



Ahorre hasta un 68%  
en Norton 360\*

Dile sí a la ciberseguridad

Suscríbete

\* Hasta el 16/06/2012.  
Ahorro comparado con la versión de pago.  
Consulta la oferta en [www.norton.es](http://www.norton.es)

## Hábitos deportivos extraescolares en primaria

Maestro especialista en Educación Física  
Licenciado en Psicopedagogía. Máster en Educación Especial  
Islas Canarias

Juan Jesús Pérez Báez  
[jjperez\\_psicopedagogia@hotmail.com](mailto:jjperez_psicopedagogia@hotmail.com)  
(España)

### Resumen

La práctica deportiva contribuye claramente al desarrollo global de los sujetos en edad escolar, siendo primordial tanto la realización de deporte escolar como extraescolar. Este trabajo pretende conocer los hábitos deportivos del alumnado de un centro educativo de la isla de Gran Canaria (España) y apreciar las diferencias en cuanto al género.

**Palabras clave:** Educación Física. Educación Primaria. Hábitos deportivos. Actividades extraescolares.

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N° 174, Noviembre de 2012. <http://www.efdeportes.com>

1 / 1

### Introducción

La práctica deportiva a cualquier edad es importante para el desarrollo físico, psíquico y personal de los individuos. En la etapa escolar esta práctica cobra una gran relevancia porque complementa el desarrollo integral que la escuela y la familia estructura en la persona.

Devís (2000) resalta que *la actividad física aglutina tres dimensiones: corporal, personal y sociocultural*, por lo que la realización de actividades deportivas permite un progreso en las capacidades, no solo motrices sino también cognitivas y socio-afectivas. En la etapa de Primaria, el valor de pertenencia a un grupo social refuerza la personalidad y autoestima de los niños y niñas, por lo que queda de manifiesto la importancia de la práctica de deporte en cualquier contexto.

Se puede diferenciar entre deporte escolar y extraescolar, según se desarrolle dentro o fuera del horario lectivo. Blázquez (1995) señala que *se entiende por deporte escolar a las actividades físicas que se desarrollan al margen de las actividades obligatorias de Educación Física y como complemento de las mismas*. En este trabajo haremos referencia a la práctica deportiva extraescolar.

Los profesores fomentan de forma indirecta que el alumnado practique actividades deportivas fuera del centro escolar (García, Ramos y De la Torre, 2009) y sobretodo los docentes especialistas del área de Educación Física, aunque las familias determinan en mayor medida la decisión en función de condiciones personales, sociales y laborales.

Moral et. al. (2008) concluyen en su trabajo que existe un alto porcentaje de alumnado que practica deporte extraescolar de forma habitual (67,6%) y aprecian que los chicos se dedican a deportes colectivos y las chicas a modalidades individuales. Siguiendo esta línea, Chillón (2002) expone que *el sexo masculino presenta actitudes hacia la práctica deportiva colectiva y competitiva, mientras que las mujeres tienden más a actividades de tipo individual y estéticas*.

La existencia de estereotipos se aprecia en que los hombres tienden a practicar predominantemente deportes como el fútbol y las mujeres se acercan a actividades como el aeróbic (Moreno, 2006).

El objetivo de este trabajo es conocer los hábitos deportivos, fuera del entorno escolar, del alumnado del tercer ciclo de un centro escolar de la isla de Gran Canaria. Así se pretende identificar los deportes practicados por el alumnado y apreciar diferencias entre género en relación al tipo de deporte realizado (individual o colectivo), a la antigüedad y al tiempo dedicado a la práctica deportiva.

## Método

### Población

La población de estudio está constituida por 90 individuos correspondientes al alumnado del tercer ciclo de un centro de Educación Infantil y Primaria de la isla de Gran Canaria. La edad de los mismos está comprendida entre los 9 y los 12 años, siendo la edad media de 10,63 años.

Edad	N	%	X
9 años	1	1,1	10,63
10 años	37	41,1	
11 años	46	51,1	
12 años	6	6,7	
<b>Total</b>	90	100,0	

El 46,7% de los sujetos cursa el quinto nivel de la Educación Primaria y el 53,3% pertenece al sexto nivel. En cuanto al género, el 54,4% de los sujetos son niños y el restante 45,6% son niñas.

