

Luengo Vaquero, C. (2007). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7 (27) pp. 174-184 [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artactividadf41c.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista27/artactividadf41c.htm)

## **ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EXTRAESCOLAR EN ALUMNOS DE PRIMARIA**

## **PRIMARY SCHOOL STUDENT'S EXTRACURRICULAR PHYSICAL SPORTS ACTIVITY**

**Luengo Vaquero, C.**  
crispis81@hotmail.com

Licenciada en Psicopedagogía

**Recibido** junio 2007

**Clasificación UNESCO:** 6310

### **Resumen**

En este estudio sociológico se plantea de forma imperiosa detectar las carencias en la actividad física extraescolar de la población escolar. En este sentido, nuestro estudio ahonda un poco más en la actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de Educación Primaria (6-12 años) de un distrito de Madrid (Carabanchel). Los resultados muestran como tan solo un 46,1% de las niñas realiza actividad físico-deportiva extraescolar. Estos porcentajes no son tan preocupantes en el caso de los niños (60,3%). Otro aspecto determinante en este trabajo ha sido el conocer el tiempo de práctica de los escolares que asisten a las actividades, siendo entre una y dos veces por semana el más determinante (92,1%). Teniendo en cuenta las modalidades deportivas y el tiempo de práctica aquí reflejados, padres y educadores debemos promover la práctica regular de ejercicio físico de nuestros niños, fomentando los efectos beneficiosos sobre la salud.

**Palabras clave:** Actividad física extraescolar, alumnos y deporte.

### **Abstract**

In this sociological study, considers of imperious form to detect the lacks in the extracurricular physical activity of the pupils of Primary. According to this, our research is focus on primary school (from 6 to 12 years old) student's extracurricular physical sports activity, in Carabanchel neighbourhood, Madrid. The results show that only the 46, 1% of girls in primary school do exercise outside school. When it comes to boys, the results are not as bad, the 60, 3% of

boys in primary school do exercise when school is over. A different important theme we look into is the frequency of the physical activity done by the students. The 92, 1% of the students, who do exercise, do it twice a week. Taking into account the different kinds of physical activities and how often students do sports, parents and teachers should work together in order to encourage them to change their habits into a more healthy ones, by doing any kind of physical exercises.

**Key words:** extracurricular physical exercises, students and sports.

## 1. INTRODUCCIÓN

La vida moderna trajo consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo, sedentarismo, descomposición del núcleo familiar y social, inestabilidad afectiva y emocional, deterioro del ambiente urbano, agresividad y violencia.

La grave crisis de valores, de violencia, de aislamiento, de baja autoestima, que sufren gran parte de nuestros escolares, no pueden seguir siendo tratados con acciones puntuales de carácter informativo, el problema es mucho más grave y, por lo tanto, requiere reflexiones e intervenciones profundas desde el campo de la formación y la educación del niño.

Por tales razones el uso del tiempo libre se ha convertido en un problema para el análisis sociológico de una civilización en riesgo como la nuestra. La utilización adecuada del tiempo libre, se muestra como una necesidad social en la cual ha de tomar parte la escuela, por ello dentro de una perspectiva constructivista, de educar para la vida, el fomentar hábitos de vida sanos a través de la buena utilización del tiempo libre favorece el proceso de socialización en la vida escolar.

Por todo ello, en la sociedad actual damos gran importancia a la práctica de las actividades extraescolares y sus funciones educativas, socializadoras, asistenciales y recreativas en las que se desenvuelve el niño habitualmente, lo cual favorece el desarrollo de la creatividad, espíritu de iniciativa, capacidad de expresión, responsabilidad y sentido de la cooperación al momento de enfrentarse a los problemas cotidianos.

Siendo la escuela una institución cultural y productora de cultura, le es pertinente proponer opciones culturales en torno a la actividad física y experiencias que fomenten la calidad de vida. Es necesario que la escuela abra las puertas y extienda sus horarios a otros espacios de vital importancia en la formación del niño y del individuo. Esto le permitirá a la escuela de proyectarse e incidir en la transformación de su entorno debido a que sus procesos de formación que se desencadenan son radicalmente distintos, sobre todo si están encaminados a desarrollar hábitos de vida saludables.

