

Prácticas fisicodeportivas

Actitudes y tendencias de escolares colombianos

Jesús Astolfo Romero García y Nelson Orlando Clavijo Gutiérrez



Prácticas fisicodeportivas

Actitudes y tendencias
de escolares colombianos

Prácticas fisicodeportivas

Actitudes y tendencias
de escolares colombianos

Jesús Astolfo Romero García
Nelson Orlando Clavijo Gutiérrez



Romero García, Jesús Astolfo

Prácticas fíicodeportivas. Actitudes y tendencias de escolares colombianos/ Jesús Astolfo
Romero García y Nelson Orlando Clavijo Gutiérrez, Bogotá: Universidad Santo Tomás,
2019.

120 páginas; gráficos, ilustraciones y tablas

Incluye referencias bibliográficas (páginas 109-118)

ISBN: 978-958-782-262-5

E-ISBN: 978-958-782-263-2

1. Educación física-Enseñanza 2. Animación sociocultural 3. Deportistas-Aspectos
psicológicos 4. Deportes Aspectos culturales 5. Gimnasia-Enseñanza 6. Deportes
escolares –aspectos sociales. I. Universidad Santo Tomás (Colombia).

CDD 796.07

CO-BoUST



© Jesús Astolfo Romero García y Nelson Orlando Clavijo Gutiérrez, 2019

© Universidad Santo Tomás, 2019

Ediciones USTA

Bogotá, D.C., Colombia

Carrera 9 n.º 51-11

Teléfono: (+571) 587 8797, ext. 2991

editorial@usantotomas.edu.co

<http://ediciones.usta.edu.co>

Corrección de estilo: Yecid Muñoz Santamaría

Diagramación: Alexandra Romero Cortina

Diseño de carátula: Juliana Pardo Torres

Impresión: DGP EDITORES S.A.S.

Hecho el depósito que establece la ley

ISBN: 978-958-782-262-5

E-ISBN: 978-958-782-263-2

Primera edición, 2019

*Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, sin la
autorización expresa del titular de los derechos.*

Impreso en Colombia • Printed in Colombia

Contenido

AGRADECIMIENTOS	15
INTRODUCCIÓN	17
ASPECTOS METODOLÓGICOS	19
Enfoques de la investigación	19
Material y método	21
Objetivos del estudio	30
Procesamiento de los datos	30
PRÁCTICAS FISICODEPORTIVAS: ACTITUD E INTERÉS DE ESCOLARES COLOMBIANOS	33
Introducción	33
Las habilidades fíicodeportivas y su influencia en la adquisición de hábitos deportivos	34
La recreación en la clase de Educación Física	47
NIVEL DE PRÁCTICA FISICODEPORTIVA DE ESCOLARES COLOMBIANOS	75
Las nociones de conducta, estilo y hábito de vida	75
Estudios de hábitos y prácticas deportivas	77
Formación de hábitos de práctica fíicodeportiva	79
Estimación de suficiencia de la práctica fíicodeportiva	81
Práctica fíicodeportiva personal que realiza en la actualidad	82
Nivel de práctica fíicodeportiva	83
Inactividad, sedentarismo y condición física	85
Opinión de los jóvenes sobre si hacen suficiente o insuficiente práctica fíicodeportiva	87

Posesión de artículos o materiales deportivos	89
Valor del deporte para los escolares	90
ALFABETIZACIÓN FÍSICA	93
Actividad física y ejercicio físico	93
Impacto del ejercicio físico en la salud	99
Actividad física, ejercicio físico y su relación con la salud	102
Lugar en donde se adquieren los hábitos y reconocimiento de los escolares sobre los beneficios de las prácticas fisicodeportivas	106
CONCLUSIONES	109
REFERENCIAS	111
SOBRE LOS AUTORES	121

Índice de figuras

Figura 1. Dimensión 1: análisis del perfil demográfico y educativo	24
Figura 2. Dimensión 2: actitud hacia la práctica deportiva de los estudiantes colombianos de 9.º a 11.º	25
Figura 3. Dimensión 3: nivel de práctica fisicodeportiva de los escolares	27
Figura 4. Dimensión 4: recursos físicos y de infraestructura	28
Figura 5. Alfabetización física	28
Figura 6. Representación porcentual sexo vs. agrado (ítem 1)	42
Figura 7. Actividades físicas en la clase de Educación Física	43
Figura 8. Deportes que practica y que se deben incluir en la clase de Educación Física	45
Figura 9. Frecuencia de práctica deportiva fuera de la clase de Educación Física	46
Figura 10. Características de las actividades recreativas y la recreación	49
Figura 11. Diferencia entre juego y lúdica	50

Figura 12. Actividades recreativas desarrolladas en la clase de Educación Física	53
Figura 13. Manifestaciones recreativas a incluir en la clase de Educación Física	53
Figura 14. Motivos por los que se dan las prácticas fisicodeportivas	56
Figura 15. Preferencia de programas deportivos	60
Figura 16. El deporte como promotor de la participación cívica	61
Figura 17. Deportes más relevantes dentro del estudio	62
Figura 18. Las prácticas deportivas más representativas por zona	63
Figura 19. Práctica por género de cada disciplina deportiva	64
Figura 20. Agrado por el ejercicio físico, los juegos y otros deportes entre los practicantes de cada disciplina	64
Figura 21. Actitudes desarrolladas por los practicantes de fútbol	65
Figura 22. Actitudes desarrolladas por los practicantes de voleibol	65
Figura 23. Actitudes desarrolladas por los practicantes de atletismo	66
Figura 24. Actitudes desarrolladas por los practicantes de natación	66
Figura 25. Práctica futura: disposición por deporte	68

Figura 26. Causas más relevantes que impedirían continuar las prácticas por deporte	68
Figura 27. Tendencia favorable a utilizar cada disciplina como deporte para todos	69
Figura 28. Opinión de los escolares practicantes, por disciplina, sobre dónde se adquieren los hábitos para la práctica deportiva	70
Figura 29. Tendencias de actividades a incluir en la clase de Educación Física, según los practicantes de los principales deportes	72
Figura 30. Tendencias de corrientes recreativas que quisieran incluir en las clases de Educación Física los practicantes de cada disciplina deportiva	73
Figura 31. Compañía con que suelen practicar la disciplina deportiva	73
Figura 32. Interés de participar en actividades fisicodeportivas	74
Figura 33. Factores necesarios para alcanzar un hábito	77
Figura 34. Lugar donde se adquieren los hábitos fisicodeportivos	80
Figura 35. Percepción de la práctica fisicodeportiva de los jóvenes	81
Figura 36. Práctica fisicodeportiva	82
Figura 37. Práctica deportiva más frecuente	83
Figura 38. Representación porcentual sexo vs. estimación de suficiencia (ítem 6)	88

Figura 39. Posesión de artículos deportivos	89
Figura 40. Factores cuantitativos de la actividad física	95
Figura 41. Factores cualitativos de la actividad física	96
Figura 42. Características del ejercicio físico según Torres Guerrero (1996)	98
Figura 43. Potencialidades del ejercicio físico	104
Figura 44. Incidencias positivas del ejercicio físico en la salud	105
Figura 45. Creencia del lugar donde se adquiere el hábito de la actividad física sistemática	106
Figura 46. Conocimientos sobre actividad física en los escolares	107

Índice de tablas

Tabla 1. Causas de la insuficiente práctica de las actividades fisicodeportivas	80
Tabla 2. Valoración del deporte	91

Agradecimientos

Los autores agradecen especialmente a la Universidad Santo Tomás y a Promedios CMAC por el apoyo brindado mediante el ofrecimiento de los recursos y las condiciones requeridas para el buen desarrollo de la investigación. Igualmente, este trabajo no habría sido posible sin la ayuda de todas las personas que se involucraron de forma comprometida, entre las que se encuentran: Juan Carlos Ibarra, Gustavo Adolfo Holguín, Fabio Felipe Buitrago Villafradez, Anna María Moncada, Oscar Miguel Villareal Roche, Paola Andrea Jiménez, Gabriel Antonio Gallego, Emilio Verdugo Camacho, Jeison Salcedo, Lanson May, Oscar Guillermo Goez de los Ríos, Mónica Yhanet Martínez, Katerin Zambrano, José Alfonso, Darío Mendoza Romero, David Gómez, Gina Paola Bonilla Cetina y Jairo Rincón.

Introducción

Numerosos estudios han determinado que las principales causas de la aparición de las ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles) son la disminución de una vida activa, que incluye la ausencia cada vez más acentuada de la práctica de actividad física en la cotidianidad del ser humano, y la incorporación de una alimentación caracterizada por un excesivo contenido calórico, que potencia factores de riesgo como el sedentarismo, el sobrepeso y la obesidad.

De igual manera, se ha evidenciado el incremento de las cifras de morbilidad y el descenso progresivo en la práctica de la actividad física con la edad, que alcanza picos alarmantes en la adolescencia y la edad adulta.

Son varias las investigaciones que coinciden en la necesidad de promover la actividad física desde edades tempranas con la finalidad de prevenir el incremento de las ECNT. En este sentido, la OMS determinó como meta mundial para 2025 una reducción relativa del 10 % en la prevalencia de actividad física insuficiente.

Bajo esta perspectiva, consideramos necesario promover estudios encaminados a identificar las actitudes y tendencias hacia las prácticas fíicodeportivas. En primer lugar, para diagnosticar objetivamente la situación real del interés y el nivel de práctica de los jóvenes como base fundamental de la promoción de hábitos y estilos de vida saludables. En segundo lugar, como insumo fundamental para la definición de las

políticas deportivas, educativas y sanitarias del país, en el marco de la prevención de la enfermedad a partir de la promoción de las actividades físicascodeportivas como un eficiente activo de salud.

A continuación se presentan los resultados de un estudio de alcance nacional realizado en 29 de los 32 departamentos de Colombia, con una muestra de 2102 escolares de los grados 9.º a 11.º, de edades comprendidas entre los 13 y los 17 años. Se adelantó con el respaldo de la Universidad Santo Tomás de Colombia y Promedios CMAC entre 2014 y 2017.

La investigación fue de tipo descriptivo, para lo cual se empleó como instrumento el *Cuestionario de hábitos deportivos de los españoles* elaborado por Manuel García Ferrando en el marco del proyecto europeo Compass, en su primera versión de 2000. Este instrumento fue adaptado y validado al contexto colombiano por J. A. Romero y F. Amador en 2007.

Dentro de los aspectos relevantes sobre los cuales se orientó el desarrollo del estudio se encuentran la identificación del interés que tienen los escolares por la clase de Educación Física, los deportes que más practican, las actividades que realizan en el tiempo libre, las personas con las que practican actividades físicascodeportivas, los escenarios más utilizados, los motivos por los cuales seguirían realizando actividades físicascodeportivas, entre otros.

