



## Prácticas físicodeportivas extraescolares no organizadas: género, etapa e índice de actividad física

Myriam Alvariñas-Villaverde<sup>1</sup> , Miguel González-Valeiro<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte, Universidad de Vigo, España.

<sup>2</sup> Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física, Universidad de Coruña, España.



### Citación

Alvariñas-Villaverde, M., & González-Valeiro, M. (2020). Non-organised Extracurricular Physical and Sport Practice: gender, educational stage and physical activity index. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 141, 55-62. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/3\).141.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/3).141.07)

### Resumen

Los estudios sobre la tipología de las prácticas físico-deportivas no organizadas fuera del ámbito escolar son escasos. Por ello, este trabajo consistió en describir estas actividades y analizar su relación con otras variables: género, etapa educativa e índice de actividad física. La investigación fue de carácter cuantitativo, transversal y descriptivo. Participaron 1040 estudiantes, 521 niños y 519 niñas (*M*: 12,30; *DE*: 3,08) pertenecientes a 26 centros educativos de Galicia, de edades comprendidas entre 10 y 17 años. Se administró el Cuestionario internacional sobre educación física, salud y estilo de vida. Los resultados mostraron que las actividades más practicadas son fútbol, pasear, ciclismo, baloncesto y correr. Se hallaron diferencias significativas en algunas de las actividades estudiadas respecto al género y la etapa escolar. El índice de actividad física fue mayor en niños y en estudiantes de primaria. Se observaron niveles de actividad física muy bajos. Asimismo, se encontraron diferencias entre personas activas y poco activas en algunas disciplinas deportivas practicadas. La información obtenida contribuye a la identificación de las características de la práctica de tiempo libre en la sociedad gallega. Mediante este tipo de evidencias se puede responder mejor a las necesidades de participación en la infancia y juventud, facilitando futuras actuaciones en el contexto comunitario y de gestión deportiva.

**Palabras clave:** práctica informal, sexo, edad, nivel de actividad física.

#### Editado por:

© Generalitat de Catalunya  
Departament de la Presidència  
Institut Nacional d'Educació  
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

#### \*Correspondencia:

Myriam Alvariñas-Villaverde  
[myalva@uvigo.es](mailto:myalva@uvigo.es)

#### Sección:

Gestión deportiva,  
ocio activo y turismo

#### Idioma del original:

Castellano

#### Recibido:

9 de octubre de 2019

#### Aceptado:

27 de enero de 2020

#### Publicado:

1 de julio de 2020

#### Portada:

Nuevos deportes olímpicos  
en Tokio 2020. Surf.  
Foto: Gabriel Medina (BRA)  
cabalga una ola durante el  
campeonato WSL 2018  
en la playa de Supertubo en  
Peniche, Portugal.  
REUTERS / Pedro Nunes.

## Introducción

Hoy en día existen amplias evidencias sobre la importancia de la actividad física durante la infancia y la adolescencia. De primordial interés son aquellas que la relacionan con los efectos positivos en la salud (Janssen y LeBlanc, 2010).

Las posibilidades para ejercitarse en la práctica físico-deportiva y cumplir con las recomendaciones de la OMS en las etapas de educación primaria (EP) y educación secundaria (ES) son variadas y pueden realizarse de forma más o menos organizada. Dichas recomendaciones plantean la acumulación de al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa; esta actividad debería ser mayoritariamente aeróbica. Además, se aconseja que, como mínimo, tres veces por semana se refuercen los músculos y los huesos (Organización Mundial de la Salud, 2010).

La clase de educación física (EF) representa un contexto de aprendizaje de práctica organizada fundamental para la promoción de actividad saludable (González-Calvo et al., 2018; Martínez-Martínez et al., 2012). También algunos trabajos se han detenido en el estudio de la práctica organizada, pero en contextos no formales (Nuviala et al., 2009) que pueden contribuir también al cumplimiento de esas recomendaciones.

Sin embargo, tal y como señalan Gil-Madrona et al. (2017), existen menos datos sobre la participación en actividades no organizadas, que “pueden reflejar mejor los hábitos de actividad física en los escolares porque dependen de su propia motivación” (p.82). Se trata de actividades que no están sistematizadas y que se realizan de manera autónoma, sin la necesidad de conducción y supervisión de una persona responsable de ellas.

