



## **Estudio sobre los hábitos deportivos de la juventud en Vitoria Gasteiz**

**Marzo 2008**

# **Informe del estudio sobre los hábitos deportivos en la juventud de Vitoria Gasteiz**

<b>Parte I-----</b>	<b>3</b>
<b>1. Introducción-----</b>	<b>3</b>
1.1 Objeto estudio -----	6
1.2 Ámbito estudio y técnicas de análisis-----	8
1.3 Técnicas de recogida de la información-----	10
1.4 Encuadre teórico para el análisis de las barreras -----	12
 <b>Parte II-----</b>	 <b>16</b>
<b>2. Análisis de las prácticas físico – deportivas-----</b>	<b>16</b>
2.1 Práctica físico-deportiva de a población de Vitoria Gasteiz -----	16
2.2 Los hábitos físico- deportivos entre los14 a 18 años-----	18
2.3 Qué ejercicio físico se realiza entre los 14 y los 18 años. -----	20
2.4 El cálculo de la actividad física realizada -----	25
2.5 La distribución del esfuerzo físico por tipos de actividad -----	30
2.6 Trayectorias de evolución del ejercicio físico realizado -----	33
2.7 Actividad en el Patio -----	35
 <b>3. Factores y barreras subjetivos que intervienen en la</b>	
<b>práctica físico – deportiva -----</b>	<b>36</b>
3.1 Actitudes específicas-----	39
3.2 La norma personal -----	44
3.2.1 Interiorización de la necesidad de hacer	
ejercicio (Las creencias normativas) -----	44
3.2.2 La eficacia percibida -----	45
3.3 El control percibido -----	56
3.4 Intención de conducta y condicionantes -----	66
 <b>4. La actividad durante el tiempo libre entre los jóvenes</b>	
<b>de menos de 18 años -----</b>	<b>70</b>
 <b>5. Las clases de educación física -----</b>	<b>73</b>
5.1 Valoración que hacen las chicas y chicos de las clases	
de educación física -----	73
5.2 Valoración que hacen madres y padres de las clases	
de educación física -----	77
 <b>6. Las actividades extraescolares -----</b>	<b>78</b>
6.1 La Participación en las actividades extraescolares -----	78
6.2 La valoración de las actividades extraescolares en	
el centro escolar por parte del alumnado -----	79
6.3 La valoración de las actividades extraescolares	

por parte de padres y madres -----	81
<b>7. Influencia del entorno social en la prácticas físico deportivas--</b>	<b>83</b>
7.1 Influencia del entorno de amistades -----	84
7.2 Influencia del entorno familiar: Padres y madres -----	85
<b>8. Percepción de los hábitos físico deportivos</b>	
<b>por parte de la familia -----</b>	<b>88</b>
8.1 Consideración del nivel de ejercicio realizado por sus hijas/os ----	88
8.2 Creencias de padres y madres sobre la motivación -----	89
8.3 Percepción de barreras por parte de madres y padres-----	91
<b>9. Las motivaciones en jóvenes mayores de 18 años -----</b>	<b>93</b>
9.1 El contacto con la actividad deportiva -----	96
9.2 Momentos de Ruptura de Continuidad -----	100
9.3 Motivos de ruptura y facilitadores de continuidad-----	104
9.4 Concepto de la actividad físico-deportiva -----	109
9.5 Los elementos que conforman la motivación	
para la actividad físico-deportiva -----	115
9.6 Facilitadores y barreras para la continuidad	
o la retoma de la actividad -----	120
<b>Parte III. Conclusiones del análisis de los hábitos físico</b>	
<b>-deportivos de la juventud en Vitoria–Gasteiz-----</b>	<b>127</b>
<b>10. Incremento de las tasas de sedentarismo en la juventud -----</b>	<b>127</b>
<b>11. Los elementos más destacados en la motivación -----</b>	<b>129</b>
<b>Parte IV. Experiencias en otros contextos y recomendaciones de actuación.</b>	
<b>12. Experiencias internacionales -----</b>	<b>133</b>
<b>13. Recomendaciones a partir del estudio de los hábitos físico deportivos</b>	
<b>de la juventud en Vitoria Gasteiz-----</b>	<b>140</b>
<b>Anexos:</b>	
<b>1. Resumen de frecuencias obtenidas -----</b>	<b>149</b>
<b>2. Resumen de abonados y bajas en instalaciones municipales ---</b>	<b>179</b>
<b>3. Cuestionarios -----</b>	<b>183</b>

## **1. Introducción**

El Ayuntamiento de Vitoria Gasteiz ha realizado el presente estudio sobre los "Hábitos físico-deportivos de la Juventud en Vitoria Gasteiz" con el objetivo de dotarse de un instrumento que facilite la participación lo más amplia posible de las personas jóvenes en las actividades físicas. El estudio, con una orientación fundamentalmente práctica, se fija especialmente en aquellos sectores que por diferentes razones tienen menores niveles de actividad físico - deportiva.

El estudio sobre los hábitos deportivos de la juventud en Vitoria-Gasteiz parte de la necesidad sentida, y recogida en diferentes planes, de tener información relevante y detallada que sirva para el diseño de políticas y programas más ajustados a las demandas de la juventud en materia deportiva...". Por ello un objeto esencial del trabajo ha ido dirigido a conocer las dimensiones de las prácticas y las razones por las que se produce el abandono de las prácticas físico deportivas entre una parte muy importante de la juventud de nuestra ciudad.

En la investigación, en la que han participado jóvenes de edades comprendidas entre los 14 y los 30 años, se ha medido el nivel de actividad realizado y el alcance del abandono de la actividad físico deportiva. También se ha hecho un esfuerzo para analizar las causas del abandono en las diferentes etapas vitales y en la indagación de los factores que puedan facilitar la retoma de la actividad en las diferentes etapas.

En el desarrollo del trabajo de investigación se han utilizado tanto técnicas cuantitativas como cualitativas. Lo fundamental del trabajo de campo cuantitativo ha consistido en una encuesta a las personas más jóvenes, coincidiendo con el arranque de los procesos de abandono, en las que han participado más de 2000 alumnos de 3º de la ESO y de 1º de bachiller. El trabajo cualitativo se ha dirigido hacia las personas con más de 18 años y se ha centrado especialmente en el estudio de las motivaciones que giran en torno a la actividad física, esto se ha realizado a través del análisis del discurso de los grupos de discusión y de las entrevistas en profundidad.

Además de personas jóvenes han tomado parte un buen número de técnicas/os, padres y madres, programadores/as de actividades, profesorado de educación física... Todo ello para tratar de desentrañar las razones del paulatino abandono de la actividad físico deportiva durante la juventud y en las cuestiones que están incidiendo en este proceso.

Una de las principales cuestiones que ha puesto de manifiesto el estudio, en un aspecto muy relacionado con la motivación, es la existencia de un discurso

dominante en todos los ámbitos sociales que asocia, casi exclusivamente, la conveniencia de realizar el deporte a motivos relacionados con la salud, entendiéndola casi exclusivamente como la ausencia de enfermedad.

Nuestra sociedad está olvidando que la actividad físico deportiva también es necesaria porque es una forma de juego, actividad que también es necesaria entre las personas adultas o jóvenes. Si la actividad física es saludable es porque contribuye al desarrollo físico, psicológico y social de la persona, y esto se logra mediante el goce y el disfrute en la actividad, por eso contribuye a prevenir la enfermedad o curarla. Salud es poder disfrutar del cuerpo y el juego ayuda a ello. Las actuales concepciones dominantes del deporte llevan a ocultar el origen y la motivación profundamente lúdica y social del ejercicio físico deportivo.

El juego físico es necesario, sin embargo, nuestra sociedad asocia, casi exclusivamente, el juego de las personas mayores al mundo de la competición o a los juegos de azar (cada vez más restringido al espectro de los juegos de apuestas respecto otros juegos de azar que son más sociales como pueden ser los naipes u otros juegos de mesa). La actividad físico deportiva no es percibida como un juego de adultos, es una actividad que puede divertir en ocasiones, pero que requiere unos objetivos y unas aptitudes personales que no son asequibles a la mayoría de la sociedad. Esta imagen del deporte como un espacio fundamentalmente competitivo y objeto de consumo espectáculo, limita la atracción lúdica del ejercicio físico deportivo.

Si al deporte, y las actividades físico deportivas en general, deja de considerarse como un juego propio de adultos, sólo le quedarán razones de tipo utilitario para realizarse, y éstas están fundamentalmente relacionadas con la salud. Cuestión que aún siendo muy importante, preocupa y motiva poco a la juventud.

Al llegar a determinadas edades, las personas jóvenes, que están aprendiendo a imitar los usos y hábitos del mundo adulto, no se ven motivadas por la imagen competitiva y exigente del deporte y, por otro lado, tampoco ven motivados por premuras en el cuidado de la salud física. En consecuencia amplios sectores de la población joven pierden las motivaciones que les llevaban a hacer actividades en la infancia (imitación, espacio de juego y relación, presión social...).

Si la motivación lúdica es escasa, es cuando aparecen las diferentes e importantes barreras que van interponerse con la realización de actividades físicas: la falta de tiempo, la pereza, la falta de aptitudes, la carencia de motivación, falta de ambiente...

Las barreras se superan si existen estímulos que muevan a superarlas. En ese sentido el rescatar la condición del juego en la etapa adulta y aplicarla en la

promoción de la actividad física ha sido uno de los ejes fundamentales de las conclusiones de esta investigación.

Por último, en esta presentación, hay que agradecer la gran colaboración prestada desde los centros educativos, al profesorado de educación física, a los y las responsables de actividades extraescolares, a las asociaciones de padres y madres y especialmente a la juventud de Vitoria Gasteiz por su participación en la elaboración del estudio.

## 1.1 Objeto del estudio

Diferentes indicadores constatan que la práctica deportiva sufre una paulatina disminución a partir de los 12 años. En nuestro contexto, la mayoría de los niños y niñas toman contacto con alguna modalidad deportiva en los centros educativos y en diferentes actividades de tipo extraescolar, dándose una alta participación antes de esta edad. Sin embargo en la adolescencia, y según aumentan los años, el nivel de práctica disminuye.

El objeto general de estudio es el acercarse al conocimiento de los hábitos deportivos de las y los jóvenes entre 12 y 30 años y la elaboración de propuestas y líneas de trabajo ajustadas a la realidad local y en consonancia con sus necesidades y deseos.

En este análisis se entiende que el ejercicio físico deportivo engloba las diferentes facetas de la actividad deportiva y del ejercicio físico en el tiempo de ocio. Por ello hay que entender el concepto de lo físico deportivo en su extensión más amplia.

El objeto general se concreta en algunos objetivos más específicos como son:

- Conocer la transformación en los hábitos deportivos
- Conocer cómo es la práctica deportiva en cada ciclo vital y las especificidad por sexo así como los procesos y motivaciones tanto para la práctica como para su abandono. Especial hincapié en el intervalo de edad entre 12 y 17 años sobre todo en las chicas.
- Identificar los modelos actuales y los itinerarios en la práctica deportiva de la juventud.
- Establecer tipologías en relación a la práctica deportiva que tengan en cuenta al menos la etapa escolar, el género, el momento del ciclo vital y la actividad principal de chicas y chicos .
- Identificar los factores que en cada etapa vital dificultan favorecen la práctica deportiva.
- Conocer la adaptación de la oferta existente a las necesidades y deseos de chicas y chicos.
- Conocer la práctica deportiva y el uso de los espacios deportivos en los centros educativos de educación secundaria obligatoria, post-obligatoria así como de la universidad, incluyendo la perspectiva de género.
- Conocer los modelos culturales y la posición que ocupa la práctica deportiva en ellos.
- Conocer algunas de sus opiniones, percepciones y valores, en especial, los relacionados con el deporte como salud y con la percepción de la violencia en el deporte.

- Conocer las opiniones e intervenciones de otros agentes: Madres y Padres, Profesorado, Federaciones e Instituciones.
- Conocer experiencias y programas de práctica deportiva de ciudades europeas que destaquen por su innovación o por la aplicación de programas transversales.
- Ofrecer propuestas relacionadas con líneas de trabajo, metodologías y programas ajustados a la realidad local y en consonancia con las necesidades y deseos de las y los jóvenes, teniendo en cuenta la perspectiva de género.
- Avanzar en una propuesta de proceso de homogenización de los indicadores operativos utilizados por las diferentes operaciones estadísticas institucionales (Indicadores diferenciados de deporte y ejercicio físico, instrumentos de medida de la intensidad de realización de ejercicio físico o deporte...) (Objetivo asumido por el Plan de salud de la Ciudad)
- Prestar una especial atención en el estudio al análisis de los impactos de las actividades municipales y al contraste de propuestas de futuras iniciativas para responder a los nuevos retos. (Especialmente en todo en lo referido crear interconexiones entre las estructuras de deporte escolar y el resto de la oferta del deporte "para todos/as



## **1.2 Ámbito estudio y técnicas de análisis**

El ámbito del análisis han sido las personas jóvenes que tienen de 12 y a 30 años en Vitoria Gasteiz y los diferentes agentes sociales implicados en las prácticas deportivas de

En lo referido a las personas jóvenes y dada la amplitud del espacio de edades seleccionado, se diferencian tres tramos según los ciclos vitales y escolares o laborales:

- En Educación Secundaria Obligatoria (12 a 16 años)
- En Educación Secundaria Post Obligatoria (16 a 18 años)
  - Mayores de 18: Dentro de este grupo se plantea la subdivisión en dos tramos, que corresponden a estadios diferentes de los proyectos de vida (de 18-24 y de 24-30 años)

En cuanto al resto de los agentes implicados los sectores analizados han sido:

- Las madres y padres.
- Personal educador y Personal responsable de actividades extraescolares de centros educativos y universitarios-
- Planificadores institucionales (Caja Vital, Diputación y Ayuntamiento)

Se han realizado 2.192 entrevistas entre estudiantes de educación secundaria, y se han cumplimentado 1.042 cuestionarios de padres y madres.

Así mismo se han realizado 12 entrevistas de grupo, 20 entrevistas individuales y 4 relatos de vida.

El cuadro sintético del trabajo realizado se plasma en el cuadro de la página siguiente.

Fuente de información	Técnicas de Análisis Utilizadas				
	Entrevistas			Análisis documental	Observación
	Encuesta	Individual en profundidad	Entrevista de Grupo		
<b>□ducaci de 12 a18 años. Trabajo a realizar desde los Centros educativos</b>					
Alumnado 12-18 años	2.192		(1 Chicas, 1 Chicos)		
Profesorado de □ducación física		8 (Ed. Física)			
AMPAS y Denon		6			
Padres y Madres	1042				
Censo de usos instalaciones					14 centros
<b>Jóvenes de 18 a 24 años</b>					
Hacen deporte					
Chicas		2	1		
Chicos		2	1		
No hacen deporte					
Chicas		2	1		
Chicos		2	1		
<b>□óvenes de 25 a 30 años</b>					
Hacen deporte					
Chicas		2	1		
Chicos		2	1		
No hacen deporte					
Chicos		2	1		
Chicas		2	1		
<b>Grupos de personas con disfuncionalidades físicas e inmigración</b>					
Disfuncionalidades físicas		2			
Inmigr. Extracomunitarias		2			
<b>coordinación y Personal de coordinación federativa</b>					
Responsables federaciones		6			
Personal de Planificación y coordinación		6			

### 1.3 Técnicas de recogida de la información

Las informaciones referentes a las diferentes variables-componentes del modelo se han recogido mediante diferentes técnicas:

- Información personal, en el que la persona nos informa de sus discursos, comportamientos y creencias: Entrevistas de grupo o Grupos de Discusión y Entrevistas individuales (Encuesta, entrevista en profundidad, relato de vida...),.
- Medidas objetivas de prácticas deportivas. (Datos de actividades extraescolares, licencias federativas...)
- Observación directa del equipo investigador e encuestadores/as. (Censo de uso de instalaciones)
- Análisis documental: Memorias e informes, congresos y análisis de experiencias, programas de actividades extraescolares y deportivas...

#### Método Cuantitativo

**-Alumnado Encuesta (De 13 a17):** se han analizado 2.192 cuestionarios.

La muestra se ha realizado alumnado de 1º curso de la ESO y de 1º de bachiller de cada centro (Bachiller o formación profesional). El objeto de esta distribución ha sido poder realizar la comparación en el cambio de los ciclos vitales, y entre los diferentes recorridos escolares.

En principio se iban a realizar 1000 entrevistas en total, pero dada la expectativa despertada en los centros y el interés de disponer de datos por centros, se tomó la decisión de ampliar la muestra a todos los centros de enseñanza secundaria con cursos de ESO y de bachiller que se han interesado por llevar a cabo el estudio. Esto ha supuesto la realización final de 2.192 encuestas.

De los 17 centros existentes de esas características, el estudio se ha llevado a 14 de ellos. Se ha entrevistado a todo el alumnado de estos centros que está cursando estudios en los niveles indicados. No se han realizado las encuestas en los tres centros restantes por problemas de encaje de tiempo en las programaciones establecidas para el primer trimestre y la imposibilidad de alargar en el tiempo la recogida de datos al segundo trimestre del curso escolar.

<b>Centros de enseñanza secundaria que han participado en el estudio</b>
CPEIPS PADRE RAIMUNDO OLABIDE
CPEIPS PRESENTACION DE MARIA
CPEIPS CORAZONISTAS
CPEIPS SAGRADO CORAZON

CPEIPS SANTA MARIA
CPEIPS URSULINAS
IES EKIALDEA
IES FRANCISCO DE VITORIA
IES KOLDO MICHELENA
IES MENDEBALDEA
IES MIGUEL DE UNAMUNO
CPES DIOCESANAS
CPES JESUS OBRERO
IES IKASBIDEA - DURANA

- **Encuesta a Padres y Madres:** Se entregaron por medio del alumnado que participó en el estudio los cuestionarios para sus correspondientes familias. Hay que destacar que se han recogido 1.042 cuestionarios. Prácticamente el 50% de las familias ha cumplimentado y entregado el cuestionario, la respuesta ha sido muy alta. Se ha procedido al análisis de posibles sesgos en base a las variables "Práctica deportiva de los hijos/as", "Sexo" y "Edad" y no se han encontrado sesgos o desviaciones debidas alas no respuestas.

## Métodos cualitativos

### - Jóvenes entre los 18 y los 30 años

- **8 entrevistas de grupo.** Los grupos se han estructurado de acuerdo a las variables actividad físico – deportiva, edad y género. Los grupos se han conformado a partes proporcionales en cada edad de personas en situación laboral o de universitarias/os.

- **18 Entrevistas abiertas** en profundidad. 14 en tipologías seleccionadas con los mismos perfiles de los grupos de discusión ,más dos a personas inmigrantes y otras dos a inmigrantes extracomunitarios.

- **Profesorado de educación física: 8 Entrevistas semiestructuradas en profundidad.**

- **AMPAS:** Se han realizado 5 entrevistas semiestructuradas en profundidad a personas responsables de las asociaciones de Madres y Padres.

## Método de observación directa

- **Censo de uso de instalaciones de recreo deportivas en las horas de recreo:** Se ha recogido la realización de actividad deportiva y de ejercicio físico por parte de las y los jóvenes durante las horas de "recreo" y uso de instalaciones del centro en esos horarios.

#### **1.4 Metodología: Encuadre teórico para el análisis de las barreras**

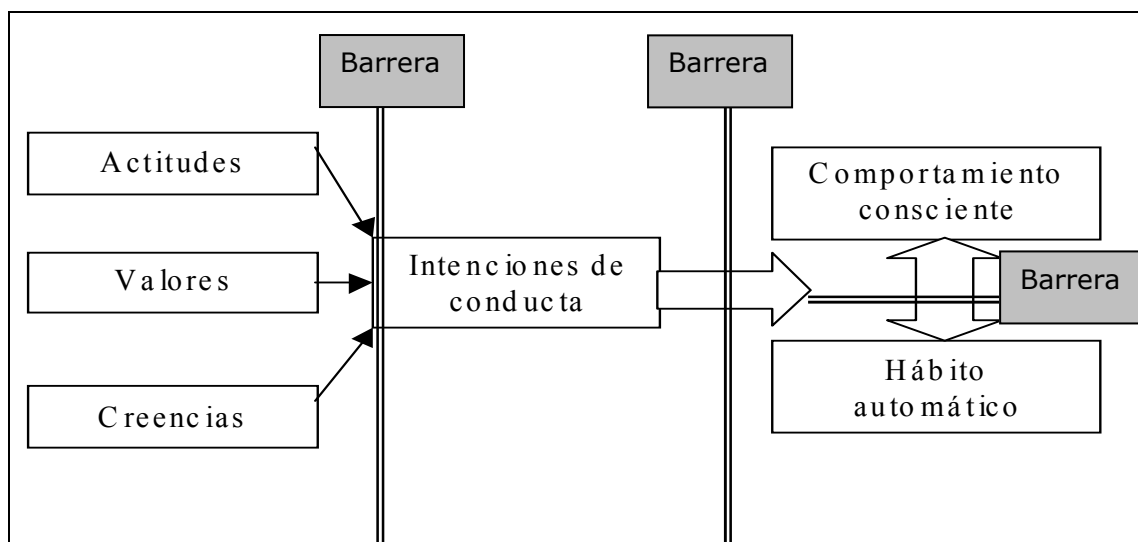
Se ha tomado como punto de partida que existen en nuestra sociedad de diferentes concepciones sobre el deporte, y que, a su vez, se dan rupturas entre las opiniones y las prácticas sociales. Y esto ocurre del mismo modo entre las y los personas jóvenes.

La mayoría de la población cree que es conveniente hacer deporte (o ejercicio) y le gustaría hacerlo, incluidas la mayoría de las personas jóvenes que no lo hacen. Las diferencias existentes entre lo que se piensa que es conveniente y lo que se hace, es un indicador de que existen unas barreras que se interponen entre las creencias y el comportamiento. Hay rupturas entre lo que se piensa que es lo correcto, y lo que realmente se hace, como en cualquier otro orden de la vida.

Eso quiere decir que no es condición suficiente conocer o estar de acuerdo con la necesidad del ejercicio físico para que este sea llevado a cabo. El esquema tradicional de “la acción racional” no es suficiente para el análisis de las discontinuidades entre la opinión y la acción.

Esta ruptura es un elemento fundamental para poder caracterizar las conductas relacionadas con la práctica deportiva y del ejercicio físico. En la práctica, las opiniones no suelen tener una correlación automática con los comportamientos, y eso también ocurre en el caso del ejercicio físico, el conocimiento de estas rupturas o “barreras” permiten clarificar este hecho y posibilitar la construcción de instrumentos y líneas de actuación.

En el gráfico siguiente, se han representado en un esquema de modelo de la acción la ubicación de las diferentes barreras o impedimentos para la creación de hábitos de realización de ejercicio físico o deporte en el tiempo de ocio.



En base a este modelo de actitudes y comportamientos se definen los componentes que ponen en relación las variables sociológicas y psicológicas.

Este modelo de análisis pretende explicar la relación que se da entre los ciclos vitales, sus correspondientes itinerarios de práctica deportiva y las satisfacciones de las expectativas que dan en las diferentes edades.

Esta incidencia de los ciclos vitales (edad y género) en la práctica deportiva -física, ya se daba en épocas anteriores. Lo que sí es más reciente y novedoso es su confluencia con las nuevas tendencias de transformación de los modelos deportivos que exigen menos institucionalización, menos competitividad....

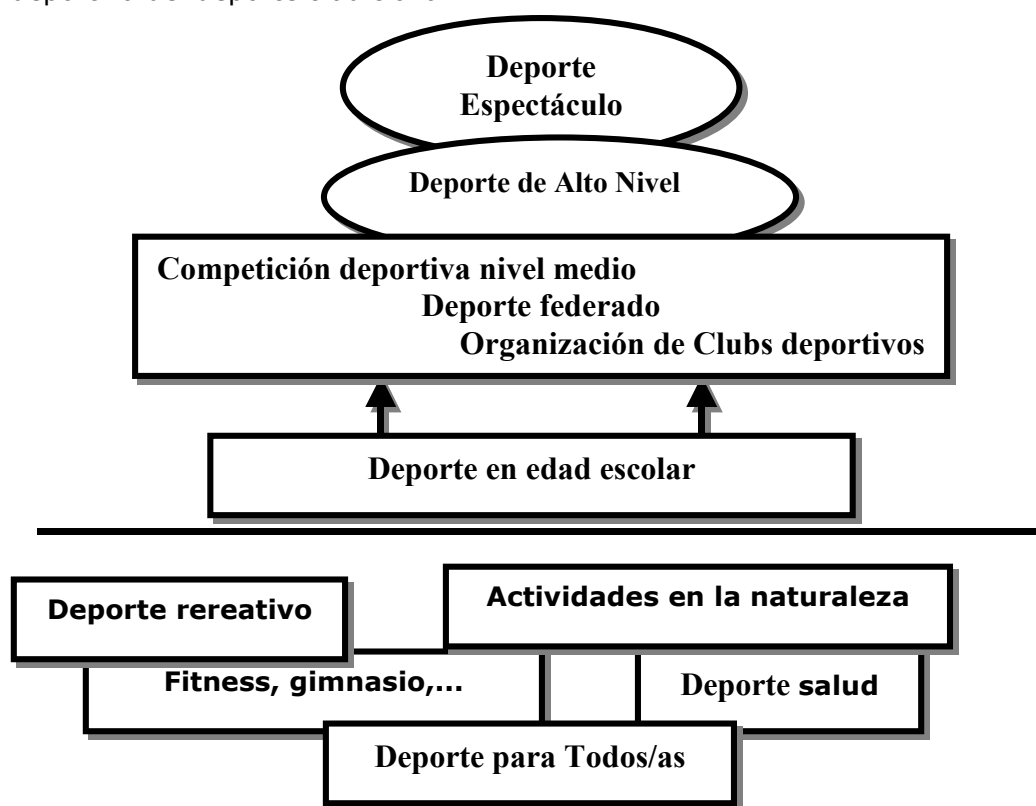
La confluencia de ambas tendencias, ciclos vitales y transformación de modelos deportivos, está incidiendo en los hábitos deportivos de las y los jóvenes. Si bien se mantienen altas tasas de práctica deportiva, pero hay un sector significativo de la juventud que no la realiza, y en otro se están dando tendencias de cambios en sus preferencias.

La nueva tendencia de transformación en los modelos deportivos consiste en que cada vez se desliga más el mundo del deporte-espectáculo competitivo de las prácticas deportivas individuales. Dentro del deporte participativo está perdiendo peso relativo el deporte competitivo sustentado de un sistema de organización vertical basado en el "respeto a unas normas", la "disciplina", el "desarrollo del sentimiento de grupo, el "trabajo en equipo", el "entrenamiento para la superación".

Cada vez es más referencial un modelo de organización más transversal en el que la práctica deportiva tiene y ocupa otros valores en los intereses en la sociedad y del individuo.<sup>1</sup>

Se está consolidando un nuevo paradigma, en el modo de entender el ejercicio físico, al que no terminan de adaptarse las existentes estructuras deportivas sustentadas sobre el modelo del deporte de competición, de estilo fundamentalmente vertical. El reto desde las políticas públicas es cómo responder simultáneamente a ambos paradigmas, además de conocer mejor las necesidades emergentes.

Paradigma en el que el deporte escolar a pesar de diferentes intentos por dotarle de alternativas formativas no competitivas, sigue anclado en la estructura vertical deportiva del deporte tradicional.



Las nuevas facetas que el deporte presenta, no son un producto lineal o casual de la evolución del deporte tradicional, sino responden especialmente a la transformación de la sociedad. Algunas de las características del nuevo modelo deportivo pueden ser:

- Aumento de diversidad de ofertas de práctica deportiva.
- Se produce una mayor polarización entre deporte espectáculo y deporte ocio.

<sup>1</sup> Javier Gómez-Navarro. "Reflexiones para la Gestión del Deporte en el Futuro". Barcelona. 2002

- Toman mayor protagonismo como objetivo fundamental de la práctica de la actividad física y deportiva lo lúdico y la salud.
- La competencia organizada pierde su trascendencia en el deporte activo de ocio, y aunque puede seguir manteniendo su sentido, lo tiene de un modo más lúdico y menos agónico.
- La creación de nuevas ofertas crea nuevas desigualdades sociales en las prácticas deportivas y del ejercicio físico.

El marco teórico de la investigación se enmarca en la existencia de estos dos paradigmas que están conformando el discurso de lo deportivo, que junto al modo en que están funcionando y el análisis de su incidencia social, encuadran el objeto del estudio.

Es seguro que ambos paradigmas van a seguir funcionando en el futuro, tendrán que convivir y, además es lo idóneo, que sean complementarios para el incremento del bienestar y de la salud del conjunto de la población.

Las viejas estructuras verticales, las que daban cauce y continuidad a una buena parte del deporte escolar, hoy son incapaces de dar cauces de integración a una buena parte de las prácticas iniciadas en la etapa escolar y en la infancia. Pero, tampoco, "las nuevas prácticas" han creado líneas de interconexión transversales suficientes para recoger una buena parte de las personas que se descuelgan en los diferentes cambios vitales de las prácticas deportivas.

Esto está incidiendo en aquellos sectores de la juventud en los que se da una falta de continuidad de práctica de ejercicio físico en el paso de unos ciclos vitales a otros. Uno de los retos básicos del estudio es buscar las respuestas adecuadas a estas discontinuidades, tratando de lograr la complementariedad de ambos modelos.

Para ello el estudio se ha desarrollado, especialmente, en dos líneas de trabajo la descripción de la actividad físico deportiva realizada y el análisis motivacional de su práctica, así como las barreras o motivos del abandono.



## 2. Análisis de las prácticas físico - deportivas:

### 2.1 Prácticas físico-deportivas entre la población de Vitoria Gasteiz

Previamente a la realización del estudio se conocía que según los datos de la encuesta "Estudio de modos de Vida de la Población de Vitoria Gasteiz 2006" casi la mitad de la población realiza habitualmente y en diversa medida alguna actividad

Según los datos de la encuesta "Estudio de modos de Vida de la Población de Vitoria Gasteiz 2006" la mitad de la población dice que realiza habitualmente alguna actividad deportiva.

El nivel de la práctica deportiva varía con la edad pues desciende según se incrementa la edad de la población.

<b>Población de Vitoria-Gasteiz que realiza deporte como una actividad de ocio.</b>							
	<b>&lt;14</b>	<b>15-24</b>	<b>25-44</b>	<b>45-64</b>	<b>65-75</b>	<b>&gt;75</b>	<b>Total</b>
<b>Sí</b>	82,0	66,8	55,4	41,5	35,9	9,6	49,0
<b>No</b>	18,0	33,2	44,6	58,5	64,1	90,4	51,0
<b>Total</b>	100	100	100	100	100	100	100

Fuente: Estudio de modos de Vida de la Población de Vitoria Gasteiz 2006

Pero si la edad es importante, hay otra variable social en la determinación de la práctica deportiva, el género.

Pudiera pensarse que la menor tasa de realización de deporte entre las chicas se debe a la realización de otro tipo de ejercicio físico (danza, paseo, nuevos tipos de gimnasia no deportiva...). Tomando en cuenta el conjunto de la actividad física realizada, las diferencias se siguen manteniendo.

En este sentido, es muy significativo que Vitoria-Gasteiz, seguramente debido a su larga trayectoria en la promoción de los hábitos saludables y de las infraestructuras deportivas, haya conseguido un nivel de actividad física más alto que el del conjunto de la CAPV. Este hecho puede confirmarse, por ejemplo, en los datos de la encuesta de salud realizada por el Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco.

En la tabla puede observarse cómo en ambos sexos y en casi todos los grupos de edad existe un diferencial positivo de realización de ejercicio físico a favor de la

población de Vitoria-Gasteiz. Sin embargo, hay una excepción, el grupo de las mujeres más jóvenes (16-24 años). Este presenta la menor tasa de ejercicio físico y está al mismo nivel que las mujeres de la misma edad de la CAPV.

<b>Comparativa por género de realización de actividad física en la Comunidad Autónoma y la de Vitoria Gasteiz</b>			
	<b>Tramo edad</b>	<b>C. A. Euskadi % Sí realiza</b>	<b>Vitoria-Gasteiz % Si realiza</b>
<b>Varón</b>	<b>16-24</b>	63,1	70,4
	<b>25-44</b>	50,1	63,7
	<b>45-64</b>	51,5	62,7
	<b>65-75</b>	53,1	72,6
	<b>&gt;75</b>	41,4	46,7
	<b>Total varones</b>	52,3	64,7
<b>Mujer</b>	<b>16-24</b>	46,0	46,3
	<b>25-44</b>	45,7	55,8
	<b>45-64</b>	49,5	61,9
	<b>65-75</b>	44,8	66,7
	<b>&gt;75</b>	27,4	38,6
	<b>Total mujeres</b>	45,1	55,8

FUENTE: ESCAV y DEMSAC. Departamento de Sanidad. Vitoria – Gasteiz. 2004.

La edad y el género marcan características de los ciclos vitales de hombres y mujeres en su relación a las prácticas físico - deportivas. Los varones mantienen hábitos físico-deportivos en mayor proporción que las mujeres especialmente durante la etapa juvenil, etapa en la que las mujeres tienen un fuerte descenso de la actividad física en general, y que intentan recuperar pasados los 25 años.

## **2.2. Los hábitos físico- deportivos entre las chicas y chicos de 14 a 18 años**

Como se ha descrito en el apartado metodológico, para profundizar en el conocimiento de las dimensiones y causas de estas dinámicas de pérdida de actividad física entre la juventud, se ha realizado un extenso trabajo de investigación cualitativo y cuantitativo entre la juventud del municipio..

Para el trabajo cuantitativo se han realizado 2015 entrevistas entre jóvenes que están cursando 3º de la ESO o 1ª de bachiller. y se han recogido 1150 cuestionarios rellenados por sus familias. Durante el desarrollo del estudio se reforzó el tamaño de la muestra, el esfuerzo era esencial poder observar qué ocurre entre los 13 y los 17 años en chicos y chicas, teniendo en cuenta que existen grandes diferencias entre los centros educativos y que el proceso de abandono de la práctica deportiva arranca en estas edades.

La parte cualitativa ha estado enfocada especialmente hacia las / los mayores de 18 años y se ha orientado fundamentalmente a la búsqueda de facilitadores de continuidad o de retoma de actividad deportiva. Para profundizar en este aspecto se han realizado 8 grupos de discusión enfocados especialmente a mayores de 18 años. Además se han hecho 20 entrevistas individuales a jóvenes de las diferentes topologías y a personas expertas en este tema.

La parte cuantitativa del análisis se ha fijado en un cambio de edad crítico, el paso de los 14 a los 17 años. A estas edades es a las que corresponde la encuesta llevada a cabo entre las y los escolares de 3º de ESO Y 1º de Bachiller o equivalente de Enseñanza Profesional.

Los datos han confirmado este proceso de abandono de la actividad y enmarcan su inicio entre los 14 y los 18 años. Recordemos que según la encuesta de hábitos de vida entre los 15 y los 24 años, realizaban alguna actividad físico - deportiva el 66,8% de las personas encuestadas.

Al comienzo de la adolescencia el 80% realiza ejercicio físico deportivo con asiduidad, que desciende al llegar a los quince años al 73,7, para seguir descendiendo posteriormente hasta menos del 65% pasados los 20 años.

¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:	De 13 y 14 años	De 15 a 18 años	Total
Si	80,3	73,7	76,7
No	19,7	26,3	23,3
Total	100,0	100,0	100,0

Encuesta de hábitos físico-deportivos entre la juventud en Vitoria Gasteiz. 2007

Este proceso no se da de igual modo entre mujeres y hombres. De partida, antes de los 14 años el nivel de práctica deportiva es menor por parte de las niñas, a ello hay que añadir el descenso de la práctica deportiva mucho más acentuado entre las chicas, en los cambios de ciclos vitales.

¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		De 13 y 14 años	De 15 a 18 años	Total
Chica	Si	70,6	57,6	63,2
	No	29,4	42,4	36,8
	Total	100,0	100,0	100,0
Chico	Si	87,0	88,2	87,7
	No	13,0	11,8	12,3
	Total	100,0	100,0	100,0

Encuesta de hábitos físico-deportivos entre la juventud en Vitoria Gasteiz. 2007

Dada la estrecha correlación de edad y curso hay escasas diferencias según se hagan las comparaciones por curso o por la edad, aunque la diferencia es algo mayor en el caso de la edad. (La edad influye más que el curso)

¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Curso		Total
		3ºESO	1ªBachiller	
Chica	Si	67,9	58,2	63,2
	No	32,1	41,8	36,8
	Total	100,0	100,0	100,0
Chico	Si	86,2	89,3	87,6
	No	13,8	10,7	12,4
	Total	100,0	100,0	100,0

Encuesta de hábitos físico-deportivos entre la juventud en Vitoria Gasteiz. 2007

Los datos son de por sí suficientemente significativos. Las mujeres parten desde su adolescencia, en los mismos centros educativos, con índices de práctica físico - deportiva menores que los hombres. A lo que debe sumarse índices de abandono muy superiores en cada cambio de ciclo vital.

Respecto a la forma de desarrollo de actividad el 64% de quienes la realizan la mayoría están federadas/os. Hay un pequeño porcentaje de quienes a pesar de estar federadas o federados afirman que en estos momentos han abandonado la actividad deportiva.

¿Estás federado/a	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		
	Si	No	Total
Si	64,2%	6,2%	49,9%
No	35,8%	93,8%	50,1%
Total	100,0%	100,0%	100,0%

Encuesta de hábitos físico-deportivos entre la juventud en Vitoria Gasteiz. 2007

### **2.3 Qué ejercicio físico se realiza entre los 14 y los 18 años.**

Una primera cuestión a la hora de determinar la medición del ejercicio físico deportivo que se realiza ha sido decidir qué es lo que se podía medir. La actividad deportiva es el principal objeto de análisis, pero hay todo un conjunto de actividades no estrictamente deportivas que conllevan la realización de actividades físicas como pueden ser la danza, el senderismo, los diversos tipos de actividades de gimnasio para la puesta en forma...

Además desde un punto de vista de la salud era interesante un acercamiento al grado de sedentarismo de la población analizada

Por otro lado recoger toda la "actividad física" que se puede realizar diariamente, si entendemos que ésta es el conjunto de movimientos corporales que requieren cierto gasto energético, era complejo e imposible en un estudio de estas características, por ello se ha optado por recoger el ejercicio físico habitual en tres apartados:

- Actividad física en el centro educativo
- Actividad física fuera del centro educativo
- Actividad en desplazamientos habituales

### 2.3.1 Tipo y frecuencia de actividades realizadas.

La metodología elegida para lograr una visión del conjunto de la actividad físico-deportiva ha sido seleccionar y medir la actividad realizada durante una semana. En la encuesta se les pidió que reflejaran qué actividades físico deportivas habían realizado, el número de veces y el tiempo medio dedicado en cada sesión durante la semana anterior a la realización del cuestionario. Diferenciando las actividades según fueran realizadas en el centro escolar (o relacionadas con el mismo) o fuera de él.

