



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE LA REGIÓN DE MURCIA

Eliseo García Cantó

Profesor asociado en la Universidad de Murcia (España)
Email: eliseo.garcia@um.es

Pedro José Carrillo López

Doctorando en la Facultad de Educación de la Universidad de Murcia (España)
Email: pj.carrillolopez@um.es

Andrés Rosa Guillamón

Maestro de Educación Física en el CEIP Miguel Medina de Archena (España)
Email: andres.rosa@um.es

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es conocer el tipo, frecuencia e intensidad de la actividad física (AF) en escolares de la Región de Murcia. Para ello fueron utilizados los Cuestionarios Internacionales de Actividad Física (IPAQ-A e IPAQ-C) los cuales se aplicaron en una muestra definitiva de 512 escolares de edades comprendidas entre los 8 y los 17 años ($M \pm DE$; 12.89 ± 3.95). El análisis estadístico descriptivo muestra un descenso progresivo del nivel de AF en las mujeres a partir de Educación Primaria y de los varones a partir de Educación Secundaria. Los varones son quienes realizan más AF en todas las etapas educativas. El tipo de AF más practicado en ambos géneros es caminar, seguido de correr y jugar al pille-pille. Los varones prefieren jugar al fútbol mientras que las chicas practicar más el baile. Durante las clases de Educación Física los varones realizan más AF intensa. Las mujeres de 8 a 14 años están más activas durante el recreo que los chicos. Atendiendo al tiempo libre, se ha obtenido que todos los días de la semana a excepción del miércoles, por la tarde hasta la noche, durante el fin de semana y en el tiempo de ocio, los varones realizan más AF intensa y con más frecuencia que las chicas.

PALABRAS CLAVE:

Niños; Educación Física; actividad física; IPAQ; España

1. INTRODUCCIÓN.

Una de las variables más investigadas como requisito fundamental para entender la relación entre salud y enfermedad ha sido la actividad física (AF), definida como el movimiento corporal que provoca un gasto energético (Bouchard, Blair, Haskell, 2011). Esta entidad multidimensional incluye factores como la intensidad, duración, frecuencia y tipo de actividad principalmente; la cual se puede medir mediante agua doblemente marcada, observación directa, calorimetría indirecta, monitores de movimiento, frecuencia cardíaca o través del uso de cuestionarios, los cuales son más sencillos y recomendados de aplicar para grandes poblaciones y en niños (Jiménez-Ponce, De-León, Flores-Olivares, Candia-Luján, Carrasco-Legleu, Ortiz-Rodríguez, 2018).

A escala internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS) refleja que el 81% de los escolares no alcanza el nivel mínimo recomendado de AF (OMS, 2016), lo cual puede afectar tanto a la salud física: riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzheimer; como a la salud mental: ansiedad, depresión y aumento del estrés; disminución en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, autoconcepto, resiliencia y calidad de la dieta (González-Hernández y Portolés-Ariño, 2016; Granados y Cuéllar, 2018).

Ante este contexto, las directrices de salud pública están señalando con un énfasis especial la importancia de la realización, de un mínimo y con una intensidad específica de AF en todas las etapas vitales (Sánchez-Baño, Visiedo y de Baranda, 2018). Timmons, Naylor y Pfeiffer (2007) sugieren en la etapa preescolar (2-5 años) 60min/semana de AF moderada. En edad infantil (6-11 años) y en la adolescencia (12-17 años) la iniciativa estadounidense Healthy People 2010 señala que ≥ 60 minutos/día, ≥ 5 días/semana de AF moderada o ≥ 20 minutos continuos, ≥ 3 días/semana, ≥ 6 METS vigorosa parecen ser adecuadas siempre que se consolide una adherencia hacia la AF. Por su parte, la OMS (2010) recomienda en adultos (≥ 18 años) cumplir con al menos 150 min de AFMV/semana.

Estas recomendaciones de AF deben seguirse desde edades tempranas ya que están asociados con la edad adulta, los cuales tienden a ser estables a lo largo de toda la vida; de ahí la importancia de su desarrollo antes de la edad adulta (Medina, Jáuregui, Campos-Nonato y Barquera, 2018; Meneses-Montero y Ruiz-Juan, 2017). Además, la promoción de la práctica físico-deportiva se ha convertido en uno de los objetivos más importantes de los centros educativos de la mayoría de los países, tanto en desarrollado como en vías de desarrollo, debido al elevado sedentarismo existente en los diferentes sectores de la población (López-Sánchez, Ahmed, Borrego-Balsalobre, López-Sánchez y Díaz-Suárez, 2018).

No obstante, el desarrollo tecnológico ha generado un cambio en el estilo de vida de las personas, en especial en la primera fase etaria, que ha provocado que los escolares realicen cada vez menos acciones que involucren movimiento físico, pasando la mayor parte del tiempo en funciones sedentarias como son: mirar televisión, conectados a internet o con juegos electrónicos (Golpe-Ferreiro, Isorna-Folgar, Gómez-Salgado y Rial-Boubeta, 2017). Otros factores que influyen en los patrones de AF es la variable género, reflejando la mayoría de estudios que los chicos mantienen un estilo de vida más activo que las chicas (Beltrán-Carrillo, Sierra, Jiménez-Loais, González-Cutre, Martínez-Galindo y Cervelló, 2017; Castillo-

Viera, Torreño-Quiñones y García-Araujo, 2018; Castillo-Viera, Torreño-Quiñones y García-Araujo, 2018), tanto si están federados como si no lo están (Isorna, Rial y Vaquero, 2014).