Dentro de este tipo de actividades no organizadas, se han reivindicado especialmente los tiempos de recreo como una oportunidad para ejercitarse físicamente y se conocen datos a nivel internacional sobre su práctica (Ridgers et al., 2012; Hall-López et al., 2017). Por ejemplo, Aznar et al. (2011) demostraron que los niños tenían picos altos de actividad física de moderada a vigorosa coincidentes con el tiempo de recreo en la escuela. No obstante, no abundan los trabajos que analicen específicamente la participación en actividades no organizadas fuera del ámbito escolar.

En España, se incluyen datos de este tipo en el estudio sobre hábitos deportivos de la población escolar realizado por el Consejo Superior de Deportes (CSD), la Fundación Deporte Joven y la Fundación Alimentum en 2011. Se lleva a cabo en las 17 comunidades autónomas, Ceuta y Melilla, con 17.632 personas de entre 6 y 18 años. Entre sus resultados se destaca que las prácticas no organizadas más frecuentes son salir en bicicleta, ju-

gar al fútbol y salir a correr; también se tiene en cuenta la existencia de bastantes actividades “neutras”, aunque siguen presentes las diferencias en función del género. Asimismo, Marques et al. (2015) aportan información al respecto en una investigación con 2580 estudiantes de siete escuelas públicas portuguesas de EP y de Educación Secundaria. Además de observar también diferencias entre niñas y niños en estas cuestiones, de entre los resultados más relevantes relacionados con la participación en actividades no organizadas se destaca que el fútbol es un deporte que realizan las personas más activas en ciertas franjas de edad.

Se necesita también ampliar los estudios sobre hábitos deportivos en escolares en Galicia, donde se ubica la investigación. En esta comunidad autónoma, una de cada dos personas mayores de 15 años no es activa en su tiempo libre y la inactividad es mayor en mujeres (Pérez-Ríos et al., 2015).

Por todo ello, el objetivo del estudio consistió en analizar la relación entre el tipo de actividades físico-deportivas extraescolares no organizadas y las variables género, etapa educativa e índice de actividad física (IAF).

## Metodología

### Participantes

Participaron en el estudio 1.040 estudiantes (49,9 % niñas y 50,1 % niños) con edades comprendidas entre los 10 y los 17 años y una media de 12,30 + 3,08 años. Cursaban estudios en 26 centros educativos de Galicia (España) de los que el 56,9 % eran de carácter público, el 35,8 % concertado y el 7,3 % privado. Para seleccionar los centros se eligieron los siete núcleos urbanos de esa zona: A Coruña (24,6 %), Lugo (15,5 %), Ourense (20,4 %), Pontevedra (9,2 %), Santiago de Compostela (14,4 %), Vigo (11,3 %) y Ferrol (4,5 %). El 56,3 % de estudiantes pertenecía a 5.º y 6.º de EP y el 43,7 % a 2.º y 4.º de ESO. De cada centro se escogió un grupo clase (el de mayor número de estudiantes) por curso para formar parte de la muestra.

### Instrumento

Como instrumento de recogida de datos se utilizó el Cuestionario internacional sobre educación física, salud y estilo de vida, adaptado al castellano y validado por Mourelle (2014). Se estructuró en cuatro bloques: 1) datos personales, 2) hábitos de vida, 3) actitudes y percepciones y (4) valoración de la escuela, la EF y la práctica de actividad físico-deportiva. El valor  $\alpha$  Cronbach superó el 0,87 (Cronbach, 1951).

Este trabajo se centró en el estudio de las actividades físicas y deportivas no organizadas. Concretamente, se pidió al sujeto que indicase cuál era la actividad más practicada fuera de las horas de clase sin ser en clubs ni asociaciones y que implicase un mínimo de veinte minutos de duración. Para que quedara claro que la cuestión se refería al ámbito informal, en el cuestionario aparecían ejemplos de actividades como: pasear, correr, ir en bicicleta, nadar, jugar al fútbol en la calle, jugar al baloncesto en el parque, jugar al voleibol en el jardín o en la playa, etc.

Además, para calcular el nivel de actividad física se tomó como base el IAF finlandés, representativo de la probabilidad de proseguir una actividad físico-deportiva en el futuro (Telama et al., 2005; Telama et al., 2006). Recientes trabajos (Marques y Carreiro da Costa, 2013; Marques et al., 2015; Mota et al., 2008) se basaron en dicho índice utilizando el sumatorio de cinco ítems presentes en el cuestionario: frecuencia de participación en actividad física por semana, participación en actividad física no organizada, participación en actividad física organizada, intensidad y participación en competiciones deportivas. Cada ítem se medía en una escala de cuatro puntos; por tanto, el índice oscilaba entre 5 y 20.

