Nivel de práctica fisicodeportiva de escolares colombianos

Las nociones de conducta, estilo y hábito de vida

Las conductas son las diferentes manifestaciones que reflejan nuestro comportamiento. Lagache (citado en Bleger, 2016) manifiesta que la conducta es “el conjunto de operaciones (fisiológicas, motrices, verbales, mentales) por las cuales un organismo en situación reduce las tensiones que lo motivan y realiza sus posibilidades”. Al entenderse la conducta como las actuaciones del ser humano en un determinado contexto, este resulta clave para el enfoque. Por ejemplo, las acciones reiterativas que todos los sujetos realizamos día a día corresponderían a *conductas cotidianas*.

Las manifestaciones de movimiento integradas al sujeto para responder a distintas situaciones —ya sean deportivas, sociales o laborales— las enunciaremos como *conductas motrices*. En cuanto a las *conductas sedentarias*, se definen como aquellas actividades realizadas por una persona que representan un consumo de energía ≤ 1.5 MET (unidad de medida del índice metabólico), las cuales corresponderían a actividades tales como dormir, sentarse, acostarse, ver televisión, entre otras.

Romero y Amador (2007) nos dan una mayor claridad al respecto determinando la diferencia entre *estilos de vida* y *hábitos de vida*. Según ellos, los primeros solo operan en el ámbito individual —es decir, están ligados directamente a las actuaciones y decisiones específicas de la personalidad de cada sujeto—, mientras que los segundos reflejan el modo de vida de una sociedad. Las diferencias individuales

con respecto a la posición social se encuentran en que los comportamientos y actitudes que diferencian a cada persona, al ser sumados con los comportamientos y actitudes de sus semejantes, se convierten en la tendencia generalizada de cada sociedad. Se concluye que los hábitos reflejan los intereses de la mayoría de los integrantes de una comunidad y por consiguiente, son fundamentales a la hora de establecer políticas, planes y, programas puesto que nos indican las necesidades y expectativas que la mayoría de las personas tiene con respecto a un tema en particular.

Al identificar un hábito podemos observar la tendencia o inclinación que la mayoría de las personas tiene con respecto a la realización de una acción determinada. Generalmente se trata de una conducta adquirida por repetición de una serie de actos iguales o similares (Romero y Amador, 2007).

En este mismo sentido, Cobo (1993) afirma que el hábito en sus relaciones con las actitudes y conductas del individuo: “determinan el proceder o reaccionar en algún orden o circunstancia [...]. Un hábito se adquiere a partir de la repetición constante de actos estables”.

Es evidente entonces que el hábito se aprende, por lo cual es factible enseñarlo. Al respecto Morgan *et al.* (2003) afirma que la promoción de la salud de los ciudadanos debe comenzar en las escuelas porque a esas edades los hábitos de conducta no se han consolidado y los sujetos pueden aprender allí a interiorizar estilos de vida más saludables.

De aquí la importancia de reseñar que la adquisición de un hábito en la niñez y la adolescencia se convierte posteriormente en una categoría decisiva para la vida futura de un individuo. Por eso, como lo afirma Wold (1994), los hábitos vienen acompañados por el refuerzo constante de padres y amigos.

Comprender los elementos que conforman el proceso de adquisición del hábito es fundamental pues así se podrá tener mayor influencia en este. En la figura 33 aparecen los elementos identificados por Vilchez (2007).

Figura 33. Factores necesarios para alcanzar un hábito

Estudios de hábitos y prácticas deportivas

La adopción de patrones cotidianos de actividad física o de modelos de actividad física para toda la vida (LPAM, *Lifetime Physical Activity Model*) se puede explicar a través de diferentes investigaciones desarrolladas por reconocidas autoridades en el tema. Al respecto, Sánchez Bañuelos (1996) reconoce la importancia de generar hábitos cotidianos de práctica del ejercicio físico que acompañen al individuo de por vida, y destaca la utilidad de estos frente al sedentarismo, incluso aunque no supongan un ejercicio diario vigoroso.

