



Pràctiques fisicoesportives extraescolars no organitzades: gènere, etapa i índex d'activitat física

Myriam Alvariñas-Villaverde¹ , Miguel González-Valeiro² 

¹ Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte, Universidad de Vigo, España.

² Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física, Universidad de Coruña, España.



Citació

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)

Resum

Els estudis sobre la tipologia de les pràctiques fisicoesportives no organitzades fora de l'àmbit escolar són escassos. Per això, aquest treball<A[treballfeina]> va consistir a descriure aquestes activitats i analitzar la seva relació amb altres variables: gènere, etapa educativa i índex d'activitat física. La recerca va ser de caràcter quantitatiu, transversal i descriptiu. Van participar-hi 1040 estudiants, 521 nens i 519 nenes (*M*: 12,30; *DE*: 3,08) pertanyents a 26 centres educatius de Galícia, d'edats compreses entre 10 i 17 anys. Es va administrar el Qüestionari internacional sobre educació física, salut i estil de vida. Els resultats van mostrar que les activitats més practicades són futbol, passejar, ciclisme, bàsquet i córrer. Es van trobar diferències significatives en algunes de les activitats estudiades respecte al gènere i l'etapa escolar. L'índex d'activitat física va ser més gran en nens i en estudiants de primària. Es van observar nivells d'activitat física molt baixos. Així mateix, es van trobar diferències entre persones actives i poc actives en algunes disciplines esportives practicades. La informació obtinguda contribueix a la identificació de les característiques de la pràctica de temps lliure en la societat gallega. Mitjançant aquest tipus d'evidències es pot respondre millor a les necessitats de participació en la infantesa i joventut, facilitant futures actuacions en el context comunitari i de gestió esportiva.

Paraules clau: pràctica informal, sexe, edat, nivell d'activitat física.

Editat per:

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

ISSN: 2014-0983

*Correspondència:

Myriam Alvariñas-Villaverde
myalva@uvigo.es

Secció:

Gestió esportiva,
lleure actiu i turisme

Idioma de l'original:

Castellà

Rebut:

9 d'octubre de 2019

Acceptat:

27 de gener de 2020

Publicat:

1 de juliol de 2020

Coberta:

Nous esports olímpics
a Tòquio 2020. Surf.
Foto: Gabriel Medina (BRA)
surfeja una onada durant el
campionat WSL 2018 a
la platja de Supertubo a
Peniche, Portugal.
REUTERS / Pedro Nunes.

Introducció

Avui dia hi ha àmplies evidències sobre la importància de l'activitat física durant la infantesa i l'adolescència. Són d'interès primordial aquelles que la relacionen amb els efectes positius en la salut (Janssen i LeBlanc, 2010).

Les possibilitats per exercitar-se a la pràctica físicoesportiva i complir les recomanacions de l'OMS en les etapes d'educació primària (EP) i educació secundària obligatòria (ESO) són variades i poden realitzar-se de forma més o menys organitzada. Les esmentades recomanacions plantegen l'acumulació d'almenys 60 minuts diaris d'activitat física moderada o vigorosa, la qual hauria de ser majoritàriament aeròbica. A més, s'aconsella que, com a mínim, tres vegades per setmana es reforcin els músculs i els ossos (Organització Mundial de la Salut, 2010).

La classe d'educació física (EF) representa un context d'aprenentatge de pràctica organitzada fonamental per a la promoció d'activitat saludable (González-Calvo et al., 2018; Martínez-Martínez et al., 2012). També alguns treballs s'han aturat en l'estudi de la pràctica organitzada, però en contextos no formals (Nuviala et al., 2009) que poden contribuir també al compliment d'aquestes recomanacions.

Tanmateix, tal com assenyalen Gil-Madrona et al. (2017), es disposa de menys dades sobre la participació en activitats no organitzades, que "poden reflectir millor els hàbits d'activitat física en els escolars perquè depenen de la seva pròpia motivació" (pàg. 82). Es tracta d'activitats que no estan sistematitzades i que es realitzen de manera autònoma, sense la necessitat de conducció i supervisió d'una persona responsable d'aquestes.

