

III.2. ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN ESPAÑA

El deporte, como actividad de tiempo libre, se ha convertido en los últimos tiempos para amplios segmentos de la población española en un pasatiempo muy apreciado, formando parte del ámbito cultural o de las formas simbólicas y, en tal sentido, hemos podido comprobar la manera en que contribuye a la expresión y remodelización del yo de millones de individuos, que adoptan comportamientos deportivos bien diferenciados siguiendo las líneas del género, de la edad y de la estratificación social (García Ferrando, 1984).

III.2.1. El comportamiento deportivo de los españoles

La actividad física regular es importante en el ciclo de la vida, desde el nacimiento a la vejez. Para los niños, los principales efectos están en las actitudes y hábitos de formación. Durante la adolescencia, la intensidad aumenta a menudo, con consecuencias en el aumento de los riesgos físicos, pero también disminuyendo el desarrollo de factores de riesgo cardíacos. En la vida adulta, los beneficios van a la prevención de la pérdida del trabajo funcional y muerte prematura por enfermedades crónicas. Finalmente, en la vejez, los ejercicios conservan la función y mejoran la calidad de vida (Shephard, 1995).

Sin embargo, a pesar de que una actividad física vigorosa y regular se reconoce como buena para la salud, las ratios de ejercicio físico entre los países más desarrollados son relativamente bajas. Por lo que el mundo occidental se enfrenta actualmente, al desafío de iniciar en el ejercicio físico a la gente inactiva, e intentar que la gente activa mantenga su nivel de actividad (Miquel, 1998).

En un estudio realizado en Inglaterra por Cale (2000), los resultados mostraron que en muchas escuelas los aspectos ambientales y las políticas educativas no fueron utilizados para fomentar la participación en actividades físicas evidenciándose una serie de problemas de coordinación, financieros y de implantación. Así, el 30% de las escuelas de secundaria estaban orientadas hacia la salud como una importante práctica cultural, mientras que el 62% sólo la trataba parcialmente.

Investigaciones recientes han determinado que, aproximadamente, un 40% de la población española es sedentaria, revelando que a medida que aumenta la edad, desciende la proporción de españoles que practican algún tipo de ejercicio físico. Pero, a pesar de ello, en la actualidad estamos asistiendo a una gran demanda social de actividad

física impulsada por una nueva conciencia social sobre la salud, el cuidado del cuerpo y la imagen física. Como afirman Cagigal (1975) y Devís (1992), la práctica deportiva ha evolucionado desde una perspectiva basada en el deporte tradicional hasta un deporte más contemporáneo, entendidos como deporte para todos o como búsqueda de la salud, para García Ferrando (1991), el significado del “deporte como salud” es el que más se aproxima al concepto del deporte entre los españoles con un 58% en 1980 y un 59% en 1990, y la práctica del deporte como válvula de escape o diversión representa el concepto de deporte para el 10% de los encuestados en 1990.

Sin olvidar los recientes estudios de Gutiérrez y González (1995) y Moreno y Gutiérrez (1998a), que ponen de manifiesto la aparición con fuerza de un nuevo motivo para la práctica deportiva fundamentado en la búsqueda de emociones y aventuras, acompañado de vivencias que implican determinados niveles de riesgo. Esto enmarca la práctica, según señalan Puig (1983) y Miranda (1994) en espacios amplios con posibilidad de expansión hacia el medio natural.

Sin embargo, parece ser que la información o el conocimiento por sí mismos, no son suficientes para producir la modificación de una conducta tan compleja como es la práctica de actividad física, de hecho, se puede apreciar que los cambios en el estilo de vida de las personas, hacia comportamientos más saludables, son difíciles de lograr.

Razón que conlleva la necesidad urgente de investigar acerca de los determinantes de una actividad física regular, sobre los cuales el conocimiento actualmente disponible todavía es claramente reducido. Para los especialistas, este conocimiento es fundamental no sólo para pronosticar las conductas de las personas, sino también, para que las campañas de promoción de la actividad física sean lo más eficaces y económicas posibles, ya que si no se sabe lo que atrae a las personas hacia un producto o actividad, en este caso la actividad física, no es muy fácil, o incluso posible, promoverla con eficacia (Fonseca y Paula-Brito, 2000).

III.2.2. Evolución de la práctica físico-deportiva

En distintos estudios y sondeos llevados a cabo en el territorio español, el deporte ocupa un lugar intermedio dentro de las actividades del tiempo libre. Así, García Ferrando (1993) señala que el deporte ocupa el sexto lugar en la clasificación de actividades de tiempo libre entre los jóvenes, después de estar con los amigos (71%), ver la televisión (59%), escuchar música (50%), estar con la familia (49%) y leer libros y revistas

(43%). Navarro y Mateo (1993) señalan que el deporte ocupa el noveno lugar como actividad de tiempo libre realizada de forma frecuente con un 31,5%, siendo la primera actividad estar con los amigos con el 79,9%, resultando el resto de los datos similares a los de García Ferrando. Cuando se trata de actividades que se realizan algunas veces, el deporte sube hasta el sexto lugar con un 37,1%, mientras que el 76% cree que se hace insuficiente deporte en nuestro país, debido principalmente a la falta de instalaciones y de medios (García Ferrando, 1991). Otros datos confirman que hacer deporte corresponde a aquellas actividades que suponen un 10% del total, entre las que se incluyen salir al campo, ir a un pub o discoteca, asistir a espectáculos deportivos o ir al cine todos los días (Vázquez, 1993).

Recientemente, según los datos aportados por el C.I.S (2000) el deporte ocupa el octavo lugar entre las actividades de tiempo libre realizadas por los españoles (15 a 74 años) con el 30,7%, después de estar con la familia (76,2%), ver televisión (68,5%), estar con los amigos (56%), leer libros y revistas (44,1%), escuchar música (43,8%), oír la radio (36,7%), ir al cine (32,5%), etc; sin embargo al ser preguntados los españoles en qué le gustaría emplear su tiempo libre si la decisión sólo dependiese de ellos mismos, el deporte gana puestos ocupando el cuarto lugar con el 28,1%, siendo superado por motivos de relación social (estar con la familia y los amigos) e ir al cine.

García Ferrando (1986) señala que el índice de práctica física se sitúa alrededor del 35% de la población mayor de 14 años. El contexto geográfico y las variables sociológicas de la población según Arranz y Guillamón (1987), Izquierdo y cols. (1985, 1986) y Marcos (1989) son variables que influyen en la práctica físico-deportiva. Encontrando en estos datos que a mayor grado de urbanización y elevado nivel social es superior la práctica físico-deportiva, siendo inferior en entornos rurales o de niveles sociales bajos. En este punto son interesantes, por su contraste, las conclusiones del estudio, Progres-Joven (1999), sobre las conductas relacionadas con la salud en la población escolar de 12-16 años de la Región de Murcia. Si analizamos la variable "zona de residencia", encontramos que el 37,5% de la muestra dice practicar actividades físicas a diario en zonas urbanas, mientras que estos porcentajes se incrementan hasta el 44,2% en zonas periurbanas y el 51,2% en zonas rurales. Hemos de aclarar que en dicho estudio se diferencia entre actividad física general, aquella que engloba las actividades diarias y los juegos y el ejercicio físico reglado, más o menos intenso.

Esta diferencia, sin embargo, se va suavizando según la actividad física es menos genérica y se va produciendo de forma más reglada, hasta invertirse cuando observamos la frecuencia de práctica de ejercicio físico intenso.

En cuanto a la variable “clase social”, se observa en el estudio Progres-Joven (1999) que el porcentaje de alumnos que practica a diario actividades físicas aumenta según va descendiendo la escala en la clase social.

Con el paso de los años la práctica físico-deportiva ha ido teniendo un carácter predominante en las personas. Así, Martínez del Castillo (1986) indica que los hombres pasan de poco más del 20% en 1974 a duplicar su práctica físico deportiva en 1985 y las mujeres de un 10% a un 20%. Vázquez (1993) indica que un tercio de las mujeres practican algún tipo de ejercicio físico, mientras que el porcentaje de los hombres llega al 47%. Desde el punto de vista evolutivo y siguiendo a García Ferrando (1997), citado por Durán (1995), podemos comprobar en la tabla 2, que si hasta 1995 se mantiene la relación de práctica deportiva de 2 a 1 (33%-17% en 1980 y 46%-23% en 1985), en 1990 dicha razón entre géneros descendió a 1,6 permaneciendo idéntica en 1995.