El desarrollo de estos hábitos reducirá la aparición de enfermedades crónicas degenerativas. Dentro de las más importantes podremos contar: trastornos cardiovasculares, obesidad, hipertensión, diabetes, osteoporosis, algunos tipos de cáncer y otras más que en conjunto han sido denominadas *enfermedades no transmisibles* (Dietz, 1996).

Según Romero (2007), las diferentes manifestaciones motrices propias de la práctica de alguna disciplina deportiva no son meros

escalones que superan unos cuantos deportistas de alto rendimiento apoyados por factores científicos, técnicos, tecnológicos y económicos. El deporte también es una importante herramienta para la integración de todos los ciudadanos. Tal como lo afirma Heinemann (2003), es un sistema abierto, en constante evolución, con una oferta de actividades capaces de satisfacer los más variados deseos individuales.

De acuerdo con lo anterior, en los últimos años se ha despertado un gran interés por identificar las tendencias hacia la práctica de actividades fisicodeportivas en diferentes grupos poblacionales (niños, jóvenes, adultos, adultos mayores), con la participación de reconocidos investigadores entre los que se destacan: García Ferrando (1986, 1990, 1991, 1993a, 1993b, 1994, 1996); Puig, Martínez del Castillo y Grupo Apunts (1985); Martín-Mantillas et al. (1997); Romero y Amador (2007) y Vázquez (1993).

En este sentido, Mendoza y Col (1994), analizaron los estilos de vida de 4393 escolares españoles en edades comprendidas entre los once y los dieciséis años. Dentro de los resultados se destaca que un 39 % practica algún tipo de actividad física a los once años, frente a un 17 % a los quince. En cuanto a la frecuencia con la que el alumnado practica alguna actividad deportiva fuera del horario escolar, nos encontramos con que un 28 % de los escolares españoles no realiza nunca ningún tipo de actividad deportiva frente a un 14 % que lo hace diariamente; el resto lo hace una o varias veces por semana. Respecto a la frecuencia de práctica de actividades físicas no deportivas de diversa índole, un 7 % afirma que no hace nunca ningún tipo de actividad física frente a un 28 % que la hace diariamente.

Otro hallazgo importante de estos estudios consistió en demostrar que la familia es uno de los primeros y más persistentes agentes socializadores, especialmente para las mujeres (Greendorfery Lewko, 1978; Higginson, 1985). Por otra parte, y de forma complementaria, se han realizado varios estudios para definir cómo ocupa su tiempo libre la juventud. Se destacan las siguientes investigaciones: García Ferrando (1993a, 1993b); Hernández (1999); Ispizua (2003) y López (1991).

Otro de los factores que han sido estudiados y que comparten relación directa con nuestra investigación es la incidencia del maestro de

la clase de Educación Física en el proceso educativo. Tanto su género como los rasgos que conforman su carácter pueden influir positiva o negativamente en la percepción que los jóvenes tengan de la educación física y la satisfacción que les produzca (Moreno, 2001). Por cierto, entre los resultados del estudio de Moreno se destaca que el género es un elemento determinante en la elección de la práctica de una actividad físicodeportiva. En este sentido, las mujeres conceden más valor a la asignatura y al profesor de educación física que los varones (Mowatt, De Pauw y Hulac, 1988). No obstante, una cosa es otorgarles un valor y otra es la real influencia que aquella y este tienen.

Stewart y Green (1991, p. 48), en contraste con lo anterior, concluyeron que las mujeres encuentran poco útil la clase de Educación Física y las prácticas deportivas en comparación con los varones. Afirmando que es quizás por eso por lo que parece gustarles menos que a los chicos, los cuales encuentran las actividades más divertidas.

El estudio realizado por Romero y Amador (2007) con jóvenes universitarios colombianos concluye que lo que más les agrada de la práctica deportiva es que les permite adquirir una buena forma física (el 54.8 % considera estar en buena forma) y lo que menos, la competición y el enfrentamiento. Los motivos que los estudiantes aducen para no practicar deporte son: no tener tiempo, pereza y desgana, cansancio laboral o estudiantil y falta de instalaciones y medios (cada una de esas razones oscila entre el 39 % y el 24.3 %).