Actividades realizadas en la semana anterior	% realización	
	Fuera del centro	En el centro educativo
Pasear (aparte de los desplazamientos al centro)	74,5	-
Andar a paso ligero (Aparte de los desplazamientos al centro)	50,0	-
Jugar o hacer deporte durante las horas del recreo escolar		22,4
Pasear en bicicleta (Aparte de los desplazamientos al centro)	45,6	-
Footing	17,7	-
Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, balonmano...)	41,6	27,2
Gimnasia, Aerobic, danza... (Incluidas las sesiones de educación física)	23,4	99,0
Ciclismo, mountainbike...	16,6	1,9
Natación	12,9	0,7
Deporte de pelota y raqueta (squash, frontón, tenis...)	15,5	3,8
Musculación, lucha, judo, karate	12,8	3,5
Montañismo, senderismo, escalada...	15,8	1,1
Otras actividades	9,7	1,6

La actividad más generalizada es la realizada en las clases de educación física, seguida del pasear, generalmente con las amigas o amigos, especialmente los fines de semana.

Es conveniente conocer del nivel de las prácticas realizadas, pero también el entorno donde se realizan. El marco escolar y el marco de la calle funciona en casi todas las ocasiones como dos marcos independientes y muy poco relacionados, y va ser precisamente uno de los factores de la ruptura de las prácticas físico-deportivas en el paso de la adolescencia a la juventud. Bien porque se abandona la

práctica de actividades en el centro o bien porque las prácticas realizadas en los centros educativos no tienen continuidad fuera de ellos.

A estas edades, la actividad física que se realiza en los centros educativos, si exceptuamos el ejercicio que se realiza en las clases de educación física, es muy baja, y varía mucho entre los centros. En cuanto a las actividades deportivas que más se realizan, destacan los deportes de equipo, algo más de la cuarta parte la han practicado durante la última semana.

Durante las horas de patio, algo menos del 25% han señalado que han jugado algún día, es una práctica minoritaria y esporádica a estas edades.

### **2.3.2 La Actividad física realizada fuera del centro escolar**

Fuera del centro educativo la actividad realizada es bastante mayor que la realizada en el centro, aparte de pasear, andar a paso ligero o los desplazamientos son las actividades físicas más realizadas. En cuanto a la actividad deportiva, de nuevo, destacan las actividades deportivas de equipo.

En cuanto a la duración de la actividad, las más realizadas coinciden con las que se hacen durante más tiempo.

El 42% dedica más de dos horas semanales a pasear, una actividad muy relacionada a estar con las amigas o los amigos, un paseo que se realiza por las calles de la ciudad. Es una actividad fundamentalmente social, cuyo objetivo es estar "en cuadrilla"

Andar "a paso ligero" y pasear en bicicleta esta ligado a los trayectos de los desplazamientos habituales por la ciudad. es destacable que un 50% de la juventud utiliza este método de transporte.

<b>Actividades realizadas durante la semana</b>	<b>Fuera del centro escolar. Minutos de realización de la actividad</b>						
	<b>0 Min</b>	<b>1-30 Min</b>	<b>31-60 Min</b>	<b>61-90 Min</b>	<b>91-120 Min</b>	<b>Más de 120 Min</b>	<b>Total</b>
Pasear (aparte de los desplazamientos al centro)	25,5	5,3	10,9	6,9	9,4	42,0	100%
Andar a paso ligero (Sin los desplazamientos al centro)	50,0	15,7	11,6	5,3	5,2	12,3	100%
Pasear en bicicleta (Sin los desplazamientos al centro)	54,5	9,3	10,6	4,5	6,0	15,2	100%
Footing	82,4	6,0	4,3	2,3	1,9	3,1	100%
Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, balonmano...)	58,5	2,0	2,8	1,4	4,2	31,1	100%
Gimnasia, Aerobic, danza...	76,7	1,5	5,0	2,4	5,9	8,5	100%
Ciclismo, mountainbike...	83,5	2,1	3,2	1,4	3,0	6,8	100%
Natación	87,1	2,4	4,6	0,8	2,2	2,9	100%
Deporte de pelota y raqueta (squash, frontón, tenis...)	84,6	1,7	4,7	1,1	2,6	5,2	100%
Musculación, lucha, judo, karate	87,3	1,7	3,0	1,0	1,9	5,1	100%
Montañismo, senderismo, escalada...	84,2	1,6	2,8	1,0	3,7	6,7	100%
Otros (especificar):	90,5	0,4	1,0	0,5	1,7	5,8	100%

En cuanto a las actividades específicamente deportivas los deportes de equipo, fútbol y baloncesto especialmente, son los deportes que predominan en practicantes y en tiempo de práctica.



### 2.3.3 Actividad física en el centro escolar

El centro escolar, durante la infancia, ha sido el escenario principal del ejercicio. Sin embargo en la adolescencia esto cambia radicalmente en la mayoría de los casos. Unas veces por que la actividad deportiva realizada ya no corresponde, por categorías de edad, a la competición escolar, y en otras (la mayoría) porque simplemente ya no se hace actividad física en el centro ni fuera.

En la tabla se recogen los datos de la actividad realizada y el tiempo dedicado en una semana. La práctica de ejercicio físico en los centros, o relacionados con las actividades del centro, son mucho menores que las realizadas fuera.

Actividades en el centro escolar	Minutos de realización de la actividad						Total
	0 Min	1-30 Mn	31-60 Min	61-90 Min	91-120 Min	Más de 120 Min	
Ejercicio físico durante las clases de gimnasia	1,4	1,1	3,6	4,2	89,4	1,5	100,0
Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, ...)	72,9	2,2	3,7	0,9	3,9	16,4	100,0
Gimnasia, Aerobic, danza...	91,2	0,8	1,5	0,2	4,7	1,6	100,0
Ciclismo, mountainbike...	98,2	0,1	0,5	0,2	0,4	0,5	100,0
Natación	99,3	0,1	0,3	0,0	0,1	0,3	100,0
Deporte de pelota y raqueta (squash, frontón, tenis...)	96,3	1,1	1,1	0,2	0,8	0,5	100,0
Musculación, lucha, judo, karate	96,6	1,5	0,7	0,1	0,8	0,4	100,0
Montañismo, senderismo, escalada...	98,9	0,1	0,4	0,1	0,1	0,5	100,0
Otros	98,4	0,5	0,4	0,2	0,3	0,1	100,0

Las tres cuartas partes del alumnado de secundaria, si exceptuamos las clases de educación física, no realizan ningún tipo de actividad física en el centro escolar o relacionada con él.

Al igual que ocurre con las actividades realizadas fuera del centro, las actividades de equipo son las más practicadas. El resto de las actividades son muy minoritarias.

## 2.4 El cálculo de la actividad física realizada

Otro objetivo del estudio era elaborar un índice de medida de la actividad realizada, y que pueda utilizarse a efectos comparativos, ya sea entre actividades, ya sea entre otros grupos sociales.

Se ha diseñado un índice de actividad realizada, a partir de la intensidad de la actividad medida en METs. Para ello se utilizan las variables de frecuencia, intensidad y duración de la actividad.

La intensidad de la actividad se mide en METs. El MET es la unidad de medida del índice metabólico y se define como la cantidad de calor emitido por una persona en posición de sentado por metro cuadrado de piel. Un MET representa el equivalente al gasto energético en reposo y corresponde a un consumo de 3,5 ml de oxígeno por kg. y minuto.

La realización de cualquier actividad supone un esfuerzo que se puede medir en relación a estas unidades. A cada actividad realizada se le asigna un número determinado de METs.<sup>2</sup>

<b>Tipo de actividad</b>	<b>METS</b>
Andar (1,5-3 Km./h)	1-2
Andar (3-4,5 Km. /h), bicicleta estática, ciclismo (7,5 Km. /h), golf (con carro), etc.	2-3
Andar (4,5-5,5 Km. /h), ciclismo (7,5-10 Km. /h), pesca, voleibol, etc.	3-4
Andar (5-6 Km. /h), ciclismo (10-12 Km. /h), natación (suave), golf (sin carro), tenis (dobles), etc.	4-5
Andar (6-7 Km. /h), ciclismo (12-13 Km. /h), patinaje, pesas (moderado), equitación (trote), etc.	5-6
Andar (7,5 Km. /h), ciclismo (18 Km. /h), esquí (suave), tenis(individual), gimnasia (fuerte), etc.	6-7
Correr (7,5 Km. /h), ciclismo (20 Km. /h), alpinismo, esquí, natación (moderada), etc.	7-8
Correr (8 Km. /h), ciclismo (21 Km. /h), fútbol-baloncesto balonmano (recreacional), etc.	8-9
Correr (> 9 Km. /h), ciclismo (> 21 Km. /h), fútbol-baloncesto, balonmano	>10

<sup>2</sup> "Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ)" Departamento de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud, Vigilancia y Prevención basada en la población. Organización Mundial de la Salud. <http://www.sdprc.net/lhn-tools/gpaq-spanish.pdf>

El cálculo del índice energético se realiza de la siguiente forma:

METS= Frecuencia \* Minutos \* Intensidad en Mets de la actividad

Por razones operativas en el estudio se ha asignado una escala de METS más sencilla, dada la dificultad de asignar exactamente la intensidad con la que se ha realizado la actividad:

Pasear o caminar con amigas/os o recorridos habituales	2,5 METS
Actividades deportivas en el centro, jugar en el patio, clases de educación física	6 METS
Actividades físico - deportivas fuera del centro	8 METS

Para el cálculo del índice de actividad física se han utilizado las variables de frecuencia, intensidad y duración de la actividad que se ha hecho. Con estos datos se ha establecido una clasificación de las personas según el gasto energético realizado en el tiempo libre.

En este caso se ha hecho el cálculo a partir de la actividad semanal, y se ha aplicado la tipología de la encuesta de salud realizada por el Área de Sanidad del Gobierno Vasco.<sup>3</sup> Con la salvedad de que los datos, en este caso, se refieren al periodo de una semana. Las tipologías consideradas han sido:

Muy activas/os: Las personas con un gasto energético superior a 2.500 mets.

Activos/as: Las personas con un gasto energético de 1.500 a 2.500 mets.

Actividad moderada-baja: Las personas con un gasto energético de 750 a 1500 mets.

Actividad muy baja: Las personas con un gasto energético inferior a 750 mets.

Respecto de los grupos menos activos de esta clasificación, muy sintéticamente y desde el punto de vista de las consecuencias referidas a la salud, puede decirse lo siguiente: el grupo de personas de moderada actividad tiene unos niveles de actividad que no les permite mejorar ni su desarrollo fisiológico ni su forma física. En el caso de las personas de actividad muy baja, su nivel de ejercicio no les permite mantener su actual estado de forma. A efectos del estudio el grupo de personas sedentarias estaría conformado por estas dos categorías.

Por género existen diferencias importantes en el cómputo de la actividad física realizada:

---

<sup>3</sup> [http://www.osasun.ejgv.euskadi.net/r52-20735/es/contenidos/informacion/plan\\_salud/es\\_4043/psalud\\_c.html](http://www.osasun.ejgv.euskadi.net/r52-20735/es/contenidos/informacion/plan_salud/es_4043/psalud_c.html)

### 2.4.1: La actividad total realizada

Se ha realizado un índice de actividad total, teniendo en cuenta las actividades realizadas dentro, las de fuera del centro educativo, así como el esfuerzo realizado en los traslados habituales.

La mayoría de las personas entrevistadas tiene unos niveles de actividad altos. Pero es de destacar la existencia de un colectivo importante, el 8,3% (6,7+1,6), con niveles de actividad física bajo o muy bajo.

<b>Niveles de actividad según el gasto energético total</b>	<b>Porcentaje</b>
Actividad muy baja	1,6
Actividad moderada- baja	6,7
Activos/as	14,9
Muy activas/os	76,8
Total	100

Por género existen diferencias importantes: el 11,5% de las chicas tienen una actividad moderada baja, entre los chicos este índice es del 4,8%.

<b>Niveles de actividad</b>	<b>Sexo</b>		<b>Total</b>
	<b>Chicas</b>	<b>Chicos</b>	
Actividad muy baja	1,7%	1,5%	1,6%
Actividad moderada- baja	9,8%	3,3%	6,7%
Activos/as	21,7%	7,5%	14,9%
Muy activas/os	66,8%	87,6%	76,8%
Total	100,0%	100,0%	100,0%

Las diferencias se deben especialmente a que las mujeres tienen menores niveles de prácticas físico - deportivas. Como era de esperar los menores niveles de actividad corresponden a las chicas y chicos que no practican habitualmente actividades físico - deportivas

<b>Niveles de actividad</b>	<b>¿Practicas alguna actividad habitualmente?:</b>		
	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
Actividad muy baja	1,3%	2,4%	1,5%
Actividad moderada- baja	2,3%	19,9%	6,7%
Activos/as	8,3%	34,3%	14,8%
Muy activas/os	88,2%	43,4%	77,0%
Total	100,0%	100,0%	100,0%

Pero también es cierto, que el ejercicio físico deportivo no es la única actividad física que se puede realizar, por ello puede darse el caso de personas que no lo hacen y pueden dar tasas de actividad moderadas.

Hay otra cuestión que hay que tener en cuenta, en los cursos en los que se ha realizado las entrevistas (3ª de la ESO y 1º de bachiller) tienen dos horas obligatorias de educación física a la semana, ello incide en el nivel de actividad física, especialmente en los grupos menos activos. En segundo de bachiller, en la universidad, o en los puestos de trabajo laborales, esta actividad desaparece. Por ello se ha calculado un índice sin tener en cuenta el tiempo de las clases de actividad física

Los niveles de actividad, sin tener en cuenta el ejercicio realizado durante las clases de educación física, tienen variaciones importantes respecto al gasto energético total.

<b>Niveles de actividad sin tener en cuenta las clases de educación física</b>	<b>Porcentaje</b>
Actividad muy baja	7,5
Actividad moderada-baja	10,8
Activos/as	14,5
Muy activas/os	67,3
Total	100

En este supuesto, los índices de sedentarismo suben de modo importante, y hay que resaltar que son los índices de actividad que se van a dar a partir de segundo de bachiller o en cursos equivalentes, en el mejor de los casos, una vez que ya no existan las clases de educación física. Si eliminamos del recuento esta actividad la tasa de sedentarismo pasa de ser un 8,3% a un 18,3%.

Por sexos, las diferencias en las tasas de sedentarismo aumentan mucho cuando desaparecen los tiempo dedicados al ejercicio físico durante los horarios escolares.

<b>Niveles de actividad sin las clases de educación física</b>	<b>Sexo</b>		<b>Total</b>
	<b>Chicas</b>	<b>Chicos</b>	
Actividad muy baja	10,1%	4,6%	7,5%
Actividad moderada-baja	16,1%	5,1%	10,8%
Activos/as	18,8%	9,8%	14,5%
Muy activas/os	55,0%	80,4%	67,2%
Total	100,0%	100,0%	100,0%

Al eliminar el cómputo de la actividad de la educación física la tasa de sedentarismo aumenta en general, pero el incremento es especialmente alto entre las chicas, ya

que llega a alcanzar al 26,2% del colectivo. Y afecta especialmente a los grupos menos activos

La razón es que el peso específico que tiene el esfuerzo físico realizado durante el desarrollo de esta asignatura es muy alto en algunos sectores, debido a que no hacen otras actividades.

Proporción en esfuerzo de la Educación física respecto a la actividad total		Niveles de actividad General				
		Muy baja	Baja	Activos/as	Muy activos/os	Total
Chicas	Hasta 25%	0,0	3,6	6,2	92,6	63,6
	Entre 25% 50%	10,5	22,7	93,4	7,4	27,6
	Entre 50% 75%	15,8	62,7	0,4	0,0	6,5
	Más del 75%	73,7	10,9	0,0	0,0	2,3
	Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Chicos	Hasta 25%	0,0	2,9	9,0	96,0	84,9
	Entre 25% 50%	0,0	14,7	91,0	3,9	10,7
	Entre 50y 75%	0,0	55,9	0,0	0,1	1,9
	Más del 75%	100,0	26,5	0,0	0,0	2,4
	Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

La proporción del esfuerzo de la actividad Educación Física respecto a la actividad total es muy alta en el conjunto del alumnado.

- Más del 70% de la actividad física que realizan los grupos de actividad moderada o de actividad baja corresponde al ejercicio que se realiza en esas clases.
- Entre los y las jóvenes "activos" a la Educación Física también le corresponde una parte importante los niveles de gasto energético.

Eso va a explicar una parte del incremento de la inactividad al llegar a los 17 o los 18 años. Con la pérdida de esa actividad, al pasar a otros cursos que no tienen esta asignatura o por las razones que sean, las tasas de sedentarismo aumentan de modo importantísimo.

## 2.5 La distribución del esfuerzo físico por tipos de actividad

Dada la importancia de diferenciar los tipos de actividad, se ha clasificado ésta en tres grandes capítulos: Ejercicio realizado en movilidad, el ejercicio físico deportivo en el centro y el ejercicio deportivo realizado fuera del centro.

Se ha procedido a calcular la proporción de peso relativo en las que se reparte el esfuerzo total.

Cada una de las siguientes tablas indica para el conjunto de las chicas y de los chicos, o en cada sexo, en qué medida o proporción cada actividad incide en el esfuerzo realizado en total.

### 2.5.1 Ejercicio realizado en movilidad

Por movilidad se entiende el caminar o andar en bici, bien sea para los desplazamientos habituales o el paseo. Éste último se centra en los fines de semana, es fundamentalmente una actividad social. Andar, pasear, dar vueltas es la actividad fundamental del ocio entre la juventud, especialmente entre las adolescentes.

Así, en la tabla siguiente, aparece en la columna del total un 6,0% que no realizan ejercicio en este apartado. Esta proporción es del 6,9 entre los chicos y el 5,1 entre las chicas.

Proporción de actividad en movilidad	Sexo		Total
	Chicas	Chicos	
Nada (o muy escasa)	5,1	6,9	6,0
Menos del 25%	42,7	66,3	54,1
Entre el 25% y el 50%	47,3	25,7	36,9
Entre el 50% y el 75%	5,0	1,1	3,1
Total	100,0	100,0	100,0

Para el 40% (36,9+3,1) de la juventud encuestada, el caminar supone más del 25% ejercicio realizado. Es una actividad que tiene mayor preponderancia entre las chicas. Entre ellas la proporción en que esta actividad es superior al 25% del esfuerzo es del 52,3% (47,3+5,0), frente al 26,8% (25,7+3,1) de entre los chicos.

### 2.5.2 El ejercicio deportivo realizado fuera del centro

La siguiente tabla es referida a la actividad realizada fuera del centro educativo. Se refiere a las actividades físico deportivas sin tener en cuenta los desplazamientos o las actividades de paseo. Para el 69,8% estos ejercicios suponen más del 25% de la actividad total. Pero si comparamos entre los datos de chicas y chicos, esta proporción es mayor entre los chicos, el 81,3% (57,0+24,3). Entre las chicas, la proporción de las que tienen actividades físico deportivas fuera del centro en un esfuerzo mayor del 25% es del 59% (50+9).

Proporción de la actividad deportiva fuera del centro	Sexo		Total
	Chicas	Chicos	
Nada	28,7%	11,8%	20,5%
Menos del 25%	12,3%	6,9%	9,7%
Entre el 25% y el 50%	50,0%	57,0%	53,4%
Entre el 50% y el 75%	9,0%	24,3%	16,4%
Total	100,0	100,0	100,0

El caso de quienes no contabilizan ningún tipo de actividad físico – deportiva fuera del centro, o es menor del 25%, es del 30,2%. El índice es muy alto especialmente entre las chicas .



### 2.5.3 El ejercicio físico deportivo en el centro educativo

En lo que se refiere a la actividad físico - deportiva realizada en el centro, si se incluye la actividad física, es la forma más extendida de realización de ejercicio, Su peso específico varía entre los sexos. Tiene una mayor repercusión entre las chicas, entre los chicos tiene más peso la realizada fuera.

Proporción de la actividad deportiva en el centro (Incluida la educación física)	Sexo		Total
	Chicas	Chicos	
Nada	0,9%	1,4%	1,1%
Menos del 25%	43,8%	61,0%	52,1%
Entre el 25% y el 50%	48,8%	32,3%	40,8%
Entre el 50% y el 75%	6,5%	5,3%	6,0%
Total	100,0	100,0	100,0

En caso de considerar la actividad en el centro educativo, pero sin tener en cuenta la Educación física, su peso específico cambia de modo importante. El 63,7% no realiza actividad físico deportiva en el centro.

Proporción de la actividad deportiva en el centro (Sin la educación física)	Sexo		Total
	Chicas	Chicos	
Nada	67,6%	59,5%	63,7%
Menos del 25%	15,6%	22,8%	19,1%
Entre el 25% y el 50%	13,6%	15,1%	14,4%
Entre el 50% y el 75%	3,2%	2,6%	2,9%
Total	100,0%	100,0%	100,0%

A estas edades se ha dejado o se está abandonando las actividades extraescolares. En muchos centros se opta por dejar de hacerlas, especialmente en bachiller. En muchos casos se mantiene la actividad fuera de los centros, pero en otros muchos, la mayoría, el proceso es el del abandono progresivo del ejercicio físico deportivo. En ocasiones será de forma consciente y voluntaria, pero en la mayor parte de las ocasiones va a ser de modo inconsciente y sobrevenido.

## 2.6 Trayectorias de evolución del ejercicio físico realizado

En relación con lo que se hacía antes, hace tres años , tenemos tres grandes grupos. Quienes consideran que hacen más (52,4%), quienes dicen que hacen igual (22,0%) y un 25,6% que considera que hace menos.

<b>En comparación con años anteriores (hace 3 años), realizas más o menos actividades físico - deportivas</b>	<b>%</b>
Mucha menos	5,9
Menos	19,7
Igual	22,0
Más	35,2
Mucha más	17,2
Total	100,0

Con respecto al ejercicio físico deportivo actual, son los sectores menos activos quienes han bajado más en la cantidad de actividad realizada:

<b>En comparación con años anteriores realizas más o menos</b>	<b>¿Practicas actividad físico - deportiva habitualmente?:</b>		<b>Total</b>
	<b>Si</b>	<b>No</b>	
Mucha menos	3,3	13,6	5,9
Menos	14,2	35,2	19,5
Igual	19,2	31,1	22,2
Más	41,7	16,1	35,3
Mucha más	21,6	4,0	17,2
Total	100,0	100,0	100,0
Total	75,0	25,0	100,0

Entre las personas más activas hay la percepción de que ahora hacen más que hace tres años (el 63,3%). Entre este grupo de personas que practican habitualmente hay un goteo de pérdida de actividad, el 17,5% hace menos, esta proporción aumenta con los años y especialmente entre las chicas.

En esta siguiente tabla puede apreciarse la interrelación de las variables curso y sexo. En 3º de la ESO el 26,7% de las chicas hacen menos actividad que la que hacían anteriormente, frente al 17,3% que ocurre entre los chicos. Cuando están en 1º de Bachiller la proporción de abandono se mantiene entre los varones, pero aumenta entre las mujeres, llegando al 39,8% de los casos.

<b>En comparación con años anteriores (hace 3 años), realizas más o menos actividades físico - deportivas</b>				
		Sexo		Total
		Chicas	Chicos	
3º ESO	Mucha menos	3,8	3,1	3,5
	Menos	22,9	14,2	18,6
	Igual	20,8	15,1	18,0
	Más	37,5	38,1	37,8
	Mucha más	15,0	29,5	22,0
	Total	100,0	100,0	100,0
Bachiller o grado medio	Mucha menos	12,4	4,2	8,5
	Menos	27,4	13,7	21,0
	Igual	27,4	24,7	26,2
	Más	25,9	40,1	32,6
	Mucha más	6,9	17,3	11,8
	Total	100,0	100,0	100,0

Si en vez de hacer la comparación sobre la actividad general se diferencia la evolución por actividades, el resultado tiene una variación importante. A excepción de las actividades referidas a las clases de educación física, el andar en bicicleta y los deportes de equipo, predominan quienes hacen menos ahora que hace tres años.

<b>En comparación con años anteriores</b>	No he hecho	Hago menos	Hago igual	Hago más	Total
Ejercicio físico durante las clases de gimnasia	1,0	10,3	49,5	38,2	100
Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, . . .)	23,4	25,5	20,9	30,2	100
Gimnasia, Aeróbic, Danza	54,9	17,8	15,9	11,4	100
Ciclismo (También andar en bici)	41,6	19,3	20,0	19,1	100
Natación	49,0	22,0	19,3	9,6	100
Deporte de pelota, raqueta (squash, frontón, tenis...)	52,1	20,7	16,8	10,4	100
Lucha, judo, kárate, musculación	5,8	12,1	10,3	11,8	100
Montañismo, senderismo, escalada,	49,0	22,0	19,3	9,6	100
Otros (especificar):	83,3	2,5	7,3	6,8	100

## 2.7 Actividad en el Patio

El patio puede ser considerado como el espacio bisagra entre la calle y el centro de estudios. Es una prolongación del exterior del centro hacia dentro. Lo que ocurre en él es una imagen gráfica de los hábitos externos al centro.

En ese sentido lo más destacable es que es un indicador del modo en cómo se produce el abandono del juego espontáneo físico deportivo por parte de las niñas y los niños en su paso a la adolescencia. El patio normalmente es reflejo de la práctica espontánea. No quiere decir esto que quien no juega en el patio no realice actividades deportivas, pero sí es buen indicador de abandono del deporte como actividad de juego lúdico espontáneo.

Se ha realizado una observación directa por parte del equipo investigador de todos los patios de los centros durante el horario correspondientes a los descansos entre clases, o periodos de "recreo" como se suelen denominar habitualmente. El método seguido consistió en la realización de una ficha de actividades realizadas que se cumplimentó mediante la observación directa por parte del equipo investigador.

A partir de 2ª de la ESO la cantidad de chicas y chicos que están realizando un juego físico es mínima. A esto hay que añadir que en los cursos de bachiller en todos los centros ubicados en el casco urbano, tienen permiso para salir y no queda nadie de estos cursos en los patios

En todos los casos en las canchas, sólo se veía uno o dos pequeños grupos de jóvenes, casi siempre chicos, que estaban jugando.

Cuando no salen del centro, en la mayoría de los casos se reparten por los diferentes espacios del patio o de las zonas de estancia, formando corros y grupos de charla. En algunos casos están andando, en otras ocasiones (chicos especialmente) se producen juegos físicos de contacto, pero en la mayoría de las veces se agrupan de forma estática.

En algunos pocos centros, con el objeto de animar a la actividad, se organizan algunos torneos entre equipos "ad-hoc" que suelen llamar la atención del resto del alumnado y acuden como espectadoras/es.

También se incluyó este aspecto en el cuestionario – encuesta. Los datos recogen la confirmación de lo observado, sólo una minoría realiza actividad física en este tiempo de recreo.

<b>En relación con años anteriores</b>	No he hecho nunca	Hago menos	Hago igual	Hago más	Total
Pasear durante las horas de patio	17,2	25,9	34,9	22,0	100
Jugar o hacer deporte durante las horas de patio	25,7	44,5	20,5	9,3	100

Encuesta de hábitos físico-deportivos entre la juventud en Vitoria Gasteiz. 2007

<b>Actividad realizada en la semana pasada</b>	<b>Minutos semanales de realización de la actividad</b>						<b>Total</b>
	<b>0 Min</b>	<b>1-30 Mn</b>	<b>31-60 Min</b>	<b>61-90 Min</b>	<b>91-120 Min</b>	<b>Más de 120 Min</b>	
Pasear durante las horas de patio	43,7	13,8	10,6	8,4	7,7	15,9	100,0
Hacer deporte durante las horas de patio	77,7	4,5	4,2	2,4	5,2	6,0	100,0

La mayoría afirma que no ha realizado juegos deportivos durante las horas del patio, y entre las que lo han realizado solamente el 6% lo ha realizado durante más de dos horas (los minutos de media de correspondientes a los "recreos" durante la semana es de 150 minutos). Entre quienes dicen que sí han jugado, la mayoría lo han hecho esporádicamente.

Las prácticas de juego en el patio dan una imagen de las vivencias que se hacen respecto del juego y el deporte en el tránsito de la infancia a la adolescencia y de ésta a la juventud. La mayoría reconoce que juega menos durante las horas del patio. Con la edad el juego desaparece del patio, del espacio espontáneo y autoorganizado.

Al igual que los adultos, el juego en adolescentes y en jóvenes, se ha canalizado hacia el deporte institucionalizado en su propio tiempo y espacio (entrenamientos, partidos y clases de educación física), o se enfoca hacia otras formas en las que las nuevas tecnologías (ordenador, play,..) ocupan un papel importante. Al fin y al cabo, el joven sigue las pautas que le está marcando la sociedad adulta. Al fin y al cabo, el joven sigue las pautas que le está marcando la sociedad adulta

### **3. Factores y barreras subjetivos que intervienen en la práctica físico - deportiva**

Desde las hipótesis de partida se plantearon diferentes factores que podían incidir en la práctica del ejercicio físico deportivo.

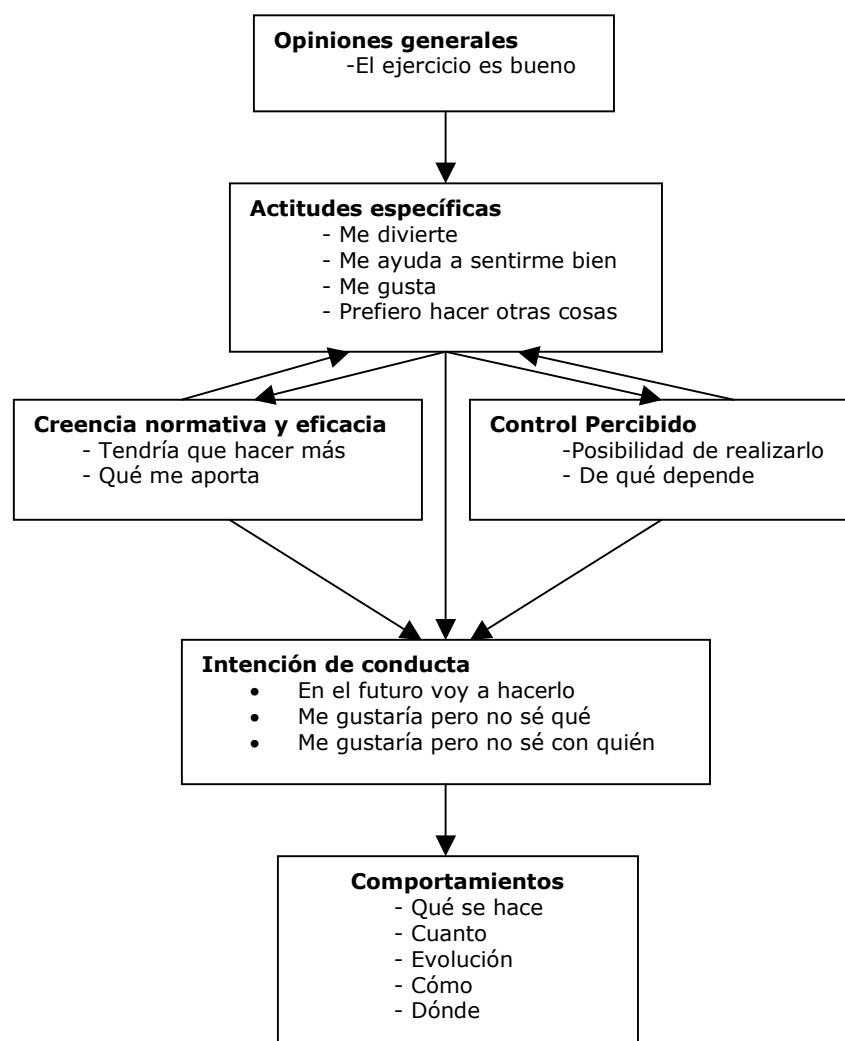
El punto de partida es la consideración de que la mayoría de la población cree que es conveniente hacer deporte (o ejercicio) y le gustaría hacerlo, incluidas la mayoría de las personas jóvenes que no lo hacen.

Se trata por ello de conocer las diferencias existentes entre lo que se piensa que es conveniente hacer y lo que realmente se hace. Los obstáculos que se interponen entre las creencias y el comportamiento constituyen las barreras para la acción.

Metodológicamente, hay que tener en cuenta este hecho porque es un elemento fundamental para caracterizar las conductas relacionadas con la práctica deportiva y del ejercicio físico. En la práctica, las opiniones no suelen tener siempre una correlación automática con los comportamientos, y eso también ocurre en el caso del ejercicio físico, el conocimiento de estas rupturas o "barreras" permiten clarificar este hecho y posibilitar la construcción de instrumentos y líneas de actuación.

Estas barreras pueden referirse a diferentes aspectos que intervienen en el comportamiento, en el modelo utilizado en el análisis se destacan los siguientes elementos: Las opiniones o actitudes generales, las actitudes propias específicas, el grado de interiorización de la norma, la eficacia percibida, las creencias de control, el autoconcepto, los condicionantes de la intención de conducta, y los medios o posibilidades que ofrece el entorno social o físico para llevar a cabo la acción.

Este modelo de variables que intervienen en el comportamiento puede representarse en el esquema que se reproduce a continuación. Junto con cada variable se han reflejado los diferentes elementos o indicadores que la conforman. Cada elemento será un facilitador o una barrera según funcione el grado de acuerdo o desacuerdo en cada persona o grupo social.



Respecto a las opiniones generales, el 100% considera que la realización de ejercicio físico es positivo, en todos los grupos y aulas donde se ha dado la discusión el único disenso era en el modo e intensidad en que debe hacerse. Hay un consenso social entorno a ello, especialmente porque es saludable. Lo más reseñable es que este argumento de lo "correcto socialmente" es está influyendo muy poco, con respecto a otras motivaciones que inciden de forma más directa en la práctica. Esto es precisamente lo que se trata de analizar a través del estudio de los diferentes componentes de la motivación.

**3.1 Actitudes específicas:** Aquí se agrupan las actitudes referidas a las sensaciones y vivencias personales. Se refieren a los aspectos básicos que provocan la atracción a realizar una actividad, es la percepción de las sensaciones positivas o negativas para una misma/o que se puede tener.

Los indicadores seleccionados han sido

Hacer deporte no me resulta divertido, me aburre
Me da pereza hacer ejercicio físico
Prefiero dedicar el tiempo libre a hacer otras cosas antes que al deporte o al ejercicio
Cuando realizo ejercicio físico me siento mucho mejor

### ¿Es divertida?

Para la mayoría de la juventud le parece que es divertido el hacer actividad físico - deportiva, salvo para el 19,2% que la considera indiferente o aburrida.

Hacer deporte no me resulta divertido, me aburre	Sexo		Total
	Chicas	Chicos	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	49.5	74.3	61.5
<b>Desacuerdo</b>	23.4	15.1	19.4
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	19.3	6.3	13.0
<b>Acuerdo</b>	4.9	2.8	3.9
<b>Totalmente de acuerdo</b>	2.9	1.5	2.3
<b>Total</b>	100	100	100

Pero hay diferencias entre chicas y chicos. Las chicas se decantan en menor medida por una visión divertida del deporte. Entre quienes son indiferentes, ni les aburre ni les divierte, y las que les aburre representan suman el 27,2%, esta proporción es el 10,6% de los chicos.

La variable que interviene de modo importante y determinante en la visión del papel lúdico de la actividad, es si la realizan o no. Casi al 50% de quienes no la realizan no les resulta especialmente divertida (Son indiferentes o les aburre).

Hacer deporte no me resulta divertido, me aburre	Practicas actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
Totalmente desacuerdo	73.0	26.6	61.4
Desacuerdo	17.3	25.7	19.4
Ni acuerdo ni desacuerdo	6.6	32.2	13.0
Acuerdo	2.0	9.5	3.9
Totalmente de acuerdo	1.1	6.0	2.3
Total	100.0	100.0	100.0



Para algo menos de la mitad de quienes no practican una actividad física no les resulta atractiva. Entre las chicas “no practicantes” esta proporción sería del 52% aproximadamente. Hay que hacer notar que entre aquellas que no realizan actividad físico - deportiva habitualmente, a la mitad sí les parece atractiva, no la hacen por otras razones.

### ¿Da pereza o cuesta hacerla?

La pereza se puede entender de un modo genérico como falta de predisposición y motivación en general para una actividad o bien como un sentimiento en el momento de emprender algo (Más pasajero). La diferenciación entre ambas seguramente estará en la satisfacción recibida por la realización de la actividad.

Aquí se preguntó de modo genérico, en cualquiera de los dos sentidos, dado que en cualquiera de los casos es una barrera u obstáculo que lleva a impedir el emprender una práctica o a su abandono. Se puede decir que se siente pereza, y sin embargo, realizarlo habitualmente, o viceversa.

Me da pereza hacer ejercicio físico	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
Totalmente desacuerdo	46,6%	11,9%	37,9%
Desacuerdo	23,8%	16,9%	22,1%
Ni acuerdo ni desacuerdo	19,7%	31,3%	22,6%
Acuerdo	7,0%	22,6%	10,8%
Totalmente de acuerdo	3,0%	17,3%	6,5%
Total	100.0	100.0	100.0

Bastantes de quienes practican actividades también sienten a veces pereza, casi un 30% (19,7+7,0+3,0), lo que muestra que la pereza es una barrera más superable que la falta de atracción, aunque pueda ser más generalizada. Para superar la pereza es necesario que guste la actividad, el tener el hábito, el sentimiento de que hay que hacerlo, el arrastre del grupo...

### ¿Se tienen otras preferencias?

Muchas veces la razón de la falta de tiempo es una de las razones más esgrimidas para justificar la no realización de ejercicio físico. En realidad, también es una cuestión de prioridades o de preferencias.

Menos de la mitad de la población analizada, el 40,5%, da preferencia a estas actividades. Hay diferencias entre quienes hacen actividades deportivas y quienes no lo hacen, pero no son tan grandes como las encontradas en otras cuestiones.

<b>Prefiero dedicar el tiempo libre a hacer otras cosas antes que al deporte o al ejercicio</b>	<b>¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:</b>		<b>Total</b>
	<b>Si</b>	<b>No</b>	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	17,5%	11,0%	15,9%
<b>Desacuerdo</b>	23,0%	20,5%	22,4%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	33,0%	30,4%	32,4%
<b>Acuerdo</b>	16,5%	22,9%	18,1%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	9,9%	15,3%	11,3%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

Las chicas y chicos están diciendo, que en el mismo libre, en caso de entrar en colisión con intereses más preferentes, el ejercicio físico deportivo resultaría desplazado. Uno de estos intereses preferentes en el tiempo libre para la juventud es el grupo de amistades. Incluso entre quienes siguen practicando una actividad deportiva , en el caso que tuvieran que optar entre la actividad física u hacer otra cosa la abandonarían.

### **¿Da buenas sensaciones el ejercicio físico deportivo?**

Una de las cuestiones que hace que la actividad física se convierta en un hábito placentero es que de él resulten buenas sensaciones físicas durante su realización o a su finalización.

La mayoría asocia el ejercicio a las buenas sensaciones. Entre quienes realizan habitualmente actividad las tres cuartas partes están bastante de acuerdo o muy de acuerdo con la propuesta formulada. Esta proporción es del 36,4% entre quienes no realizan deporte.