Este índice permitió dividir a las personas participantes caracterizándolas como más o menos activas, a las cuales se agrupó en dos categorías, al igual que en Marques et al. (2015). En concreto, se diferenció entre sujetos *poco activos* (puntuaciones iguales o menores de 12) o *activos* (puntuaciones superiores a 12).

## Procedimiento

El estudio contó con dos equipos de investigación. El primero fue responsable de la fase de recogida de los datos, y de forma anonimizada, los pasó al segundo equipo para su análisis posterior.

Para proceder a la recogida de datos, se contactó con la dirección de los centros seleccionados y se envió la documentación pertinente para que tuvieran conocimiento del estudio y se pudieran aclarar dudas existentes. Padres, madres o tutores legales y estudiantes recibieron información precisa sobre objetivos y contenidos del estudio, firmando los consentimientos informados específicos. El cuestionario fue administrado por personal del grupo de investigación y siempre con la presencia del profesorado de EF. El protocolo recibió la aprobación de la Universidad de la Coruña, y formaba parte de una propuesta general en el seno de la Red Euroamericana de Actividad Física, Educación y Salud (REAFES). En estudios llevados a cabo en Portugal, este mismo protocolo fue admitido por el Consejo de Ética de la Facultad de Motricidad Humana y del Ministerio de Educación portugués.

## Análisis de datos

Al analizar las frecuencias de las actividades realizadas se procedió a unir ballet, gimnasia rítmica y baile en una sola variable denominada actividades rítmico-expresivas. Del mismo modo las opciones de kárate, judo y taekwondo formaron el grupo artes marciales. Los deportes de red fueron pádel, tenis de mesa, tenis, voleibol y bádminton. Finalmente, patinar, *skate*, monopatín y hockey sobre ruedas se unieron para dar lugar a la variable de actividades de deslizamiento sobre ruedas. En la misma línea, se usó la variable *otros* para aglutinar muchos deportes y actividades físicas que tenían frecuencias muy bajas de participación.

Se utilizó la prueba de ji cuadrado para determinar la relación entre las actividades físico-deportivas no organizadas y el género, la etapa y el IAF ( $p < .05$ ). También se recurrió a la prueba de Levene y la t de Student para caracterizar el IAF en función del género y de la etapa ( $p < .05$ ). El análisis estadístico se llevó a cabo mediante SPSS Statistics 24.0

## Resultados

El análisis de resultados reveló que las actividades más practicadas fueron el fútbol (26,9%), pasear (21,9%) e ir en bicicleta (11,8%). Le siguieron baloncesto y correr, con porcentajes que rondaban el 10% y nadar con el 7,7%. El resto de las actividades físico-deportivas señaladas por el alumnado fue de 32 e implicaron una gran variedad de disciplinas con porcentajes siempre inferiores al 2% (suponen el 4% del total de sujetos). Algunas se pueden considerar más comunes o conocidas, como, por ejemplo, tenis (1,4%), ir al gimnasio (1%) o gimnasia deportiva (0,1%). Otras podrían ser consideradas como más alternativas; es el caso del boxeo (0,2%), *kitesurf* (0,1%), *parkour* (0,1%).

Un 1,6% de sujetos practicaban actividades de carácter rítmico y expresivo. En cuanto al porcentaje de actividades vinculadas con las artes marciales, este representó el 0,6%. Los deportes de red implicaron un 2,9% del total y los que conllevaban deslizamiento sobre ruedas el 1,8%.

Se verificó la existencia de una asociación entre el género y algunas de las actividades estudiadas. La tabla 1 presenta los resultados relativos a aquellas categorías en las que se han apreciado diferencias significativas entre niñas y niños. En primer lugar, se pudo observar que el fútbol es una actividad practicada fundamentalmente por los niños y muy poco por las niñas ( $p < .001$ ). No obstante, el porcentaje de niñas que participaban en esta actividad es superior al relativo a las actividades rítmico-expresivas, disciplinas elegidas tradicionalmente por las mujeres (la proporción en baile es del 3,5%).