Formación de hábitos de práctica físicodeportiva

Uno de los aspectos de mayor relevancia en el presente estudio es la identificación de los lugares que pueden incidir en la formación de los estilos y hábitos de práctica físicodeportiva de los escolares. En este sentido, 44.58 % de los encuestados afirmaron que es en los colegios en donde se adquiere el hábito de la actividad física sistemática y un 16 % indicó que es en el hogar. No obstante, un porcentaje representativo (21.6 %) considera que en las escuelas de formación deportiva extraclases (12.37 %) y en los institutos municipales encargados del deporte (9.23 %) se adquiere también dicho hábito.

Figura 34. Lugar donde se adquieren los hábitos fisicodeportivos

Tabla 1. Causas de la insuficiente práctica de las actividades fisicodeportivas

Causa insuficiente práctica deportiva	Insuficiente	Suficiente	No contesta	Total
Falta de afición	277	86	2	365
Falta de ayuda	68	48	6	122
Falta de formación	168	67	2	237
Falta de instalaciones y medios	295	140	11	446
Falta de medios económicos	37	35	0	72
Falta de tiempo libre	158	178	12	348
No contesta	163	171	19	353
Otro	136	21	2	159
Total	1302	746	54	2102

La tabla 1 describe la relación de posibles causas que inciden en la suficiente o deficiente práctica de las actividades fisicodeportivas. Los encuestados consideran que la mayor causa de insuficiencia es la falta de instalaciones y medios (21.2 %) aunada a la ausencia o falta de afición (17.4 %, 365 sujetos del total de encuestados) y en un tercer lugar aparece la falta de tiempo libre para desarrollar dichas actividades (16.6 %). Por eso es necesario adecuar la infraestructura a los intereses y expectativas de los escolares y replantear los horarios de la clase de Educación Física en las instituciones educativas para minimizar la falta de interés y el bajo nivel de la práctica fisicodeportiva.

Estimación de suficiencia de la práctica fisicodeportiva

La percepción que tienen los escolares respecto del nivel de práctica de actividades fisicodeportivas entre los jóvenes es categórica: el 62 % de los encuestados la consideran insuficiente, mientras que un 35.5 % la considera suficiente.

Figura 35. Percepción de la práctica fisicodeportiva de los jóvenes

Práctica fíicodeportiva personal que realiza en la actualidad

Este es uno de los aspectos de mayor trascendencia en la identificación de la práctica de actividades fíicodeportivas como un componente fundamental de los hábitos de vida saludable de los escolares. Al indagar sobre el nivel personal de práctica fíicodeportiva se identificó que el 62.4 % de los encuestados afirmó estar actualmente activo, mientras que un representativo 37 % manifestó no estarlo. Por lo tanto, políticas, programas, proyectos y servicios que se ofrecen deben estar orientados a incentivar a este grupo de personas para que practiquen una actividad física y la incorporen como un componente esencial en sus vidas.

Figura 36. Práctica fíicodeportiva

Por otro lado, de la figura 37 se desprende que la actividad deportiva que los encuestados manifiestan practicar con mayor frecuencia es el fútbol: un 20.08 % lo juega tres o más veces por semana (valor que no debe sorprender debido a que es el deporte nacional de Colombia). Lo siguen la natación con un 14.08 %, el futsal con

un 13.04 % y el voleibol con un 12.37 %. Otras disciplinas deportivas a considerar son el patinaje (11.66 %), el atletismo (11.61 %) y el baloncesto (11.04 %).

Figura 37. Práctica deportiva más frecuente

Nivel de práctica fisicodeportiva

Existen diferentes elementos que separan el deseo de hacer deporte o practicar un ejercicio regular de la ejecución real de ese deseo. En la época escolar esta brecha se incrementa notablemente conforme aumenta la edad.

Se considera que la edad escolar es la etapa crucial del ser humano para aprender y fortalecer los hábitos saludables. Pero a la vez se ha evidenciado en diversos estudios que un alto porcentaje de niños no realiza ningún tipo de práctica deportiva de forma extraescolar o la abandona refiriendo como causas principales la falta de tiempo y la desmotivación (Vera *et al.*, 2010; Martínez Baena, 2012a).