<b>Cuando realizo ejercicio físico me siento mucho mejor</b>	<b>¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:</b>		<b>Total</b>
	<b>Si</b>	<b>No</b>	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	1,7%	7,3%	3,1%
<b>Desacuerdo</b>	2,7%	13,5%	5,4%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	20,5%	42,7%	26,0%
<b>Acuerdo</b>	33,9%	27,4%	32,3%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	41,2%	9,0%	33,2%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

Es llamativo que un 20,8% (7,3+13,5) de quienes no practican lo lleguen a asociar con sensaciones negativas. En los grupos se identificaban estos sentimientos negativos con el cansancio o con lo físico. Algunos de estos sentimientos eran el aburrimiento, el sentimiento de inferiorización, el miedo a la lesión (éste en mucha menor medida),...

### 3.1.1 Resumen de incidencia de las Actitudes específicas

Estas actitudes se refieren a los aspectos básicos que provocan la atracción o la repulsión a realizar una actividad.

En el análisis del grado de influencia se dan dos dimensiones de medida: el porcentaje de población que está de acuerdo con la variable y la correlación de estas respuestas con el índice de actividad realizada, representado por el coeficiente R. Pearson.

El porcentaje nos indica la extensión de la influencia de la variable, la correlación nos indica la intensidad con la que incide una cuestión en la otra, en este caso, en cuánto incide para que se haga más o menos ejercicio.

	<b>Todos/as</b>	<b>No realizan ejercicio</b>	<b>Sí realizan ejercicio</b>	<b>R Pearson</b>
<b>Hacer deporte me aburre</b>	6,2%	15,5%	3,1%	-0.272
<b>Me da pereza</b>	17,3%	39,9%	10,0%	-0.321
<b>Prefiero dedicar el tiempo libre a hacer otras cosas</b>	29,4%	38,2%	26,4%	-0.096
<b>Cuando realizo ejercicio físico no me siento mejor*</b>	8,5%	20,8%	4,0%	-0.274

\*En el cuestionario se formulaba en sentido positivo

Entre las actitudes específicas, el factor barrera que tiene incidencia más generalizada es el sentimiento de "me da pereza" junto con "Prefiero dedicar el tiempo libre a otras cuestiones".. El factor que tiene una mayor correlación con la baja actividad es "Me da pereza".

Quienes que sí realizan ejercicio, también pueden sentir algunas preferencias mayores hacia otras actividades, pero sin embargo consiguen hacerlas compatibles. Sin embargo la pereza, el aburrimiento o la falta de sensaciones positivas son barreras mucho más restringidas a las personas no deportistas.

Las diferencias en el grado de correlación se deben también a que quienes no hacen deporte tienden a ponerse en los extremos del grado de acuerdo de la escala (Por ejemplo: les da más pereza).

En conclusión, la preferencia a dedicar el tiempo libre a otras cosas es una variable muy generalizada, pero no llega a ser una barrera decisiva, mientras la actividad no se convierta en incompatible con las actividades más preferidas (estar con las amigas o amigos especialmente). El resto de actitudes específicas como son la pereza, la falta de sensaciones agradables o el aburrimiento aunque no tienen una incidencia muy generalizada, están incidiendo como frenos en el atractivo para la realización del ejercicio físico. Precisan ser neutralizadas por medio de estímulos intrínsecos y extrínsecos a la actividad.

### 3.2 La norma personal

Los facilitadores o barreras de explicación de la conducta correspondientes a la norma personal estarían constituidos por

- **Las creencias normativas:** Lo que es lo mismo que la interiorización de la necesidad de hacer deporte. Puede tener una dimensión interna personal (Para mí) o externa (las personas de mi entorno esperan de mí una conducta determinada)
- **La eficacia percibida:** La acción a realizar puede tener unos efectos positivos o negativos.

#### 3.2.1 Interiorización de la necesidad de hacer ejercicio (Las creencias normativas)

Se han utilizado como indicadores las creencias normativas: A) La opinión sobre la necesidad personal de hacer más ejercicio del que se realiza en la actualidad. B) El grado de interiorización de la necesidad de su realización para estar bien.

##### A) ¿Me conviene hacer más ejercicio físico del que hago?

La interiorización de la necesidad de su realización es muy generalizada.

Casi el 75%(33,9+40,8) de quienes no hacen habitualmente ejercicio deportivo expresan que tienen el sentimiento de debieran hacerlo más. esta proporción es mucho menor entre los y las que ya hacen ejercicio, pues consideran que ya es suficiente.

Creo que tengo que hacer más ejercicio físico del que hago actualmente	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	17,0%	2,2%	13,3%
<b>Desacuerdo</b>	20,7%	5,8%	17,0%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	27,2%	17,2%	24,7%
<b>Acuerdo</b>	21,3%	33,9%	24,4%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	13,8%	40,8%	20,6%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

Únicamente el 8% (2,2+5,8) de quienes no lo realizan consideran que no sienten conveniente el hacerlo.

No existe aquí una barrera generalizada. Pero lógicamente hay diferentes grados de internalización, una cosa es opinar que es conveniente, y otra sentir la necesidad de hacerlo.

## B) ¿Lo vivo como necesario?

La internalización de la norma tiene un grado más profundo cuando se vive su necesidad desde la propia realidad. (Necesitas dejar de fumar porque notas su perjuicio, o has sentido mejora en dejarlo).

En la medida que la realización de ejercicio físico se convierte en un hábito puede llegar a sentirse como un medio de conseguir bienestar. No sólo es una norma, un consejo que viene del exterior, pasa a ser internalizado como necesario para disfrutar de una sensación física de bienestar, de liberar energías, de sentir la sensación de relajo...

El 35% (13,6+21,4) de las y los jóvenes entrevistadas dicen que sienten la necesidad de su realización. Lógicamente corresponden a quienes practican deporte.

Normalmente, tengo que hacer ejercicio físico deportivo para estar bien	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	7,0%	26,6%	11,9%
<b>Desacuerdo</b>	15,0%	29,2%	18,5%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	36,3%	29,4%	34,6%
<b>Acuerdo</b>	25,3%	9,9%	21,4%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	16,5%	4,8%	13,6%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

Un 14,7% de quienes no lo hacen lo echan en falta. Sería su punto de enganche si tuvieran posibilidades de hacerlo. El resto de este grupo no vive esta necesidad. La mayoría de quienes no lo practican no han desarrollado este sentimiento.

La falta de la vivencia de la necesidad de realizar una actividad físico - deportiva denota una cuestión importante: un sector importante de la juventud no ha desarrollado un hábito, relacionado con el disfrute en la propia realización de la actividad, que le lleve a vivirlo como una necesidad.

### 3.2.2 La eficacia percibida.

Además de la sensación de bienestar personal, que se ha comentado en el apartado anterior, también hay otros elementos positivos que se buscan en su realización: la diversión, lo saludable, el control del estrés, el gusto por la competición, el desarrollo de la amistad.

Se ha seleccionado una batería de aspectos que recogen los principales aspectos de eficacia percibida.

Cuando realizo ejercicio físico me siento mucho mejor
El hacer actividad físico - deportiva ayuda a mejorar el aspecto físico
El ejercicio físico deportivo me da energía y me relaja
Disfruto mucho participando en la competición deportiva
El deporte es una actividad que me sirve para estar con las amigas/os
Hacer un deporte ayuda a ponerte metas por las que esforzarte personalmente
La actividad deportiva me sirve para que los demás me valoren más

### ¿Me ayuda a sentirme mejor el realizar el ejercicio físico?

La mayoría dice que sí ayuda a sentirse mejor. Efectivamente, la proporción es mucho más alta entre quienes practican habitualmente, el 74% están bastante o muy de acuerdo con ello.

Cuando realizo ejercicio físico me siento mucho mejor	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	1,7%	7,3%	3,1%
<b>Desacuerdo</b>	2,7%	13,5%	5,4%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	20,5%	42,7%	26,0%
<b>Acuerdo</b>	33,9%	27,4%	32,3%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	41,2%	9,0%	33,2%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

Reconocen que se sienten mejor, cuando lo han hecho, una tercera parte de quienes no practican.

Cuando más satisfacción se siente más ejercicio se hace o viceversa. Quienes dicen que ahora hacen más actividad que hace tres años, sienten mejores sensaciones que quienes hacen menos.

Entre chicos y chicas, respecto a sentirse mejor cuando hacen ejercicio, si se neutraliza la variable práctica de actividad física, no hay diferencias importantes. La chicas que hacen habitualmente actividad física también experimentan que se sienten mejor.

<b>Chicas</b> Cuando realizo ejercicio físico me siento mucho mejor	<b>¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:</b>		<b>Total</b>
	<b>Si</b>	<b>No</b>	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	1,4%	7,4%	3,6%
<b>Desacuerdo</b>	4,2%	13,5%	7,6%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	26,9%	42,0%	32,5%
<b>Acuerdo</b>	33,3%	28,7%	31,6%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	34,2%	8,4%	24,7%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

<b>Chicos</b> Cuando realizo ejercicio físico me siento mucho mejor	<b>¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:</b>		<b>Total</b>
	<b>Si</b>	<b>No</b>	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	1,9%	7,3%	2,5%
<b>Desacuerdo</b>	1,7%	13,7%	3,1%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	15,4%	44,4%	18,9%
<b>Acuerdo</b>	34,6%	23,4%	33,3%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	46,4%	11,3%	42,1%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

La única diferencia entre géneros en este apartado es que se da una tendencia en el hombre a mostrar una mayor satisfacción en la realización del esfuerzo físico y en el gasto de la energía. Esto se manifiesta, especialmente, en la mayor puntuación de la categoría "Ni acuerdo ni desacuerdo" por parte de las chicas que sí realizan algún tipo de actividad físico - deportiva.

### ¿Hacer ejercicio físico deportivo me da energía y me relaja?

Concretando en qué puede consistir el sentirse mejor, se intentó concretar si esta es una sensación física (se seleccionaron las sensaciones de vigor y relajación).

Si se comparan con las respuestas del indicador anterior el grado de acuerdo disminuye. La mayoría sí que encuentra estas sensaciones, y especialmente entre quienes lo hacen habitualmente.



El ejercicio físico deportivo me da energía y me relaja	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	3,0%	14,0%	5,7%
<b>Desacuerdo</b>	6,3%	26,9%	11,4%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	22,6%	34,1%	25,5%
<b>Acuerdo</b>	34,3%	16,8%	29,9%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	33,8%	8,2%	27,4%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

Diferenciando por géneros, la sensación física agradable es mucho menos sentida por las mujeres.

<b>Chicas</b> El ejercicio físico deportivo me da energía y me relaja	Practica de actividad físico - deportiva		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	7,6%	28,9%	15,4%
<b>Desacuerdo</b>	25,5%	34,3%	28,7%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	35,6%	15,9%	28,4%
<b>Acuerdo</b>	28,8%	7,6%	21,0%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	7,6%	28,9%	15,4%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

<b>Chicos</b> El ejercicio físico deportivo me da energía y me relaja	Practica de actividad físico - deportiva		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	3,2%	16,5%	4,9%
<b>Desacuerdo</b>	5,1%	20,5%	7,0%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	20,6%	33,1%	22,1%
<b>Acuerdo</b>	33,2%	19,7%	31,5%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	37,9%	10,2%	34,4%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

Entre las mujeres, quienes están de acuerdo con que la actividad deja sensaciones físicas agradables es aproximadamente la tercera parte, entre los hombres esta proporción es el doble, el 66%. Entre las chicas que hacen actividad física la proporción en conjunto (Acuerdo + Totalmente de acuerdo) no varía con respecto al total.

### ¿Me ayuda a mejorar el aspecto físico?

Dada la importancia que se impone en nuestra sociedad al aspecto físico y a los cánones de la apariencia, se introdujo este indicador, para analizar su incidencia en la motivación.

El hacer actividad físico - deportiva ayuda a mejorar el aspecto físico	¿Prácticas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	0,9%	1,5%	1,0%
<b>Desacuerdo</b>	2,2%	1,3%	2,0%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	11,0%	15,8%	12,2%
<b>Acuerdo</b>	32,9%	34,1%	33,2%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	53,1%	47,3%	51,7%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

La mayoría sí considera que la actividad ayuda a mejorar la imagen física, únicamente un 3% opina en contra.

Las diferencias entre el grupo de quienes hacen alguna actividad y quienes no lo hacen son pequeñas. Otro aspecto a reseñar es que tampoco se han encontrado grandes diferencias entre chicas y chicos. Aunque hay consenso con la utilidad, no es aún una motivación fundamental para su práctica.

### ¿La competición es atractiva?

La competición es uno de los elementos más significativos de la organización deportiva. Sin embargo puede ser estímulo o barrera para la práctica del deporte.

Para el 19,8% (8,5+11,3) la competición no es algo de lo que se disfrute. En cambio al 56,2% (21,2+35,0) sí le gusta.

Disfruto mucho participando en la competición deportiva	¿Prácticas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	5,0%	19,1%	8,5%
<b>Desacuerdo</b>	6,6%	25,5%	11,3%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	20,8%	33,8%	24,0%
<b>Acuerdo</b>	23,3%	15,1%	21,2%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	44,4%	6,4%	35,0%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

Entre quienes hacen o no actividad existen vivencias totalmente contrapuestos. Atrae la competición especialmente a quienes hacen deporte, el 67,7% (23,3+44,4) dicen que disfrutan participando en la competición. Las/los que no lo hacen están muy lejos de vivirlo así, la proporción baja al 21,5% (15,1+6,4).

Las actividades competitivas no son atractivas para la mayoría de las personas menos activas físicamente, especialmente entre las chicas.

### ¿Ayuda a relacionarse y fortalecer las amistades?

El estar con las amigas y los amigos es uno de los objetivos fundamentales del ocio. Por ello se incluye este aspecto dentro de la batería del listado de dimensiones de la eficacia percibida.

En el caso del 50,8% del alumnado esto es así, el hacer la actividad físico - deportiva les vale para estar con sus amistades. La actividad está vinculada a su círculo de amistades.

El deporte es una actividad que me sirve para estar con las amigas/os	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	8,3%	17,4%	10,6%
<b>Desacuerdo</b>	8,5%	18,6%	11,0%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	26,2%	32,3%	27,7%
<b>Acuerdo</b>	30,7%	24,2%	29,1%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	26,4%	7,5%	21,7%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

Quienes no hacen deporte u otro tipo de actividad físico - deportiva tienen una visión diferente. En su caso están bastante o totalmente de acuerdo con que la actividad físico - deportiva les vale para estar con las amistades solamente el 31,7%.

Esta proporción es menor entre las mujeres (28,2%), y llega a ser menor entre las chicas de bachiller que no hacen habitualmente actividad física (25%).

### ¿Impulsa el desarrollo personal?

Otra de las funciones positivas que se le suele adjudicar a las actividades físico - deportivas que se promocionan entre la juventud es que pueden ser un instrumento para desarrollo personal ya que ayudan a trabajar el esfuerzo y la constancia.

La mayoría de los jóvenes participan de esta idea, el 66,7 (23,1+33,5). Solamente el 10,2 no participan de esta idea.

Es un valor que las chicas, especialmente las no deportistas comparten en menor medida. Entre las chicas en general, el 74,5% (31,5+42,5) están de acuerdo con la idea de que el deporte ayuda al desarrollo personal, las chicas comparten esta idea en el 60% de los casos. Pero baja al 43,8 entre las que no hacen este tipo de actividades.

<b>Chicas</b> <b>Hacer un deporte ayuda a ponerte metas por las que esforzarte personalmente</b>	<b>Practica de actividad físico - deportiva</b>		<b>Total</b>
	<b>Si</b>	<b>No</b>	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	2,6%	6,6%	4,1%
<b>Desacuerdo</b>	6,0%	17,7%	10,3%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	22,1%	31,9%	25,7%
<b>Acuerdo</b>	36,8%	33,2%	35,5%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	32,5%	10,6%	24,4%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0
<b>Chicos</b> <b>Hacer un deporte ayuda a ponerte metas por las que esforzarte personalmente</b>	<b>Practica de actividad físico - deportiva</b>		<b>Total</b>
	<b>Si</b>	<b>No</b>	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	1,2%	6,4%	1,9%
<b>Desacuerdo</b>	3,2%	9,6%	4,0%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	17,8%	37,6%	20,2%
<b>Acuerdo</b>	30,9%	36,0%	31,5%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	46,9%	10,4%	42,5%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

### **¿Sirve para ganar en consideración ante los demás?**

Esta es otra de las dimensiones que se suele considerar como fuente de motivación social. Ser de determinado equipo, jugar en determinadas categorías, tener un determinado nivel de protagonismo en una actividad de prestigio... Pueden algunas de las consideraciones que pueden servir para que la persona se considere más valorada. No hay que ser una deportista de élite para que esto funcione, especialmente en la infancia es una dimensión que adquiere mucha importancia. Y que va perdiendo peso para la mayoría con el paso de los años.

Únicamente en el 11,9% de los casos tiene relevancia esta dimensión. Proporción que sube al 14,7% entre quienes están federadas/os, y que sube en el caso de los chicos federados hasta el 19,5%.

La actividad deportiva me sirve para que los demás me valoren más	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	25,8%	43,1%	30,1%
<b>Desacuerdo</b>	21,8%	27,7%	23,2%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	38,2%	24,0%	34,6%
<b>Acuerdo</b>	9,8%	4,3%	8,4%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	4,4%	,9%	3,5%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

### 3.2.3. Resumen de incidencia de la interiorización de la necesidad de hacer ejercicio y su eficacia percibida

Estos facilitadores o barreras de explicación de la conducta relativos a la norma personal estarían constituidos por:

A) Las creencias normativas: Son los elementos que hacen interiorizar, o no, la necesidad de hacer deporte. Puede tener una dimensión interna personal (para mí) o externa (las personas de mi entorno esperan de mí una conducta determinada).

B) Los elementos de eficacia percibida: Se refieren a los efectos positivos o negativos que la realización de la acción puede tener.

#### A. Las creencias normativas

Con respecto a la interiorización de la necesidad de hacer ejercicio (Las creencias normativas) se han considerado dos aspectos: uno referido a la creencia de lo conveniente, esto es la interiorización de la norma social establecida (es necesario hacer ejercicio físico). El otro, recoge la interiorización experimentada, es sentir la conveniencia de la norma para una misma/o (siento que tengo que hacerlo para estar bien).

	Todos/as	No realizan ejercicio	Sí realizan ejercicio	R pearson Gast energ.
<b>Creo que tengo que hacer más ejercicio físico del que hago actualmente</b>	<b>45,0%</b>	<b>74,7%</b>	<b>35,1</b>	<b>- 0,273</b>
<b>Normalmente, tengo que hacer ejercicio físico deportivo para estar bien</b>	<b>35,0%</b>	<b>14,17%</b>	<b>41,8%</b>	<b>0,246</b>

Encuesta de hábitos físico-deportivos entre la juventud en Vitoria Gasteiz. 2007

Entre quienes no realizan actividad, la interiorización de la norma social establecida, la creencia interiorizada de que es conveniente hacer más ejercicio, es elevada, la mayoría siente que debiera hacer más, únicamente el 8% consideran que no consideran que deberían hacer más. Lógicamente quienes creen que hacen suficiente no están de acuerdo con que debieran hacer más.

La correlación negativa indica que son precisamente quienes no hacen ejercicio los más favorables a pensar que tienen que hacer más ejercicio.

El segundo aspecto de este bloque normativo, la interiorización experimentada, implica un nivel de mayor asunción de la norma, es sentir la necesidad desde las propias sensaciones vividas (necesitas dejar de fumar porque notas su perjuicio o ya has sentido mejora en dejarlo).

Normalmente ello requiere haber tenido esa vivencia en la práctica. Quienes consideran que habitualmente tienen que hacer ejercicio para estar bien son el 35% del conjunto de chicas y chicos. Es un factor que da gran valor intrínseco a la realización de la actividad y que tiene mucha importancia en el mantenimiento en la misma. Solamente una minoría de quienes no realizan ejercicio habitualmente participan de este sentimiento, el 14,17%.

Este es un aspecto fundamental a tener en cuenta en las actividades de inicio deportivo y en las actividades de retoma de la actividad (Dejar la sensación de que es una buena experiencia que se quiere y puede incorporar a los hábitos de vida cotidianos).

## **B. La eficacia percibida.**

Se han recogido diferentes elementos positivos que se relacionan con la realización de una actividad físico deportiva: la diversión, lo saludable, el control del estrés, el gusto por la competición y el desarrollo de la amistad.

Los factores menos valorados por quienes no realizan actividad físico-deportiva son "Para que me valoren más", "disfruto en la competición" y "el ejercicio me da energía y me relaja".

	Todos/as	No realizan ejercicio	Sí realizan ejercicio	R pearson Gast energ.
Cuando realizo ejercicio físico me siento mucho mejor	65,5%	36,4%	75,1%	0,274
El hacer actividad físico-deportiva ayuda a mejorar el aspecto físico	84,9%	81,4%	86,0%	0.071
El ejercicio físico deportivo me da energía y me relaja	57,3%	25,0%	68,1%	0,300
Disfruto mucho participando en la competición deportiva	36,2%	21,5%	67,7%	0,342
El deporte es una actividad que me sirve para estar con las amigas/os	40,8%	31,7%	57,1%	0,220
Hacer un deporte ayuda a ponerte metas por las que esforzarte personalmente	59,9%	43,8%	69,3%	0,273
La actividad deportiva me sirve para que los demás me valoren más	11,6%	5,2%	14,2%	0,139

Encuesta de hábitos físico-deportivos entre la juventud en Vitoria Gasteiz. 2007

El factor que tiene una mayor correlación con el ejercicio físico que se hace es el referido a la satisfacción con la competición. Este factor no tiene valor positivo para quienes no hacen deporte. Si se compara entre quienes hacen o no actividad, resulta que los pareceres son totalmente contrapuestos. Atrae la competición especialmente a quienes hacen deporte, el 67,7%. Entre quienes no lo hacen, esta proporción es del 21,5%. Las actividades competitivas no son atractivas para las personas menos activas físicamente, especialmente entre las chicas.

Hay otro aspecto, también importante y referido a la interiorización de las sensaciones físicas. Quienes más comparten la sensación de que "el ejercicio físico deportivo me da energía y me relaja" son los chicos que hacen actividad, lo siente así el 71,1% de ellos. Entre las chicas esta proporción es mucho menor, el 36,4%. Entre éstas, tanto si hacen actividad como si no la hacen, las que están de acuerdo con que experimentan sensaciones físicas agradables son aproximadamente sólo la tercera parte. Entre los chicos la diferencia entre unos y otros (deportistas y no deportistas) es mucho mayor. Lo que quiere decir que es una dimensión menos interiorizable entre las mujeres, incluso entre las que practican actividad física de modo habitual.

Hay una tendencia entre los chicos a mostrar una mayor satisfacción en la realización del esfuerzo físico y en el gasto de la energía. Esto se manifiesta especialmente en la mayor puntuación de la categoría "Ni acuerdo ni desacuerdo" de esta pregunta por parte de las chicas que sí realizan algún tipo de actividad físico-deportiva.

Respecto al efecto en la imagen física, aunque la mayoría considera que ayuda a mejorar el aspecto (únicamente un 3% están en contra), tiene poca incidencia como eficacia percibida. Así, las diferencias entre el grupo de quienes hacen alguna actividad y quienes no lo hacen es pequeña. Un aspecto a reseñar es que tampoco se han encontrado diferencias entre chicas y chicos (El grado de disconformidad con lo positivo del ejercicio en la mejora del aspecto, únicamente ha sido del 3,5% entre las chicas que no hacen actividad física habitualmente).

Sobre la utilidad para estar con las amigas/os, sí tiene importancia. Quienes no hacen deporte u otro tipo de actividad físico-deportiva tienen una visión menos positiva. En su caso, solamente el 31,7% están bastante o totalmente de acuerdo con que la actividad físico-deportiva les vale para estar con las amistades. Esta proporción es aún menor entre las chicas (28,2%), y llega a ser menor entre las de más edad, que no hacen actividad y están en los cursos de bachiller (25%).

El factor de eficacia referido a la superación personal, la "ayuda a ponerte metas por las que esforzarte personalmente", es percibido en mayor medida por parte de las personas más activas, pero es una utilidad más referida al discurso de lo socialmente admitido, es una convención social, y por ello es también admitida por un alto porcentaje de no deportistas, pero con un grado de interiorización pequeño. Sin que sea un factor despreciable, es difícil que pueda llegar a ser movilizador por sí mismo.

Por el contrario, la "sensación de sentirse mejor cuando se realiza" y "la utilidad para estar con las amistades", son dos aspectos complementarios, que por su atractivo, y por no tener las mayores correlaciones negativas para las personas "no deportistas", pueden ser líneas importantes de trabajo.



### 3.3 El control percibido

Un tercer apartado del modelo de la acción es el control percibido. En el estudio se han seleccionado básicamente los aspectos relacionados con el apartado de las creencias de control, es decir, el juicio que hace la persona sobre las posibilidades de de realizar la acción. Por ejemplo, en el caso de un fumador que quiere dejar de serlo las creencias de control estarían constituidos por los elementos que componen el juicio sobre si la posibilidad de lograrlo. En el caso del deporte y del ejercicio físico se han seleccionado dos dimensiones básicas: El auto concepto y la falta de tiempo

El control percibido funciona como barrera o facilitador de la acción. Si se parte de que es necesario tener unas condiciones mínimas para hacer deporte o cualquier otra actividad y se realiza un juicio negativo de las capacidades personales, la persona se autoexcluye de la realizarlo. Por ello el control percibido no sólo conlleva un juicio de las capacidades personales, contiene también una valoración de las capacidades que requiere la actividad para poder ser realizada.

Se han seleccionado indicadores correspondientes a tres planos: El auto concepto de salud y atractivo físico, el autoconcepto de fuerza y resistencia muscular y las obligaciones o falta de tiempo.

Me gusta mi manera de ser
Considero que mi salud es muy buena
Mi aspecto físico es peor que el de las demás personas de mi edad
Tengo buena capacidad física para hacer actividades físico - deportivas
Me canso pronto cuando corro o hago deporte
No encuentro nunca tiempo para hacer ejercicio físico

#### ¿Tengo confianza en mí forma de ser?

Un primer nivel de análisis del autoconcepto y de la confianza en sí misma/o es la satisfacción que se tiene con la forma de ser en general.

La mayoría de los y las jóvenes están autosatisfechos con su forma de ser, aunque en diferentes grados. El 79,5% están bastante o totalmente de acuerdo con que les gusta su manera de ser. No hay diferencias muy importantes entre quienes hacen deporte o no. Las diferencias más importantes se dan entre chicos y chicas. Entre ellos el 86,1% esta totalmente o bastante satisfecho, y la proporción de ellas en el mismo caso es del 73,7%.

Chicas Me gusta mi manera de ser	Practica de actividad físico - deportiva		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	1,3%	2,9%	1,9%
<b>Desacuerdo</b>	4,0%	4,7%	4,2%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	21,3%	18,4%	20,2%
<b>Acuerdo</b>	37,9%	32,7%	36,0%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	35,6%	41,3%	37,7%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

Chicos Me gusta mi manera de ser	Practica de actividad físico - deportiva		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	,8%	1,6%	,9%
<b>Desacuerdo</b>	2,0%	,8%	1,8%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	10,3%	17,3%	11,2%
<b>Acuerdo</b>	32,3%	25,2%	31,4%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	54,6%	55,1%	54,7%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

### ¿Cómo influye la salud en la practica del ejercicio físico?

El 81,5% consideran que su salud es buena o muy buena. Hay un 3% consideran que tienen mala salud. Proporción que sube al 6% entre quienes no realizan ejercicio físico.

Considero que mi salud es muy buena	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	0,4%	1,5%	,7%
<b>Desacuerdo</b>	1,5%	4,5%	2,3%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	12,9%	23,6%	15,6%
<b>Acuerdo</b>	38,3%	40,0%	38,7%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	46,9%	30,4%	42,8%
<b>Total</b>	100.0	100.0	100.0

Se da una barrera fundamental, quienes no gozan de buena salud no hacen ejercicio físico, ni siquiera una actividad adaptada a su situación. Se da una situación en la que se considera que el ejercicio físico es una actividad reservada a quien tiene buena salud.

Para completar la visión de como marca en la práctica la percepción de la salud conviene ver los porcentajes de realización de actividad en cada nivel subjetivo de salud, esto es, en horizontal. Puede verse que aquellas personas que se

autoconsideran con salud mala o regular doblan en no realización de actividad física al resto

Considero que mi salud es muy buena	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	42,9%	57,1%	100,0%
<b>Desacuerdo</b>	51,0%	49,0%	100,0%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	62,4%	37,6%	100,0%
<b>Acuerdo</b>	74,4%	25,6%	100,0%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	82,4%	17,6%	100,0%
<b>Total</b>	75,2%	24,8%	100,0%

### ¿Considerar que se tienen mejor o peor aspecto físico influye?

En diferentes entrevistas se han expresado frenos a hacer ejercicio delante de otras personas por tener reparos con la imagen: no sentarles bien la ropa ajustada deja ver partes del cuerpo que no gustan, el movimiento de los pechos en las chicas, vergüenza en general...

Mi aspecto físico es peor que el de las demás personas de mi edad	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	40,7%	33,3%	38,8%
<b>Desacuerdo</b>	24,2%	22,9%	23,9%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	25,5%	30,8%	26,9%
<b>Acuerdo</b>	6,7%	8,5%	7,2%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	2,8%	4,5%	3,3%
<b>Total</b>	100,0%	100,0%	100,0%

Hay una tendencia a que las personas satisfechas de su físico tengan mayor nivel de prácticas deportiva, aunque la diferencia no es tan importante como en el caso de la salud percibida. Esta tendencia barrera incide lo mismo entre los hombres que entre las mujeres.

### ¿La actividad físico - deportiva esta reservada para quienes tienen unas capacidades determinadas?

El 64,7% considera que tiene buena capacidad física para el deporte. Esta es una de las barreras fundamentales en la selección de las personas que realizan o no actividades físico - deportivas. Si bien no es una condición suficiente (Hay personas

que se consideran con buenas capacidades que no realizan ejercicio físico deportivo), es tomada por muchas personas como condición necesaria para atreverse a hacerla o para seguir realizándola (Hay que ser buena para seguir o para poder hacerla). El 74,5% de quienes practican se consideran que tienen buena capacidad física frente al 35% de quienes no lo practican.

<b>Tengo buena capacidad física para hacer actividades físico - deportivas</b>	<b>¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:</b>		<b>Total</b>
	<b>Si</b>	<b>No</b>	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	2,0%	5,6%	2,9%
<b>Desacuerdo</b>	4,3%	18,1%	7,7%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	19,1%	41,3%	24,6%
<b>Acuerdo</b>	37,1%	26,4%	34,4%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	37,5%	8,6%	30,3%
<b>Total</b>	100,0%	100,0%	100,0%

Para evitar cargar de tablas el texto no se han introducido los porcentajes en horizontal. Pero según los datos analizados, entre quienes consideran que tienen buena capacidad física para el deporte (el 64,7%), casi el 90% hacen actividad físico - deportiva.

Entre quienes se consideran que no tienen condiciones, menos de la mitad practican alguna actividad físico - deportiva habitualmente. Entre las chicas de más de 15 años que se auto consideran que no tienen buena capacidad física, más del 70% no realizan actividades físico - deportivas.

### **¿Cómo funciona el autoconcepto de la fuerza física?**

Con el objetivo de profundizar en el auto concepto de fuerza y resistencia muscular se seleccionó el aspecto de la resistencia.

El 49,9% de todas las chicas y chicos dicen que no se cansan demasiado cuando realizan actividades físicas. Esta proporción baja a la mitad, al 25,6%, entre quienes no la realizan.

Una buena parte de este colectivo no deportista afirma que realizar una actividad deportiva les resulta excesivamente fatigosa (22,6+19,4). Una parte va a asimilar esta falta de capacidad física, también, a la posibilidad de quedar en ridículo delante de los demás.

Me canso pronto cuando corro o hago deporte	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	25,9%	5,8%	20,9%
<b>Desacuerdo</b>	32,1%	19,8%	29,0%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	25,2%	32,3%	27,0%
<b>Acuerdo</b>	11,9%	22,6%	14,6%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	4,9%	19,4%	8,5%
<b>Total</b>	100,0%	100,0%	100,0%

El autoconcepto de fuerza física y resistencia está funcionando como una barrera decisiva. Esta percepción con los años, y especialmente entre las chicas, se vuelve más difícil de superar. En el caso de los chicos no se da en la misma medida, pero también está actuando.

Dado el interés que puede tener el indicador se reproduce la tabla en la que se reflejan los niveles de actividad en cada nivel de autopercepción y por género. Los datos se leen en horizontal de la siguiente forma:

Edad	Sexo	Me canso pronto cuando corro o hago deporte	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
			Si	No	
14 o menos	Chicas	En desacuerdo	82.3	17.7	100
		Ni acuerdo ni desacuerdo	67.3	32.7	100
		De acuerdo	57.5	42.5	100
		<b>Total</b>	<b>70.6</b>	<b>29.4</b>	<b>100</b>
	Chicos	En desacuerdo	91.2	8.8	100
		Ni acuerdo ni desacuerdo	86.7	13.3	100
		De acuerdo	71.2	28.8	100
		<b>Total</b>	<b>87.1</b>	<b>12.9</b>	<b>100</b>
15 o más	Chicas	En desacuerdo	73.3	26.7	100
		Ni acuerdo ni desacuerdo	58.7	41.3	100
		De acuerdo	39.9	60.1	100
		<b>Total</b>	<b>57.6</b>	<b>42.4</b>	<b>100</b>
	Chicos	En desacuerdo	94.2	5.8	100
		Ni acuerdo ni desacuerdo	84.5	15.5	100
		De acuerdo	68.1	31.9	100
		<b>Total</b>	<b>88.3</b>	<b>11.7</b>	<b>100</b>

Edad, 14 años o menos, chica, en desacuerdo con que se cansa pronto, tenemos el dato de las que sí practican que son el 82,3%, no practica el 17,7.

Si comparamos con la fila de 15 años o más, chica, de acuerdo con que se cansa pronto, sí practica el 39,9%, no practica 60,1%

Una parte importante de la diferencia se explica por el efecto barrera de la autopercepción (También pueden intervenir simultáneamente otros aspectos con los que está correlacionada la autopercepción, como puede ser la falta de atractivo, falta de ambiente o estímulo social...)

En el caso de los chicos, los mayores de 15 años que no se cansan fácilmente, dan una tasa de actividad del 94,25%. Entre los que sí se cansan la tasa desciende al 68,1%. Funciona también el fenómeno barrera, pero desde unos perfiles de práctica superiores al de las mujeres.

En el caso de los chicos, los mayores de 15 años que no se cansan fácilmente, dan una tasa de actividad del 94,25%. Entre los que sí se cansan la tasa desciende al 68,1%. Funciona también el fenómeno barrera, pero desde unos perfiles de práctica superiores al de las mujeres.

### ¿Qué importancia tiene la falta de tiempo en el abandono de la actividad?

En la mayoría de los estudios consultados, y en las entrevistas personales que se han realizado para este informe, aparece como razón dominante de la no práctica de las actividades físico - deportivas la falta de tiempo.

Siendo este un problema que es real, es importante conocer hasta qué punto esto es así o requiere de matizaciones. De partida la hipótesis que se adoptó era que la limitación del tiempo provenía de la competencia entre diferentes actividades, y que el problema surgía cuando se hacían incompatibles entre ellas.

Mientras en la infancia hacer deporte y estar con las amigas no eran incompatibles, en la adolescencia ambos espacios comienzan a separarse, teniendo que optar en muchas ocasiones por una de ellas, fundamentalmente la más atractiva, las amistades.

No encuentro nunca tiempo para hacer ejercicio físico	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	47,3%	10,5%	38,1%
<b>Desacuerdo</b>	27,4%	22,9%	26,3%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	15,6%	30,6%	19,4%
<b>Acuerdo</b>	6,8%	20,9%	10,3%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	2,9%	15,0%	5,9%
<b>Total</b>	100,0%	100,0%	100,0%

El 16,2% han respondido que están de acuerdo con que no tienen tiempo. Esta proporción baja al 9,7 de entre quienes hacen habitualmente actividad físico - deportiva, y sube al 35,9 entre quienes no practican. Quienes no hacen actividad se reparten entre los acuerdos y los desacuerdos con la falta de tiempo a partes iguales.

La cuestión es delimitar si es una falta de tiempo, o lo que ocurre es que se prefiere invertir el tiempo en otra cuestión (Incompatible). Se puede intentar profundizar en esta cuestión.

Para ello se ha analizado la relación de la variable "falta de tiempo" con la "preferencia por hacer otras cosas". Y se ha diferenciado también entre quienes practican o no con asiduidad actividades físico - deportivas.

Practica actividad físico - deportiva	Prefiero dedicar el tiempo libre a otras cosas	No encuentro tiempo			Total
		En desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	
Si	En desacuerdo	41.2	40.0	37.0	40.6
	Ni acuerdo ni desacuerdo	33.0	36.8	27.3	33.0
	De acuerdo	25.8	23.2	35.7	26.4
	Total	100.0 (74,7%)	100.0 (15,6%)	100.0 (9,7%)	100.0
No	En desacuerdo	34.8	28.2	30.5	31.3
	Ni acuerdo ni desacuerdo	33.7	31.9	25.8	30.3
	De acuerdo	31.5	39.9	43.7	38.4
	Total	100.0 (33,5%)	100.0 (30,6%)	100.0 (35,9%)	100.0 (100 %)

Entre quienes no practican, el 35,9% decían que era debido a la falta de tiempo. Con estos datos pude verse que esta dificultad es relativa, en muchos casos depende de preferencias de uso del tiempo libre. Así, de este grupo el 43,7% sí dice que su falta de tiempo proviene de su preferencia por hacer otras cosas. Otras actividades que son, por lo general, el estar con el grupo de amistades. En esos casos la falta de tiempo proviene de prioritar otro tipo de ocio.

Diferente situación son quienes dicen que no encuentran nunca tiempo, son el 30,5% de quienes no hacen actividad física. y son situaciones que no son debidas a que prefieran hacer otras cosas.

En el caso de quienes prioritan otras actividades, se constata que la actividad física deportiva y lúdica (el juego con actividad física), ha perdido a estas edades su centralidad como espacio central de la relación con los iguales. Por ello se convierten en muchos casos las actividades físico - deportivas competidoras (en la ocupación del tiempo) con el ocio dedicado a estar con las amistades.

### **3.3.1. Resumen de incidencia de los elementos referidos a la creencia personal en la posibilidad de poder hacer ejercicio**

Este componente de la conducta se refiere al juicio que hace la persona sobre las posibilidades de realizar la acción. Por ejemplo, en el caso de un fumador que



quiere dejar de serlo, las creencias de control estarían constituidas por los elementos que componen el juicio sobre si se ve capaz de lograrlo.