Dins d'aquest tipus d'activitats no organitzades, s'han reivindicat especialment els temps d'esbarjo com una oportunitat per exercitar-se físicament i es coneixen dades a nivell internacional sobre la seva pràctica (Ridgers et al., 2012; Hall-López et al., 2017). Per exemple, Aznar et al. (2011) van demostrar que els nens tenien pics alts d'activitat física de moderada a vigorosa coincidents amb el temps d'esbarjo a l'escola. No obstant això, no abunden els treballs que analitzin específicament la participació en activitats no organitzades fora de l'àmbit escolar.

A Espanya, s'inclouen dades d'aquest tipus en l'estudi sobre hàbits esportius de la població escolar realitzat pel Consell Superior d'Esports (CSD), la Fundació Esport Jove i la Fundació Alimentum el 2011. Es duu a terme en les 17 comunitats autònomes, Ceuta i Melilla, amb 17.632 persones d'entre 6 i 18 anys. Entre els seus resultats es destaca que les pràctiques no organitzades més freqüents són sortir amb bicicleta, jugar a futbol i sortir a córrer; també es té en compte l'existència de bas-tantes activitats "neutres", encara que continuen presents

les diferències en funció del gènere. Així mateix, Marques et al. (2015) aporten informació sobre això en una investigació amb 2580 estudiants de set escoles públiques portugueses d'EP i d'ESO. A més d'observar també diferències entre nenes i nens en aquestes qüestions, d'entre els resultats més rellevants relacionats amb la participació en activitats no organitzades es destaca que el futbol és un esport que realitzen les persones més actives a certes franges d'edat.

Cal ampliar els estudis sobre hàbits esportius en escolars a Galícia, on s'ubica la recerca. En aquesta comunitat autònoma, una de cada dues persones majors de 15 anys no és activa en el seu temps lliure i la inactivitat és més gran en dones (Pérez-Ríos et al., 2015).

Per tot això, l'objectiu de l'estudi va consistir a analitzar la relació entre el tipus d'activitats físicoesportives extraescolars no organitzades i les variables gènere, etapa educativa i índex d'activitat física (IAF).

Metodologia

Participants

Van participar en l'estudi 1040 estudiants (49,9 % nenes i 50,1 % nens) amb edats compreses entre els 10 i els 17 anys i una mitjana de $12,30 \pm 3,08$ anys. Cursaven estudis en 26 centres educatius de Galícia (Espanya) dels quals el 56,9 % eren de caràcter públic, el 35,8 % concertat i el 7,3 % privat. Per seleccionar els centres es van triar els set nuclis urbans d'aquesta zona: La Corunya (24,6 %), Lugo (15,5 %), Orense (20,4 %), Pontevedra (9,2 %), Santiago de Compostel·la (14,4 %), Vigo (11,3 %) i Ferrol (4,5 %). El 56,3 % d'estudiants pertanyia a 5è i 6è EP i el 43,7 % a 2n i 4t d'ESO. De cada centre es va escollir un grup classe (el de més nombre d'estudiants) per curs per formar part de la mostra.

Instrument

Com a instrument de recollida de dades es va utilitzar el Qüestionari internacional sobre educació física, salut i estil de vida, adaptat al castellà i validat per Mourelle (2014). Es va estructurar a quatre blocs: 1) dades personals, 2) hàbits de vida, 3) actituds i percepcions i (4) valoració de l'escola, l'EF i la pràctica d'activitat físicoesportiva. El valor α de Cronbach va superar el 0,87 (Cronbach, 1951).

Aquest treball es va centrar en l'estudi de les activitats físiques i esportives no organitzades. Concretament, es va demanar al subjecte que indiqués quina era l'activitat més practicada fora de les hores de classe sense

ser en clubs ni associacions i que impliqués un mínim de vint minuts de durada. Perquè quedés clar que la qüestió es referia a l'àmbit informal, al qüestionari apareixien exemples d'activitats com: passejar, córrer, anar amb bicicleta, nedar, jugar a futbol al carrer, jugar a bàsquet al parc, jugar al voleibol al jardí o a la platja, etc.