La práctica de algún deporte o actividad física o recreativa por parte de los escolares es uno de los elementos significativamente esenciales del estudio. Se encontró una marcada brecha entre la práctica efectiva y saber los beneficios de esta en términos de salud, recreación

o competición. En este sentido, cuando se solicitó a los jóvenes identificar su estado actual de práctica de alguna actividad físicodeportiva, y acorde a esta, su percepción sobre su propia condición física, el 62.4 % respondió que se encontraba en un estado físicamente activo y, por lo tanto, en una buena condición física, mientras el 37 % respondió que no estaba activo y el 1 % no contestó.

En ese mismo sentido, se observó en el estudio con jóvenes universitarios colombianos (Romero y Amador, 2007) que la mayoría practica uno o más deportes y afirma estar en excelente o buena forma física. Por otra parte, el estudio identificó que quienes no realizan algún tipo de práctica deportiva, sin embargo, expresan una positiva percepción de su forma física.

Al desarrollar tablas de contingencia grado vs. actividad física, deportiva y recreativa se presentaron varios hallazgos de suma relevancia. En el grado 9.º del total de encuestados (461 sujetos) 323 (70 %) realizan alguna actividad físicodeportiva, porcentaje que disminuye en un 10 % para los grados 10.º y 11.º. Es evidente entonces que después del grado 9.º los estudiantes pierden el interés por la práctica del deporte o el ejercicio físico. Es decir, a mayor edad menor práctica de la actividad físicodeportiva. Las causas de abandono de la práctica deportiva, como lo afirman diferentes investigaciones, son principalmente la dedicación a los estudios y el aburrimiento (Piéron, 2002; Ispizua, 2003), aunque los escolares también aducen la falta de tiempo y la existencia de otras preferencias (Escudero López y Serra, 1992; Ponseti, 1998).

Con respecto a la relación entre el género y la actividad física se evidencia que del porcentaje de escolares que no realizan ningún tipo de práctica deportiva o actividad física el 69.2 % pertenecen al género femenino y el 30.8 %, al masculino, lo que implica una diferencia significativa. Esto se confirma con el ítem que indaga si actualmente el entrevistado realiza actividades físicodeportivas: el 41 % de las respuestas afirmativas son del género femenino y el 59 % del masculino.

Inactividad, sedentarismo y condición física

Cuando el volumen de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, hablamos de sedentarismo. De acuerdo con las conclusiones preliminares de un estudio de la OMS sobre factores de riesgo, los modos de vida sedentarios son una de las diez causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo. Datos de esa organización revelan que aproximadamente dos millones de muertes pueden atribuirse cada año a la inactividad física. Por lo tanto, se puede afirmar que los estilos de vida sedentarios son una importante causa de mortalidad, morbilidad y discapacidad.

La OMS viene evaluando el porcentaje mundial de enfermedades causadas por veintidós factores de riesgo relativos a la salud, entre los que se encuentra el sedentarismo. Para los investigadores es evidente que la inactividad física es un problema importante de salud pública que afecta a millones de personas en todo el mundo.

Por su parte, los CDC (Centers for Disease Control and Prevention) consideran que los esfuerzos de salud pública a nivel local, estatal y federal también son necesarios para mejorar la participación de los estadounidenses en la actividad física.

Katz (2001), director del Centro de Investigación de la Prevención (Facultad de Medicina, Universidad de Yale), considera difícil que aumente la práctica de la actividad física en el mundo moderno, aunque no imposible (es difícil imaginar que la sociedad abandone las tecnologías ahorradoras de esfuerzo, que tanto trabajo costó producir). Afirma que lograr mayores niveles de actividad física requerirá modificar el entorno para aumentar las oportunidades de actividad, al igual que cultivar el interés, la voluntad y la dedicación a nivel individual.

Para autores como Blair y Connelly (1996) el estilo de vida sedentario domina en las sociedades industrializadas, lo que provoca un aumento del riesgo de enfermedades crónicas añadido al aumento en la incidencia de la limitación funcional con la edad (Ramos, 2003).