En la etapa escolar el profesorado de Educación Física (EF) desempeña una labor fundamental en el aumento de la participación de AF de las chicas, pudiendo incorporar en sus clases contenidos que se ajusten más a sus características, necesidades y preferencias (Beltrán-Carrillo, Sierra, Jiménez-Loais, González-Cutre, Martínez-Galindo y Cervelló, 2017). Asimismo, debe mejorar el clima motivacional de la clase (Gutiérrez, Tomás y Calatayud, 2017) y desarrollar unos valores mínimos de coordinación motriz, de condición física y de habilidades y destrezas, ya que cuando se alcanza este nivel mínimo, el éxito y el disfrute de la tarea está prácticamente asegurado. Sin embargo, si no ha llegado a alcanzar estas condiciones, no podrá disfrutar con la práctica motriz, pudiéndose generar una sensación de incompetencia y, por ende, de abandono físico (García-Cantó, Rodríguez-García y Pérez-Soto, 2013). Respecto al centro educativo, debe primar las clases de 90 min de EF, ya que tienen una mayor contribución para cumplimiento de las recomendaciones diarias de AF moderada a vigorosa que las clases de 45 min, por lo que utilizar este tipo de sesión puede contribuir a aumentar la AF de los escolares (Costa, Oliveira, Mota, Paula-Santos y Carlos-Ribeiro, 2017).

Igual de importante es el trabajo interdisciplinar por parte de los diferentes ámbitos implicados en la educación del escolar, como pueden ser la familia (Nuviala, Ruiz y García, 2003). Niveles educativos bajos están relacionados con mayores tasas de sedentarismo (Martins et al., 2015). Los escolares que tienen padres que realizan AF tienen mayor probabilidad a realizar actividades físico-deportivas (Zurita-Ortega y cols., 2018). En relación al tiempo de ocio se debe conseguir un estilo de vida activo, en el que predominen la mayoría de conductas saludables y que estas se mantengan en el futuro (Alonso, Carranza, Rueda y Naranjo, 2014) tales como el juego, las formas de transporte activas (bicicleta, patines, etc.), las tareas domésticas o las actividades de ocio y tiempo libre en la naturaleza (Zurita-Ortega, Ubago-Jiménez, Puertas-Molero, González-Valero, Castro-Sánchez y Chacón-Cuberos, 2018). De no implementar intervenciones efectivas enfocadas a aumentar los niveles de AF en ambas poblaciones y con perspectiva de género, la práctica de la AF puede seguir disminuyendo en el futuro (Medina, Jáuregui, Campos-Nonato y Barquera, 2018; Meneses-Montero y Ruiz-Juan, 2017). Las evidencias de la literatura científica tienen como nexo la promoción de la AF en los jóvenes como un objetivo prioritario de salud pública. No obstante, para diseñar e implementar programas y estrategias de promoción de la AF es necesario conocer tanto los patrones de AF de la población infantojuvenil como los factores que influyen en estos patrones. A pesar de la existencia de multitud de estudios que sientan las bases de una línea de investigación necesaria para generar un conocimiento que permita mejorar las estrategias de promoción de la AF, no son tan abundantes los estudios que analizan por separado el tipo, frecuencia e intensidad de la AF en una amplia muestra de escolares. Por ello, el objetivo de esta investigación es analizar el tipo, frecuencia e intensidad de la actividad física en escolares de la Región de Murcia.

2. MATERIAL Y MÉTODO.

2.1. DISEÑO Y PARTICIPANTES

Se diseñó un estudio de corte transversal-descriptivo *ex post facto* con una muestra representativa de escolares pertenecientes a tres centros educativos públicos de la Región de Murcia (España). Finalmente, participaron en el estudio 512 estudiantes (296 niños y 216 niñas, media \pm desviación estándar: 12.89 años \pm 3.95) que fueron seleccionados de manera aleatoria. Se tuvieron en cuenta la protección de datos personales, a los fines de salvaguardar los derechos, la seguridad y el bienestar de los encuestados. Asimismo, se solicitó el consentimiento informado previo a la realización del estudio. En reuniones previas realizadas con los representantes de los centros educativos se les informó del protocolo del estudio y se solicitó el consentimiento informado para que los escolares pudieran participar. Además, el estudio contó con la aprobación del Comité de Bioética de la Universidad de Murcia. Todos los estudiantes participaron de manera voluntaria respetando el acuerdo de ética de investigación de Helsinki (2013).

2.2. VARIABLES E INSTRUMENTOS

Para la valoración de la AF se han utilizado los Cuestionarios Internacionales de Actividad Física para niños de 8-14 años (PAQ-C) (Manchola-González, Bagur-Calafat y Girabent-Farrés, 2017) y para adolescentes 15-17 años (PAQ-A) (Martínez-Gómez y cols., 2009) reflejando ambos un ICC superior a 0.70 en todas las comparaciones, con un intervalo de confianza al 95% que sigue indicando una fiabilidad buena o excelente. El PAQ-A está formado por nueve preguntas, mientras que el PAQ-C se compone de 10 preguntas (una pregunta más referida a la AF durante el recreo). Ambos cuestionarios valoran la AF realizada en los últimos siete días durante su tiempo libre, durante las clases de EF, así como en diferentes horarios durante los días de clase (comida, tardes y noches) y durante el fin de semana. Las dos últimas preguntas del cuestionario valoran qué nivel de AF de cinco propuestos describe mejor la AF realizada durante la semana, y con qué frecuencia hizo AF cada día de la semana. La puntuación final se obtiene mediante la media aritmética de las puntuaciones obtenidas. Este cuestionario puede ser administrado durante una clase escolar y se completa en aproximadamente 10-15 minutos. Para ello, debe responder a cada pregunta mediante una escala de Likert de cinco puntos.

2.3. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Los datos fueron analizados con el programa estadístico SPSS (v.24.0 de SPSS Inc., Chicago, Illinois, EE. UU.) para Windows. Asimismo, se han puesto en práctica técnicas estadísticas de análisis descriptivo (frecuencias, porcentajes, media y desviación estándar) para observar si existen diferencias significativas según el sexo e ítem.