En el caso del deporte y del ejercicio físico se han seleccionado dos dimensiones básicas que han aparecido en las diferentes entrevistas cualitativas: El autoconcepto y la falta de tiempo

	Todos/as	No realizan ejercicio	Sí realizan ejercicio	R pearson Gast energ.
Me gusta mi manera de ser	73,7%	74,0%	73,5%	0,043
Considero que mi salud es muy buena	81,5%	70,4%	85,2%	0,150
Mi aspecto físico es peor que el de las demás personas de mi edad	10,5%	13,0%	9,5%	0,038
Tengo buena capacidad física para hacer actividades físico-deportivas	64,4%	35,0%	74,6%	0,248
Me canso pronto cuando corro o hago deporte	23,1%	42,0%	16,8%	-0,273
No encuentro nunca tiempo para hacer ejercicio físico	16,2%	35,9%	9,7%	-0,307

Encuesta de hábitos físico-deportivos entre la juventud en Vitoria Gasteiz. 2007

Se puede afirmar que la limitación del tiempo proviene de la competencia entre diferentes actividades, el problema surge cuando se hacen incompatibles. En la infancia, deporte y estar con las amigas/os no eran incompatibles, en la adolescencia, en muchos casos, ambos espacios comienzan a separarse, teniendo que optar por una de las posibilidades. Cuando el conflicto es antagónico, lo uno o lo otro, el conflicto se decanta por el lado de invertir el tiempo por el ocio con las amistades.

Entre quienes afirman que no practican actividades físico-deportivas por falta de tiempo, solamente la tercera parte dice que no es por que prefiera hacer otras cosas (30,5%), la falta de tiempo es real. Sin embargo, el 43,7% sí que dice que su falta de tiempo proviene de su preferencia por hacer otras cosas: como son, por lo general, el estar con el grupo de amistades o el jugar con otros pasatiempos más pasivos.

La otra dimensión, muy importante en el control percibido, es el autoconcepto. Del total, el 64,7% considera que “tiene buena capacidad física para el deporte”. Pero hay grandes diferencias entre quienes practican y quienes no hacen actividad física. El 74,5% de quienes practican se consideran que tienen buena capacidad física, sin embargo sólo lo consideran así el 35% de quienes no lo practican. Otro tanto ocurre en el caso de la auto percepción de una baja resistencia física (me canso pronto)

El aspecto físico o la confianza en la manera de ser no destacan como elementos barreras generalizadas. En estudio cualitativo sí se han encontrado, en algunos casos, consideraciones respecto al aspecto físico, pero son relativas a la vergüenza o pudor de hacer actividades en público, especialmente entre las chicas.

Sin embargo, el auto concepto es una de las barreras fundamentales, determina en gran medida la selección de las personas que realizan o no actividades físico-deportivas. Si bien no es una condición suficiente (hay personas que se consideran con buenas capacidades que no realizan ejercicio físico deportivo), es tomada por muchas personas como condición necesaria para atreverse a hacerlo o para seguir realizándolo (“hay que ser buena para seguir en el deporte o para poder hacerlo”).

Estas barreras plantean varios retos: ¿Pueden darse actividades físico-deportivas accesibles para todas las capacidades, y que sean atractivas para estos sectores de personas jóvenes? ¿Y además, pueden tener la característica de servir como espacio de relación entre amigos y amigas?

### 3.4 Intención de conducta y condicionantes

En el esquema de exposición que se está siguiendo, hasta el momento, se han analizado las opiniones sobre el ejercicio (Me conviene o no hacerlo), las creencias y eficacia percibida (Siento que quiero y razones para hacerlo), el control percibido (capacidades y disposición de tiempo). En este apartado siguiendo el esquema de acción y sus barreras se van a analizar las intenciones de conducta en el futuro.

En la intención de conducta hay una decisión más o menos elaborada de llevarla a cabo. Puede ser una intención generalizada (quiero hacer algo, o bien ser una declaración de intenciones más concreta (este curso voy a hacer una actividad). también en este apartado entrarían los condicionantes: me gustaría hacerlo pero no sé qué, cómo, con quien.

Los indicadores – preguntas seleccionadas han sido las siguientes:

Creo que tengo que hacer más ejercicio físico del que hago actualmente
Me gustaría hacer más ejercicio, pero no sé qué hacer
Me gustaría hacer más ejercicio pero no sé con quien hacerlo

#### ¿Tengo que hacer más ejercicio físico deportivo?

Un elemento fundamental para tener una intención de conducta es tener la vivencia de su necesidad, como intención generalizada, este elemento lo podríamos ubicar entre la interiorización de la norma personal y la intención de conducta.

La mayoría de quienes no realizan ejercicio físico deportivo considera que tendría que hacer más de lo que hace.

Creo que tengo que hacer más ejercicio físico del que hago actualmente	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	17,0%	2,2%	13,3%
<b>Desacuerdo</b>	20,7%	5,8%	17,0%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	27,2%	17,2%	24,7%
<b>Acuerdo</b>	21,3%	33,9%	24,4%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	13,8%	40,8%	20,6%
<b>Total</b>	100,0%	100,0%	100,0%

Esta vivencia generalizada aparece entre la mayoría de quienes no hacen habitualmente ejercicio físico. Entre chicos y chicas más mayores, la interiorización

de esta necesidad aumenta. Las diferencias entre los sexos, en este aspecto son pequeñas.

Sexo	Edad	Creo que tengo que hacer más ejercicio físico del que hago actualmente	Practica actividad físico - deportiva		Total
			Si	No	
Chicas	14 o menos	Totalmente desacuerdo	17,6	2,9	13,3
		Desacuerdo	21,8	9,3	18,1
		Ni acuerdo ni desacuerdo	27,5	21,4	25,7
		Acuerdo	19,4	30,7	22,7
		Totalmente de acuerdo	13,7	35,7	20,2
		Total	100,0	100,0	100,0
	15 o más	Totalmente desacuerdo	10,7	0,7	6,5
		Desacuerdo	19,8	5,2	13,7
		Ni acuerdo ni desacuerdo	21,5	14,2	18,4
		Acuerdo	28,7	33,3	30,6
		Totalmente de acuerdo	19,3	46,4	30,8
		Total		100,0	100,0
Chicos	14 o menos	Totalmente desacuerdo	21,6	5,4	19,4
		Desacuerdo	19,9	1,8	17,6
		Ni acuerdo ni desacuerdo	27,5	23,2	26,9
		Acuerdo	18,6	35,7	20,8
		Totalmente de acuerdo	12,4	33,9	15,2
		Total	100,0	100,0	100,0
	15 o más	Totalmente desacuerdo	17,9	4,4	16,4
		Desacuerdo	21,3	4,4	19,4
		Ni acuerdo ni desacuerdo	30,9	16,2	29,2
		Acuerdo	19,0	39,7	21,4
		Totalmente de acuerdo	10,9	35,3	13,7
		Total	100,0	100,0	100,0

El incremento de la interiorización de la necesidad se amplía con el paso de los años. Tal y como se verá en capítulos posteriores, entre los jóvenes mayores de 18 años y especialmente entre los mayores de 25 que han abandonado la actividad física deportiva, quieren hacer algo de actividad. Podemos adelantar que entre los mayores de 25 se van a dar intenciones de conducta más concretas que entre los más jóvenes.

### Me gustaría pero no sé qué o con quién hacerlo

Se han incorporado dos cuestiones que entre las mayores de 18 años han surgido con mucha frecuencia: Se quiere hacer algo pero no se sabe el qué y el con quién.

Me gustaría hacer más ejercicio, pero no sé qué hacer	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	25,8%	13,6%	22,8%
<b>Desacuerdo</b>	20,9%	13,2%	19,0%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	27,8%	32,3%	28,9%
<b>Acuerdo</b>	15,7%	23,9%	17,8%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	9,8%	17,0%	11,6%
<b>Total</b>	100,0%	100,0%	100,0%

En el caso de quienes hacen ejercicio habitualmente, la mayoría no quiere hacer más. Entre quienes no lo hacen de forma habitual, el 40,9% sí dicen que no saben qué hacer.

Me gustaría hacer más ejercicio, pero no sé con quién hacerlo	¿Practicas alguna actividad físico - deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Totalmente desacuerdo</b>	48,3%	30,9%	43,9%
<b>Desacuerdo</b>	20,5%	23,4%	21,2%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	20,8%	24,2%	21,7%
<b>Acuerdo</b>	6,3%	14,9%	8,4%
<b>Totalmente de acuerdo</b>	4,1%	6,7%	4,8%
<b>Total</b>	100,0%	100,0%	100,0%

Este condicionante de falta de compañía no tiene mucha importancia a esta edad. El 54,3% (30,9+23,4) dice que no considera eso como un problema. Únicamente el 12,2% lo considera importante (la proporción sube al 23,5% entre las chicas mayores de 15 años). Ésta necesidad se incrementa con la edad.

#### 3.4.1. Resumen de incidencia de los elementos referidos a los Condicionantes de la intención de conducta

En el modelo teórico seguido, la intención de conducta es el factor previo antes de realizar la acción, consiste en una decisión más o menos elaborada de llevarla a cabo.

Puede ser una intención generalizada (quiero hacer algo, creo que en el futuro lo haré), o bien ser una declaración de intenciones más concreta (este curso voy a hacer una actividad).

En este caso se han seleccionado dos variables condicionantes que están compuestas cada una de ellas por dos elementos, un elemento de intención (haría) y un elemento de control condicionante que separa la intención de la conducta (no sé qué o no sé con quien).

	Todos/as	No realizan ejercicio	Sí realizan ejercicio	R pearson Gast energ.
Me gustaría hacer más ejercicio, pero no sé qué hacer	29,4%	40,9%	25,5%	-0,095
Me gustaría hacer más ejercicio, pero no sé con quién hacerlo	13,2%	21,6%	10,4%	-0,108

En el caso de quienes ya hacen ejercicio habitualmente, la mayoría no quiere hacer más. Por ello los coeficientes de correlación son pequeños. Entre quienes no lo hacen de forma habitual, el 40,9% sí les gustaría realizar una actividad físico-deportiva pero no saben qué.

El condicionante de falta de compañía no aparece con mucha importancia a esta edad. Entre quienes no practican alguna actividad física con regularidad, sólo el 21,6% consideran que el no tener con quién hacerlo les impide realizar un ejercicio físico. El 54,3% dice que no considera eso como un problema.

Los resultados de los datos de la encuesta realizada a menores de 18 años y los datos cualitativos referidos a los mayores de esa edad son aparentemente contradictorios. En los grupos de mayores de 18 años, y más especialmente entre las mayores de 25, era una idea unánime que la compañía era un estímulo necesario para emprender o mantener la actividad lúdico-física.

La explicación es que este condicionante, el de la falta compañía, se hace más sentido y visible con el incremento de la edad, especialmente cuando se ha querido hacer y se han tenido fracasos de inconstancia. Esto se confirma con otro dato, en las entrevistas con las más jóvenes, menores de 18 años, el tema sólo surgía precisamente de chicas que se habían apuntado a actividades en gimnasio y que habían dejado.

#### 4. La actividad durante el tiempo libre entre los jóvenes de menos de 18 años

Con las nuevas tecnologías se han extendido nuevos modos de utilizar el tiempo libre de forma sedentaria. Por ello se ha estudiado la relación entre el tiempo libre dedicado a este tipo de actividades y el destinado a la práctica de actividades físico deportivas.

Se ha analizado la percepción personal que se tiene de la cantidad de tiempo dedicada a realizar prácticas de ocio sedentario. Aunque en muchas ocasiones las/los jóvenes demandaban una referencia objetiva, (Cuántos minutos al día es 'bastante'?), el cuestionario no daba una referencia cuantitativa, esto se ha hecho así porque se quiere analizar, fundamentalmente, la percepción subjetiva que tienen ellas y ellos.

La mayoría, el 59,8%, considera que el tiempo dedicado a estas actividades sedentarias en el tiempo de ocio es "Bastante" o la "Mayor parte".

Cuánto tiempo libre dedicas a estar sentada/o viendo TV o con el ordenador o con los videojuegos, etc	Sexo		
	Chicas	Chicos	Total
Nada	1,7%	2,5%	2,1%
No mucho	38,5%	37,7%	38,1%
Bastante	42,2%	42,0%	42,1%
La mayor parte	16,8%	15,8%	16,3%
Todo	0,9%	1,9%	1,4%
Total	100,0	100,0	100,0

No hay diferencias entre, en ambos sexos la distribución de su percepción es muy paralela.

Dado el interés que puede tener conocer la relación entre el tiempo que se pasa en este tipo de actividad con la práctica o no de actividades físico deportivas se ha confeccionado una tabla que pone en relación ambas variables, junto con la variable sexo. esta tabla aparece en la siguiente página.

En el cuadro se refleja como la proporción de prácticas de ocio sedentario se da en mayor medida entre las personas menos activas, pero es preciso destacarse que son también frecuentes entre quienes dicen realizar prácticas físico deportivas habitualmente. Sólo hay una diferencia en torno a los 6 puntos entre unos de otros grupos.

Practicas actividad físico deportiva	Cuánto tiempo dedicas a TV ordenador...	Sexo		Total
		Chicas	Chicos	
Sí	Nada	1,7%	2,5%	2,2%
	No mucho	41,3%	38,2%	39,6%
	Bastante	41,9%	42,3%	42,1%
	La mayor parte	14,9%	15,3%	15,1%
	Todo	,3%	1,7%	1,1%
	Total	100,0	100,0	100,0
No	Nada	1,7%	1,6%	1,7%
	No mucho	33,3%	33,1%	33,2%
	Bastante	42,5%	40,9%	42,2%
	La mayor parte	20,5%	20,5%	20,5%
	Todo	2,0%	3,9%	2,4%
	Total	100,0	100,0	100,0

Tampoco en esta ocasión, aunque se haya neutralizado la variable de prácticas deportivas, aparecen variaciones importantes entre sexos

Las tendencias en ambos sexos son muy semejantes, tanto entre las personas con actividad física habitual como entre las que no lo hacen. Quienes dicen que practican alguna actividad física habitualmente también consideran que es bastante o mucho el tiempo que pasan en este tipo de actividades, el 58,3 (42,1+15,1+1,1).

De los datos se deduce que la no practica de una actividad físico deportiva no está determinada, fundamentalmente, por su dedicación a estos entretenimientos de ordenador, videojuegos, etc.

Con el fin de tener un criterio comparativo con otro indicador de actividad menos subjetivo, se ha analizado la relación de la variable del tiempo dedicado a pasatiempos pasivos con el perfil de gasto energético, los resultados son muy semejantes a los obtenidos con en el cruce de la variable "practica una actividad físico deportiva".

Cuánto tiempo dedicas a TV ordenador...	Niveles de actividad según el gasto energético total				
	Actividad muy baja	Actividad moderada	Activos/as	Muy activos/os	Total
<b>Nada</b>	5,7%	2,1%	1,6%	2,1%	2,0%
<b>No mucho</b>	34,3%	37,2%	34,6%	38,8%	38,0%
<b>Bastante</b>	37,1%	42,8%	47,7%	41,3%	42,3%
<b>La mayor parte</b>	20,0%	16,6%	14,6%	16,6%	16,3%
<b>Todo</b>	2,9%	1,4%	1,6%	1,3%	1,4%
<b>Total</b>	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0 %



Entre quienes tienen índices de actividad muy baja y las personas muy activas no hay grandes diferencias en la dedicación a este tipo de juegos. En el caso de quienes dedican mucho tiempo, sí que hay diferencias pero no son tan grandes como podía esperarse. Entre quienes tienen menos actividad física el 22,9% afirman que están bastante o mucho tiempo delante de las pantallas, esta proporción es del 17,9% entre las personas jóvenes de mayor actividad, justamente 5 puntos de diferencia.

El tiempo invertido en estas actividades sedentarias, sí influye, en una menor dedicación de tiempo del que se considera libre, el autoorganizado, (no se considera tiempo libre el que forma parte de los entrenamientos y de las actividades extraescolares) a practicar una actividad físico deportiva en solitario o con sus amistades.

En la tabla siguiente puede observarse como se distribuye el conjunto del alumnado en relación su actividad física en el tiempo libre y el dedicado a las actividades sedentarias.

Entre quienes dedican menos tiempo al ocio pasivo tienen tendencia a dedicar más tiempo libre a las actividades físico deportivas. Hay diferencias entre los grupos según su dedicación a estos tipos de juego, pero no es tan grande como era de esperar. Quizás la razón esta en que el pasatiempo favorito predominante es "el salir".

El 17, 6% que dice que dedica "Mucho tiempo" a la televisión, ordenador o pasatiempos similares se distribuye en partes casi iguales entre quienes "Nunca o rara vez" hacen actividades físico deportivas, "a veces" y " con frecuencia"

Tiempo libre dedicado a estar viendo TV, con el ordenador o con los videojuegos, etc	En las horas de tiempo libre, con qué frecuencia haces algún deporte o ejercicio físico sola/o o con amigas/os			
	Nunca o rara vez	A veces	Con frecuencia o siempre	Total
Nada o no mucho	9,5 (22,3 %)	13 (32,3 %)	17,7 (44,0 %)	40,2 (100%)
Bastante	12,1 (28,7 %)	14,5 (34,3 %)	15,6 (37,0 %)	42,2 (100%)
Mucho	6,5 (36,9 %)	5,7 (32,4 %)	5,4 (30,7 %)	17,6 (100%)
Total	28,1	33,2	38,7	100

## 5. Las clases de educación física

Una parte fundamental del ejercicio físico que realizan los chicos y chicas en edad escolar se ha realiza en las clases de educación física.

### 5.1 Valoración que hacen las chicas y chicos de las clases de educación física

La mayoría considera que estas clases son divertidas, el 74% (40,9+23,1) del conjunto del alumnado opina de este modo.

¿Te divierten las clases de Educación Física?	¿Practicas alguna actividad físico deportiva habitualmente?:		Total
	Sí	No	
Nada	3,4%	8,4%	4,7%
Poco	7,9%	11,2%	8,7%
Regular / Algo	20,4%	29,5%	22,7%
Bastante	41,7%	38,3%	40,9%
Mucho	26,6%	12,5%	23,1%
Total	100,0	100,0	100,0

Entre quienes hacen habitualmente ejercicio la proporción crece al 78,3% (41,7+26,6). Aun siendo el atractivo menor entre quienes no practican habitualmente una actividad físico deportiva, algo más de la mitad, el 50,8% (38,3 + 12,5 9) también consideran que la actividad les es atractiva.

Practicas actividad físico deportiva	¿Te divierten las clases de Educación Física?	Sexo		Total
		Chicas	Chicos	
Sí	Nada	2,9%	3,8%	3,4%
	Poco	8,3%	7,5%	7,8%
	Regular/Algo	23,7%	17,8%	20,4%
	Bastante	44,2%	40,0%	41,8%
	Mucho	21,0%	30,9%	26,6%
	Total	100	100	100
No	Nada	9,6%	4,7%	8,4%
	Poco	11,3%	11,0%	11,2%
	Regular/Algo	28,7%	31,5%	29,4%
	Bastante	38,6%	37,8%	38,4%
	Mucho	11,8%	15,0%	12,5%
	Total	100	100	100

Es importante resaltar que no hay diferencias apreciables significativas entre chicos y chicas en cuanto a la satisfacción con esta actividad escolar. Entre las chicas que no hacen habitualmente una actividad física el 50,4% (38,6+11,8) considera que le gustan las clases de educación física, esta proporción entre los chicos es del 52,8% (37,8+15,0).

Respecto a la importancia dada a la asignatura también existen diferencias entre quienes practican habitualmente actividad y quienes no lo hacen.

¿Qué importancia le das a la asignatura Educación Física?	¿Practicas alguna actividad físico deportiva habitualmente?:		
	Sí	No	Total
Nada	2,3%	3,7%	2,7%
Poco	6,9%	15,0%	8,9%
Regular / Algo	18,0%	27,9%	20,5%
Bastante	42,3%	36,8%	40,9%
Mucho	30,5%	16,6%	27,0%
Total	100,0%	100,0%	100,0%

Entre las personas más activas físicamente, el 72,8% (42,3+30,5) considera que la asignatura es importante, el índice es el 53,4% (36,8+16,6) entre quienes no lo hacen. Tampoco en este caso hay diferencias de género importantes.

Un elemento importante de la actividad pedagógica de la educación física es ayudar a que la actividad física se refuerce como hábito de comportamiento. Para que ello sea así, es importante que su realización llegue a percibirse como algo agradable y conocer formas de realizarlo que lo permitan. Éste era el sentido de incluir la opinión sobre si la educación física ayuda a disfrutar con el ejercicio físico.

¿Te ayuda esta asignatura a disfrutar más con el ejercicio físico?	¿Practicas alguna actividad físico deportiva habitualmente?:		
	Sí	No	Total
Nada	6,4%	10,3%	7,3%
Poco	8,6%	15,2%	10,2%
Regular / Algo	25,9%	32,5%	27,6%
Bastante	34,7%	27,2%	32,8%
Mucho	24,4%	14,8%	21,9%
Total	100,0%	100,0%	100,0%

A la mitad sí les ayuda a que su realización sea más agradable. Únicamente el 17,5 afirma que es muy poco o nada la ayuda que les proporciona a hacer más agradable el esfuerzo físico.

En este sentido, hay diferencias de apreciación entre quienes realizan, o no, ejercicio físico. Entre las personas más activas, el 15% (6,4+8,6) niegan que les ayude a hacer más agradable el ejercicio físico. La proporción sube entre quienes no lo hacen, el 25,5% (10,3+15,2).

Las clases de educación física son más ineficaces, en el sentido de llegar a hacer agradable la actividad física, a quienes de partida no les agrada hacer deporte. El grado de influencia positiva atribuida a las clases de educación física está influido, especialmente, por la motivación que se tienen hacia la realización del deporte. En la siguiente tabla se ha puesto en relación la variable de la valoración de la asignatura con la percepción aburrida o divertida que puede tenerse del deporte.

¿Te ayuda esta asignatura a disfrutar más con el ejercicio físico?	Hacer deporte no me resulta divertido, me aburre			Total
	Desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	Acuerdo	
Nada	5,00%	14,40%	22,90%	7,40%
Poco	8,50%	17,30%	20,60%	10,40%
Regular/Algo	26,40%	34,50%	27,50%	27,60%
Bastante	35,30%	25,70%	16,00%	32,90%
Mucho	24,70%	7,70%	13,00%	21,80%
Total	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Puede apreciarse que este eje de la percepción del deporte aburrido-divertido tiene una fuerte incidencia en la visión de la eficacia motivadora de la asignatura. El 43,5% (22,9+20,6) de quienes consideran que la actividad física no les resulta divertida dicen que la asignatura no les ayuda a disfrutar con el ejercicio.

Otro 27,5% de este grupo, sí dicen que le ayuda la asignatura a disfrutar algo más con el ejercicio físico ? o regular, y el 29% restante afirma que bastante o mucho.

Una tarea pendiente de la educación física es lograr que el sector del alumnado menos identificado con lo deportivo encuentre actividades físico deportivas que les sean atractivas y accesibles a sus capacidades físicas.

La mayoría considera que debieran tener más horas de clases de educación física a la semana, aunque se siguen dando diferencias entre quienes practiquen o no habitualmente actividades físico deportivas.

¿Te gustaría tener más horas a la semana de Educación Física?	¿Practicas alguna actividad físico deportiva habitualmente?:		
	Sí	No	Total
Nada	8,8%	24,7%	12,8%
Poco	5,3%	11,2%	6,8%
Regular / Algo	11,0%	17,4%	12,6%
Bastante	15,3%	15,9%	15,5%
Mucho	59,6%	30,7%	52,4%
Total	100,0%	100,0%	100,0%

## 5.2 Valoración que hacen madres y padres de las clases de educación física

Hasta aquí se han recogido las valoraciones de los y las jóvenes, también se han recogido las que tienen los padres y madres al respecto, en su cuestionario correspondiente. Concretamente, se les preguntó qué importancia dan a la educación física dentro de los estudios de sus hijas e hijos.

<b>Qué importancia da usted a las clases de educación física, dentro de los estudios</b>	
Muy importante, es de las materias mas importantes	4,9 %
Bastante importante, es tan importante como otra cualquiera	53,1 %
Ni mucho ni poco, es importante pero no tanto como las asignaturas principales	37,7 %
Poco importante, tiene una importancia relativa, no debe quitar tiempo a otras asignaturas más esenciales	3,1 %
Nada importante, no debería ser una asignatura hay otras posibilidades fuera de las horas escolares de formarse físicamente.	1,2 %
Total	100 %

La mayoría de los padres y madres consideran que la asignatura tiene tanta importancia como el resto de las materias. Algo más de la tercera parte consideran que, siendo importante, no es una de las asignaturas fundamentales. Aunque no hay diferencias muy grandes según sea el sexo del alumnado, sí que se da una tendencia a que la asignatura sea más valorada por parte de los preceptores de los chicos:

<b>Importancia dada a la educación física, dentro de los estudios</b>	<b>Sexo</b>		<b>Total</b>
	<b>Chicas</b>	<b>Chicos</b>	
Muy importante	3,3	6,8	4,9
Bastante importante	51,0	55,8	53,1
Ni mucho ni poco	41,4	32,9	37,6
Poco importante	3,3	2,9	3,1
Nada importante	1,0	1,6	1,2
Total	100	100	100

También se han encontrado diferencias en la importancia dada según los diferentes centros y el nivel de estudios alcanzado por parte de los padres y madres. Entre los padres y madres de chicas que tienen estudios universitarios valoran en mayor medida la enseñanza de esta materia.

## 6. Las actividades extraescolares

### 6.1 La Participación en las actividades extraescolares

Las actividades extraescolares tienen durante la etapa escolar una fuerte incidencia en la práctica físico deportiva de la juventud. Sin embargo a partir de segundo de la ESO el nivel de organización de actividades y su participación en ellas decrecen de un modo muy fuerte, hasta prácticamente desaparecer en muchos centros en los cursos de bachiller.

Participas en alguna actividad extraescolar del centro donde estudias	Curso		Total
	3º ESO	1º Bach.	
<b>Sí</b>	33,5%	20,5%	27,3%
<b>No</b>	66,5%	79,5%	72,7%
<b>Total</b>	100,0%	100,0%	100,0%

En general, la actividad extraescolar ha perdido a esta edad un papel relevante en la actividad físico deportiva. Se ha creado un círculo retroalimentado: se organizan pocas actividades porque se apunta poco alumnado, y se apunta poco alumnado porque no hay actividades atractivas.

Entre las personas que practican actividad físico deportiva, una tercera parte siguen haciéndola dentro de las actividades extraescolares.

Participas en alguna actividad extraescolar del centro donde estudias	¿Practicas alguna actividad físico deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Sí</b>	33,9%	8,4%	27,5%
<b>No</b>	66,1%	91,6%	72,5%
<b>Total</b>	100,0%	100,0%	100,0%

Quienes practican habitualmente actividad física hacen actividades que conllevan actividad física (En el 93,7% de los casos), y entre los escasos casos de quienes no hacen habitualmente ejercicio físico y están apuntadas en actividades extraescolares, éstas no son generalmente físicas (51,3%).

## 6.2 La valoración de las actividades extraescolares en el centro escolar por parte del alumnado

Para conocer la valoración respecto de las actividades extraescolares se señalaron tres aspectos:

La consideración sobre el interés de las actividades

La opinión sobre la cualificación de las y los monitores

La valoración sobre la participación otorgada al alumnado en el diseño de las actividades

En el caso de no existir actividades dirigidas a su edad o curso correspondiente se les pidió que valoraran la oferta general del centro. Menos de la mitad, el 45,6% consideró que la oferta de actividades extraescolares del centro era interesante.

Crees que la oferta de las actividades extraescolares actuales es interesante y divertida	Participas en alguna actividad extraescolar		Total
	Sí	No	
<b>Nada</b>	4,1%	12,7%	10,2%
<b>Poco</b>	6,2%	17,3%	14,1%
<b>Regular / Algo</b>	19,1%	34,8%	30,3%
<b>Bastante</b>	37,2%	25,8%	29,1%
<b>Mucho</b>	33,4%	9,3%	16,3%
<b>Total</b>	100,0%	100,0%	100,0%

Hay diferencias importantes de valoración de las actividades entre quienes participan y no participan en las actividades. El 70,6% (37,2+33,4) de quienes hacen alguna actividad consideran que la oferta es interesante, frente al 35,3% (29,1+16,3) en el caso de quienes no participan. No hay diferencias significativas entre chicos y chicas.

La opinión sobre la cualificación de las y los monitores tiene una distribución semejante, el 50,9% considera que tienen suficiente preparación. En muchos casos no es un aspecto que se conozca suficientemente.

Crees que las actividades cuentan con monitoras/es con suficiente preparación	Participas en alguna actividad extraescolar		Total
	Sí	No	
<b>Nada</b>	2,1%	6,6%	5,3%
<b>Poca</b>	7,1%	11,8%	10,4%
<b>Regular / Algo</b>	23,9%	37,4%	33,4%
<b>Bastante</b>	44,9%	34,8%	37,8%
<b>Mucha</b>	22,0%	9,4%	13,1%
<b>Total</b>	100%	100%	100%



Las opiniones más negativas se recogen entre quienes no participan en las actividades.

El tercer elemento de valoración considerado fue el relativo a la participación en el diseño de las actividades por parte del alumnado. Este es el apartado que peores valoraciones recoge. Solamente el 32,3% (23,7+8,6) considera que la opinión del alumnado es tomada en cuenta a la hora de organizar estas actividades.

<b>Consideras que en el diseño de las actividades se tiene en cuenta la opinión del alumnado</b>	<b>Participas en alguna actividad extraescolar</b>		<b>Total</b>
	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
<b>Nada</b>	7,6%	11,9%	10,6%
<b>Poca</b>	14,8%	18,8%	17,6%
<b>Regular / Algo</b>	37,2%	40,4%	39,5%
<b>Bastante</b>	27,4%	22,1%	23,7%
<b>Mucha</b>	13,0%	6,8%	8,6%
<b>Total</b>	100%	100%	100%

Las diferencias de satisfacción entre quienes participan y quienes no lo hacen son menores que en resto de los apartados. Este aspecto es el peor valorado por ambos grupos.

### 6.3 La valoración de las actividades extraescolares por parte de padres y madres

Siendo una minoría la proporción del alumnado que participa en las actividades extraescolares, la mayoría de los padres y madres considera importante la participación, en ellas, de sus hijos/as

<b>Cómo valora en importancia el que su hija/o participe actualmente en las actividades extraescolares que se realizan en el centro</b>	
<b>Muy importante</b>	13,5 %
<b>Bastante importante</b>	41,3 %
<b>Ni mucho ni poco</b>	32,6 %
<b>Poco importante</b>	6,2 %
<b>Nada importante</b>	6,4 %
<b>Total</b>	100 %

Como era de esperar, la valoración de la importancia de la participación es mayor entre las/los preceptores del alumnado que toma parte en dichas actividades. Pero es de reseñar que un 44,9% de los padres y madres de quienes no hacen actividad extraescolar también las consideran importantes.

<b>Cómo valora el que su hija/o participe actualmente en las actividades extraescolares del centro</b>	<b>Participas en alguna actividad extraescolar</b>		<b>Total</b>
	<b>Sí</b>	<b>No</b>	
<b>Muy importante</b>	22,1%	9,8%	13,4%
<b>Bastante importante</b>	55,7%	35,1%	41,2%
<b>Ni mucho ni poco</b>	19,1%	38,7%	32,9%
<b>Poco importante</b>	1,3%	8,2%	6,2%
<b>Nada importante</b>	1,7%	8,2%	6,3%
<b>Total</b>	100%	100%	100%

Respecto de la situación de las actividades extraescolares se les pidió a padres y madres que las valoraran en diferentes aspectos. Lo más llamativo es que a pesar de que dicen que se considera importante la existencia de actividades extraescolares, existe un gran desconocimiento del tema, y especialmente muy poco criterio crítico.

El aspecto más generalizado es la falta de conocimiento sobre las actividades, el 33% dicen desconocerlas, casi el 40% entre quienes sus hijas/os no participan.

También se puede remarcar que entre quienes tienen hijas o hijos que no participan de actividades extraescolares su valoración de las actividades actuales es muy baja. Sólo un 24% considera que las actividades son suficientes y están bien.

<b>Opiniones sobre las actividades extraescolares</b>	<b>Todas</b>	<b>Hijas/os Sí participan</b>	<b>Hijas/os no participan</b>
En general son suficientes y están muy bien	31,5	51,0	24,2
Hay un componente competitivo excesivo	3,8	5,4	3,3
El personal monitor no es competente	4,5	5,8	4,2
Condicionan excesivamente el tiempo libre de la familia	5,5	7,0	4,9
No me gustan las actitudes de algunas madres y padres en la competición	7,1	8,0	6,9
A mi hija/o no le gusta hacer actividades extraescolares en el centro	11,6	6,1	13,7
Los horarios son adecuados	16,1	25,6	12,4
Faltan actividades más atractivas para mi hija/o	17,9	12,1	20,1
No conozco bien la oferta y situación de las actividades extraescolares	33,1	19,2	38,1

## **7. Influencia del entorno social en la prácticas físico deportivas**

En la juventud, el entorno familiar y las amistades son los dos polos de influencia más determinantes de la conducta. Mientras la familia mantiene lazos afectivos y de dependencia en todos los órdenes básicos de la vida, al mismo tiempo, las amistades toman un papel protagonista fundamental en la socialización. En el ámbito de los hábitos del ocio y de las prácticas físico deportivas estas influencias también van a ser elementos determinantes. Por ello se han considerado en el análisis estos aspectos que pueden ser decisivos en el mantenimiento o retoma de la actividad.

Muchos de los datos ya comentados aportan datos suficientes para confirmar, que las relaciones de amistad y el grupo tienen una gran incidencia en la práctica físico deportiva. Pero puede ser interesante desde el punto de vista práctico conocer hasta qué punto el “estar con los amigos” o “reunirse con los amigos” es una barrera o un facilitador para la práctica físico deportiva

## 7.1 Influencia del entorno de amistades

En todas las edades la amistad es un valor fundamental que desean tener casi todos los individuos, pero esto es más importante aún en las primeras etapas de la vida. Según avanza la vida adulta, el valor de la amistad se convierte en algo más difícilmente materializable. El desarrollo de otros ámbitos de vida familiares, laborales y las propias condiciones de la vida, conllevan cambios en la escala de valores y restringen el peso específico de lo relativo a la amistad, así como la fuerza de sus vivencias.

A estas edades, la amistad, y especialmente la convivencia en el grupo, es la modalidad de ocio más importante, el ocio principal consiste en nada más, ni menos, que en "estar con las/los amigas". En el caso de que la actividad físico deportiva sirva para "estar con las amigas/os" se reforzará su hábito. Si, por el contrario, el deporte es un obstáculo para ello, lo primero a prescindir será de la actividad deportiva.

En el caso de la mitad de jóvenes entrevistadas/os sus amistades realizan ejercicio físico deportivo con frecuencia. Pero existen fuertes diferencias entre quienes tienen hábitos de actividad física y quienes no lo tienen.

<b>Mis amistades realizan ejercicio con frecuencia</b>	<b>¿Practicas alguna actividad físico deportiva habitualmente?:</b>		
	<b>Sí</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
<b>Desacuerdo</b>	13,2%	34,7%	18,6%
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	27,3%	33,4%	28,8%
<b>Acuerdo</b>	59,4%	31,9%	52,6%
<b>Total</b>	100,0%	100,0%	100,0%

La proporción de quienes tienen amistades que realizan actividad física es el doble entre quienes la practican habitualmente con respecto a quienes no la hacen.

También se da, que entre quienes lo hacen hay quien no tiene un entorno activo (13,2%) y al revés, hay entre quienes no lo hacen que pueden tener un entorno activo (31,9%). El entorno de amistades, no es condición necesaria ni suficiente, pero tiene una gran incidencia, la cual irá tomando mayor peso con el paso de los años.

Sexo	Amistades realizan ejercicio con frecuencia	¿Practicas alguna actividad físico deportiva habitualmente?		Total
		Si	No	
Chicas	No	18,7	41,5	27,1
	Algunas/os	33,3	33,3	33,3
	Sí	48,0	25,2	39,6
	Total	100	100	100
Chicos	No	8,8	12,9	9,3
	Algunas/os	22,8	33,1	24,0
	Sí	68,5	54,0	66,7
	Total	100	100	100

Entre las chicas no deportistas la influencia del entorno es mucho mayor, entre las que no hacen actividades físicas la proporción de un entorno no activo (45,1%) es mucho mayor que entre los chicos no activos (12,9%). Las chicas tienen un entorno de amistades menos favorable, tanto para mantener la actividad, como para intentar retomarla.

## 7.2 Influencia del entorno familiar: Padres y madres

Dado que el comportamiento durante la infancia reviste importancia en los hábitos mantenidos durante la adolescencia y la juventud, resulta importante contrastar los comportamientos de los jóvenes con las actividades físico deportivas de sus progenitores.

El primer aspecto a considerar es el nivel de prácticas físico deportivas realizadas por padres y madres

Cuánto ejercicio físico o deporte realizan	Padres	Madres
<b>Mucho</b>	14,5	6,2
<b>Bastante</b>	31,4	25,5
<b>Poco</b>	29,7	36,0
<b>Muy poco</b>	22,2	31,4
<b>No tengo padre</b>	2,3	0,8
<b>Total</b>	100,0	100,0

Como era de esperar la práctica de ejercicio físico es mayor entre los padres que entre las madres. Lo que nos interesa en este apartado es saber qué relación se da con las prácticas de los descendientes, datos que se encuentran en las siguientes tablas.

Cuánto ejercicio físico o deporte realiza tu padre	¿Practicas actividad físico deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Mucho</b>	15,4	11,0	14,3
<b>Bastante</b>	33,4	25,1	31,4
<b>Poco</b>	29,2	31,4	29,7
<b>Muy poco</b>	20,2	28,5	22,3
<b>No tengo padre</b>	1,8	4,0	2,3
<b>Total</b>	100	100	100

Cuánto ejercicio físico o deporte realiza tu madre	¿Practicas actividad físico deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Mucho</b>	6,3	5,6	6,2
<b>Bastante</b>	26,0	23,4	25,4
<b>Poco</b>	36,6	34,5	36,1
<b>Muy poco</b>	30,5	35,0	31,6
<b>No tengo padre</b>	0,6	1,5	0,8
<b>Total</b>	100	100	100

Existe, relación entre las prácticas de progenitores con las de las hijas e hijos, pero no es muy grande. Entre quienes no hacen actividad física habitualmente y los que sí hacen, las diferencias en los hábitos deportivos de los padres no son tan grandes como podría esperarse.

Es una relación que aparece en una intensidad semejante a la encontrada en la pregunta referida a si ha realizado ejercicio físico o deporte con sus preceptores:

Has realizado ejercicio físico o deporte con tu madre y/o con tu padre	¿Practicas actividad físico deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Mucho</b>	10,1%	4,9%	8,8%
<b>Bastante</b>	26,9%	20,8%	25,4%
<b>Poco</b>	32,3%	34,7%	32,9%
<b>Muy poco</b>	30,1%	39,1%	32,4%
<b>No tengo padre/madre</b>	0,4%	0,6%	0,4%
<b>Total</b>	100	100	100

Se ha analizado también el aspecto referido a la motivación recibida. Ha resultado que esta variable incide más que el ejemplo práctico dado.