Nivel	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
	N	%	N	%	N	%
5º nivel	20	22,2	22	24,5	42	46,7
6º nivel	29	32,2	19	21,1	48	53,3
Total	49	54,4	41	45,6	90	100,0

### Instrumento

El cuestionario empleado para obtener la información se ha elaborado en función de la información que se pretende recabar. Por ello, se incluyen cuestiones sobre la edad y el género, el deporte practicado, el tiempo de práctica deportiva, las sesiones y tiempo de entrenamiento, etc. A continuación se presenta el cuestionario sobre hábitos deportivos empleado en este trabajo.

**CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS DEPORTIVOS**

- Curso: \_\_\_\_\_ Género: ☐ Masculino ☐ Femenino Edad: \_\_\_\_\_ años
- Realizas alguna actividad extraescolar?: ☐ Sí ☐ No
- alguna vez has practicado un deporte: ☐ Sí ☐ No
- ¿Practicas algún deporte actualmente?: ☐ Sí ☐ No
- Deporte que practicas: \_\_\_\_\_
- ¿Estás federado?: ☐ Sí ☐ No
- Tiempo que llevas practicando este deporte: \_\_\_\_\_ meses
- ¿Cuántos días vas a entrenar a la semana?: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ó más
- Tiempo que dedicas a entrenar a la semana: \_\_\_\_\_ horas

### Procedimiento

El cuestionario sobre hábitos deportivos se suministró a los sujetos en el centro escolar, durante el horario lectivo y en presencia del encuestador. Se recalcó que el cuestionario pretendía conocer la práctica deportiva del alumnado fuera del horario lectivo escolar, es decir, pertenecientes a las actividades extraescolares. Los cuestionarios fueron suministrados durante el tercer trimestre del curso escolar 2011/2012.

### Análisis de los datos

El análisis de los datos se ha realizado mediante SPSS (Scientific Packet Social Statistic), que nos ha posibilitado la puesta en práctica de las técnicas estadísticas necesarias para desarrollar nuestro estudio. Hemos llevado a cabo la aplicación de estadísticos descriptivos para el tratamiento de los datos y la comparación de medias en función de la variable género (prueba T para muestras independientes).

### **Resultados**

El 72,2% del alumnado del tercer ciclo realiza alguna actividad extraescolar fuera del horario escolar y en el entorno próximo al centro. A su vez, el 64,4% practica algún deporte como actividad complementaria a las realizadas en el centro educativo. Además, el 84,4% del alumnado del ciclo ha practicado algún deporte en su vida.

Los deportes más practicados son el fútbol con un porcentaje del 38,6%, la natación con un 21,1%, el aeróbic con un 12,3%, el baloncesto y el baile con un 10,5%. En total los sujetos practican nueve deportes diferentes, los cuales se exponen en la siguiente tabla.

Deporte	Género		Total	
	Masculino	Femenino	N	%
Fútbol	21	1	22	38,6
Baloncesto	2	4	6	10,5
Natación	7	5	12	21,1
Atletismo	0	1	1	1,8
Judo	1	0	1	1,8
Baile	0	6	6	10,5
Aerobic	0	7	7	12,3
Balonmano	1	0	1	1,8
Ajedrez	1	0	1	1,8

El 61,4% de los sujetos practican deportes colectivos mientras que el 38,6% realizan deportes individuales. Si atendemos al género de los deportistas apreciamos que los niños practican con bastante diferencia más deportes colectivos que individuales (72,7% frente a 27,3%), mientras que en las niñas realizan más modalidades individuales con una diferencia de porcentaje escasa (54,2% frente a 45,8).

Deporte	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
	N	%	N	%	N	%
Colectivo	24	72,7	11	45,8	35	61,4
Individual	9	27,3	13	54,2	22	38,6

El 56,1% de los alumnos y alumnas que practican algún deporte fuera del horario escolar no está federado en dicha actividad y, por tanto, no participan en competiciones regladas. De igual modo, el número de sujetos masculinos federados es mayor que el constituido por el género femenino.

En referencia al tiempo que se lleva practicando deporte, se aprecia que un 42,1% de los sujetos lleva menos de dos años realizándolo, el 28,1% mantiene la práctica entre dos y cuatro años y el 29,8% cuatro años o más.