Entre las conclusiones del estudio se encuentra que los jóvenes consideran importante la práctica de las actividades físicascodeportivas porque les permite adquirir una buena forma física y estar con amigos en un ambiente de diversión y entrenamiento. También desearían que se incluyeran en la clase de Educación Física el deporte de aventura, los campamentos y otras actividades físicas. Quienes no realizan ningún tipo de práctica físicacodeportiva manifiestan que es debido a la falta de instalaciones y medios, la ausencia de afición y la escasez de tiempo libre.

Aspectos metodológicos

Enfoques de la investigación

Enfoque epistemológico

Para percibir la realidad de las actitudes y tendencias hacia la práctica fíicodeportiva de escolares colombianos de los grados 9.º a 11.º se propuso el desarrollo de una investigación cuyo fundamento metodológico se centró en identificar los siguientes aspectos: concepciones respecto a las actividades fíicodeportivas, grado de alfabetización respecto a los temas de actividad física, escenarios disponibles para su práctica, entre otros.

Desde esta perspectiva el estudio se realizó con un enfoque epistemológico empírico-inductivo fundamentado en los siguientes criterios:

- Se concibe como producto del conocimiento científico de los patrones de regularidad que explican las interdependencias entre diferentes comportamientos o elementos. En tal sentido, dentro del marco de la investigación la completa y compleja red de información arrojada por los escolares se organizó en patrones de regularidad que luego fueron analizados estadísticamente, lo que permitió desarrollar inferencias probabilísticas sobre las actitudes y tendencias hacia las prácticas fíicodeportivas.
- Los medios para el acceso al conocimiento y los instrumentos definidos para su producción y validación, no pueden ser otros que los sentidos y sus prolongaciones (instrumentos de observación y medición) debido a que los patrones de regularidad

se captan a través del registro de repeticiones de eventos. Por tanto, es el método inductivo, sustentado en el poder de los instrumentos sensoriales y en el valor de los datos de la experiencia (de allí el término *empirista*), el sistema de operaciones privilegiado dentro de este enfoque.

El conocimiento, entonces, correspondería en este caso a un acto en el que descubrimos las actitudes y tendencias hacia la práctica de las actividades físicas de los escolares a través de sus patrones de comportamiento en la realidad. Por ende, la investigación se centró principalmente en la cuantificación de los contenidos físicos más representativos y en la caracterización y el análisis de las tendencias hacia contenidos diferenciados en deportes y actividades recreativas y físicas.

Enfoque metodológico

Se estructuró para el desarrollo de esta investigación un enfoque cuantitativo que permitió fundamentar el proceso estableciendo primero las formas de medición de variables previamente determinadas por los investigadores. A continuación se procedió a la aplicación de técnicas estadísticas para conocer el comportamiento de dichas variables y sus relaciones, y así identificar las actitudes y tendencias de los escolares hacia las prácticas físicas.

Tipo de investigación

El estudio realizado es de tipo descriptivo, en cuanto que los investigadores interactuaron con la muestra a partir de la aplicación de una encuesta y la información suministrada fue objeto de análisis sin modificarla. Esto permitió identificar las actitudes y tendencias hacia la práctica de las actividades físicas por parte de los escolares colombianos de los grados 9.º a 11.º.

Diseño de la investigación

El diseño fue de tipo no experimental transeccional correlacional. Eso permitió describir las relaciones entre dos o más variables en un momento determinado. Los diseños transeccionales descriptivos tienen como objeto indagar la incidencia y los valores en los que se manifiestan una o más variables (Hernández Sampieri *et al.* 2001).

Material y método

Sujetos: población y muestra

El universo de estudio comprende la población colombiana entre 13 y 17 años de edad que, de acuerdo a lo proyectado por el DANE (Departamento Administrativo Nacional de Estadística), para 2017 correspondía a un total de 4 278 852 jóvenes, de los cuales 48.94 % eran mujeres.

La población de referencia correspondió a todos los niños y jóvenes entre 13 y 17 años pertenecientes a los grados 9.º a 11.º del sistema educativo colombiano ubicados en los cascos urbanos.

Considerada esta población se aplicó la siguiente fórmula para la estimación de un tamaño muestral:

$$n = \frac{z_{\alpha/2}^2 * pq}{FE^2}$$

Donde:

n = tamaño de muestra.

z = valor de la normal para un error alfa a dos colas que corresponde a 1.96

p = proporción esperada.

q = inverso de la proporción.

FE = factor de error.

Un estudio previo llevado a cabo en cinco ciudades de Colombia reportó una prevalencia de actividad física de un 19.8 % como máximo en 2010 (Piñeros y Pardo, 2010). A partir de este dato se estima un tamaño muestral con un factor de error de 2 %, lo que corresponde a un tamaño muestral mínimo de 1525 jóvenes y un ajuste por pérdidas del 30 %.

Dado este tamaño muestral el proceso de selección de muestras se dividió en tres etapas, cada una de las cuales determinó una unidad de muestreo como se presenta a continuación:

- En la primera etapa se seleccionaron 29 de los 32 departamentos (conglomerados) de cada una de las regiones del país. En el proceso de selección el factor determinante fue la facilidad de acceso para la aplicación del instrumento.
- En la segunda etapa se seleccionaron de forma aleatoria simple 74 municipios (unidades primarias de muestreo) y dentro de ellos, 361 instituciones educativas en total.
- En la tercera etapa se seleccionaron los individuos según estratos, de forma aleatoria simple, de acuerdo al número de jóvenes matriculados en cada uno de los centros educativos.

El total de la muestra fue de 2102 sujetos del grupo etario de los 13 hasta los 17, todos estudiantes colombianos de 9.º, 10.º y 11.º, de los cuales 1075 pertenecían al sexo masculino y 994 al femenino.

Material: instrumento utilizado para la recolección de información

Para la recolección de la información se empleó como instrumento el cuestionario de hábitos deportivos elaborado por Manuel García Ferrando, validado y adaptado al contexto colombiano por Romero y Amador (2007). En la fase de validación el cuestionario fue aplicado manteniendo la redacción, la composición y el orden original.

Es importante señalar que el estudio realizado por García Ferrando tiene una aplicación cada cinco años desde 2000, así que se reconoce como una de las investigaciones más consistentes en el tiempo. El cuestionario consta de 64 preguntas agrupadas en veinte variables que se integran en las siguientes dimensiones:

- Tiempo libre, actividades de ocio y deporte.
- La práctica deportiva de la población española.
- La dimensión subjetiva de la práctica deportiva.
- La dimensión de las prácticas deportivas de la competición y la aventura en la naturaleza al paseo y al deporte para todos.
- La imagen del deporte español.
- Las dimensiones asociativas de la práctica deportiva y el deporte como consumo y espectáculo de masas.
- Los determinantes de las prácticas deportivas en la posmodernidad.

Validación del cuestionario

El cuestionario fue validado y adaptado por Romero y Amador (2007) en su composición, orden y redacción, considerando elementos terminológicos y lingüísticos propios del contexto colombiano.

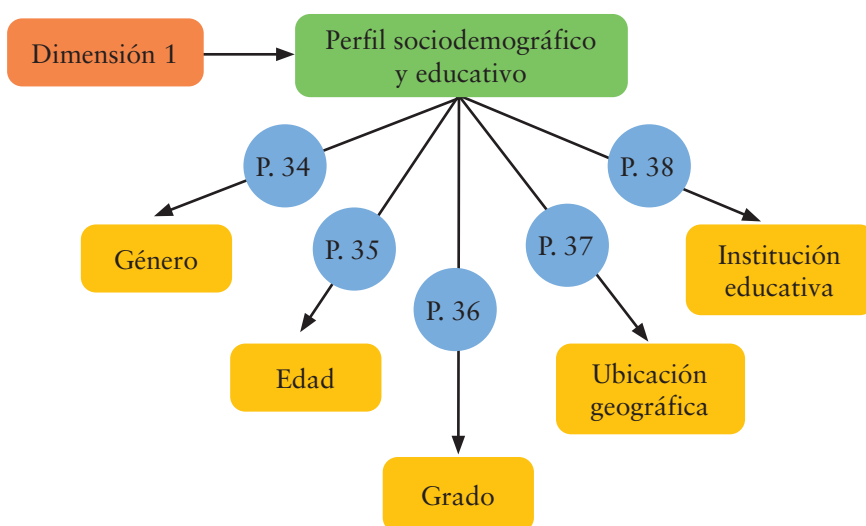
El cuestionario de aplicación en el presente estudio está conformado y organizado por 39 ítems que abordan los siguientes cinco ejes centrales denominados *dimensiones*:

- *Dimensión 1: perfil demográfico y educativo.* Constituida por cinco preguntas que indagan sobre el género del sujeto, su edad,

el grado académico que cursa, el departamento y el municipio donde reside. Incluyó un espacio para indicar un número de contacto a través del cual, posteriormente, se realizó la validación de la información.

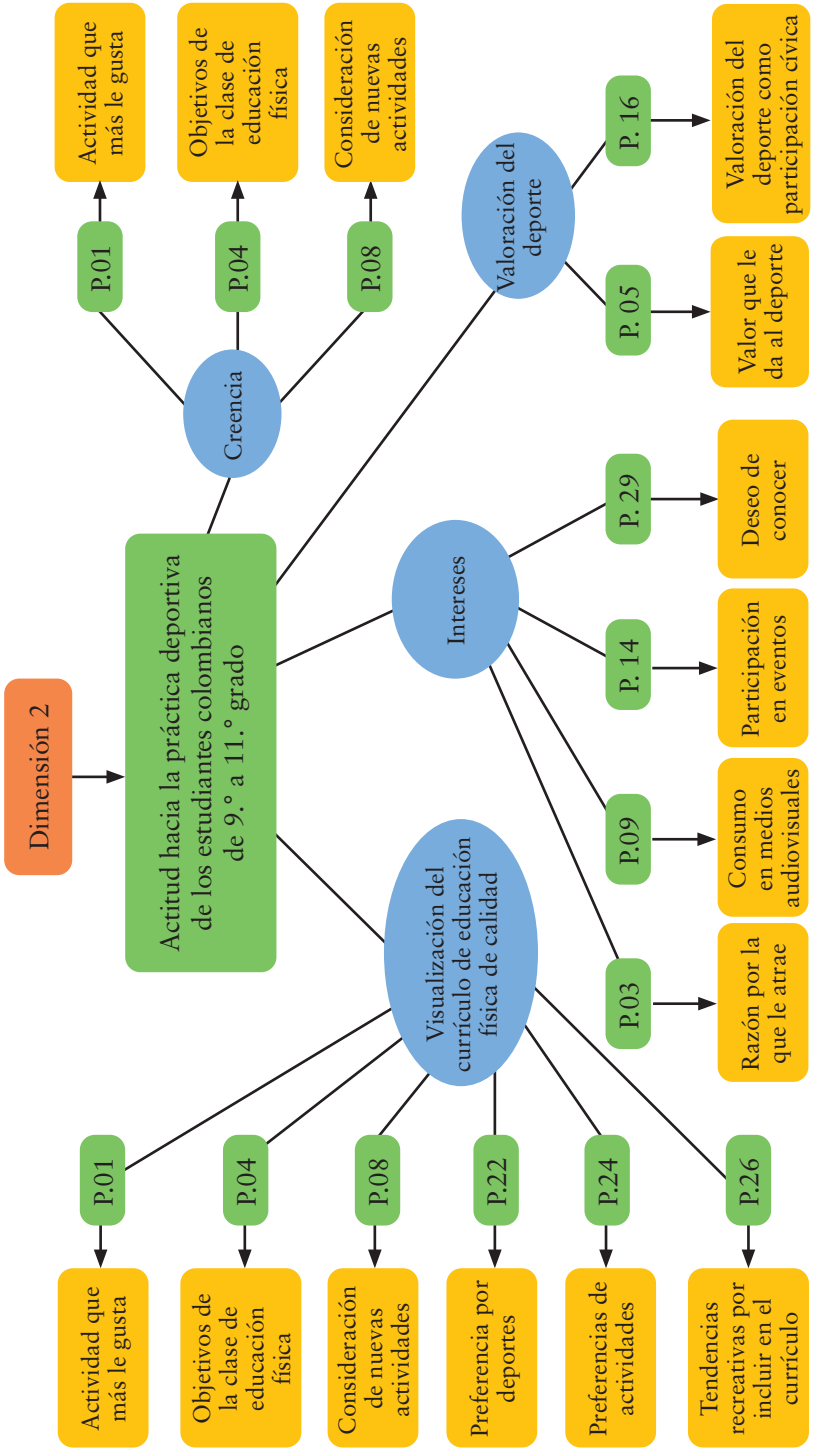
Esta dimensión está ubicada al final del cuestionario y corresponde a las preguntas que van de la 34 a la 38 y la pregunta 39 no tipificada.