Este último autor refiere entre las consecuencias de la falta de ejercicio la degeneración hipocinética del adulto, trastorno caracterizado por la disminución de la capacidad funcional de varios órganos y

sistemas. La falta de movimiento es peligrosa a cualquier edad, pero lo es de forma manifiesta en los que empiezan a envejecer pues provoca o intensifica enfermedades como la osteoporosis, la atrofia muscular o la pérdida de flexibilidad articular, además de diversos problemas en el aparato cardiovascular y el digestivo.

Tomando como referente los resultados de diversos estudios, también Romero y Amador (2007) concluyen que el sedentarismo provoca una serie de enfermedades y descompensaciones en los distintos órganos y sistemas del ser humano, entre las cuales se encuentran:

- Aumento de las causas de mortalidad.
- Duplicación del riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes tipo II y obesidad.
- Incremento del riesgo de hipertensión arterial, problemas de peso, osteoporosis, depresión y ansiedad.
- Factor de riesgo para padecer cáncer de colon y de mama, entre otros.

Valga señalarlo, la *condición física*, denominada también *forma física*, es el conjunto de cualidades que debe poseer una persona para poder realizar un esfuerzo físico; dicho de otro modo, es el estado que permite al sujeto ejecutar eficientemente las acciones de movimiento de su vida cotidiana (trabajo, actividades de ocio y semioicio, etcétera). Cada sujeto posee una condición física básica también denominada *natural*, determinada por condiciones genéticas y evolutivas particulares. Esta condición se puede trabajar incrementando las posibilidades de mejorar la salud y con ella la calidad de vida.

Si se avanza en las mejoras globales y especializadas de las habilidades y capacidades condicionales o coordinativas del sujeto mediante el ejercicio físico, se alcanza un nivel de condición que supera al básico tanto en los factores cualitativos como en los cuantitativos. A este nivel se le denomina *condición física de rendimiento*. Si el sujeto se especializa mediante formas concretas, la definición varía hacia el

rendimiento deportivo. En este sentido, autores como Grösser (1988) consideran la condición física como la suma ponderada de todas las capacidades físicas o condicionales importantes para el logro de rendimientos deportivos realizados a través de la personalidad del deportista. Se desarrolla por medio del entrenamiento de las capacidades o cualidades físicas, el acondicionamiento físico, ya sea de tipo general, básico para todos los deportistas, o de tipo especial, específico para los especialistas en un deporte.

De acuerdo con lo expuesto por Bouchard (1994), mientras que los factores de la condición física relacionados con el rendimiento dependen fundamentalmente de la genética, los componentes de la condición física relacionados con la salud se ven más influenciados por las prácticas físicas, que así resultan asociadas con un bajo riesgo de desarrollar prematuramente enfermedades derivadas del sedentarismo.

Establecer una valoración de la condición física de una población determinada requiere considerar sus hábitos de vida y sus niveles de práctica de actividad física. Esto nos ofrece información relevante para atender los programas de actividad física y salud a nivel individual, además de resultar imprescindible en la orientación de los programas generales de promoción de la salud.

Opinión de los jóvenes sobre si hacen suficiente o insuficiente práctica físicodeportiva

De acuerdo con los hallazgos la mayoría de los escolares consideran insuficiente la práctica deportiva que realizan. Así lo piensan el 69.95 % del género femenino y el 53.72 % del masculino. En contraposición, la consideran suficiente el 27.72 % del género femenino y el 43.36 % del masculino.

Figura 38. Representación porcentual sexo *vs.* estimación de suficiencia (ítem 6)

Al indagar por qué la mayoría de jóvenes piensa que la cantidad de actividad fisicodeportiva que practican es insuficiente, la principal causa esgrimida es la falta de instalaciones y medios (21.2 %), seguida de la ausencia o falta de afición (17.4 %), y en un tercer lugar aparece la falta de tiempo libre para desarrollar dichas actividades (16.6 %).

Al respecto, al verificar el ítem 11 que indaga acerca del uso que se da a las instalaciones deportivas, se determinó que las más utilizadas de manera habitual por parte de los escolares son espacios de uso público (25.1 %), seguidos de la propia vivienda (22.2 %). Estos porcentajes se consideran representativos al compararlos con las posibles causas de la insuficiente práctica pues concuerdan con la ausencia de instalaciones y la falta de medios económicos para pagar el derecho a usar los espacios privados.