A més, per calcular el nivell d'activitat física es va prendre com base l'IAF finlandès, representatiu de la probabilitat de prosseguir una activitat físicoesportiva en el futur (Telama et al., 2005; Telama et al., 2006). Recents treballs (Marquis i Carreiro da Costa, 2013; Marques et al., 2015; Mota et al., 2008) es van basar en l'esmentat índex utilitzant el sumatori de cinc ítems presents al qüestionari: freqüència de participació en activitat física per setmana, participació en activitat física no organitzada, participació en activitat física organitzada, intensitat i participació en competicions esportives. Cada ítem es mesurava en una escala de quatre punts; per tant, l'índex oscil·lava entre 5 i 20.

Aquest índex va permetre dividir les persones participants caracteritzant-les de més o menys actives, les quals es van agrupar en dues categories, igual com en Marques et al. (2015). En concret, es va diferenciar entre subjectes *poc actius* (puntuacions iguals o menors de 12) o *actius* (puntuacions superiors a 12).

Procediment

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.

Anàlisi de dades

En analitzar les freqüències de les activitats realitzades es va procedir a unir ballet, gimnàstica rítmica i ball en una

sola variable denominada activitats ritmicoexpressives. De la mateixa manera les opcions de karate, judo i taekwondo van formar el grup arts marcial. Els esports de xarxa van ser pàdel, tennis de taula, tennis, voleibol i bàdminton. Finalment, patinar, *skate*, monopati i hoquei sobre rodes es van unir per donar lloc a la variable d'activitats de lliscament sobre rodes. En la mateixa línia, es va utilitzar la variable *altres* per aglutinar molts esports i activitats físiques que tenien freqüències molt baixes de participació.

Es va utilitzar la prova de khi quadrat per determinar la relació entre les activitats físicoesportives no organitzades i el gènere, l'etapa i l'IAF ($p < .05$). També es va recórrer a la prova de Levene i la t de Student per caracteritzar l'IAF en funció del gènere i de l'etapa ($p < .05$). L'anàlisi estadística es va dur a terme mitjançant SPSS Statistics 24.0.

Resultats

L'anàlisi de resultats va revelar que les activitats més practicades van ser el futbol (26,9 %), passejar (21,9 %) i anar amb bicicleta (11,8 %). Les van seguir bàsquet i córrer, amb percentatges que rondaven el 10 % i nedar amb el 7,7 %. La resta de les activitats físicoesportives assenyalades per l'alumnat va ser de 32 i van implicar una gran varietat de disciplines amb percentatges sempre inferiors al 2 % (suposen el 4 % del total de subjectes). Algunes es poden considerar més comunes o conegudes, com, per exemple, tennis (1,4 %), anar al gimnàs (1 %) o gimnàstica esportiva (0,1 %). D'altres podrien ser considerades com més alternatives; és el cas de la boxa (0,2 %), surf d'estel (*kitesurf*) (0,1 %) o *parkour* (0,1 %).

Un 1,6 % de subjectes practicaven activitats de caràcter rítmic i expressiu. Pel que fa al percentatge d'activitats vinculades amb les arts marcial, aquest va representar el 0,6 %. Els esports de xarxa van implicar un 2,9 % del total i els que comportaven lliscament sobre rodes l'1,8 %.

Es va verificar l'existència d'una associació entre el gènere i algunes de les activitats estudiades. La taula 1 presenta els resultats relatius a aquelles categories en les quals s'han apreciat diferències significatives entre nenes i nens. En primer lloc, es va poder observar que el futbol és una activitat practicada fonamentalment pels nens i molt poc per les nenes ($p < .001$). No obstant això, el percentatge de nenes que participaven en aquesta activitat és superior al relatiu a les activitats ritmicoexpressives, disciplines elegides tradicionalment per les dones (la proporció en ball és del 3,5 %). Es van trobar, així mateix, diferències estadísticament significatives en analitzar la relació entre el gènere i activitats com passejar, anar amb bicicleta, córrer, nedar i les activitats ritmicoexpressives; en tots aquests casos es demostra que són nenes les més els practicaven.