Tabla 2. Evolución de la práctica deportiva entre géneros, 1975-1995 (Durán, 1995).

1980	1985	1990	1995
1,9	2	1,6	1,6

La tendencia de los últimos años consiste en que, de modo progresivo, la práctica deportiva está penetrando en los modos de vida de la población española, las curvas de participación van en aumento y todavía no se observan síntomas de haber llegado a un techo (Martínez del Castillo, 1986). Datos más recientes parecen confirmar que el número de personas que practican uno o varios deportes tiende a estabilizarse.

La población organiza su vida cotidiana destinando una parte del tiempo libre a la actividad deportiva y dándole prioridad por encima de otras en que podrían ocuparlo (Haumont, 1987). De igual manera, García Ferrando (1997), citado por Durán (1995) y el C.I.S (2000), muestran en la tabla 3, la evolución de la práctica deportiva en España desde el año 1975 al 2000.

Tabla 3. Evolución de la práctica deportiva de los españoles, 1975-2000 (Durán, 1995; C.I.S. 2000).

AÑO	1975 (%)	1980 (%)	1985 (%)	1990 (%)	1995 (%)	2000 (%)
Practica un deporte	15	16	17	18	23	21,1
Practica varios deportes	7	9	17	17	16	15,4
No practica ninguno	78	63	53	36	35	63,4
Antes sí, ahora no	–	10	13	26	26	
No contesta	–	2	–	3	–	

Como se puede observar, existe un progresivo aumento en la práctica, tanto en aquellos que practican una o varias formas de actividad física, estabilizándose dicha práctica en la última década. Por contra, el tanto por ciento de aquellos que no practican desciende de un 78% en 1975 a un 35% en 1995, volviéndose a producirse un incremento importante en el año 2000 (63,4%). También puede observarse un crecimiento en el abandono de la práctica físico-deportiva.

Tras esta revisión, se aprecia que los practicantes se han estancado en la última década, pero la información más destacada es la que hace referencia a los que han practicado y han abandonado, ya que su proporción ha aumentado significativamente.

Sin embargo, el dato más elocuente de la evolución de la práctica deportiva en nuestro país, es posiblemente el aumento de aquellas personas que no han practicado jamás alguna forma de actividad física o deporte. A pesar de que, según Serrano y Navarro (1998), el 73,7% de los sedentarios han sentido alguna vez la necesidad consciente de practicar deporte, mientras que los que tienen consciencia periódica de ello alcanzan la cifra del 51% de los sedentarios.

Según Puig (1992) la práctica deportiva debe entenderse cada vez más como un itinerario personal, cambiante y dependiente de circunstancias personales y sociales.

La edad es otra característica sociodemográfica que discrimina respecto a la práctica deportiva. En todas las encuestas realizadas nos encontramos con que a medida que avanzamos en las cohortes de edad decrecen linealmente los porcentajes de práctica deportiva.

Desde una perspectiva evolutiva vemos que entre 1985 y 1995 las diferencias tienden a aminorarse. De hecho el grupo de mayor edad, 55-65 años, ha duplicado con creces su tasa de práctica, pasando de un 7% a un 15%, como podemos comprobar en la tabla 4. La razón entre la cohorte más joven y las más vieja ha descendido progresivamente de 7,57% en 1985, a 4% en 1995. Esto significa que la presencia de personas mayores entre los practicantes deportivos es cada vez mayor y todo apunta a que va a seguir creciendo como puede comprobarse en la tabla y como manifiesta García Ferrando (1997), *existe “un gran potencial de incorporación a la práctica deportiva entre la población española de más edad”*.

Tabla 4. Evolución de la práctica deportiva según edad y razón entre cohortes extremas de edad, 1985-1995 (Durán, 1995).

Práctica deportiva según la edad	1985	1990	1995
16-24 años	53	57	60
55-65 años	7	9	15
Razón entre cohortes extremas de edad	7,6	6,3	4

III.2.3. Frecuencia de la práctica físico-deportiva

Siguiendo con la evolución de los hábitos deportivos de los españoles en el período comprendido entre 1975-2000, pasamos a continuación al análisis de la frecuencia con la que se practica deporte en España.

Podemos afirmar que en nuestro país no sólo ha aumentado el número de personas que practican algún tipo de actividad física o deportiva, sino que también se ha producido un incremento en la frecuencia y regularidad de la misma. En 1995 el 80% de la población practica deporte al menos una vez por semana. Diez años antes dicho porcentaje era del 45%. En el 2000, el número de personas que practica deporte al menos una vez por semana supone el 85%, lo cual nos hace pensar que se está produciendo una estabilización de la frecuencia de práctica deportiva.

Hasta 1990 los niveles de práctica deportiva quedaban enormemente relativizados por la gran cantidad de practicantes ocasionales (“de vez en cuando” o “sólo en vacaciones”), el 55% en 1985, y el 41% en 1990.

Dicho porcentaje ha descendido al 20% en 1995, siendo significativo el descenso de personas que en el año 2000 practican sólo en vacaciones (3,1%) como mostramos en la tabla 5.

Tabla 5. Frecuencia con la que se practica deporte, 1995-1985 (Durán, 1995; C.I.S. 2000)

Frecuencia de práctica deportiva	1985	1990	1995	2000
Con mucha frecuencia				10,2
Tres veces o más por semana	20	31	42	48,4
Una o dos veces por semana	25	28	38	37,7
Con menor frecuencia	36	24	14	
Sólo en vacaciones	19	17	6	3,1
Total muestra	680	1580	1666	1890

En cuanto a la frecuencia de práctica, como queda reflejado en la tabla 6, hay que matizar como afirma Vázquez (1993), que el practicar un deporte esporádicamente no dice mucho sobre la cultura deportiva de un país, ya que no es lo mismo nadar en vacaciones o jugar al tenis los fines de semana o pasear por el campo que practicar sistemáticamente un deporte como hábito incorporado a la calidad de vida. Mientras que García Ferrando (1993), establece un porcentaje del 73% entre los que practican una vez o más a la semana, los datos aportados por Vázquez (1993) son diferentes.

Tabla 6. Frecuencia de práctica físico-deportiva (Modificado de Vázquez, 1993).

Frecuencia de práctica deportiva	Varones (%)	Mujeres (%)	Total (%)
Todos los días	13	7	10
Una vez por semana o más	21	12	16
Varias veces a la semana	8	5	7
Una vez al mes	4	3	3
Menos de una vez al mes	9	8	9
Nunca	44	64	54
NS/NC	1	1	1

La misma autora manifiesta que aquellos que realizan deporte con más frecuencia son personas menores de 20 años, estudiantes, con un status socioeconómico familiar alto y nivel educativo alto y medio, mientras que las personas con edades comprendidas entre los 50 y 64 años, amas de casa, jubilados, personas con una baja educación, residentes en entornos rurales y con un status socioeconómico familiar bajo son los que menos lo realizan.

Respecto a los deportes practicados, según García Ferrando (1991), la población adulta española practica, siguiendo un orden decreciente, los siguientes deportes: natación, fútbol, baloncesto, tenis, ciclismo, carrera continua, gimnasia de mantenimiento, fútbol-sala, atletismo, balonmano, etc., hasta llegar a un total de veintidós.

Esta ordenación nos da una idea acerca de aquellos deportes más practicados y que, por tanto, cuentan con una mayor popularidad. Sin embargo, si el orden se estableciera atendiendo a la frecuencia con la que se practican los mismos y nos basáramos en su regularidad, el orden quedaría como sigue: fútbol, baloncesto, natación, gimnasia de mantenimiento, carrera continua, tenis y ciclismo.

