gráfico 7.16, un 22,9% de los escolares activos está totalmente de acuerdo con la idea de confianza en los demás, frente a un 15,2% de quienes no practican. Si nos centramos en la variable sexo, permanece esta relación positiva tanto para los chicos como para chicas. Sin embargo,



## Gráfico 7.16. "Siento que puedo confiar en las personas de mi edad", según práctica o no de actividad física por sexo. Grado de acuerdo: totalmente de acuerdo

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

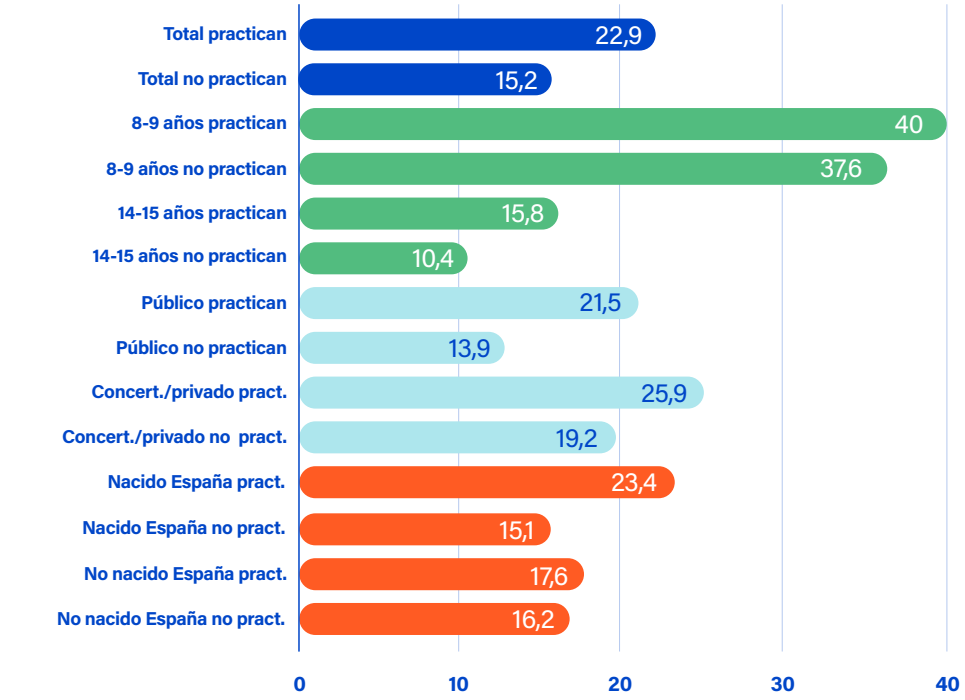
para ellos -25,7%- la relación se expresa con más intensidad que para ellas -20,5%-.

Si nos detenemos en otras variables en torno a la idea de confianza en los demás que contiene el gráfico 7.17, se observan variaciones relevantes. Respecto a la edad, los más pequeños (8-9 años) que realizan actividad física obtienen porcentajes más altos de confianza en los demás -40%- que los que no practican -37,6%-. Sin embargo, hay que señalar que la diferencia entre ambos es muy pequeña. Para el alumnado de enseñanza primaria, hacer deporte no crea una diferencia intensa en el grado de confianza, que es alto para toda la población independientemente de si realizan deporte. En cuanto a las edades situadas al final de la secundaria (14-15 años), la relación es más intensa: los activos físicamente de esta edad están totalmente de acuerdo con la idea de confianza en los demás en un 15,8%, frente al 10,4% de los no activos. Ha de matizarse que los porcentajes no son muy altos y que en la distribución de frecuencias de esta pregunta predominan quienes dan un acuerdo más matizado o se sitúan en posiciones neutras al respecto de esta idea de confiar en los demás. Aunque se sitúa fuera de los objetivos de este informe, llama la atención el bajo porcentaje de adolescentes de 14-15 años que muestra un total acuerdo ante la idea de confianza en los demás. La mayoría de ellos y ellas muestran reservas y se sitúan en posiciones intermedias de la escala (ni de acuerdo, ni en desacuerdo). La idea de confianza en los demás no vive su mejor momento entre los adolescentes.

Para acabar este apartado, en cuanto a la variable titularidad del centro educativo. El alumnado activo de colegios concertados/privados muestra un grado de confianza más elevado -25,9%-, que en los colegios públicos -21,5%-. Finalmente, el lugar de nacimiento también marca diferencias considerables: los nacidos en España activos físicamente presentan un mayor grado de confianza en los demás -23,4%- que el alumnado activo nacido en el extranjero -17,6%-. En este último grupo de nacidos fuera de España, la realización de actividad física apenas marca diferencias en cuanto al grado de confianza en los demás. Quienes practican actividad deportiva obtienen niveles similares de confianza -17,6%- a los de quienes no practican -16,2%.

## Gráfico 7.17. "Siento que puedo confiar en las personas de mi edad", según práctica o no de actividad física. Grado de acuerdo: totalmente de acuerdo

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra entre 8 y 18 años.

# 7.5 Principales hallazgos

En este séptimo capítulo hemos explorado diferentes actitudes del alumnado hacia el deporte y la actividad física, temas relevantes debido a su conexión con la vida diaria y algunos problemas sociales entre los escolares. En concreto, hemos investigado las actitudes hacia la asignatura de educación física; las actitudes respecto a la salud, el ejercicio físico y el deporte; las opiniones de la población escolar sobre el cuerpo y la apariencia física, una cuestión controvertida relacionada con la obesidad y la imagen corporal, que provoca diferencias y desigualdades según el género y la clase social, estrechamente vinculada a la actividad física. Y, finalmente, hemos analizado algunas actitudes de los escolares hacia la vida, específicamente la relación entre el deporte y la perseverancia, y entre el deporte y la confianza en los demás. A continuación, presentamos los principales hallazgos:

- El 78% del total de la población escolar está de acuerdo o totalmente de acuerdo con la importancia de la educación física en la escuela. Entre los chicos, este porcentaje asciende al 80,8%, mientras que entre las chicas se sitúa en el 74,8%.

- Respecto a la idea de tener más horas de educación física en la escuela, el 81,7% de los chicos se manifiestan de acuerdo o muy de acuerdo, frente al 62% de las chicas.

- El aumento de horas sería apoyado por el 81,7% de los y las escolares de 6-7 años, pero se reduciría al 61,8% a los 14-15 años.

- Se ha encontrado una correlación positiva entre mantener un estilo de vida activo y la percepción de buena salud entre los escolares. Los escolares que practican actividad física se perciben en mejor estado de salud (37,4%) en comparación con los que no la practican (20,2%).

- Un 34,4% de los escolares cree que algunos amigos hacen ejercicio solo para conseguir un cuerpo perfecto. Esta actitud está más presente en chicas (37,5%) y en adolescentes de 14-15 años (41,9%).

- Un grupo minoritario de la población escolar manifiesta sentirse a disgusto respecto al propio cuerpo. El 20,8% de las chicas responden que se sienten frustradas o muy frustradas en relación con su cuerpo. Los chicos representan un nada despreciable 17,3%.

- Se observa una asociación positiva entre la práctica de actividad física y los mayores niveles de perseverancia para superar dificultades. El 40.5% del alumnado que practica actividad física está totalmente de acuerdo con la idea de persistir ante las dificultades, comparado con el 27.2% de los no practicantes.

- En cuanto a los vínculos entre la realización de actividad física y el grado de acuerdo con la idea de confiar en los demás, se observa que la población escolar activa físicamente se muestra totalmente de acuerdo con dicha idea -22,9%- respecto a quienes no practican actividad física -15,2%-.

# 8.

# Otras actividades de ocio y tiempo libre en relación con el deporte y la actividad física

→ Realización de actividades en el patio de la escuela

→ Realización de actividades extraescolares

→ Realización de actividad física en vacaciones

→ Actividades con pantallas: usos en días lectivos

→ Uso de pantallas en fin de semana

→ Principales hallazgos

En este apartado nos centraremos en describir las actividades y dedicaciones del alumnado escolar en diferentes entornos y momentos dentro y fuera de la escuela. Se trata de actividades en las cuales se abren espacios para la práctica de actividad físico-deportiva. En concreto, abordaremos las tres siguientes: la dedicación a actividades en el patio en el tiempo de recreo, las actividades extraescolares y las actividades en vacaciones. También dedicaremos un espacio al uso de pantallas. Es bien sabido que la opinión pública y muchos especialistas comparten la idea de que el abuso de las pantallas favorece el sedentarismo y es un enemigo de la actividad física. En estas páginas, ofreceremos un acercamiento a los datos que emergen de nuestra encuesta.

# 8.1 Realización de actividades en el patio de la escuela

Respecto a las actividades realizadas por la población escolar en los tiempos de recreo en la escuela, presentamos en el cuestionario una variada gama de actividades que se ilustra en el gráfico 8.1. A pesar de la diversidad, la mayoría de las respuestas de nuestros encuestados se concentra en tres actividades. En primer lugar, un 54,4% de la población escolar menciona que dedica el tiempo de recreo a "sentarse y hablar con las amistades". En segundo lugar, un 33,5% se inclina por la respuesta "deporte". En tercer lugar, un 21,6% dedica el tiempo a "juegos". Más allá de estas tres actividades principales, encontramos otras minoritarias como "estudiar, leer, hacer deberes" -6,7%-; escuchar música y jugar con el móvil" -6%- y "bailar" 4,4%. No hemos incluido en el gráfico otras actividades como "comer, almorzar " o "andar o caminar", que obtenían índices de respuesta por debajo del 1%.

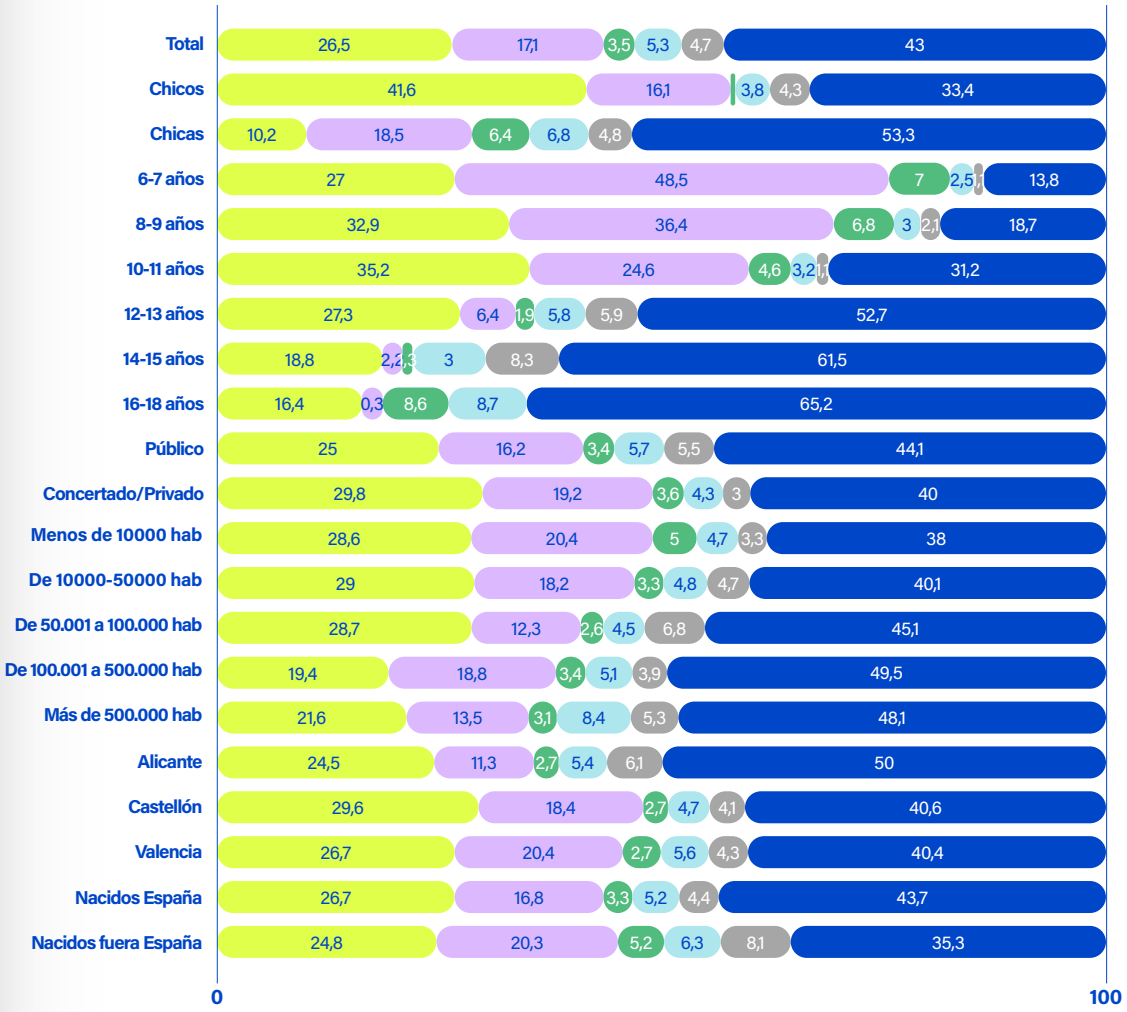
Si consideramos el sexo, se conforman dos modelos marcados por el predominio de actividades sedentarias en el caso de las chicas, que dedican mayoritariamente el tiempo de recreo a "sentarse y hablar con amistades" -67%- frente a los chicos para quienes esta actividad se reduce al 42,3%. Además, el 8,5% de ellas se dedica a "estudiar y hacer deberes, frente al 4,8% de los chicos. Sin embargo, las actividades de más actividad física corresponden al mundo de los chicos. Para el 52,7% de ellos, el deporte es la dedicación principal, frente a un 12,8% de las chicas. A pesar de este desequilibrio de cara al "deporte", las chicas mencionan más que los chicos los "juegos" -23,3% frente a 20,4%- y los "bailes" -8,1% frente a 1%-. Ambas actividades les aportan su dosis de actividad física.