3. RESULTADOS.

En la tabla 1 se muestra el análisis estadístico descriptivo según el sexo, edad y nivel de AF. Se observa un descenso progresivo del nivel de AF de las mujeres a partir de Educación Primaria. Sin embargo, los varones aumentan su nivel de AF con el paso a Educación Secundaria, disminuyendo en la etapa de Bachillerato. Los varones realizan más AF semanal que las chicas (2.09 ± 0.48 vs. 1.94 ± 0.52).

Tabla 1.

Valores descriptivos de la muestra según sexo, edad y nivel de actividad física.

		Primaria N (% del total de primaria)	Secundaria N (% del total de secundaria)	Bachillerato N (% del total de bachillerato)	Total N (% del total de la muestra)
Sexo	Varones	89 (44.7 %)	75 (38.7%)	52 (43.7%)	296 (57.8%)
	Mujeres	110 (55.3%)	119 (61.3%)	67 (56.3%)	216 (42.2%)
	Total	199 (100%)	194 (100%)	119 (100%)	512 (100%)
Edad	Varones	9.93 ± 1.32	13.54 ± 1.28	16.75 ± 0.48	12.82 ± 3.95
	Mujeres	9.73 ± 1.31	13.90 ± 1.0	16.58 ± 0.49	12.96 ± 3.96
	Total	9.83 ± 1.31	13.76 ± 1.43	16.65 ± 0.49	12.89 ± 3.95
AF Total	Varones	2.78 ± 0.49	1.88 ± 0.36	1.52 ± 0.50	2.09 ± 0.48
	Mujeres	2.81 ± 0.49	1.72 ± 0.468	1.61 ± 0.491	1.94 ± 0.52
	Total	2.79 ± 0.48	1.78 ± 0.37	1.57 ± 0.49	2.00 ± 0.51

Respecto al tipo de actividad más practicada en la última semana, ambos géneros prefieren caminar, seguido de correr y jugar al pille-pille. Los varones prefieren jugar al fútbol, caminar y correr mientras que las chicas prefieren practicar más el baile, caminar y correr (véase tabla 2).

Tabla 2.

Nivel de actividad física según el tipo de actividad deportiva.

		No practica	1-2 veces	3-4 veces	5-6 veces	7 veces o más	Total
Saltar a la comba	Varones	171 (79.2%)	31 (14.4%)	8 (3.7%)	1 (0.5%)	5 (2.3%)	1.32 ± 0.77
	Mujeres	192 (64.9%)	70 (23.6%)	14 (4.7%)	5 (1.7%)	15 (5.1%)	1.58 ± 1.02
	Total	363 (70.9%)	101 (19.7%)	22 (4.3%)	6 (1.2%)	20 (3.9%)	1.47 ± 0.93
Patinar	Varones	168 (77.8%)	26 (12%)	11 (5.1%)	4 (1.9%)	7 (3.2%)	1.40 ± 0.92
	Mujeres	203 (68.6%)	47 (15.9%)	19 (6.4%)	10 (3.4%)	17 (5.7%)	1.61 ± 1.12
	Total	371 (72.5%)	73 (14.3%)	30 (5.9%)	14 (2.7%)	24 (4.7%)	1.52 ± 1.04
Jugar al pilla-pilla	Varones	122 (56.5%)	44 (20.4%)	23 (10.6%)	10 (4.6%)	17 (7.9%)	1.87 ± 1.24
	Mujeres	166 (56.1%)	64 (21.6%)	36 (12.2%)	12 (4.1%)	18 (6.1%)	1.82 ± 1.16
	Total	288 (56.3%)	108 (21.1%)	59 (11.5%)	22 (4.3%)	35 (6.8%)	1.84 ± 1.20
Montar en bicicleta	Varones	75 (34.7%)	74 (34.3%)	33 (15.3%)	18 (8.3%)	16 (7.4%)	1.87 ± 1.24
	Mujeres	167 (56.4%)	67 (22.6%)	35 (11.8%)	13 (4.4%)	14 (4.7%)	1.82 ± 1.16
	Total	242 (47.3%)	141 (27.5%)	68 (13.3%)	31 (6.1%)	30 (5.9%)	1.85 ± 1.17
Caminar	Varones	68 (31.5%)	52 (24.1%)	41 (19%)	17 (7.9%)	38 (17.6%)	2.56 ± 1.44
	Mujeres	71 (24%)	100 (33.8%)	53 (17.9%)	26 (8.8%)	46 (15.5%)	2.58 ± 1.35
	Total	139 (27.1%)	152 (29.7%)	94 (18.4%)	43 (8.4%)	84 (16.4%)	2.57 ± 1.39
Correr	Varones	66 (30.6%)	62 (28.7%)	42 (19.4%)	19 (8.8%)	27 (12.5%)	2.44 ± 1.33
	Mujeres	128 (43.2%)	93 (31.4%)	35 (11.8%)	22 (7.4%)	18 (6.1%)	2.07 ± 1.18
	Total	194 (37.9%)	155 (30.3%)	77 (15%)	41(8%)	45 (8.8%)	2.29 ± 0.71
Aerobic	Varones	164 (75.9%)	28 (13%)	16 (7.4%)	4 (1.9%)	4 (1.9%)	1.21 ± 0.58
	Mujeres	233 (78.7%)	39 (13.2%)	15 (5.1%)	2 (0.7%)	7 (2.4 %)	1.35 ± 0.78
	Total	414 (80.9%)	59 (11.5%)	28 (5.5%)	6 (1.2%)	5 (1%)	1.27 ± 0.82
Natación	Varones	164 (75.9%)	28 (13%)	16 (7.4%)	4 (1.9%)	4 (1.9%)	1.40 ± 0.85