Según los datos del C.I.S. (2000) los deportes más practicados por los españoles entre 15 y 74 años, siguiendo un orden decreciente son: natación, fútbol, ciclismo, gimnasia de mantenimiento, fútbol sala, fútbol 7, tenis, montaña/senderismo/excursionismo, aeróbic, gimnasia rítmica, gym-jazz, danza, baloncesto, carrera a pie (joggin), bolos y petanca, etc., hasta un total de treinta y ocho. Sin embargo, si el orden se estableciera atendiendo a la frecuencia de práctica, quedaría de la siguiente manera:

gimnasia de mantenimiento, aeróbic, gimnasia rítmica, gym-jazz, danza, carrera a pie (joggin), fútbol, ciclismo, fútbol sala, fútbol 7, baloncesto, bolos y petanca, tenis, montaña/senderismo/excursionismo .

En el trabajo de Vázquez (1993), citado por Garcés de los Fayos (1995) cuando se les plantea a las mujeres si practican deporte, el 38% contesta que sí (frente al 47% de los hombres), siendo este porcentaje del 61% en mujeres con menos de 20 años. Encuentra la autora que los deportes que más practican las mujeres son, por orden de mayor participación: natación, gimnasia, baloncesto, tenis y "bicicleta". En esta misma investigación, tanto las mujeres mayores de 20 años como las menores de esta edad señalan que los deportes menos apropiados para las mujeres son el fútbol, boxeo y rugby, que coincide con lo que piensan los hombres. La gimnasia es el deporte más asociado con la mujer (Fernández, 1986 y Buñuel, 1990); según Moreno (1997), se confirma que en la práctica acuática las mujeres superan al varón en práctica deportiva; no obstante como afirma Vázquez (1993) cada vez hay menos diferencias entre mujeres y hombres en cuanto al deporte practicado y se vislumbra un final cercano del estereotipo masculinizante que se atribuía a aquellas mujeres que practicaban determinados deportes.

III.2.4. Niveles de práctica físico-deportiva

Siguiendo los planteamientos expuestos por García Ferrando y Martínez del Castillo, podríamos decir que han sido seis las grandes encuestas realizadas entre la población española sobre su comportamiento deportivo (1968, 1974, 1975, 1980, 1985, 1990). Recientemente ha sido publicado por el C.I.S. (2000) el último estudio sobre los hábitos deportivos de los españoles.

Pero en definitiva, para comprobar los datos generales sobre la evolución de la práctica deportiva podemos observar la tabla 7 elaborada por Añó (1995) a partir de los datos suministrados por el I.N.E. en 1968 y 1974 a través del trabajo de Martínez del Castillo (1983), de la encuesta de 1975 del Instituto ICESA-Gallup encargado por la Delegación Nacional de Deportes, así como de los estudios de García Ferrando en los años 1980, 1982, 1986 y 1991.

Tabla 7. Evolución del nivel de práctica físico-deportiva (Año, 1995).

Año	Hombres (%)	Mujeres (%)	Total (%)
1968	18,3	6,8	12,5
1974	22,7	12,8	17,7
1975	31	12	22
1980	33	17	25
1985	46	23	34
1990	42	26	35

El dato más relevante que podemos apreciar es que, si bien el auge de los niveles de práctica deportiva tiene lugar en la década de los ochenta, el inicio de los años noventa se va a caracterizar por el claro estancamiento que tiene lugar en porcentajes absolutos, del 34% en 1985 al 35% en 1990 (García Ferrando, 1991) y el 36,5% en 2000, según la última encuesta sobre hábitos deportivos publicada por el C.I.S. (2000).

A diferencia de los trabajos anteriores, el análisis de la muestra de Gutiérrez (1995) nos indica que un 68% de sus componentes practican regularmente algún deporte, frente a un 32% que dicen no practicar ninguno. Matizando además que la práctica deportiva se encuentra más extendida entre los hombres que entre las mujeres, ya que casi un 86% de los varones encuestados practican deporte, frente a sólo un 55% de las mujeres. Entre quienes sí practican, se observa que la mayor parte de los hombres (33%) lo hacen entre 4 y 8 horas a la semana, mientras que las mujeres desarrollarían esta misma práctica en un 24% de los casos.

En el intento de comparar estos datos con los de Frojan y Rubio (1997), encontramos porcentajes, respecto a la población madrileña, muy similares a los de la población general de las mismas edades, pero las diferencias se establecen en cuanto a la frecuencia de práctica deportiva. Así, un 14,8% practica con mucha frecuencia (a diario o de 4 a 6 veces por semana), la mayoría entre uno y tres días por semana (26,4%), excepcionalmente (menos de 1 vez por semana) practica actividad física un 20,5% de los estudiantes, y además, el 88,7 % de los estudiantes camina al menos un cuarto de hora.

Tampoco el trabajo de Sánchez y cols. (1998) nos permite establecer una comparación directa ya que la distribución temporal utilizada no coincide en ninguno de los casos encontrados. Sin embargo, citar que para estos autores, un 32% de los encuestados realizan actividad física una vez a la semana, un 32% dice practicarlos dos veces/semana, y solamente un 36% se ejercita tres veces/semana.

A estos datos añadimos los publicados recientemente por el C.I.S. (2000) los cuales muestran que el 21,1% de la población encuestada practica al menos un deporte, el 15,4% practica varios deportes, frente al 63,4% que afirma no practicar ningún deporte.

A pesar de ello, nos encontramos con que los niveles de práctica de actividad física o deportiva en la población general son realmente bajos, sobre todo, porque la iniciación deportiva recibida en nuestro país es deficitaria, ya que son pocos los jóvenes que han realizado o realizan actividades físicas de forma regular, a pesar de todos los beneficios fisiológicos y psicológicos que esto conlleva.

Si tenemos en cuenta la opinión de numerosos especialistas, podemos afirmar que aquellos que han realizado más actividad física en edades tempranas, son los que se mantienen actualmente más activos (Sánchez-Barrera y cols., 1995; Cale, 1996; Cale y Almond, 1997; Taylor y cols., 1999; Trudeau y cols., 1999).

También Blasco y cols. (1996), confirman esta idea. Según estos autores, *“las personas activas lo son a lo largo de su vida, y las sedentarias se mantienen como tales independientemente de las circunstancias; por tanto, existe una gran influencia de la propia historia de actividad física del individuo, para determinar su nivel actual de actividad física”*.

Ya en el año 1997, el Centro para el Control y Prevención de las Enfermedades, detectó que los adultos americanos eran sedentarios o menos activos físicamente de lo recomendado y, aunque los niños eran más activos que los adultos, la participación en actividades físicas declinaba durante la adolescencia.

En esta línea, Piéron y cols. (1999) elaboraron un estudio comparativo entre los estilos de vida de jóvenes europeos, comprobando que los índices de actividad física disminuían entre las edades de 12 y 15 años, siendo más alto para los varones frente a los índices de las mujeres, con la excepción de los muchachos portugueses. Además, a edades de 12 y 15 años, las proporciones de muchachas inactivas eran significativamente más altas que en los chicos. Cuando se consideran

esfuerzos físicos muy frecuentes, los chicos estaban sistemáticamente envueltos en un nivel más alto que las chicas, mostrando unos porcentajes altos, en todos los grupos de edad y género, involucrados en actividades de intensidad baja. Para concluir, los objetivos de los jóvenes europeos se orientan hacia la tarea-orientación, lo que supone la creación de un desarrollo personal reforzando el compromiso hacia la participación en los deportes y actividades físicas.

En España, personas de edad más avanzada y menor nivel cultural, son las que realizan menos actividad física; los más jóvenes y aquellos con niveles culturales más altos, son los que realizan más actividad física (Sánchez-Barrera y cols., 1995). Observando que la cantidad de practicantes es involutiva respecto a la edad, siendo más gradual y progresiva en su proceso inicial hasta llegar a un momento en el que el salto es importante por dos motivos: porque la disminución de practicantes es elevada y, porque se produce al inicio de la franja de edad entre 18 y 25 años. Siendo esta disminución más acentuada a nivel de practicantes femeninos (Bellmunt y cols., 1994).

Para Hagger y cols. (1997) los niños exhiben, generalmente, actitudes más positivas hacia la actividad física, participando en más actividad física moderada durante los meses de verano, pero sin establecer diferencias de género en los niveles de actividad física. Para estos autores será, posteriormente, cuando aparecerán diferencias entre ambos géneros en el nivel de práctica deportiva.

