

Recibido: 19-1-2019

Aceptado: 30-1-2019

## NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA EN LA REGIÓN DE MURCIA

### Autor:

Martínez Andreu, J.J.

### Institución:

[jjmartinezandreu@gmail.com](mailto:jjmartinezandreu@gmail.com)

### Resumen:

El propósito de este estudio es analizar los niveles de actividad física en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), así como observar otros aspectos secundarios como los motivos de una mayor o menor actividad física por parte de los escolares, o su grado de satisfacción con las clases de Educación Física, entre otros. Es por ello, que para dicho estudio, se confeccionó una encuesta que fue distribuida en 4 centros de la ESO de la Región de Murcia, para que fueran cumplimentados por un total de 198 alumnos/as de 1º a 4º de la ESO. Una vez analizados los resultados, estos se compararán con otros más generales a nivel nacional e internacional extraídos por diversas organizaciones, como por ejemplo la Organización Mundial de la Salud. Asimismo se propondrán hipótesis acerca de dichos resultados, así como propuestas para incentivar un mayor nivel de actividad física entre nuestros discentes. **Palabras Clave:** educación física, sedentarismo, ejercicio físico, adolescentes.

### Abstract:

The purpose of this study is to analyze the levels of physical activity in students of Compulsory Secondary Education (ESO), as well as to observe other secondary aspects such as the reasons for the increasing or decreasing proportion of students who practice this activity, or their degree of satisfaction with Physical Education classes, among others. That is why, for this study, a survey was made that was distributed in 4 high schools of the Region of Murcia, so that they were completed by a total of 198 students from 1st to 4th of ESO.

Once the results have been analyzed, they will be compared with other more general ones, nationally and internationally, extracted by various organizations, such as the World Health Organization. Likewise, hypotheses about these results will be proposed, as well as proposals to encourage a higher level of physical activity among our students. **Key Words:** physical education, sedentary lifestyle, physical exercise, teenagers.

## 1. INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (2010), en los últimos años se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

En este sentido, distintos autores, como Rodríguez García (2006), plantean los siguientes beneficios de la actividad física:

- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, dislipidemia, hipertensión, obesidad y diversos tipos de cáncer.
- Mejora las funciones inmune, musculo-esquelética, cardiorrespiratoria, hemato-circulatoria, endocrino-metabólica y psico-neurológica.
- Promueve el sentimiento psicológico de bienestar y la integración social.
- Reduce los sentimientos de ansiedad, depresión y estrés.

Es por todo ello, que se hace imprescindible llevar un estilo de vida saludable, donde la actividad física ocupe un lugar importante en el día a día de las personas. Así pues, mediante este estudio trataremos de conocer el nivel de práctica de actividad física de los escolares de Educación Secundaria Obligatoria de la Región de Murcia, así como las principales dificultades que encuentran para su práctica.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea (OMS, 2010).

## 2. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

Para el desarrollo de este artículo, resulta imprescindible conocer determinados conceptos que se abordarán a los largo de dicho estudio, para así llegar a una mejor comprensión de los contenidos abordados en el mismo.

Es por esta razón, por la que se exponen a continuación los conceptos más importantes del estudio.

Salud: "estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades" (OMS, 2010)

Actividad física: "todo movimiento corporal producido por la musculatura esquelética y que requiere de gasto energético" (Castillo-Garzón, 2007)

Ejercicio físico. Se conoce como ejercicio físico a la realización de movimientos corporales planificados, repetitivos y en ocasiones supervisados por un instructor, con el objetivo de estar en forma física y gozar de una salud sana.

Educación Física: es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano.

Como podemos observar los términos actividad física y ejercicio físico son muy similares. Podríamos decir que el primero de ellos es un término más global y abarca un mayor abanico de actividades, entre ellos el ejercicio físico, mientras que el segundo concepto hace referencia a aquella actividad física que es planificada, estructurada, repetitiva y que se realiza con el propósito de conseguir un objetivo determinado.

Por otro lado, es importante destacar que la actividad física nació al mismo tiempo que surgió el ser humano. Esta actividad física ha tenido diferentes tendencias a lo largo de la historia. Así pues, mientras que en la prehistoria la actividad física estaba enfocada básicamente a la caza y supervivencia, en otras épocas adquirió diferentes tendencias, como por ejemplo la preparación militar, el ocio, la salud, entre otros. En la actualidad, la sociedad está viviendo una gran revolución en materia tecnológica, lo que está influyendo significativamente a nuestro estilo de vida y por ende, a la actividad física que realizamos diariamente.