En qué medida te han motivado en tu casa para hacer ejercicio físico o deporte	¿Prácticas actividad físico deportiva habitualmente?:		Total
	Si	No	
<b>Mucho</b>	46,3%	18,0%	39,3%
<b>Bastante</b>	41,1%	49,3%	43,1%
<b>Poco</b>	10,2%	23,9%	13,6%
<b>Muy poco</b>	2,3%	8,6%	3,8%
<b>Total</b>	100%	100%	100%

El 87,4% (43,6+41,1) de quienes realizan actividad física deportiva consideran que han recibido mucha o bastante motivación. Entre quienes no la realizan este porcentaje es del 67,3 (18,0+49,3).

Se tenía interés especial en averiguar si las chicas perciben un menor estímulo por parte de la familia, pero ellas no lo perciben así. Como puede apreciarse en la siguiente tabla, no hay diferencias grandes.

	En qué medida te han motivado en tu casa para hacer ejercicio físico o deporte	¿Prácticas actividad físico deportiva habitualmente?:		Total
		Si	No	
<b>Chicas</b>	<b>Mucho</b>	45,5	19,6	36,0
	<b>Bastante</b>	39,7	47,7	42,6
	<b>Poco</b>	12,7	24,9	17,2
	<b>Muy poco</b>	2,0	7,8	4,2
	<b>Total</b>	100%	100%	100%
<b>Chicos</b>	<b>Mucho</b>	46,9	12,9	42,7
	<b>Bastante</b>	42,2	54,8	43,8
	<b>Poco</b>	8,4	20,2	9,9
	<b>Muy poco</b>	2,5	11,3	3,6
	<b>Total</b>	100%	100%	100%

Teniendo en cuenta el conjunto de influencias que ejercen el entorno de amistades y el familiar, se confirma que el estímulo familiar es importante, pero incide en mayor medida, en el mantenimiento de las prácticas de actividad físico deportiva, el grupo de iguales. El mantenimiento de los hábitos depende en gran medida de poderlos realizar con sus amistades actuales, o que al menos no entren en conflicto, especialmente entre las chicas.



## 8. Percepción de los hábitos físico deportivos por parte de la familia

La capacidad de desarrollar incentivos positivos desde la familia va a depender del conocimiento de la realidad de lo que hacen y piensan sus hijas e hijos. Para conocer estos aspectos se han seleccionado dos apartados: La consideración de si sus descendientes realizan suficiente ejercicio y el conocimiento de la motivación que mueve a hacerlo.

### 8.1 Consideración del nivel de ejercicio realizado por sus hijas/os

La mayoría tiene una visión ajustada del nivel de ejercicio realizado por sus hijas/os. Hay excepción del grupo de los chicos de actividad más baja.

Considera que su hija/o realiza suficiente actividad físico deportiva		Niveles de actividad según el gasto energético total				Total
		Actividad muy baja	Actividad moderada	Activos/as	Muy activas/os	
Chicas	Si	33,3	19,4	36,6	65,5	54,2
	No	66,7	80,6	63,4	34,5	45,8
	Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Chicos	Si	100,0	35,3	55,3	82,0	78,5
	No	0,0	64,7	44,7	18,0	21,5
	Total	100	100	100	100	100

En el caso de las chicas que tienen niveles de actividad muy baja una tercera parte de sus padres o madres desconocen el alcance de la baja actividad. En el caso de los chicos esta proporción alcanza al 100%. Estos datos de actividad corresponden al ejercicio que realizan actualmente (comprendido el que se realiza durante las clases de educación física), por ello la situación afecta a un grupo muy reducido, el 1,7% de las chicas y el 1,5% de los chicos.

Pero la situación cambiará en el momento que dejen de recibir estas clases, en segundo de bachiller o al abandonar sus estudios, la situación de baja actividad afectará, al menos, al 10% de las chicas y al 4,6% de los chicos. En estos grupos la nueva situación respecto al bajo nivel de ejercicio físico pasará a ser un hecho desconocido por sus familias.

Pero por lo general, las madres y los padres conocen el grado de actividad de sus hijas e hijos, y son bastante acertados en cuanto a su criterio tendiendo en general a considerar que debieran hacer más ejercicio físico deportivo del que hacen actualmente.

## 8.2 Creencias de padres y madres sobre la motivación que tienen los hijos y las hijas para realizar la actividad físico deportiva

Las motivaciones respecto a las diferentes actividades sociales son cambiantes y variadas en el desarrollo evolutivo de las personas. Respecto al deporte, y al resto de actividades físico deportivas ligadas al ocio, ocurre otro tanto. En la infancia el juego deportivo es básicamente diversión, en la etapa adulta la motivación fundamental es la salud.

En la adolescencia y en la juventud, como se ha visto en capítulos anteriores, la motivación fundamental, especialmente entre las chicas, es una diversión muy unida a la relación entre amigas/os. Sin embargo esta vivencia que tienen las personas jóvenes no coincide muchas veces con las finalidades adjudicadas desde otros estamentos, de hecho, dentro del discurso social dominante, la finalidad principal adjudicada a la práctica sociodeportiva está totalmente dominada por la mejora de la salud, preocupación escasamente vivenciada entre las personas jóvenes.

Por ello, es interesante analizar el modo en el que padres y madres conocen y coinciden con las verdaderas motivaciones de las hijas e hijos. En el cuestionario de las familias se preguntó sobre las razones que estimaban como más importantes para que sus hijas/os hagan deporte, se les pedía marcar las tres que consideraban más importantes.

Cuáles son las tres razones importantes por las que su hija/o pueda hacer actividad físico deportiva	% de casos en que se seleccionan		
	Total	Chicas	Chicos
Por influencia del profesorado, entrenadores/as	4,3	4,4	4,2
Por facilidad de uso de instalaciones	8,7	9,5	7,5
Porque lo ha hecho siempre	10,9	9,4	12,9
Porque le gusta la competición	12,8	10,3	15,8
Porque necesita gastar energía	12,8	12,0	13,5
Por influencia de la madre y/o del padre	14,4	14,7	14,1
Para mejorar las habilidades deportivas	19,9	18,7	21,4
Por estar con las amistades	36,0	34,5	38,0
Por mejorar la salud	50,8	57,2	42,9
Por diversión	54,9	53,1	57,1
Para estar en buena forma física	67,2	69,7	63,9
Otras razones	4,0	3,8	4,2

Dado que eran tres las respuestas que podían dar, la suma de los porcentajes suman más de 100.

Las madres y padres creen que las principales motivaciones que tienen sus hijas e hijos son los factores relacionados con la forma física y la salud, el conjunto de otras razones más ligadas a la diversión y la relación con las amistades quedan en un segundo lugar. La razón más citada es "Para estar en forma física", (en el 67,2% de los casos) seguida de "Por diversión" (54,9%), y "Por mejorar su salud" (50,8%).

Es destacable que el valor de la competición, que es predominante en la organización de las actividades del deporte escolar, queda lejos de las motivaciones seleccionadas como más importantes. En este aspecto hay una estrecha coincidencia con los valores y actitudes mostrados por los y las jóvenes.

Las diferencias entre progenitores consisten en que se da una mayor tendencia a reforzar el predominio de las razones relacionadas con forma física – salud entre los padres y madres de las chicas.

Se ve, fundamentalmente, el deporte como una actividad dirigida hacia el objetivo de la salud, en perjuicio de la perspectiva más lúdica y de relación social. Objetivos que son los determinantes en las prácticas de las chicas y chicos. Esta falta de conocimiento de las verdaderas motivaciones contribuye a que padres y madres (al igual que la oferta pública) no sean lo eficaces que podrían ser en la tarea motivadora.

### 8.3 Percepción de barreras por parte de madres y padres

Si es importante el conocimiento de las motivaciones, lo es también el referido a los obstáculos para llevar a cabo la actividad.

Cuáles son las razones importantes (Tres) por las que su hija/o pueda hacer actividad físico deportiva	% de casos en que se seleccionan		
	Total	Chicas	Chicos
Ninguna	30,8	21,5	42,4
Incompatibilidad con monitores/as o personas del equipo	1,8	2,1	1,4
Otros	4,9	4,3	5,5
Problemas de salud	5,1	5,5	4,5
No se siente con suficientes habilidades o capacidades	5,1	5,4	4,8
Demasiada exigencia en la competición y en los entrenamientos.	9,3	9,1	9,7
Falta de actividades adecuadas	10,8	13,5	7,5
No le gustan las actividades físico - deportivas	10,8	13,2	7,9
Falta de grupo o equipo	11,7	13,7	9,3
Problemas de instalaciones, distancias largas, barreras arquitectónicas...	12,4	12,4	12,3
Falta de constancia o de interés	21,1	25,4	15,8
Falta de hábito en su círculo de amistades	22,1	27,9	15,0
Incompatibilidad con los estudios	32,9	35,6	29,3
Falta de tiempo en general	56,8	63,3	48,9

Las barreras más señaladas son la falta de tiempo en general (56,8%) y la incompatibilidad con los estudios (32,9%). Son las mismas razones que suelen ser mayoritarias en la mayoría de estudios de opinión, pero que como se ha visto previamente encubren otras cuestiones relacionadas con las preferencias.

Las diferencias entre chicas y chicos son importantes, las primeras tienen a los ojos de sus madres y padres más barreras. En todos los aspectos los porcentajes de barreras percibidas es mayor entre las chicas.

En realidad las razones generales de falta de tiempo o incompatibilidad con los estudios deberían afectar lo mismo a ambos sexos, pero no es así.

Los preceptores se hacen eco del discurso aparente. Anteriormente se ha analizado como este tipo de respuestas esconde otro tipo de razones en torno a una cuestión: qué es lo que se priorita. Como se ha visto en el análisis del capítulo dedicado al control de la conducta entre los chicos y chicas en más de la mitad de los casos, lo que ocurre es que prefieren hacer otras cosas, han entrado en colisión intereses más preferentes. En estos casos, por lo general, el ejercicio físico deportivo, ha quedado desplazado por el tiempo dedicado al grupo de amistades.

## **9. Las motivaciones en jóvenes mayores de 18 años.**

### **Análisis de la motivación por tipologías. Análisis comparado de lo físico deportivo en relación a la edad, sexo y práctica de ejercicio**

Hasta aquí, el estudio se ha fijado principalmente en los datos obtenidos en las encuestas realizadas a jóvenes entre 14 y 17 años. Pero otra parte importante del estudio ha consistido en la realización de entrevistas individuales y de grupo a jóvenes con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años.

Este análisis cualitativo ha servido para la preparación del estudio cuantitativo, pero también para analizar las motivaciones que tienen los jóvenes de mayor edad.

En este apartado, el material del análisis lo constituyen los discursos producidos en las discusiones en grupo. Se han realizado 8 grupos de discusión, que se organizaron en base a las características de edad, de sexo, realización de actividad física.

A diferencia de las encuestas cuantitativas, en las que lo predominante es la medida cuantitativa (porcentajes, coeficientes...), en el análisis cualitativo la medida o grado del alcance de una variable en un colectivo, la da el grado de consenso o disenso alcanzado por el grupo en el debate.

En cada grupo se organiza el debate en torno a diferentes elementos sobre motivación y actitudes para la realización del ejercicio físico deportivo. Estos elementos son algunos de los que ya se han venido analizando en el informe, han aparecido otros, especialmente referidos a los recuerdos, que también están determinando la retoma de la actividad física o su continuidad.

Las personas a través de los años tienen diferentes situaciones e intereses en relación con las actividades físico-deportivas. Y, evidentemente, las motivaciones varían entre las diferentes épocas. Cada grupo, en base a las características

sociales de las personas que lo componen, desarrolla diferentes líneas de preferencias. En este caso la práctica de actividad física, la edad y el sexo han marcado las diferencias más importantes en el discurso.

Una buena parte de la evolución de la separación de la práctica del deporte se va a vincular al surgimiento de nuevas y predominantes necesidades entre las personas jóvenes. Esto significa que existen importantes limitaciones en el ámbito de lo socio deportivo para responder con eficacia a estos nuevos requerimientos que plantean las personas jóvenes (e incluso una buena parte de la sociedad adulta).

Con la discusión provocada en el grupo se ha tratado de lograr que esos nuevos requerimientos se hagan expresos, se trata de abordar un tema que no es habitual hablarlo, por la razón de que los grupos naturales tienen otros focos de atención. Llegar a hablar de los factores de la atracción de la actividad física es llegar a desentrañar la concepción de lo lúdico y del juego físico al abandonar la niñez. El ejercicio físico deportivo es, o debería ser, algo lúdico, una forma de jugar (aunque tenga utilidades saludables, de negocio, de espectáculo, de identidad social y otras muchas).

Pero muchas personas jóvenes no ven que el deporte sea un juego, ni consideran necesario jugar. Lo mismo que ocurre con el resto de juegos, en el mundo adulto el juego se mercantiliza, se oculta o se arrincona a los juegos de azar con dinero (loterías, bingos, máquinas...). El imperativo de la sociedad adulta viene a dificultar la demanda y la expresión de las necesidades de búsqueda del juego.

En la juventud, la búsqueda de nuevos espacios y tipos de ocio tiene mucho que ver con la necesidad de exploración en grupo de nuevas experiencias que vengan a reforzar el sentido de apoyo entre los iguales, pero esa demanda se reenvía hacia la conquista del espacio lúdico del adulto. El objeto de la discusión de los grupos era romper ese silencio.

No toda la juventud es uniforme, unos grupos realizan actividades y otros no. A unos les gusta la competición, a otros no. Hay quienes les gustaría hacer algo y no saben el qué. Cada grupo social, cada tipología de grupo seleccionado tiene sus propias visiones de estas motivaciones. Eso es el objetivo del análisis del discurso de los diferentes grupos.

Los elementos que se han seleccionado para provocar y organizar el debate en torno a diferentes elementos sobre motivación y actitudes para la realización del ejercicio físico deportivo han sido:

- El contacto y experiencia tenida con la actividad deportiva
- Los elementos principales que constituyen las trayectorias de continuidad – abandono
- Las causas o razones del abandono
- El concepto que se tiene de la actividad físico-deportiva
- Los elementos que conforman la motivación para la actividad físico-deportiva
- La intención de continuidad o retoma de la actividad
- Los facilitadores y barreras para la retoma de la actividad



## 9.1 El contacto con la actividad deportiva

Todos los grupos han tenido sus experiencias de ejercicio físico de muy jóvenes, pero no en todos los casos los recuerdos de estas experiencias son agradables.

Los elementos más significativos que se traslucen del discurso comparado entre los diferentes grupos se refieren a :

- Las/os más deportistas que hacen referencia preferente a los buenos recuerdos. Aunque tuvieron entrenamientos duros y diferentes momentos de crisis, creen que merecía la pena. Las chicas no deportistas no hablan nunca de esas sensaciones agradables.
- Los grupos de las personas más deportistas coinciden en que fueron estimuladas/os por padres, madres y entrenadores, a realizar la actividad. Esto a ellas y ellos les gratificaba. Sin embargo las no deportistas viven el apoyo como un haberse sentido “empujados” a hacerlo. Los chicos no deportistas, tienen buenos recuerdos pero lo vinculan a una etapa infantil, a jugar a ser deportistas.

Si en la infancia la imitación o el deseo de agradar son aspectos que pueden tomar una importancia decisiva en la motivación de la forma de realización de la actividad deportiva, en la adolescencia estos valores se invierten, toman mayor importancia otros aspectos más hedonistas en la organización de lo lúdico. A partir de esa lectura, la compaginación de lo lúdico con el mantenimiento de las prácticas deportivas toma diferentes rumbos entre los diferentes grupos.

El abandono de las prácticas dominantes de la infancia es generalizado entre las personas jóvenes, pero unos casos ha sido una cadena de abandonos y retomas de diferentes actividades, y en otros casos no se retoman otras actividades

La vivencia de la actividad físico-deportiva como forma de juego espontánea en la infancia, sólo aflora en el grupo de chicos no deportistas, como algo añorado, como algo perdido por ellos (por ser ya mayores), y por la propia sociedad (ya no se ven críos jugando a fútbol en la calle, no hay sitios para jugar,...).

**Grupo02****Chicos 25-30 años, deportistas****El contacto con la actividad deportiva**

- Desde la escuela han tenido un contacto estrecho con el deporte.
- Fuerte estímulo de las familias en los primeros años.
- Centros educativos con dinámica deportiva (Deportes de equipo).
- La mayoría apuntados desde jóvenes en actividades externas a los centros educativos (Natación, kárate, atletismo...)
- Muchas veces de chaval te gusta que te vean más que la actividad en sí
- Pero haces hábito, especialmente si tienes buenas experiencias
- Frustraciones: A nivel escolar poner lo competitivo en primer nivel es un error (Equipos de diferentes niveles y los "malos" no juegan, o lo hace a nivel interno del centro).

**Grupo 04****Chicos, 18-24 años, deportistas****El contacto con la actividad deportiva**

- Se sienten que haber tenido una importante la motivación de pequeños (Hablan de lo que hacían con sus padres, monitores)
- Siguen haciendo deporte porque han disfrutado también de pequeños
- En la escuela, es importante la actitud de entrenadores y profesores. Marcan mucho
- Entre los que jugaban eran amigos, de adolescentes muchos continuaron saliendo juntos (Era nuestra vida)

**Grupo 17****Chicas 25 a 30 deportistas**

- El contacto con la actividad deportiva
- Han hecho deporte desde pequeñas
- Tienen recuerdos positivos
- Los únicos recuerdo negativos se refieren a cansancio con la actividad competitiva ya de mayores o adolescentes.
- Algunas dejaron a los 20, pero lo retomaron con la actividad del equipo de Rugby
- Han tenido bastantes experiencias deportivas. Y al final han recalado en una actividad de competición de equipo y sin alta exigencia.

**Grupo 014**

### **Chicas 18 a 25. Combinado deportistas y no deportistas**

#### **El contacto con la actividad deportiva**

- Todas de pequeñas en el centro escolar
- Experiencias diferentes entre las deportistas y no deportistas
  - No deportistas: En la ikastola comienzan los primeros rechazos o vivencias de rechazo, se meten contigo por que eres chica, corres menos, pierdes balones, comienzas a pensar que no vales para el deporte.
  - Sí deportistas: Aunque en clase se jugaba todos juntos, hubo una edad en la que las chicas empiezan a desarrollar antes y comienza la separación
- Las deportistas han realizado multitud de actividades
- Las no deportistas: Han hecho actividades de forma discontinua
- De pequeña se pasa bien sin más: "no piensas que es para el estrés, para estar bien ni nada de eso, lo haces inconscientemente"

### **Grupo 018**

#### **Chicos 25 a 30. No practican deporte habitualmente**

#### **El contacto con la actividad deportiva**

- Su contacto básico fue en la escuela
- De pequeño gusta sin más: "lo has mamado"
- Se añora el juego espontáneo: "De crío en el barrio estábamos todo el día jugando en la calle, ahora eso se ve mucho menos".
- No han realizado por lo general actividad deportiva organizada de competición

### **Grupo 009**

#### **Chicas 18-25. No practican deporte habitualmente**

#### **El contacto con la actividad deportiva**

- No tuvieron actividad físico-deportiva importante en el centro de estudios
- Han hecho diferentes actividades fuera del centro (Danza, futbol, natación...)
- Han tenido apoyos, motivación en casa
- Aparece con bastante acuerdo que las actividades que han hecho era por iniciativa o influencia de los padres y madres (No sale espontáneamente que ellas disfrutaran)

No afloran recuerdos agradables de la actividad física

**Grupo 010****Chicas, de 25 a 30 años. No practican deporte habitualmente****El contacto con la actividad deportiva**

- En el centro educativo han realizado actividades en diferentes intensidades
- Te apuntan los padres o las madres
- Haces deporte con la cuadrilla hasta los 16, pero lo normal es que sea mucha menos a partir de los doce
- De pequeña me daba vergüenza que me vieran correr (Consenso)
- El patio de la escuela es territorio de chicos: "Nos hemos sentido extrañas. ¿Quién es la valiente que se atreve a meterse en esa jungla de chicos?"
- Sentimiento interiorizado de relegación: "De niña tú te sientes torpe, porque nunca has jugado al fútbol, y no juegas como ellos"

## **9.2 Momentos de Ruptura de Continuidad – Abandono en la trayectoria del ejercicio físico-deportivo**

El interés personal, que es el que guía una gran parte de las decisiones en este campo, está directamente influido por una serie de circunstancias que inciden en esa decisión, como son la edad, el sexo, el círculo de amistades, el ambiente que rodea la actividad, la continuidad del equipo o de la actividad... Todas ellas van a ser determinantes de las rupturas o de las continuidades de las actividades.

Las personas que mantienen actividad físico-deportiva se caracterizan por:

- Tener rupturas de continuidad en la actividad que consisten en dejar la actividad para volver a retomar la misma u otra actividad, aunque sea con distinta dedicación.
- Los abandonos-cambios se producen en edad más tardía que entre las personas no activas.
- El abandono se produce por el alto grado de exigencia de la actividad, las lesiones y especialmente por la colisión o contradicción con los hábitos lúdicos de las amistades.

Las personas no activas, se caracterizan por los siguientes elementos:

- La mayoría han dejado la actividad antes de los 14 años.
- Entre las chicas, el segundo y el tercer año de la ESO es una etapa muy marcada por el abandono.
- Los abandonos se relacionan con desavenencias con el grupo, cambio de clase, no se forma equipo, cambio de cuadrilla.
- El interés por la actividad cuando se hacía existía pero lo fundamental era el ambiente que la rodeaba. Era una motivación básicamente extrínseca a la actividad.
- Los chicos dejan la actividad fundamentalmente en 4º de la ESO (si la práctica iba relacionada con el deporte escolar), y al finalizar el bachiller si la actividad era federada.

Entre las personas no activas, especialmente entre las chicas, el abandono no coincide exactamente con el cambio de ciclo escolar (el paso de la primaria a la ESO), de hecho, muchas todavía se mantienen en actividades individuales o de equipo en 1º y 2º de la ESO. En los 13 años confluyen una serie de acontecimientos, que sin ser ninguno de ellos aparentemente determinante, llevan

al abandono de la actividad: factores de desarrollo físico, incremento de la exigencia deportiva por el cambio de categoría, mayor exigencia de los estudios, la falta de continuidad de las actividades, comenzar a salir con las amigas/os,...

#### **Grupo02**

##### **Chicos 25-30 años, deportistas**

- Cadena de Abandonos y cambios de actividad
- Alta exigencia en las categorías senior, dejas de gozar
- Lesión
- Estudios (Quienes cambian de lugar de residencia)
- Se retoma la actividad cuando pasan los años locos. "Dejas de hacer los domingos por la farra del sábado, pero no compensa llega un momento que dices vale y vuelves"
- Falta de tiempo en ocasiones.
- 

#### **Grupo 04**

##### **Chicos, 18-24 años, deportistas**

- El abandono de la estructura escolar supone que lo normal sea una continuidad de abandonos y comienzos
- Muchos dejan la competición. Unos abandonan a los 13 años, por "vagancia". Otros en senior a los 17o 18 años. "Demasiada exigencia".
- Ciclos anuales de actividad. Se baja de actividad por dificultad de coincidir el equipo o la cuadrilla
- Los deportes de equipo ayudan a mantener la constancia, pero cada vez es más difícil mantener el equipo (Turnos, circunstancias personales...)

#### **Grupo 17**

##### **Chicas 25 a 30, deportistas**

##### **Continuidad – abandono. Cuando se da**

- Trayectorias deportistas que pasan por los diversos deportes, hasta terminar en el equipo de rugby
- Hay deportes que tienen unas exigencias muy altas y son difíciles de compaginar con los estudios.
- A los 15, 16 o 17 años entran en crisis los compromisos: "entra más abandono, es donde cuesta mantener los compromisos..."
- Dificultad de compaginar los hábitos de los amigos y amigas cuando se participa de la competición: "Supone mucho con esa edad, que la cuadrilla esté de chufra y tú a casa, porque tienes partido. Los equipos decaen, supone mucho tener que marchar a casa"

**Grupo 14****Chicas 18 a 25 Combinado deportistas y no deportistas****Continuidad – abandono. Cuando se da**

- Quienes hacían actividad deportiva con intensidad lo abandonan más tarde que las no activas, a los 16 años aproximadamente
- Se abandona cuando deja de ser un juego y se convierte en algo muy competitivo
- Abandonan antes, a los 12 o 13 años, quienes hacían deporte en el centro y poco.
- La competición se hace en fin de semana, el deporte quita tiempo para estar con las amigas: "Dejé los partidos en 2º de ESO. Y en 3º de ESO me apunté al gimnasio, así tenía el fin de semana libre"
- Cuando comienzan las críticas porque no dar el nivel: "te crean inseguridades, baja la autoestima en este aspecto, te retrae de participar con los buenos. Pero no sólo a las chicas también pasa con el chicos que corría y le botaban los michelines"

**Grupo 18****Chicos 25 a 30. No practican deporte habitualmente****Continuidad – abandono. Cuándo se da**

- El cambio de centro y de compañeros.
- El cambio de los intereses: "A los 16 años, lo que menos piensas es en el deporte"
- Las nuevas obligaciones: "Empiezas a trabajar, y buff, llegas reventado. Ni ganas de salir. Y luego el tema de los turnos"

**Grupo 09****Chicas 18-25 No practican deporte habitualmente****Continuidad – abandono. Cuándo se da**

- Conflicto de intereses: "Lo dejas a los 13 años, comienzas a salir más con las amigas..."
- Cambio de centro. El paso a la ESO
- No estar a gusto en el grupo de actividad.
- A los 16. Desaparición del equipo
- Falta de ambiente deportivo en la cuadrilla (No consenso)
- Barreras de autopercepción física: "A mí el atletismo de pequeña me gustaba, pero luego con las tetas que tengo...no te sientes a gusto"
- Barreras de eficacia percibida: "Los chicos se apuntan a fútbol y las chicas a inglés"
- Inercia: "No sigo haciendo deporte, no sé porqué"
- Hábitos: "Desde que tengo carnet de conducir no cojo la bici"

**Grupo 10****Chicas, de 25 a 30 años, No practican deporte habitualmente****Continuidad – abandono. Cuándo se da**

- Hasta COU o bachiller cuando has estado en un equipo
- A los 12-13 años dejas de jugar en el patio (En el segundo año del instituto)
- En la universidad, cambios de cuadrilla por traslado por razón de estudios
- Tu vida deportiva acaba con el instituto, a no ser que fueras una deportista
- Las chicas maduramos antes, y por eso conocemos ante el aliciente social que es el salir. El deporte le entretiene hasta más tarde.



### **9.3 Motivos de ruptura y facilitadores de continuidad – abandono en la trayectoria del ejercicio físico deportivo**

Las rupturas o los descensos de la intensidad en la práctica de la actividad física en la juventud se hacen de un modo gradual, hay que tener en cuenta, que por lo general, no se practica solamente una actividad. Son tres los factores que agrupan las diferentes razones de abandono aparecidas:

- La pérdida del sentimiento de placer en su realización: son pérdidas de interés ligadas a la misma actividad.
- La llegada de nuevas responsabilidades, especialmente en los estudios. En la secundaria hay que incrementar las horas de estudio y de esfuerzo personal
- Nuevos intereses y conflicto de intereses

Las causas del abandono están muy unidas al momento en que se produce el abandono.

Hasta los trece años el juego físico ha tenido gran importancia, sin que su realización entrañara ningún conflicto que determinara los abandonos. Las diferencias sociales y de género marcaban diferencias en el tipo de actividad y la intensidad de realización.

Cuando se produce una pérdida de interés o del goce en la actividad físico deportiva, si se da un conflicto de intereses con otras diferentes actividades, la parte más débil es la práctica deportiva. En el plano personal, la decisión sobre la continuidad o ruptura se decanta de un lado o de otro, según se perciba la posibilidad de compatibilizar el poder estar con las amistades con la actividad físico-deportiva.

Otros motivos del abandono que aparecen entre las no deportistas se refieren especialmente a aspectos como la pérdida de interés por lo repetitivo de la actividad, la incompatibilidad personal con el grupo o con las/los monitores, el aburrimiento, la pereza, y el agobio de obligaciones. Pero siempre coinciden con un debilitamiento de la actividad como espacio de relación con las amistades.

Entre los deportistas también se producen descensos de la actividad, especialmente de intensidad, sobre todo, porque en el transcurso del año se produce una sobrecarga, pero en este caso el equipo o el grupo ayuda a reanudar la actividad en la nueva temporada.

En general, para explicar el abandono deportivo definitivo, la barrera que surge con más fuerza y que crea el mayor conflicto de intereses es la desvinculación del círculo de amistades del ámbito de la práctica deportiva.

En la medida que la actividad deportiva tiene continuidad en el centro educativo o fuera de él pero con la "cuadrilla" original la actividad se mantiene. Por lo general la causa del abandono es la salida del grupo deportivo o la pérdida de continuidad de los grupos.

Fuera del deporte organizado en competición o federado, una vez que se han abandonado las actividades extraescolares no hay oferta de actividades que ayuden a mantener la actividad del grupo de jóvenes. Se ha constatado que existe una discontinuidad en la oferta entre la actividad extraescolar organizada por los centros y la actividad libre no competitiva, eso está favoreciendo el abandono. La continuidad sólo se da en lo federado, en lo competitivo pero ese salto es exigente, muy grande y en muchas ocasiones sin atractivo.

<b>Grupo02</b>
<b>Chicos 25-30 años, deportistas</b>
<b>Razones del abandono</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cadena de abandonos, cambios de deporte, retomas</li><li>- Utilidad interiorizada: "Dejas una cosa pero comienzas otras porque el objetivo es gozar"</li><li>- Saturación: "Si has tenido niveles de exigencia muy grandes un montón de gente, aunque sea buena, lo ha dejado"</li><li>- Desmarque de lo intensivo: A veces le coges manía al deporte que has machacado pero no a la actividad física</li><li>- Crítica a lo competitivo: "La competencia que se establece es un error a nivel educativo y a nivel deportivo"</li></ul>

**Grupo 04****Chicos, 18-24 años, deportistas****Razones del abandono**

- Fidelización por el grupo: "Haces menos deporte porque en el tiempo libre haces otras cosas. Te vas limitando a lo que hace el equipo"
- Saturación: "Según va pasando la liga te vas cargando, acaba la liga y dejas de ir a entrenar..."
- Pérdida de implicación
- Motivo de satisfacción el grupo, lo colectivo: "Si el equipo va bien o mal, el ambiente"

**Grupo 17****Chicas 25 a 30, deportistas****Razones del abandono**

- Cadena de abandonos, cambios de deporte, retomas
- Crítica a lo competitivo: "La competición en fútbol la dejé requería más compromiso e intensidad"
- Incompatibilidad de dedicación: "En atletismo me fue bien pero lo dejé porque a los 21 se me hacía difícil seguir, compaginándolo con los estudios"
- Alta exigencia: "Dejé el valet de cría porque requería demasiada dedicación".
- Cambios de paradigmas deportivos en la juventud: "Todos los deportes sufren la falta de chavalas, yo creo que las chavalas ya no hacen deporte, yo no sé porque es, todos los deportes de equipo han sufrido, incluso los masculinos"

**Grupo 14****Chicas 18 a 25 Combinado deportistas y no deportistas****Razones del abandono**

- Conflicto de intereses: "Depende el tipo de deporte que hagas, librar los fines de semana, o tener más tiempo para tus cosas... es fundamental"
- Exigencia: "depende en qué niveles... la exigencia a partir de los quince, se pide el aumento de la exigencia"
- Cambio de intereses: "En la escala de prioridades aparecen nuevas cosa. a los 14 aparecen nuevas cosa que puedes hacer. Lo que no has hecho hasta ahora".
- El sentido del juego perdido: "de mayores jugamos menos, mucho menos, hemos perdido la costumbre de jugar disfrutando (diferencia entre jolastu y jokatu)"

**Grupo 18****Chicos 25 a 30 No practican deporte habitualmente****Razones del abandono**

- Cambio de estilo de vida y pérdida de interés: "Empiezas a trabajar, como que no te apetece nada machacarte a no ser que tengas un trabajo que no implique ejercicio"
- Relativización de la falta de tiempo: "Falta de tiempo también, aunque puede ser simplemente una excusa"
- Conflicto de intereses: "Si los amigos no van a jugar, pues quedas preferentemente para ir a tomar un café que para ir a jugar a algo."
- Cambio de intereses: "Con menos de 13 años estabas todos los sábados jugando al fútbol, , empiezas a salir y lo dejas, es la edad"
- 

**Grupo 09****Chicas 18-25 No practican deporte habitualmente****Razones del abandono**

- Conflicto de intereses: "Cuando empiezas a salir. Te fastidian los domingos"
- Incompatibilidad personal con el grupo
- Monotonía de la actividad
- Pereza: " no te apetece, prefieres hacer otras cosas (Salir)"
- Falta de eficacia: "Sensación de estar a tope de obligaciones, y necesidad de compensarlo con la diversión"
- Invisibilización de la discriminación de género: "Antes sí había discriminación para las chicas, una chica no podía jugar al fútbol, pero ahora no, eso ya no pasa. Nosotras no hemos sentido eso"

**Grupo 10****Chicas, de 25 a 30 años, No practican deporte habitualmente****Razones del abandono**

- Conflicto de intereses: "El salir los fines de semana"
- Falta de grupo: "Al venir a Vitoria, cambias de cuadrilla, ..."
- Cambio de estilo de vida y pérdida de interés: Cuando empiezas a trabajar, sales y lo que te apetece es sofá
- Ruptura, discontinuidad institucional: "Al terminar en el centro educativo se deshace el equipo"
- Conflicto de intereses: A los 16- 17 comenzamos a salir
- Conflicto de intereses: Siempre priorizas otras cosas
- Conflicto de intereses: Las obligaciones te van cambiando, tienes que estudiar más cuando comienza a gustarte más el salir.
- Falta de apoyo del grupo: "A diferencia de los chicos, las chicas no quedamos un sábado para hacer un partido. A ellos les divierte más."
- Pérdida de presencia de la actividad físico deportiva en la relación social: "A mí no llama nadie: "Venga vamos a jugar a algo. A nosotras nos llaman para ir a tomar café sentadas en una terraza y ya está."

#### **9.4 Concepto de la actividad físico-deportiva**

En este apartado se han recogido los aspectos que pueden conformar las imágenes dominantes en la percepción del mundo de lo físico deportivo, especialmente en aquellos elementos que contribuyen a identificar este ámbito con los deseos y los intereses personales.

El mundo de la actividad físico deportiva admite y puede ser contemplado desde diversas dimensiones. En este sentido en nuestra sociedad hay dos enfoques dominantes que determinan su imagen: lo “deportivo – competitivo – espectáculo” y el “ejercicio físico - salud”.

La juventud participa de ambos planos de percepción del mundo de lo deportivo, pero, sin embargo, en pocas ocasiones coinciden con los elementos que realmente motivan a llevar a cabo prácticas activas.

Entre las personas que practican actividad deportiva, especialmente entre los mayores (los grupos de más de 25 años), se hace hincapié en el desmarque de lo “deportivo- espectáculo –competitivo”. Mantenerse activo en el ejercicio físico es tener las sensaciones de que estás jugando, jugar es experimentar placer en la actividad que se realiza (no se trata de imitar a las “estrellas”).

La identificación con las sensaciones de sentir placer en la actividad misma, lleva a desmarcarse de las prácticas dominadas por la competitividad, el casi-profesionalismo y/o el culto al cuerpo. Por otro lado, las cuestiones referentes a lo saludable son casi inexistentes en estos grupos que sí realizan actividad física .

Quienes no hacen ejercicio habitualmente tienen una visión diferente de lo deportivo, no participan de las mismas sensaciones y experiencias. Su imagen de lo físico deportivo es la competición y el espectáculo, no lo relacionan con las sensaciones gratificantes personales (está muy alejado de verlo como un juego para adultos). El deporte no se siente como una actividad lúdica. Se ve su conveniencia, pero desde el punto de vista instrumental de la salud

Para quienes no la practican, la actividad físico-deportiva no se ve como una forma de ocio placentera. El deporte es obligación, el ocio libertad, el deporte es tener un hábito que lo haces todos los días o todas las semanas como una obligación. Es bueno hacerlo por la salud, pero no más.

Hacer actividades que no sean competitivas y habituales no se identifica espontáneamente con el deporte. Hacer una actividad variada como un día ir al monte, otro andar en bici, hacer prácticas de danza, etc., no se identifica con tener un hábito deportivo. No existe una imagen variada del ejercicio físico deportivo y sí una idea generalizada del deporte como una actividad muy exigente (competitiva).

En los grupos de discusión compuestos por personas que no hacen actividad físico deportiva, se ven dos posibilidades de hacerla: el deporte de tipo competitivo o el hacer ejercicio en solitario (las chicas piensan que a los chicos les sale "de sí mismos" hacer ejercicio, y van solos). Para hacer uno o lo otro se requieren unas aptitudes y una fuerza de voluntad que en la mayoría de los casos piensan que no tienen.

Sin embargo, estas dos visiones contrapuestas, la de los grupos de "deportistas" y los "no deportistas", no son irreconciliables. El grupo mixto de chicas deportistas y no deportistas consigue la coincidencia en el "debería ser más un medio de relajarte, de desestresarte, y desconectar de la rutina". La contradicción se supera cuando se logra poner en contraste alternativas divertidas e impulsadas por su realización en compañía.