Taula 1*Activitat física practicada en funció del gènere*

Categoria	♂ (n = 521)	♀ (n = 519)	χ^2	p
Futbol	47,6% (248)	6,2% (32)	226,883	.000***
Passejar	9% (47)	34,9% (181)	101,529	.000***
Anar amb bicicleta	14,1% (73)	14,1% (73)	4,979	.025*
Córrer	7,5% (39)	11,9% (62)	5,899	.015*
Nedar	5% (26)	10,4% (54)	10,734	.001**
Activitats ritmicoexpressives	0,4% (2)	6% (31)	26,435	.000***

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

D'altra banda, no es va apreciar influència del gènere en la participació en bàsquet ($p = .151$), ni en els esports de xarxa ($p = .864$), ni en les de lliscament sobre rodes ($p = .492$).

Si tenim en compte l'etapa d'estudis, es van detectar relacions estadísticament significatives en les activitats de futbol ($p < .001$) i anar amb bicicleta ($p = .021$) de manera que la proporció de persones que les realitzaven pertanyien en gran manera a primària. De manera similar, es van observar diferències en les categories córrer i passejar ($p < .001$) sent l'alumnat d'ES el que va presentar percentatges majors de participació. En la resta de les opcions no es van apreciar diferències significatives (bàsquet $p = .074$, nedar $p = .156$, esports de xarxa $p = .836$, activitats ritmicoexpressives $p = .607$ i en activitats de lliscament sobre rodes $p = .748$).

Com a pas previ a la descripció de la relació entre l'activitat física practicada i l'IAF, es mostren les dades que caracteritzen l'IAF respecte a la mostra utilitzada. El càlcul de la t de Student per a l'IAF va determinar l'existència de diferències significatives en funció tant del gènere com de l'etapa educativa, sent més gran el nivell d'activitat física en nens i en l'etapa d'EP.

De la totalitat de l'alumnat es poden considerar poc actives 712 (68,5 %) persones; tanmateix, només 328 (31,5 %) són realment actives.

Es van detectar associacions entre l'IAF i el tipus d'activitat informal triada. Les dades van indicar relacions entre les persones actives i el futbol ($p < .001$) i entre les poc actives i nedar ($p < .01$) i passejar ($p < .001$). Quant a la resta de categories, es va assumir que la realització d'aquestes activitats era independent del

Taula 2*Activitat física practicada en funció de l'etapa educativa*

Categoria	EP (n=585)	ESO (n=455)	χ^2	p
Futbol	32,6% (191)	19,6% (89)	22,287	.000**
Passejar	15,6% (91)	30,1% (137)	31,673	.000**
Anar amb bicicleta	13,8% (81)	9,2% (42)	5,228	.021*
Córrer	6,5% (38)	13,8% (63)	15,770	.000**

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

nivell d'activitat física que es tenia (anar amb bicicleta $p = .648$, bàsquet $p = .109$, córrer $p = .847$, esports de xarxa $p = .262$, activitats ritmicoexpressives $p = .179$ i en activitats de lliscament sobre rodes $p = .113$).

Discussió

La pràctica d'activitat física i esportiva presenta amplis beneficis en termes de salut en la infantesa i joventut, com la reducció d'índexs de sobrepès i obesitat o la millora en aspectes cardiovasculars o de densitat mineral òssia. A més, s'ha de tenir en compte que els beneficis no són només físics, sinó també de tipus social i mental (Gràcia-Marc et al., 2010; Janssen i LeBlanc, 2010).

L'objectiu d'aquesta recerca era descriure el tipus de pràctica físicoesportiva extraescolar no organitzada que realitza l'alumnat, proporcionant noves dades relatives a la varietat i tipus específics d'activitats. Les activitats no organitzades poden implicar més participació, ja que hi

ha més possibilitats per a la seva selecció (Gil-Madrone et al., 2014). S'ha comprovat que tant noies com nois participen més en elles que en les organitzades, destacant-se com a avantatge la possibilitat de dur-se a terme en el moment que es vulgui durant el temps lliure (Marques et al., 2015).