Aunque el sexo perfila estos dos universos diferentes, la edad es también una variable fundamental a la hora de establecer la distribución de las actividades en el patio. El mismo gráfico 8.1 deja ver que la evolución de la dedicación "deporte" muestra una línea ascendente que culmina aproximadamente a los 12 años y, a partir de ese momento, se reduce drásticamente, pasando de un 47,9% en el grupo de 10-11 años al 23,5% en los 14-15 años. Ese tránsito lo va ocupando la actividad de "sentarse y hablar con amistades", que representa 42,5% en los 10-11 años y pasa al 76,7% en los 14-15. Sin duda, se abre un espacio muy amplio para dinamizar este giro al sedentarismo que se instala en los años finales de la ESO.

Otras variables marcan diferencias en el uso del tiempo en los patios. Por ejemplo, la titularidad del centro muestra que en los colegios privados/concertados una proporción ligeramente mayor del alumnado se dedica al "deporte"-38,9% frente al 31,2% en los centros públicos. Asimismo, haber nacido en el extranjero ofrece cifras más bajas en el capítulo de "sentarse y hablar" -un 43,5% frente al 55,4% de los nacidos en España, lo cual puede denotar cuestiones referidas a integración social. Finalmente, los municipios más grandes muestran cifras más altas en las actividades sedentarias de "sentarse y hablar" y más bajas en la dedicación a "deporte".

## Gráfico 8.1. Actividades en el patio del colegio

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

El panorama que ofrecen los datos recomendaría poner en marcha medidas y programas de fomento de actividades físicas y deportivas atractivas para aprovechar este bloque de tiempo libre que suponen los patios de los colegios. Estos programas deberían enfocarse al deporte para todos, variado, y orientado a la igualdad.

A su vez, es necesario replantear los espacios y el equipamiento en las escuelas de forma que las diferentes edades puedan tener acceso al espacio deportivo y que este no sea escaso o privativo para los grupos de varones mayores. La interacción en los patios, donde existen diferencias por sexo y edad, se verá perjudicada con espacios indiferenciados y no planificados. Actualmente, priman las lógicas dominantes de los chicos mayores sobre las chicas y los más pequeños.

Igualmente, los patios pueden ser un terreno para poner en marcha programas de promoción de la salud para desarrollar medidas que creen conciencia sobre los beneficios de una vida activa. Estos programas de intervención pueden incluir charlas, talleres, material informativo que involucren a los estudiantes de manera interactiva. Hemos comprobado en los datos que un 6% de los escolares mencionan el uso del móvil como actividad a la que dedican el recreo. Priorizar el tiempo de recreo activo frente al uso de pantallas en el patio, que se suma a la gran cantidad de horas dedicadas por la población en edad escolar a estas pantallas, podría ser un objetivo asequible.

Asimismo, hemos verificado en apartados anteriores un déficit de competiciones, que contrasta con el interés que muestran niños y niñas que realizan deporte por participar en este tipo de torneos. Los recreos podrían ser el espacio para organizar un mayor número de campeonatos internos que dinamizan la vida escolar. Podrían ser torneos organizados por el alumnado, jugando el profesorado de educación física un papel de supervisión y elaboración de criterios en pro de fomentar la actividad física y el espíritu deportivo entre los estudiantes y aminorar la competitividad por la competitividad. Es cierto que la sobrecarga de tareas que sufre el profesorado es un hándicap, pero el porcentaje bajo de torneos organizados por las escuelas, que hemos visto en el capítulo 6 de este informe, podría tener un mayor protagonismo.

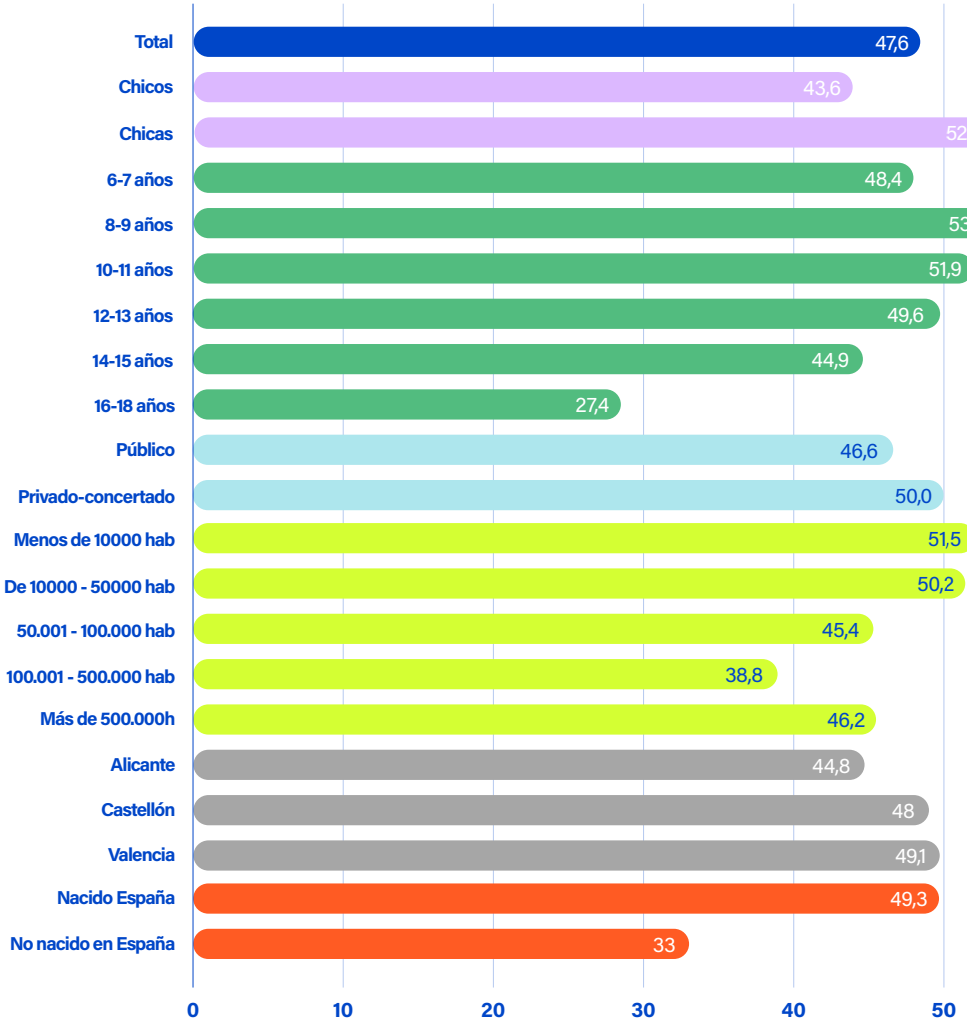
# 8.2 Realización de actividades extraescolares

Hemos incluido en el cuestionario algunas preguntas sobre las actividades extraescolares. Estas pueden ser un excelente recurso para la promoción de la actividad física. De hecho, el 52,4% de los encuestados que realizan este tipo de actividades manifiesta que tienen un contenido deportivo. Para la otra mitad (47,6%), se trata de actividades no relacionadas directamente con el deporte o el ejercicio físico. Nos centramos en este apartado en describir estas últimas mediante el gráfico 8.2.

Una caracterización general, nos muestra que las chicas están más presentes en estas actividades extraescolares no ligadas al deporte -52,1%-. Las edades más jóvenes concentran porcentajes más altos de participantes. Por ejemplo, a los 8-9 años abarcan al 53,9% del alumnado. A partir de los 10 años, decrece la participación y a los 16 años solo participan el 27,4%. Además de la edad, la titularidad del centro marca también una ligera diferencia a favor de los colegios privados concertados -50% frente al 46,6%- de los públicos. Probablemente, el dato más relevante es el de las diferencias que provoca el lugar de nacimiento: los y las estudiantes nacidos en el extranjero tienen porcentajes considerablemente más bajos que los nacidos en España -33% frente a 49,3%.

## Gráfico 8.2. Realización de actividades extraescolares no vinculadas a la actividad física

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: alumnado participante en actividades extraescolares no relacionadas directamente con el deporte o el ejercicio físico.

Las actividades extraescolares en los colegios son una excelente oportunidad para promover la actividad física de los estudiantes. Aunque el deporte está muy presente en ellas, con algunas mejoras podría ampliarse el espacio que ocupa. Estas mejoras radicarían en ampliar la oferta de actividades deportivas, incluyendo diferentes deportes individuales y de equipo, así como deportes alternativos, para atraer a un mayor número de estudiantes. Otro problema es la falta de infraestructuras adecuadas. Es importante que los colegios participen y vean estas actividades como una extensión del currículo de la educación física para el alumnado y cuenten con espacios deportivos bien equipados y seguros, para lo cual ha de contarse con recursos para su mantenimiento y mejora.

En el marco de estas actividades extraescolares, se debe enfatizar una concepción amplia de la actividad física, orientada a la recreación, la salud y el bienestar, y promover un ambiente inclusivo en el que todos y todas se sientan alentados a participar. No siempre es necesario plantear actividades ligadas a deportes federados.

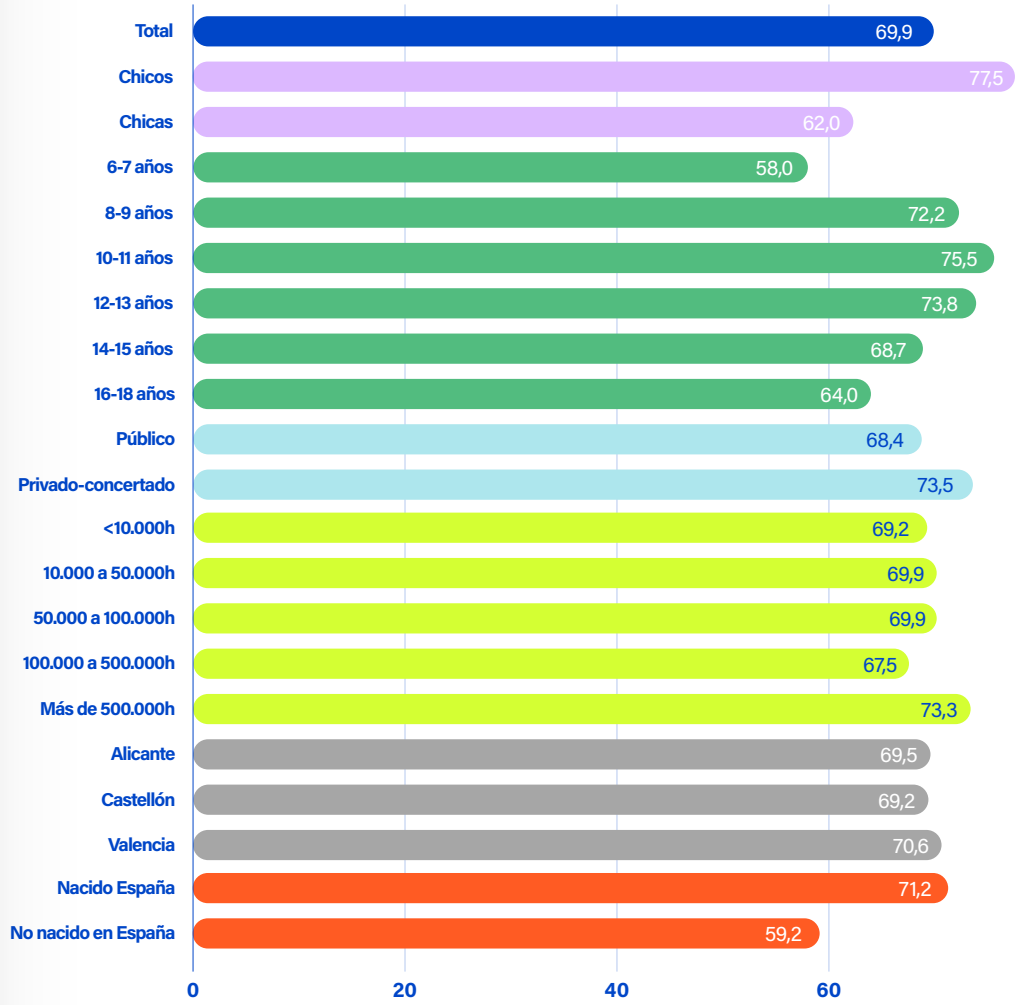
La coordinación y la comunicación entre el personal docente, entrenadores y familias puede ser necesaria para informar sobre las actividades deportivas disponibles, horarios y objetivos. Identificar los intereses y las preferencias de los estudiantes también es fundamental.