Si queremos que el niño utilice bien su tiempo libre, tenemos que educarlo y formarlo para que haga de este, un espacio que le proporcione elementos para su desarrollo integral, conduciéndolo a adquirir hábitos de vida saludables,

que le permitan vislumbrar y construir un proyecto de vida. Es decir, formar a los niños para que utilicen este recurso, desde una perspectiva formativa, creativa y lúdica, que le permita crecer y desarrollarse, prevenir y disminuir los factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas en su edad adulta, favorecer la creación de espacios de socialización, de integración, de autoafirmación. En resumidas cuentas, el buen uso del tiempo libre representa para el ser humano una necesidad básica, tan esencial como el sueño, la nutrición, el trabajo, que permiten construir un estado de equilibrio psicológico de integración social y de salud física (biopsicosocial).

Una vez realizada la introducción aclararemos que es lo que entendemos por actividad física extraescolar. La actividad física fuera del contexto escolar es aquella que no corresponde a las horas de Educación Física curriculares obligatorias y se realiza en el tiempo libre. Sin embargo incluimos en esta categoría a aquellas actividades que, si bien se desarrollan en el ámbito escolar, su carácter es de participación voluntaria, lo cual implica cierto grado de motivación. La actividad física puede ser considerada en sus tres aspectos: mantenimiento de la condición física, deporte para todos y deporte de competición (1).

A continuación, vamos a diferenciar los conceptos actividad física, juego y deporte, todos ellos incluidos en las actividades físicas extraescolares. Por actividad física Casajús (2) entiende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético, superior al estado de reposo. En la vida diaria la actividad física puede estar relacionada con la actividad laboral, con la práctica de deportes, con las tareas de la casa, tareas agrícolas o cualquier otro tipo de actividad.

Cualquier persona puede realizar actividad física, según Contreras (3), distinguiendo entre estas actividades que suponen un gasto energético para el organismo. Diferencia la actividad física laboral o profesional, de la actividad física como actividad de ocio o de tiempo libre. Por lo que, para nosotros, siguiendo la reflexión de Cantera (4) y desde una visión restringida de este término, entendemos por actividad física aquella que supone un gasto energético superior al basal, que realizamos en nuestro tiempo libre, en nuestro tiempo formativo o el tiempo profesional, al tiempo que ejecutamos alguna práctica reconocida como lúdico-deportiva.

El segundo concepto que debemos aclarar es el de juego. Huizinga (5) lo entiende como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según unas reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de tensión y alegría y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida corriente.

El juego es, para Miranda (6), un acto libre, ejecutado con tensión, de gran valor social, que permite descargar energía física y psíquica, expresar el inconsciente y afirmar la personalidad, que constituye una realidad aparte y un fin en sí mismo que implica compromiso. El juego nos permite controlar las

ansiedades individuales y colectivas, acceder a unas actitudes activas, poner en contacto la fantasía y la realidad y todo ello bajo una actividad física lúdica.

El deporte es considerado un juego y, como tal, tiene un valor social y un fin en sí mismo. Principalmente es motriz, por lo que supone un gasto energético para el jugador. Posee, además, otras propiedades que lo diferencia del juego como la de ser institucionalizado, adoptar una tendencia limitativa muy acusada, incluso en edades tempranas y poseer un carácter universal.

El deporte es una realidad social y cultural muy importante que cuenta con unas estructuras organizativas y disciplinarias que le hacen perder el carácter lúdico que en sus orígenes tenía. Esta desvinculación con su origen, es el motivo para Romero (7), por el cual algunos autores hablen de juegos deportivos institucionalizados y de juegos deportivos no institucionalizados o tradicionales. Hernández Moreno (8) define el deporte como una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada.

La práctica físico deportiva es de una gran variedad debido a la diversidad de propósitos o fines que los practicantes tienen. Para Sánchez Bañuelos (9) no existe un solo tipo de práctica deportiva sino muchos tipos de prácticas deportivas relacionadas con los contextos. El deporte, en la actualidad, se concibe como un sistema abierto, ha dejado de ser una práctica basada en el reglamento, de carácter exclusivamente competitivo y desarrollada en un espacio creado para tal fin (10).

Por ello, en las prácticas físicas extraescolares incluimos tanto la vertiente competitiva de la motricidad, el deporte, como todas aquellas otras manifestaciones lúdico-motrices que realizan los alumnos de Primaria.