### 3. MÉTODO

Para llevar a cabo este estudio, se tuvieron en cuenta diferentes aspectos. Por un lado, se contactó con cuatro profesores de Educación Física de cuatro centros distintos de la Región de Murcia para que pasaran los cuestionarios en sus respectivos centros. Tres de estos centros pertenecían a la Vega del Segura y uno de ellos a la zona del Altiplano de la Región de Murcia. El cuestionario iba dirigido a estudiantes de 1º a 4º de la ESO, intentando que las preguntas fueran concisas con el propósito de obtener unos datos lo más objetivos posible. Este cuestionario fue cumplimentado por un total de 198 estudiantes elegidos al azar.

El cuestionario iba dirigido a conocer diferentes aspectos sobre los escolares. Principalmente, se trató de conocer el interés de los estudiantes por la Educación Física, la actividad física realizada en su tiempo libre, las causas que impedían practicar un mayor nivel de actividad física, así como conocer si estaban inscritos en deportes federados. A continuación, se muestra la planilla del cuestionario elaborado para este estudio.

### CUESTIONARIO SOBRE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Estimado alumno, me dirijo a ti para pedir tu colaboración para el presente estudio, el cual pretende analizar el nivel de actividad física en estudiantes de Educación Secundaria. Para ello, es preciso que contestes a las siguientes preguntas de la manera más sincera y objetiva posible.

Sexo: \_\_\_\_\_ Centro: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_\_ Localidad: \_\_\_\_\_  
 Curso: \_\_\_\_\_

1. ¿Tienes Educación Física como asignatura? \_\_\_\_\_  
 ¿Cuántas horas a la semana? \_\_\_\_\_  
 ¿Te gusta la asignatura? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 ¿Consideras importante la Educación Física? \_\_\_\_\_ ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. ¿Practicas actividad física en tu tiempo libre? \_\_\_\_\_  
 ¿Cuanto tiempo? (En caso afirmativo rodea con un círculo)
- 1 hora/semana
  - Entre 1 y 3 horas/semana
  - + 3 horas/semana

¿Qué tipo de actividad física realizas? Marca con una "x" aquellas actividades físicas o deportes que practiques en tu tiempo libre (máximo 3 deportes).

Atletismo	Danza	
Deportes de raqueta (tenis, pádel, bádminton, ping pong,....)	Actividades de gimnasio (levantamiento de pesas, spinning, body pump,....)	
Fútbol	Running	
Baloncesto	Patinaje	
Balónmano	Gimnasia rítmica, artística,....	
Natación	Bicicleta	
Voleibol	Senderismo	
Artes marciales (Judo, Karate,....)	Otros	

3. ¿Qué te impide hacer más actividad física? Marca con una "x" aquella o aquellas opciones que consideres la causa que te impide hacer más actividad física (máximo 2 casillas).

Falta de ganas	
Falta de instalaciones deportivas	
Falta de ofertas deportivas (actividades extraescolares, escuelas deportivas,....)	
Por la cantidad de deberes diarios o exigencia académica	
Preferes gastar tu tiempo en nuevas tecnologías (móvil, Tablet, PC, consola,....)	
Otros. ¿Cual?	

4. ¿Estás federado en algún deporte? \_\_\_\_\_ ¿En qué deporte? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Ilustración 1. Cuestionario sobre niveles de actividad física.

## 4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los datos obtenidos en este estudio serán analizados en diferentes bloques. Por un lado, habrá un primer bloque enfocado a la primera pregunta sobre la consideración de los alumnos hacia la asignatura de Educación Física; seguidamente, se analizará el aspecto más importante del estudio, referido al nivel y tipo de actividad física practicado por los estudiantes; acto seguido,

pasaremos al apartado de causas que impiden realizar un mayor nivel de actividad física; y finalmente, se analizará el apartado de alumnos inscritos en deportes federados.

En relación al **primer bloque** de este cuestionario sobre el punto de vista de los alumnos de la importancia de la asignatura de Educación Física, es preciso señalar, que de acuerdo a la legislación estatal y autonómica en materia de Educación, todos los alumnos encuestados (alumnos de 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO) tenían dos horas semanales de esta asignatura.

En referencia a si les gustaba esta asignatura, hay que decir que a un 9.6% no le gustaba la materia, siendo las principales razones las siguientes: no les gustaba el deporte, ni realizar ejercicio físico; otros decían que se cansaban al realizar esta asignatura; otros no la consideraban útil; y finalmente, a unos pocos no les gustaba esta asignatura por el profesor que la impartía. Por el contrario, un 90.4% mostraban satisfacción por la Educación Física. Los principales argumentos que dieron en favor de esta área fueron que: se divertían en ella, les servía para desconectar, se aprenden nuevos deportes, y sirve para estar sano.