En aquest treball, la participació va estar molt concentrada en certes activitats, i en el cas dels nens, encara més. Una anàlisi general de les dades trobades va revelar que les més practicades són el futbol, passejar i anar amb bicicleta, seguides del bàsquet, córrer i nedar. Aquestes dades són congruents amb les aportades per la literatura respecte a les activitats no organitzades que es realitzen en un entorn fora de l'escola. CSD et al. (2011) donen dades similars a les trobades en aquest estudi. Dins de les activitats més practicades hi ha també el futbol i anar amb bicicleta (ambdues amb 18 %), sortir a córrer (12 %) i jugar al bàsquet (10 %); tanmateix, passejar i nedar no estan entre les activitats en què més es participa.

Taula 3

IAF en funció del gènere i de l'etapa educativa

Variable		N			Prova de Levene		t de Student	
			Mitjana	DE	F	Sig.	t	Sig. (bilateral)
Gènere	Nen	521	11,45	3,310	1,721	0,190		.0001
	Nena	519	9,70	3,161			8,680	
Etapa	EP	585	10,87	3,285	0,699	0,403		.001
	ES	455	10,20	3,398			3,225	

Taula 4

Activitat física practicada en funció de l'IAF

Categoria	Poc actives (n=712)	Actives (n=328)	χ^2	p
Futbol	21,8% (155)	38,1% (125)	30,474	.000**
Passejar	25% (178)	15,2% (50)	12,487	.000**
Nedar	9,1% (65)	4,6% (15)	6,564	.007*

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

Els resultats van reflectir diferències significatives entre nenes i nens respecte a la tipologia d'activitats practicades. L'activitat dels nens es va aglutinar de manera especial en el futbol, ja que gairebé el 50% d'ells el practicava. En altres estudis relacionats amb l'activitat extraescolar aquest és l'esport que ocupa el primer lloc entre els nens (Calb-Ortega i Perrino-Peña, 2017; CSD et al., 2011; Gràcia-Marc et al., 2010; Marques et al., 2015; Seabra et al., 2007).

Les noies van comentar que sortien més sovint que ells a passejar, córrer, anar amb bicicleta, nedar o practicar activitats expressives; per tant, elles van realitzar més activitats que no implicaven cooperació-oposició, de poc contacte i la pràctica va ser més diversificada.

Altres estudis que han tractat la tipologia de les activitats físicoesportives escollides, constaten també diferències entre nenes i nens, tant en la infantesa com en l'adolescència (Aznar et al., 2011; Gràcia-Marc et al., 2010; Marques et al., 2015). L'alumnat tendeix a realitzar activitats que considera d'acord amb el seu rol de gènere i que els fan sentir més percepció de competència (Alvariñas-Villaverde i Pazos-González, 2018). Aquest tema ha estat ben estudiat en les últimes dècades i s'ha explicat principalment en relació amb la socialització de gènere i les influències que aquesta té en les conductes de nenes i nens en aquest àmbit (Babkes-Stellino i Sinclair, 2014; Calb-Ortega i Perrino-Peña, 2017). Així, en la línia del que s'ha percebut, s'ha constatat que les nenes prefereixen activitats més lleugeres i menys "esportivitzades", mentre que els nens participen més en esports i en activitats de caràcter més competitiu (Babkes-Stellino i Sinclair, 2014).

Pel que fa al binomi esports individuals-col·lectius, es va corroborar que elles es decanten més pels esports individuals i ells pels esports col·lectius. Morenor, Martínez i Alonso (2006), en el seu estudi sobre actituds cap a la pràctica físicoesportiva en funció del gènere, adverteixen també aquesta tendència. Així mateix, a l'enquesta d'hàbits esportius a Espanya (Ministeri d'Educació, Cultura i Esport, MEC, 2015) gairebé un 70 % de dones té una participació d'aquest tipus. En el treball d'Alvariñas-Villaverde i Novoa (2015), realitzat amb alumnes d'ES de les quatre províncies de Galícia, les principals pràctiques extraescolars presenten aquesta característica, la qual cosa succeeix també en l'estudi de Calvo-Ortega i Perrino-Peña (2017), dut a terme amb adolescents de la comunitat autònoma de Castella i Lleó. Atenent la participació no organitzada, s'observa aquesta preferència a CSD et al., ja que les tres activitats principals de les noies són anar amb bicicleta, sortir a córrer i patinar en línia.