En la bibliografía revisada aparecen numerosos estudios sobre la actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de Primaria. La mayoría de referencias, escritos y estudios provienen principalmente de países Europeos, especialmente de nuestro país, España.

En este sentido, el conocimiento que se pueda obtener sobre la actividad física extraescolar reflejará en parte el estado general de salud de la población y un aspecto básico de su calidad de vida. Por tanto, en la presente investigación pretendemos conocer y analizar socialmente la actividad física deportiva extraescolar en alumnos de Primaria (población escolar entre 6 y 12 años) del distrito de Carabanchel en Madrid, y sus posibles variaciones en función del sexo como característica individual, en función de la intensidad de práctica, en función de diferentes periodos de tiempo y en función de las personas que acompañan al niño a la actividad.

## **2. MATERIAL Y MÉTODOS**

### **2.1. Participantes**

La población objeto de estudio en esta investigación está constituida por el alumnado de Educación Primaria (6-12 años) del distrito de Carabanchel de Madrid durante el curso escolar 2006-2007. Se fijó una muestra representativa con un nivel de confianza del 95% y un margen de error muestral + 3%, siendo ésta de 158 sujetos (76 niños; 82 niñas). Para la selección de la muestra se realizó un muestreo aleatorio estratificado representativo de la población objeto de estudio, considerando como estratos la edad y el sexo. Todos los alumnos y profesores participantes lo hicieron dando su consentimiento previo, después de haber sido informados de los objetivos que nos habíamos propuesto en esta investigación.

## **2.2. Procedimiento**

Para conocer la actividad física deportiva extraescolar que realiza la población escolar de un barrio periférico de la ciudad de Madrid (Carabanchel), utilizamos la metodología cuantitativa materializada a través de una de las técnicas más habituales: el cuestionario, administrado por aulas y con la presencia del encuestador, el cual nos permitirá obtener la información necesaria para la realización del estudio.

Una vez pasado el cuestionario a un grupo determinado y comprobado que, en su segunda aplicación, los resultados eran fiables, el mencionado cuestionario (ver anexo) fue distribuido entre los sujetos de la muestra final, tras haber obtenido el permiso correspondiente por parte del director y profesores del centro educativo analizado.

Con respecto a la elaboración del cuestionario, lo hemos dividido en 4 preguntas, corresponden a las siguientes: ¿Cuánto tiempo dedicas cada día, al deporte practicado?, ¿Quién te acompaña?, ¿Participan contigo en la actividad? y ¿Te gusta el deporte que practicas?.

## **2.3. Análisis de datos**

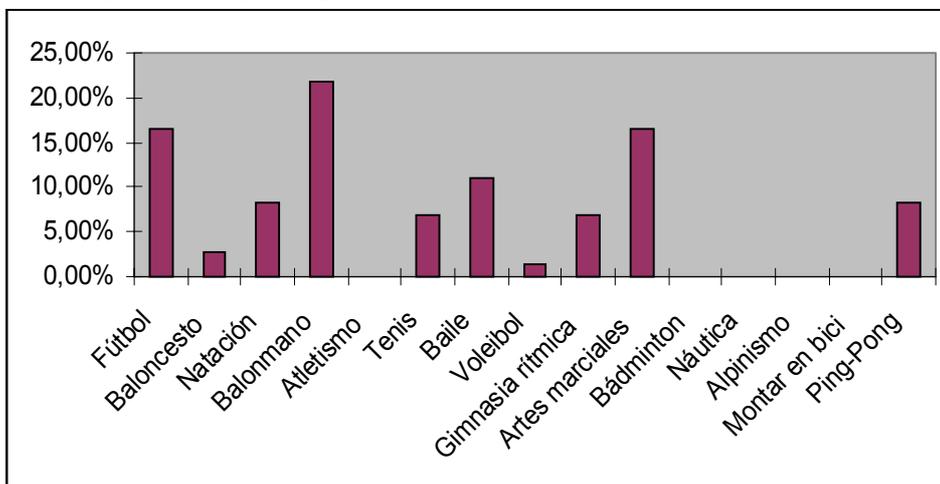
Una vez terminado el trabajo de campo los datos obtenidos fueron tabulados e informatizados mediante el paquete de programa informático SSPS para Windows, versión 14.0., que posibilitó la puesta en práctica de las técnicas estadísticas de análisis descriptivo.