# 8.3 Realización de actividad física en vacaciones

Una amplia mayoría del alumnado que realiza actividad física a lo largo del curso sigue practicando en verano. Este es el caso del 69,9% de los encuestados. Este elevado porcentaje presenta algunas desigualdades si contemplamos las variables que se analizan en el gráfico 8.3. Así, las diferencias que plantea el sexo vuelven a hacerse patentes. Un 62% de las chicas realizan deporte en vacaciones, frente a un 77,5% de los chicos. El haber nacido en el extranjero es otra variable que marca diferencias: un 59,2% de los nacidos fuera de España contestan afirmativamente, frente al 71,2% de los nacidos en España. Finalmente, la titularidad del centro de estudios es también una variable que marca diferencias. El alumnado de colegios públicos realiza menos actividad física en vacaciones -68,4%- que el de los centros privados concertados -73,5%-.

## Gráfico 8.3. Realización de actividad física en vacaciones

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total de la muestra.

En cuanto al tipo de actividad física que se practica en vacaciones, el gráfico 8.4 muestra que la mayoría del alumnado realiza el mismo deporte que a lo largo del año -61,6%-. Esta es la actividad más mencionada. Tras ella, destacan también los deportes de equipo -25,5%- y la natación 15,2%-. Un último bloque de tres actividades es mencionado por porcentajes similares del alumnado: salidas en bicicleta (14,2%); deportes de montaña (13,8%) y hacer gimnasia (13,3%). Estas cinco son las actividades que recogen el mayor número de menciones. El sexo marca algunas diferencias. Los chicos tienen una inclinación mayor por practicar el deporte que realizan a lo largo del año -77, 5% frente al 62% de las chicas- y por los deportes de equipo -25,4% frente a 11,3%- Por su parte, las chicas muestran más dedicación que los chicos en deportes de montaña -un 16,7% frente a 11,7% de los chicos- y en natación -20,3% frente a 12,3%.

## Gráfico 8.4. Tipo de actividad física realizada en vacaciones

(En porcentaje)

Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.



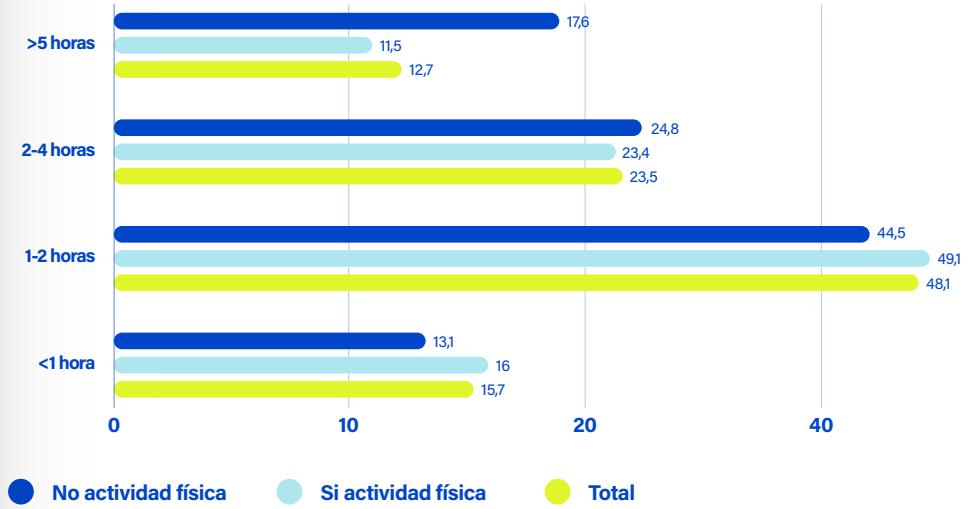
# 8.4 Actividades con pantallas: usos en días lectivos

Dada la extendida preocupación que ha despertado el uso de pantallas por parte de los adolescentes, hemos incluido en nuestro cuestionario algunas preguntas para valorar las relaciones entre el tiempo pasado ante pantallas y la realización de actividad física. La formulación de la pregunta buscaba recoger información sobre el número de horas diarias pasadas ante pantallas en momentos de ocio, es decir, al margen del tiempo dedicado a tareas escolares. La pregunta distinguía, además, el tiempo en días laborables y en fin de semana.

Los resultados de nuestra encuesta muestran una correlación positiva entre la realización de actividad física y un menor número de horas pasadas frente a pantallas. En el gráfico 8.5, puede observarse detalladamente esta correlación. Los adolescentes que practican actividad física tienen una presencia por encima de la media entre quienes pasan menos de una hora -16%- o entre 1 y 2 horas al día ante pantallas 49,1%-. El dato más relevante lo encontramos entre quienes pasan más de 5 horas al día ante pantallas: solo un 11,5% de quienes realizan actividad física se encuentran en este grupo de mayor exposición a las pantallas, frente al 17,6% de quienes no realizan actividad física. Practicar actividad físico-deportiva parece proteger de la exposición más intensiva a las pantallas.

## Gráfico 8.5. Horas diarias frente a pantallas en actividades no escolares entre semana según se practique o no actividad física

(En porcentaje)

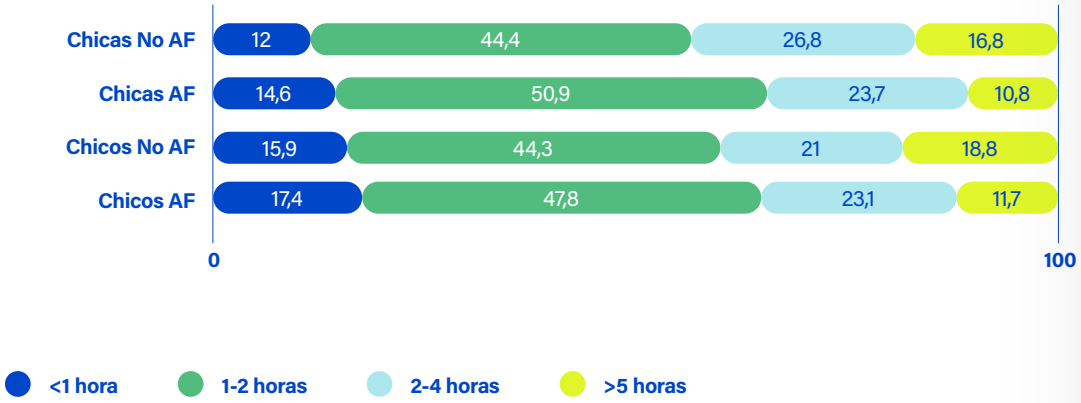



Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

Aunque como vemos en el gráfico 8.6 los usos de pantallas en chicos y chicas son semejantes, el sexo establece algunas leves diferencias en cuanto al tiempo pasado ante pantallas. Solo un 11,7% de los chicos que realizan actividad física pasa más de 5 horas ante pantallas, frente al 18,8% de aquellos adolescentes que no hacen actividad física. Para las chicas, solo un 10,8% de las que practican actividad física se sitúan en los niveles altos de uso de pantallas, frente al 16,8% de las chicas no practicantes. Los chicos que no practican actividad física son los que alcanzan un nivel más alto de exposición a pantallas: un 18,8% de ellos pasa más de 5 horas ante pantallas.

## Gráfico 8.6. Horas diarias frente a pantallas en actividades no escolares según se practique o no actividad física.

(En porcentaje)



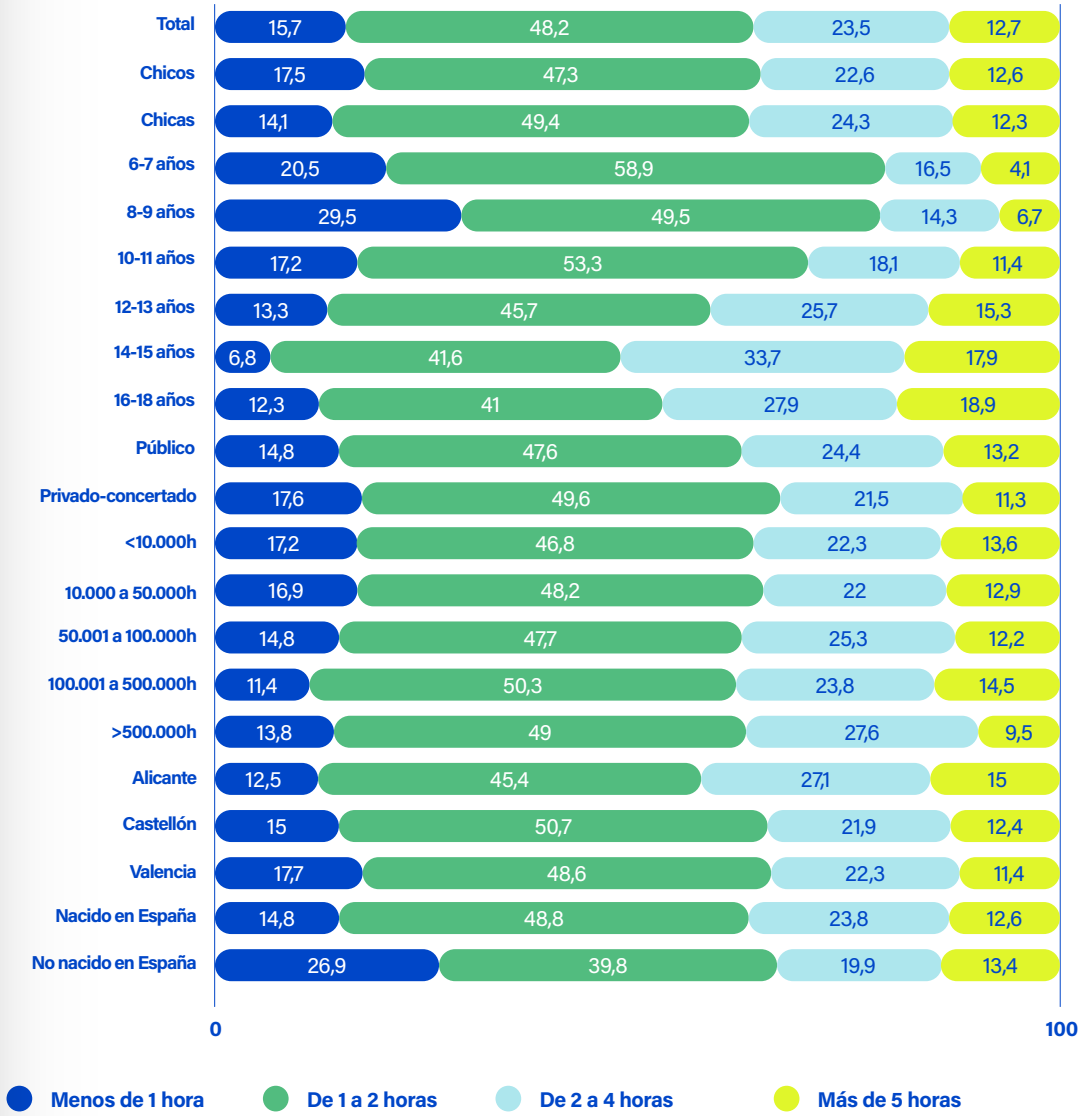

Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

Además del sexo, el gráfico 8.7 permite describir la influencia de otras variables en cuanto al uso de pantallas. La más relevante es la edad. Conforme se cumplen años, aumenta el volumen de aquellos que pasan más de 5 horas ante las pantallas: en el grupo de 6-7 años es el 4,1%, mientras que en el grupo de 14-15 años ha subido hasta el 17,9%. En este mismo nivel de máxima exposición, los colegios públicos alcanzan porcentajes ligeramente más altos -13,2%- que los privados/concertados -11,3%-. Respecto a la distribución provincial, Alicante es la provincia que recoge los porcentajes más altos de adolescentes con consumos de más de 5 horas (15%).