## **Grupo02**

### **Chicos deportistas 25-30 años**

#### **Concepto de la actividad físico-deportiva**

- Distanciamiento de lo institucionalizado: "Una cosa es deporte organizado, federado (Con su liturgia organizada) y otra ejercicio físico por tu cuenta."
- Contraposición entre el goce y la competición organizada: "Yo diferenciaría el deporte de cuando estaba en la escuela (Competitivo) al que hacemos ahora por nuestra cuenta."
- Sentido del deporte: "Lo importante es hacer una actividad física que disfrutas y tener forma física para tener pocas limitaciones"
- El objetivo de la actividad deportiva: "es que tu cuerpo sea capaz de hacer cosas, que no sea un límite para lo que te apetece hacer. Que te apetece hacer una cima, pues sabes que lo vas a poder hacer"
- Eficacia percibida: "Es muy importante en la organización de tu vida, si te lesionas, te quedas que te rompe por todos los lados"
- Contraposición entre el goce y la competición organizada: "La competición no es mala si se enfoca a la superación a sí mismo y al equipo"

**Grupo 04****Chicos, 18-24 años, deportistas**

- Interiorización de la eficacia: "Me gusta sudar, una ducha después, me relaja, me descansa la cabeza..."
- Interiorización de la eficacia: Cuando has hecho un ejercicio fuerte se disfruta
- Satisfacción en el grupo: "La competitividad no es un problema, el que ganes o pierdas, es más que veas que la gente del equipo responda."
- Eficacia adjudicada: "El deporte nos lo meten sobre todo como para quemar grasa, por la imagen y estar ahí de figura super bien. Pero no es eso. Habría que buscar mejores rollos"

**Grupo 17****Chicas 25 a 30 deportistas**

- Elementos de identidad, sentido de pertenencia: " Te sientes del equipo, sabes que está ahí..."
- Eficacia : "Romper con la rutina diaria, estar con gente que no tiene nada que ver con esa rutina, un tiempo dedicado a mí"
- Eficacia": Liberación física y mental, desconectar
- Eficacia percibida: Si me he pegado una sudada me siento más limpia por dentro
- Apoyo del grupo: "Los partidos es el objetivo común que compartes"
- Ruptura con lo cotidiano: "Ahora prima más el disfrute, ir a trabajar, luego a entrenar y estar sufriendo, para eso hago otra cosa"
- Cambios en el sentido de eficacia: "A lo 23 años no buscas la alta competición, buscas algo que te aporte personalmente"
- Elementos de compromiso: "La competición es necesaria para marcar un poco la disciplina y el sentido del grupo, tener a otras cuadrillas como referentes. Dejarlo en jugar entre amigas y amigos de vez en cuando, eso sólo te desliga"

La norma exterior: "Sentirte deportista es que la gente de tu entorno te considere deportista, sentirte deportista lleva asociado la capacidad de superación de reto de todo eso, eso es muy agradable"



**Grupo 14****Chicas 18 a 25 Combinado deportistas y no deportistas****Concepto de la actividad físico-deportiva**

- Sentido de dedicación: Debido a competición, en el deporte a partir de los 15 años la exigencia es más fuerte, no te da para hacer todo
- Espacio de relación: "Hasta los 14 el deporte era mi hogar".
- Identificación deporte competición: "No me siento identificada con lo de competir (no deportistas)"
- Desmarque de lo competitivo: "El deporte debería ser más un medio de relajarte, de desestresarte, y desconectar de la rutina (Consenso)"
- El sentido, la eficacia personal: "Hacer ejercicio es bueno por la salud, por estar contenta contigo misma, estar bien físicamente (Consenso)."

**Grupo 18****Chicos 25 a 30 No practican deporte habitualmente****Concepto de la actividad físico-deportiva**

- Identificación deporte competición: La gente que se dedica al deporte, que les gusta mucho es competitiva, tienen un nivel de competición
- Espacio de relación: Si no haces en cuadrilla sólo te queda, lo del gimnasio, que es lo que se lleva ahora. Individualmente, para estar sano. Pero eso no es deporte. Es machacarse, está la estética. Le quitas toda la diversión a lo que es ir a hacer deporte, al ir tú solo.
- Interiorización de la retoma, estadio vital: "Yo empiezo a plantearme que necesito volver a hacer ejercicio (23 años) Yo todavía no (19 años)"
- Distanciamiento del deporte salud – estética: "Hay gente enganchada a machacarse, y otros muchos, los gimnasios están petados es porque preparan oposiciones. Por eso se está perdiendo el hábito de salir en cuadrilla a jugar a fútbol, o ir al monte, o ir a escalar"
- Sentido del juego perdido: "Hay poca espontaneidad, no se juega en la calle, en la escuela ya te apuntan, o te federan, vas tres días a entrenar, el fin de semana tienes partido, esa gente, a parte no hace otras cosas, no creo que se junten para hacer otro deporte"
- Sentido del juego perdido: Es que a nadie se le ocurre ir a jugar hay ahí con un balón ...a jugar a balón quemado... identificamos deporte, como tengo que ir a Iparralde a meter me una hora en la piscina
- Sentido del juego perdido: Apurando un poco ahora a los críos es tenerlos en un sitio cerrado, apuntados o federados pero controlados
- Distanciamiento institucional: Una cosa organizada, desde el ayuntamiento no nos tira, ahora ya se hacen muchas cosas, a veces a algunas cosa sí, pero con continuidad... no vamos. Para gente de cincuenta en adelante si eres de un poco de espíritu viejo, pues está bien. Con 25

años no puedes estar esperando a que el ayuntamiento te tenga que organizar algo eres tú el que te lo tienes que montar.”

- Sentido del grupo y de la relación: “Lo bonito es juntarte en grupo, es la manera más humana, y haces deporte, una o dos veces a la semana, luego vas a cenar y si quieres te emborrachas”

#### **Grupo 09**

##### **Chicas 18-25 No practican deporte habitualmente**

###### **Concepto de la actividad físico-deportiva**

- Contraposición de imágenes: Para unas “Pesado, Cansado” , para otras “Me gusta”
- Actividad físico-deportiva es: Correr, partidos
- Visión deportivista del ejercicio físico deportivo: Cuesta que aflore en el grupo que la danza, aeróbic, sean actividades físico-deportivas.
- Cuando sale: También haces ejercicio bailando, en las verbenas
- Identificación del deporte con la infancia: “Cuando eres más joven, cuando más estás con los amigos es en las extraescolares, jugando a algo. Cuando eres más mayor y estás con tus colegas ya no estás haciendo deporte, sales por otros sitios.”
- Identificación del deporte con la adolescencia: “Te juntabas en los partidos el sábado a la mañana, cuando te haces mayor te juntas en otros sitios y a otras horas.”

#### **Grupo 10**

##### **Chicas, de 25 a 30 años, No practican deporte habitualmente**

###### **Concepto de la actividad físico-deportiva**

- Imagen competitiva: “es para demostrar”
- Recuerdo de eficacia percibida: “Me sentía bien cuando lo hacía, te relajaba”
- Compromiso: “El tema del deporte es tener un hábito, que lo haces todos los días o todas las semanas como una obligación.”
- Barrera: “Da pereza porque es un esfuerzo,…”
- Autoconcepto deportivo: Hay gente que le sale de suyo hacer ejercicio, y van solos (los chicos, los novios...) (Nosotras necesitamos compañía)
- El deporte es básicamente una actividad con entrenamientos y dinámicas enfocadas a la competición. Hacer algo los fines de semana es más en plan de ocio.
- Contraposición deporte y ocio, visiones enfrentadas: “El deporte es

obligación el ocio libertad.”

- Visión deportivista del ejercicio físico deportivo: “Pero eso de actividades, un día ir al monte, otro la bici, otro a danza etc... no tiene imagen de deporte.
- Autoconcepto deportivo: “Para mí deporte es algo que se hace periódicamente y necesitas una aptitud para hacerlo”
- Deporte y competición: “Yo escucho la palabra deporte y me vienen imágenes como la Champion Liga” o algo así. No se relaciona con el ejercicio físico cotidiano. Un tío que hace... y gana medallas. No me imagino una persona que coge la bici para hacer ejercicio mientras va al trabajo. ¿De qué hablamos de deporte o de hacer ejercicio?”
- Deporte y competición: Es diferente que los chicos, ellos van a quemar la camiseta en una hora, . Cuando se juntan a jugar se matan. Tú juegas al peloteo, te cuentas un chiste. Ellos compiten

### **9.5 Los elementos que conforman la motivación para la actividad físico-deportiva**

Los elementos que componen la motivación, como se ha podido recoger a lo largo del estudio, son complejos y variados.

La interiorización de la necesidad de hacer ejercicio físico no es condición suficiente para que llegue a realizarse, incluso teniendo los medios y el tiempo para hacerlo. El mantenimiento de los hábitos físico-deportivos o su recuperación requieren de motivaciones internas y sensaciones positivas que retroalimenten la interiorización de la necesidad de hacerlo.

Durante la infancia, los factores o motivos que más han incidido en la participación han sido:

- ✓ El placer experimentado durante la práctica.
- ✓ La percepción de la capacidad propia de realizar la actividad.
- ✓ El apoyo y satisfacción del entorno (su familia).
- ✓ La oportunidad de valorarse ante su entorno general.

Con el comienzo de la adolescencia estos motivos pierden en importancia, especialmente para quienes han abandonado la actividad.

Entre las personas deportistas jóvenes (entre 18 y 30 años) motivos principales encontrados han sido:

- ✓ El placer experimentado durante la práctica. El disfrute en la realización de la actividad.
- ✓ La alta valoración de los aspectos grupales (especialmente entre las chicas, que valoran de modo fundamental el ocio como espacio de encuentro y autoapoyo colectivo).
- ✓ El sentimiento de la necesidad de hacer ejercicio por motivos saludables (más amplio que el concepto sanitario, especialmente en el sentido del relajo de tensiones).

Entre quienes hacen ejercicio, las sensaciones positivas más importantes y referidas al disfrute personal son: el relax, "el cansancio rico" y la sensación de "haberte limpiado" o "vaciado". Las sensaciones que suponen una realización personal en el juego son menos frecuentes, se dan especialmente entre quienes tienen trayectorias más deportivas o de dedicación (la sensación de haber jugado bien o de superar un reto). En muchas ocasiones, también aparece el valor del grupo, el ambiente, el sentirse parte de un grupo que funciona compenetradamente,

Entre quienes no hacen ejercicio, aunque reconocen en su discurso la necesidad de hacerlo, no parten de una motivación suficiente para animarse a hacer algo, y, sobre todo para mantenerse en su práctica. En el grupo de discusión mixto de chicas (mezcla de quienes hacen y las que no hacen ejercicio) aparece claramente verbalizada la cuestión de la insuficiente interiorización de la norma para mantener la práctica: "A veces la mujeres hacemos el deporte, más que por gusto, porque creemos que tenemos que hacerlo por alguna razón, entonces eso nos lleva a que no gocemos de ello".

El sentimiento de la necesidad de hacer ejercicio físico sólo tiene posibilidad de convertirse en hábito socio deportivo si encuentra facilitadores de motivación como pueden ser encontrar el placer de la práctica y la posibilidad de su realización en grupo.

## **Grupo02**

### **Chicos deportistas 25-30 años**

#### **Elementos de motivación para la actividad físico-deportiva**

- Eficacia percibida: " Es que te desetresas, aparecen sensaciones buenas con el ejercicio
- Norma: "si pierdes la costumbre, no sabes por donde empezar..."
- Ambiente social deportivo: "es que ni te lo planteas que tienes que hacer algo, es algo que has hecho toda la vida "
- Eficacia percibida: "Gusto con lo que haces"
- Eficacia percibida: "Procurar que tu cuerpo no te limite físicamente, estar en forma para no sentir el cuerpo como una carga."
- El sentimiento de la necesidad de hacer ejercicio por motivos saludables: "Hay que equilibrar los fines de semana locos" (salir a quemar lo del sábado)

**Grupo 04****Chicos, 18-24 años, deportistas**

- Sentido de libertad y de grupo: "Hacer un equipo conlleva que estás construyendo algo, voluntariamente, porque sí, porque quieres"
- Valoración de los aspectos grupales: "Disfrutas haciéndolo entre amigos, juntarte el fin de semana"
- Valoración de los aspectos grupales: "Cuando el equipo responde, buen ambiente, si juegas a gusto"

**Grupo 17****Chicas 25 a 30 deportistas****Elementos de motivación para la actividad físico-deportiva**

- Gusto por la realización: "Los entrenamientos como no me exigen mucho, me divierten"
- Eficacia percibida: "A veces da pereza pero cuando estás en la ducha ves que merece la pena"
- Gusto por la realización : "es diversión, diversión es una forma de evadirme del día a día."
- Eficacia percibida: El hacer deporte en equipo te ayuda a mejorar tus relaciones sociales
- Ocio y entorno: "El sitio donde se entrena, al aire libre, en Gamarra, junto al rio..."
- Eficacia percibida: "Aunque estés estudiando es importante hacer algo que te despeje.
- Cambios vitales: "Llega una edad, los veintitantos, que te apetece retomar, te apuntas a gimnasios y lo dejas. Lo vuelves a intentar y lo dejas de nuevo. Correr, sino lo haces en cuadrilla también lo dejas...."

**Grupo 14****Chicas 18 a 25 Combinado deportistas y no deportistas****Elementos de motivación para la actividad físico-deportiva**

- Cambios vitales: "A los 16 se deja y a los veintitantos se retoma"
- Sentido de la norma: "A veces la mujeres hacemos el deporte, más por que por gusto, porque creemos que tenemos que hacerlo por alguna razón, entonces eso nos lleva a que no gocemos de ello."
- Motivación extrínseca – intrínseca: "Se ve en los gimnasios, luego de navidades y antes de verano llenos, no es porque les gusta hacerlo es por otra motivación. "
- Compromiso: "Es bueno sentir que tienes la obligación de ir, que te has apuntado, que has quedado con otra persona, buscarme otras personas para ir en grupo"

**Grupo 18****Chicos 25 a 30 No practican deporte habitualmente****Elementos de motivación para la actividad físico-deportiva**

- Cambios vitales: "Es un tema de edad, con 16 años lo último que piensas es en ir a jugar a algo, ahora sin embargo, comienzo a quedar para ir al frontón, al monte, pero antes nada
- Eficacia percibida.: "Cuando te planteas que quieres comenzar a hacer algo, vas al monte (o a lo que sea) y ves que has perdido capacidad, porque has comenzado a fumar, o por la pérdida de costumbre... piensas que tiene que hacer algo, los demás van como motos o lo dejas o te pones en forma.
- Valoración de los aspectos grupales: "El ir a gimnasio no es atractivo, un deporte es para hacerlo entre colegas, es el trato, haces tus torneos, conoces gente, no está en un sitio cerrado."
- Afrontamiento e iniciativa: "Seguro que si cualquiera de nosotros le dice a su cuadrilla de amigos: "¿el sábado os apetece a ir a jugar un partido de fútbol?", pues igual bastantes dirían que sí. Luego está el problema de que haya un sitio y que la gente pueda. Pero apetecer sí."

**Grupo 09****Chicas 18-25 No practican deporte habitualmente****Elementos de motivación para la actividad físico-deportiva**

- Cambios vitales: Comienza a aflorar alguna predisposición en el grupo a la retoma de actividades, pero el resto no lo recoge.
- Valoración de los aspectos grupales: "Para hacerlo hay que quedar todas, y decir vamos a hacer algo. Sola no tomas la iniciativa"
- Atracción de la actividad: "Lo bueno sería deportes innovadores, que no hayamos tenido la oportunidad de hacer "la peña".
- Compromiso: "Tipo de cosas que sean fútbol o cosas así, de continuo, no. estamos muy liadas"
- Atracción de la actividad: "Hacer tres meses un de flamenco, otra de danza del vientre, otra de aeróbic, tres meses o un mes cada cosa. Eso estaría bien"
- Espacio de relación: "Te gusta estar con los amigos. si estarían haciendo deporte, igual sí que dirías -Me voy al gimnasio que están estos a ver qué cuentan-..."
- Atracción de la actividad: "Algo que junte, que conozcas gente, que haya buen rollo, que sea accesible, sin horario rígido."

**Grupo 10****Chicas, de 25 a 30 años, No practican deporte habitualmente****Elementos de motivación para la actividad físico-deportiva**

- Eficacia percibida recordada: "Te sientes bien cuando lo haces, pero cuesta retomar el hábito"
- Valoración de los aspectos grupales: "No tengo a nadie cercano que me motive, que me diga: vamos..."
- Eficacia percibida: "Entrenar, hacer algo para competir, no aporta"
- Eficacia percibida: Algo que me haga sentir bien, algo con gente, que me aporte, que no sea quemar por quemar.
- Atracción de la actividad: "Si a nosotras nos gustaría la competitividad, el echar partidos...También lo haríamos, nos engancha menos"
- Atracción de la actividad: "Hay cosas que gustan más, con las que disfrutamos más y que también se hace ejercicio físico, bailar, pasear..."
- Cambio vital: "Ahora te planteas volver a hacer algo, cuando has terminado los estudios, cuando no te apetece todo el fin de semana de juerga..."
- Interiorización de la norma: "Tu conciencia te dice- No haces nada-..."
- Rechazo competición: "Las chicas somos más de jugar, nos gusta menos el competir"



## **9.6 Facilitadores y barreras para la continuidad o la retoma de la actividad**

El elemento facilitador más llamativo encontrado en este apartado es el cambio que se produce, pasada una edad, en el sentido de predisponer positivamente a la realización de una actividad física. El sentimiento es mayoritario, aunque no aflora espontáneamente, especialmente entre las chicas.

Pasada la fase en que el ocio que se disfruta con las amistades se organiza básicamente en salir y alternar (con el consiguiente abandono de la actividad deportiva), hay un replanteamiento de la organización del ocio. Este replanteamiento comienza a darse en torno a los 23 años, es unánime en el grupo de mayores de 25 años. Desde el punto de vista de la organización de programas de relanzamiento de la actividad física este es el momento más favorable.

Las intenciones más débiles de retoma de la actividad físico-deportiva se dan en los grupos de menos de 25, especialmente entre las chicas no deportistas de menos de 20 años. En el grupo pueden aparecer algunas voces que creen o que tienen intención de retomar la actividad, pero son individualidades sin que el grupo recoja y acepte sus propuestas.

Entre los chicos no deportistas, tanto en los de menos de 25 como entre los mayores de 25, es más frecuente el realizar alguna actividad física en plan lúdico de vez en cuando, pero sin que llegue a plantearse la retoma como actividad habitual con consenso dentro del grupo. No es que no les guste, es que ven difícil juntar el grupo de amigos para realizar la actividad: "Bastante difícil está ya el juntar la cuadrilla para dar una vuelta"

En cuanto al tipo de demandas hay que diferenciar dos perfiles bastantes definidos: las personas que ya realizan actividad y quienes no la realizan. Para estas últimas, el planteamiento de retomar la actividad no es espontáneo y fuerte. Sólo se da de un modo expreso si se ha realizado una actividad física con cierta intensidad anteriormente. El resto, quienes no tienen experiencias significativas en este sentido, necesita de elementos impulsores. El principal es el grupo de amistades, es preciso que las amigas o amigos que saquen el tema, que les hagan propuestas.

Es entonces cuando en los grupos surge el deseo, tanto entre las chicas como entre los chicos, con más o menos determinación de recuperar la práctica del ejercicio

físico. Pero ha sido porque el grupo lo ha provocado. Cuando sale el tema y aparecen las propuestas es cuando surge el “¿por qué no?” o el “ya me gustaría”. Para que se produzca el deseo de reanudación de la actividad es preciso que algo o alguien provoquen la idea.

Para la realización de esta investigación, el instrumento que ha provocado el deseo ha sido un experimento, un grupo artificial. La estrategia de actuación en el caso de los grupos naturales de amigos/as consistiría en provocar situaciones que les haga afrontar el deseo de retoma de la actividad deportiva.

Caso diferente es el de los grupos que ya hacen la actividad, por su parte la demanda se refiere esencialmente a los elementos facilitadores del mantenimiento de la actividad. Estas personas no se plantean el abandono de la actividad físico-deportiva, en todo caso prevén una adecuación de la actividad. Consideran que las circunstancias que más podrían condicionar su práctica sería la dificultad de mantener el grupo, el equipo. Por ello, las principales demandas se refieren al reforzamiento de las actividades del grupo:

- ✓ Adecuar los calendarios y programas a días y horas que no interfieran con otras actividades de ocio.
- ✓ Facilitar medios para la práctica: Disponibilidad de instalaciones, abaratamiento de fichas, árbitros,... Crear un servicio técnico para ayudar a los grupos pequeños a buscar canchas, entrenadores, horarios de las instalaciones más adecuados a las personas que trabajan.
- ✓ Posibilitar lugares semi-organizados de encuentro por diferentes tipos de actividad que faciliten jugar cuando no tienes grupo.

En cuanto a las personas que no mantienen hábitos físico deportivos el resto de los facilitadores principales que surgen para la retoma de la actividad son:

- ❖ En cuanto al tipo de la actividad:
  - Que no interfiera excesivamente con otras formas de ocio.
  - Debe ser lúdico.
  - No complicado técnicamente.
  - Oferta de fin de semana o entre semana pero “llevadera”.

- ❖ En cuanto a la forma de llegar a enganchar a las personas:
  - El modo de enganche más eficaz es el personal, la cuadrilla, sin descartar las campañas de tipo público.
  - Compaginar la realización de actividades abiertas con dinámicas más organizadas de grupo.
  - Debe darse una imagen de que la actividad no requiere aptitudes especiales.
  - La actividad debe tener una imagen de ser destinada a personas jóvenes.

#### **Grupo02**

##### **Chicos 25-30 años deportistas**

##### **Facilitadores y barreras para la retoma de la actividad**

- Programar las actividades (las competiciones) preferentemente los sábados, para combinar la marcha y el deporte
- Los horarios de las instalaciones son limitados (Hay gente que trabaja hasta las 8 de la tarde)
- Oferta muy reglada y poco lúdica para principiantes. Es cuadriculada. El ejercicio físico es más lúdico que el estar en un gimnasio machacándose.
- Fomentar la actividad física es poner medios al alcance de la mano, balones en las canchas, pelotas y palas en los frontones, bicicletas para andar por la ciudad, enganchar con lo cotidiano.
- Enganchar a las cuadrillas a organizarse y hacer actividades

#### **Grupo 04**

##### **Chicos, 18-24 años, deportistas**

##### **Facilitadores y barreras para la retoma de la actividad**

- Problemas de instalaciones para los grupos pequeños. Precios de las canchas, de las fichas, los árbitros, malos horarios de las instalaciones
- Con la cuadrilla es difícil hacer planes. Bastante es conseguir juntarte para tomar algo, cada vez es más difícil mantener los equipos
- Que haya un servicio de apoyo a los equipos sin medios, que te busquen canchas, horarios..
-

**Grupo 17****Chicas 25 a 30 deportistas****Facilitadores y barreras para la retoma de la actividad**

- Actividad que permita tipologías deportistas diferentes
- Somos capaces de competir al nivel más alto
- No tiene que destacar nadie
- Técnicamente no complicado
- La imagen de contacto físico frena
- El tipo de campañas que hacemos por los centros no va, cuesta que vengan
- En las familias el rugby entre chicas no se entiende nada (Falta de consenso)
- Para nosotras a los 20 años no hay nada, las chicas no tenemos oportunidades, hay diferencia con respecto a los chicos.
- En el fútbol sala las chicas son muy jóvenes, te quedan los gimnasios, los centros cívicos o ir a correr por tu cuenta.
- La oferta atractiva está muy masculinizada, por ejemplo en montañismo o tienes mucha caña o senderismo. No hay intermedio
- El rugby es integrador, no margina a chicas o personas en general que no están satisfechas con su cuerpo. No se atreven a ponerse unas mallas, en el deporte hay mucho machaque en lo estético, en la ropa ajustada, en la línea...
- Para enganchar realmente con la gente te tienen que captar por medio de conocidos, amigos, etc.
- Plantear multideporte corre el riesgo de quedarse descafeinado, de que no te marque objetivos, y al final se quede en nada
- El planteamiento tiene que ir más dirigido a crear hábitos, un poco de compromiso, si no es sólo deporte eventual. Tiene que haber una especie de competición, al mes, sin fastidiar los sábados o festivos

**Grupo 14****Chicas 18 a 25 Combinado deportistas y no deportistas****Facilitadores y barreras para la retoma de la actividad**

- Con 22 años te replanteas volver a hacer de nuevo actividad deportiva
- Hacer compatible el salir con la actividad deportiva.
- Es bueno sentir que tienes la obligación de ir, que te has apuntado, que has quedado con otra persona, buscarme otras personas para ir en grupo,
- Nuestro equipo de fútbol 7, cuando jugábamos, no pasábamos del centro del campo, nos reíamos mucho,.. , pero luego los comentarios, -Pero nenas qué hacéis, los padres una caña del copón, si no lográis nada....

- Como lo hayas dejado retomarlo cuesta una pasada
- Me da pereza, yo me he apuntado muchas veces a un gimnasio, pero llegaba la hora de ir y no me apetecía a las nueve de la noche, sola,...no quiero, no me apetece.
- Si te has apuntado con otra persona, te echas miradas por el espejo, te ríes vas al vestuario, sigues hablando, y sólo por el hecho de compartir eso...ayuda
- Actividades ahora hay muchas pero falta un enganche de ambiente joven, con ambiente de grupo, combinar al aire libre y en cubierto, que no sea competitivo, sin estar metidos en una competición
- Más que a la gente no le apetezca, nadie da el paso en la cuadrilla,
- Tiene que venir a veces alguien de fuera que te empuje, que no tienen que ser el ayuntamiento, que puede ser el gaztetxe, o la asociación del barrio, el club de lo que sea...
- Puede ser multideporte, como en la ikastola, pero eso no hay para nosotras, y hacerlo con más gente. Tendría que haber también actividades sorpresa, juegos rotativos, ...
- No hay que hacer las cosas por obligación cuando lo dejas es por la obligación, ya que bastantes obligaciones tienes
- Hace poco se hizo un "gauekoa euskaraz jolasak", se apuntaron 4
- Yo me quité de Mendizorroza porque fui a la universidad, y me sacaba el bono de verano. Ahora quiero hacerme de nuevo, pero es una pasta...

### **Grupo 18**

#### **Chicos 25 a 30 No practican deporte habitualmente**

##### **Facilitadores y barreras para la retoma de la actividad**

- Tendríamos que quedar un día de la semana fijo, la cuadrilla, para hacer algo, si no, no sale nada. Tú solo no sale.
- La principal motivación es ir con un colega, dos, o los que sean
- Cuando te apuntas a un gimnasio y pagas tienes la presión de ir.
- Yo no me apuntaría a un club de montaña porque ya coges una obligación, de ir todos los domingos, eso te limitaría mucho la vida
- El ambiente es una de las cosas más importantes
- Si quieres jugar al fútbol, tienes que ir al polideportivo, se tiene que encargar uno de alquilarlo, a ver quién se encarga , a ver quién va, deja de ir, "¡Yo ,yo me encargo yo" eso no lo va decir nadie, encárgate.
- Tiene que coincidir la gente, porque el ritmo de vida que llevamos hoy en día, cada uno tiene sus horarios , hay gente que trabaja los sábados y domingos, es imposible coincidir.
- Luego ya es un rollo más individual, luego puedes coincidir, con el uno o con el otro, o porque a los demás no les apetece o porque no pueden o porque no les gusta o porque no quieren...
- En los trabajos o en la cuadrilla he intentado, poner unos días, pero los

cambios, turnos, obligaciones impiden darle continuidad

- Necesitas tener horarios fijos y estables para poder juntarte
- Nosotros de chavales siempre estábamos jugando en las canchas del barrio en Adurtza, pero ahora en los barrios nuevos no ves sitios así
- El tener un sitio que te puedas liar a jugar sin tener que organizarlo mucho ayudaría, para poder hacer de vez en cuando una pachanga
- Si quieres organizar un equipo para participar en un campeonato de fútbol 7 es también una pasta, las tarjetas, el equipaje..., y luego a ver si te juntas a la hora del partido.
- Estamos muy acostumbrados a que nos lo organicen desde pequeños, tu vas al Parque del Norte, y allí la mayoría de los que juegan al fútbol son inmigrantes, ves allí que están jugando partidos de fútbol, todo el tiempo, gente mayor, esos es lo que nosotros no hacemos. Eso es lo que se ha perdido aquí
- Las instituciones en vez de organizar directamente, si hay un grupo de gente que lo hace, que dé facilidades y apoye, que existan programas que apoyen la auto organización, de gente que ha sido de clubes o de gente sin más, o que haya un grupo en un barrio que quiera hacer algo, que tenga acceso a las instalaciones, básicamente eso, instalaciones pero aparte de eso...
- Que no tengas que pasar por la burocracia, y que no exija un compromiso para todo el año, sino que de alguna manera pueda surgir un poco espacios más abiertos.

#### **Grupo 09**

##### **Chicas 18-25 No practican deporte habitualmente**

##### **Facilitadores y barreras para la retoma de la actividad**

- No entra en sus planes inmediatos la posible vuelta a la actividad en el corto plazo
- Es que lo que hay... lo de los centros cívicos es para viejos...
- No encuentras gente que le guste hacer lo mismo, bastante difícil es coincidir la cuadrilla para salir
- Yo el año que viene me apunto en aeróbic, no me gusta pero puedes ir sola
- Es que entre semana quedar la cuadrilla es imposible, y la noche... no es para eso. ¿Hacer actividades? la gente a la noche prefiere estar en la calle

**Grupo 10****Chicas, de 25 a 30 años, No practican deporte habitualmente****Facilitadores y barreras para la retoma de la actividad**

- El fin de semana no cuesta tanto, lo difícil es entre semana (es diferente la actividad de fin de semana y la de entre semana)
- Si la oferta fuera más amplia (Respuesta: Ya hay muchas cosas)
- ¿Por qué no vamos? (Respuesta: No sé, gimnasio aburrido, pereza, otras cosas.)
- Cuando te apuntas a alguna cosa al final te aburres
- Consenso en oferta divertida: Combinar actividades, aire libre y cerrado, varias amigas.
- Consenso en oferta divertida: flexible en horarios y días, actividades abiertas (Danza plaza, kirol plaza...)
- Consenso: Tiene que ser un nivel para todas.
- No consenso: Tendría que haber un compromiso. Fijar unos días y a una hora. Si no te auto impones la obligación, al final te lías o lo dejas por otras cosas
- Somos vergonzosas, el que te vean bailando o lo que sea no gusta.
- En el gimnasio femenino estábamos más a gusto que mezcladas con chicos. En el gimnasio cuando iba me daba vergüenza el tema de los pechos
- No hay consenso si las actividades tienen que ser sólo para mujeres o para mujeres y hombres
- En la cuadrilla es difícil quedar a la vez, hay que crear hábito. Hábito de hacer algo. Y hábito de saber que si vas a hacer algo, si no es con una persona, con otra lo vas a poder hacer.

### **III. Conclusiones del análisis de los hábitos físico-deportivos de la juventud en Vitoria-Gasteiz**

#### **10. Incremento de las tasas de sedentarismo en la juventud**

La juventud constituye el grupo social más activo en cuanto a la realización de prácticas deportivas. Sin embargo, hay un abandono muy significativo de la actividad.

La práctica desciende de manera generalizada y paulatina a partir de los 12 años, especialmente entre las chicas. Entre los chicos la bajada de la actividad se produce en menor medida, y es más tarde, a partir de los 16 años.

Los resultados señalan que el proceso de abandono se produce especialmente entre los 12 y los 13 años, en 2º y 3º de la ESO. Luego el proceso de desenganche sigue paulatinamente a lo largo de la adolescencia y durante el periodo de la juventud. Una vez en la vida adulta hombres y mujeres retoman ciertos niveles de actividad física con la motivación principal de cuidar la salud.

Este es un fenómeno generalizado en todas nuestras sociedades occidentales, aunque pueda darse de diferentes modos e intensidades.

Existe un importante grado de sedentarismo entre las chicas y chicos, que se incrementa (se triplica) cuando desaparecen las actividades de educación física que se realizan en los centros educativos.

Los datos han puesto de manifiesto que uno de los sectores que más sufre y de donde arranca el proceso del abandono es el referido a la desvinculación y al bajo nivel de realización de actividades deportivas extraescolares o actividades relacionadas con los centros escolares. Ya en tercero de la ESO la participación es muy baja, y en bachiller desciende al 20,5% del alumnado.

Hay grandes diferencias de tasas de actividad entre los diferentes centros escolares, especialmente entre las chicas, las actividades de educación física en muchos casos es prácticamente la única actividad físico deportiva realizada.

El deporte competitivo organiza, a su vez, la actividad de un buen número de jóvenes (el 50% está federada/o o tiene ficha de deporte escolar), que son quienes presentan los índices de actividad física más altos y con mayores niveles de



permanencia. Sin embargo, las chicas que participan en estas actividades son únicamente el 33%, al contrario de los chicos que son el 66%.

Después, en torno a los 18 años, hay otros nuevos factores que vienen a explicar el incremento del sedentarismo. Entre los más jóvenes, las actividades más frecuentes son las clases de educación física y el paseo por la calle con las amistades. En segundo de bachiller ya no existen las clases de educación física, un poco más tarde baja la actividad del paseo (se anda menos, se pasa más tiempo en los bares, se comienza utilizar el vehículo privado) y además coincide con el abandono de un nuevo sector de los chicos que dejan la actividad deportiva.

El actual modelo físico deportivo y la organización que conlleva favorece las rupturas de continuidad en las prácticas deportivas, al no crear una oferta lúdica que responda a los intereses de las personas jóvenes que no se ven incluidas en las trayectorias deportivas clásicas (Competición, equipos de clubs, ..)

## **11. Los elementos más destacados encontrados en la motivación para la realización o el abandono de las actividades físico-deportivas**

En el análisis de las motivaciones personales, siguiendo el modelo aplicado y organizado en varios factores, han destacado los siguientes aspectos entre quienes no hacen actividad físico deportiva.

**Factor 1: La motivación general (La opinión, en general, sobre la conveniencia del ejercicio físico):** Prácticamente el 100% participa de la opinión general de que hacer ejercicio es conveniente para la salud, pero no es una motivación que sea importante como elemento suficiente y principal en la dinamización de la juventud.

**Factor 2: Las motivaciones o actitudes específicas:** Se da una fuerte incidencia de dos factores específicos negativos como son la pereza (39,9%) y la preferencia por hacer otras cosas (38,2%) -especialmente estar con las amistades-. Por otro lado sólo lo considera aburrido el 15% o no se siente mejor cuando lo ha realizado un 20,8%.

En la retoma de actividad el factor diversión es un elemento importante a utilizar, y las barreras que son "la pereza" y "la preferencia de hacer otras cosas" son elementos a neutralizar. Estas dos barreras están muy relacionadas con el grupo de iguales, por lo tanto el instrumento básico a utilizar es el grupo.

**Factor 3: Interiorización de la necesidad de hacer ejercicio:** La interiorización teórica está muy extendida (tengo que hacer más ejercicio) pero es un convencimiento teórico poco movilizador.

La interiorización más profunda, la unida al sentimiento de que falta algo si no se realiza, es limitada. Este es un factor débil en la retoma de la actividad, solamente el 14,7% de quienes no hacen actividades considera que necesita hacer ejercicio para sentirse bien físicamente. Este elemento puede utilizarse como motivador en personas que han tenido hábitos físico deportivos asentados y que por diferentes circunstancias han abandonado.

**Factor 4: Eficacia percibida de la actividad físico-deportiva:** Entre quienes no hacen actividades, solamente el 21,5% considera que disfrutan en la competición,

el 31,7% dice que les sirve para estar con sus amistades, el 25% siente que les da energía y relajación.

La dimensión más valorada de este factor (en este apartado siempre estamos hablando de las personas menos activas) es el reconocimiento de que se sienten mejor después de haber practicado alguna actividad físico deportiva, lo afirma el 36,4%. Es una satisfacción que tiene un sentido más amplio que lo que son las sensaciones físicas, y va unida al divertimento y al pasarlo bien de un modo diferente a lo que suelen realizar habitualmente. Esta dimensión y la utilidad para poder estar con las amistades serían las líneas más potentes, si se logran dinamizar,.

**Factor 5: El control percibido:** Hay dos aspectos que están incidiendo como principales elementos barrera en este factor. La auto percepción de la capacidad para hacerlo y el tiempo disponible. Ambos tienen porcentajes de incidencia semejantes. El 65% de quienes no practican actividades deportivas creen que no tienen capacidad física suficiente para realizarlas. Este factor es, sin duda, el elemento barrera más importante de este factor. Sobre la mejora de la percepción del tiempo disponible más difícil incidir, a excepción de aumentar la motivación para que adquiriera mayor importancia en la escala de prioridades de utilización de tiempo. Es mucho más factible actuar sobre el umbral requerido de forma física para poder hacer alguna actividad físico deportiva. Esto se puede hacer desde la educación física, las actividades extraescolares, la oferta pública de actividades, las campañas de motivación,...

Las barreras relacionadas con estos cinco factores, de forma conjunta y simultánea, dificultan o facilitan la implicación en la actividad física. Pero algunas lo hacen de una forma más intensa, estas son: la escasa eficacia percibida y la percepción errónea de falta de capacidad para realizar actividades físicas.

Esta última barrera tiene una fuerte incidencia en la creación o el mantenimiento del hábito físico. El bajo auto concepto o el alto requerimiento adjudicado a la actividad deportiva, separa o impide acercarse a la actividad. Se considera que para la realización de este tipo de actividades se requieren unas condiciones físicas que no se tienen.

Respecto de la falta de eficacia percibida: la falta de interiorización de sensaciones físicas positivas es, también, un déficit importante a tener en cuenta y que requiere ser trabajada específicamente, en las líneas de intervención destinadas a facilitar la

reanudación de la actividad. Este déficit puede compensarse con la movilización de otras variables de “eficacia” referidas a la utilidad relacionadas con la diversión y/o la relación con las amistades.

El funcionamiento de estos factores barrera están muy relacionados con la existencia de un paradigma deportivo dominante, una idea de lo físico-deportivo que relega a los elementos lúdicos y no competitivos del juego a un segundo término, incluso no los llega a contemplar. El modelo competitivo, aunque funciona eficazmente con sectores amplios de la población, desplaza a otros colectivos sociales muy amplios.

En el mundo adulto de la actividad físico deportiva, lo lúdico también ha quedado relegado por el modelo deporte-salud, es decir, el ejercicio hay que realizarlo fundamentalmente por motivos de salud. El motivo principal que se utiliza para la realización del deporte para todas/os consiste básicamente en su aspecto saludable. Y, efectivamente, eso es algo muy importante, pero ello ha llevado a relegar la importancia del juego físico como fuente de placer y relación social.

Este modelo, el deporte salud, tampoco tiene atractivo para una juventud que necesita elementos de eficacia en presente, lo ven, además, como un espacio que no es el suyo. Se reclama una actividad específica para jóvenes.

La construcción de alternativas, complementarias a la oferta actual para la juventud, debe partir de un enfoque amplio que recoja el ejercicio físico deportivo como una actividad física con fin lúdico que, a la vez, tiene también unos efectos saludables. Pero lo principal es que parta de un enfoque lúdico que responda simultáneamente a las necesidades sociales de filiación y socialización de la juventud en su tiempo del ocio.

Entre quienes no hacen ejercicio ya se reconoce suficientemente que es necesario hacer ejercicio, pero esto no resulta un factor atrayente, ni es suficiente para mantenerse en la práctica habitual. El sentimiento de la necesidad de hacer ejercicio físico sólo tiene posibilidad de convertirse en hábito socio deportivo si encuentra facilitadores de motivación que conlleven el placer de la práctica y su realización en grupo.