## **3. RESULTADOS**

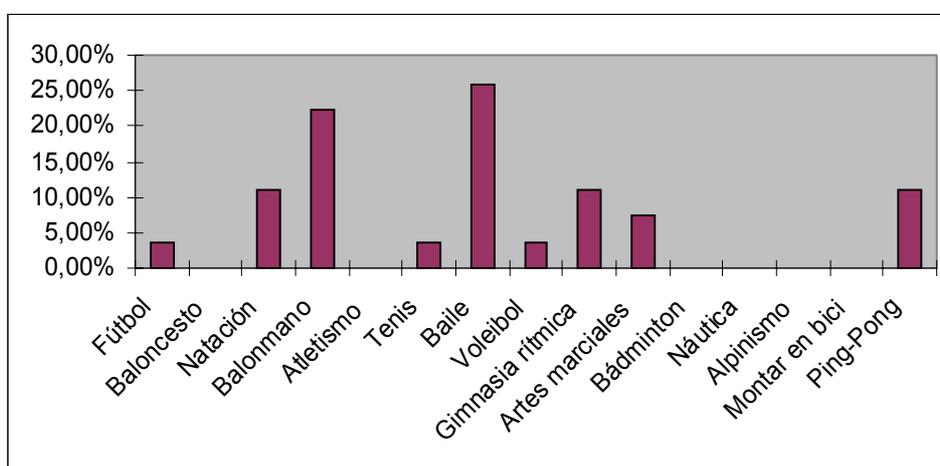
A continuación nos centraremos en los resultados de la investigación con el objeto de conocer la actividad física extraescolar de los alumnos de Educación Primaria.

En primer lugar, mostraremos el porcentaje con el que la muestra estudiada realiza actividad físico-deportiva extraescolar. En este sentido el 60,3% de los niños realiza actividad físico deportiva, mientras que en el caso de las niñas tan sólo el 46,1% realiza actividad físico-deportiva fuera del horario escolar.

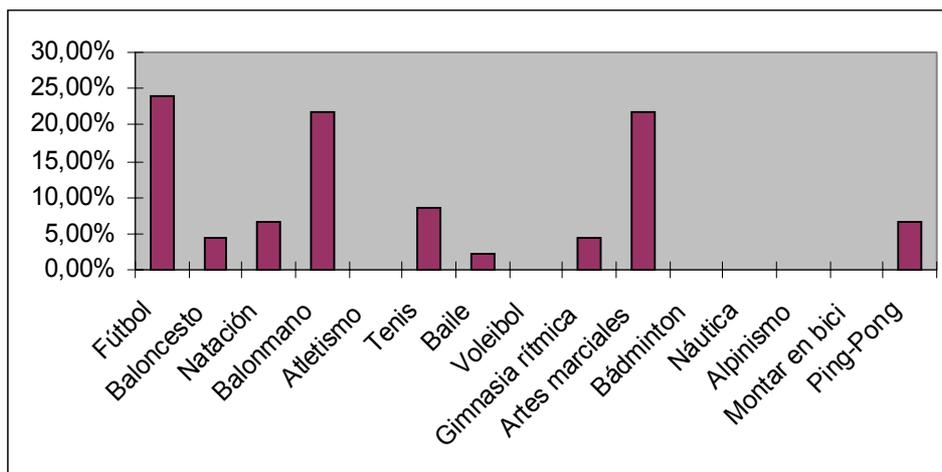
Analicemos, en segundo lugar, cuales son las modalidades deportivas organizadas practicadas por el alumnado de 6 a 12 años, y el porcentaje. El deporte más practicado es el balonmano, el 21,9% del total de los alumnos afirman practicarlo. En segundo lugar, se encuentra la actividad de fútbol y artes marciales, con un porcentaje similar del 16,4%, el baile, tercer lugar, con un 10,9% y en cuarto lugar el ping-pong y la natación con un 8,2%.



Con relación al sexo, las chicas afirman que la actividad física organizada más practicada es el baile, con un porcentaje del 25,9%. El balonmano es la siguiente modalidad deportiva practicada, con un 22,2%. Y en tercer lugar, la natación, el ping-pong y la gimnasia rítmica son las siguientes modalidades deportivas practicadas, las tres con un 11,1%.