**Tabla 1**  
*Actividad física practicada en función del género*

Categoría	♂ (n = 521)	♀ (n = 519)	$\chi^2$	p
Fútbol	47,6% (248)	6,2% (32)	226,883	.000***
Pasear	9% (47)	34,9% (181)	101,529	.000***
Ir en bicicleta	14,1% (73)	14,1% (73)	4,979	.025*
Correr	7,5% (39)	11,9% (62)	5,899	.015*
Nadar	5% (26)	10,4% (54)	10,734	.001**
Actividades rítmicoexpresivas	0,4% (2)	6% (31)	26,435	.000***

p = \* < .05; \*\* < .01; \*\*\* < .001

Se encontraron, asimismo, diferencias estadísticamente significativas al analizar la relación entre el género y actividades como pasear, ir en bicicleta, correr, nadar y las actividades rítmico-expresivas; en todos estos casos se demuestra que son niñas las que más las practicaban.

Por otra parte, no se apreció influencia del género en la participación en baloncesto ( $p = .151$ ), ni en los deportes de red ( $p = .864$ ), ni en las de deslizamiento sobre ruedas ( $p = .492$ ).

Si tenemos en cuenta la etapa de estudios, se detectaron relaciones estadísticamente significativas en las actividades de fútbol ( $p < .001$ ) e ir en bicicleta ( $p = .021$ ) de forma que la proporción de personas que las realizaban pertenecían en mayor medida a primaria. De manera similar, se observaron diferencias en las categorías correr y pasear ( $p < .001$ ) siendo el alumnado de ESO el que pre-

sentó porcentajes mayores de participación. En el resto de las opciones no se apreciaron diferencias significativas (baloncesto  $p = .074$ , nadar  $p = .156$ , deportes de red  $p = .836$ , actividades rítmicoexpresivas  $p = .607$  y en actividades de deslizamiento sobre ruedas  $p = .748$ ).

Como paso previo a la descripción de la relación entre la actividad física practicada y el IAF, se muestran los datos que caracterizan el IAF respecto a la muestra utilizada. El cálculo de la  $t$  de Student para el IAF determinó la existencia de diferencias significativas en función tanto del género como de la etapa educativa, siendo mayor el nivel de actividad física en niños y en la etapa de EP.

De la totalidad del alumnado se pueden considerar poco activas 712 (68,5 %) personas; sin embargo, solo 328 (31,5 %) son realmente activas.

Se detectaron asociaciones entre el IAF y el tipo de actividad informal elegida. Los datos indicaron relaciones

**Tabla 2**  
*Actividad física practicada en función de la etapa educativa*

Categoría	EP (n=585)	ESO (n=455)	$\chi^2$	p
Fútbol	32,6% (191)	19,6% (89)	22,287	.000**
Pasear	15,6% (91)	30,1% (137)	31,673	.000**
Ir en bicicleta	13,8% (81)	9,2% (42)	5,228	.021*
Correr	6,5% (38)	13,8% (63)	15,770	.000**

p = \* < .05; \*\* < .001

entre las personas activas y el fútbol ( $p < .001$ ) y entre las poco activas y nadar ( $p < .01$ ) y pasear ( $p < .001$ ). Respecto al resto de categorías, se asumió que la realización de esas actividades era independiente del nivel de actividad física que se tenía (ir en bicicleta  $p = .648$ , baloncesto  $p = .109$ , correr  $p = .847$ , deportes de red  $p = .262$ , actividades rítmico-expresivas  $p = .179$  y en actividades de deslizamiento sobre ruedas  $p = .113$ ).

### Discusión

La práctica de actividad física y deportiva presenta amplios beneficios en términos de salud en la niñez y juventud, como la reducción de índices de sobrepeso y obesidad o la mejora en aspectos cardiovasculares o de densidad mineral ósea. Además, se debe tener en cuenta que los beneficios no son solo físicos, sino también de tipo social y mental (Gracia-Marco et al., 2010; Janssen y LeBlanc, 2010).

El objetivo de esta investigación era describir el tipo de práctica físico-deportiva extraescolar no organizada que realiza el alumnado, proporcionando nuevos datos relativos a la variedad y tipos específicos de actividades.

Las actividades no organizadas pueden implicar mayor participación, ya que hay más posibilidades para su selección (Gil-Madrón et al., 2014). Se ha comprobado que tanto chicas como chicos participan más en ellas que en las organizadas, destacándose como ventaja la posibilidad de llevarse a cabo en el momento que se quiera durante el tiempo libre (Marques et al., 2015).