En cuanto al punto de vista de los alumnos sobre la importancia de la EF, hay que destacar que el 6.6% no consideraba esta área importante. Entre sus principales motivos tenemos que: la consideran una pérdida de tiempo; no sirve para nada; no sirve para los estudios; y otros sostienen que se gasta mucho tiempo en hablar y se practica poca actividad física. Estas serían las principales razones por las que no consideran la EF una asignatura importante. Sin embargo, el otro 93.4% de los estudiantes sí ven con “buenos ojos” la EF, argumentando que: sirve para hacer ejercicio físico y por tanto, estar sano; previene el sobrepeso y la obesidad; otros la ven como el momento para romper con la rutina y encontrar el único momento del día para practicar actividad física; sirve para ejercitar músculos, ayuda a socializar, reduce el sedentarismo, mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y en definitiva, corrige problemas de salud.

Seguidamente, pasamos a analizar el **segundo y tercer bloque** de este cuestionario, el cual va referido al tipo y nivel de actividad física practicado por los alumnos, así como las principales causas de no practicar más actividad física. Del total de 198 alumnos encuestados, el 86.9% de los mismos contestó que si practicaban algún tipo de actividad física en su vida cotidiana. Mientras que el restante 13.1% no realizaba ningún tipo de actividad física. Es importante destacar, que previamente a la cumplimentación del cuestionario se informó a los discentes que esta pregunta hacía referencia a la actividad física que desarrollaban en la actualidad y no a la que pudieron practicar un tiempo atrás. Asimismo, se preguntó sobre las horas semanales de actividad física que realizaban los alumnos. El 35.9% de los encuestados afirmó que realizaba más de 3 horas semanales de actividad física. El 26.8% realizaba entre 1 y 3 horas semanales de actividad física. Y finalmente, el 24.3% solo practicaba 1 hora a la semana. Entre los encuestados, 92 eran chicos y 106 eran chicas. Dentro del género masculino, el 94.5% especificaron que practicaban algo de actividad física semanalmente, siendo 63% de ellos los que procuraban seguir las recomendaciones de la OMS, es decir, realizar 3 o más horas de actividad física a la semana. En cuanto a las chicas, el 84% practicaba algún tipo de actividad física a la semana, siendo únicamente el 30.2% de estas las que realizaban al menos 3 horas semanales de actividad física.

En relación a qué tipo de actividad física realizaban los estudiantes, es preciso señalar que se pidió a estos que señalaran un máximo de 3 deportes de entre la lista de deportes de la encuesta. Entre ellos, podían encontrar deportes de raqueta, artes marciales, deportes de equipo, deportes al aire libre, etc. En este aspecto, podemos señalar que el deporte más practicado fue el fútbol, estando así en consonancia con los cánones de la sociedad española. Los siguiente dos deportes más practicados por los escolares fueron la danza y el running, siendo el primero de ellos practicado por un gran porcentaje de género femenino. Del mismo modo, deportes al aire libre como el senderismo, la bicicleta y los deportes de raqueta tuvieron una relevancia importante entre los discentes encuestados.

Finalmente, entre los principales motivos por los que los alumnos consideraban que eran los causantes de una menor práctica de actividad física, destacó por encima de todos, la cantidad de deberes y exigencia académica a la que se veían sometidos los estudiantes. Seguida de esta, se encontraba la falta de motivación hacia la práctica de actividad física y su preferencia por el uso de nuevas tecnologías (móviles, tablets y ordenadores).

Por último, y en relación al **cuarto bloque** del estudio, se trató de conocer la cantidad de alumnos que estaban inscritos en deportes federados. Así pues, el 38,4% de los encuestados afirmó que estaban federados en diferentes deportes, siendo estos el tenis, baloncesto, fútbol, atletismo, artes marciales, baloncesto, voleibol, equitación y escalada.

## 5. DISCUSIÓN

Dentro de este punto nos vamos a centrar básicamente en comparar los resultados obtenidos en este estudio con los estudios realizados por otros autores y organizaciones, pero focalizando nuestra atención en el apartado de niveles de actividad física de los estudiantes encuestados.

Según la OMS, para los niños y jóvenes de entre 5 y 17 años, la actividad física debe consistir en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, Educación Física o ejercicios programados, en el contexto familiar, la escuela o en actividades comunitarias. Todo ello con el propósito de mejorar la función cardiorrespiratoria, muscular, la salud ósea y reducir el riesgo de Enfermedades No Transmisibles.

Para conseguir estos beneficios, la OMS propone que los niños y jóvenes inviertan 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Asimismo, una actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aun mayor para la salud. Por otro lado, la actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica, ya que en edades tempranas la actividad anaeróbica produce ácido láctico en cantidades importantes, siendo el organismo del escolar incapaz de tolerar adecuadamente esta sustancia, y produciendo a su vez, una serie de perjuicios



en la salud del estudiante. También sería importante incorporar, como mínimo, tres veces por semana actividades vigorosas que refuercen músculos y huesos.