## Gráfico 8.7. Horas diarias frente a pantallas en actividades no escolares en días entre semana

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

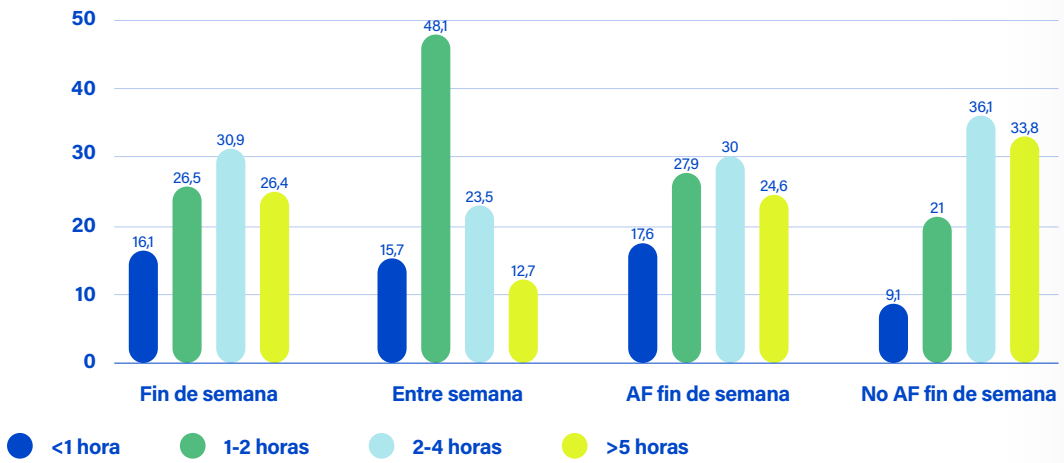
# 8.5 Uso de pantallas en fin de semana

La estructura del uso de pantallas en la población escolar es completamente diferente entre semana y en fin de semana. El gráfico 8.8 deja ver cómo en los días lectivos la mayor parte de los encuestados dedican a las pantallas menos de una hora -15,7%- o entre 1 y dos horas -48,1%-. Solo un 12,7% se ve afectado por los más altos niveles de exposición de más de 5 horas. En cambio, esta distribución cambia muy considerablemente los fines de semana y aumenta el volumen de horas ante las pantallas. Quienes pasan más de 5 horas se disparan y alcanzan el 26,4%. Aumentan también los que dedican entre 2-4 horas, que se elevan hasta el 30,9%.

El efecto de la actividad física se percibe bien si comparamos la estructura de los que practican actividad física y los que no lo hacen. Los primeros acumulan porcentajes mayores respecto a los segundos en los niveles de menos de 1 hora (17,6% frente a 9,1%) y de 1-2 horas (27,9% frente a 21%). Además, alcanzan niveles mucho más bajos en los niveles de máxima exposición (24,6% frente a 33,8%). También en fin de semana, practicar actividad física preserva contra los niveles más altos de exposición a las pantallas.

## Gráfico 8.8. Comparativa del uso de pantallas entre semana y en fin de semana y práctica de actividad física

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

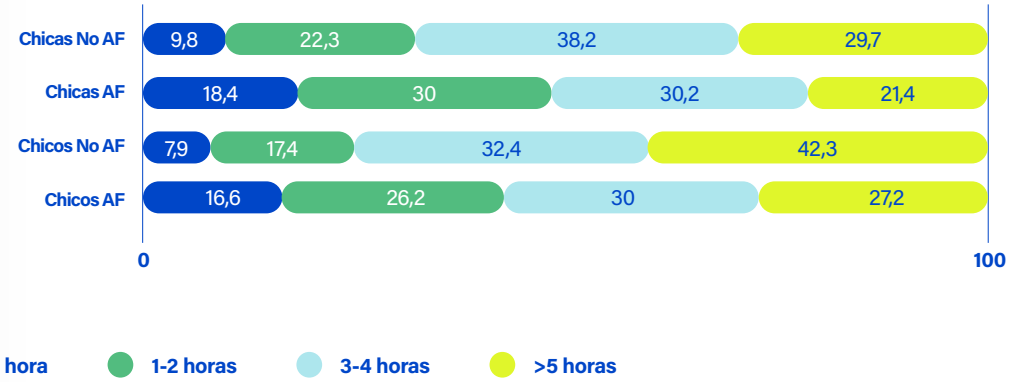


Si nos detenemos en la variable sexo, recogida en el gráfico 8.9, además del aumento generalizado de horas ante la pantalla que hemos señalado en el párrafo anterior, se observan dos cuestiones muy relevantes. La primera es el mayor aumento de los chicos en los niveles más altos de exposición. Si entre semana los chicos físicamente activos que usaban pantallas más de 5 horas eran solo el 11,5%, el fin de semana han aumentado hasta el 27,2%, creciendo 16 puntos porcentuales. En cuanto a los no activos, han pasado del 18,8% al 42,2%, creciendo 24 puntos. Pese a que el incremento de horas ante pantallas también afecta a las chicas, su crecimiento es de 13 puntos entre las físicamente activas (que pasan de 10,8% al 23,4%) y también de 13 puntos entre las no activas (pasan del 16,8% al 29,7%). Los fuertes aumentos de los chicos amplían la distancia con las chicas en los niveles de exposición prolongada.

La segunda cuestión se refiere al efecto protector de la actividad física, que, a la vista de los anteriores datos, sigue mostrando su presencia positiva tanto en los chicos como en las chicas. Sin este efecto protector de la actividad física, los chicos no activos pasan en el segmento de usos de más de 5 horas del 18,8% entre semana al 42,2% en el fin de semana, con un aumento de 24 puntos. Este grupo de adolescentes no activos representa necesariamente un colectivo diana para las políticas deportivas y escolares.

## Gráfico 8.9. Horas diarias frente a pantallas en actividades no escolares en fin de semana según se practique o no actividad física.

(En porcentaje)

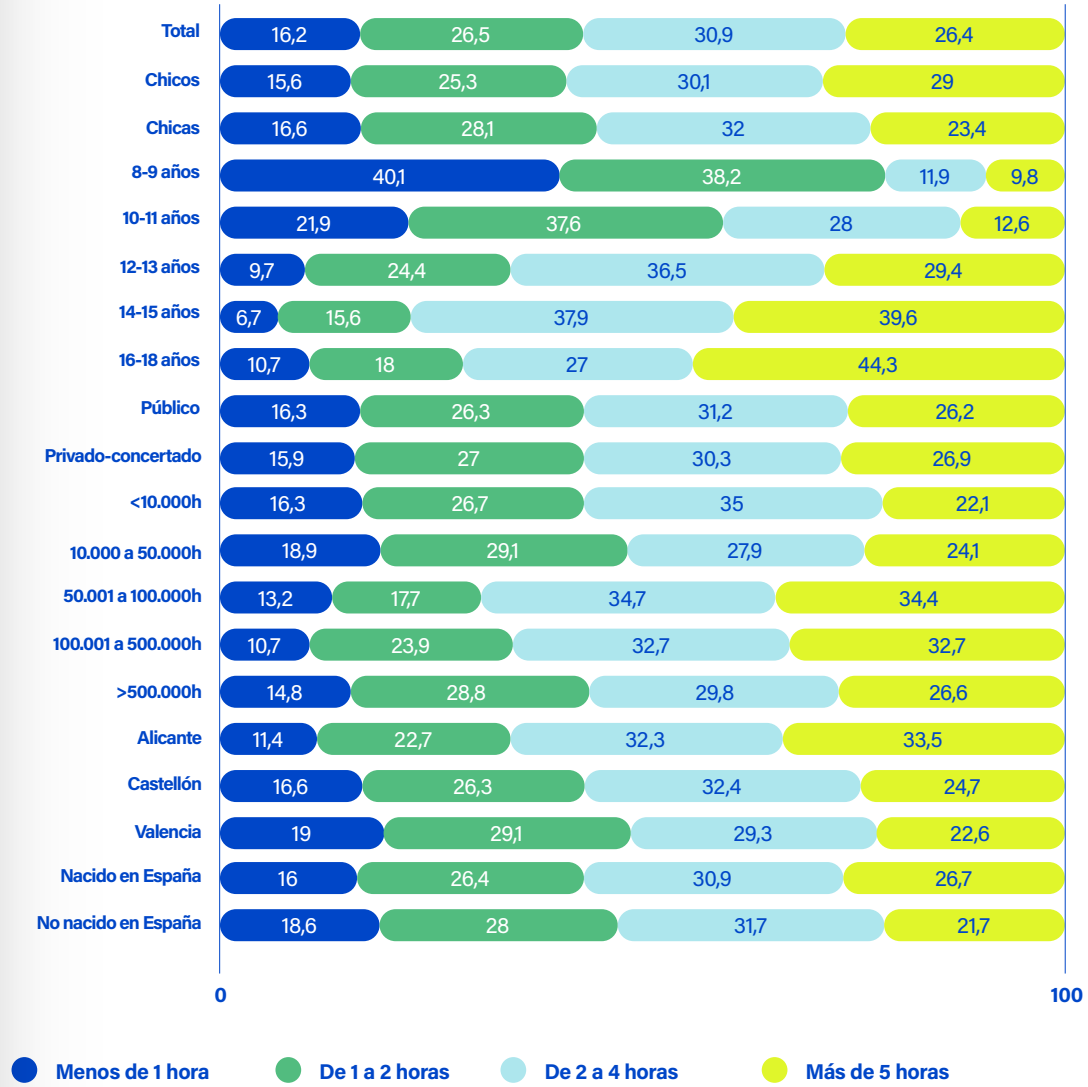



Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

Finalmente, el gráfico 8.10, referido la exposición a pantallas en fin de semana en el total de la muestra, puede ser interpretado en comparación con el gráfico 8.8, dedicado a los días entre semana. El fin de semana, se duplica el porcentaje -26,4%- de quienes pasan más de 5 horas ante las pantallas respecto a los días entre semana -12,7%-. En este mismo nivel de máxima exposición horaria a pantallas, encontramos que la edad resulta determinante para explicar los aumentos: a los 8-9 años, solo el 9,8% alcanza las 5 horas diarias, frente al 39,6% a los 14-15 años. Otras variables que presentan resultados por encima de la media son la provincia -los escolares de Alicante registran un 33,5% en el grupo de más de 5 horas-; el tamaño del municipio –los porcentajes más altos de exposición se producen en los municipios más grandes- y, finalmente, el lugar de nacimiento -los escolares nacidos fuera de España tienen niveles más bajos de exposición -21,7%- frente al 26,7% de los nacidos en España.

## Gráfico 8.10. Horas diarias frente a pantallas en actividades no escolares en fin de semana

(En porcentaje)




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total muestra.

# 8.6 Principales hallazgos

En este apartado hemos analizado cómo los estudiantes distribuyen su tiempo en diferentes tipos de actividades dentro y fuera de la escuela, incluyendo el recreo, las actividades extraescolares y las realizadas los fines de semana y en vacaciones. También hemos revisado el impacto del uso de pantallas. A continuación, presentamos los principales hallazgos obtenidos de nuestra encuesta sobre estos temas:

- En cuanto a las actividades realizadas por la población escolar en los tiempos de recreo en la escuela, las más mencionadas son: "sentarse y hablar con las amistades" (54,4% de los encuestados); el "deporte" (33,5%) y los "juegos" (21,6%).

- Las chicas dedican mayoritariamente el tiempo de recreo a "sentarse y hablar con amistades" -67%- frente a los chicos para quienes esta actividad se reduce al 42,3%.