	Mujeres	233 (78.7%)	39 (13.2%)	15 (5.1%)	2 (0.7%)	7 (2.4%)	1.34 ± 0.80
	Total	397 (77.5%)	67 (13.1%)	31 (6.1%)	6 (1.2%)	11(2.1%)	1.36 ± 1.20
Bailar	Varones	183 (84.7%)	19 (8.8%)	9 (4.2%)	2 (0.9%)	3 (1.4%)	1.25 ± 0.70
	Mujeres	142 (48%)	59 (19.9%)	44 (14.9%)	19 (6.4%)	32 (10.8%)	2.12 ± 1.36
	Total	325 (63.5%)	78 (15.2%)	53 (10.4%)	21 (4.1%)	35 (6.8%)	1.75 ± 0.61
Bádminton	Varones	173 (80.1%)	32 (14.8%)	8 (3.7%)	1 (0.5%)	2 (0.9%)	1.27 ± 0.64
	Mujeres	244 (82.4%)	39 (13.2%)	10 (3.4%)	1 (0.3%)	2 (0.7%)	1.23 ± 0.59
	Total	417(81.4 %)	71 (13.9%)	18 (3.5%)	2 (0.4%)	4 (0.8%)	1.25 ± 0.54
Rugby	Varones	189 (87.5%)	17 (7.9%)	6 (2.8%)	2 (0.9%)	2 (0.9%)	1.19 ± 0.61
	Mujeres	269 (90.9%)	21 (7.1%)	3 (1%)	1 (0.3%)	2 (0.7%)	1.12 ± 0.48
	Total	458 (89.5%)	38 (7.4%)	9 (1.8%)	3 (0.6%)	4 (0.8%)	1.15 ± 0.88
Montar monopatín	Varones	154 (71.3%)	33 (15.3%)	16 (7.4%)	6 (2.8%)	7 (3.2%)	1.15 ± 0.97
	Mujeres	242 (81.8%)	26 (8.8%)	17 (5.7%)	7 (2.4%)	4 (1.4%)	1.32 ± 0.80
	Total	396 (77.3%)	59 (11.5%)	33 (6.4%)	13 (2.5 %)	11 (2.1%)	1.24 ± 1.33
Fútbol	Varones	62 (28.7%)	58 (26.9%)	35 (16.2%)	15 (6.9%)	46 (21.3%)	2.65 ± 1.49
	Mujeres	224 (75.3%)	46 (15.5%)	13 (4.4%)	3 (1%)	10 (3.4%)	1.40 ± 0.89
	Total	286 (55.9%)	104 (20.3%)	48 (9.4%)	18 (3.5%)	56 (10.9%)	2.04 ± 0.83
Voleibol	Varones	160 (74.4%)	42 (19.4%)	6 (2.8%)	4 (1.9%)	4 (1.9%)	1.38 ± 0.79
	Mujeres	200 (67.6%)	67 (22.6%)	17 (5.7%)	5 (1.7%)	7 (2.4%)	1.48 ± 0.86
	Total	360 (70.3%)	109 (21.3%)	23 (4.5%)	9 (1.8%)	11 (2.1%)	1.43 ± 0.59
Hockey	Varones	189 (87.5%)	19 (8.8%)	5 (2.3%)	2 (0.9%)	1 (0.5%)	1.18 ± 0.55
	Mujeres	266 (89.9%)	20 (6.8%)	4 (1.4%)	1 (0.3%)	5 (1.7%)	1.17 ± 0.62
	Total	455 (88.9%)	39 (7.6%)	9 (1.8%)	3 (0.6%)	6 (1.2%)	1.17 ± 0.08
Baloncesto	Varones	117 (54.2%)	55 (25.3%)	21 (9.7%)	10 (4.6%)	13 (6%)	1.42 ± 1.15
	Mujeres	195 (65.9%)	60 (20.3%)	18 (6.1%)	12 (4.1%)	11 (3.7%)	1.59 ± 1.02
	Total	312 (60.9%)	115 (22.5%)	39 (7.6%)	22(4.3%)	24 (4.7%)	1.51 ± 0.29
Esquiar	Varones	201 (93.1%)	12 (5.6%)	3 (1.4%)	0 (0%)	0 (0%)	1.31 ± 0.32
	Mujeres	288 (97.3%)	7 (2.4%)	1 (0.3%)	0 (0%)	0 (0%)	1.59 ± 1.02
	Total	489 (95.5%)	19 (3.7%)	3 (0.6%)	1 (0.2%)	0(0%)	1.45 ± 0.92
Otros deportes de raqueta	Varones	141 (65.3%)	43 (19.9%)	17 (7.9%)	3 (1.4%)	12 (5.6%)	1.62 ± 1.07
	Mujeres	237 (80.1%)	35 (11.8%)	15 (5.1%)	4 (1.4%)	5 (1.7%)	1.32 ± 0.77
	Total	378 (73.8%)	78 (15.2%)	32 (6.3%)	7(1.4%)	17 (3.3%)	1.53 ± 1.05
Balónmano	Varones	151 (69.9%)	32 (14.8%)	16 (7.4%)	6 (2.8%)	11 (5.1%)	1.58 ± 1.08
	Mujeres	215 (72.6%)	47 (15.9%)	15 (5.1%)	3 (1%)	16 (5.4%)	1.50 ± 1.03
	Total	366 (71.5%)	79 (15.4%)	31 (6.1%)	9 (1.8%)	27 (5.3 %)	1.53 ± 1.05
Atletismo	Varones	147 (68.1%)	41 (19%)	13 (6%)	7 (3.2%)	8 (3.7%)	1.55 ± 1.00
	Mujeres	235 (79.4%)	34 (11.5%)	14 (4.7%)	6 (2%)	7 (2.4%)	1.36 ± 0.85
	Total	382 (74.6%)	75 (14.6%)	27 (5.3%)	13 (2.5 %)	15 (2.9%)	1.44 ± 0.92
Musculación	Varones	147 (68.1%)	38 (17.6%)	18 (8.3%)	8 (3.7%)	5 (2.3%)	1.54 ± 0.95
	Mujeres	245 (82.8%)	29 (9.8%)	20 (6.8%)	2 (0.7%)	0 (0%)	1.25 ± 0.60
	Total	392 (76.6%)	67 (13.1%)	38 (7.4%)	10 (2%)	5 (1%)	1.37 ± 0.78
Artes Marciales	Varones	178 (82.4%)	20 (9.3%)	13 (6%)	2 (0.9%)	3 (1.9%)	1.29 ± 0.74
	Mujeres	267 (90.2%)	18 (6.1%)	5 (1.7%)	3 (1%)	3 (1%)	1.16 ± 0.59
	Total	445 (86.9%)	38 (7.4%)	18 (3.5%)	5 (1%)	6 (1.2%)	1.22 ± 0.66
Otros	Varones	185 (85.6%)	15 (6.9%)	8 (3.7%)	2 (0.9%)	6 (2.8%)	1.28 ± 0.81
	Mujeres	267 (90.2%)	15 (5.1%)	3 (1%)	3 (1%)	8 (2.7%)	1.20 ± 0.75
	Total	452 (88.3%)	30 (5.9%)	11 (2.1%)	5 (1%)	14 (2.7%)	1.24 ± 0.78