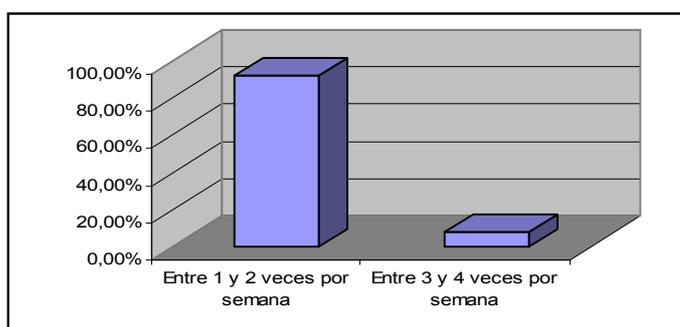


Entre los chicos se da un alto porcentaje de práctica del fútbol (23,9%). A poca distancia, porcentualmente hablando, encontramos el balonmano y las artes marciales (21,7%). Y a mucha distancia, en tercer lugar, encontramos el tenis (8,6%).

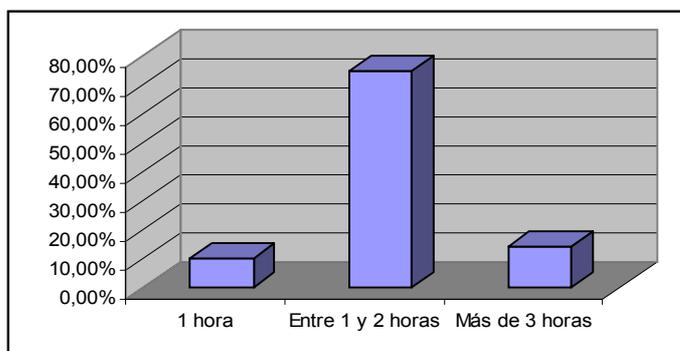


En relación a las actividades extraescolares organizadas que realiza el alumnado de 6 a 12 años, diremos que un 47,8% del alumnado manifiesta no realizar ninguna actividad física extraescolar, siendo el porcentaje de niños que no realiza ninguna actividad superior al de niñas (52,2% y 47,7% respectivamente).

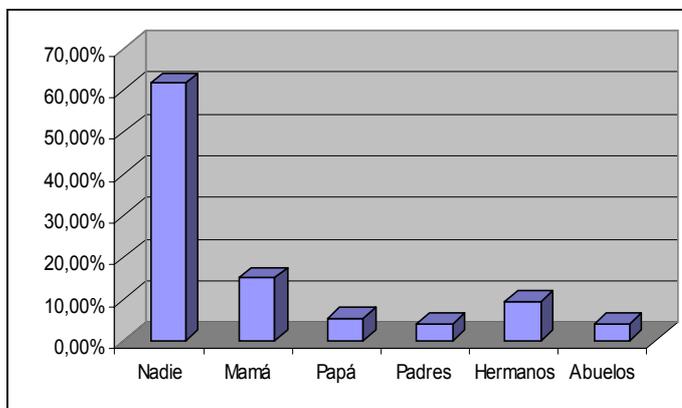
Por lo que se refiere a los días que asisten a las actividades en las escuelas deportivas o equipos, un 92,1% de los alumnos afirman asistir entre una y dos veces por semana y un 7,8% dice hacerlo entre 3 y 4 días por semana.



El tiempo de entrenamiento es otro elemento para conocer qué actividades realizan los niños y la calidad de éstas. La respuesta que ha alcanzado una frecuencia más alta es la que corresponde a entre una y dos horas (75,3%).

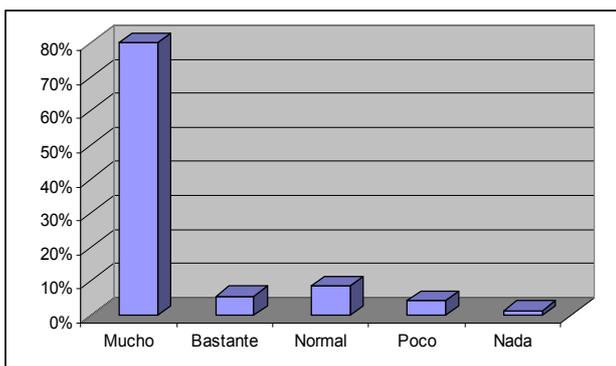


Resulta interesante conocer las personas que acompañan al niño a las actividades extraescolares. El 61,6% de los alumnos de Primaria van solos, sin que les acompañe nadie. Esto es debido, a que en la mayoría de los casos las actividades extraescolares se realizan dentro del mismo colegio y no se tienen que desplazar a ningún sitio fuera del centro escolar. Ninguna otra opción (mamá, hermanos,...) llega a un porcentaje del 15%.