- Para los chicos el "deporte" es la dedicación principal -52,7%, frente a un 12,8% de las chicas-.

- Las chicas no descuidan la actividad física: tienen mayor presencia que los chicos en "juegos" -23,3% frente a 20,4%- y en "bailes" -8,1% frente a 1%-.

- La dedicación a "deportes" tiene una evolución ascendente con la edad, que llega a la máxima presencia a los 10-11 años cuando un 47,9% la mencionan en primer lugar, a partir de ese momento desciende hasta el 23,5% a los 14-15 años.

- En cuanto a la realización de actividades extraescolares, el 52,4% tienen un contenido físico-deportivo y el 47,6% están dedicadas a otras temáticas ajenas al deporte.

- Los grupos de edad más joven concentran los porcentajes más altos de participantes en actividades extraescolares: a los 8-9 años, las realizan un 53,9% de los escolares, mientras que este porcentaje desciende al 44,9% a los 14-15 años.

- Un dato relevante es la baja presencia en estas actividades extraescolares de estudiantes nacidos fuera de España -33%-, frente al 49,3% de los nacidos en España.

- Los resultados de nuestra encuesta muestran una correlación positiva entre la realización de actividad física y un menor número de horas pasado ante pantallas: solo un 11,5% de quienes realizan actividad física se encuentran en el grupo de mayor exposición a las pantallas (más de 5 horas diarias), frente al 17,6% de quienes no realizan actividad física.

- La estructura del uso de pantallas en la población escolar es completamente diferente entre semana y en fin de semana. Entre semana, solo un 12,7% de los escolares se ve afectado por los más altos niveles de exposición de más de 5 horas. En cambio, el fin de semana este dato se dispara y alcanza el 26,4%.

- También en fin de semana, practicar actividad física preserva contra los niveles de más de 5 horas de exposición a las pantallas. La población físicamente activa presenta niveles más bajos -24,6%- que los no activos -33,8%-

# 9. Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en cuanto a la actividad física para niños y adolescentes

En la actualidad, la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) prescribe que los niños y adolescentes entre 5 y 18 años deberían realizar al menos 60 minutos de actividad física de moderada a vigorosa todos los días. Tres de estos días, deberían incorporar actividad física intensa e introducir ejercicios para fortalecer músculos y huesos. Estas actividades pueden ser una combinación de correr, nadar, montar en bicicleta o practicar deportes que impliquen saltos y movimiento. La recomendación de la OMS resalta también la importancia de reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como el uso excesivo de pantallas.

La recomendación tiene un enfoque dirigido fundamentalmente a la salud. Prescribe una dosis de actividad física que permita a quien la cumpla aprovechar los beneficios que la actividad físico-deportiva tiene sobre la salud. Estos beneficios han sido evidenciados por numerosos estudios científicos.

Las recomendaciones cuentan hoy con una larga tradición, cuyos momentos más destacados se retrotraen a la década de 1990, cuando diferentes estudios a escala mundial estipularon las pautas de actividad física que permitirían reducir el riesgo de muerte o morbilidad. A partir de esos momentos, las grandes organizaciones internacionales en el campo de la salud convirtieron estas pautas en recomendaciones y trazaron políticas para aplicarlas y extenderlas. El actual nuevo plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030 de la OMS se basa en las recomendaciones mencionadas para niños y adolescentes en los párrafos anteriores.

# La medición de las recomendaciones de la OMS sobre actividad física en adolescentes: el estudio *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*

El estudio *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* es una investigación auspiciada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la que participan casi 50 países occidentales y se ha convertido en el estudio de referencia que permite medir la extensión de las recomendaciones sobre actividad física en estos países y establecer comparaciones internacionales. El estudio se realiza cada 4 años y se dispone de datos para España desde 2002. El último estudio se llevó a cabo en 2018 y en la actualidad se espera la publicación del correspondiente al año 2022.

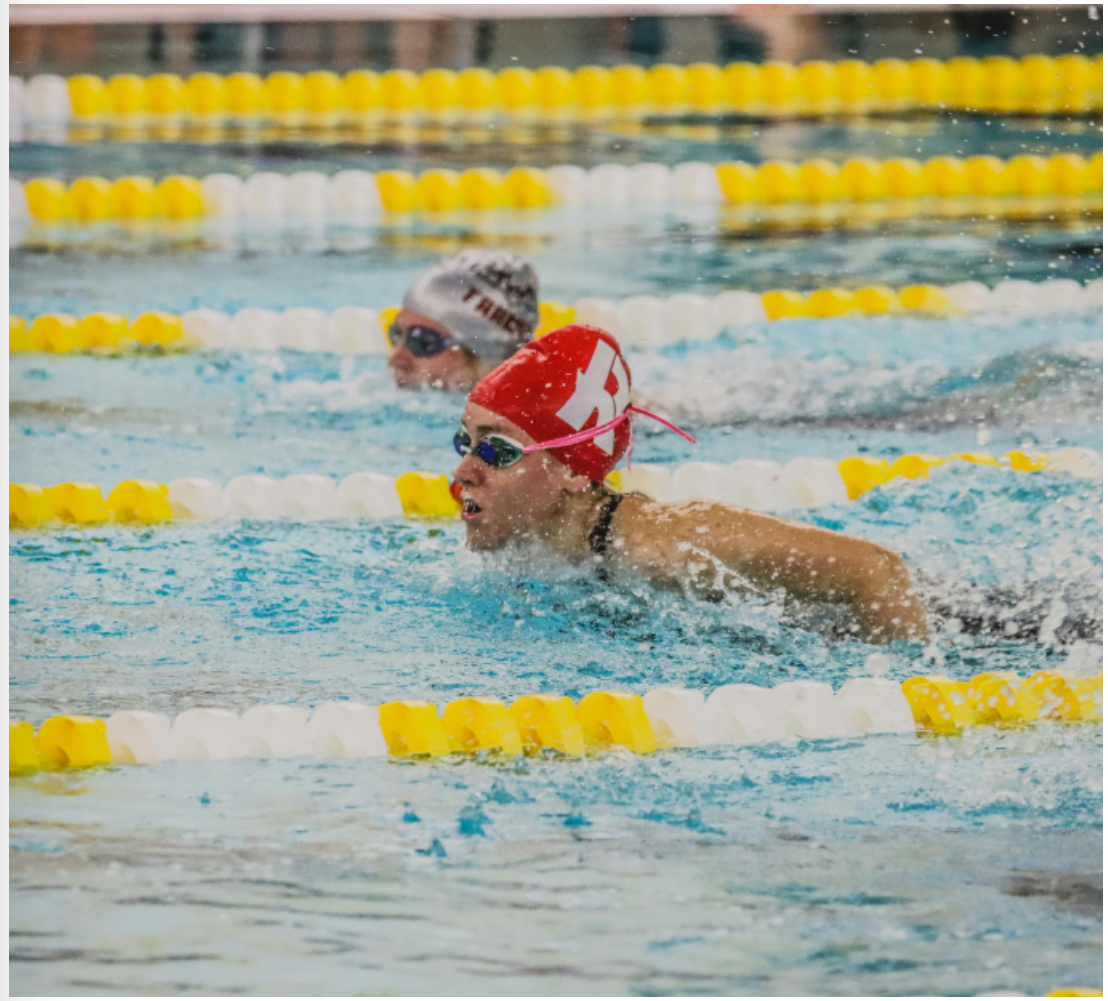
En el estudio de 2018, se recogen datos para España, y para las diferentes comunidades autónomas, basados en una muestra de 40.495 adolescentes escolarizados con edades comprendidas entre 11 y 18 años. La submuestra correspondiente a la Comunitat Valenciana es de 2.560 unidades. Todos los informes publicados hasta ahora se encuentran en la web del Ministerio de Sanidad, que financia el estudio incluido en el Plan Estadístico Nacional.

El estudio HBSC persigue obtener una visión global sobre los estilos de vida en la adolescencia en el grupo de 11-18 años y disponer de orientaciones para promocionar la salud en estas edades. Para ello, aborda diversas temáticas relacionadas con la alimentación, los hábitos higiénicos, la conducta sexual y la práctica de actividad física, entre otras.

En nuestro estudio, nos centramos en esta última. Por ello, resulta interesante resumir las conclusiones del estudio HBSC 2018 referidas a la práctica de actividad física, que trataremos con detalle a continuación.

El estudio concluye que los adolescentes españoles se sitúan por encima de la media en el cumplimiento de la recomendación de sentirse activos 60 minutos al día, todos los días de la semana. España ocupa un lugar destacado en la comparación entre los 50 países participantes, se sitúa entre los 15 primeros con tasas más altas. A pesar de este buen resultado, la tasa alcanzada es baja: solo un 19,9% de los adolescentes entre 11-18 años cumpliría la recomendación de la OMS. Los datos se agravan entre las chicas y los grupos económicamente desfavorecidos y son más preocupantes si se considera que los resultados han empeorado respecto a los obtenidos en el estudio anterior de





2014. En las conclusiones del estudio, se insiste en la necesidad de seguir mejorando este indicador ya que representa un desafío para la salud futura. Los resultados que hemos mencionado pueden seguirse con más detalle en la tabla 9.1, donde ampliamos algunos de los datos del estudio HBSC 2018 para España y la Comunitat Valenciana.

Como hemos adelantado, la tabla 9.1 muestra que un 19,9% de la población escolar en España cumplía la recomendación de 60 minutos diarios los siete días de la semana. El porcentaje de los chicos fue del 25,8% y el de las chicas, el 14%. En ese mismo estudio, la población escolar de la Comunitat Valenciana que alcanzaba los 60 minutos diarios fue el 18%, con un 24,3% para los chicos y un 12,2% para las chicas. En el contexto de las diferentes comunidades autónomas, la Comunitat Valenciana presentó los niveles más bajos de España: se situó en el penúltimo lugar en los datos totales y la última en cuanto a los datos de las chicas.

Tabla 9.1. Actividad física al menos 60 minutos diarios. Comparación del estudio HBSC 2018 con la EHDE 2023

(En porcentaje)

| HBSC 2018 (España) | 1 día | 2 días | 3 días | 4 días | 5 días | 6 días | 7 días |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Total | 11 | 12,5 | 14,8 | 16,2 | 16,4 | 9,3 | 19,9 |
| Chicos | 7,9 | 8,9 | 13 | 15,9 | 17,8 | 10,7 | 25,8 |
| Chicas | 14 | 16,1 | 16,6 | 16,5 | 14,9 | 7,9 | 14 |

| HBSC 2018 (CV) | 1 día | 2 días | 3 días | 4 días | 5 días | 6 días | 7 días |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Total | 12 | 13 | 16,4 | 17,6 | 14,2 | 8,6 | 18 |
| Chicos | 7,4 | 9,1 | 13,9 | 17,8 | 15,9 | 11,5 | 24,3 |
| Chicas | 16,3 | 16,7 | 18,7 | 17,5 | 12,7 | 6 | 12,2 |

| EHDE 2023 (CV) | 1 día | 2 días | 3 días | 4 días | 5 días | 6 días | 7 días |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Total | 11 | 14,2 | 15,1 | 15,4 | 17,1 | 10,5 | 16,8 |
| Chicos | 9,6 | 12,9 | 13,2 | 14,6 | 17,8 | 11,4 | 20,4 |
| Chicas | 12,3 | 15,5 | 17 | 16,3 | 16,8 | 9,7 | 12,4 |

Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: total de la muestra.

## La Encuesta de Hábitos Deportivos de la Población Escolar en la CV (EHDE 2023 CV) y el cumplimiento de las recomendaciones de la OMS

Con objeto de comparar la situación de los y las escolares de la Comunitat Valenciana con España y el resto de comunidades autónomas, incluimos en nuestro cuestionario las dos preguntas que se realizan en el estudio HBSC. De esta forma, podríamos establecer comparaciones con dicho estudio y, además, contar con información actualizada y ampliada a partir de nuestra muestra[7]. En primer lugar, compararemos los resultados obtenidos en nuestro estudio EHDE 2023 CV con los del estudio HBSC 2018 y, en segundo lugar, desglosaremos los resultados de EHDE 2023 CV.