En la tabla 3 se describe la intensidad de la AF durante las clases de Educación Física, observándose que los varones realizan más AF intensa que las chicas (4.07 ± 0.97 vs. 3.88 ± 0.98). Asimismo, se describe la intensidad de la AF durante el recreo en los escolares de 8 a 14 años, mostrando que las chicas obtienen valores superiores (2.20 ± 1.41 vs. 2.11 ± 1.33).

Tabla 3.

Nivel de actividad física en las clases de Educación Física y durante el recreo.

Juego intenso durante las clases de Educación Física						
	No practica	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Siempre	Total
Varones	6 (2.8%)	7 (3.2%)	38 (17.6%)	79 (36.6%)	86 (39.8%)	4.07 ± 0.97
Mujeres	10 (3.4%)	6 (2%)	82 (27.7%)	107 (36.1%)	91 (30.7%)	3.88 ± 0.98
Total	16 (3.1%)	13 (2.5%)	120 (23.4%)	186 (36.3%)	177 (34.6%)	3.96 ± 0.98
¿Qué hiciste la mayor parte del tiempo en el recreo?						
	Estar sentado	Pasear	Correr un poco	Correr mucho	Correr intensamente	Total (n=330)
Varones	71 (49%)	26 (17.9%)	20 (13.8%)	17 (11.7%)	11 (7.6%)	2.11 ± 1.33
Mujeres	90 (48.6%)	26 (14.1%)	30 (16.2%)	19 (10.3%)	20 (10.8%)	2.20 ± 1.41
Total	161 (48.8%)	52 (15.8%)	50 (15.2%)	36 (10.9%)	31 (9.4%)	2.16 ± 1.37

En la tabla 4 se refleja la intensidad de la AF de los escolares; antes/después de la comida, después de la escuela hasta las 18:00 de la tarde, desde las 18:00 p.m. hasta las 22:00 p.m., en el último fin de semana y en el día de la semana. Asimismo, se observa la frecuencia de AF en el tiempo libre. Se muestra que todos los días de la semana a excepción del miércoles, por la tarde hasta la noche, durante el fin de semana y en el tiempo de ocio los varones realizan más AF intensa y con más frecuencia que las chicas.

Tabla 4.

Nivel de actividad física en el tiempo de libre.

Actividad Física antes/después de la comida						
	Estar sentado	Pasear	Correr un poco	Correr mucho	Correr intensamente	Total
Varones	98 (45.4%)	33 (15.3%)	37 (17.1%)	28 (13%)	19 (8.8%)	2.28 ± 1.49
Mujeres	144 (48.6%)	52 (17.6%)	50 (16.9%)	24 (8.1%)	26 (8.8%)	2.10 ± 1.32
Total	242 (47.3%)	85 (16.6%)	87 (17%)	52 (10.2%)	45 (8.8%)	2.18 ± 1.40
Actividad Física después de la escuela hasta las 18:00 de la tarde						
	Estar sentado	Pasear	Correr un poco	Correr mucho	Correr intensamente	Total
Varones	31 (14.4%)	55 (25.5%)	71 (32.9%)	34 (15.7%)	25 (11.6%)	3.10 ± 1.37
Mujeres	74 (25%)	69 (23.3%)	75 (25.3%)	43 (14.5%)	35 (11.8%)	2.78 ± 1.35
Total	109 (21.3%)	83 (16.2%)	157 (30.7%)	67 (13.1%)	96 (18.8%)	2.91 ± 1.37
Actividad Física desde las 18:00 p.m. hasta las 22:00 p.m.						
	Estar sentado	Pasear	Correr un poco	Correr mucho	Correr intensamente	Total
Varones	38 (17.6%)	32 (14.8%)	63 (29.2%)	35 (16.2%)	48 (22.2%)	2.84 ± 1.19
Mujeres	71 (24%)	51 (17.2%)	94 (31.8%)	32 (10.8%)	48 (16.2%)	2.64 ± 1.31
Total	105 (20.5%)	124 (24.2%)	146 (28.5%)	77 (15%)	60 (11.7%)	2.73 ± 1.27
Actividad Física en el último fin de semana						
	Estar sentado	Pasear	Correr un poco	Correr mucho	Correr intensamente	Total
Varones	26 (12%)	56 (25.9%)	73 (33.8%)	33 (15.3%)	28 (13%)	2.91 ± 1.18
Mujeres	56 (18.9%)	90 (30.4%)	75 (25.3%)	32 (10.8%)	43 (14.5%)	2.71 ± 1.29
Total	82 (16%)	146 (28.5%)	148 (28.9%)	65 (12.7%)	71 (13.9%)	2.79 ± 1.25
¿Qué describe mejor tu tiempo libre?						
	Actividades de poco esfuerzo	1-2 veces hice deporte	3-4 veces hice deporte	5-6 veces hice deporte	7 veces o más hice deporte	Total
Varones						