En este trabajo, la participación estuvo muy concentrada en ciertas actividades, y en el caso de los niños, aún más. Un análisis general de los datos encontrados reveló que las más practicadas son el fútbol, pasear e ir en bicicleta, seguidas del baloncesto, correr y nadar. Estos datos son congruentes con los aportados por la literatura respecto a las actividades no organizadas que se realizan en un entorno fuera de la escuela. CSD et al. (2011) arrojan datos similares a los encontrados en este estudio. Dentro de las actividades más practicadas se encuentran también el fútbol e ir en bicicleta (ambas con 18%), salir a correr (12%) y jugar al baloncesto (10%); sin embargo, pasear y nadar no están entre las actividades en las que más se participa.

Los resultados reflejaron diferencias significativas

**Tabla 3**

IAF en función del género y de la etapa educativa

Variable	N	Media	DE	Prueba de Levene		t de Student	
				F	Sig.	t	Sig. (bilateral)
Género	Niño	521	11,45	1,721	0,190	8,680	.0001
	Niña	519	9,70				
Etapa	EP	585	10,87	0,699	0,403	3,225	.001
	ES	455	10,20				

**Tabla 4**

Actividad física practicada en función del IAF

Categoría	Poco activas (n=712)	Activas (n=328)	$\chi^2$	p
Fútbol	21,8% (155)	38,1% (125)	30,474	.000**
Pasear	25% (178)	15,2% (50)	12,487	.000**
Nadar	9,1% (65)	4,6% (15)	6,564	.007*

$p = * < .01$ ;  $** < .001$

entre niñas y niños respecto a la tipología de actividades practicadas. La actividad de los niños se aglutinó de manera especial en el fútbol, ya que casi el 50 % de ellos lo practicaba. En otros estudios relacionados con la actividad extraescolar este es el deporte que ocupa el primer lugar entre los niños (Calvo-Ortega y Perrino-Peña, 2017; CSD et al., 2011; Gracia-Marco et al., 2010; Marques et al., 2015; Seabra et al., 2007).

Las chicas relataron salir en mayor medida que ellos a pasear, correr, ir en bicicleta, nadar o practicar actividades expresivas; por tanto, ellas realizaron más actividades que no implicaban cooperación-oposición, de poco contacto y la práctica estuvo más diversificada.

Otros estudios que han tratado la tipología de las actividades físico-deportivas elegidas, constatan también diferencias entre niñas y niños, tanto en la niñez como en la adolescencia (Aznar et al., 2011; Gracia-Marco et al., 2010; Marques et al., 2015). El alumnado tiende a realizar actividades que considera acordes a su rol de género y que les hacen sentir mayor percepción de competencia (Alvariñas-Villaverde y Pazos-González, 2018). Este tema ha sido bien estudiado en las últimas décadas y se ha explicado principalmente en relación con la socialización de género y las influencias que esta tiene en las conductas de niñas y niños en este ámbito (Babkes-Stellino y Sinclair, 2014; Calvo-Ortega y Perrino-Peña, 2017). Así, en la línea de lo que se ha percibido, se ha constatado que las niñas prefieren actividades más ligeras y menos “deportivizadas”, mientras que los niños participan más en deportes y en actividades de carácter más competitivo (Babkes-Stellino y Sinclair, 2014).

En lo referido al binomio deportes individuales-colectivos, se corroboró que ellas se decantan más por los deportes individuales y ellos por los deportes colectivos. Moreno, Martínez y Alonso (2006), en su estudio sobre actitudes hacia la práctica físico-deportiva en función del género, advierten también esta tendencia. Asimismo, en la encuesta de hábitos deportivos en España (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, MEC, 2015) casi un 70 % de mujeres tiene una participación de este tipo. En el trabajo de Alvariñas-Villaverde y Novoa (2015), realizado con alumnas de ESO de las cuatro provincias de Galicia, las principales prácticas extraescolares presentan esta característica, lo que sucede también en el estudio de Calvo-Ortega y Perrino-Peña (2017), llevado a cabo con adolescentes de la comunidad autónoma de Castilla y León. Atendiendo a la participación no organizada, se observa esta preferencia en CSD et al., 2011; ya que las tres actividades principales de las chicas son ir en bicicleta, salir a correr y patinar en línea.

Desde otra perspectiva de razonamiento, cabe des-

tacar que la proporción de niñas que practicaron fútbol y actividades rítmico-expresivas fue prácticamente la misma, lo que sugiere un acercamiento hacia disciplinas consideradas tradicionalmente masculinas o cierto alejamiento de lo clásicamente femenino. A ello hay que añadir que no se apreciaron diferencias en deportes de red, baloncesto o deslizamiento sobre ruedas, lo que invita a relacionar estos hallazgos con otros trabajos en los que hay una importante cantidad de actividades físico-deportivas neutras (CSD et al., 2011; Gracia-Marco et al., 2010; Seabra et al., 2007).