La tabla 9.1 permite observar cómo la EHDE 2023 recoge un descenso del porcentaje de escolares -16,8%- que se sienten activos 60 minutos los 7 días de la semana, causada por el

[7]En nuestra investigación (EHDE CV), hemos incorporado las dos preguntas del estudio HBSC -la relativa a sentirse activo 60 minutos al día durante los 7 días de la semana y la dirigida a valorar la intensidad de la actividad física- a los estudiantes mayores de 8 años. Además, la forma de recogida de información mediante un cuestionario online completado en una sesión de clase es la misma que utiliza HBSC. En cuanto a las muestras de ambos estudios, son muy consistentes y realizadas con procedimientos de muestreo similares. Lo anterior garantiza una comparación muy sólida entre ambos estudios.

descenso entre los chicos, aunque muestra un ligero aumento entre las chicas. El descenso en la actividad física es una tendencia que ya se dejaba notar entre los estudios de HBSC de 2014 y 2018 para España, donde el grupo que se sentía activo 7 días a la semana al menos 60 minutos se redujo un 18% -pasó del 24,4% en 2014 al 19,9 de 2018-. Este descenso afectaba más a los chicos y sobre todo a los más jóvenes. Las chicas sufrían una reducción más ligera.

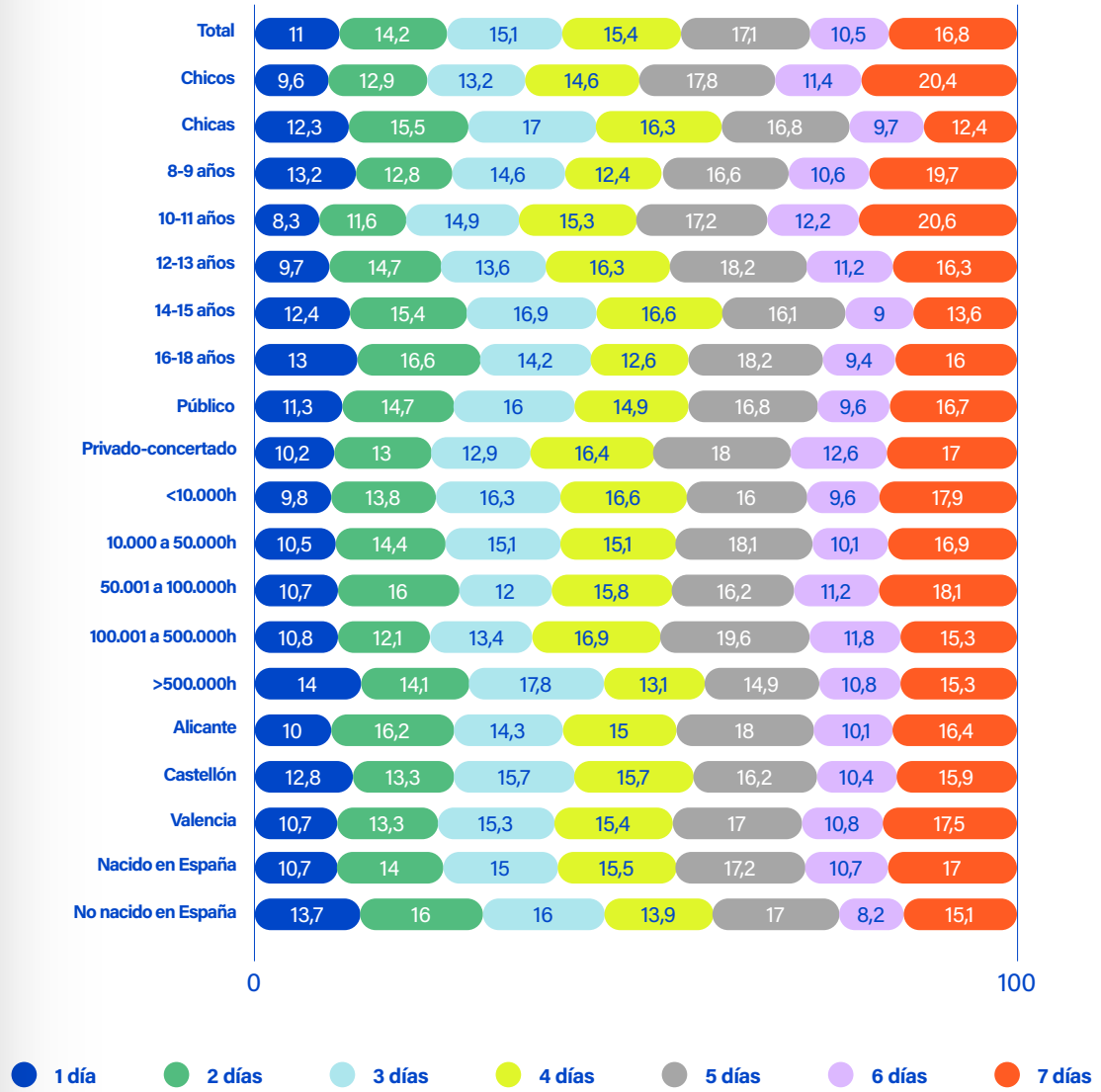
Nuestro estudio, cuyo trabajo de campo se ha realizado en 2023, parece confirmar la continuidad de la tendencia al descenso de la actividad física entre los adolescentes medida con los criterios recomendados por la OMS que se observó en el HBSC de 2018. Es un descenso que queda determinado por la evolución de los chicos, que en la EHDE CV 2023 se reducirían hasta el 20,8%. Por su parte, las chicas mostrarían una leve mejora que elevaría el porcentaje de las que se sienten activas los 7 días de la semana hasta el 12,4%. La mejora de las chicas va más allá de este pequeño crecimiento, ya que también se reducen considerablemente los porcentajes de las que practican menos (1 y 2 días). En cambio, los chicos muestran una evolución inversa y crece el número de aquellos que practican solo 1 o 2 días.

Como señalábamos anteriormente, es importante subrayar que EHDE CV 23 se realiza cinco años después de los últimos datos disponibles de HBSC 2018 y que confirma la tendencia al descenso en el seguimiento de las recomendaciones de la OMS sobre actividad física de los adolescentes que venía recogiéndose en los estudios HBSC 2014 y 2018. Por tanto, nuestros datos pueden estar ya captando este ligero descenso de la población que cumple la recomendación.

En segundo lugar, los resultados de EHDE CV 2023 en torno a las preguntas relativas al cumplimiento de las recomendaciones de la OMS son los siguientes (ver gráfico 9.1):

El porcentaje de la población escolar que se siente activo los 7 días de la semana es el 16,8% del total. Este es el grupo que cumpliría con el criterio central de la recomendación de la OMS.

## Gráfico 9.1. Realización de 60 minutos diarios de actividad física moderada-intensa




Fuente: elaboración propia. Unidad: porcentaje. Base: escolares que practican actividad física.

Si nos centramos en este grupo que cumple la recomendación, cuando consideramos el sexo se observa una clara diferencia: los chicos alcanzan el 20,4% frente al 12,4% de las chicas.

Respecto a los grupos de edad, las tasas más altas se encuentran en los grupos de edad más joven. Entre los 10-11 años, se alcanza el valor máximo con un 20,6%. A partir de esa edad, el porcentaje disminuye.

La titularidad del centro marca una ligera diferencia. El alumnado de los centros públicos presenta un 16,7% de activos frente al 17% de los privados. Esta diferencia es poco significativa, pero si, además del grupo que realiza 7 días de actividad física semanal, sumamos el grupo que realiza 6 días, la distancia entre público y privado se ensancha -26,3% en las escuelas públicas frente a 29,6% en las privadas-concertadas.

En cuanto al hecho de haber nacido o no en España. Los nacidos en España obtienen valores más altos -17%- frente al 15,1% de los no nacidos en España. Igualmente, si sumamos los dos grupos más activo (6 y 7 días activos), la distancia se amplía -27,7% frente al 23,3% de los no nacidos en España.

Estas dos variables, referidas a la titularidad del centro y el haber nacido o no en España, son indicativas de diferencias de clase social. En el cuestionario que utiliza HBSC, se emplea una escala de renta familiar y se verifica sistemáticamente la influencia negativa de las rentas bajas sobre el nivel de actividad física de los adolescentes.

En cuanto a las diferencias provinciales, Valencia obtiene el porcentaje más alto -17,5%-, seguida de Alicante 16,4% y Castellón 15,9%.

Finalmente, respecto al tamaño de municipio, los mayores niveles de actividad se observan en los municipios medios 18,5% y pequeños 17,9%. Los municipios de mayor población muestran resultados más bajos -15, 3%.

En resumen, los factores que más determinan las tasas bajas de actividad física son el sexo, la edad y las variables relacionadas con la presencia de grupos sociales con menor nivel de renta como estudiar en centros privados-concertados o haber nacido en el extranjero.

## Consideraciones críticas sobre las recomendaciones de actividad física de la OMS

Aunque la aceptación de las recomendaciones de la OMS respecto a la actividad física de los adolescentes es muy amplia, es interesante señalar a continuación algunas limitaciones y críticas que se dirigen a este tipo de recomendaciones de cara a interpretar los resultados con que contamos en nuestra investigación.

Un primer bloque de críticas se relaciona con la vaguedad de la propia definición de "sentirse activo 60 minutos de actividad física por día". Los propios encuestados son los que determinan este hecho, de una forma autopercibida, lo cual introduce un fuerte componente de subjetividad en la respuesta. No es una medición objetiva la que determina la actividad, sino un sentimiento subjetivo que, podemos presumir, es muy variable y con significados diversos entre los encuestados. Además, por añadidura, la OMS hace una definición amplia de actividad física como aquella que "hace que tu corazón se acelere y que en ocasiones te cueste trabajo respirar" e incluye, entre otras, los deportes, los juegos, montar en bici, caminar rápido, ir en monopatín, etc. Esta indeterminación en cuanto a la definición de actividad física podría llevar a una infravaloración de actividades que tienen un carácter físico, pero no se identifican bien con la lógica convencional de lo que supone un ejercicio organizado o ejercicio intenso deportivo. Por ejemplo, algunos adolescentes

podrían preferir actividades más creativas o alternativas que incorporan actividad física, pero que los propios adolescentes no la identifican como tal o no están interesados en la dimensión física de dichas actividades. En resumen, estas limitaciones plantean dificultades de medición y podrían subestimar la actividad física.

Un segundo bloque de críticas a los sistemas de recomendaciones de actividad física pone el acento en la insuficiente atención que prestan a la influencia de los contextos sociales en el grado de cumplimiento alcanzado. Es decir, las recomendaciones se integran en contextos sociales y educativos que dificultan mucho a las personas el poder cumplirlas. Por ejemplo, en el actual contexto educativo, la prioridad y las exigencias en cuanto a los resultados académicos entran en competencia con los logros en actividad física. Si el alumnado dedica más tiempo a la actividad físico-deportiva puede restar tiempo al objetivo prioritario de sacar buenas notas. Por tanto, las recomendaciones no se cumplen en abstracto, sino en contextos sociales que impiden o favorecen su cumplimiento a los individuos. Si se quiere mejorar el cumplimiento de cualquier recomendación, se deberían armonizar y equilibrar los diferentes contextos y objetivos en liza.

En la misma línea, en cuanto al contexto de las desigualdades sociales, hay que señalar que este dificulta o imposibilita, en muchas ocasiones, las recomendaciones debido a la falta de instalaciones y recursos deportivos adecuados en determinadas zonas. Esto podría contribuir a una brecha en la equidad deportiva, donde los adolescentes de familias con mayores recursos tienen más oportunidades para cumplir con las pautas recomendadas de actividad física. En muchas ocasiones, los sistemas de recomendaciones tienden a interpretar el cumplimiento como una responsabilidad individual cuando, en realidad, son los factores sociales y no meramente individuales los que llevan al incumplimiento.

En resumen, la recomendación de la OMS es un buen punto de partida porque pone de relieve la importancia de la actividad física en relación con la salud. En cuanto a la cantidad prescrita de 60 minutos diarios presenta la ventaja de que es una pauta concreta, factible y fácil de interiorizar, aunque, como acabamos de ver tiene limitaciones en cuanto a qué se define como actividad física y cómo el contexto a veces dificulta cumplir la recomendación. Cumplir esta pauta hoy en día es difícil por la educación, la evolución tecnológica, las nuevas formas de ocio y consumo y los marcos sociales desigualitarios. Es evidente que la actividad física entra en competencia con estas prácticas sociales atractivas, y seguramente positivas, que alejan a los adolescentes de dedicar más tiempo a la actividad física y limitan el cumplimiento de la recomendación. El enfoque médico de ejercitar el cuerpo un número de días y bloques temporales puede no casar bien con los usos sociales del tiempo y dificultar el cumplimiento de una recomendación.