Por el contrario, en el estudio de Tercedor y Delgado (1998), sobre el tipo de actividad físico-deportiva realizada por escolares de Educación Primaria de Granada capital, la variable género presenta relación con las actividades físicas practicadas y con el nivel de actividad física, siempre inferior en las niñas. Detectándose, además, que un 47,18% de los escolares participaron durante el curso escolar en actividades físicas organizadas en clubes, escuelas o equipos deportivos, mientras que la inactividad física mostró los mayores porcentajes en el cuestionario de actividad física durante el verano (73,9%) y durante un día lectivo (14,8%). No obstante, concluyen que los niños de esta edad presentan un nivel de actividad física que permite clasificarlos como un sector de la población suficientemente activo, dado el valor medio de actividades practicadas en cada uno de los intervalos de tiempo, conclusión refrendada por Velázquez y cols. (2001) en un estudio con niños y adolescentes de la Comunidad de Madrid. Posteriormente, en una publicación del año 2000, Tercedor y Delgado profundizan más en este tema, afirmando que, a pesar de que la práctica de actividad física va a variar en función del

período de tiempo, no existen grandes diferencias entre las prácticas realizadas durante el período escolar y durante el verano, siendo los juegos motores la actividad física más practicada en día lectivo, los juegos y la bicicleta las más practicadas durante el fin de semana, y el fútbol y la natación las más practicadas durante el verano.

Los resultados obtenidos, en las investigaciones realizadas durante la adolescencia, confirman estas tendencias. Cale (1996), Pastor y cols. (1999) y López y González (2001) muestran que, tanto los chicos como las chicas, disminuyen la práctica deportiva a medida que aumenta la edad, observándose una mayor reducción de la práctica en el caso de las chicas.

Concretamente, los niveles de actividad física de las adolescentes inglesas, en el estudio de Cale (1996), eran muy bajos. La amplia mayoría fue clasificada como inactiva o muy inactiva (63,1% y 15,5% respectivamente), mientras el 4,9% era considerada activa y el 16,5% moderadamente activa.

Posteriormente Cale y Almond (1997), al estudiar los niveles de los adolescentes concluyeron que la mayoría de los chicos realizaban actividades físicas con una influencia muy positiva sobre su salud; clasificándolos como activos (24%), moderadamente activos (26%), inactivos (45,8%) y muy inactivos (4,2%).

En España, Pastor y cols. (1999) concretan, que los chicos disminuyen su participación en actividades deportivas a medida que aumenta el curso, pero, esto no sucede con las chicas. Concluyendo que una posible explicación a este fenómeno es, que la mayoría de las chicas en nuestro país, o bien abandonan el deporte a edades más tempranas, o bien nunca han practicado deporte fuera del horario escolar.

Asimismo, estos datos concuerdan con los obtenidos en el análisis diferencial de las actitudes según el género de los adolescentes realizado por Moreno y cols. (1997), donde se observa que, a medida que se pasa de curso la preferencia por la Educación Física y el deporte es menor, sin embargo, estos autores comprueban que los varones valoran menos la asignatura de Educación Física y al profesor que las mujeres, asociándose a que las chicas declaran mayor dificultad y utilidad de la Educación Física que los chicos. Resultados que coinciden con los encontrados en su día por Mowatt y cols. (1988). Mientras que, por el contrario, los varones manifiestan mayor empatía con el profesor y la asignatura, a la vez que una mayor preferencia por las actividades físicas en el tiempo libre.

Abundando en el campo de las actitudes hacia la Educación Física, son interesantes las aportaciones de Moreno y cols, (2002a, b) en sendos estudios, con alumnos de 3º Ciclo de Primaria, en los que se analizan la valoración de la Educación Física según la importancia concedida por el alumno y según el comportamiento del profesor. Entre las conclusiones obtenidas destacamos que la importancia concedida a la Educación Física es mayor en la medida que los alumnos realizan actividad físico-deportiva extraescolar, encontrando al mismo tiempo la asignatura más fácil y útil para el futuro. La creación de un buen ambiente y el talante democrático y alegre del educador se asocia con actitudes más positivas por parte del alumno. La práctica físico-deportiva de los padres produce en los alumnos más satisfacción y actitudes más positivas hacia la Educación Física.

Respecto a la valoración de la Educación Física según el comportamiento del profesor, se observa en los alumnos un mayor gusto hacia la Educación Física en tanto que perciben que el educador es bondadoso, agradable, justo, comprensivo, no autoritario y alegre.

En el trabajo de Ponseti y cols. (1998), de 1.999 adolescentes entrevistados, 639 manifestaron no practicar deporte fuera de las clases de Educación Física escolar. Esta proporción es muy similar a la encontrada por Moreno y cols. (1996, 1997), donde un 24,6% no practican ninguna actividad física en horas extraescolares frente al 75,4% que realizan alguna práctica deportiva.

Además, Ponseti y cols. (1998) también concluyeron que, las variables que establecen diferencias significativas en el nivel de práctica son: el género y los hábitos deportivos de los padres, es decir, practican más los hombres y los jóvenes con padres que practican o han practicado algún deporte. Esta conclusión está avalada por otras investigaciones que confirman la relación existente entre los hábitos de práctica física en escolares de Primaria y Secundaria obligatoria, en función de la práctica de actividades físico-deportiva por parte de sus padres. Según Casimiro y cols. (2001), los alumnos más sedentarios suelen tener madres y padres que no son deportistas, mientras que aquellas madres o padres que practican frecuentemente actividad físico-deportiva tienen hijos muy deportistas (practican frecuentemente o en fines de semana), lo que indica que sirven de modelo a imitar, confirmándose como un factor socializador de gran trascendencia. De hecho, para Soto y cols. (1998), la implicación deportiva de la familia en las actividades de ocio determina el grado de participación de las chicas en actividades deportivas. Lo cual concuerda con el trabajo de Shropshire y Carroll (1997), para los que el

estatus socio-económico de los niños no constituye ninguna diferencia en sus niveles o hábitos de actividad física, mientras que las principales diferencias las atribuyen a los hábitos de ejercicio de sus padres, sin apreciar influencias de los hábitos desarrollados por las madres. Utilizando las propias palabras de Moreno y cols. (1997) *“los hijos con padres que practican deporte valoran más la asignatura de Educación Física y al profesorado...”*

Paralela e inevitablemente la influencia de los estereotipos en la enseñanza de la Educación Física se va a traducir en una serie de diferencias, tanto de intereses y motivación como en el grado de participación hacia ciertas actividades físicas, en función del género del alumno (Soto y cols., 1998; Hellín, 2001). Así, las chicas en general muestran en este trabajo una mayor preferencia por las actividades de la Educación Física, principalmente aquellas de carácter más cooperativo y menos individualista, como la expresión corporal, la expresión dramática, los ejercicios por parejas, los multisaltos y los estiramientos. Sin embargo, los intereses de los chicos se centran en actividades de carácter más activo y competitivo, como son las ligas deportivas, las pruebas de condición física o las pruebas de habilidades deportivas. Destacando que dentro de los deportes individuales, los chicos prefieren las actividades propias del Atletismo, mientras que las chicas muestran su preferencia por las actividades de Gimnasia rítmica y deportiva.

Otros resultados que apuntan en la misma dirección son los referentes a los tipos de deportes practicados por los adolescentes en horario extraescolar, resaltando como deportes colectivos más practicados el fútbol y el baloncesto, y como deportes individuales el ciclismo (Moreno y cols., 1996, 1997).

Finalmente, entre las últimas investigaciones realizadas con adolescentes de la Región de Murcia, destaca la de Procris-Joven (1999), cuyas principales conclusiones exponemos a continuación:

- Como corresponde a estas edades (12-16 años), el 40,8% desarrolla actividades diarias que implican ejercicio físico, como correr, montar en bici, etc. fuera del horario escolar. El 36% practica deporte a diario en la Región, aunque esta cifra es baja, sin embargo, la práctica deportiva entre los adolescentes murcianos ha evolucionado positivamente si tenemos en cuenta que hace cuatro años el porcentaje de práctica era del 27,6%. Sólo un 7,2% dice no practicar nunca deporte. Como era de esperar la frecuencia de práctica físico-deportiva disminuye con la edad.