En relación con este tema, estudios recientes han subrayado cambios en la ruptura de ciertos estereotipos presentes en el pensamiento del alumnado (Alvariñas-Villaverde y Pazos-González, 2018; Gil-Madrona et al., 2017). Si se tiene en cuenta la conducta, también se comprueba que el fútbol es un deporte de chicas en estudios como el de Seabra et al. (2007), realizado con más de 12.000 estudiantes en Portugal. En España, tampoco es de los menos practicados a tenor de los datos del CSD et al., 2011; en donde este deporte aparece en quinto lugar en la práctica organizada y en cuarto en la no organizada. En el trabajo de Alvariñas-Villaverde y Novoa (2015) el fútbol ocupa el séptimo lugar en la práctica extraescolar de las chicas, por delante del atletismo, baloncesto, tenis, gimnasia rítmica, pilates o voleibol. Por tanto, el rey de los deportes en España (López-Albalá, 2016) cada vez está más presente en la práctica femenina de tiempo libre en la niñez y juventud.

En lo que atañe a las diferencias en función de la etapa educativa, se observaron relaciones respecto al fútbol e ir en bicicleta, practicándose más en la etapa de EP. También correr y pasear son disciplinas que tuvieron una participación mayor en ESO. El hecho de que en el resto de las actividades no haya habido diferencias estadísticamente significativas, sugiere que la variable etapa no es altamente determinante en la elección de actividades en el contexto informal y en relación con la actividad no organizada.

Al calcular el IAF, se observa que la proporción de personas poco activas era realmente importante, llegando casi al 70 %. Este dato concuerda con lo aportación de estudios previos. Así, Calahorro-Cañada et al. (2014) a raíz de una importante revisión en la que analizan el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física saludable en alumnado de edad escolar, remarcan este hecho y la necesidad de estudios orientados a generar programas de intervención que ayuden en el incremento de estos niveles. Si se comparan los datos de la etapa de ESO con los de Marques y Carreiro da Costa (2013), se observan IAF mucho menores (15,15 frente a 10,20).

Este hecho sitúa, según este índice, al alumnado portugués en la franja de moderadamente activo y al alumnado gallego en poco activo.

Del mismo modo, y coincidiendo con la literatura, se encontraron diferencias significativas en función del género, siendo el nivel de actividad física mayor en niños que en niñas (Aznar et al., 2011; Martínez-Martínez et al., 2012; Mota et al., 2008). Como excepción, cabe destacar el trabajo de Calahorra-Cañada et al. (2015) que analizan de forma fraccionada la actividad física de alumnado de EP y Educación Secundaria mediante acelerómetros y no se encuentran diferencias significativas en este sentido.

También, el IAF resultó ser mejor en la etapa de EP que en la de ESO, algo señalado en trabajos como el de Aznar et al. (2011) o Martínez-Martínez et al. (2012). En Marques y Carreiro da Costa (2013) el IAF decrece con la edad en el alumnado de Educación Secundaria.

Por último, en este trabajo se planteaba la pregunta de si existía relación entre el nivel de actividad física que se posee y la práctica deportiva extraescolar no organizada que se elige. Aunque en el resto de las opciones, la actividad practicada fue independiente del IAF, los resultados confirman asociaciones entre las personas activas y el fútbol y las menos activas y nadar y pasear, y parece lógico, ya que *a priori* estas últimas son actividades que no requieren de tanta condición física y gasto energético, puesto que son actividades individuales y de menor contacto. En el trabajo de Marques et al. (2015) se observa también respecto a la práctica no organizada, que el fútbol es una disciplina ligada a las personas más activas (a las chicas en la franja de 13-15 años y a los chicos en las de 13-15 y 16-18 años). Por su parte, Mota et al. (2008) en relación con actividades deportivas organizadas y no organizadas de tiempo libre observan, como cabe esperar, que las personas activas practican más que las no activas. A modo de curiosidad, y dado que en este estudio se usa el mismo IAF, se observa que este índice tiene relación con otra tipología de tareas de tiempo libre. Las niñas activas se involucran significativamente más en actividades artísticas individuales (vinculadas con la música, leer, el arte o las manualidades) que las no activas. Asimismo, el grupo de personas activas realiza más actividades de ocio social como ir a fiestas o reunirse con amistades que el grupo no activo.