Sin embargo, no cumplir la recomendación no quiere decir que los adolescentes no realicen actividad física o que nos enfrentemos a un desinterés generalizado hacia esta por parte de grupos de edad o individuos perezosos y que pagarán en términos de mala salud su irresponsabilidad. Estas opiniones muy extendidas distorsionan el sentido de los resultados que evidencian un bajo nivel de cumplimiento de las recomendaciones de la OMS. En contraposición con estas actitudes, si queremos mejorar el cumplimiento de las recomendaciones es necesario reinterpretar la actividad física en contextos cambiantes, con nuevas formas de expresión de dicha actividad, a veces complicadas de medir e interpretar como tales.

Es también necesario valorar los niveles de cumplimiento como un resultado marcado por los contextos sociales, por tanto, el éxito o fracaso en dicho cumplimiento es producto de dinámicas sociales o políticas y no meramente de decisiones individuales. En opinión de muchos expertos, no habría una dosis óptima de ejercicio físico, muchas combinaciones podrían llevar a los mismos resultados positivos que ofrece la recomendación. En todo caso, lo que es indiscutible es que la actividad física presenta beneficios para la salud y que el sistema de recomendaciones de la OMS ofrece una prescripción clara y asequible, que subraya la importancia de la actividad físico-deportiva en la vida de las personas. En nuestros datos, los niveles de cumplimiento de la recomendación de la OMS son bajos, pero el interés de los adolescentes por la actividad física y el deporte es alto, esto indica que nos encontramos en un escenario social contradictorio que es necesario conocer a fondo y tomar decisiones políticas para mejorarlo.

# 10.

# Conclusiones

El presente informe ha analizado en profundidad los hábitos deportivos de los escolares de la Comunitat Valenciana mediante los datos recogidos en la I Encuesta de Hábitos Deportivos de la población en Edad Escolar de la Comunitat Valenciana. La encuesta se realizó entre enero y abril de 2023 a una muestra representativa de 6279 escolares de centros educativos -públicos, privados y concertados- distribuidos en todo el territorio autonómico. El análisis ha puesto de manifiesto tendencias clave que explican cómo, cuándo y por qué los escolares valencianos practican o no deporte. En estas conclusiones, resumiremos los principales aspectos de su práctica deportiva y subrayaremos algunos de los hallazgos principales del informe.

Los datos muestran que el 76,8% de los escolares realiza actividad física fuera del horario lectivo. Este porcentaje es del 84,2% en el caso de los chicos frente a 69,2% de las chicas. En términos generales, es un indicador positivo que revela la extensión de esta actividad entre la población en edad escolar y el gran interés que el deporte y su práctica despierta entre ellos: un 72,9% de los escolares se sitúa en el nivel más alto de la escala de interés.

Sin embargo, este dato positivo muestra marcadas diferencias sociodemográficas. Si consideramos la edad, las tasas de actividad deportiva descienden conforme los escolares se hacen mayores, pasando del 86% en el grupo de 8-10 años al 69% en el de 16-18 años. El abandono del deporte, que se concentra en las edades finales de la ESO, marca el inicio de un alejamiento progresivo de la actividad física entre los jóvenes, que será difícil de recuperar más adelante. Este fenómeno, lejos de ser casual, se debe a una combinación de factores estructurales, culturales y sociales que condicionan la participación deportiva de los jóvenes.

Entre estos factores, las desigualdades de género ocupan un lugar central. El nivel de actividad física presenta una diferencia de 15 puntos entre los chicos y las chicas. Desde la infancia, los niños practican deporte con más frecuencia que las niñas, una diferencia que se acentúa en la adolescencia. Entre los 10 y los 16 años, la participación femenina desciende más de 24 puntos porcentuales -del 81,4% hasta el 57%-, mientras que en los chicos la reducción es de solo 9 puntos -del 89,9% al 80,6%-. Esta disparidad consolida una profunda brecha que marca la socialización de nuestros adolescentes en el terreno deportivo. No se trata de una cuestión meramente de preferencias individuales, sino que está relacionada con estereotipos de género y presiones sociales que continúan limitando las opciones deportivas de las chicas.

La brecha se refleja también en el ámbito del deporte competitivo: solo el 37% de las chicas participa en competiciones y torneos, frente al 59,9% de los chicos. La segmentación por disciplinas deportivas refuerza estas diferencias: mientras que el fútbol y el baloncesto dominan entre los chicos, las chicas se inclinan mayoritariamente por la natación, el baile y la gimnasia, perpetuando patrones que solemos considerar del pasado, pero que suceden en el día a día del actual sistema deportivo en las edades escolares.

Además del género, la desigualdad económica agrava la brecha de participación deportiva. El acceso al deporte sigue estando condicionado por la situación económica de las familias. Los escolares nacidos fuera de España muestran una menor participación en actividades deportivas, con una diferencia notable de 15,8 puntos porcentuales (62,8% frente al 78,6%). Asimismo, los estudiantes de colegios privados o concertados practican más (80,9%) que los de los colegios públicos (75,1%). Esta brecha también se refleja en la actividad física durante los periodos vacacionales, donde la población autóctona declara en mayor medida la realización de actividades deportivas, con 12 puntos más que la nacida fuera de España. Esta desigualdad perpetúa una brecha que excluye a los sectores más vulnerables y limita su desarrollo físico y social.

# Participación en competiciones deportivas

Una de las dimensiones centrales que caracteriza el deporte de las edades escolares es la participación en competiciones deportivas organizadas, como ligas, torneos y los Jocs Esportius, entre otras. En este sentido, hemos examinado los perfiles de los estudiantes que participan en competiciones, los tipos de competiciones, su nivel de satisfacción y los aspectos que atraen o desagradan de estas competiciones.

Un dato relevante es que, de los estudiantes que practican alguna actividad física, el 49,9% ha participado en competiciones deportivas. Esta participación presenta una notable diferencia de género, ya que solo el 37% de las chicas participa en competiciones, en contraste con el 59,9% de los chicos. Esta diferencia es evidente desde los primeros años escolares, donde ya a los 6-7 años se observa una participación del 54,4% en chicos frente al 30% en chicas, sugiriendo que los factores de discriminación deportiva operan desde edades muy tempranas, especialmente en entornos competitivos.

Respecto a las modalidades de participación, predominan las competiciones organizadas por clubes y federaciones deportivas (68,4%), con una presencia masculina significativamente mayor (73,8%) en comparación con la femenina (57,1%) en estos entornos federados. Además de la diferencia de género, también se observa una brecha en la participación según el lugar de nacimiento: el alumnado no nacido en España presenta una menor presencia en competiciones federadas (58,1%) frente al 69% de quienes han nacido en España. Esta desigualdad debería ser un punto de atención, ya que evidencia barreras en la integración de estos colectivos en el deporte.

Los datos revelan que existe un segmento significativo de escolares que muestra reservas hacia el deporte competitivo. Un 34,5% de escolares físicamente activos rechaza explícitamente participar en competiciones deportivas, mientras que un 14,8% adicional expresa dudas al respecto. Esta resistencia es notablemente mayor entre las chicas, donde el 37,5% rechaza la competición y un 16,5% tiene dudas, elevándose a un 54% quienes muestran actitudes negativas o ambivalentes hacia la competición. El temor al fracaso y aspectos como el "mal ambiente e insultos" (40,7%), "perder" (40,5%) y el "juego sucio" (39,9%) constituyen las principales barreras. Se deduce de lo anterior que los temores al deporte competitivo vienen motivados por factores complejos que no conviene menospreciar. A pesar de que este está ampliamente extendido en nuestra sociedad, es necesario equilibrar la competitividad con otros valores como el bienestar de los estudiantes, la participación inclusiva y el desarrollo personal.



# Problemas sociales y actividad física

La actividad física y el deporte en edad escolar están en el centro de debates de gran interés social. En el informe hemos analizado la relación de la actividad deportiva con diferentes problemas sociales, como la salud, el uso de pantallas o la percepción hacia el cuerpo. Así, en los últimos años, se ha insistido en que la falta de actividad física en la juventud tiene efectos que van mucho más allá del ámbito deportivo. No solo impacta en el rendimiento físico, sino que también afecta directamente en la salud, aumentando el riesgo de obesidad infantil y enfermedades asociadas, y afecta, también, al desarrollo social y emocional de los adolescentes. Como hemos analizado en este estudio, la inactividad física limita la adquisición de valores fundamentales como la cooperación o la perseverancia, esenciales para afrontar los desafíos de la vida adulta.

Aunque el sedentarismo y el uso excesivo de pantallas son factores clave estrechamente relacionados, no hay que olvidar que los vínculos entre la falta de actividad física y la obesidad constituyen un fenómeno multifactorial: la alimentación poco saludable, el tiempo excesivo dedicado a las pantallas y las desigualdades socioeconómicas agravan la situación. La falta de acceso a instalaciones deportivas y a opciones de alimentación saludable refuerzan un ciclo de inactividad y malnutrición que afecta, sobre todo, a los niños de familias con menos recursos.

Nuestro estudio confirma que los adolescentes físicamente activos pasan menos tiempo frente a pantallas. Por ejemplo, el 42,2% de los adolescentes inactivos dedica más de 5 horas diarias a las pantallas los fines de semana, frente al 27,2% de los activos. Datos como este convierten la práctica de la actividad física en la recomendación más saludable para reducir los problemas de la sobreexposición a las pantallas, que tantas preocupaciones ha despertado recientemente por su relación con el empeoramiento de la salud mental de los jóvenes.

Por añadidura, nuestros datos revelan una clara asociación entre la práctica deportiva y el bienestar percibido. Un 37,4% de quienes hacen ejercicio se siente en buen estado de salud, en contraste con solo un 20,2% de los no activos. Estas diferencias son más marcadas entre las chicas.

El análisis sobre la imagen corporal revela que la presión estética afecta especialmente a las chicas: un 37,5% de las escolares conoce a personas que hacen ejercicio solo para mejorar su apariencia, entre los chicos este porcentaje es menor. La insatisfacción con el cuerpo afecta a un 20,8% de las chicas y un 17,3% de los chicos, lo que puede impactar negativamente en su participación en actividades deportivas.

Por último, el deporte también refuerza actitudes clave como la perseverancia y la confianza. La actividad física fomenta la disciplina y el esfuerzo, lo que explica que los jóvenes deportistas presenten mayores niveles de perseverancia (40,5% frente a 27,2% de los no practicantes). Además, el deporte fortalece las relaciones interpersonales y la cooperación, favoreciendo una mayor confianza en los demás (22,9% entre quienes practican frente al 15,2% entre los que no lo hacen) algo esencial para crear entornos más colaborativos y saludables.

# El fomento de la actividad física en la escuela como oportunidad

Estos datos de nuestro informe refuerzan la necesidad de promover la actividad física como un factor clave para la población en edad escolar. Para garantizar el acceso equitativo a la práctica deportiva en la infancia y la adolescencia, es necesario un enfoque integral que elimine barreras económicas, de género y culturales. La escuela brinda una oportunidad única para fomentar el deporte, ya que sus espacios, como las aulas y los patios, forman parte del día a día de los jóvenes y de su desarrollo a lo largo de la vida.

De hecho, la relación de los escolares con la asignatura de educación física es muy positiva: el 74% de los escolares considera la asignatura divertida. La actitud hacia la actividad física varía según la edad y el género. Mientras que el 86,6% de los niños de 6 a 7 años disfrutan de la educación física, solo el 60,7% de los adolescentes de 14 a 15 años comparte este entusiasmo. Además, aunque muchos estudiantes apoyan la idea de aumentar las horas de la asignatura, el interés es más pronunciado en los chicos (81,7%) que en las chicas (62%). Los problemas de género y la desafección hacia el deporte provocada por la edad afectan la efectividad de la educación física como herramienta.

Aprovechar el patio para promover la actividad física y romper con estereotipos podría ser una estrategia clave. Nuestros datos muestran que queda mucho camino por hacer en este campo. El recreo refleja patrones muy marcados por el género y la edad. En términos de diferencias de género, se configuran dos realidades contrastadas. Las chicas optan mayoritariamente por actividades sedentarias, con un 67% de ellas que dedican el recreo a conversar, una proporción significativamente mayor que la de los chicos (42,3%). También muestran mayor inclinación por estudiar y hacer deberes (8,5%) y por actividades como el baile (8,1%). En el otro extremo, los chicos encuentran en el deporte su principal actividad, con un 52,7% que dedican su recreo a ello, frente a apenas un 12,8% de las chicas. Sin embargo, en el ámbito de los juegos, la diferencia se atenúa, con un 23,3% de chicas participando, frente a un 20,4% de chicos. En las interacciones entre chicos y chicas en los recreos comienzan a percibirse los dos mundos del deporte, marcados por la brecha de género, que hemos observado a lo largo de este informe.