Una vez conocidas las recomendaciones saludables de práctica de actividad física en niños y adolescentes, pasamos a comparar los resultados obtenidos con otros resultados extraídos de diferentes artículos.

De acuerdo con la OMS (2010), el 81% de los jóvenes entre 11 y 17 años no eran suficientemente activos. Es importante señalar que las niñas eran menos activas que los niños. Sin embargo, en los resultados obtenidos en este estudio el 86.9% sí realizaban algo de actividad física a la semana, pero únicamente el 35.9% de los encuestados se aproximaban a las recomendaciones saludables de práctica de actividad física, es decir, realizaban más de 3 horas semanales de actividad física. Por otro lado, las niñas eran menos activas que los niños, habiendo un 10% de diferencia entre ambos (94.5% chicos activos frente a 84% de las chicas).

En otro estudio, Tercedor et al. (2007) encontraron que el 59.2% de los adolescentes que evaluaron de edades comprendidas entre los 13 y 18 años eran físicamente activos. Dentro de estos resultados y en consonancia con los de la OMS, observaron que el género femenino era menos activo que el género masculino, siendo el 71.1% de los hombres activos frente a 46.7% de las mujeres. Estas cifras, aunque no terminan de ser satisfactorias, son más adecuadas que las del estudio que fue llevado en centros de secundaria de la Región de Murcia, puesto que prácticamente supera en más de un 23% los jóvenes que practican actividad física de acuerdo a las recomendaciones que estipula la OMS. Asimismo, superan a ambos sexos en la práctica de actividad física, siendo un 8% mayor en chicos y un 16.5% en chicas referentes a los discentes encuestados en la Región de Murcia.

En este sentido, otros estudios como los realizados en Estados Unidos por Pate et al. (2000) y en Francia por Klein-Platat et al. (2005), obtienen resultados significativamente mejores a los obtenidos en el presente estudio.

En el caso del estudio de Pate et al. (2000), el 70% de los varones fue considerado físicamente activo junto con el 53% de las mujeres. Mientras que en el estudio de Klein-Platat et al. (2005), estos resultados fueron incluso mejores, siendo el 75% de los hombres físicamente activos y el 58% de las mujeres activas.

Una vez comparados los resultados, es necesario comprender cuáles son las posibles causas que impiden un mayor nivel de práctica de actividad física. En este sentido, la sociedad en general está viviendo una gran revolución tecnológica, que influye de manera directa en los hábitos de las personas. Por otro lado, las condiciones laborales y de vida imposibilitan en muchos casos que los padres y madres pasen más tiempo con sus hijos/as y los eduquen en hábitos saludables, como la práctica de actividad física. Asimismo, existe una falta de conocimiento general sobre los efectos beneficiosos de la actividad física sobre la salud. Todo ello, unido a una pobre carga lectiva de horas semanales de Educación Física en el currículum escolar provoca esta delicada situación de sedentarismo entre nuestros jóvenes.

## **6. CONCLUSIÓN**

En conclusión, podemos afirmar que los niveles de actividad física de los estudiantes adolescentes de la Región de Murcia, de edades comprendidas entre los 12 y los 16 años, no son satisfactorios si los comparamos con otros realizados en otras zonas geográficas. Aunque la muestra analizada no es muy amplia, solo 198 encuestados, sirve para hacerse una idea de la situación que vive la Región de Murcia en cuanto al nivel de actividad física de los jóvenes de nuestra comunidad. De acuerdo a los datos obtenidos, sería recomendable que se adoptaran, a nivel regional, nuevas medidas que incentivarán la práctica de actividad física entre nuestros estudiantes, ya que es sabido que esta práctica física ayuda a prevenir ciertas enfermedades y mejorar el estado de bienestar físico, psicológico y social.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Suiza: Biblioteca de la Organización Mundial de la salud.
2. Rodríguez-García, P.L. (2006). Educación Física y Salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma. Barcelona: Inde.
3. Catillo-Garzón, M.J. (2007). La condición física es un componente importante para los adultos de hoy y del mañana. *Selección*, 17(1), 2-8.
4. Tercedor, P. Martín-Matillas, M., Chillón P., Pérez López, I.J. y Ortega, F.B., Warnberg, J., Ruiz J.R., Delgado M. y grupo AVENA (2007). Incremento del consumo de tabaco y disminución del nivel de práctica de actividad física en adolescentes españoles. Estudio AVENA. *Scielo*. 22 (1).
5. Pate, R.R., Trost, S.G., Levin, S., Dowda M. Sports participation and health-related behaviors among US youth. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2000; 154:904-11.
6. Klein-Platat, C., Oujaa, M., Wagner, A., Haan, M.C., Arveiler, D., Schlienger, J.L., Simon, C. Physical activity is inversely related to waist circumference in 12-y-old French adolescents. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 29:9-14.