Figura 1. Dimensión: análisis del perfil demográfico y educativo



- *Dimensión 2: actitud hacia la práctica fíicodeportiva.* Relaciona todas las preguntas sobre la actitud hacia la práctica fíicodeportiva. Se concentró en identificar las siguientes subcategorías:
 - Comprensión de los estudiantes de una educación física de calidad.
 - Interés por las prácticas fíicodeportivas.
 - Valoración de las prácticas fíicodeportivas.
 - Creencias sobre las prácticas fíicodeportivas.

Figura 2. Dimensión 2: actitud hacia la práctica deportiva de los estudiantes colombianos de 9.º a 11.º



- *Dimensión 3: nivel de práctica fisicodeportiva de los escolares.* Buscó identificar el nivel de práctica fisicodeportiva de los escolares, las prácticas pasadas y, para el caso de quienes manifestaron no practicar actividad física alguna, las razones de esa decisión. En este sentido, se presentaron las siguientes cuatro subcategorías:
 - Práctica fisicodeportiva actual.
 - Frecuencia de práctica fisicodeportiva.
 - Acceso a implementos deportivos en el hogar.
 - Prácticas fisicodeportivas realizadas en el pasado y motivos de abandono.
- *Dimensión 4: infraestructura para la práctica fisicodeportiva en horas extracurriculares.* Orientada a identificar los recursos de infraestructura en donde realizan la práctica fisicodeportiva los escolares en horas extracurriculares, así como la opinión que tienen de dichos espacios físicos y a quién creen que corresponde la construcción y mantenimiento de los proyectos de infraestructura deportiva. Este aspecto se analizó a partir de las siguientes tres subcategorías:
 - Instalaciones utilizadas actualmente para las prácticas fisicodeportivas.
 - Accesibilidad a la infraestructura deportiva.
 - Proyección de nuevas instalaciones para la práctica fisicodeportiva.

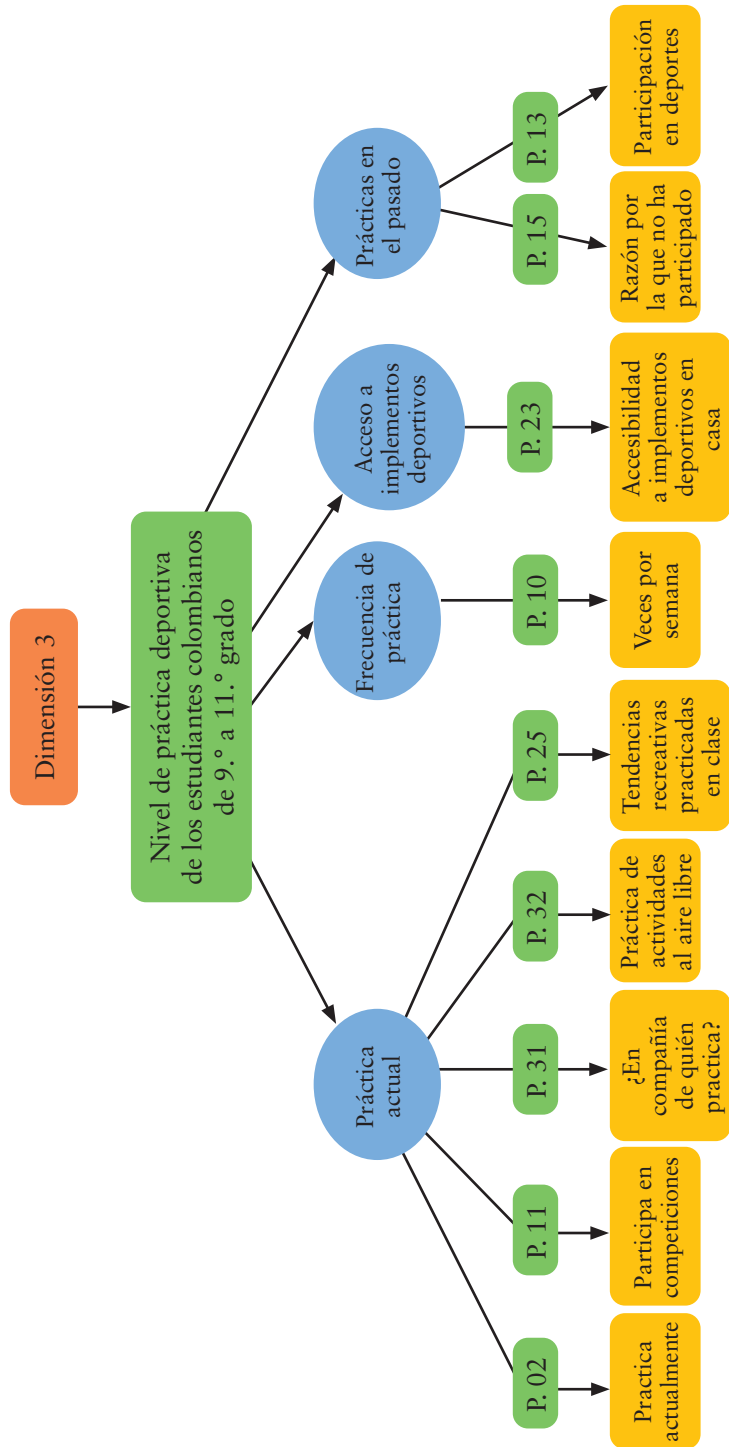
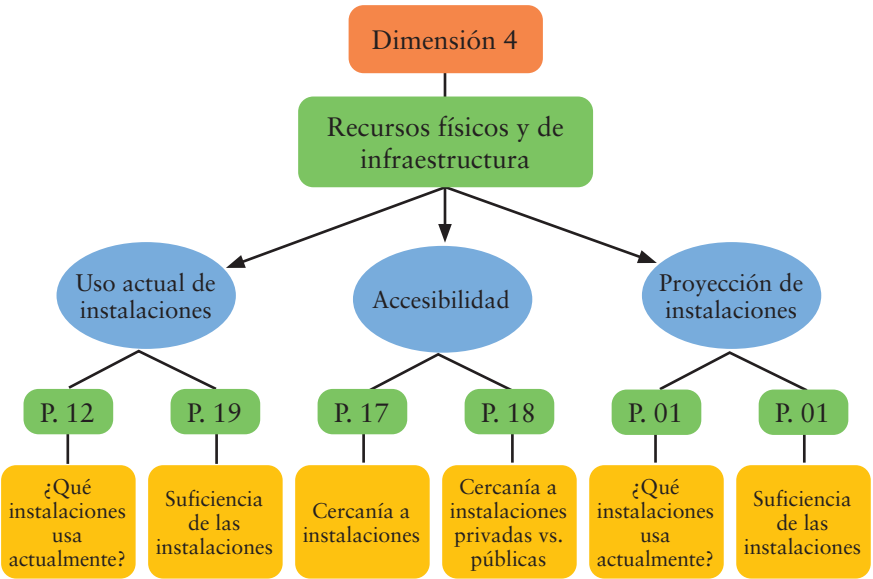


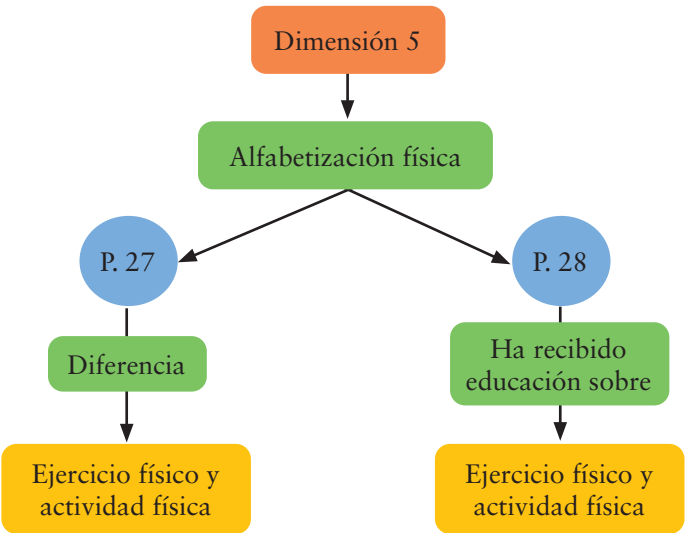
Figura 3. Dimensión 3: nivel de práctica fisicodeportiva de los escolares

Figura 4. Dimensión 4: recursos físicos y de infraestructura



- *Dimensión 5: alfabetización física de los escolares.* Se centra en identificar si el escolar ha recibido educación sobre la actividad física y si reconoce los beneficios de esta y su incidencia como práctica regular durante toda la vida.

Figura 5. Alfabetización física



Lugar en donde se realizó la investigación

La investigación se realizó en Colombia en los departamentos de: Amazonas, Antioquia, Arauca, Atlántico, Bolívar, Boyacá, Caldas, Caquetá, Casanare, Cauca, Cesar, Córdoba, Cundinamarca, Chocó, Guajira, Guaviare, Magdalena, Meta, Nariño, Norte de Santander, Putumayo, Quindío, Risaralda, San Andrés Islas, Santander, Sucre, Tolima, Valle del Cauca y Bogotá.

En cuanto a la infraestructura usada para preparar la recolección de la información, su validación estadística y el almacenamiento de los archivos en físico, se adecuó un espacio en las instalaciones de Promedios CMAC y otro en la Universidad Santo Tomás, sitio de reunión del grupo Gicaeds y Cuerpo, Sujeto y Educación en la ciudad de Bogotá, Colombia.