- Más de la mitad (56,5%) practica ejercicio físico intenso al menos dos veces por semana y, lo más común, es hacerlo entre 1 y 3 horas semanales (53,6%). Especifica además, que los alumnos mayores practican ejercicio físico intenso, menos veces por semana pero durante más horas, reflejando una práctica más reglada de actividad deportiva.

- La práctica deportiva, fuera del horario de clase, se realiza principalmente en la calle (49,9%), en instalaciones deportivas de fácil acceso (un 32,2% en el propio centro y el mismo porcentaje en instalaciones públicas) o en el campo o playa (30,7%). Un 21,8% utiliza instalaciones privadas para hacer deporte.

- La accesibilidad a instalaciones deportivas parece estar mejorando respecto a estudios anteriores. Un 19,6% dice no disponer de este recurso bien porque estén lejos de su casa, porque no puede usarlas o simplemente porque no conoce instalaciones de este tipo, lo cual es preocupante por la importancia de la práctica de ejercicio físico, no sólo en la promoción de la salud sino en la prevención de conductas no saludables. Entre quienes tienen acceso, más de un tercio (34,6%) mencionan también que se encuentran lejos de su casa (Proces-joven, 1999).

- Respecto al género, los varones realizan más actividad física que las mujeres. Un 51,9% de las mujeres lleva a cabo sólo alguna vez o nunca este tipo de actividad, mientras que esto mismo sucede solamente en un 21,3% de los varones. En el caso del ejercicio físico intenso, estas diferencias son similares, siendo máximas en las frecuencias altas (el 36,5% de los varones practican ejercicio físico intenso cuatro veces por semana o más, frente al 13,5% de las mujeres).

- Esta diferencia aparece también en cuanto a la percepción de accesibilidad a las instalaciones deportivas. Los varones practican deporte con mayor frecuencia en instalaciones tanto privadas (28,4% frente al 16,4%) como públicas (40,9% frente al 27,1%). Sólo un 15,8% de varones dicen no tener acceso a este tipo de instalaciones, mientras que este porcentaje aumenta al 24,2% en el caso de las mujeres.

Obviamente, estas diferencias no son explicables en términos de residencia de los sujetos o discriminación en el acceso a centros deportivos. La explicación podría radicar en un menor interés por la actividad física o que gran parte de las instalaciones deportivas pueden estar preparadas para lo que tradicionalmente se ha considerado como deportes masculinos. Este cúmulo de circunstancias marca las diferencias entre varones y mujeres respecto a la percepción del estado de forma.

Los resultados obtenidos en el estudio Progres-Joven (1999), se pueden extrapolar a otros estudios realizados con adolescentes, tal es el caso del trabajo realizado por Castillo y Balaguer (1998) con adolescentes valencianos acerca de la frecuencia de práctica de actividades físicas en el tiempo libre, las mencionadas autoras encuentran que son los chicos los que practican deporte, actividad física y ejercicio físico intenso fuera del colegio con mayor frecuencia que las chicas. Además los chicos son miembros activos de algún club deportivo y compiten también con mayor frecuencia que las chicas. Son también los chicos los que tienen mayor seguridad en que seguirán siendo activos en el futuro. Asimismo, los resultados muestran que aquellos jóvenes que practican algún tipo de actividad física están involucrados en otros tipos de actividades como deportes, ejercicio físico intenso, competiciones, etc.

Se observa una disminución significativa en la práctica de actividades físicas con la edad.

Por último, hay que resaltar que la pertenencia a un club deportivo, la participación en competiciones y la intención futura de ser activo son variables fuertemente relacionadas con la práctica del deporte y del ejercicio físico, tanto en el grupo de chicos como en el de chicas.

En otro orden de cosas, encontramos que el inicio de una carrera universitaria implica una disminución de los niveles de actividad física, que se hace más patente en aquellos sujetos que ya manifestaban una tendencia a dedicar menos horas semanales de actividad física y, en las mujeres, por su menor preferencia hacia los aspectos relacionados con el deporte y la competición.

Llegados a este punto y para completar la investigación, aportamos los trabajos de Reyes y Garcés de Los Fayos (1999), donde la práctica deportiva constituye la segunda actividad de tiempo libre dentro de las actividades cotidianas de los estudiantes:

- Pasear (32%).
- Hacer deporte (28%).
- Estar con la familia (14%)

Para los no deportistas, las actividades de ocio son más solitarias:

- Leer (30,67%).
- Pasear (22,67%).
- Escuchar música (14,67%).

En el ámbito universitario encontramos trabajos como el de Sánchez-

Barrera y cols. (1995), afirmando que un 10,8% de la muestra de estudiantes universitarios no han realizado ninguna actividad físico-deportiva a lo largo de su vida, o el de Abadía (1995), donde practican algún deporte el 48% de los hombres y el 35% de las mujeres que estudian Magisterio en la Universidad de Zaragoza.

Más interesante es el estudio de Frojan y Rubio (1997), centrado en la población madrileña. Para estos autores, el 61,7% de la población realiza algún tipo de práctica deportiva y el 38,3% no practica.

Los resultados de estos autores, que acabamos de mencionar, también concuerdan con los encontrados en España por otros estudios similares con poblaciones universitarias de la misma edad, como es el caso de Sánchez y cols. (1998), que informan que el 64% de los universitarios encuestados practica ejercicio físico, frente a un 35,4% que no lo practica. Además, un 56% de los participantes responden haberse ejercitado siempre, un 6% no haber practicado nunca actividad física alguna, y un 38% sí practicaba ejercicio en el pasado pero ahora no practican.

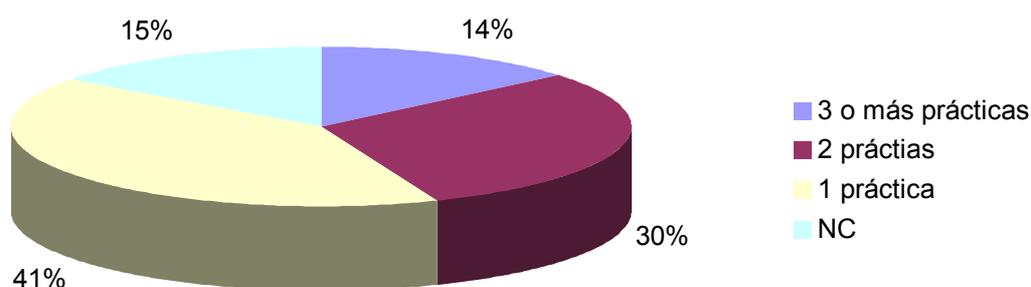
Esa misma opinión comparten Gutiérrez y cols. (1999a), ante la pregunta de si realizaban alguna actividad físico-deportiva, el 72,2% de los universitarios encuestados responden que sí practican alguna de estas actividades, de los cuales el 22% se consideran principiantes, el 41,6% avanzados y el 8,6% expertos.

Por contra, estos datos varían ligeramente de los encontrados por Segura y cols. (1999). Para estos últimos, un 15,5 % practica actividad física regular y programada, un 57,9 % de los estudiantes no hace actividad física y sí practican el 42,1%. De los cuales el 35% se adhieren a programas físico-deportivos más o menos intensos y, un 6,5% de los estudiantes practican una actividad física suave. Un 42% tiene un promedio de actividad física diaria superior a 60 minutos, mientras que el 28,8% está entre 30 y 60 minutos, sin embargo, para un 29,2% es inferior a media hora. Respecto al hábito de caminar: 11,35% nunca camina nada, 31% camina diariamente entre 30 y 60 minutos con periodicidad irregular, y sólo un 3,8% camina o va en bicicleta habitualmente.

Cuando los estudios describen los hábitos deportivos de los estudiantes universitarios de la especialidad de Educación Física, los resultados indican, como cabía suponer, porcentajes ligeramente superiores. Tal es el caso del trabajo publicado por Torre y cols. (1995) con los futuros Maestros Especialistas en Educación Física de la Universidad de Granada, donde el 36,5% de los alumnos no realiza habitualmente práctica deportiva, el 25% realiza una práctica deportiva

discontinua y el 36,5% practica entre 4 y 6 horas semanales. Otros autores como Parera y Solanellas (1998), dirigen su trabajo hacia los estudiantes del INEFC de Barcelona, donde se aprecia que aproximadamente 3 de cada 4 estudiantes realizan alguna práctica físico-deportiva en sus ratos de ocio, fundamentalmente a nivel recreativo. Además, del 78% de alumnos que sí realizan práctica deportiva, casi la mitad (41%) lo hacen exclusivamente en uno solo, y más de una cuarta parte (30%) dividen su tiempo libre entre dos prácticas diferentes, como mostramos en la figura 1.