Mujeres	33 (15.3%)	49 (22.7%)	77 (35.6%)	36 (16.7%)	21 (9.7%)	2.82 ± 1.17	
Total	75 (25.3%)	84 (28.4%)	65 (22%)	49 (16.6%)	23 (7.8%)	2.53 ± 1.24	
Varones	108 (21.1%)	133 (26%)	142 (27.7%)	85 (16.6%)	44 (8.6%)	2.65 ± 1.22	
Actividad física en función del día de la semana							
		Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha	Total
Lunes	Varones	48 (22.2%)	46 (21.3%)	67 (31%)	30 (13.9%)	25 (11.6%)	2.71 ± 1.27
	Mujeres	63 (21.3%)	72 (24.3%)	94 (31.8%)	42(14.2%)	25 (8.4%)	2.64 ± 1.20
	Total	111 (21.7%)	118 (23%)	161 (31.4%)	72 (14.1%)	50 (9.8%)	2.67 ± 1.23
Martes	Varones	29 (13.4%)	38 (17.6%)	61 (28.2%)	44 (20.4%)	44 (20.4%)	3.16 ± 1.30
	Mujeres	57 (19.3%)	65 (22%)	81 (27.4%)	60 (20.3%)	33 (11.1%)	2.82 ± 1.26
	Total	86 (16.8%)	103 (20.1%)	142 (27.7%)	104 (20.3%)	77 (15%)	2.96 ± 1.29
Miércoles	Varones	34 (15.7%)	48 (22.2%)	63 (29.2%)	44 (20.4%)	27 (12.5%)	2.91 ± 1.24
	Mujeres	66 (22.3%)	62 (20.9%)	87 (29.4%)	52 (17.6%)	29 (9.8%)	3.18 ± 1.34
	Total	100 (19.5%)	110 (21.5%)	150 (29.3%)	96 (18.8%)	56 (10.9%)	2.80 ± 1.25
Jueves	Varones	34 (15.7%)	27 (12.5%)	68 (31.5%)	39 (18.1%)	48 (22.2%)	3.18 ± 1.34
	Mujeres	68 (23%)	46 (15.5%)	94 (31.8%)	54 (18.2%)	34 (11.5%)	2.79 ± 1.29
	Total	102 (19.9%)	73 (14.3%)	162 (31.6%)	93 (18.2%)	82 (16%)	2.96 ± 1.32
Viernes	Varones	39 (18.1%)	31 (14.4%)	62 (28.7%)	42 (19.4%)	42 (19.4%)	3.07 ± 1.35
	Mujeres	81 (27.4%)	43 (14.5%)	69 (23.3%)	53 (17.9%)	50 (16.9%)	2.82 ± 1.43
	Total	120 (23.4%)	74 (14.5%)	131 (25.6%)	95(18.6%)	92 (18%)	2.93 ± 1.40
Sábado	Varones	56 (25.9%)	43 (19.9%)	46 (21.3%)	32 (14.8%)	39 (18.1%)	2.79 ± 1.43
	Mujeres	102 (34.5%)	57 (19.3%)	53 (19.3%)	47 (15.9%)	37 (12.5%)	2.52 ± 1.41
	Total	158 (30.9%)	100 (19.5%)	99 (19.3%)	79 (15.4%)	76 (14.8%)	2.63 ± 1.43
Domingo	Varones	52 (24.1%)	89 (41.2%)	35 (16.2%)	10 (4.6 %)	30 (13.9%)	2.43 ± 1.28
	Mujeres	77 (26%)	130 (43.9%)	35 (11.8%)	26 (8.8%)	28 (9.5%)	2.31 ± 1.21
	Total	129 (25.2%)	219 (42.8%)	70 (13.7%)	36 (7%)	58 (11.3%)	2.36 ± 1.24

4. DISCUSIÓN

Este estudio pretendía analizar el tipo, frecuencia e intensidad de la actividad física en escolares de 8 a 17 años de la Región de Murcia. Los análisis estadísticos efectuados ponen de manifiesto un descenso progresivo del nivel de AF en las mujeres a partir de Educación Primaria y de los varones a partir de Educación Secundaria; siendo los varones quienes realizan más AF semanal que las mujeres en todas las etapas educativas (véase tabla 1). Estos resultados difieren de los hallados en otros estudios donde se obtuvo que los chicos de secundaria practican más AF que los de Primaria (Castillo-Viera, Torreño-Quñones y García-Araujo, 2018), pero se mantiene en sintonía con la gran mayoría de estudios precedentes (Valdés, Godoy, Herrera, Álvarez & Durán, 2014; Zurita-Ortega y cols., 2018) tanto españoles como extranjeros (Meneses-Montero y Ruiz-Juan, 2017). Este fenómeno puede ser explicado ya que en el tránsito hacia el instituto, la práctica de actividad física es menos frecuente entre las niñas, produciéndose un prematuro abandono de las adolescentes y mujeres (Dionne y Parent, 2015). Estos resultados adquieren mayor importancia debido a la edad de la muestra analizada, ya que el marco escolar representa un medio idóneo para potenciales iniciativas encaminadas a la promoción e impulso de comportamientos saludables, donde la AF realizada desde la infancia puede influir en la adopción de hábitos vida activa, lo cual representa una de las estrategias más eficaces para prevenir las principales causas de morbimortalidad entre la población adulta (Rosa-Guillamón, García-Cantó, Rodríguez-García, Pérez-Soto, Tárraga-Marcos y Tárraga-López, 2017).