Tiempo destinado a la investigación

El tiempo destinado al desarrollo de la investigación incluyó la preparación, la aplicación, la organización, la depuración, el análisis, la elaboración del informe final y la divulgación de los resultados.

La recolección de los datos estuvo supeditada a las diferentes fases del proceso de investigación: selección de la muestra, determinación de las unidades de muestreo (municipios y centros educativos), preparación para la aplicación del instrumento y coordinación de esta, recolección y procesamiento de la información, análisis y discusión de los resultados y elaboración del informe final. El proceso inició el segundo semestre de 2014 y finalizó el primer semestre de 2017.

Objetivos del estudio

Objetivo general

Identificar las actitudes y tendencias hacia la práctica fíicodeportiva de los escolares colombianos entre 9.º y 11.º.

Objetivos específicos

- Describir el perfil sociodemográfico y educativo de los escolares colombianos entre 9.º y 11.º.
- Identificar las actitudes hacia la práctica deportiva de los escolares colombianos entre 9.º y 11.º.
- Describir el nivel de práctica deportiva de los escolares colombianos entre 9.º y 11.º.
- Identificar las tendencias hacia la práctica fíicodeportiva de los escolares colombianos entre 9.º y 11.º.

Procesamiento de los datos

Las actividades propias del procesamiento de datos se iniciaron con el entrenamiento del personal encargado de la codificación y digitalización. Se organizaron y enumeraron los cuestionarios en el centro de registro y digitalización a medida que fueron llegando. Se elaboraron cuatro tablas para descargar la información de los cuestionarios. En dichas tablas se registraron las respuestas abiertas (siete en total), las cuales fueron categorizadas y posteriormente ordenadas de acuerdo a la frecuencia de la respuesta dada. Las tablas elaboradas fueron las siguientes:

- Tabla de categorización de respuestas. Se utilizó para descargar todas las respuestas abiertas de cada una de las muestras, de tal manera que se pudieran identificar las diferentes categorías.
- Tabla de registro de respuestas para las preguntas abiertas en las que se identificaron las respuestas de cada uno de los entrevistados.
- Tabla de registro de frecuencia de respuestas de las preguntas abiertas, usada para establecer una categorización de las respuestas en orden de mayor a menor frecuencia.
- Tabla para la identificación numérica de las categorías de respuestas a registrar, mediante la cual se asignó un número a cada respuesta para establecer una categorización numérica que facilitara su respectivo registro.

Se digitalizó la información en una plantilla elaborada bajo el formato Access y preparada para los registros en una matriz, que posteriormente se trasladó al programa estadístico SPSS versión 20.

Resultados, análisis y discusión del estudio

Los resultados obtenidos se presentan por cada una de las cinco dimensiones; las acompañamos con gráficas y en algunas de las preguntas con tablas.

En aras de una mayor claridad expositiva, junto a los resultados se adjuntó la correspondiente discusión teniendo como referencia general comparada el estudio homólogo de Romero y Amador (2007), además de las siguientes investigaciones: Bizkaia (2002); Dishman et al. (2005); Escudero López y Serra (1992); García Ferrando (2000); Guillén, Weis y Navarro (2005); Haverly y Davison (2005); Ispizua (2003); Malina, Bouchard y Bar-Or (1991); Martínez Baena *et al.* (2012a; 2012b); Martínez Gómez et al. (2009); Otero (2004); Piéron (2002);

Ponseti (1998); Ruiz y García (2004); Utter *et al.* (2006); Vera *et al.* (2010).

Tratamiento estadístico

El tratamiento del proceso estadístico del presente estudio se realizó sobre la base de la propuesta de Romero y Amador (2007). El propósito fue establecer los elementos necesarios para contrastar los resultados de los dos estudios y consolidar una caracterización de las tendencias y actitudes hacia las prácticas físicodeportivas de los escolares y universitarios colombianos en edades comprendidas entre los trece y los veinticinco años. Desde esta perspectiva, el proceso estadístico implicó tres momentos: recolección de la información, tabulación y procesamiento de esta e interpretación y análisis. El momento destinado a la recolección y tabulación de la información utilizó en primer lugar el cuestionario y un formulario de captura del instrumento diseñado en Access 2010.

El instrumento Access permitió construir una base de datos que posteriormente migró a la aplicación SPSS versión 20. Con esta información se generaron los insumos para realizar el análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

Prácticas fisicodeportivas: actitud e interés de escolares colombianos

Introducción

La actitud se entiende como el elemento de la personalidad que explica y mide el grado en el que las personas tienden a comportarse de manera distinta en situaciones similares (Díaz, 2002). Es decir, aunque el escenario sea semejante, cada sujeto tiene una forma de interpretar, asimilar y responder de manera distintiva ante una situación determinada. En este caso en particular se hace referencia a la respuesta de las personas frente a las prácticas fisicodeportivas.

Son escasas las investigaciones que se han adelantado para determinar las actitudes de las personas frente a la actividad física. Según Theodorakis y Doganis (1992), en torno a la práctica de la actividad física y el deporte los estudios de las actitudes se han orientado hacia las prácticas del alto rendimiento. Sin embargo, se han referenciado también algunos trabajos en poblaciones escolares y de la tercera edad.

Por otra parte, las tendencias son consideradas corrientes o direcciones hacia las cuales se inclina cierto segmento de la población atendiendo a criterios específicos del sector correspondiente. En el ámbito de la práctica de actividades fisicodeportivas las tendencias pueden ser muy variadas y, por lo tanto, dispersas. La gran mayoría de las investigaciones en este campo establecen una agrupación y categorización de los deportes y las actividades físicas, entre otras razones,

para determinar las tendencias o inclinaciones de las personas hacia dichas prácticas.

Es importante señalar que en la determinación de las tendencias se debe considerar que los resultados no pueden generalizarse ni contextualizarse en el marco de grandes poblaciones. Esto debido a que cada grupo, de acuerdo con Maskatova (1997), puede presentar características diferentes que varían en función de las particularidades genéticas, edad, sexo, maduración de las funciones sicomotoras, diferencias sociales, culturales y étnicas.

Las habilidades fíicodeportivas y su influencia en la adquisición de hábitos deportivos

De acuerdo con lo expuesto por Romero y Amador (2007), la adquisición de habilidades fíicodeportivas que motiven la formación de hábitos deportivos debe considerar una serie de estrategias estimulantes para que el individuo se anime a continuar practicando regularmente la actividad física seleccionada, perfeccionando sus habilidades motrices hasta que dicha práctica se convierta en un hábito. En este mismo sentido, Delgado y Torres (1998) indica que la actividad física será atrayente para el estudiante en la medida en que cuente con una serie de características e implicaciones didácticas entre las que destacan:

- Debe ser lúdica, saludable y significativa.
- Debe permitir su autonomía y conseguir funcionalidad futura.
- Debe aprovechar y recuperar espacios no utilizados y evitar la infrautilización de los existentes.
- Debe permitir horarios flexibles.
- Debe promover la realización de actividades interdisciplinarias vinculando a otros profesionales.

En coherencia con lo anterior Wankel y Kreisel (1985) afirman que si predominan las motivaciones extrínsecas, como las de ganar partidos o premios, o agradar a los padres o entrenadores, entonces existen mayores probabilidades de que estos hábitos no perduren, lo que conduce incluso al abandono de toda actividad fisicodeportiva.

En contraste, Brustad (1988) considera que cuando se perciben altos niveles de habilidad y maestría con poca presión por parte de los familiares y gran satisfacción expresada por los entrenadores y padres, se dan las condiciones idóneas para que el adolescente disfrute con la actividad fisicodeportiva. Es decir, tanto la motivación como la ausencia de presión son factores determinantes para realizar una actividad física agradable que conlleve la adquisición de un hábito (Romero y Amador, 2007).

Por otra parte, el grado de satisfacción que ofrece la práctica deportiva viene a incidir directamente en la adquisición de un hábito. Tal como indica Torre (1998), la propia percepción de la habilidad motriz va a incidir en la elección y práctica de determinadas actividades fisicodeportivas y su conversión en hábito.

Así mismo, complementando la anterior argumentación, Sostroem (1978) afirma que el sujeto que percibe en sí un buen nivel de habilidad motriz será el que presente actitudes más positivas hacia el ejercicio físico, lo cual repercutirá en el grado de involucración en sus comportamientos.

Diferentes autores entre los que se encuentran Biddle y Goudas (1994), Fox (1988), Goudas y Biddle (1994), Sánchez (1996)— coinciden en afirmar que para lograr mejorar esta autopercepción durante las clases de educación física, se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Estimular más la participación que el rendimiento en entornos favorables, en donde el objetivo será el esfuerzo y la mejora personal y no ser mejor que los demás. Así se reducen las desigualdades por género o habilidad debido a que tradicionalmente las expectativas en torno a la actividad física son más positivas para los chicos que para las chicas.

- Proporcionar experiencias agradables que, además del placer, estimulen la motivación intrínseca (que empuja al niño a mejorar y aprender nuevas habilidades). Ello depende de la convergencia entre la motivación que impulsa a la actividad física y la manera en que el deseo de “jugar” se satisface durante la participación (Piéron, 1998). Así, el orgullo de lo bien hecho o el desánimo que acompaña al fracaso inciden en dicha motivación y en la autoestima del practicante.
- Informar sobre la importancia de las actividades físicas para la salud y favorecer experiencias reflexivas en los estudiantes en conexión directa con lo práctico (componente cognitivo).
- El profesor, los padres y el grupo de compañeros deberían proporcionar *feedback* positivo.
- Adoptar medidas compensatorias sobre ciertos estudiantes con anomalías funcionales leves. Probar las capacidades personales de los estudiantes, a modo de reto o logro, con objetivos atractivos y progresivamente alcanzables. Así, las clases no se orientarán a la simple búsqueda de diversión, sino que se contemplará su valor educativo.
- Lograr que el estudiante perciba el desarrollo de cierta habilidad y cierta condición física producidas por la actividad deportiva (percepción de competencia), lo cual desembocará en una mayor atracción hacia dicha actividad. Además, conseguir una buena eficiencia técnica repercutirá en un menor consumo energético durante el esfuerzo físico, fundamentalmente en deportes con cierta complejidad técnica, por lo que la actividad se puede prolongar por más tiempo.
- Lograr que los estudiantes comprendan la importancia de una educación física de calidad.

- Promover el interés por las prácticas fisicodeportivas.
- Valorar las prácticas fisicodeportivas.
- Hacer explícitas las creencias sobre la práctica fisicodeportiva.

En este sentido, se ha propuesto que la clase de Educación Física debe adoptar lineamientos, contenidos y métodos para el desarrollo de la actividad física con miras a preparar a los estudiantes para que asuman estilos de vida saludables (Reynaga, Landeros, Alonso y García, 2013).