Figura 1. Número de prácticas físico-deportivas distintas realizadas por los practicantes (Parera y Solanellas, 1998).



Dentro de la población de estudiantes universitarios de la Región de Murcia, encontramos trabajos como el de Reyes y Garcés de los Fayos (1999), que confirman que el porcentaje de deportistas (38,64%) es claramente inferior al de no deportistas (61,36%), aunque en este estudio, el número de hombres ha sido muy escaso y es muy alto el número de mujeres que hacen deporte en edad universitaria, comparando con otras investigaciones. Entre las mujeres la práctica deportiva crece en comparación con lo que pasaba en edades inferiores, aunque el compromiso con la misma, medido mediante la asociación a algún deporte, se sitúa en los mismos niveles bajos.

Como cabía esperar, Gil y cols. (2000) afirman que los alumnos de la Escuela Universitaria de Magisterio de Albacete de la especialidad de Educación Física, están por encima del resto de especialidades en

relación con la práctica de actividades físicas, ejercitándose cerca del 22% con una frecuencia diaria y el 60% semanalmente, no obstante, matizan que la frecuencia de práctica de estos alumnos no produce efecto alguno en la mejora de su condición física. Comentar que estos niveles son superiores entre los alumnos del INEFC de Barcelona (Parera y Solanellas, 1998), para los que el nivel de práctica mayoritario es el recreativo, dedicando de 2 a 4 horas semanales (41%) a una práctica determinada, aunque la práctica global semanal es superior a las 4 horas en el 73% de los casos.

III.2.5. El asociacionismo deportivo

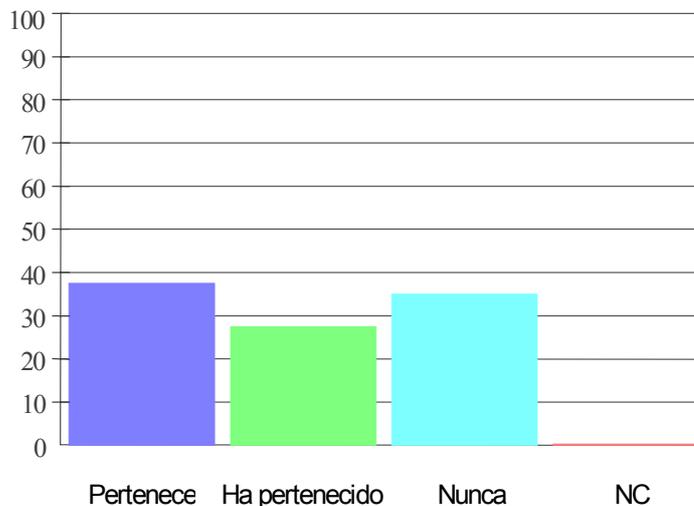
Continuando en esta línea de investigación, no podemos pasar por alto la distribución de la práctica por deportes, que se ha analizado mayoritariamente en base a dos parámetros, por un lado, a partir de los datos de las licencias de cada federación deportiva y, por otro, a través de los datos de las encuestas realizadas, sin olvidar que ambos factores constituyen unos indicadores importantes de cara a analizar la consistencia de la práctica deportiva en nuestro país.

Tan es así, que los datos que aporta García Ferrando (1991) en sus estudios van encaminados a confirmar que existe un mayor nivel de practicantes que de afiliados en clubes o federaciones, es decir, nos encontramos en un país con un bajo nivel de asociacionismo deportivo. Esta afirmación la podemos constatar mediante los distintos estudios y sondeos de opinión que realiza el C.I.S y que se recogen en el Informe Juventud en España, 2000, en dichos sondeos se hacen, entre otras, las siguientes afirmaciones:

A. Vinculación con el asociacionismo

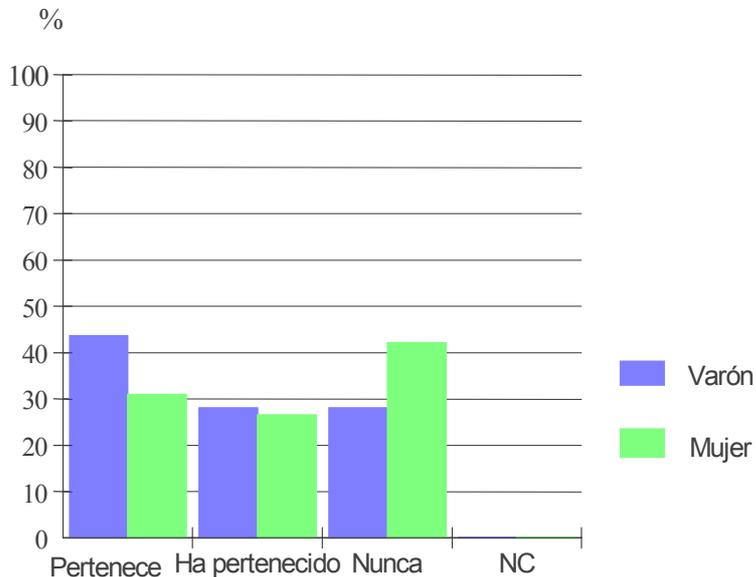
- Un 37% de los jóvenes encuestados pertenecen actualmente a algún tipo de asociación, el 24% ha pertenecido pero ya no pertenece y el 35 % nunca ha pertenecido a ningún tipo de asociación, como podemos observar en la figura 2.

Figura 2. Vinculación de los jóvenes con el asociacionismo (Modificada de INJUVE, 2000)



- La falta de experiencia asociativa parece estar más extendida entre las mujeres que entre los varones según mostramos en la figura 3.

Figura 3. Experiencia asociativa según género (Modificado de INJUVE, 2000).

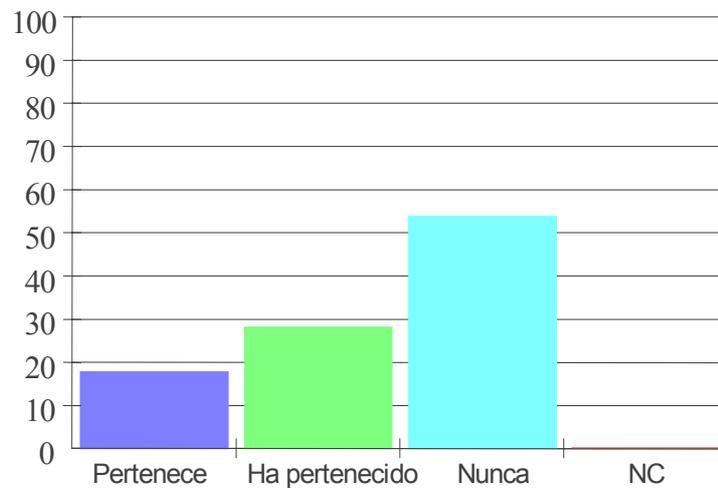


B. Tipos de asociación

- Entre los asociados el grupo más numeroso está ligado a asociaciones deportivas, un 17,8% afirma pertenecer a alguna en la

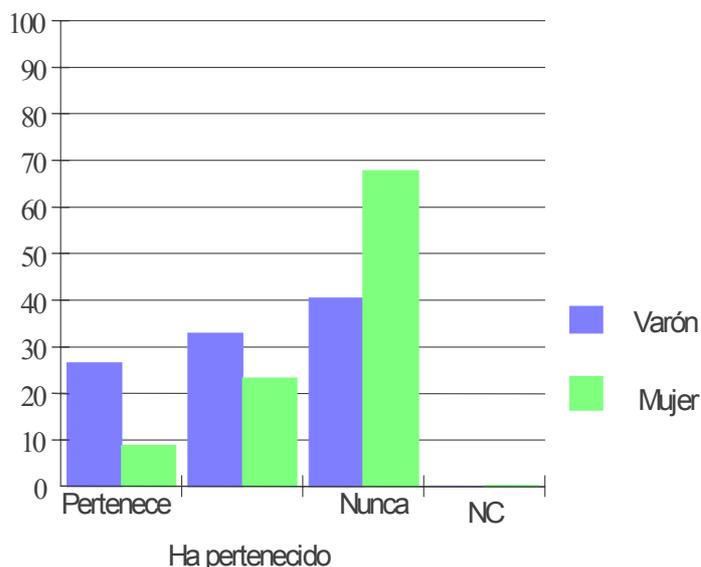
actualidad, un 28,1% ha pertenecido pero ya no pertenece, y un 53,9% nunca ha pertenecido a alguna organización deportiva. Especificando que sólo un 6,2% de la población encuestada se confiesa socio de algún club de fútbol profesional. Otros, aunque en menor cuantía, participan en asociaciones culturales, recreativas y religiosas como queda recogido en la figura 4.