Des d'una altra perspectiva de raonament, es pot destacar que la proporció de nenes que van practicar futbol

i activitats ritmicoexpressives va ser pràcticament la mateixa, la qual cosa suggereix un acostament cap a disciplines considerades tradicionalment masculines o cert allunyament del clàssicament femení. Cal afegir que no es van apreciar diferències en esports de xarxa, bàsquet o lliscament sobre rodes, el que convida a relacionar aquestes troballes amb altres treballs en els quals hi ha una important quantitat d'activitats físicoesportives neutres (CSD et al., 2011; Gràcia-Marc et al., 2010; Seabra et al., 2007).

En relació amb aquest tema, estudis recents han subratllat canvis en la ruptura de certs estereotips presents en el pensament de l'alumnat (Alvariñas-Villaverde i Pazos-González, 2018; Gil-Madrona et al., 2017). Si es té en compte la conducta, també es comprova que el futbol és un esport de noies en estudis com el de Seabra et al. (2007), realitzat amb més de 12.000 estudiants a Portugal. A Espanya, tampoc no és dels menys practicats d'acord amb les dades del CSD et al., on aquest esport apareix en cinquè lloc en la pràctica organitzada i en quart a la no organitzada. Al treball d'Alvariñas-Villaverde i Novoa (2015) el futbol ocupa el setè lloc a la pràctica extraescolar de les noies, per davant de l'atletisme, bàsquet, tennis, gimnàstica rítmica, pilates o voleibol. Per tant, el futbol és el rei dels esports a Espanya (López-Albalá, 2016) i cada cop és més present en la pràctica femenina de temps lliure en la infantesa i joventut.

Pel que fa a les diferències en funció de l'etapa educativa, es van observar relacions respecte al futbol i anar amb bicicleta, practicant-se'n més en l'etapa d'EP. També córrer i passejar són disciplines que van tenir més participació en l'ESO. El fet que en la resta de les activitats no hi hagi hagut diferències estadísticament significatives, suggereix que la variable etapa no és altament determinant en l'elecció d'activitats en el context informal i en relació amb l'activitat no organitzada.

Quan es calcula l'IAF, s'observa que la proporció de persones poc actives era realment important, arribant gairebé al 70%. Aquesta dada concorda amb l'aportació d'estudis previs. Així, Calahorra-Cañada et al. (2014) arran d'una important revisió en la qual analitzen el compliment de les recomanacions d'activitat física saludable en alumnat d'edat escolar, remarquen aquest fet i la necessitat d'estudis orientats a generar programes d'intervenció que ajudin en l'increment d'aquests nivells. Si es comparen les dades de l'etapa d'ES amb les de Marques i Carreiro da Costa (2013), s'observen IAF molt menors (15,15 davant 10,20). Aquest fet situa, segons aquest índex, l'alumnat portuguès en la franja de moderadament actiu i a l'alumnat gallec en poc actiu.

De la mateixa manera, i coincidint amb la literatura, es van trobar diferències significatives en funció del

gènere, sent el nivell d'activitat física més gran en nens que en nenes (Aznar et al., 2011; Martínez-Martínez et al., 2012; Mota et al., 2008). Com a excepció, es pot destacar el treball de Calahorra-Cañada et al. (2015) que analitzen de forma fraccionada l'activitat física d'alumnat de primària i secundària mitjançant acceleròmetres i no es troben diferències significatives en aquest sentit.

També, l'IAF va resultar ser millor en l'etapa d'EP que en la d'ESO, el que ja s'ha assenyalat en treballs com el d'Aznar et al. (2011) o Martínez-Martínez et al. (2012). A Marques i Carreiro da Costa (2013) l'IAF decreix amb l'edat en l'alumnat d'ES.