Percepción de escolares colombianos sobre la finalidad de las clases de Educación Física

Sobre el concepto de educación física

Para una conceptualización de la educación física debemos partir de la etimología de los términos involucrados. En el sintagma *educación física* la palabra *física* proviene del latín *physicus*, que a su vez procede del griego *physikós*: movimiento de un cuerpo, en este caso del ser humano, compuesto por una materia que aparece de diferente forma, cuya manifestación expresiva es la *dynamis*.

Es decir, el movimiento es una conexión entre la psiquis y la *physis*, que se establece como un principio natural, integral y único cuya existencia solo es posible por esa conexión. En este contexto, cualquier movimiento que una persona realiza es el resultado de tan magnífica interacción (Romero y Amador, 2007).

Para Aristóteles lo psíquico es el principio y la causa del movimiento y del reposo, intrínsecos al ser en que residen. Mientras que para Cagigal (1996) lo físico significa lo perteneciente a la constitución y naturaleza corpórea o material, que aplicado al ser humano se entiende como aquello que forma su constitución o naturaleza.

En esta reflexión se identifican el cuerpo y el valor de lo corporal con el movimiento como su acción resultante. Estos son los componentes que se van a mantener hasta nuestros días.

Aunque el término *educación física* se sigue manteniendo, sobre todo en el ámbito educativo, hoy se prefiere un término más amplio que no se restrinja a la enseñanza y pueda recoger desde la investigación básica sobre el movimiento o la actividad física general humana, hasta campos aplicados que no sean únicamente educativos como el entrenamiento, la rehabilitación, la recreación, o la gestión deportiva. A ese término genérico, ya sea actividad física, motricidad humana, o movimiento humano, se incorpora la palabra ciencia o ciencias, para significar la orientación científica del ámbito de estudio. (Cagigal, 1996, p. 39)

La educación física es un eficaz instrumento pedagógico, especialmente porque ayuda a desarrollar las cualidades básicas del ser humano como unidad biosicosocial. Además, contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios, principalmente con la filosofía, la psicología, la biología y la física (Romero y Amador, 2007).

La educación física no es un conjunto de saberes homogéneos y con carácter disciplinar definido, sino la resultante del tratamiento pedagógico de, si se quiere, lo corporal. Es decir, es el tratamiento disciplinar de lo corporal en el sistema educativo:

“Lo motriz se refiere a un modo de construir ‘conducta’, como objeto científico, proporcionando un hilo conductor y sugiriendo la importancia del estudio de los procesos de comunicación y de decisión de la acción motriz” (Amador, 1994, p. 48-49). La noción de conducta motriz posibilita el análisis de los aspectos cognitivos, afectivos y relacionales implicados en las acciones que incumben acá con toda rigurosidad. Las conductas motrices constituyen un sistema de acción específico del ser humano diferente en su naturaleza a otros tipos de conductas, como las verbales.

Cagigal (1957), por su parte, afirmaba que la educación física es todo tipo de educación del individuo y de la sociedad con especial

atención a las capacidades físicas humanas. El objeto y sujeto permanente de educación es el ser humano, pero una parte del individuo nunca se educa, solo se adiestra.

Por otro lado, la educación física es considerada un derecho fundamental consagrado en la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte (Unesco, 1978). Y también ha tenido implicaciones conceptuales y epistemológicas variadas, como lo afirma Contecha (2008) en relación con las exigencias propias de cada región y las contingencias sociales relacionadas con el tiempo libre, el ocio, la salud, la recreación, la ecología, la investigación, el deporte competitivo de alto nivel, el juego, la recreación, el entrenamiento deportivo y la administración, entre otros asuntos.

La educación física hasta la década de los noventa tenía un sesgo hacia la enseñanza que la enmarcaba exclusivamente en el ámbito educativo y pedagógico. De tal manera que se consideraba exclusivamente como una de las áreas de formación dentro del plan de estudio en los diferentes grados de escolaridad. Un análisis más amplio destaca la evolución y el reconocimiento social alcanzado por la educación física a través de su historia. Para Cagigal (1957), por ejemplo, ha de abarcar todo lo que pueda ser reconocido como educativo dentro de los ejercicios físicos. En la definición de lo físico encontramos conceptos de gran utilidad actual: en primer lugar, el valor de lo corporal y el cuerpo; en segundo lugar, el movimiento como elemento clave. El componente que se va a mantener hasta nuestros días es precisamente lo físico, lo corporal, el movimiento, y no el de la educación.

Actualmente se reconoce la necesidad de lograr ambientes y condiciones que generen bienestar y una mejor calidad de vida en las personas como respuesta al incremento significativo de las enfermedades crónicas no transmisibles, provocadas en un alto porcentaje por el sedentarismo. Eso contribuye a la redefinición del concepto y los alcances de la educación física, permitiéndole trascender al ámbito de la salud para ser considerada como el área encargada de fomentar, a través del movimiento, una vida saludable.

En este mismo sentido, se considera como uno de los principales propósitos de la educación física la búsqueda de la conservación y el

desarrollo de la salud debido a que ayuda al ser humano a mejorar sus potencialidades tanto biológicas y físicas como psicológicas y sociales.

Al parecer existe un consenso en que la educación física estimula ciertos aprendizajes que afectan a la totalidad del ser. Falta definir cuál es la naturaleza de dichos aprendizajes y la forma en que se incorporan e influyen en la conducta humana (Romero y Amador, 2007).

Finalidad de la clase de Educación Física para escolares colombianos

El estudio determinó dentro de su espectro de análisis la identificación de lo que esperan niños y jóvenes de la clase de Educación Física. En este sentido, se buscó identificar el interés de los escolares en esa clase como un elemento vinculado a la formación que se desarrolla dentro del currículo de colegios y escuelas. Algunos estudios que se usaron como referencia para la investigación se orientaron a identificar esos intereses y actitudes: Casimiro (1999); García Montes (1997); Moreno-Murcia, González, Hellín y Martínez (2011); Sánchez (1996) y Torre (1998).

Para establecer la finalidad de las clases de educación física según los escolares colombianos se plantearon varias preguntas. La primera de estas permitía a los estudiantes escoger un máximo de dos alternativas de respuesta. Se encontró que el 50.52 % de la muestra considera que la finalidad de las clases de Educación Física en su institución debe ser la de *desarrollar actitudes y sensibilidad hacia las prácticas de educación física sistemática para una vida sana y saludable*.

Al seleccionar la respuesta complementaria para esta pregunta el 18 % de la muestra optó por la opción dos. Es decir, que además de lo anterior las clases de Educación Física tienen por objeto *garantizar en el individuo y en la comunidad el conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre*.

Sobre este mismo ítem un 12.8 % de la muestra considera que en la clase de Educación Física se pueden *adquirir conocimientos y capacidades de aprendizaje que permitan la correcta utilización del tiempo libre a través de toda la vida*.

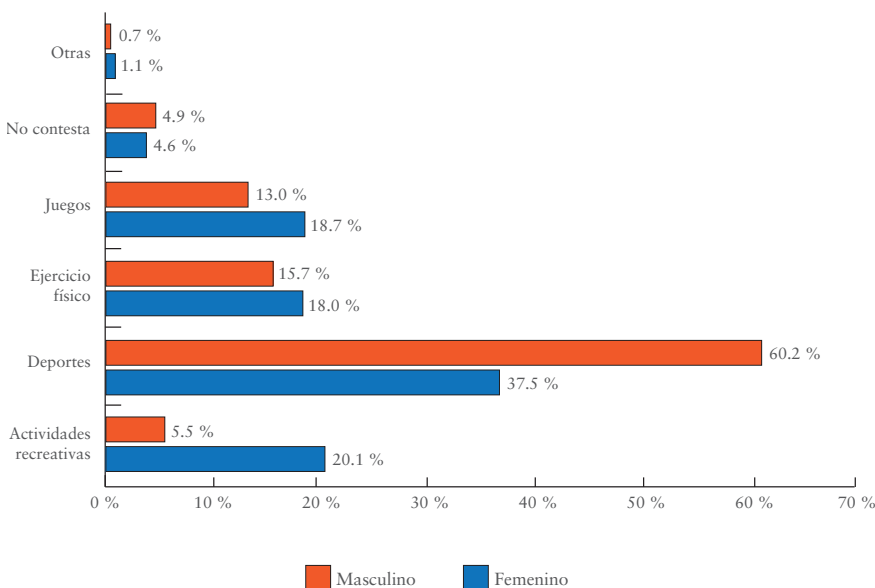
Además de indagar por los fines que deben tener las clases de Educación Física, también se consultó a los jóvenes sobre los contenidos que consideran pertinentes. En este sentido, del total de encuestados el 77 % considera necesario que todas las actividades físicas se tengan en cuenta para las clases y solo el 9.3 % indica que habría que reservar el nombre de *deporte* para las actividades de competencia.

Lo anterior refleja una tendencia de los escolares a reconocer la educación física como el área que favorece la inclusión de diversas manifestaciones motrices, las cuales son el medio para promover estilos y hábitos de vida saludable orientados a mejorar la calidad de vida de las personas.

En el desarrollo del estudio se pudo determinar que las actividades que más agradan a los jóvenes entre las realizadas en la clase de Educación Física son la práctica de un deporte, con un 48.1 %, seguida de ejercicios físicos, con un 17 %, y el desarrollo de juegos en un contexto recreativo, con un 16 %. En menor porcentaje, pero significativo, se encuentran las actividades recreativas diferentes al juego, con el 13 %.

La totalidad de los encuestados reconoce agrado por la práctica de un deporte, por encima del ejercicio físico, los juegos y las actividades recreativas, en ese orden. Esto implica que en todos los rangos de edad y en ambos géneros se siente mayor interés por la práctica de un deporte específico que por la actividad física en general. Puede ser el resultado, entre otros aspectos, de los programas que vienen impulsando el Ministerio de Educación Nacional, Coldeportes y los establecimientos educativos para promover la participación de los estudiantes en eventos deportivos de los ámbitos local, regional y nacional.

Figura 6. Representación porcentual sexo vs. agrado (ítem 1)



En la figura 6 se evidencia que la preferencia hacia la práctica de los deportes es del 60 % entre los encuestados de género masculino y de 38 % entre los encuestados de género femenino. Es importante resaltar que las mujeres tienen alta predilección por las actividades recreativas y el juego, sumados 39 %, mientras que esa misma tendencia entre los varones apenas alcanza el 18.5 %. Por otra parte, existe un porcentaje representativo que aún no manifiesta con claridad sus preferencias en términos de actividades fisicodeportivas.