Figura 4. Pertenencia a asociaciones o grupos deportivos (Modificado de INJUVE, 2000).



- La mayor concentración de asociados entre los chicos se da en grupos deportivos, mientras que las chicas participan en similares porcentajes, en organizaciones deportivas, religiosas y benéficas, según mostramos en la figura 5.

Figura 5. Asociados a grupos deportivos según género (Modificado de INJUVE, 2000).



Recientemente, el C.I.S. (2000) en su estudio sobre los hábitos deportivos de los españoles refleja que un 15,7% de las personas encuestadas manifiestan pertenecer a un club privado, gimnasio privado o asociación municipal, el 16% ha pertenecido pero ya no pertenece y el 68,1% nunca ha pertenecido a un club o asociación.

De forma específica, encontramos el análisis de Cañellas y Rovira (1995), sobre la población adulta barcelonesa, que establece en un 21% las personas asociadas a clubes y asociaciones deportivas en el año 1995, así como en un 14% el número de personas con licencia federativa. En cuanto a las razones por las que la gente se asocia, afirman que las prioritarias son las vinculadas a la regularidad de la práctica y a las relaciones sociales.

Entre las especialidades de la Escuela Universitaria de Magisterio de Albacete, los alumnos de Educación Física presentan el mayor índice de estudiantes asociados o federados en alguna asociación deportiva (34%), mientras que las de Inglés y Primaria presentan los niveles más bajos (Gil y cols., 2000). También en el trabajo de Abadía (1995) se concluye que no hay un gran porcentaje de universitarios federados, estableciendo en un 23% los hombres y un 6% las mujeres, estudiantes de Magisterio de la Universidad de Zaragoza, que están federados. Más adelante, Reyes y Garcés de los Fayos (1999) reiteran que el nivel de federados es muy pequeño, sobre el 20% de los practicantes, pero curiosamente, los no deportistas creen mayoritariamente que estarían federados si lo

practicasen (57,50%). De forma similar, Gutiérrez y cols. (1999b) confirman que sólo el 22% de los practicantes encuestados disponen de licencia federativa.

III.2.6. La participación en actividades físico-deportivas

Según mostramos en la tabla 8, podemos ver los porcentajes descriptivos de la evolución, entre 1980 y 2000, de la participación en los diferentes deportes y su correspondiente incremento, tal y como apunta Año (1995) tomando como fuente los datos de García Ferrando (1991) y C.I.S. (2000).

Tabla 8. Tipos de deportes más practicados y evolución (Modificada de Año, 1995 y C.I.S. 2000).

Orden	Deporte	1985 (%)	1990 (%)	2000 (%)	Evol.
1	Natación	43	39	39	- 4
2	Fútbol	28	28	22	- 6
3	Baloncesto	17	23	11,6	- 11
4	Tenis	18	18	12,71	- 5
5	Ciclismo	18	15	22	+ 7
6	Carrera a pie	22	15	11	- 4
7	Gimnasia mantenimiento	—	14	15	+ 1
8	Fútbol sala	15	13	14	- 1
9	Atletismo	13	9	7	- 2
10	Balonmano	7	6	3	- 3
11	Voleibol	6	6	3,7	- 2
12	Frontón	—	6	—	—
13	Gimnasia rítmica y danza	12	5	12,4	- 7
14	Tenis de mesa	6	5	3,8	- 1
15	Tiro y caza	8	5	3,5	- 1
16	Esquí	5	5	5	=

Podemos comprobar que existen prácticas deportivas, que a pesar de disminuir respecto al año 1985, mantienen el nivel de práctica como la natación y el esquí. En otros deportes se produce un descenso acusado como el baloncesto, en menor medida el fútbol, la carrera a pié, el atletismo, el tenis de mesa, el voleibol, etc, por el contrario otras prácticas físico-deportivas aumentan, tales como el ciclismo, la gimnasia de mantenimiento, aeróbic y gimnasia rítmica.

En el estudio de Cañellas y Rovira (1995), mencionado anteriormente, también se analizan las actividades deportivas más practicadas por la población adulta barcelonesa. Destacando que, entre las mujeres casi toda la práctica deportiva se concentra entre las cuatro primeras actividades, mientras que para los hombres se da una mayor diversidad, siendo el fútbol y el fútbol-sala actividades preferentemente masculinas, tal y como se ve reflejado en la tabla 9.

Tabla 9. Las actividades físico-deportivas más practicadas (Modificado de Cañellas y Rovira, 1995).

Ránquing de las actividades más practicadas por el total de la población (sin tener en cuenta la frecuencia)			
	Total	Hombres	Mujeres
Bases	(2.022)	(989)	(1033)
1 ^a	Natación	Natación	Natación
2 ^a	Caminar / Trekking	Fútbol	Caminar / Trekking
3 ^a	Pasear	Ciclismo	Pasear
4 ^a	Ciclismo	Caminar / Trekking	Gimnasia de mantenimiento
5 ^a	Gimnasia de mantenimiento	Pasear	Ciclismo
Ránquing de las 5 actividades más practicadas regularmente			
	Total	Hombres	Mujeres
Bases	(1.013)	(553)	(460)
1 ^a	Caminar / Trekking	Caminar / Trekking	Caminar / Trekking
2 ^a	Pasear	Pasear	Pasear
3 ^a	Natación	Fútbol	Gimnasia de mantenimiento
4 ^a	Gimnasia de mantenimiento	Fútbol sala	Natación
5 ^a	Ciclismo	Ciclismo	Ejercicios en casa

Comparando los dos ránquings vemos cómo se reparten las actividades. Así, la natación es la actividad más practicada si no se tiene en cuenta la frecuencia, ya que es la que más se realiza “sólo en vacaciones”. Caminar-Trekking es una actividad muy practicada, incluso de forma más regular que la natación; mientras que la gimnasia de

mantenimiento, pasear, y el fútbol son actividades más relacionadas con la práctica regular.

Mencionar más específicamente, el trabajo de Márquez y Zubiaur (1990) con estudiantes universitarios del Instituto Nacional de Educación Física de Castilla-León, que nombran el atletismo como el deporte más practicado en ambos géneros. A partir del segundo puesto se producen diferencias ligadas al género, los chicos prefieren el fútbol y baloncesto, siendo los menos practicados el fútbol-sala y el esquí acuático. Mientras, las chicas practican gimnasia rítmica y natación, siendo el deporte menos practicado el patinaje.

En el estudio realizado con alumnos del INEFC de Barcelona (Parera y Solanellas, 1998), se aprecia que *“la mayor parte de los estudiantes realizan deportes que, si bien, pueden realizarse en grupo, son de carácter marcadamente individual”*, ya que, a pesar de que las actividades deportivas más practicadas son fútbol (11%), natación (10%) y baloncesto (8%), el 65% practica deportes individuales frente al 35% que practica deportes colectivos.

No obstante, para Sánchez y cols. (1998), los deportes más practicados por la muestra de universitarios estudiada son: la natación (18%), el aeróbic (12%), y la gimnasia (10%). Por su parte, Moreno y Gutiérrez (1998b) citan como deportes practicados, por orden de importancia: fútbol, natación, gimnasia, baloncesto, atletismo, frontón y tenis.