Los resultados obtenidos contribuyen a la identificación de las características de la práctica de tiempo libre en la sociedad gallega. Como señalan Gil-Madrona et al. (2014), este tipo de conocimiento debe tenerse en cuenta para mejorar la actividad física obligatoria y para responder a las inquietudes del alumnado. Además, estos datos aportan evidencias para responder mejor a las

necesidades de participación en la niñez y juventud en el contexto comunitario y de gestión deportiva. En relación con este tema, tal y como explican Telama et al. (2005) no se debe olvidar que las actividades en las que las personas adultas participan pudieron ser aprendidas en edades tempranas (*carry over value*); por tanto, si estos conocimientos se transforman en posibilidades de instauración de hábitos físico-deportivos, podría existir una transferencia en la etapa adulta, favoreciendo estilos de vida más saludables.

Este trabajo ha conducido a reflexionar también sobre la accesibilidad del estudiantado a determinados entornos para llevar a cabo prácticas de forma segura, en espacios seguros y con recursos accesibles. En este sentido, y al tratarse de una comunidad autónoma como la gallega, con variedad de espacios naturales (montaña, mar, ríos, etc.) y con una climatología lluviosa y fría en ciertas épocas del año, se entiende que es fundamental que desde las instituciones pertinentes se haga un esfuerzo para mejorar esas prácticas.

## Conclusiones

Los niveles de actividad física en los siete núcleos urbanos de Galicia son muy bajos. Las actividades extraescolares no organizadas más practicadas son fútbol, pasear, ir en bicicleta, baloncesto y correr. Existe una asociación entre algunas actividades y el IAF, la etapa escolar y el género. La información obtenida puede ser de interés para facilitar la toma de decisiones y actuaciones en el fomento de la práctica tanto escolar como extraescolar, incidiendo en la mejora de las planificaciones, fundamentalmente para las estudiantes de ESO.

Como límites de la investigación, se destaca el hecho de que los datos se hayan recogido de forma transversal y por medio de un autoinforme. Un método objetivo de cuantificación del nivel de actividad física fuera del horario escolar (acelerometría, podómetro, etc.) aportaría calidad al trabajo. También, el hecho de que el estudio esté contextualizado en un ámbito urbano impide obtener una visión global de participación, teniendo en cuenta la relevancia de la zona rural en una región como Galicia. Por tanto, en futuros trabajos sería deseable el uso de pruebas más objetivas y conocer también las características de la población rural.

## Referencias

- Alvariñas-Villaverde, M. & Novoa, A. (2015, 7-9 de mayo). *Estilo de vida deportiva en estudiantes gallegas* [comunicación]. Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física, Pontevedra, España.
- Alvariñas-Villaverde, M. & Pazos-González, M. (2018). Estereotipos