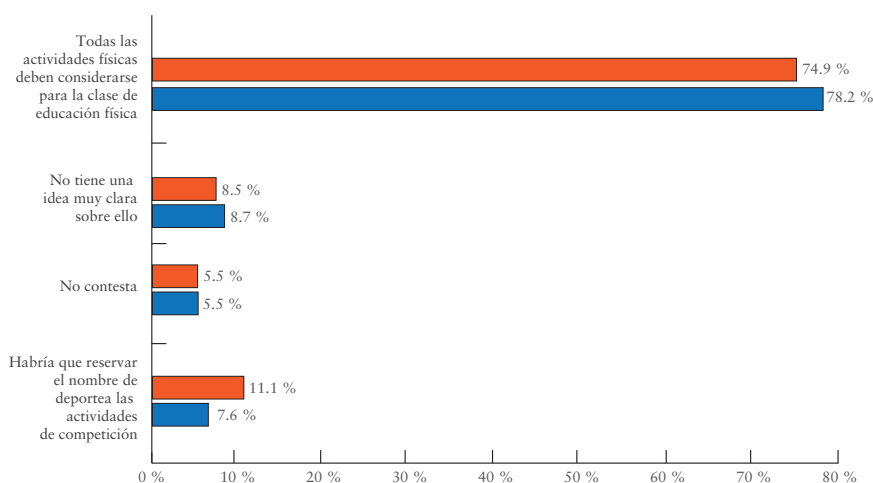
El estudio realizado por Romero y Amador (2007, p. 139) con jóvenes universitarios respalda la importancia que los estudiantes dan al deporte en Colombia:

Si bien es cierto que la publicidad que posee el deporte de rendimiento es considerablemente superior a la destinada para el fomento del deporte para todos, el deporte formativo o el deporte para la salud; queremos señalar que durante los últimos años se han establecido una serie de programas y proyectos que incentivan a la práctica regular de la actividad física, principalmente con fines de salud. En este sentido, un 97.6 % de los estudiantes manifestaron

que en Colombia se otorga al deporte un lugar muy importante. Es decir, que el reconocimiento social del sector se encuentra en un nivel alto. Por el contrario, sólo el 1.3 % consideraron que el deporte tiene poco o nada de importancia para el país.

De igual manera, la mayoría absoluta (78.23 %) de los sujetos de género femenino (841) afirman que todas las actividades físicas deben considerarse parte de la clase de Educación Física, mientras el 74.94 % de los sujetos encuestados de género masculino coinciden con esa apreciación.

Figura 7. Actividades físicas en la clase de Educación Física



Los deportes son algunos de los medios utilizados en las clases de Educación Física para lograr los fines de formación establecidos de acuerdo a cada edad escolar. En este contexto se evidenció que el 62.1 % de los encuestados desearía que se incluyera en su clase el deporte de la natación con una frecuencia de una a dos veces por semana (21.9 %) y que el 17.7 % le daría continuidad a esta actividad deportiva fuera del calendario escolar. En segundo lugar, se observó que un 55.57 desearía que se incluyera el fútbol con una frecuencia de práctica de tres a más veces por semana (20.1 %). Es importante señalar que de acuerdo con la normativa que rige a las instituciones de

educación pública los rectores de los colegios tienen la potestad para establecer la intensidad semanal de la clase de Educación Física mediante los acuerdos emanados por el Consejo Académico de la Institución atendiendo a su Proyecto Educativo Institucional. De igual manera, en Colombia las instituciones educativas deben establecer seis proyectos transversales de obligatorio cumplimiento. Uno de ellos corresponde al programa de hábitos y estilos de vida saludables. Lamentablemente la mayoría de los colegios que participaron en el estudio tan solo destinan dos horas a la semana para la clase de Educación Física en cada uno de los grados de escolaridad y no se identificó la aplicación del proyecto transversal correspondiente.

Otra disciplina de interés para los jóvenes en la clase de Educación Física es el voleibol: 65 % de encuestados así lo consideraron y el 16.3 % lo practicaría con una frecuencia de actividad de una a dos veces por semana. Además, el 10.1 % del total de respuestas le daría continuidad tanto en actividades extracurriculares como en periodos vacacionales.

Los menores también consideraron importante la inclusión del baloncesto con el 16.5 % de frecuencia de práctica deseada de una a dos veces por semana.

Figura 8. Deportes que practica y que se deben incluir en la clase de Educación Física

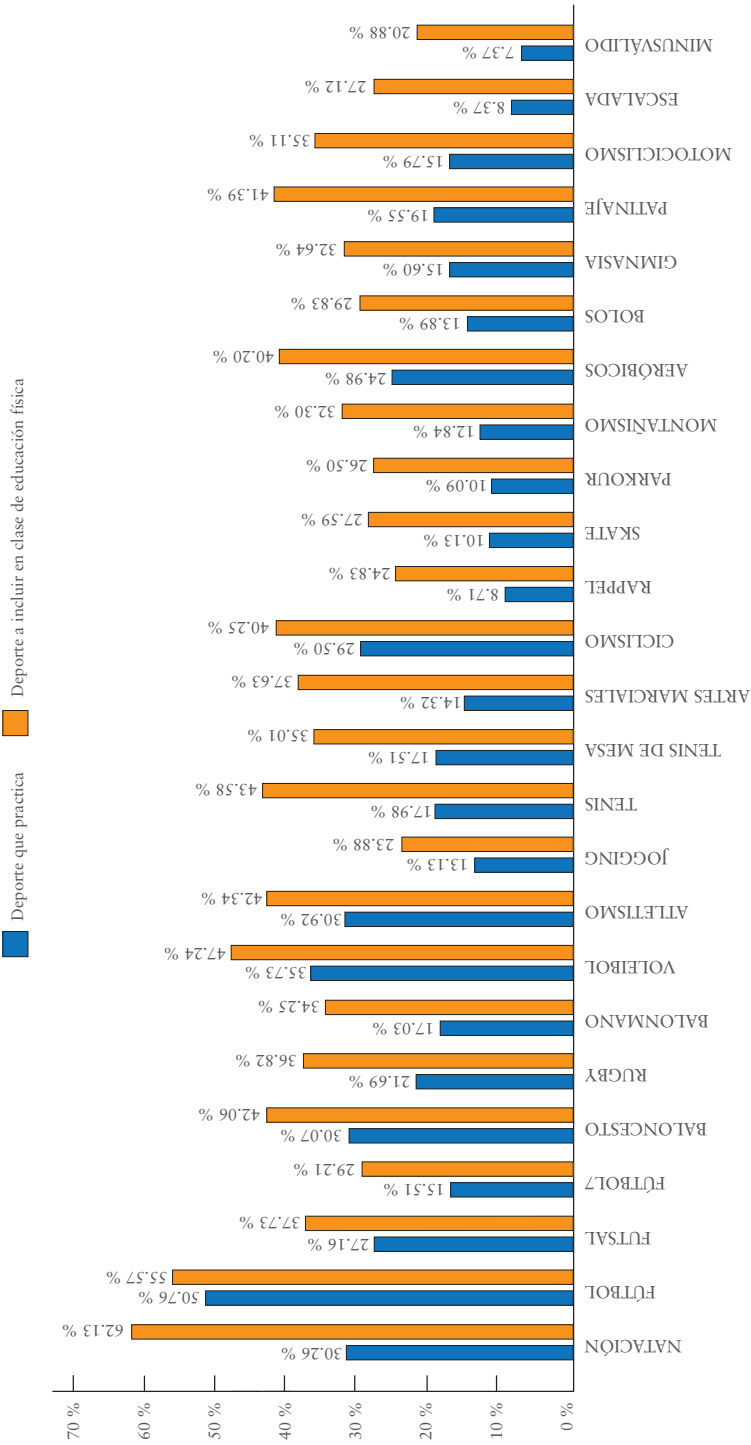
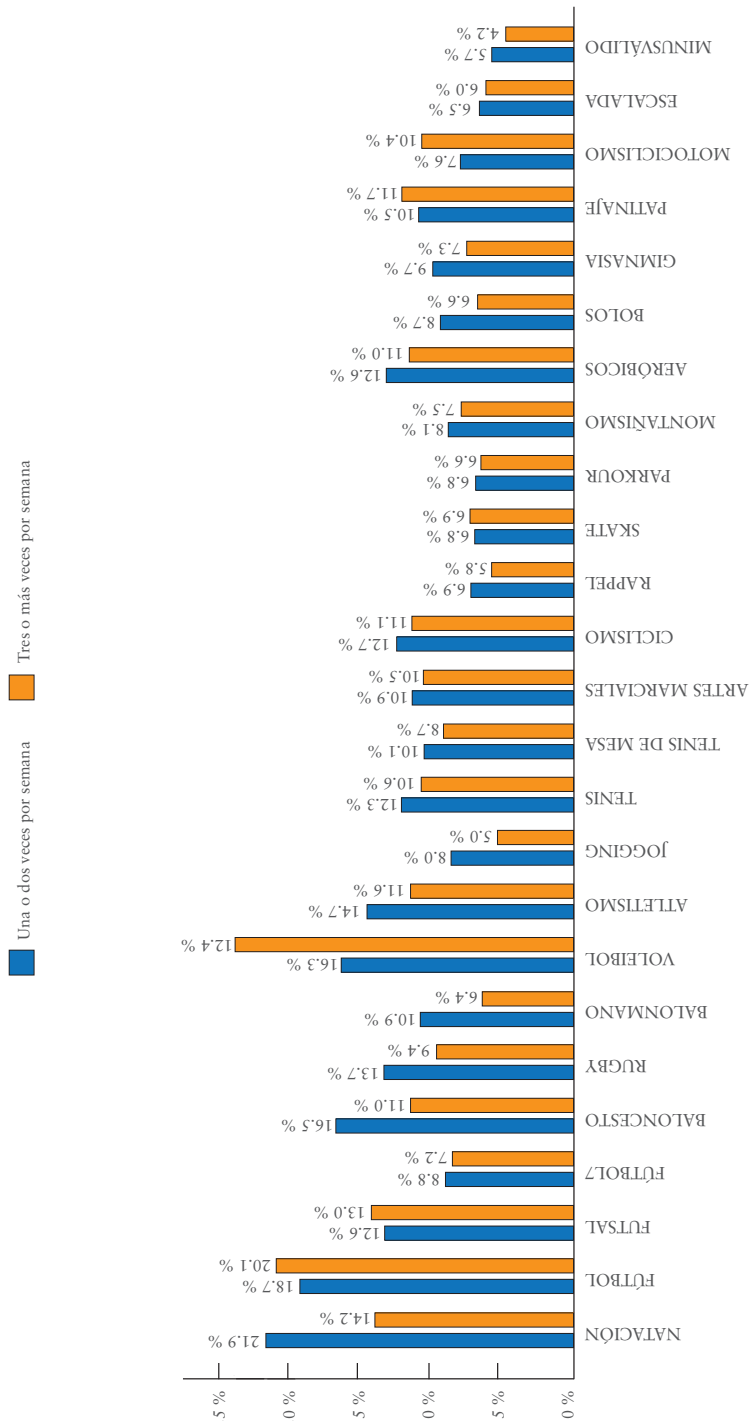


Figura 9. Frecuencia de práctica deportiva fuera de la clase de Educación Física



La recreación en la clase de Educación Física

Sobre los conceptos de *recreación*, *lúdica* y *aprovechamiento del tiempo libre*

En la sociedad actual la reducción del espacio y el tiempo libre corresponde a una realidad innegable. El hombre ha fundado su éxito en la convivencia social, pero actualmente se enfrenta a una realidad enajenada por el aumento del tiempo de trabajo y, con ello, la menor calidad y cantidad de tiempo dedicado a las relaciones con los demás. En este sentido, el tiempo consagrado por los padres a sus hijos es cada vez menor, lo que ha provocado cambios importantes en los comportamientos de las relaciones básicas de las familias.