Si analizamos los resultados de cruzar las personas que acompañan al alumno a la actividad y la participación de éstas con el niño en la actividad, existe una relación estadísticamente significativa. Los alumnos de Primaria afirman que en un 91,8% de los casos, las personas que les acompañan a la actividad no participan con ellos en ésta.

Con relación al agrado de los alumnos hacia el deporte que practican, un 80% opina que le gusta mucho, descendiendo la frecuencia hasta el 8,5%, de aquellos que opinan que le gusta normal y son el 1,4% los que piensan que no les gusta nada.



#### 4. DISCUSIÓN

En nuestro país el porcentaje de niños que practican actividades físico-deportivas fuera del horario escolar ha aumentado en los últimos años. Existen evidencias de que las diferencias en la práctica de actividad física extraescolar con relación al sexo son culturales, ya que en algunos países donde se ha invertido recursos para lograr la equidad de género, las niñas practican más actividad física que los niños (11). De todos modos, en nuestro estudio la

diferencia no es muy significativa. En este sentido, aunque puede parecer que las niñas practican menos actividades deportivas que los niños, llevan a cabo otro tipo de actividades físicas juegos que también son beneficiosos para la salud (12).

Atendiendo al número de días a la semana que los alumnos de Educación Primaria de Carabanchel (Madrid) realizan actividad física fuera del horario de clase, el porcentaje de niños que realizan dicha actividad menos de dos veces por semana es del 92,1%. Se observa también como existe un porcentaje muy bajo de alumnos que realiza actividades extraescolares entre 3 y 4 días por semana (7,8%). Puesto que dichas frecuencias de práctica son señaladas por los especialistas como “actividad insuficiente” para el logro de beneficios orgánicos (13), se puede afirmar que entre la población escolar de nuestro estudio se encuentra un alto porcentaje de población inactiva. Estos resultados de nuestra investigación contrastan con el estudio de la Encuesta de Salud de España que el Ministerio de Sanidad y Consumo (14) llevó a cabo en el año 1997 en referencia a la población infantil (0 a 15 años de edad), quienes en cuanto a la actividad física de los más pequeños, muestran que lo más frecuente es que realicen alguna actividad física ocasional (37%) o regular varias veces al mes (26%). No obstante hay un 21% que realiza entrenamiento físico varias veces a la semana (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1998). Por otro lado, Montil et al. (15), en su estudio con niños/as de 10 a 13 años del oeste metropolitano de la Comunidad Autónoma de Madrid, obtuvieron que el 80% de los chicos encuestados realizaban al menos 60 minutos de actividad física más de 4 días a la semana, mientras que en el caso de las chicas hasta el 58,33%, datos que superan a los obtenidos para la población objeto de estudio.

Por otro lado, podemos observar como un 47,8% del alumnado encuestado manifiesta no realizar ninguna actividad física extraescolar, siendo el porcentaje de niños que no realiza ninguna actividad superior al de niñas (52,2% y 47,7% respectivamente). Estos resultados son similares a los datos de la Encuesta Andaluza de Salud del año 2003 (16); a una población entre 6 y 15 años, siendo el porcentaje de chicos que no realiza ejercicio físico de un 49,2% y de chicas un 56%. Aunque podemos observar que, en este caso, el porcentaje de chicas que no realiza actividad física es superior que el porcentaje de chicos. En otros estudios realizados con anterioridad, los resultados contrastan con nuestro estudio ya que el nivel de práctica de actividad física de los chicos se presenta mayor que el de las chicas (17, 18, 19, 20, 21).

## **5. CONCLUSIONES**

De forma general y, ya que aproximadamente la mitad de la muestra declara que no realiza actividad física extraescolar, podemos calificar a un gran porcentaje de la población objeto de estudio como “población sedentaria”.

El porcentaje de chicas que realiza actividad física extraescolar respecto al de chicos, es significativamente inferior. Estas diferencias probablemente se deban a razones de índole sociocultural, de tal forma que aún pueden quedar ideas arraigadas del papel activo del niño ofertándole actividades deportivas, y la relativa pasividad de la niña con actividades más pausadas.