Finalment, en aquest treball es plantejava la pregunta de si existia relació entre el nivell d'activitat física que es posseeix i la pràctica esportiva extraescolar no organitzada que s'escull. Encara que en la resta de les opcions, l'activitat practicada va ser independent de l'IAF, els resultats confirmen associacions entre les persones actives i el futbol i les menys actives i nedar i passejar, i sembla lògic, ja que *a priori* aquestes últimes són activitats que no requereixen tanta condició física i despesa energètica, perquè són activitats individuals i de menor contacte. Al treball de Marques et al. (2015) s'observa també respecte a la pràctica no organitzada, que el futbol és una disciplina lligada a les persones més actives (en el cas de les noies a la franja de 13-15 anys i en el dels nois en les franges de 13-15 i 16-18 anys). Per la seva part, Mota et al. (2008) en relació amb activitats esportives organitzades i no organitzades de temps lliure observen, com es pot esperar, que les persones actives practiquen més que les no actives. Com a curiositat, i ja que en aquest estudi s'utilitza el mateix IAF, s'observa que aquest índex té relació amb una altra tipologia de tasques de temps lliure. Les nenes actives s'involucren significativament més en activitats artístiques individuals (vinculades amb la música, llegir, l'art o les manualitats) que les no actives. Així mateix, el grup de persones actives realitza més activitats de lleure social com anar a festes o reunir-se amb amistats que el grup no actiu.

Els resultats obtinguts contribueixen a la identificació de les característiques de la pràctica de temps lliure en la societat gallega. Com assenyalen Gil-Madrona et al. (2014), aquest tipus de coneixement s'ha de tenir en compte per millorar l'activitat física obligatòria i per respondre a les inquietuds de l'alumnat. A més, aquestes dades aporten evidències per respondre millor a les necessitats de participació en la infantesa i joventut en el context comunitari i de gestió esportiva. En relació amb aquest tema, tal com expliquen Telama et al. (2005) no s'ha d'oblidar que les activitats en què les persones adultes participen es van poder aprendre en edats primerenques (*carry over value*); per tant, si aquests coneixements es transformen en possibilitats d'instauració d'hàbits físi-

coesportius, podria haver-hi una transferència en l'etapa adulta, afavorint estils de vida més saludables.

Aquest treball ha conduït a reflexionar també sobre l'accessibilitat de l'estudiant a determinats entorns per dur a terme pràctiques de forma segura, en espais segurs i amb recursos accessibles. En aquest sentit, i en tractar-se d'una comunitat autònoma com la gallega, amb varietat d'espais naturals (muntanya, mar, rius, etc.) i amb una climatologia plujosa i freda en certes èpoques de l'any, s'entén que és fonamental que des de les institucions pertinents es faci un esforç per millorar aquestes pràctiques.

Conclusions

Els nivells d'activitat física en els set nuclis urbans de Galícia són molt baixos. Les activitats extraescolars no organitzades més practicades són futbol, passejar, anar amb bicicleta, bàsquet i córrer. Hi ha una associació entre algunes activitats i l'IAF, l'etapa escolar i el gènere. La informació obtinguda pot ser d'interès per facilitar la presa de decisions i actuacions en el foment de la pràctica tant escolar com extraescolar, incidint en la millora de les planificacions, fonamentalment per a les estudiants d'ESO.

Com a límits de la investigació, es destaca el fet que les dades s'hagin recollit de manera transversal i per mitjà d'un autoinforme. Un mètode objectiu de quantificació del nivell d'activitat física fora de l'horari escolar (accelerometria, podòmetre, etc.) aportaria qualitat al treball. També, el fet que l'estudi estigui contextualitzat en un àmbit urbà impedeix obtenir una visió global de participació, tenint en compte la rellevància de la zona rural en una regió com Galícia. Per tant, en futurs treballs seria desitjable l'ús de proves més objectivables i conèixer també les característiques de la població rural.

Referències

- Alvariñas-Villaverde, M. y 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. y 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. y 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. y 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. y 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. y 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. y 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-Víllora, S. y 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. y 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. y 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. y 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. y 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. y 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. y 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. y 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. y 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. y 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. y 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., Suñez, J. y 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.

Conflicte d'interessos: les autories no han comunicat cap conflicte d'interessos.



© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Aquest article està disponible a la url <https://www.revista-apunts.com/>. Aquest treball està publicat sota una llicència Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Les imatges o qualsevol altre material de tercers d'aquest article estan inclosos a la llicència Creative Commons de l'article, tret que s'indiqui el contrari a la línia de crèdit; si el material no s'inclou sota la llicència Creative Commons, els usuaris hauran d'obtenir el permís del titular de la llicència per reproduir el material. Per veure una còpia d'aquesta llicència, visiteu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>