La ONU en diversas publicaciones ha enunciado que es función del Estado defender la familia. Por lo tanto se deben establecer estrategias que incluyan el reconocimiento del tiempo libre, la recreación y el deporte como medios de unidad integral e integradora que promueven el desarrollo intelectual, emocional, físico y psicológico del individuo.

Podemos identificar la recreación desde dos puntos de vista: como necesidad y como derecho fundamental. Al seguir profundizando en el análisis encontramos que va mucho más allá de la alegría que se transmite al desarrollar actividades en las que prima la diversión. Su verdadera esencia es ofrecer la oportunidad de construcción del sujeto desde su libertad. Si esto no sucede, las actividades organizadas como recreativas simplemente corresponderán a eventos diseñados para pasar el tiempo, que ni educan ni transforman al ser humano en sus valores más esenciales.

Por lo tanto, la recreación es considerada una forma de bienestar individual y social que contribuye a mejorar la calidad de vida de cada sujeto mediante el uso adecuado del tiempo libre y la mejora de su autoconcepto, su autoestima, su conocimiento de sí mismo, su relación con el otro y su interacción social.

Según lo expuesto por Sajón (citado en Ramos, 1986, p. 23), la recreación es el conjunto de

experiencias humanas, cuya vivencia hace posible la satisfacción, es una dimensión superior y permanente de las necesidades de manifestación plena y armoniosa de su ser biológico, psicosocial y cultural, a la vez que contribuye a su educación permanente e integral, a su descanso dinámico y renovador de energías físicas, intelectuales y espirituales; y al fortalecimiento y desarrollo de su integración exitosa, solidaria, creadora y transformadora de la vida de su comunidad y de la sociedad.

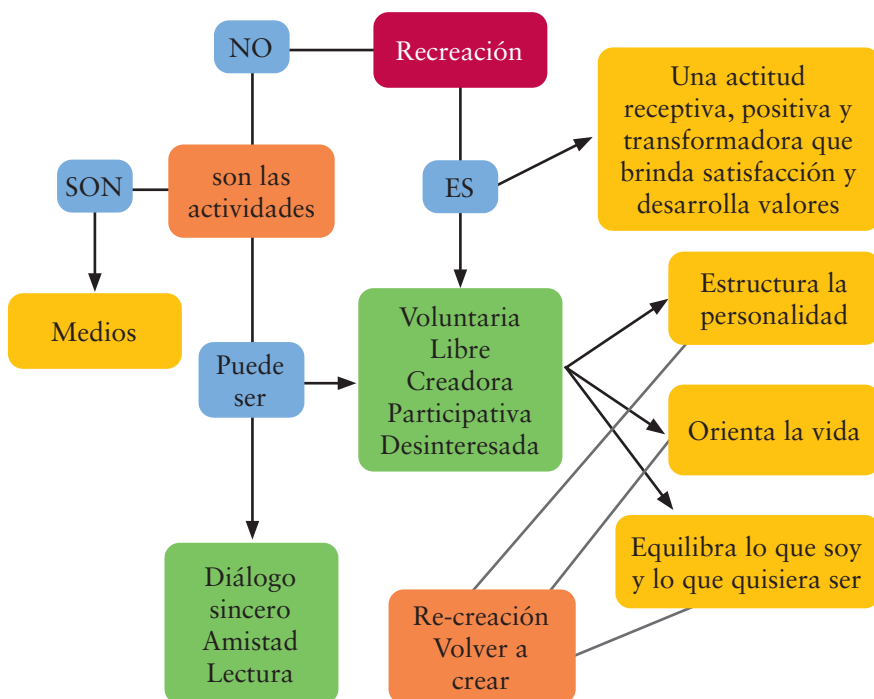
La relevancia de la recreación para el desarrollo integral del ser humano es innegable, no solo en el sentido individual, sino en el social. Por eso un programa al respecto estructurado correctamente permitirá el desarrollo de una comunidad específica. Como lo afirma Osorio (2005), a través de la recreación

se propician dinámicas de mejoramiento y autodependencia de las comunidades a partir de los beneficios, garantizados en la calidad de la vivencia recreativa, con respeto a su dimensión humana esencial: la lúdica, las actitudes y la libertad de elección por parte de quien se recrea.

Se suele confundir la recreación propiamente dicha con las actividades recreativas. En este sentido, la recreación busca el desarrollo holístico del sujeto mediante la participación activa en su construcción y en su ejercicio de libertad. Por otra parte, las actividades recreativas son el apoyo para garantizar el afloramiento de la condición lúdica del ser humano, inhibida muchas veces por las ‘normas socialmente aceptadas. Uno de los principales objetivos de las actividades recreativas es lograr que los individuos fortalezcan sus propios valores.

Las actividades recreativas ofrecen a cada ser humano diferentes formas de reconocer su entorno, lo que brinda la posibilidad de expresar múltiples sentimientos y percibir sensaciones en las cuales se particularizan distintas reacciones emocionales.

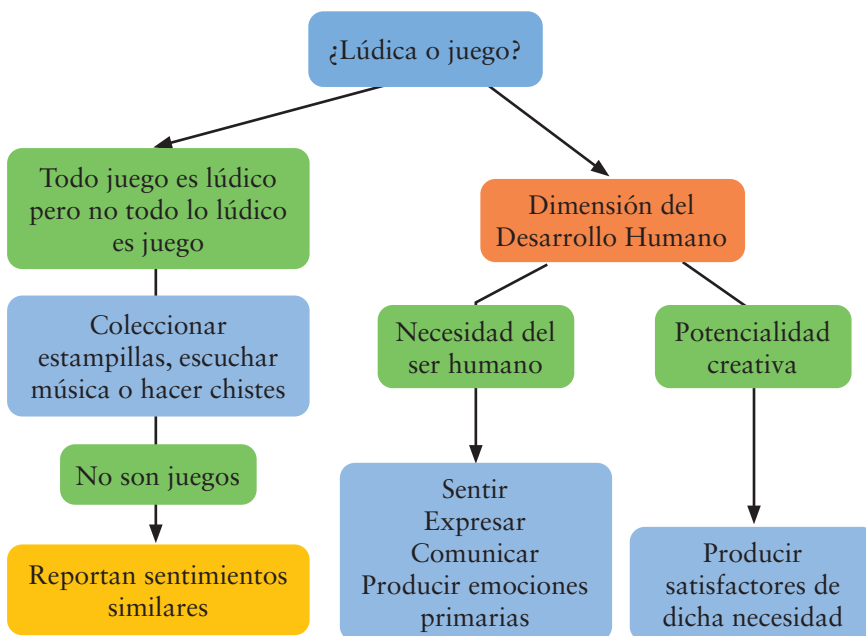
Figura 10. Características de las actividades recreativas y la recreación



La recreación cobra importancia al ser entendida como un proceso en el cual el ser humano se transforma, se renueva y cambia sus comportamientos mediante el desenvolvimiento placentero en su tiempo libre. Además, logra satisfacer los deseos de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización mediante las interacciones sociales y genera manifestaciones de afecto, cariño, comprensión y aceptación. Todo eso motiva la aparición de prácticas sistemáticas y adecuadas de recreación.

En cuanto a la lúdica, es considerada como la capacidad del ser humano para percibir y expresar sus emociones. Esta condición es única y se encuentra predispuesta genética e inherentemente en cada individuo. Permite expresar el potencial creativo propio, en especial mediante el juego, pero también en todas las otras actividades humanas.

Figura 11. Diferencia entre juego y lúdica



El juego es una forma de expresión lúdica. Puede desarrollarse a través de estructuras sencillas de participación e integración social, con variedad de propósitos, que van desde la enseñanza de una habilidad motora o la apropiación de un aprendizaje hasta el desarrollo de habilidades sociales o la construcción de valores.

El juego se considera la actividad central del niño y su máximo escenario de exploración. Una experiencia muy intensa física, social, afectiva y espiritualmente, que genera diferentes estados de satisfacción e interiorización y variedad de oportunidades para la introspección.

La incorporación del juego en las clases de Educación Física ha sido muy estudiada y ha cobrado gran relevancia su potencial para desarrollar la creatividad. En este sentido, es el maestro el que da cabida a sus funciones al permitir un desarrollo del juego de manera diversa, de tal manera que los escolares tengan que resolver situaciones-problema con un grado muy elevado de variabilidad (Cecchini *et al.*, 2012).

El tiempo libre es una construcción social en la que el individuo —de acuerdo a su percepción de la realidad, formación y estructuras sociales en las que se desenvuelve— evidencia el valor que asigna a acciones distintas al trabajo o el cumplimiento de obligaciones no remuneradas —acompañar a los hijos, atender las compras del hogar, desarrollar tareas domésticas, entre otras—, como el desarrollo de procesos de compensación psicológica y fisiológica.

El valor dado por lo general se puede estimar en horas, semanas o calidad de tiempo disponible. Se considera además que para que sea tiempo libre debe ser dedicado a actividades de descanso y desarrollo personal, y en todo caso no a actividades que empobrezcan la condición humana o en las que el individuo sea manipulado de modo que no pueda elegir libremente el desarrollo y contenido con el que llena ese espacio social.

Aunque los escolares no cuentan con un trabajo remunerado, sí realizan actividades obligatorias, como asistir a clases en una institución educativa, ayudar con las tareas del hogar o hacer los deberes escolares. También tienen para sí un tiempo liberado de obligaciones, que no siempre es de libre elección pues dependerá en gran parte de la discrecionalidad y disponibilidad de los padres y las condiciones del medio que los rodea.

Así, si un niño, después de haber cumplido con la obligación de asistir al centro escolar, llega a su casa y cumple sus demás obligaciones, dispone de horas libres. El uso de este tiempo se supeditará a las actividades que sus padres le permitan. Si es el niño el que escoge libremente la actividad de acuerdo a su preferencia, se puede entender que la actividad se da en el marco del uso de un tiempo libre; si por el contrario la actividad corresponde a lo que los padres permitan o quieran que su hijo acceda, no corresponderá al desarrollo de tiempo libre, sino, por el contrario, a un tiempo ocupado con una actividad diferente a la escolar.

En este mismo sentido, el escolar puede tener un tiempo en el que desarrolla actividades con roles solo de consumo —por ejemplo, dedicarse a hacer *zapping* (dejarse llevar de un programa de TV a otro)—. Este periodo implica una sensación de aburrimiento, de modo que no puede dársele el valor de tiempo libre propiamente dicho.