Los facilitadores dependen en muchas ocasiones de la organización de la oferta, que a menudo es pública y realizada por los entes institucionales responsables de

las políticas deportivas. En este sentido, es de tener en cuenta que en la adolescencia y en la juventud están confluyendo, a un mismo tiempo, las barreras debidas a los factores motivacionales (muy ligados a la evolución de la edad), y las discontinuidades o rupturas de "carreras deportivas", debidas a la organización institucional del sistema deportivo. Al confluir ambos factores de discontinuidad se está favoreciendo el abandono de la actividad. correg

#### **IV. Experiencias en otros contextos y recomendaciones de actuación.**

##### **12. Experiencias internacionales:**

En general, las políticas deportivas públicas establecidas parten de entender que todas las actividades deportivas, ya sean tradicionales o novedosas, forman parte de un conjunto complementario entre deporte competitivo y el deporte salud. El deporte federado competitivo es considerado la punta de lanza y un elemento motivador fundamental, que permite, además, trabajar las motivaciones en torno a su necesidad como hábito saludable. El "Libro Blanco del Deporte de la Comisión Europea" es un ejemplo muy significativo en este sentido:

*"El deporte es un área de la actividad humana que interesa mucho a los ciudadanos de la Unión Europea y tiene un gran poder de convocatoria, puesto que llega a todo el mundo, independientemente de la edad o el origen social. (...) El deporte profesional está cobrando cada vez más importancia y contribuye igualmente al papel que desempeña el deporte en la sociedad. El deporte, además de mejorar la salud de los ciudadanos europeos, tiene una dimensión educativa y desempeña un papel social, cultural y recreativo. El papel que desempeña el deporte en la sociedad tiene, además, el potencial de reforzar las relaciones externas de la Unión."*

Por otra parte, en la mayoría de los países occidentales se ha planteado en los últimos años el problema del descenso de los índices de la actividad físico deportiva en un sector importante de la juventud. La tendencia europea es que el abandono sea superior al 30% de quienes practicaban entre los 13 y los 18 años<sup>4</sup>. Como es también nuestro caso, esta tendencia es muy superior entre las chicas.

Por esa razón se vienen desarrollando diferentes iniciativas para evitar o moderar este proceso, las iniciativas van casi siempre en el sentido de favorecer y potenciar

---

4 PIERON, M. "Participación de jóvenes europeos en actividades físicas y deportivas, actitudes hacia la escuela y la educación física. Consecuencias pedagógicas" <http://feadef.iespana.es/santander/conf/co/o.pieron.pdf>

la participación y la imagen pública de la mujer en el deporte establecido, así como reforzar las iniciativas de divulgación y participación en el ámbito escolar entre las chicas y los chicos más jóvenes, con el objetivo de reforzar los hábitos saludables desde las edades más tempranas. Se producen algunas voces críticas que remarcan la diferencia de intereses y falta de complementariedad entre los modelos de "actividad lúdico deportiva para todas/os" y el "deporte competitivo", pero, en general, las políticas deportivas no hacen distinciones significativas entre ambos modelos.

Con todo ello, y a pesar de las iniciativas desarrolladas, se sigue manteniendo este proceso generalizado de abandono entre las chicas y los chicos. En muchos de estos países se siguen ensayando nuevas líneas de actuación con el fin de contrarrestar estas tendencias. La medida más común de respuesta ante este fenómeno está siendo la búsqueda de una mayor interacción entre las instituciones relacionadas con la actividad física (las dedicadas al deporte, a la salud o a la educación) con objeto de crear dinámicas convergentes y complementarias en la lucha contra el sedentarismo. La fórmula más extendida es crear instrumentos de coordinación, organismos ínter departamentales o de colaboración para coordinar las actuaciones de los diferentes agentes, incluso unificarlas. Entre estas experiencias podrían citarse algunas como las de Holanda, Cuba o Finlandia que llegan a unificar en un mismo ministerio las carteras de sanidad y las de deporte.

También hay algunos ejemplos de experiencias relevantes en Suiza y en Quebec, en lo que se refiere a la promoción de programas enfocados hacia la juventud, y que por ser contextos con cierta similitud al nuestro pueden aportar referencias válidas de actuación.

### **El programa "S+J"**

En Suiza se desarrolla el programa "S+J" (Deporte + Juventud). Está dirigido a todas las personas jóvenes. Han creado una estructura formada por el gobierno confederal y los cantones. En las estructuras cantonales participan también las federaciones deportivas. Las principales actividades que desarrollan estas estructuras son:

- La financiación directa de actividades.

- La formación y puesta a disposición de los municipios o de los centros educativos de monitores/as para las actividades demandadas.
- Preparación de materiales, programas y asesores deportivos.

La formación y puesta a disposición de los diferentes agentes de monitores/as es la pieza clave del programa. El instrumento básico ha sido dotarse de unos programas de formación muy flexibles, para lo que se ha creado una formación continua modular. Esto ha permitido ir disponiendo de una estructura amplia de monitores que se van adaptando a los cambios continuos de la demanda.

### **El programa QUINO – QUEBEC**

Otra experiencia remarcable es la que se lleva realizando en Québec. El caso puede ser ilustrativo de las tendencias que están siguiendo las políticas deportivas para las y los jóvenes en otros países occidentales. Desde 1978 viene funcionando el programa QUINO – QUEBEC, está dirigido al conjunto de la población, pero tiene como uno de sus objetivos fundamentales la población joven. El interés de destacar la experiencia viene de su larga trayectoria, lo que permite disponer de elementos de valoración de su incidencia. Por ello se ha recogido una descripción algo más extensa de este programa.

En la década de los años setenta del pasado siglo, el gobierno de Quebec estableció que la salud era una prioridad, indicando que la mejor estrategia para mejorar el estado de salud de la población consistía en invertir en la prevención, particularmente en la promoción de costumbres sanas de vida.

El ente institucional responsable del programa es el Ministerio encargado de la Educación, del Ocio y del Deporte. Y además participan: el Ministerio de la Salud y de los Servicios Sociales, las direcciones de Sanidad Pública de las agencias de desarrollo de redes locales de servicios de salud y de los servicios sociales. Su misión consiste en "promover un modo de vida físicamente activo para contribuir al mayor bienestar de la población de Quebec".

El objetivo básico del programa es "encontrar modos de compensar la bajada de gasto energético causada por el ocio más sedentario, los desplazamientos cada vez más motorizados así como por la automatización del trabajo y de ciertos quehaceres domésticos. Para ello se pretende fomentar la práctica de actividades



físicas durante el tiempo libre y fomentar hábitos de modos de vida cotidianos que faciliten el ejercicio físico (caminar, desplazarse en bicicleta, subir escaleras...)”.

El objetivo propuesto en el año 2006 es que para el año 2010 aumente un 10 % la proporción de la población quebequesa “bastante activa”, tanto en prácticas físico deportivas en el tiempo libre, como con ocasión de sus desplazamientos. La práctica de actividades físicas durante el tiempo libre es la más documentada y la que más contribuye a la práctica total de ejercicio físico. Por ello el Plan pone el énfasis en la promoción de programas o de medidas que favorecerán las actividades físicas durante el tiempo de ocio.

La estrategia principal consiste en apoyar y movilizar a las instancias locales para que desarrollen programas y medidas que permitan reducir los obstáculos para la práctica regular de actividades físicas.

Respecto en la evolución en general del programa, del análisis de las encuestas se concluye que hubo mejoras durante los años 1970 y al principio de los años 1980. Más tarde, el nivel permaneció estable hasta mediados de los años 1990 (Nolin, 1995).

Luego, entre 1995 y el 2003 hubo mejoras en el nivel general de la actividad tanto entre hombres como entre las mujeres. El porcentaje de hombres activos subió del 28% al 38%. Entre las mujeres, el porcentaje de las que eran activas pasó del 24% al 35% durante el mismo período. En este tiempo los porcentajes de personas sedentarias también disminuyó, tanto entre los hombres (del 37% al 27%) como entre las mujeres (del 33% al 25%).

Sin embargo, entre la juventud, la evolución del nivel de práctica, entre los 12 y los 17 años, no ha seguido la pauta de las personas adultas. Entre los chicos, que siempre siguen permaneciendo más activos que las chicas de la misma edad, la proporción que alcanzaba el nivel recomendado de actividad permaneció en los mismos niveles (el 53% en 1995 y el 52% en el 2003).

Estos programas, que se apoyaban fundamentalmente en las prácticas relacionadas con los centros escolares, consiguieron algunos resultados significativos entre las chicas, la proporción de chicas jóvenes que alcanzaba el nivel mínimo de actividad recomendado sí aumentó en este periodo del 21% al 35%. y, al contrario,

disminuyó el de sedentarias, quienes no alcanzaban la mitad recomendable del ejercicio pasaron de ser del 49% al 35%.

A pesar de que entre las chicas se ha conseguido un avance de casi 14 puntos en la tasa de actividad, hay que señalar que se partía de porcentajes muy bajos, menores incluso que los correspondientes a la media de la población general. Por ello, el programa hasta el 2003 respecto de su incidencia en la juventud seguía sin alcanzar niveles de actividad óptimos entre las personas jóvenes.

Para el 2010 se pretende que suba la actividad en ambos sexos, pero especialmente entre las chicas, el objetivo es que ascienda en 10 puntos el nivel de actividad. Para ello, el propósito establecido es seguir reforzando las líneas estratégicas referidas a las actividades desde los centros escolares en las 5 recomendaciones que se resumen a continuación<sup>5</sup>:

**RECOMENDACIÓN 1: Ofrecer ocasiones de actividad física apropiadas a todos los jóvenes sin excepción.** El programa de estudio en educación física y para la salud deben conllevar un período diario de actividad física que ponga el acento sobre el placer y el desarrollo de habilidades motrices.

**Ejemplos:**

- Conceder más tiempo a las clases de educación física y salud, con el objetivo de que todos los jóvenes puedan adquirir habilidades necesarias para la práctica de actividades físicas
- Estructurar los recreos para permitir al alumnado de los cursos de primaria aplicar estas competencias con el fin de que adquieran las actitudes y los comportamientos esenciales para la práctica de actividades físicas
- Favorecer el perfeccionamiento de los educadores físicos y de los profesores en cuanto al desarrollo de actitudes y comportamientos

**RECOMENDACIÓN 2: Favorecer la organización de actividades extraescolares.** El medio escolar debería favorecer el desarrollo de estructuras de marco deportivo en todos sus niveles de práctica, ya sea en un contexto recreativo o competitivo.

---

<sup>5</sup> "Proposition du directeur de santé publique au milieu scolaire pour contrer le désengagement des jeunes face à la pratique d'activités physiques". Kino Quebec 2003

Ejemplos:

- Extender la gama de actividades ofrecidas al mediodía o después de las horas de clase
- Ofrecer formación y apoyo a jóvenes líderes con el fin de que tomen la iniciativa y responsabilidad de la organización y la animación de ciertas actividades físicas
- Crear un comité que tenga por mandato encontrar ideas para que la escuela sea más activa
- Favorecer una mayor participación de los padres y madres en la organización de actividades.

**RECOMENDACIÓN 3: Favorecer una utilización óptima de los equipamientos.** El medio escolar debería aumentar la concertación con los medios municipales y asociativos con el fin de maximizar el potencial de los equipos deportivos existentes y asegurarles que las inversiones futuras tengan en cuenta la evolución de los gustos del alumnado.

Por ejemplo:

- Abrir la escuela y sus instalaciones fuera del horario escolar favoreciendo acuerdos con la municipalidad, los centros comunitarios y los organismos deportivos.
- Facilitar el transporte después de la escuela con el fin de que el mayor número de jóvenes pueda participar en las actividades extracurriculares.
- Armonizar el uso de espacios de juego en las guarderías escolares a fin de favorecer una utilización óptima de los equipos.

**RECOMENDACIÓN 4: Contribuir al desarrollo del transporte activo y seguro.** Promover entre el alumnado y los padres la idea de ir a la escuela a pie, en bicicleta, en patines, etc., cuando existen trayectos seguros.

Ejemplo:

- Coordinación con los entes municipales con el fin de activar recorridos viables y seguros.

**RECOMENDACIÓN 5: Promover la práctica de la actividad física.** Promover la práctica de la actividad física entre el alumnado preceptores y el personal de la escuela.

Ejemplo:

- Utilizar los medios de comunicación disponibles para animar a los alumnos y al colectivo escolar a ser activos y demostrar que la integración de la actividad física al modo de vida es un valor importante en la escuela.
- Favorecer la utilización de temas ligados a la actividad física por parte del conjunto del profesorado.

Para incrementar la actividad, en la década de los 90 se puso especial énfasis en mejorar las relaciones de la escuela y de la actividad de la educación física con la práctica extraescolar organizada y no organizada. Sin embargo, en la mayor parte de los contextos la práctica organizada competitiva dejaba de lado a sectores importantes de jóvenes, especialmente a los de más años. Poniendo énfasis en los motivos de la participación para la salud, se organizaron también las campañas de “deporte para tod@s”, pero sin que estas campañas llegaran a tener logros efectivos, aunque tuvieran cierto éxito en un sector limitado de las chicas, a partir de las actividades tipo “fitnees”.

Es de señalar que en estas últimas líneas de recomendaciones en Quebec se recoge una orientación que se ha visto también muy importante en nuestro contexto. El cambio más significativo como orientación en la creación de nuevas líneas de actuación se recoge en la recomendación primera cuando dice: “un período diario de actividad física que ponga el acento sobre el placer y el desarrollo de habilidades motrices”. Es, sin duda, el reto de los próximos años, el cómo superar las limitaciones tradicionales de los deportes institucionalizados para conseguir prácticas y modos de realizarlas más atractivas para aquellos sectores juveniles que se ven fuera de ellas.

### **13. Recomendaciones a partir del estudio de los hábitos físico deportivos de la juventud en Vitoria Gasteiz**

Se han recogido diferentes consideraciones que se plasman en este apartado con objeto de que puedan servir de material de reflexión para avanzar en el diseño de propuestas de actuación.

Los enfoques de las **líneas de actuación** que mayor consenso han alcanzado han sido los siguientes:

➤ El objetivo central en la realización de actividad física es conseguir el placer y la satisfacción de quienes la practiquen. El placer puede encontrarse en el juego de muchas maneras: en el entretenimiento o diversión experimentada, en la sensación de esfuerzo realizado, en el reforzamiento de la relación social, en el sentido de la participación...

➤ A la hora de decidir nuevas propuestas para las personas más jóvenes, también debe tenerse en cuenta que el o la adolescente no va a adoptar prácticas que no sean atractivas para una persona joven - adulta. El adolescente tiene como eje de referencia aquello que pertenece al mundo adulto. Esto brinda una oportunidad, teniendo en cuenta que el sector más predispuesto para retomar la actividad son quienes están entre los 25 y los 30 años. Este grupo podría convertirse en el público referente en el diseño de las actuaciones, aunque éstas tengan la intencionalidad de que enganchen también a los grupos más jóvenes.

En la medida en que la persona mayor de 25 años retoma la actividad y crea dinámicas es más fácil incorporar a los y las más jóvenes en esas mismas iniciativas. Todo ello en la perspectiva de buscar modelos de comportamiento atrayentes. Otro requisito para que la actividad sea atractiva es que ésta sea desarrollada entre jóvenes.

➤ Es importante prestar atención preferente a aquellos sectores de la juventud con menos actividad físico-deportiva, especialmente a las mujeres. La oferta debería de adecuarse a los elementos motivacionales apropiados

que se han recogido en los apartados correspondientes a la motivación: no competitiva, accesible a todas las capacidades, en grupo,... Un enfoque adaptado a estas características va a permitir también una mayor participación de los chicos que no participan de las actividades tradicionales.

➤ Acciones específicas para chicas podrían diseñarse en algunas ocasiones, estas actividades sólo tendrían sentido cuando son dirigidas hacia aquellos perfiles en los que la realización de la actividad mixta puede ser un freno para la participación de algunas mujeres, especialmente en actividades de iniciación.

➤ Otro aspecto general a considerar es la necesidad de dotar al deporte lúdico (el no competitivo o federado) de líneas de continuidad en los centros educativos, tanto entre las diferentes fases educativas, como entre distintos centros educativos y desde las actividades extraescolares y de educación física hacia la oferta exterior al sistema educativo. El deporte en la edad escolar tiene líneas de ruptura y de falta de continuidad que ayudan al abandono de la actividad deportiva en sectores importantes de jóvenes. Por ello, es imprescindible atender a estas cuestiones coordinando las líneas de intervención de las diferentes instituciones responsables.

➤ La actividad deportiva no tiene que depender exclusivamente de la iniciativa institucional y tiene que ser en gran parte autoorganizada. Pero para ello debe contar con los apoyos necesarios en infraestructuras y ayudas de cualquier otro tipo por parte de las instituciones públicas. Teniendo en cuenta que muchas de las iniciativas de las personas jóvenes no surgen de procesos organizativos institucionalizados conforme a los requisitos al uso, es preciso que se creen mecanismos legales con mayor flexibilidad y agilidad de respuesta que permitan a las instituciones públicas un apoyo eficaz a este tipo de iniciativas que no encuentran acomodo en los actuales sistemas de funcionamiento.

➤ La inmigración es uno de los factores de cambio social más importante en nuestra sociedad. Aunque la juventud inmigrante o de primera generación descendiente de inmigrantes, no es un colectivo homogéneo, se caracteriza por la baja participación de las chicas, de casi todas las procedencias, en las actividades físico deportivas. Las actividades a partir de los centros escolares es una línea fundamental de trabajo en este sentido.

Otra línea de trabajo podría enfocarse hacia la dinamización de actividades en las áreas deportivas de los parques más frecuentados con el objetivo de poder ayudar a orientar y organizar las actividades en dichos espacios, especialmente dirigidas a las chicas y los chicos adolescentes. Desde el Ayuntamiento de Vitoria Gasteiz hay experiencias muy significativas en los centros de educación primaria. Debería estudiarse la posibilidad de extender la iniciativa

➤ La falta de autopercepción de aptitud es una de una barreras importante para la actividad física, pero esta situación es más patente en el caso de existir algún tipo de discapacidad física. En este sentido se pueden trabajar el reforzamiento de las líneas de integración a través el deporte de las personas con discapacidad por medio del desarrollo de programas de actividades físico-deportivas. En ocasiones las actividades pueden ser adaptadas y limitadas a personas con discapacidades, pero en otros casos pueden diseñarse y ofrecerse actividades en grupo abiertas y sin limitaciones de accesibilidad.

**Los ejes estratégicos u objetivos generales** que se han seleccionado corresponden a cuatro líneas básicas de intervención:

- Prevenir y retrasar el abandono: Reforzar las etapas de iniciación a la actividad y prevenir su abandono.
- Facilitar la continuidad de las prácticas actuales: Potenciar la realización de las prácticas físico deportivas por parte de quienes las mantienen.
- Incentivar la retoma de la actividad física: Crear dinámicas que animen y empujen a probar y crear dinámicas de nuevos hábitos.
- Coordinar con otras instituciones.

#### **A. Reforzar las etapas de iniciación a la actividad y prevenir su abandono**

El abandono comienza en la edad escolar, además, la primera experiencia obtenida en esta época marca en gran medida la fidelización a la actividad. Por ello alguno de los objetivos que se pueden establecer son:

- Favorecer la iniciación en la actividad físico deportivo con carácter lúdico desde la infancia.
- Corregir las grandes diferencias de niveles de práctica y abandono entre los centros escolares.
- Fortalecer las actividades extraescolares en los centros escolares hasta los cursos superiores, especialmente en los centros con menos medios y que necesitan de apoyos de todo tipo.
- Desarrollo y fortalecimiento de las líneas municipales de colaboración con las AMPAS para ofrecer apoyo y orientación en la organización de las actividades extraescolares.
- Promover, impulsar la redacción y apoyar la gestión de proyectos físico-deportivos de centro.
- Velar por promover el aspecto lúdico de la actividad físico-deportiva en las edades escolares y en los mismos centros escolares.
- Estudiar las formas de mejorar la participación de los centros en las campañas de deporte escolar no competitivo.



- Apoyar con monitores y material la divulgación y bautismo de actividades al alumnado, dentro del horario de las clases de educación física o del horario extraescolar
- Diseño de programas que promuevan la coordinación y transversalidad entre centros y programaciones de los diversos entes que intervienen en el deporte escolar y en la organización de actividades físico deportivas..

## **B. Potenciar la realización de las prácticas físico deportivas por parte de quienes las siguen practicando**

- Potenciar actividades de equipo para personas con perfil de práctica deportiva, especialmente chicas, mayores de 20 años y que por diferentes razones han dejado de practicar su deporte habitual. Los aspectos a tener en cuenta son: técnicamente no complicado, sin altos requerimientos, con un cierto nivel de competición lúdica y cierto grado de compromiso.
- Incentivar la existencia de espacios semi-organizados de encuentro por diferentes tipos de actividad.
- Diseñar y poner en marcha programas en colaboración con las federaciones deportivas par impulsar actividades de sectores más vulnerables al abandono de la actividad físico deportiva. estos programas podrían fijarse en aspectos como:
  - Estudiar la posibilidad de facilitar medios para la práctica en equipos autoorganizados pequeños: disponibilidad de instalaciones, abaratamiento de fichas, árbitros, flexibilización de los calendarios de competencia...
  - Crear un servicio técnico para ayudar a los grupos pequeños a buscar canchas, entrenadores, horarios de las instalaciones más adecuados,.
  - Incentivar la oferta de actividades autoorganizadas: convocatoria de ayudas, organización de actividades,...
  - Apoyar la creación de actividades de "repesta" por parte de los clubes deportivos.
  - Fomentar la revisión del modelo federativo

### **C. Incentivar la retoma de la actividad física**

- Diseño de programas con un componente principal: dar importancia al grupo de amistades. Posibilitar que el grupo pueda ser elemento de arrastre de las personas menos activas.
- Promover una oferta de actividades especiales para jóvenes entre los 16 y los 30 años.
- Posibilitar y garantizar que se pueda acudir a la actividad en grupo (posibilidad de apuntarse dos o más personas y ser una unidad de sorteo).
- Diseño de ofertas con imagen divertida en su realización, sencilla en su práctica, posibilidad de combinar actividades y diferentes niveles de compromiso,...
- Contemplar que aunque las actividades en general no sean discriminatorias y sean abiertas a ambos sexos, en algunos casos puedan ser destinadas específicamente para las chicas, en aquellas ocasiones en que la participación mixta pueda retraer de la práctica, especialmente en las fases de iniciación.
- Estudiar la posibilidad de adaptar y relanzar campañas de multi deporte para grupos, sin carácter competitivo, que posibiliten la realización de diferentes actividades atractivas y que favorezcan la fidelización o enganche (ha habido experiencias municipales en esta línea, como ha sido el Kirolbono, que podrían servir de base de reflexión).
- Combinar diferentes niveles de compromiso de la actividad: en cuanto a tiempo de dedicación o forma de participación, pueden ofertarse actividades con preinscripción u otras de carácter más abierto como puede ser una "danza plaza" o una preinscripción al comienzo de la actuación.
- Prestar apoyo y movilizar iniciativas que desde el tejido asociativo pueden llevarse a cabo en la repesca o fomento de actividades que permitan la retoma de la actividad físico-deportiva.
- Hacer más ágiles y eficaces las ayudas y subvenciones para el fomento de actividades de participación y divulgación de las actividades físico deportivas con carácter autoorganizado. Las iniciativas deben poderse desarrollar en periodos, condiciones y requisitos más ágiles que las actuales. Incentivar la autoorganización de actividades debe de contemplar la posibilidad de apoyar aquellos tipos de iniciativas que no surgen de planificaciones organizativas habituales e institucionalizadas.

#### **D. La coordinación con otras instituciones**

Teniendo en cuenta que en materia de deporte escolar los marcos institucionales señalan que corresponde a la Diputación Foral de Álava el desarrollo normativo y la ejecución, en coordinación con la administración municipal, de la actividad del deporte en edad escolar y del deporte competitivo en general, es fundamental el establecimiento de líneas sistemáticas de coordinación entre ambas instituciones.

Podrían establecerse líneas de trabajo en tres ejes principalmente:

- Elaborar un Plan interinstitucional para la prevención del abandono entre las y los jóvenes.
- Establecer las líneas de coordinación y distribución de funciones, en lo referente a las actividades deportivas lúdicas no competitivas, para las niñas y niños en edad escolares
- Potenciar la participación municipal en el Consejo Provincial del Deporte Escolar e impulsar el Consejo Sectorial Municipal del Deporte

Otros **criterios para la elaboración y diseño de propuestas** de actividades para la retoma del ejercicio físico deportivo

A. En relación con la actividad realizada anteriormente habrá que diferenciar las propuestas de actividades bajo dos criterios diferenciados:

- Retoma de actividad: hacia aquellas personas que en su historia han hecho alguna actividad. Se parte de que les ha gustado. Tienen por lo general deseos de retomar la actividad, admiten y requieren una mínima exigencia de nivel de ejecución y de competición
- Iniciación: este criterio se refiere a aquellos/as que no han tenido actividad anterior, salvo lo relacionado con la educación física escolar.

B. En relación a la ejecución de la actividad en grupo:

- La actividad en grupo iría dirigida a aprovechar la componente relacional o de filiación del ejercicio físico-deportivo. La actividad en grupo sería aquella en que se puede apuntar el grupo o la cuadrilla.
- También cabría la participación individual, pero se trabajaría de un modo importante la dinámica del grupo para conseguir un ambiente agradable y placentero.

C. En relación a la organización de las actividades:

- La oferta de la actividad podría realizarse desde la iniciativa y organización municipal
- También podría explorarse la posibilidad de potenciar iniciativas para la retoma de la actividad físico deportiva surgidas y diseñadas desde las asociaciones, los grupos deportivos u otros tipos de entidades sociales. Podrían establecerse convocatorias cuatrimestrales para facilitar el surgimiento de iniciativas

D. En relación al grado de compromiso, existen diferentes demandas de compromiso:

- Hay un sector de la demanda que al apuntarse en una actividad desea auto obligarse, y que se lo pone como obligación y autodisciplina. Esta obligación mínima puede tener otra función, el garantizar una coincidencia con otras personas o amistades. Lo aconsejable es que pueda ser de un día a la semana y que la actividad ofertada no sea, en principio, muy prolongada en el tiempo, al menos en los niveles de iniciación.
- Otro sector a tener en cuenta es el de bajo compromiso: el que no quiere o no puede tener obligaciones. "Si puedo voy, si no, no". Ese ámbito estaría enfocado hacia tipos de actividad abierta, ya sean en colectivo o en solitario. El objetivo de estas actividades sería ir creando canales de integración y fidelización con las actividades.

## ANEXO 1

### RESUMEN DE FRECUENCIAS OBTENIDAS

## RESUMEN DE FRECUENCIAS DE RESPUESTAS A LA ENCUESTA DE HÁBITOS DE EJERCICIO FÍSICO DEPORTIVO 2007

### a1) Centro:

Olabide	7,6
Presentación de maría	3,7
Sagrado corazón	7,1
Marianistas	9,5
Ursulinas	7,9
Ekialdea	5,8
Francisco de Vitoria	2,4
Mendebaldea	10,1
Miguel de Unamuno	9,9
Jesús Obrero	11,2
Corazonistas	6,5
Koldo Mitxelena	7,0
Diocesanas	5,4
Ikasbidea Durana	5,8
Total	100,0

### a2) Sexo:

Mujer	51,8
Hombre	48,2
Total	100,0

### a3) Edad:

13	2,1
14	40,4
15	10,3
16	40,6
17	5,3
18	1,2
19	0,1
Total	100

### a4) Curso:

3ºeso	52,3
Bachiller o 1ºdeCiclo Medio	47,7
Total	100

### Inventario de Actividad Físico Deportiva Habitual

b1) **¿Practicas alguna actividad físico deportiva habitualmente?:**

Si	75
No	25
Total	100

b2) **¿Estás federado/a?**

Si	49,6
No	50,4
Total	100

b3) **En general, si me comparo con las/los de mi edad, pienso que la actividad físico deportiva que realizo es:**

Mucha menos	3,8
Menos	22,9
Igual	43,0
Más	23,6
Mucha más	6,7
Total	100

b4) **¿Eres socio/a de alguna instalación deportiva? (Pueden ser de varias – el 13,5%)**

No	15,2
Si de las instalaciones deportivas municipales	64,9
Si del estadio	20,8
Si de un gimnasio particular	5,9
Si de otras	6,6
Total	113,5

b5) **Tienes alguna discapacidad que te impida la realización de actividades físico deportivas:** Sí ☐ No ☐

Si	3,2
No	96,7
Total	100



Fuera del centro escolar Nº de veces que se han realizado actividades físicas durante una semana normal  
(En los últimos 7 días, si ha sido un periodo normal):

Nº de veces que se han realizado actividades físicas durante una semana

c1) Pasear (aparte de los desplazamientos al centro educativo)

0	23,5
1	7,0
2	15,9
3	12,7
4	8,0
5	8,5
6	3,9
7 o más veces	20,4

c2) Andar a paso ligero (Aparte de los desplazamientos al centro educativo)

0	48,2
1	9,4
2	13,7
3	7,3
4	5,6
5	6,0
6	1,8
7 o más veces	7,9

c3) Pasear en bicicleta (Aparte de los desplazamientos al centro)

0	53,1
1	14,0
2	13,0
3	6,0
4	3,2
5	3,5
6	1,6
7 o más veces	5,6

c4) Footing

0	81,8
1	6,7
2	4,5
3	3,5
4	1,6
5	1,0
6	0,2
7 o más veces	0,7

c5) Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, balonmano...)

0	57,3
1	5,4
2	9,8
3	12,9
4	10,4
5	2,7
6	0,8
7 o más veces	0,6

c6) Gimnasia, Aerobic, danza...

0	75,9
1	9,6
2	8,9
3	3,0
4	0,5
5	0,8
6	0,5
7 o más veces	0,8

c7) Ciclismo, mountainbike...

0	83,1
1	7,5
2	4,5
3	2,1
4	1,1
5	0,5
6	0,6
7 o más veces	0,7

c8) Natación

0	86,7
1	8,2
2	2,8
3	0,9
4	0,2
5	0,2
6	0,9
7 o más veces	0,1

c9) Deporte de pelota y raqueta (squash, frontón, tenis...)

0	84,2
1	7,0
2	5,2
3	1,8
4	0,5
5	1,1
6	0,1
7 o más veces	0,1

c10) Musculación, lucha, judo, karate

0	86,9
1	3,1
2	4,5
3	2,5
4	1,1
5	0,7
6	0,3
7 o más veces	0,9

c11) Montañismo, senderismo, escalada...

0	83,5
1	13,0
2	2,6
3	0,4
4	0,2
5	0,0
6	0,1
7 o más veces	0,0

c12) Otros (especificar):

0	90,2
1	3,3
2	2,7
3	1,3
4	0,7
5	0,7
6	0,1
7 o más veces	1,0

En actividades en el centro escolar, o relacionadas con el mismo  
: **(Patio, Extraescolares, Equipo del centro...)**

Nº de veces que se han realizado actividades físicas durante una semana

d1) Pasear durante las horas de patio

0	42,3
1	3,9
2	4,0
3	2,8
4	1,9
5 veces o más	45,1

d2) Jugar o hacer deporte durante las horas de patio

0	77,0
1	3,3
2	4,6
3	2,4
4	1,0
5 veces o más	11,8

d3) Ejercicio físico durante las clases de gimnasia

0	0,1
1	22,4
2	77,5
3	
4	
5 veces o más	

d4) Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, balonmano...)

0	72,3
1	5,5
2	8,2
3	7,1
4	4,6
5 veces o más	2,2

d5) Gimnasia, Aerobic, danza...

0	91,0
1	3,0
2	5,7
3	0,2
4	0,1
5 veces o más	0

d6) Ciclismo, mountainbike...

0	98,2
1	0,7
2	0,2
3	0,2
4	0,2
5 veces o más	0,5

d7) Natación

0	99,2
1	0,5
2	0,1
3	0,1
4	0,0
5 veces o más	0,0

d8) Deporte de pelota y raqueta (squash, frontón, tenis...)

0	96,0
1	2,1
2	1,0
3	0,2
4	0,0
5 veces o más	0,6

d9) Musculación, lucha, judo, karate

0	96,3
1	1,9
2	1,6
3	0,1
4	0,0
5 veces o más	0,0

d10) Montañismo, senderismo, escalada...

0	98,6
1	1,1
2	0,2
3	0,0
4	0,0
5 veces o más	98,6

d11) Otros (especificar):

0	98,4
1	0,5
2	0,6
3	0,1
4	0,0
5 veces o más	0,4

### El trayecto de casa al centro escolar

e1 **Con qué frecuencia realizas el trayecto de casa al centro escolar andando o en bicicleta**

Nunca	7,0
Rara vez	4,4
A veces	5,4
Con frecuencia	6,6
Siempre	63,1
Hasta el autobús	13,1

### Actividad durante el tiempo libre

f1 **¿Entre semana, cuánto tiempo libre dedicas a estar sentada/o viendo TV o con el ordenador o con los videojuegos, etc.?**

Nada	2,1
No mucho	38,0
Bastante	42,2
La mayor parte	16,3
Todo	1,4
Total	100

f2. **¿En las horas de tiempo libre, con qué frecuencia haces algún deporte o ejercicio físico sola/o o con amigas/os?:**

Nunca	5,6
Rara vez	22,5
A veces	33,2
Con frecuencia	33,7
Siempre	5,0
Total	100

f3. **En el tiempo libre y comparando con el conjunto de las/los de tu edad, piensas que la actividad física que realizas es:**

Mucha menos	3,7
Menos	23,9
Igual	44,3
Mas	22,8
Mucha mas	5,3

**f4. ¿En caso de que hubiera una actividad nueva que te interesara, en qué días de la semana podrías hacerla? (Seleccionar dos opciones)**

Ninguno	2,2
Lunes	21,2
Martes	27,3
Miércoles	32,6
Jueves	31,5
Viernes	31,4
Sábado	24,0
Domingo	21,7
Todos los días	4,6

**f5. ¿Esta actividad nueva de tu interés en qué hora del día podrías realizarla? (Seleccionar dos opciones)**

Ninguna	1,9
9	0,5
10	12,8
11	2,0
12	2,1
13	0,9
14	0,4
15	3,9
16	13,1
17	64,2
18	38,8
19	23,9
20	18,1
21	5,9
22	1,4



<b>Trayectoria de realización de actividades físico deportivas en comparación con años anteriores</b>
---

**g1. En general, y en comparación con años anteriores (hace 3 años), realizas más o menos actividades físico deportivas:**

Mucha menos	5,9
Menos	19,7
Igual	22,0
Mas	35,2
Mucha mas	17,2
Total	100

**En qué aspectos ha cambiado en estos tres últimos años tu nivel de práctica de ejercicio**

**g10 Pasear durante las horas de patio**

No he hecho nunca	17,2
Hago menos	25,9
Hago igual	34,9
Hago mas	22,0
Total	100

**g11 Jugar o hacer deporte durante las horas de patio**

No he hecho nunca	7,5
Hago menos	8,3
Hago igual	47,5
Hago mas	36,6
Total	100

**g12 Ejercicio físico durante las clases de gimnasia**

No he hecho nunca	7,5
Hago menos	8,3
Hago igual	47,5
Hago mas	36,6
Total	100

**g13 Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, . . .)**

No he hecho nunca	23,4
Hago menos	25,5
Hago igual	20,9
Hago mas	30,2
Total	100

**g14 Gimnasia, Aeróbic, Danza**

No he hecho nunca	54,9
Hago menos	17,8
Hago igual	15,9
Hago mas	11,4
Total	100

**g15 Ciclismo (Incluido pasear)**

No he hecho nunca	41,6
Hago menos	19,3
Hago igual	20,0
Hago mas	19,1
Total	100

**g16 Natación**

No he hecho nunca	39,4
Hago menos	32,3
Hago igual	20,9
Hago mas	7,3
Total	100

**g17 Deporte de pelota, raqueta (squash, frontón, tenis...)**

No he hecho nunca	52,1
Hago menos	20,7
Hago igual	16,8
Hago mas	10,4
Total	100

**g18 Musculación, lucha, judo, kárate**

No he hecho nunca	65,8
Hago menos	12,1
Hago igual	10,3
Hago mas	11,8
Total	100

**g19 Montañismo, senderismo, escalada,**

No he hecho nunca	49,0
Hago menos	22,0
Hago igual	19,3
Hago mas	9,6
Total	100

**g20 Otros (especificar):**

No he hecho nunca	83,4
Hago menos	2,5
Hago igual	7,3
Hago mas	6,8
Total	100

**Valoraciones con respecto a las clases de educación física en el centro escolar**

**h1 ¿Te divierten las clases de Educación Física?**

Nada	2,8
Poco	8,8
Regular/Algo	20,5
Bastante	41,1
Mucho	26,9
Total	100

**h2 ¿Qué importancia das a la asignatura Educación Física?**

Nada	2,8
Poco	8,8
Regular/Algo	20,5
Bastante	41,1
Mucho	26,9
Total	100

**h3 ¿Te ayuda esta asignatura a disfrutar más con el ejercicio físico?**

Nada	7,3
Poco	10,4
Regular/Algo	27,6
Bastante	32,9
Mucho	21,8
Total	100

**h4 ¿Te gustaría tener más horas a la semana de Educación Física?**

Nada	12,8
Poco	6,7
Regular/Algo	12,6
Bastante	15,5
Mucho	52,3
Total	100

## **Opiniones personales sobre el ejercicio físico deportivo y el estado físico personal**

1 Totalmente desacuerdo. 3 Ni acuerdo ni desacuerdo y 5 Totalmente de acuerdo

### **01 Considero que mi salud es muy buena**

Totalmente desacuerdo	0,7
Un poco desacuerdo	2,2
Ni acuerdo ni desacuerdo	15,5
No totalmente de acuerdo	38,8
Totalmente de acuerdo	42,8
Total	100

### **02 Hacer deporte no me resulta divertido, me aburre**

Totalmente desacuerdo	61,3
Un poco desacuerdo	19,5
Ni acuerdo ni desacuerdo	13,0
No totalmente de acuerdo	3,9
Totalmente de acuerdo	2,2
Total	100

### **03 Me da pereza hacer ejercicio físico**

Totalmente desacuerdo	37,8
Un poco desacuerdo	22,1
Ni acuerdo ni desacuerdo	22,7
No totalmente de acuerdo	10,9
Totalmente de acuerdo	6,5
Total	100

### **04 Disfruto mucho participando en la competición deportiva**

Totalmente desacuerdo	8,5
Un poco desacuerdo	11,5
Ni acuerdo ni desacuerdo	24,1
No totalmente de acuerdo	21,3
Totalmente de acuerdo	34,7
Total	100

**05 Mi aspecto físico es peor que el de las demás personas de mi edad.**

Totalmente desacuerdo	38,9
Un poco desacuerdo	23,8
Ni acuerdo ni desacuerdo	26,9
No totalmente de acuerdo	7,2
Totalmente de acuerdo	3,3
Total	100

**06 Mis amistades realizan ejercicio con frecuencia**

Totalmente desacuerdo	6,8
Un poco desacuerdo	11,7
Ni acuerdo ni desacuerdo	28,8
No totalmente de acuerdo	31,6
Totalmente de acuerdo	20,9
Total	100

**07 Tengo buena capacidad física para hacer actividades físico deportivos**

Totalmente desacuerdo	2,9
Un poco desacuerdo	7,7
Ni acuerdo ni desacuerdo	24,9
No totalmente de acuerdo	34,3
Totalmente de acuerdo	30,2
Total	100

**08 Prefiero dedicar el tiempo libre a hacer otras cosas antes que al deporte o al ejercicio**

Totalmente desacuerdo	15,9
Un poco desacuerdo	22,3
Ni acuerdo ni desacuerdo	32,3
No totalmente de acuerdo	18,1
Totalmente de acuerdo	11,4
Total	100

**09 La actividad deportiva me sirve para que los demás me valoren más**

Totalmente desacuerdo	30,0
Un poco desacuerdo	23,1
Ni acuerdo ni desacuerdo	34,9
No totalmente de acuerdo	8,4
Totalmente de acuerdo	3,5
Total	100