--	--	--

Periodo	N	%
< 2 años	24	42,1
2 – 4 años	16	28,1
≥ 4 años	17	29,8

El 52,6% del alumnado realiza tres sesiones de entrenamiento a la semana, el 40,4% realiza sólo dos y el restante 7,0% dedica más de tres días a practicar deporte. En cuanto al tiempo empleado a practicar deporte extraescolar, el 61,4% de los sujetos dedica tres o menos horas a la semana, el 35,1% emplea entre tres y seis horas y sólo el 3,5% de los sujetos realizan deporte durante más de seis horas a la semana.

Tiempo	N	%
≤ 3 horas	35	61,4
3 – 6 horas	20	35,1
> 6 horas	2	3,5

Con respecto al género, podemos apreciar que existen diferencias significativas en la antigüedad de práctica deportiva entre niños y niñas (,014), siendo mayor la media de tiempo en el género masculino (40,67 meses) que en el femenino (24 meses).

Variable	Niños		Niñas		T	SIGNIF.
	X	DT	X	DT		
Antigüedad	40,67	29,57	24,00	19,70	2,551	,014
Días de práctica	2,61	0,70	2,83	0,70	-1,205	,234
Horas de práctica	3,91	1,99	3,27	1,41	1,417	,162

Sin embargo, esas diferencias no se manifiestan en el tiempo dedicado a la práctica deportiva, atendiendo a los días y las horas semanales. Sobre este aspecto cabe destacar que las niñas emplean más días semanales a realizar esas actividades deportivas (2,83 horas) que los niños (2,61), mientras que son ellos los que invierten más horas de práctica (3,91 horas semanales frente a 3,27 horas de las niñas).

## Discusión

Atendiendo a los resultados expuestos en el apartado anterior podemos determinar que dos tercios del alumnado del tercer ciclo del centro educativo practica deporte extraescolar durante el presente curso, aunque casi la totalidad (84,4%) ha realizado actividades deportivas alguna vez.

Los niños y niñas de este centro prefieren realizar deportes colectivos antes que individuales, cumpliendo la premisa de que los deportistas masculinos se decantan mucho más por deportes colectivos. En cambio, en este centro educativo las deportistas femeninas no manifiestan una preferencia excesiva por deportes individuales.

Es necesario analizar la oferta deportiva del entorno escolar en el municipio para buscar si existe una relación directa con la elección de deportes realizados por el alumnado, que en este caso son el fútbol, la natación y el aeróbic. También se debe analizar la influencia del profesorado en el fomento de la práctica deportiva extraescolar para buscar condicionantes que permitan aumentar el número de deportistas y conocer las causas de abandono entre el alumnado del centro.

Se puede considerar que el tiempo que dedican los alumnos y alumnas del centro a realizar actividades deportivas es prudencial según las recomendaciones médicas, sin que se aprecien situaciones de sobreentrenamiento en ningún caso, las cuales son consideradas perjudiciales a cualquier edad.



La conclusión más significativa de este trabajo es que los niños empiezan antes la práctica deportiva que desarrollan en la actualidad y se mantienen más tiempo en ella que las niñas.

### Bibliografía

- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva*. Barcelona: Inde.
- Chillón, P., Delgado, M., Tercedor, P. y González, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 3 (2), 5-12.
- García, M. J., Ramos, J. y de la Torre, J. (2009). Los profesores de Educación Física y las actividades físicas extraescolares en alumnos de primaria. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 130. <http://www.efdeportes.com/efd130/los-profesores-de-educacion-fisica-y-las-actividades-extraescolares.htm>
- Moral, J. E., Siscar, F., Ortiz, P. y Luque, B. (2008). Los hábitos deportivos de los escolares en el recreo y su influencia en el deporte extraescolar. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 118. <http://www.efdeportes.com/efd118/los-habitos-deportivos-de-los-escolares-en-el-recreo.htm>
- Moreno, J. A., Alonso, N. y Martínez, C. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2 (3), 20-43.

Otros artículos sobre [Educación Física](#)

Recomienda este sitio

	<input type="text"/>	Buscar
 Búsqueda personalizada		
<small>EFDeportes.com, Revista Digital · Año 17 · Nº 174   Buenos Aires, Noviembre de 2012 © 1997-2012 Derechos reservados</small>		