Además, para Gili-Planas y Ferrer-Pérez (1994), los deportes que más practican las mujeres son gimnasia, ciclismo y natación, mientras que los hombres practican mayoritariamente el fútbol, datos que coinciden totalmente con los encontrados por Abadía (1995) entre los estudiantes de Magisterio de la Universidad de Zaragoza. Con lo que se demuestra la tendencia encontrada por Ruiz y cols. (2000), que comprueban en su trabajo como las mujeres demandan en su mayoría los deportes individuales (61,6%), mientras que los hombres demandan más deportes colectivos (62,7%).

Llegado a este punto, es necesario mencionar el trabajo de Taylor y cols. (1999), sobre la influencia de la actividad física durante la niñez y adolescencia en la actividad física de los adultos, que dicen que ser forzado a ejercitarse durante los años de la pre-adolescencia, estaba más relacionado con la participación en deportes individuales, que con la participación en deportes colectivos durante la etapa adulta. Curiosamente, para Torre y cols. (1995) la institución donde se llevó a cabo el aprendizaje deportivo va a variar de acuerdo con el deporte de

que se trate, así, cada nivel educativo o institución presenta unos deportes como característicos: en B.U.P., baloncesto, voleibol y carrera continua; en las Escuelas Deportivas, tenis, natación, esquí y fútbol; en los gimnasios, los deportes de lucha, pesas y mantenimiento; y entre amigos, fundamentalmente el ciclismo.

Destacar también, la opinión de Sánchez-Barrera y cols. (1995), para los que las únicas actividades físicas en las que se ha encontrado dependencia, entre las variables género y frecuencia, en el grupo de población general, han sido correr, nadar y practicar gimnasia. *“En general, las mujeres practican con menos frecuencia la actividad física de correr, nadan con más asiduidad y practican gimnasia más frecuentemente que los hombres”*.

Otra cuestión que interesa resaltar es la posición de la Comunidad Murciana respecto al resto de las Comunidades. Así, atendiendo a la población general García Ferrando (1991), ordena las Comunidades Autónomas por orden decreciente de práctica deportiva, y la sitúa en décimo lugar con un 33% de practicantes en 1990, por lo que queda por debajo de la media nacional situada en un 35%. Esta situación empeora posteriormente, al analizar la población universitaria de forma específica, según el trabajo de Quesada y Díez (1998) Murcia estaría la décimocuarta con un 17% de universitarios realizando alguna actividad física, y si además, tenemos en cuenta la participación en competiciones internas, Murcia bajaría al puesto 16 con un 29,41% de participación. Ya que parece ser que los universitarios murcianos prefieren actividades físicas más relacionadas con la recreación y el ocio que con la competición.

Por otra parte, entre las aportaciones más interesantes, que contribuyen a situar el nivel de regularidad o consistencia de la práctica deportiva, están las relacionadas con la participación en los deportes internos organizados por la propia Universidad. En ese sentido, Dierks (1998) afirma que el 11-40% de la comunidad del Campus participa en actividades deportivas dentro de la Universidad.

Igualmente, Ostrander (1998), advierte la existencia de una tendencia a disminuir la participación en los deportes internos, especialmente entre la población femenina, a pesar de que más del 94% de los programas estadounidenses analizados ofrecen ligas masculinas, femeninas y mixtas. Según este autor, las razones administrativas que aducen, para la disminución de la participación femenina, son la carencia de instalaciones, los tipos de ligas disponibles para los estudiantes, y la participación femenina en atletismo universitario.

Apunta también, Lands (1998), que la principal razón para no participar en los deportes recreativos, fue la escasez de tiempo para el trabajo del curso y el escaso conocimiento sobre los programas deportivos universitarios.

Respecto al territorio español, el 50% de los varones que practican deporte afirman haber participado alguna vez en una competición deportiva, mientras que la proporción de las mujeres es del 30%, según los datos de Moreno y Gutiérrez (1998b), para los que la participación en competiciones es un indicador muy significativo de la divulgación del deporte.

Con todo, también aquí encontramos diferencias al comparar el nivel de actividad física de hombres y mujeres, tal y como han sido detectadas en numerosas investigaciones (De Marco y Sidney, 1989; Gili-Planas y Ferrer-Pérez, 1994; Blasco y cols., 1996; Sánchez y cols., 1998; Procrés-Joven, 1999). En general, la mujer se ha incorporado más tarde a la práctica deportiva y, cuando lo ha hecho, ha sido limitando su participación a determinadas modalidades.

Según los datos del Procrés-joven (1999), los varones adolescentes realizan más actividad física que las mujeres, sobre todo en las frecuencias altas de práctica. Pero resulta curioso citar, que las mujeres perciben menor accesibilidad a las instalaciones deportivas porque están preparadas para deportes "masculinos", por lo que precisan instalaciones, unas actividades adecuadas y unas estructuras necesarias en las que se puedan integrar, para desarrollar totalmente su práctica físico-deportiva (Bellmunt y cols., 1994).

En ese sentido, por ejemplo, Sánchez-Barrera y cols. (1995) concretan que, los hombres en general, puntúan en edades tempranas más alto que las mujeres y, a medida que la edad va en aumento, las diferencias van desapareciendo, confirmando los datos obtenidos por Abadía (1995) y Añó (1995) al afirmar que el nivel de practicantes femeninos aumenta sucesivamente, mientras que el de los hombres se incrementa en menor medida, tal como puede comprobarse en la tabla 3 expuesta con anterioridad.

De esta manera, es posible que podamos afirmar que los varones practican más deporte que las mujeres, pero no que éstas sean más sedentarias que los primeros (Blasco y cols., 1996).

Asimismo, para Sánchez y cols. (1998), los varones se ejercitan en un 90% frente a un 60% de mujeres, pero aunque existe un porcentaje mayor de hombres activos, no se han encontrado diferencias significativas

entre ambos géneros en las variables “frecuencia” y “duración” de la actividad física practicada.

Igualmente, destacar los resultados obtenidos por Ruiz y cols. (2000), que aseguran en su estudio, que las mujeres realizan más demanda de práctica de actividades físico-deportivas que los varones, sobre todo en las actividades físico-deportivas en la naturaleza. Esta tendencia también había aparecido en el trabajo de Eastman y cols. (1998), mientras realizaban una medición de los cambios en las actividades físicas de tiempo libre, de los estudiantes universitarios, durante 5 años. Ninguno de los análisis realizados encontró una diferencia por géneros significativa en el tiempo total dedicado a las actividades físicas de tiempo libre, sin embargo, podemos concretar que las escasas diferencias encontradas se corresponden con una disminución en los hombres y un incremento en las mujeres durante el período de cinco años.

Por otro lado, hacer referencia a la relación encontrada en el estudio de Fang (1998), entre el rendimiento académico y la práctica deportiva, donde se destaca la importancia de la vida deportiva de los estudiantes para su desarrollo armonioso, ya que es el principal factor que afecta a su salud y su rendimiento físico-mental, estando influenciada por la escasez de equipamientos deportivos, sus tareas de estudio, la escasez de pruebas deportivas adecuadas y sus condiciones económicas.

También los estudiantes universitarios encuestados por Sumanovic y cols. (1996), además de mostrar actitudes muy positivas hacia la Educación Física, declaraban la gran utilidad de participar en actividades físicas durante sus estudios, manifestando que de 2 a 3 sesiones prácticas a la semana, fuera del horario regular de clases, era satisfactorio.

Por su parte Qian (2000), sugiere la trascendencia de proporcionar a los universitarios una educación adecuada orientada hacia las actividades físicas, ya que la educación cultural y el entrenamiento psicológico que se desarrollan en las clases de Educación Física, son efectivos en la mejora de las cualidades comprensivas de los estudiantes universitarios.

En Reyes y Garcés de los Fayos (1999), al hablar de los universitarios murcianos concretan que, la inmensa mayoría no considera que la práctica deportiva les afecte en su rendimiento académico (96,08%), aunque, el 82,98% de los practicantes y el 89,74% de los no practicantes, prefieren triunfar en el ámbito académico frente al deportivo. Además, el 78,43% cree que triunfar en el deporte depende de más personas además de ellos mismos, mientras que los no deportistas llegan

al 92,31%.

La importancia del deporte como una actividad de tiempo libre más frecuentada por la población española, se asienta en el elevado grado de interés que la mayoría de la población siente por dicha actividad y que desarrollamos en el capítulo siguiente.