Teniendo en cuenta que el motivo principal para la práctica de actividad física en estas edades es la diversión, tanto en niñas como en niños, padres y educadores deben promover estrategias atractivas que reviertan positivamente en el ocio de nuestros niños, facilitando así los tan codiciados “hábitos saludables”.

Desde las clases de Educación Física debemos promover entre nuestros alumnos una estrategia global, es decir, no sólo debemos centrarnos en la promoción de la práctica de actividad física extraescolar, sino también de una dieta sana como pilares básicos en la prevención de numerosas enfermedades.

En definitiva, la mirada al uso del tiempo libre de los escolares, es de extrema importancia si se quieren diseñar políticas de intervención para su buen uso. Los agentes socioculturales encargados de promover este tipo de actividades, deben pasar obligatoriamente por un diagnóstico previo del uso del tiempo libre de los escolares que permite orientar y dar las pautas para el diseño de programas acordes a las necesidades de la población escolar.

## **6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Sánchez Bañuelos, F. Bases para la programación en la educación física y el deporte. Madrid: Gymnos; 1995.
2. Casajús, J. A. La práctica de la actividad física en las personas mayores. En Escuela Aragonesa Del Deporte. Apuntes 7. 1999; 21-38.
3. Contreras, O. Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista. Barcelona: Inde; 1998.
4. Cantera, M. A. Promoción de la salud en el ámbito escolar. Implicaciones de un estudio sobre la actividad física de los adolescentes de la provincia de Teruel. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física. Cádiz: Publicaciones del Sur. 2000; 383-398
5. Huizinga, J. Homo ludens. Madrid: Alianza Editorial; 1987.
6. Miranda, J. Juego y actividad física. En Lagardera, F. Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte. Barcelona: Paidotribo; 1999.
7. Romero, S. El fenómeno de la escuela deportiva municipal. Sevilla: El Adalid Seráfico; 1997.
8. Hernández Moreno, J. Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: Inde; 1994.
9. Sánchez Bañuelos, F. Análisis del deporte en edad escolar y una alternativa para el futuro. I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar. Dos Hermanas (Sevilla). 2000; 63-79.
10. Puig, N. El deporte en el año 2000. En Cuadernos técnicos del deporte. 1990; 4: 85-96.
11. Telama, R.; Yang, X. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. Medicine Science in Sports and Exercise, 2000; 32: 1617-1622.

12. Vara, E.; Montejo, R.; Martínez, I.; Orega, E.; Medina, E.; Martínez, M.A. Predictores de adicción al tabaco en adultos jóvenes. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, 1997; 29: 167-172.
13. Duncan, M.; Al-nakeeb, Y.; Nevill, A.; Jones, M.V. Body image and physical activity in British secondary school children. *European Physical Education Review*, 2004; 10 (3): 243-260
14. Ministerio de Sanidad y Consumo. Encuesta Nacional de Salud de España 1997. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo; 1998.
15. Montil, M.; Barriopedro, M.I.; Oliván, J. El sedentarismo en la infancia. Los niveles de actividad física en niños/as de la Comunidad Autónoma de Madrid. *Apunts*, 2005; 82: 5-11.
16. Ruíz, J. Plan para la promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada 2004-2008. *Actas del IV Congreso Nacional de Deporte Escolar. Dos Hermanas (Sevilla)*, 2006.
17. Cantera, M.A.; Devís, J. Physical activity levels of secondary school spanish adolescents. *European Journal of Physical Education*, 2000; 5, 1: 28-44.
18. Sallis, J.F. Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Med Sci Sports Exerc*, 2000; 32: 1598-1600.
19. Tercedor, P.; Delgado, M. Pérez, I.; Chillón, P.; González-Groos, M.; Montero, A.; Moreno, L.A.; De Rufino-Rivas, P.; Torralba, C.; Avena Group. Physical activity level in spanish adolescents. The avena study. *Actas del II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Deporte y Calidad de Vida. Granada*, 2003.
20. Chillón, P.; Tercedor, P.; Delgado, M.; González-Gross. Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2002; 3: 5-12.
21. Chillón, P. Efectos de un programa de intervención de Educación Física para la salud en adolescentes de 3º de ESO [Tesis doctoral]. *Universidad de Granada*; 2005.