El tipo de AF más practicado para ambos sexos es caminar, seguido de correr y jugar al pille-pille. Los varones prefieren jugar al fútbol mientras que las chicas prefieren practicar más el baile (Véase tabla 2). La práctica de estos tipos de deporte tanto de niños como de niñas puede deberse a la tendencia social en la cual predominan en el género masculino deportes como el fútbol o la gimnasia rítmica en el género femenino (Núñez-Quiroga, Zurita-Ortega, Ramírez-Granizo, Lozano-Sánchez, Puertas-Molero y Ubago-Jiménez, 2019). Asimismo, conforme aumenta la edad, se realizan más actividades junto a la familia, lo cual podría explicar los altos valores en caminar o correr (Castillo-Viera, Torreño-Quñones y García-Araujo, 2018).

Respecto a la intensidad de la AF durante las clases de EF los varones realizan más AF intensa que las mujeres. Sin embargo, las mujeres de 8 a 14 años están más activas durante el recreo (véase tabla 3). Estos resultados ponen de manifiesto la necesidad de ampliar el enfoque actual de la alfabetización física para abarcar el concepto de transferencia de la sociedad, subrayando la necesidad de una auténtica pedagogía de la EF que iguale el nivel de AF de ambos géneros (Cloes, 2017). Una medida a desarrollar es la propuesta por Franco-Álvarez, Coterón López, Gómez, Brito y Martínez-González (2017) quienes sugieren mejorar el *flow disposicional*, es decir, crear experiencias óptimas que impliquen una total absorción de la tarea motriz que se está realizando, la cual puede conllevar una mayor participación en AF debido a que los altos niveles de diversión y entretenimiento manifestados por quienes lo experimentan les hacen querer repetir de nuevo, actuando como predictor de la intención futura de realizar AF.

Por otro lado, estos resultados pueden deberse a la enseñanza prioritaria de los deportes colectivos en las clases de EF, repercutiendo en el nivel de práctica de AF del género femenino, ya que el 50% de las niñas prefieren practicar deporte de carácter individual y sin contacto, por el contrario, la realización de AF por parte de los niños se centra en el deporte colectivo con contacto, el cual practican el 60% (Núñez-Quiroga, Zurita-Ortega, Ramírez-Granizo, Lozano-Sánchez, Puertas-Molero y Ubago-Jiménez, 2019). Asimismo, las chicas valoran especialmente la existencia de un clima social inclusivo, donde haya una elevada presencia de juegos cooperativos y actividades en grupo, de modo que puedan aflorar relaciones sociales positivas (Zarrett, Sorensen, y Skiles, 2015). En futuros estudios analizar el contexto socioeconómico o la metodología empleada en las clases de Educación Física deben ser factores a incluir. Respecto a la mayor intensidad de AF en el recreo por parte de las chicas puede ser debido a que los centros escolares han optado por dinamizar los recreos con actividades que se ajustaran mejor a las preferencias de las chicas (Beltrán-Carrillo, Sierra, Jiménez-Loais, González-Cutre, Martínez-Galindo y Cervelló, 2017).

En cuanto a la frecuencia e intensidad de AF en el tiempo libre, se ha obtenido que los varones realizan más AF que las chicas todos los días de la semana a excepción del miércoles, por la tarde hasta la noche, durante el fin de semana y en el tiempo de ocio (Véase tabla 4). Estos resultados demuestran la necesidad de motivar al género femenino a la realización de la práctica del deporte, además de concienciar a los jóvenes de las consecuencias del sedentarismo (Núñez-Quiroga, Zurita-Ortega, Ramírez-Granizo, Lozano-Sánchez, Puertas-Molero y Ubago-Jiménez, 2019). Asimismo, el transporte activo puede ser un comportamiento que puede contribuir de manera importante a la práctica de AF y a un estilo de vida activo (Medina, Jáuregui, Campos-Nonato y Barquera, 2018;

Villa-González, Ruiz, Chillón, 2016), generando de esta forma un mayor bienestar en múltiples contextos donde se desarrollan las personas, como resultado del conocimiento de sí mismo y las habilidades internas (Granados y Cuéllar, 2018).

Como cualquier estudio, este presenta algunas limitaciones. Su diseño transversal no permite establecer conclusiones fundamentadas en relaciones causa-efecto. Aunque el tamaño de la muestra es razonablemente amplio, los datos fueron obtenidos a través de muestreo por conveniencia, y recogidos mediante autoinformes de los alumnos, lo cual ha podido incorporar en cierto modo el efecto de la deseabilidad social. (Gutiérrez, Tomás y Calatayud, 2017). En este sentido, un diseño longitudinal donde se produzca la recogida de datos en varios momentos temporales proporcionaría mayor garantía a las conclusiones. Asimismo, con el avance tecnológico han aparecido nuevas alternativas para medir los niveles de AF, destacando el uso de los acelerómetros y podómetros en la investigación y en la práctica como una aproximación razonable del volumen de la AF diaria (Costa, Oliveira, Mota, Paula-Santos y Carlos-Ribeiro, 2017). No obstante, el cuestionario IPAQ ha demostrado una buena consistencia interna, fiabilidad test-retest, y se ha demostrado que se correlaciona con otros instrumentos que miden la AF (Manchola-González, Bagur-Calafat y Girabent-Farrés, 2017). En futuros estudios se sugiere indagar las relaciones que estos hábitos y actitudes de AF mantienen con los distintos parámetros de la salud.

5. CONCLUSIONES.

En conclusión, la valoración desde edades tempranas de la AF es una necesidad fisiológica y de salud pública para contribuir a la consolidación de un estilo de vida saludable durante la adultez. El conocimiento de estos resultados es necesario para realizar intervenciones más adecuadas, que se ajusten a las preferencias y necesidades de los escolares. Desde esta perspectiva, sería interesante obtener información, a principio de curso, sobre las preferencias de AF y deporte de chicas y chicos, mediante el uso de este tipo de cuestionarios, de modo que el currículum pudiera estar equiparado en función de las preferencias de los alumnos de ambos géneros. Las nuevas políticas nacionales deben generar oportunidades de práctica deportiva con el fin de aumentar los niveles de AF para más niños y niñas sin comprometer la atención sobre el desarrollo de habilidades y la enseñanza.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

Beltrán Carrillo, V. J., Sierra, A. C., Jiménez Loais, A., González-Cutre, D., Martínez Galindo, C., y Cervelló, E. (2017). Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (31).