- de género en Educación Física, una revisión centrada en el alumnado. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(4), 154-163. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.4.1840>
- Aznar, S., Naylor, P. J., Silva, P., Pérez, M., Angulo, T., Laguna, M., Lara, M. T. & López-Chicharro, J. (2011). Patterns of physical activity in Spanish children: a descriptive pilot study. *Child: Care, Health and Development*, 37(3), 322-328. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2010.01175.x>
- Babkes-Stellino, M. & Sinclair, C. (2014). Examination of children's recess physical activity patterns using the activities for daily living-playground participation (ADL-PP) instrument. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33, 282-296. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0156>
- Calahorra-Cañada, F., Torres-Luque, G., López-Fernández, I. & Carnero, E. A. (2014). Niveles de actividad física y acelerometría: Recomendaciones y patrones de movimiento en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 129-14.
- Calahorra-Cañada, F., Torres-Luque, G., López-Fernández, I. & Carnero, E. A. (2015). Análisis fraccionado de la actividad física desarrollada en escolares. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 373-379.
- Calvo-Ortega, E. y Perrino-Peña, M. (2017). Hábitos físico-deportivos en adolescentes de Castilla y León. *Movimiento*, 23(4), 1341-1352. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.71852>
- Consejo Superior de Deportes, Fundación Deporte Joven y Fundación Alimentum (2011). *Los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Madrid: Autor.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.
- Gil-Madrona, P., Cachón-Zagalaz, J., Díaz-Suárez, A., Valdivia-Moral, P. & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2014). Las niñas también quieren jugar: La participación conjunta de niños y niñas en actividades físicas no organizadas en el contexto escolar. *Movimiento*, 20(1), 103-124.
- Gil-Madrona, P., Valdivia-Moral, P., González-Villora, S. & Zagalaz-Sánchez, M. L. (2017). Percepciones y comportamientos de discriminación sexual en la práctica de ejercicio físico entre los hombres y mujeres preadolescentes en el tiempo de ocio. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 81-86.
- González-Calvo, G., Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D. & Barba-Martín, R. A. (2018). Adherence to a Physical Exercise Program in School and Extracurricular Activities. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 134, 39-54. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/4\).134.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/4).134.03)
- Gracia-Marco, L., Tomas, C., Vicente-Rodríguez, G., Jiménez-Pavón, D., Rey-López, J. P., Ortega, F. B., Lanza-Saiz, R. & Moreno, L. A. (2010). Extra-curricular participation in sports and socio-demographic factors in Spanish adolescents: The AVENA study. *Journal of Sports Sciences*, 28(13), 1383-1389. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.510846>
- Hall-López, J. A., Ochoa-Martínez, P. Y., Zuñiga, R., Monreal, L. R. & Sáenz-López, P. (2017). Moderate-to-vigorous physical activity during recess and physical education among Mexican elementary school students. *Retos*, 31, 137-139.
- Janssen, I. & LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1-16. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- López-Albalá, E. (2016). Mujeres deportistas españolas: estereotipos de género en los medios de comunicación. *SOCIOLOGIADOS. Revista de Investigación Social*, 1(2), 87-110. <https://doi.org/10.14198/socdos.2016.1.2.04>
- Marques, A. & Carreiro da Costa, F. (2013). Levels of Physical Activity of Urban Adolescents According to Age and Gender. *International Journal of Sports Science*, 3(1), 23-27. <https://doi.org/10.5923/j.sports.20130301.05>
- Marques, A., Martins, J., Peralta, M., Carreiro da Costa, F. & Piéron, M. (2015). Do boys and girls share the same characteristics when they are equally classified as active or inactive? *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 267-274. <https://doi.org/10.5923/j.sports.20130301.05>
- Martínez-Martínez, J., Contreras, O. R., Aznar, S. & Lera, A. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de tercer ciclo de Educación Primaria: actividad física diaria y sesiones de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 117-123.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (MEC) (2015). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2015*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Moreno, J. A., Martínez, C. & Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(3), 20-43. <https://doi.org/10.5232/ricyde2006.00302>
- Mota, J., Santos, M. P. & Ribeiro, J. C. (2008). Differences in leisure-time activities according to level of physical activity in adolescents. *Journal of Physical Activity & Health*, 5(2), 286-293. <https://doi.org/10.1123/jpah.5.2.286>
- Mourelle, M. (2014). *Relación de los agentes sociales con el índice de práctica de actividad física de los escolares de 10 a 16 años de las urbes gallegas* [Tesis de Doctorado, Universidade da Coruña. Repositorio institucional <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/13602>
- Nuviala, A., Munguía, D., Fernández, A., Ruiz, F. & García, E. (2009). Typologies of occupation of leisure-time of Spanish adolescents. The case of the participants in physical activities organized. *Journal of Human Sport and Exercise*, 4(1), 29-39.
- Pérez-Ríos, M., Santiago-Pérez, M. I., Rodríguez-Camacho, E., Suanzes, J. & Hervada, X. (2015). Inactividad física en Galicia: Tendencia e impacto de cambios en la definición. *Gaceta Sanitaria*, 29(2), 127-130. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2014.09.007>
- Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A., Stanley, R. M. y Okely, A. D. (2012). Physical activity during school recess: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), 320-328.
- Seabra, A. F., Mendonça, D. M., Thomis, M. A., Malina, R. M. y Maia, J. A. (2007). Sports participation among Portuguese youth 10 to 18 years. *Journal of Physical Activity Health*, 4(4), 370-380.
- Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M. y Raitakari, O. (2006). Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: a 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science*, 17, 76-88. <https://doi.org/10.1123/pes.18.1.76>
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273. doi: 10.1016/j.amepre.2004.12.003
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Global recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: Author.

**Conflicto de intereses:** las autorías no han declarado ningún conflicto de intereses.



© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Este artículo está disponible en la url <https://www.revista-apunts.com/es/>. Este trabajo está bajo la licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Las imágenes u otro material de terceros en este artículo se incluyen en la licencia Creative Commons del artículo, a menos que se indique lo contrario en la línea de crédito. Si el material no está incluido en la licencia Creative Commons, los usuarios deberán obtener el permiso del titular de la licencia para reproducir el material. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>