**10 El ejercicio físico deportivo me da energía y me relaja**

Totalmente desacuerdo	5,8
Un poco desacuerdo	11,5
Ni acuerdo ni desacuerdo	25,4
No totalmente de acuerdo	30,1
Totalmente de acuerdo	27,2
Total	100

**11 Soy hábil para la realización de las actividades físico deportivas**

Totalmente desacuerdo	4,8
Un poco desacuerdo	10,0
Ni acuerdo ni desacuerdo	30,9
No totalmente de acuerdo	32,2
Totalmente de acuerdo	22,1
Total	100

**12 Hacer un deporte ayuda a ponerte metas por las que esforzarte personalmente**

Totalmente desacuerdo	3,1
Un poco desacuerdo	7,3
Ni acuerdo ni desacuerdo	23,1
No totalmente de acuerdo	33,3
Totalmente de acuerdo	33,3
Total	100

**13 Me canso pronto cuando corro o hago deporte**

Totalmente desacuerdo	21,0
Un poco desacuerdo	28,9
Ni acuerdo ni desacuerdo	27,0
No totalmente de acuerdo	14,6
Totalmente de acuerdo	8,6
Total	100

**14 No encuentro nunca tiempo para hacer ejercicio físico**

Totalmente desacuerdo	38,0
Un poco desacuerdo	26,3
Ni acuerdo ni desacuerdo	19,5
No totalmente de acuerdo	10,2
Totalmente de acuerdo	5,9
Total	100

**15 El hacer actividad físico deportiva ayuda a mejorar el aspecto físico**

Totalmente desacuerdo	1,0
Un poco desacuerdo	2,1
Ni acuerdo ni desacuerdo	12,1
No totalmente de acuerdo	33,2
Totalmente de acuerdo	51,6
Total	100

**16 Me gusta mi manera de ser**

Totalmente desacuerdo	1,4
Un poco desacuerdo	3,1
Ni acuerdo ni desacuerdo	16,2
No totalmente de acuerdo	33,4
Totalmente de acuerdo	45,8
Total	100

**17. La actividad físico deportiva pierde interés cuando dejas la niñez**

Totalmente desacuerdo	35,2
Un poco desacuerdo	21,9
Ni acuerdo ni desacuerdo	25,4
No totalmente de acuerdo	11,6
Totalmente de acuerdo	5,8
Total	100



**18 Cuando realizo ejercicio físico me siento mucho mejor**

Totalmente desacuerdo	3,1
Un poco desacuerdo	5,5
Ni acuerdo ni desacuerdo	26,0
No totalmente de acuerdo	32,3
Totalmente de acuerdo	33,1
Total	100

**19 El deporte es una actividad que me sirve para estar con las amigas/os**

Totalmente desacuerdo	10,6
Un poco desacuerdo	11,2
Ni acuerdo ni desacuerdo	27,6
No totalmente de acuerdo	29,0
Totalmente de acuerdo	21,6
Total	100

**20 Normalmente, tengo que hacer ejercicio físico deportivo para estar bien**

Totalmente desacuerdo	12,0
Un poco desacuerdo	18,6
Ni acuerdo ni desacuerdo	34,4
No totalmente de acuerdo	21,4
Totalmente de acuerdo	13,6
Total	100

**21 Creo que tengo que hacer más ejercicio físico del que hago actualmente**

Totalmente desacuerdo	13,3
Un poco desacuerdo	16,9
Ni acuerdo ni desacuerdo	24,9
No totalmente de acuerdo	24,3
Totalmente de acuerdo	20,6
Total	100

**22 Para que la actividad físico deportiva sea divertida hay que hacerla entre amigas/os**

Totalmente desacuerdo	6,6
Un poco desacuerdo	11,0
Ni acuerdo ni desacuerdo	27,6
No totalmente de acuerdo	30,6
Totalmente de acuerdo	24,1
Total	100

**23 Me gustaría hacer más ejercicio, pero no sé qué hacer**

Totalmente desacuerdo	22,6
Un poco desacuerdo	19,1
Ni acuerdo ni desacuerdo	28,9
No totalmente de acuerdo	17,9
Totalmente de acuerdo	11,6
Total	100

**24 Me gustaría hacer más ejercicio pero no sé con quien hacerlo**

Totalmente desacuerdo	43,8
Un poco desacuerdo	21,2
Ni acuerdo ni desacuerdo	21,8
No totalmente de acuerdo	8,5
Totalmente de acuerdo	4,8
Total	100

### Valoración de las actividades extraescolares que se hacen en el centro

i1. **¿Participas en alguna actividad extraescolar del centro donde estudias?**

Si	27,3
No	72,7
Total	100,0

i2. **Si participas. ¿Esa actividad conlleva una actividad físico deportiva?**

Si	26,1
No	6,0
no corresponde	67,9
Total	100

i3. **¿Crees que la oferta de las actividades extraescolares actual es interesante y divertida?**

Nada	10,2
Poco	14,1
Regular/Algo	30,0
Bastante	29,3
Mucho	16,3
Total	100

i4. **¿Crees que las actividades cuentan con monitoras/es con suficiente preparación?**

Nada	5,2
Poco	10,4
Regular/Algo	33,2
Bastante	37,7
Mucho	13,4
Total	100

i5. **Consideras que en el diseño de las actividades se tiene en cuenta la opinión del alumnado**

Nada	10,6
Poco	17,6
Regular/Algo	39,1
Bastante	23,9
Mucho	8,8

**i6. Crees que debería completarse la oferta de actividades extraescolares del centro**

Ns/Nc	0,1
Si	71,7
No	28,0
Total	100

**i7. ¿Quieres proponer alguna actividad?.....**

Aeróbic, danza, escalada, esquí, atletismo, tenis, boxing, pimpón, futbol.son las más señaladas

## Valoración de la práctica deportiva en el entorno social

**j1. ¿En qué medida tus amigas/os realizan ejercicio físico o deporte?**

Mucho	19,8
Bastante	54,1
Poco	21,0
Muy poco	5,1
Total	100

**j2. ¿Cuánto ejercicio físico o deporte realiza tu padre?**

Mucho	14,5
Bastante	31,4
Poco	29,7
Muy poco	22,2
No tengo padre	2,3
Total	100

**j3. ¿Cuánto ejercicio físico o deporte realiza tu madre?**

Mucho	6,2
Bastante	25,5
Poco	36,0
Muy poco	31,4
No tengo madre	0,8
Total	100

**j4. ¿Has realizado ejercicio físico o deporte con tu madre y/o con tu padre?**

Mucho	9,0
Bastante	25,4
Poco	32,9
Muy poco	32,1
No tengo padres	0,4
Total	100

**j5. ¿En qué medida te han motivado en tu casa para hacer ejercicio físico o deporte?**

Mucho	39,4
Bastante	43,1
Poco	13,7
Muy poco	3,8
Total	100

## ENCUESTA DE MADRES Y PADRES

### 1. Quién rellena la encuesta

Madre	51,3
Padre	20,2
Ambos	27,1
Otra persona	1,3
Total	100

### 2. ¿Considera que su hija/o (Quien le ha llevado el cuestionario) realiza suficiente actividad físico deportiva?

Si	65,1
No	34,9
Total	100

### 3. Cómo valora la forma física de su hija/o

Muy buena	18,4
Buena	56,2
Regular	22,2
Mala	2,9
Muy mala	0,3
Total	100

### 4. ¿Respecto a periodos anteriores (3 años aproximadamente) su hija/o hace más o menos actividad físico deportiva?

Mucha mas	6,9
Mas	31,2
Igual	42,0
Menos	18,1
Mucha menos	1,7
Total	100

### 5. ¿En qué grado considera que desde casa se le ha inducido o apoyado para que realice actividades físico deportivas?

Mucho	23,9
Bastante	50,1
Algo	23,2
Nada	2,8
Total	100

**6. ¿Cuáles considera que pueden ser 3 razones importantes (Tres) por las que su hija/o pueda hacer actividad físico deportiva. (Señalar con tres X)**

Por influencia del profesorado, entrenadores/as	4,3
Por facilidad de uso de instalaciones	8,7
Porque lo ha hecho siempre	10,9
Porque le gusta la competición	12,8
Porque necesita gastar energía	12,8
Por influencia de la madre y/o del padre	14,4
Para mejorar las habilidades deportivas	19,9
Por estar con las amistades	36
Por mejorar la salud	50,8
Por diversión	54,9
Para estar en buena forma física	67,2
Otras razones	4

**7. ¿Cuáles son las 3 (Tres) principales barreras u obstáculos que impiden a su hija/o realizar más habitualmente actividades físico deportivas. (Señalar con tres X)**

Ninguna	30,8
Incompatibilidad con monitores/as o personas del equipo	1,8
Otros	4,9
Problemas de salud	5,1
No se siente con suficientes habilidades o capacidades	5,1
Demasiada exigencia en la competición y en los entrenamientos.	9,3
Falta de actividades adecuadas	10,8
No le gustan las actividades físico - deportivas	10,8
Falta de grupo o equipo	11,7
Problemas de instalaciones, distancias largas, barreras arquitectónicas...	12,4
Falta de constancia o de interés	21,1
Falta de hábito en su círculo de amistades	22,1
Incompatibilidad con los estudios	32,9
Falta de tiempo en general	56,8

**8¿Qué importancia da usted a las clases de educación física, dentro de los estudios.** (Señale una única respuesta)

Muy importante es de las materias mas importantes	4,9
Bastante importante es tan importante como otra qualquiera	53,1
ni mucho ni poco es importante pero no tanto como las import	37,7
poco importante, tiene una importancia relativa no debe quit	3,1
Nada importante no deberia ser una asignatura hay otras asig	1,2
Total	100

**9. ¿Cómo valora en importancia el que su hija/o participe actualmente en las actividades extraescolares que se realizan en el centro?**

Muy importante	13,5
Bastante importante	41,3
Ni mucho ni poco	32,6
Poco importante	6,2
Nada importante	6,4
Total	100

**10. De los siguientes aspectos cuáles considera que reflejan mejor la situación de las actividades físico deportivas extraescolares del centro.**  
(Señale todas las que considere oportunas)

En general son suficientes y están muy bien	31,5
No conozco bien la oferta y situación de las actividades extraescolares	33,07
Hay un componente competitivo excesivo	3,8
El personal monitor no es competente	4,5
Condicionan excesivamente el tiempo libre de la familia	5,5
No me gustan las actitudes de algunas madres y padres en la competición	7,1
Otras	8,2
A mi hija/o no le gusta hacer actividades extraescolares en el centro	11,1
Faltan actividades más atractivas para mi hija/o	17,9



**11. Ordene por orden de prioridad, del 1 al 7, las diferentes actividades que puede realizar su hija/o fuera del horario escolar (En extraescolares o fuera del centro)**

	Media de posición
Estudio y trabajo escolar en casa	1,9
Clases de idiomas u otros apoyos.	2,9
Actividades físico deportivas: (extraescolares, federadas, danza, fitness...)	3,4
Salir con sus amistades	3,8
Expresión artística (Pintura, música...)	5,0
Internet, Chat, Juegos de ordenador, videoconsolas	5,4
Ver la televisión	5,6

### **Estudios de la madre**

Primarios	23,3
Secundarios	43,1
Universitarios	33,1
Total	100

### **Estudios del padre**

Primarios	23,0
Secundarios	40,3
Universitarios	36,1
Total	100

### **Situación laboral Madre**

Ocupada laboralmente	73,3
En paro	4,8
Jubilada pensionista	0,3
Trabajos del hogar	19,3
Incap permanente	0,4
Excedencia	0,5
Otra	1,6
Total	100

### **Situación laboral Padre**

Ocupado laboralmente	94,6
En paro	1,5
Jubilado pensionista	1,0
Trabajos del hogar	0,7
Incap permanente	1,3
Otra	1,1
Total	100

### **Madre: Hace normalmente algún tipo de ejercicio físico durante su tiempo libre**

si	50,9
no	48,6
Total	100

**Padre: Hace normalmente algún tipo de ejercicio físico durante su tiempo libre**

si	56,8
no	42,5
Total	100

**Madre: En caso de que no haga ejercicio físico en su tiempo libre: ¿Por qué?**

Problemas de salud	8,8
Falta de voluntad	26,0
No dispongo de lugar adecuado	1,8
No tengo con quien hacerlo	2,6
No me gusta	8,8
Falta de tiempo	47,7
No se que hacer	1,3
Otras razones	3,1
Total	100

**Padre: En caso de que no haga ejercicio físico en su tiempo libre: ¿Por qué?**

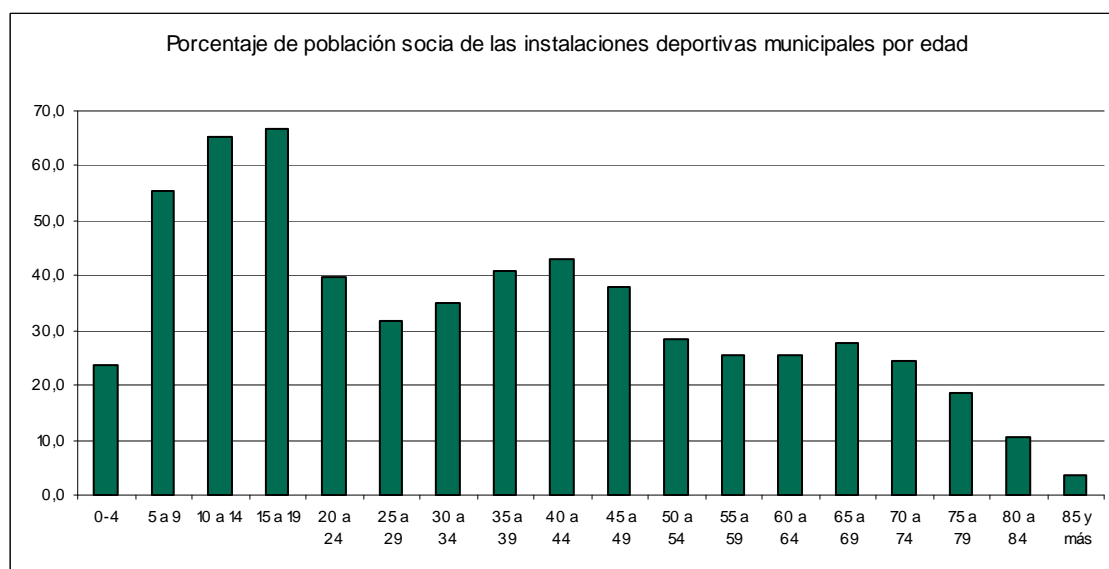
problemas de salud	7,9
falta de voluntad	26,3
no dispongo de lugar adecuado	1,4
no tengo con quien hacerlo	1,4
no me gusta	7,9
falta de tiempo	49,3
no se que hacer	1,6
otras razones	4,2
Total	100

## ANEXO 2

### RESUMEN DE ABONADOS Y BAJAS EN INSTALACIONES MUNICIPALES

**Abonados deportivos a las instalaciones municipales por edad , población total en ese estrato de edad y % de población abonada por edad**

GRUPOS DE EDAD	Población socia de las instalaciones deportivas 1.1.07	Población total a 1.1.2007	% de socios en cada grupo de edad
0-4	2483	10539	23,6
5 a 9	5268	9529	55,3
10 a 14	5856	8951	65,4
15 a 19	6653	9998	66,5
20 a 24	5495	13842	39,7
25 a 29	6011	19020	31,6
30 a 34	7378	21103	35,0
35 a 39	8001	19569	40,9
40 a 44	8068	18724	43,1
45 a 49	6584	17428	37,8
50 a 54	4535	15934	28,5
55 a 59	3879	15105	25,7
60 a 64	3429	13488	25,4
65 a 69	2662	9565	27,8
70 a 74	2444	10021	24,4
75 a 79	1447	7854	18,4
80 a 84	571	5433	10,5
85 y más	157	4482	3,5
<b>Total</b>	<b>80921</b>	<b>230585</b>	<b>35,1</b>



Tablas: edad a la baja, edad y sexo, edad y año de la baja

<b>Bajas de abonados deportivos habidas entre 2004 y 2006.</b>				
Edad que tenía a la baja	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
1	7	0,1	0,1	0,1
2	8	0,1	0,1	0,1
3	10	0,1	0,1	0,2
4	24	0,2	0,2	0,4
5	69	0,6	0,6	1,0
6	92	0,7	0,7	1,7
7	55	0,4	0,4	2,1
8	48	0,4	0,4	2,5
9	63	0,5	0,5	3,0
10	56	0,5	0,5	3,5
11	55	0,4	0,4	3,9
12	55	0,4	0,4	4,4
13	69	0,6	0,6	5,0
14	75	0,6	0,6	5,6
15	92	0,7	0,7	6,3
16	123	1,0	1,0	7,3
17	189	1,5	1,5	8,8
18	324	2,6	2,6	11,5
19	470	3,8	3,8	15,3
20	430	3,5	3,5	18,8
21	399	3,2	3,2	22,0
22	338	2,7	2,7	24,7
23	329	2,7	2,7	27,4
24	301	2,4	2,4	29,8
25	321	2,6	2,6	32,4
26	299	2,4	2,4	34,9
27	335	2,7	2,7	37,6
28	292	2,4	2,4	40,0
29	326	2,6	2,6	42,6
30	324	2,6	2,6	45,2
31	273	2,2	2,2	47,4
32	253	2,1	2,1	49,5
33	252	2,0	2,0	51,5
34	241	2,0	2,0	53,5
35	218	1,8	1,8	55,3
36	199	1,6	1,6	56,9
37	184	1,5	1,5	58,4
38	185	1,5	1,5	59,9
39	167	1,4	1,4	61,2
40	175	1,4	1,4	62,6
41	167	1,4	1,4	64,0
42	197	1,6	1,6	65,6
43	213	1,7	1,7	67,3
44	193	1,6	1,6	68,9
45	202	1,6	1,6	70,5
46	174	1,4	1,4	71,9

47	216	1,8	1,8	73,7
48	194	1,6	1,6	75,2
49	205	1,7	1,7	76,9
50	149	1,2	1,2	78,1
51	155	1,3	1,3	79,4
52	151	1,2	1,2	80,6
53	132	1,1	1,1	81,7
54	131	1,1	1,1	82,7
55	120	1,0	1,0	83,7
56	109	0,9	0,9	84,6
57	109	0,9	0,9	85,5
58	110	0,9	0,9	86,4
59	97	0,8	0,8	87,1
60	87	0,7	0,7	87,9
61	85	0,7	0,7	88,5
62	66	0,5	0,5	89,1
63	61	0,5	0,5	89,6
64	48	0,4	0,4	90,0
65	48	0,4	0,4	90,4
66	41	0,3	0,3	90,7
67	33	0,3	0,3	91,0
68	28	0,2	0,2	91,2
69	58	0,5	0,5	91,6
70	58	0,5	0,5	92,1
71	72	0,6	0,6	92,7
72	77	0,6	0,6	93,3
73	60	0,5	0,5	93,8
74	64	0,5	0,5	94,3
75	70	0,6	0,6	94,9
76	75	0,6	0,6	95,5
77	61	0,5	0,5	96,0
78	68	0,6	0,6	96,6
79	65	0,5	0,5	97,1
80	66	0,5	0,5	97,6
81	68	0,6	0,6	98,2
82	52	0,4	0,4	98,6
83	47	0,4	0,4	99,0
84	26	0,2	0,2	99,2
85	20	0,2	0,2	99,3
86	19	0,2	0,2	99,5
87	12	0,1	0,1	99,6
88	14	0,1	0,1	99,7
89	16	0,1	0,1	99,8
90	5	0,0	0,0	99,9
91	6	0,0	0,0	99,9
92	2	0,0	0,0	99,9
93	3	0,0	0,0	100,0
Total	12.334	100,0	100,0	

## ANEXO 3

### CUESTIONARIOS



# HÁBITOS DE EJERCICIO FÍSICO DEPORTIVO

Clave personal:

Tres números

Dos letras


a1) Centro:	a2) Sexo: <input type="checkbox"/> 1 Mujer <input type="checkbox"/> 2 Hombre
a3) Edad:	a4) Curso: <input type="checkbox"/> 3º ESO <input type="checkbox"/> 1º Bachiller o 1º de Ciclo Medio

## Inventario de Actividad Físico Deportiva Habitual

b1) ¿Practicas alguna actividad físico deportiva habitualmente?: 1 <input type="checkbox"/> Sí 2 <input type="checkbox"/> No	b2) ¿Estás federado/a? <input type="checkbox"/> 1 Sí <input type="checkbox"/> 2 No
b3) En general, si me comparo con las/los de mi edad, pienso que la actividad físico deportiva que realizo es: <input type="checkbox"/> 1 Mucha menos <input type="checkbox"/> 2 Menos <input type="checkbox"/> 3 Igual <input type="checkbox"/> 4 Más <input type="checkbox"/> 5 Mucha más	b4) ¿Eres socio/a de alguna instalación deportiva? b40 <input type="checkbox"/> No b41 <input type="checkbox"/> Sí de las Instalaciones Deportivas Municipales b42 <input type="checkbox"/> Sí del Estadio b43 <input type="checkbox"/> Sí de un gimnasio particular b44 <input type="checkbox"/> Sí de otras.....

b5) Tienes alguna discapacidad que te impida la realización de actividades físico deportivas: Sí ☐ No ☐

b6) ¿Cuál? \_\_\_\_\_

## Qué actividades físicas realizas durante una semana corriente

(Por ejemplo, los últimos 7 días, si ha sido un periodo normal):

Fuera del centro escolar	Nº veces en 7 días	Tiempo medio (minutos cada vez)
c1) Pasear (aparte de los desplazamientos al centro)		
c2) Andar a paso ligero (Aparte de los desplazamientos al centro)		
c3) Pasear en bicicleta (Aparte de los desplazamientos al centro)		
c4) Footing		
c5) Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, balonmano...)		
c6) Gimnasia, Aerobic, danza...		
c7) Ciclismo, mountainbike...		
c8) Natación		
c9) Deporte de pelota y raqueta (squash, frontón, tenis...)		
c10) Musculación, lucha, judo, karate		
c11) Montañismo, senderismo, escalada...		
c12) Otros (especificar):		

En el centro escolar (Patio, Extraescolares, Equipo del centro...)	Nº de veces en 7 días	Tiempo medio (minutos cada vez)
d1) Pasear durante las horas de patio		
d2) Jugar o hacer deporte durante las horas de patio		
d3) Ejercicio físico durante las clases de gimnasia		
d4) Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, balonmano...)		
d5) Gimnasia, Aerobic, danza...		
d6) Ciclismo, mountainbike...		
d7) Natación		
d8) Deporte de pelota y raqueta (squash, frontón, tenis...)		
d9) Musculación, lucha, judo, karate		
d10) Montañismo, senderismo, escalada...		
d11) Otros (especificar):		

### El trayecto de casa al centro escolar

e1 Con qué frecuencia realizas el trayecto de casa al centro escolar andando o en bicicleta

1. ☐ Nunca 2. ☐ Rara vez 3. ☐ A veces 4. ☐ Con frecuencia 5. ☐ Siempre

En la semana pasada: trayectos entre la vivienda y el centro escolar que hayas hecho en bici o andando	Nº de veces que haces el trayecto	Tiempo en minutos del trayecto
Andando	e11	e12
Bicicleta	e21	e22

### Actividad durante el tiempo libre

f1 ¿Entre semana, cuánto tiempo libre dedicas a estar sentada/o viendo TV o con el ordenador o con los videojuegos, etc.?

1. ☐ Nada 2. ☐ No mucho 3. ☐ Bastante 4. ☐ La mayor parte 5. ☐ Todo

f2 ¿En las horas de tiempo libre, con qué frecuencia haces algún deporte o ejercicio físico sola/o o con amigas/os?:

1. ☐ Nunca 2. ☐ Rara vez 3. ☐ A veces 4. ☐ Con frecuencia 5. ☐ Siempre

f3 En el tiempo libre y comparando con el conjunto de las/los de tu edad, piensas que la actividad física que realizas es:

1. ☐ Mucha menos, 2. ☐ Menos, 3. ☐ Igual, 4. ☐ Más, 5. ☐ Mucha más

f4 ¿En caso de que hubiera una actividad nueva que te interesara, en qué días de la semana podrías hacerla?

\_\_\_\_\_

f5 ¿Esta actividad nueva de tu interés en qué horario podrías realizarla?

\_\_\_\_\_

### Trayectoria en comparación con años anteriores

g1 En general, y en comparación con años anteriores (hace 3 años), realizas más o menos actividades físico deportivas:

1. ☐ Mucha menos, 2. ☐ Menos, 3. ☐ Igual, 4. ☐ Más, 5. ☐ Mucha más

En el siguiente cuadro marca en qué aspectos ha cambiado en estos tres últimos años tu nivel de práctica de ejercicio

	1. No he hecho nunca	2. Hago menos	3. Hago igual	4. Hago más
g10 Pasear durante las horas de patio	1	2	3	4
g11 Jugar o hacer deporte durante las horas de patio	1	2	3	4
g12 Ejercicio físico durante las clases de gimnasia	1	2	3	4
g13 Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, . . .)	1	2	3	4
g14 Gimnasia, Aeróbic, Danza	1	2	3	4
g15 Ciclismo	1	2	3	4
g16 Natación	1	2	3	4
g17 Deporte de pelota, raqueta (squash, frontón, tenis...)	1	2	3	4
g18 Musculación, lucha, judo, karate	1	2	3	4
g19 Montañismo, senderismo, escalada,	1	2	3	4
g20 Otros (especificar):	1	2	3	4

### Valoraciones con respecto a las clases de educación física en el centro escolar

	1.Nada	2.Poco	3.Regular / Algo	4.Bastante	5.Mucho
h1 ¿Te divierten las clases de Educación Física?	1	2	3	4	5
h2 ¿Qué importancia le das a la asignatura Educación Física?	1	2	3	4	5
h3 ¿Te ayuda esta asignatura a disfrutar más con el ejercicio físico?	1	2	3	4	5
h4 ¿Te gustaría tener más horas a la semana de Educación Física?	1	2	3	4	5

## Opiniones personales sobre el ejercicio físico deportivo y el estado físico personal

Puntúa del 1 al 10 las siguientes afirmaciones teniendo en cuenta que:

1 Totalmente desacuerdo. 3 Ni acuerdo ni desacuerdo y 5 Totalmente de acuerdo

	Acuerdo			Desacuerdo	
01 Considero que mi salud es muy buena	5	4	3	2	1
02 Hacer deporte no me resulta divertido, me aburre	5	4	3	2	1
03 Me da pereza hacer ejercicio físico	5	4	3	2	1
04 Disfruto mucho participando en la competición deportiva	5	4	3	2	1
05 Mi aspecto físico es peor que el de las demás personas de mi edad.	5	4	3	2	1
06 Mis amistades realizan ejercicio con frecuencia	5	4	3	2	1
07 Tengo buena capacidad física para hacer actividades físico deportivos	5	4	3	2	1
08 Prefiero dedicar el tiempo libre a hacer otras cosas antes que al deporte o al ejercicio	5	4	3	2	1
09 La actividad deportiva me sirve para que los demás me valoren más	5	4	3	2	1
10 El ejercicio físico deportivo me da energía y me relaja	5	4	3	2	1
11 Soy hábil para la realización de las actividades físico deportivas	5	4	3	2	1
12 Hacer un deporte ayuda a ponerte metas por las que esforzarte personalmente	5	4	3	2	1
13 Me canso pronto cuando corro o hago deporte	5	4	3	2	1
14 No encuentro nunca tiempo para hacer ejercicio físico	5	4	3	2	1
15 El hacer actividad físico deportiva ayuda a mejorar el aspecto físico	5	4	3	2	1
16 Me gusta mi manera de ser	5	4	3	2	1
17. La actividad físico deportiva pierde interés cuando dejas la niñez	5	4	3	2	1
18 Cuando realizo ejercicio físico me siento mucho mejor	5	4	3	2	1
19 El deporte es una actividad que me sirve para estar con las amigas/os	5	4	3	2	1
20 Normalmente, tengo que hacer ejercicio físico deportivo para estar bien	5	4	3	2	1
21 Creo que tengo que hacer más ejercicio físico del que hago actualmente	5	4	3	2	1
22 Para que la actividad físico deportiva sea divertida hay que hacerla entre amigas/os	5	4	3	2	1
23 Me gustaría hacer más ejercicio, pero no sé qué hacer	5	4	3	2	1
24 Me gustaría hacer más ejercicio pero no sé con quien hacerlo	5	4	3	2	1

### Valoración de las actividades extraescolares que se hacen en el centro

- i1. ¿Participas en alguna actividad extraescolar del centro donde estudias? 1. ☐ Sí 2. ☐ No ↴  
 i2. Si participas. ¿Esa actividad conlleva una actividad físico deportiva? 1. ☐ Sí 2. ☐ No 3. ☐ No corresponde

	1.Nada	2.Poco	3.Regular/ Algo	4.Bastante	5.Mucho
i3. ¿Crees que la oferta de las actividades extraescolares actual es interesante y divertida?	1	2	3	4	5
i4. ¿Crees que las actividades cuentan con monitoras/es con suficiente preparación?	1	2	3	4	5
i5. Consideras que en el diseño de las actividades se tiene en cuenta la opinión del alumnado	1	2	3	4	5

- i6. Crees que debería completarse la oferta de actividades extraescolares del centro 1. ☐ Sí 2. ☐ No

- i7. ¿Quieres proponer alguna actividad?.....

### Valoración de la práctica deportiva en el entorno social

- j1. ¿En qué medida tus amigas/os realizan ejercicio físico o deporte?  
☐ Mucho ☐ Bastante ☐ Poco ☐ Muy poco
- j2. ¿Cuánto ejercicio físico o deporte realiza tu padre?  
☐ Mucho ☐ Bastante ☐ Poco ☐ Muy poco ☐ No tengo padre
- j3. ¿Cuánto ejercicio físico o deporte realiza tu madre?  
☐ Mucho ☐ Bastante ☐ Poco ☐ Muy poco ☐ No tengo madre
- j4. ¿Has realizado ejercicio físico o deporte con tu madre y/o con tu padre?  
☐ Mucho ☐ Bastante ☐ Poco ☐ Muy poco ☐ No tengo padres
- j5. ¿En qué medida te han motivado en tu casa para hacer ejercicio físico o deporte?  
☐ Mucho ☐ Bastante ☐ Poco ☐ Muy poco

k1 ¿Cuánto pesas?:_____	k2 ¿Cuánto mides de altura?:_____
-------------------------	-----------------------------------

a6 ¿Cuál es la profesión de tu madre?:_____
a7 ¿Cuál es la profesión de tu padre?:_____

a8 ¿Cuántos años llevas estudiando en este centro educativo?
--

¿Hay alguna actividad físico deportiva, que no haces actualmente y que te gustaría hacer el curso que comienza, dentro o fuera del centro escolar?

-----  
 -----  
 ----

# HÁBITOS DE EJERCICIO FÍSICO DEPORTIVO

## CUESTIONARIO PADRES Y MADRES

Clave personal:

Tres números

Dos letras


Centro:

Curso:

El Departamento Municipal de Deportes está llevando a cabo en colaboración con los centros educativos un estudio sobre los hábitos deportivos de la juventud de nuestro municipio. El objetivo es disponer de datos que permitan diseñar iniciativas para mejorar las prácticas físico deportivas entre las y los jóvenes. Por ello les solicitamos su colaboración en la iniciativa mediante la realización de este cuestionario. Muchas gracias de antemano por su participación.

### 1. Quién rellena la encuesta

- ☐ 1. Madre ☐ 2. Padre ☐ 3. Ambos ☐ 4 Otra persona

### 2. ¿Considera que su hija/o (Quien le ha llevado el cuestionario) realiza suficiente actividad físico deportiva?

- ☐ 1. Sí ☐ 2. No

### 3. Cómo valora la forma física de su hija/o

- ☐ 1. Muy buena ☐ 2. Buena ☐ 3. Regular ☐ 4. Mala ☐ 5. Muy Mala

### 4. ¿Respecto a periodos anteriores (3 años aproximadamente) su hija/o hace más o menos actividad físico deportiva?

- ☐ 1. Mucha más ☐ 2. Más ☐ 3. Igual ☐ 4. Menos ☐ 5. Mucha menos

### 5. ¿En qué grado considera que desde casa se le ha inducido o apoyado para que realice actividades físico deportivas?

- ☐ 1. Mucho ☐ 2. Bastante ☐ 3. Algo ☐ 4. Nada

### 6. ¿Cuáles considera que pueden ser 3 razones importantes (Tres) por las que su hija/o pueda hacer actividad físico deportiva. (Señalar con tres X)

- ☐ a Por facilidad de uso de instalaciones  
☐ b Por influencia de la madre y/o del padre  
☐ c Para estar en buena forma física  
☐ d Para mejorar las habilidades deportivas  
☐ e Por influencia del profesorado y de entrenadores/as  
☐ f Por mejorar la salud

- ☐ g Por estar con las amistades  
☐ h Por diversión  
☐ i Porque le gusta la competición  
☐ j Porque necesita gastar energía  
☐ k Porque lo ha hecho siempre  
☐ l Otras razones

### 7. ¿Cuáles son las 3 (Tres) principales barreras u obstáculos que impiden a su hija/o realizar más habitualmente actividades físico deportivas. (Señalar con tres X)

- ☐ a Ninguna  
☐ b Problemas de salud  
☐ c Falta de grupo o equipo  
☐ d Falta de actividades adecuadas  
☐ e Falta de tiempo en general  
☐ f No le gustan las actividades físico - deportivas  
☐ g Falta de constancia o de interés  
☐ h Incompatibilidad con monitores/as o personas del equipo

- ☐ i Problemas de instalaciones, distancias largas, barreras arquitectónicas...  
☐ j Demasiada exigencia en la competición y en los entrenamientos.  
☐ k Falta de hábito en su círculo de amistades  
☐ l No se siente con suficientes habilidades o capacidades  
☐ m Incompatibilidad con los estudios  
☐ n Otros -Cuál.....

### 8. ¿Qué importancia da usted a las clases de educación física, dentro de los estudios. (Señale una única respuesta)

- ☐ 1. Muy importante, es de las materias más importantes  
☐ 2. Bastante importante, es tan importante como cualquier otra materia  
☐ 3. Ni mucho ni poco, es importante pero no tanto como las asignaturas principales  
☐ 4. Poco importante, tiene una importancia relativa, no debe quitar tiempo a otras materias más esenciales  
☐ 5. Nada importante. No debería ser una asignatura, hay otras posibilidades fuera de las horas escolares de formarse físicamente

9. ¿Cómo valora en importancia el que su hija/o participe actualmente en las actividades extraescolares que se realizan en el centro?

- ☐1 Muy importante ☐2 Bastante importante ☐3 Ni mucho ni poco ☐4 Poco importante ☐5 Nada importante

10. De los siguientes aspectos cuáles considera que reflejan mejor la situación de las actividades físico deportivas extraescolares del centro. **(Señale todas las que considere oportunas)**

<input type="checkbox"/> a En general son suficientes y están muy bien <input type="checkbox"/> b No conozco bien la oferta y situación de las actividades extraescolares <input type="checkbox"/> c Los horarios son adecuados <input type="checkbox"/> d El personal monitor no es competente <input type="checkbox"/> e Condicionan excesivamente el tiempo libre de la familia	<input type="checkbox"/> f Hay un componente competitivo excesivo <input type="checkbox"/> g No me gustan las actitudes de algunas madres y padres en la competición <input type="checkbox"/> h Faltan actividades más atractivas para mi hija/o <input type="checkbox"/> i A mi hija/o no le gusta hacer actividades extraescolares en el centro <input type="checkbox"/> Otras _____
--	--

11. Ordene por orden de prioridad, del 1 al 7, las diferentes actividades que puede realizar su hija/o fuera del horario escolar (En extraescolares o fuera del centro)

<input type="checkbox"/> a Clases de idiomas u otros apoyos. <input type="checkbox"/> b Expresión artística (Pintura, música...) <input type="checkbox"/> c Salir con sus amistades <input type="checkbox"/> d Estudio y trabajo escolar en casa	<input type="checkbox"/> e Internet, Chat, Juegos de ordenador, videoconsolas <input type="checkbox"/> f Ver la televisión <input type="checkbox"/> g Actividades físico deportivas: (extraescolares, federadas, danza, fitness...)
---	---

Para finalizar les solicitamos algunos datos referentes a ustedes:

Datos de la madre	Datos del padre
<b>Edad:</b>	<b>Edad:</b>
<b>Estudios:</b> <input type="checkbox"/> 1. Primarios <input type="checkbox"/> 2. Secundarios (FP y Bachilleratos) <input type="checkbox"/> 3. Universitarios (Medios y Sup.)	<b>Estudios:</b> <input type="checkbox"/> 1. Primarios <input type="checkbox"/> 2. Secundarios (FP y Bachilleratos) <input type="checkbox"/> 3. Universitarios (Medios y Sup.)
<b>Situación laboral Madre</b> <input type="checkbox"/> 1. Ocupada laboralmente <input type="checkbox"/> 2. En paro <input type="checkbox"/> 3. Jubilada o pensionista <input type="checkbox"/> 4. Trabajos del hogar <input type="checkbox"/> 5. Incap. Permanente <input type="checkbox"/> 6. Excedencia <input type="checkbox"/> 7. Otra	<b>Situación laboral Padre</b> <input type="checkbox"/> 1. Ocupado laboralmente <input type="checkbox"/> 2. En paro <input type="checkbox"/> 3. Jubilado o pensionista <input type="checkbox"/> 4. Trabajos del hogar <input type="checkbox"/> 5. Incap. Permanente <input type="checkbox"/> 6. Excedencia <input type="checkbox"/> 7. Otra
<b>¿Hace normalmente algún tipo de ejercicio físico durante su tiempo libre?</b> <input type="checkbox"/> 1. Sí <input type="checkbox"/> 2. No ↴	<b>¿Hace normalmente algún tipo de ejercicio físico durante su tiempo libre?</b> <input type="checkbox"/> 1. Sí <input type="checkbox"/> 2. No ↴
<b>En caso de que no haga ejercicio físico en su tiempo libre: ¿Por qué?</b> <input type="checkbox"/> 1. Problemas de salud <input type="checkbox"/> 2. Falta de voluntad <input type="checkbox"/> 3. No dispongo de lugar adecuado <input type="checkbox"/> 4. No tengo con quién hacerlo <input type="checkbox"/> 5. No me gusta, o no me interesa <input type="checkbox"/> 6. Falta de tiempo <input type="checkbox"/> 7. No sé que hacer <input type="checkbox"/> 8. Otras razones	<b>En caso de que no haga ejercicio físico en su tiempo libre: Por qué</b> <input type="checkbox"/> 1. Problemas de salud <input type="checkbox"/> 2. Falta de voluntad <input type="checkbox"/> 3. No dispongo de lugar adecuado <input type="checkbox"/> 4. No tengo con quién hacerlo <input type="checkbox"/> 5. No me gusta, o no me interesa <input type="checkbox"/> 6. Falta de tiempo <input type="checkbox"/> 7. No sé que hacer <input type="checkbox"/> 8. Otras razones