Bouchard C, Blair S, y Haskell L. (2011). *Physical activity and health*. USA: Human Kinetics.

Castillo-Viera, E., Torreño-Quiñones, I., y García-Araujo, J. A. (2018). Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar (*Relationship between*

physical activity, nutrition, and family in school-aged youth). *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 85-88.

Cloes, M. (2017). Preparing physically educated citizens in physical education. Expectations and practices. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 245-251

Costa, M., Oliveira, T., Mota, J., Paula Santos, M., y Carlos Ribeiro, J. (2017). Objectively measured physical activity levels in physical education classes and body mass index. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 271-274.

Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention (2004). *At least five a week: Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health. A report from the Chief Medical Officer.* London: Department of Health.

Dionne, S. y Parent, S. (2015). The factors that influenced the decision to abandon athletics among youth 16 to 19 years: a case study in Quebec. *Loisir and societe-society and leisure*, 38, 285-304.

Franco-Álvarez, E., Coterón López, J., Gómez, V., Brito, J., y Martínez González, H.A. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 46- 51.

García-Cantó, E., Rodríguez-García, P. L., y Pérez-Soto, J. J. (2013). Autopercepción de competencia motriz, práctica físico-deportiva federada y su relación con los niveles de actividad física habitual en escolares. *EmásF: revista digital de educación física*, 20, 8-27.

Golpe-Ferreiro, S., Isorna Folgar, M., Gómez Salgado, P., y Rial Boubeta, A. (2017). Uso problemático de Internet y adolescentes: el deporte sí importa. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 52- 57

González-Hernández, J. y Portolés-Ariño, A. (2016). Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 100-104.

Granados, S. H. B., y Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 25, 141-160.

Gutiérrez, M. Tomás, J.M., y Calatayud, P. (2017). Influencia del clima motivacional en educación física sobre las metas de logro y la satisfacción con la vida de los adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 157-163

Isorna, M., Rial, R. y Vaquero, R. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 25, 80-84.

Jiménez-Ponce BP, De-León LG, Flores-Olivares LA, Candia-Luján R, Carrasco-Legleu CE, y Ortiz-Rodríguez B. (2018). Actividad física cuantificada por cuestionario y por acelerometría en escolares. Una comparación. *Journal of Negative and No Positive Results*, 3, 113-124.

Manchola-González, J., C. Bagur-Calafat, and M., y Girabent-Farrés. (2017). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport* 17.65.

Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G., Villagra, A., Calle, M., et al. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española Salud Pública*, 83, 427-439. Recuperado de: <https://goo.gl/42H9s8>

Martins, J., Torres, B., Cardoso, J., Costa, A., y Honorio, S. (2015). Influence of sociological aspects on the level of physical activity in physical education students. *Journal of human sport and exercise*, 10, 815-826

Medina, C., Jáuregui, A., Campos-Nonato, I., y Barquera, S. (2018). Prevalencia y tendencias de actividad física en niños y adolescentes: resultados de Ensanut 2012 y Ensanut MC 2016. *Salud pública de México*, 60, 263-271.

Meneses-Montero, M, y Ruiz-Juan, F. (2017). Estudio longitudinal de los comportamientos y el nivel de actividad físico-deportiva en el tiempo libre en estudiantes de Costa Rica, México y España. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 31, 219-226.

Núñez-Quiroga, J. I., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., Lozano-Sánchez, A. M., Puertas-Molero, P., y Ubago-Jiménez, J. L. (2019). Análisis de la relación entre los hábitos físico-saludables y la dieta con la obesidad en escolares de tercer ciclo de Primaria de la Provincia de Granada. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 35, 31-35.

Nuviala, A., Ruiz, F., y García, M. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos*, 6, 13-20.

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud [internet]. Ginebra: OMS, 2010. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf

Ortiz Marholz, P.F., Chiroso Ríos, L.J., Tamayo, I.M., Reigal Garrido, R.F., & García Mas, A. (2016). Deporte extracurricular: examinando el compromiso en relación con variables socioeducativas. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 53-57

Rosa-Guillamón, A., y García-Cantó, E. (2015). Actividad física, composición corporal y autopercepción en escolares de la Región de Murcia (España). *Lecturas: Educación física y deportes*, 205, 1-6.

Rosa-Guillamón, A., García-Cantó, E., Rodríguez-García, P. L., Pérez-Soto, J. J., Tárraga-Marcos, M. L., y Tárraga-López, P. J. (2017). Actividad física, condición física y calidad de la dieta en escolares de 8 a 12 años. *Nutrición Hospitalaria*, 34, 1292-1298.

Sánchez-Baño, M., Visiedo, A., y de Baranda, P. S. (2018). Cuantificación de los niveles de actividad física a través de podómetros en las clases de Educación Física: Un estudio piloto. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 7, 19-26

Timmons, B. W., Naylor, P. J., y Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity for preschool children—how much and how? *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 32, S122-S134.

Villa-González, E., Ruiz, J., y Chillón, P. (2016). Recomendaciones para implementar intervenciones de calidad de promoción del desplazamiento activo al colegio. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 30, 159-161

Zarrett, N., Sorensen, C., y Skiles, B. (2015). Physical and social-motivational contextual correlates of youth physical activity in under-resourced afterschool programs. *Health Education & Behavior*, 1, 1-12.

Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., Castro-Sánchez, M., y Chacón-Cuberos, R. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 34, 218-221.

Fecha de recepción: 8/1/2018
Fecha de aceptación: 2/2/2019