Respecto a la educación física en las escuelas, la edad también juega un papel clave en la evolución de estas actividades. Hasta los 12 años, hacer deporte en el patio es una opción frecuente, alcanzando su punto máximo con un 47,9% de participación entre los niños de 10-11 años. Sin embargo, a partir de los 12 años, la práctica deportiva se reduce drásticamente, cayendo al 23,5% en el grupo de 14-15 años. Las actividades más sedentarias en los

patios ganan protagonismo, pasando del 42,5% en la infancia al 76,7% en la adolescencia. Este cambio de tendencia evidencia una transición hacia hábitos más sedentarios en los últimos años de la ESO, lo que representa un desafío para la promoción de la actividad física en el entorno escolar.

Las actividades extraescolares, como complemento de la oferta educativa, desempeñan un papel clave en la promoción de la actividad física entre el alumnado. En este ámbito, destacan dos cuestiones relevantes. En primer lugar, la participación en actividades extraescolares es significativamente menor entre el alumnado nacido fuera de España (33%) en comparación con quienes han nacido en el país (49,3%), lo que plantea un reto en términos de equidad y accesibilidad. En segundo lugar, aunque el 52,4% del alumnado participante declara realizar actividades con contenido deportivo, un 47,6% se inclina por opciones no vinculadas directamente al ejercicio físico. Esto indica que, si bien el deporte tiene una presencia destacada, existe un margen de mejora para ampliar su alcance. En conjunto, las actividades extraescolares representan una excelente oportunidad para fomentar estilos de vida activos, desde un enfoque educativo e inclusivo que atienda a la diversidad del alumnado.

Analizar los distintos escenarios en los que se desarrolla la actividad física escolar permite comprender mejor las causas del abandono deportivo con la edad y definir estrategias para revertir esta tendencia. La clave está en coordinar la educación física, el recreo y las actividades extraescolares dentro de un ecosistema que ofrezca oportunidades reales para que niños y adolescentes se mantengan activos. En esta tarea, la coordinación entre los profesionales de la administración, los docentes, los entrenadores y las familias desempeña un papel crucial. Disponer de información clara sobre la oferta de actividades, los horarios y los objetivos, así como identificar los intereses del alumnado, permitirá adaptar las propuestas a sus necesidades y fomentar una participación continua y significativa en la actividad física.

Sin embargo, este desafío no puede recaer únicamente en las escuelas. Es imprescindible diseñar políticas públicas que involucren a familias, comunidades y administraciones en la promoción del deporte infantil y juvenil, garantizando la inclusión en todos los niveles, mejorando la accesibilidad a opciones deportivas y asegurando espacios adecuados para la práctica. El objetivo no es solo aumentar la participación en edades tempranas, sino consolidar el deporte como un puente hacia un estilo de vida activo en la edad adulta. Este hecho es esencial, ya que los fracasos en el terreno de la actividad física en la escuela tendrán consecuencias en el futuro. La continuidad de estas acciones jugará un papel determinante en la construcción de una sociedad más comprometida con el bienestar físico y mental de sus ciudadanos. El deporte en la edad escolar debe verse no solo como una actividad complementaria, sino como una inyección de salud para las futuras generaciones.

En definitiva, asegurar una práctica deportiva sostenida a lo largo de la vida requiere una estrategia que elimine desigualdades económicas y de género y garantice el acceso equitativo a la actividad física desde la infancia. Como se ha evidenciado en este informe, comprender los distintos contextos en los que se desarrolla la participación deportiva es clave para diseñar intervenciones efectivas que sitúen el deporte como eje esencial en la formación de jóvenes más activos, saludables y con mayores oportunidades de desarrollo.

# Bibliografía


**Consejo Superior de Deportes. (2011).**
Los hábitos deportivos de la población escolar en España. Plan Integral para la actividad física y deporte. Madrid.

**García Ferrando, M., & Llopis, R. (2017).**
La popularización del deporte en España. Encuestas de hábitos deportivos 1980-2015. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.

**Green, K. (2010).**
Key themes in youth sport. Routledge.

**Messner, M. A., & Musto, M. (2009).**
Child's play: Sport in kids' worlds. Rutgers University Press.

**Messner, M. A., & Musto, M. (2016).**
Gender relations in organized youth sport. In K. Young & M. Atkinson (Eds.), Sport, social development and peace (pp. 37–56). Emerald Group Publishing.

**Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2005).**
Estrategia NAOS: Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Gobierno de España.

**Moreno, C., Ramos, P., Rivera, F., Jiménez-Iglesias, A., García-Moya, I., Sánchez-Queija, I., & Ciria, C. (2020).**
Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), estudio 2018 en España. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

**NSPCC Participation Unit. (2016).**
Children's voices: A review of evidence on the subjective wellbeing of children involved in organised activities. NSPCC.

**Organización Mundial de la Salud. (2010).**
Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

**Organización Mundial de la Salud. (2018).**
Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world. World Health Organization.

**Organización Mundial de la Salud. (2020).**
Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.

# Centros participantes

Nuestro agradecimiento a los equipos directivos y al profesorado de todos los centros que han participado en este estudio. Su colaboración y disposición han sido fundamentales en la distribución y aplicación de la encuesta y han hecho posible la realización de esta investigación. Gracias por vuestro compromiso y apoyo.

CRA CELUMBRES » CRA MARIOLA-BENICADELL » CRA LA RECTORIA » CRA LA VALL FARTA » CRA ARABOGA » CRA ENTREVIÑAS » CRA DEL PENYAGOLOSA » CEIP SANT MARC » CEIP PINTOR SOROLLA » IES DE VILAFRANCA » IES ELS PORTS » CEIP SEGARIA » IES BENEJÚZAR » CEIP JOANOT MARTORELL » IES SERRA D'IRTA » CEIP LA MOLA » CENTRE PRIVAT » CAMARENA CANET » CENTRE PRIVAT INTERNATIONAL SCHOOL PENISCOLA » CENTRO PRIVADO LA MILAGROSA » CRA EL TRESCAIRE » CEIP SAN SEBASTIÁN » CEIP BALMES » IES DE TURÍS IES ESCULTOR EN FRANCESC BADIA » IES MARHUENDA PRATS » IES LA HOYA DE BUÑOL » CRA ALBORACHE-MACASTRE » CENTRE PRIVAT SANT ANTONI » CEIP 9 D'OCTUBRE » IES DE SEDAVÍ » CENTRE PRIVAT LA SALLE » CEIP COMTE D'ARANDA » CENTRE PRIVAT MUNTORI CEIP PADRE MELCHOR » IES JOSEP IBORRA » CEIP CAP D'OR » IES ELS ÉVOLS » IES BERENGUER DALMAU » CENTRE PRIVAT SANT ANTONI ABAT » IES MARJANA » CENTRE PRIVAT LA DEVESA » CEIP PALMERAR » CENTRE PRIVAT AVE MARÍA » CEIP DOCTOR CALATAYUD » CENTRE PRIVAT VAMA » IES ENRIQUE TIERNO GALVÁN » CENTRE PRIVAT ASUNCIÓN DE NUESTRA SEÑORA » IES IFACH » CENTRE PRIVAT FRANCISCO LLOPIS LATORRE » IES LA FOIA » IES LUIS GARCÍA BERLANGA » CENTRE PRIVAT COLEGIO MADRE MARÍA ROSA MOLAS » CEIP VILLAR PALASÍ » CENTRE PRIVAT EL REBOLLET » CENTRE PRIVAT SAN JOSÉ DE CLUNY » IES ANDREU ALFARO » IES ÁLVARO FALOMIR » CEIP BLASCO IBÁÑEZ » CEIP ÁNGEL ESTEBAN » CEIP JAUME I » CENTRE PRIVAT NUESTRA SEÑORA DE LA CONSOLACIÓN » CENTRE PRIVAT SAGRADA FAMILIA » IES BOTÀNIC CAVANILLES » CENTRO PRIVADO LA ENCARNACIÓN » CEIP NOVENES DE CALATRAVA » SECCIÓ DE L'IES FEDERICA MONTSENY A BURJASSOT » CENTRE PRIVAT SANTA CRUZ » IES REI EN JAUME » IES CANÓNIGO MANCHÓN » CEIP VERGE DELS DESEMPARATS » CEIP HORT DE PALAU » CEIP SANTA ANNA » CEIP JOSÉ BOQUERA OLIVER » CEIP FRANCESC PONS BOIGUES » CEIP LLUÍS VIVES » CEIP MAESTRO CARMELO RIPOLL » CEIP LA SOLANA » CEIP PALUZIÉ » CENTRE PRIVAT OBISPO PONT » CEIP LUIS VIVES » CENTRE PRIVAT SANTA MARÍA » IES HAYGÓN » IES COTES BAIXES » CENTRE PRIVAT ADVENTISTA » CENTRE PRIVAT REGINA CARMELI » CEIP GABRIEL MIRÓ » CENTRO PRIVADO EL ARMELAR » SECCIÓ DE L'IES DOCTOR PESET ALEIXANDRE A PATERNA » IES L'ALMADRAVA » CENTRE PRIVAT LOS NARANJOS » CRA AZAHAR » IES GABRIEL MIRÓ » CENTRO PRIVADO SAN JOSÉ OBRERO » CENTRO PRIVADO LA PURÍSIMA CENTRE PRIVAT LA PURÍSIMA » CEIP FERNANDO DE LOACES » IES NÚMERO 1 - LIBERTAS » CEIP CASTÀLIA » CEIP ILLES COLUMBRETES » CEIP VICENT MARÇÀ » IES BOVALAR » IES JUAN BAUTISTA PORCAR » IES POLITÈCNIC » CENTRE PRIVAT LOPE DE VEGA » CENTRE PRIVAT SAN JOSÉ ARTESANO » CEIP JUAN BAUTISTA LLORCA » CEIP CAMPOAMOR » SECCIÓ DE L'IES FIGUERAS PACHECO A ALACANT - EL BACAROT » CENTRE PRIVAT SAN JOSÉ DE CAROLINAS » CEIP MARE NOSTRUM » CEIP FORN D'ALCEDO » CEIP SANT ISIDRE » CEIP PARE CATALÀ » IES JUAN DE GARAY » IES EL CABANYAL » CENTRE PRIVAT SAN JOSÉ DE CALASANZ » IES MALILLA » CENTRE PRIVAT LICEO CORBI » CEIP FERNANDO DE LOS RIOS » SALESIANOS SAN JUAN BOSCO VALENCIA » CENTRE PRIVAT CONCHA ESPINA II

# Hábitos deportivos de la población en edad escolar de la Comunitat Valenciana

¿Qué factores influyen en que los jóvenes en edad escolar practiquen o abandonen el deporte? ¿Cómo afectan el género, la edad y la situación económica a su participación?

Este informe, basado en la I Encuesta de Hábitos Deportivos en la Edad Escolar en la Comunitat Valenciana, ofrece un análisis exhaustivo de la actividad física de más de 6.000 escolares, revelando datos cruciales sobre su relación con el deporte.

Entre los hallazgos más significativos destaca la persistente brecha de género en la práctica deportiva, la influencia del contexto socioeconómico y la preocupante disminución de la actividad física con la edad. Asimismo, el informe examina la participación en competiciones, el impacto del sedentarismo y la importancia de otros entornos, tanto dentro como fuera de la escuela, como oportunidades clave para fomentar la actividad física. Este estudio subraya la relevancia de diseñar estrategias públicas que garanticen el acceso equitativo al deporte desde la infancia y su continuidad a lo largo del tiempo, como una estrategia fundamental para combatir el sedentarismo y promover hábitos saludables. Las instituciones públicas tienen la responsabilidad de respaldar la investigación en este ámbito y tomar decisiones fundamentadas que promuevan una participación deportiva accesible para todos los jóvenes, asegurando su bienestar y desarrollo integral en beneficio de la sociedad en su conjunto.

Escanea el QR y descarga la versión digital y el resumen ejecutivo

CÀTEDRA D'ESTUDIS ESPORTIUS
GENERALITAT VALENCIANA
Comunitat Valenciana COMUNITAT DE L'ESPORT
UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
Observatorio del Deporte de la Comunitat Valenciana