En el estudio de Romero y Amador (2007) se identificó que, en cuanto a las razones de carácter personal para no hacer deporte, “por pereza y desgana” y “por salir muy cansado del trabajo o del estudio” representan en conjunto el 67.8 %. Mientras que en cuanto a otro

tipo de razones, un 61.6 % de los estudiantes manifestó que la falta de tiempo libre, instalaciones y medios es el principal motivo, y en particular “porque no hay instalaciones deportivas cerca ni adecuadas” representa el 47.7 % del total de los encuestados. De igual manera, se determinó que más de la mitad de los encuestados utilizan para sus prácticas deportivas las instalaciones públicas (56.8 %), mientras que solamente el 4.1 % las hace en instalaciones privadas. Es llamativo que esta última cifra sea inferior a la cantidad de estudiantes que utiliza su propia casa para algún tipo de actividad física.

Posesión de artículos o materiales deportivos

Como se observa en la figura 39, con relación a los artículos deportivos los encuestados disponen en su hogar de balones de fútbol (56.47 %), bicicletas de adulto (47.29 %) y juegos de ajedrez (26.45 %). Los artículos deportivos que los estudiantes menos poseen son: útiles de montañismo (2.05 %) y mesas de ping-pong (2.38 %).

Figura 39. Posesión de artículos deportivos

Valor del deporte para los escolares

Se identificó que del total de encuestados el 77.64 % manifestó estar muy de acuerdo con que hacer deporte permite estar en forma y es fuente de salud. Aunado a esto, el 19.55 % está bastante de acuerdo con la aseveración descrita, así que asciende al 97 % la aprobación consolidada. Este valor es congruente con la preferencia del ítem 3, según la cual un 81 % de los encuestados considera que el deporte y las actividades físicas y recreativas permiten mantener la forma física, de modo que realizar la práctica físicodeportiva mantiene el cuerpo y la mente saludables.

Con respecto a considerar el deporte como un escape para liberar saludablemente la agresividad y el mal humor, el 25.69 % de los encuestados señala estar muy de acuerdo y un 35.97 %, bastante de acuerdo. Ahora bien, es necesario resaltar que aproximadamente el 26 % afirma estar poco de acuerdo.

Con relación a la opción según la cual el deporte es un medio que permite relacionarse con los demás y hacer amigos, el 45.05 % y el 37.39 % respondieron estar muy o bastante de acuerdo respectivamente. Esto evidencia de nuevo que para los encuestados el deporte permite estar con amigos (82.44 % consolidado).

Por último, el 81.64 % expresa en sus respuestas estar muy o bastante de acuerdo en que el deporte ayuda al desarrollo integral de los adolescentes, en cuanto que permite minimizar los obstáculos de la vida al enseñar estrategias para la disciplina y fortalecer su formación ciudadana. De igual manera, se mantiene el patrón de respuestas al preguntar si “hacer deporte permite vivir más intensamente y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana”: un 39.25 % considera estar muy de acuerdo y un 39.06 %, bastante de acuerdo. No obstante, un 17 % considera estar poco de acuerdo.

Tabla 2. Valoración del deporte

Valoración deporte	Muy de acuerdo		Bastante		Poco		Nada		No contesta	
	n	%	N	%	n	%	N	%	n	%
1. El hacer deporte le permite estar en forma, el deporte es fuente de salud	1632	77.64	411	19.55	41	1.95	3	0.14	15	0.71
2. El deporte es como una válvula de escape para liberar saludablemente la agresividad y el mal humor	540	25.69	756	35.97	542	25.78	244	11.61	20	0.95
3. El hacer deporte permite relacionarse con los demás y hacer amigos	947	45.05	786	37.39	320	15.22	35	1.67	14	0.67
4. El hacer deporte te ayuda a superar obstáculos en la vida, es un medio para educarse y disciplinarse	923	43.91	793	37.73	315	14.99	57	2.71	14	0.67
5. El hacer deporte permite vivir más intensamente y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana	825	39.25	821	39.06	347	16.51	65	3.09	44	2.09