Manifestaciones de la recreación presentes en la clase de Educación Física

De acuerdo con las respuestas se evidenció que los docentes encargados de orientar la clase de Educación Física desarrollan actividades recreativas ligadas al deporte: 61.3 % del total de encuestados lo confirman. Se observa además que un 19.27 % de los docentes están aplicando estrategias para la conservación y preservación del ambiente —la Educación Física es una asignatura con todas las características que permitirían reconocer el valor y el mejoramiento del sistema ambiental por parte de los escolares—. No obstante, contrasta este interés con la baja inclusión de importantes actividades, como el ecoturismo y la recreación turística, según un 2.85 % y un 3.28 % de los encuestados respectivamente.

Manifestaciones recreativas a incluir en la clase de Educación Física

Al comparar las figuras 12 y 13 sobre las tendencias recreativas desarrolladas en la clase de Educación Física y las que los estudiantes desean incluir (respectivamente), se confirma un marcado interés por la recreación deportiva. No obstante, también se evidencia un mayor interés de los estudiantes por las actividades relacionadas con el ecoturismo, con una variación del 15.51 % entre la realidad actual y la preferencia. Algo parecido ocurre con la recreación turística, cuya variación asciende a un 15.13 %. Otro aspecto importante a considerar es la tendencia de los escolares a favorecer la recreación terapéutica (variación de 9.8 %). Es importante resaltar que se mantiene la tendencia favorable a la recreación ambiental, lo cual representa una alta fortaleza para la generación de estrategias de formación y consolidación de ciudadanos responsables con el medio ambiente.

Es necesario señalar que del total de encuestados el 1 % señaló la opción de otras *tendencias* específicamente refiriéndose a la práctica de los deportes extremos.

Figura 12. Actividades recreativas desarrolladas en la clase de Educación Física

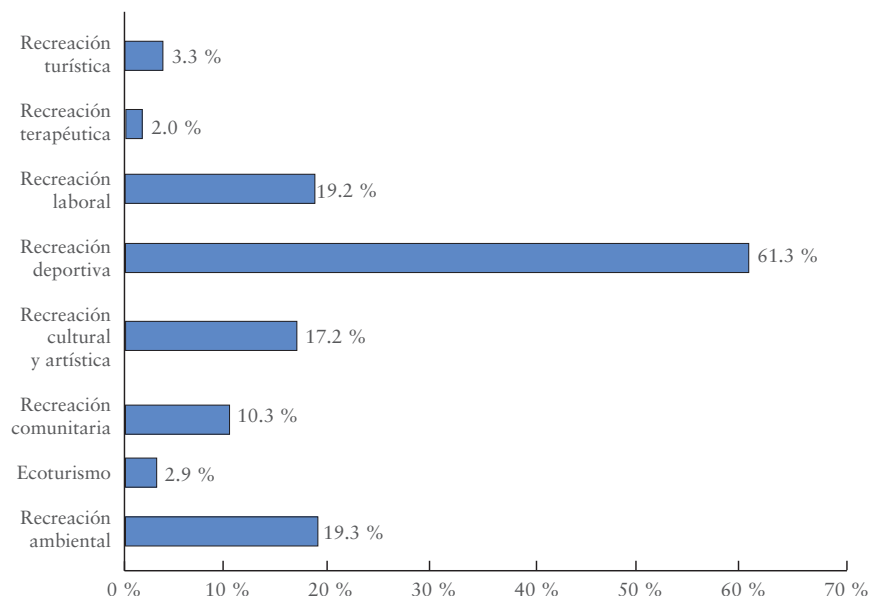
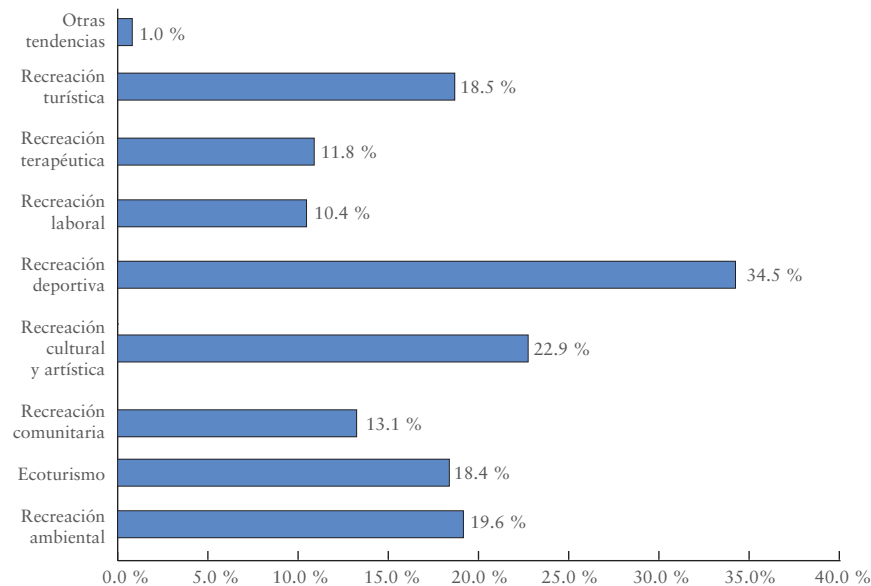


Figura 13. Manifestaciones recreativas a incluir en la clase de Educación Física



Interés hacia las prácticas fisicodeportivas

Importancia social de la práctica fisicodeportiva

La importancia de la práctica fisicodeportiva en la era moderna es señalada por Rousseau (1792) en su obra *Emilio o de la educación*. En esta deja ver cómo a través del desarrollo de los ejercicios físicos se fortalecen el cuerpo y el alma de un joven huérfano. De igual manera, Kant (1803) en su *Pedagogía* desarrolla un capítulo sobre la importancia de la educación física en la formación del ser humano.

Es en realidad hacia finales del siglo XIX que la práctica de actividades fisicodeportivas empieza a ser socialmente impulsada por personajes como el barón De Coubertin, creador de los Juegos Olímpicos modernos. De igual manera, Cureton (1964), destaca el carácter moral de los aspectos del *trance deportivo* sobre la base de la iniciativa, la perseverancia, la intensidad, la búsqueda del perfeccionamiento y el menosprecio del peligro.

A mediados del siglo XX se empezó a considerar al deporte como un área de conocimiento específica. Sin embargo, Werner (1994) ratifica que en Latinoamérica esta tendencia no se desarrolló. Por el contrario, aquí la práctica de las actividades fisicodeportivas se limitaba al “ejercicio reproductivo de técnicas y procedimientos, carentes de fundamento y alejado de los debates e intereses teóricos”.

La proclamación de la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte (Unesco, 1978), que incluye con gran fuerza esta área en los procesos educativos formales, logra un gran impacto en la promoción del deporte como parte del desarrollo humano y social.

Sin embargo, el impacto social esperado tomó un rumbo diferente. Lo podemos apreciar en los planteamientos de Cagigal (1975), quien manifiesta que la enseñanza de la educación física, al tener como herramienta de trabajo los deportes, adoptará las prácticas de aprendizaje propias de la competición más que las de la práctica habitual.

Así pues, al consolidarse el deporte de rendimiento como tendencia de unos pocos, se deja de lado la práctica de este como forma de actividad física. Sin embargo, con la aparición de gran cantidad de enfermedades no transmisibles a causa del sedentarismo, la importancia social de la actividad física y las prácticas deportivas con

miras al mejoramiento del bienestar y la salud, ocupa los primeros lugares de interés.

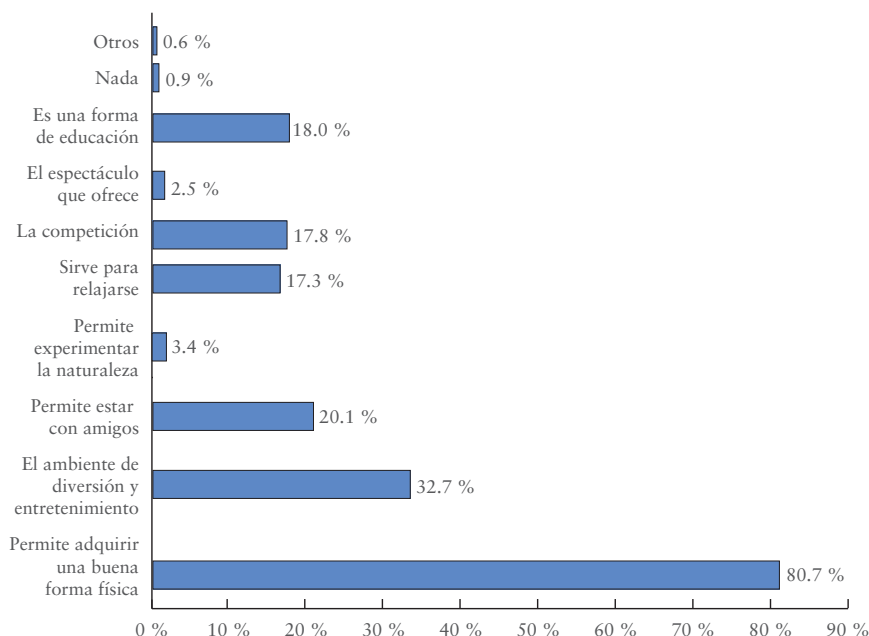
En este contexto se han establecido diferentes documentos, estrategias y movimientos, entre los que se destaca el Manifiesto de São Paulo para la Promoción de la Actividad Física en las Américas (2000). En este documento se refleja la necesidad de que los países generen espacios políticos y sociales que fomenten la vinculación de la actividad física habitual a los estilos de vida de la población.

Motivos por los que escolares colombianos realizan actividades fíicodeportivas

Los motivos por los cuales los escolares colombianos practican actividades fíicodeportivas de forma regular son variados: abarcan diversas mejoras a nivel físico, síquico y social como aporte para la calidad de vida (Martínez Gómez *et al.*, 2009). Sin embargo, como se ha demostrado, existe un desinterés generalizado entre los jóvenes por el desarrollo de prácticas deportivas. Las investigaciones sobre este fenómeno sugieren que una de las razones por las cuales los escolares no se adhieren a programas de ejercicio físico, no practican constantemente un deporte o lo abandonan de forma prematura tienen que ver con la programación y el diseño de la práctica fíicodeportiva que no parecen responder a las demandas de dicho grupo poblacional (Utter *et al.*, 2006).

En este sentido, considerando una sola opción de respuesta de manera categórica, una de las preguntas realizadas a los escolares en el estudio indagó sobre aquellos elementos que les interesaban y que podrían utilizarse para promover la práctica de la actividad fíicodeportiva. Del total de los 2102 escolares que participaron en el estudio, un 80.69 % manifestó que lo que más llama la atención de las actividades fíicodeportivas es que permiten adquirir una buena forma física; la segunda opción más seleccionada es que brindan un ambiente de diversión y entretenimiento (32.7 %); la tercera, que permiten estar con amigos (20 %).

Figura 14. Motivos por los que se dan las prácticas fisicodeportivas



Estos resultados son relevantes si los comparamos con los estudios realizados en adolescentes españoles por Martínez Baena (2012b), en los que el orden de los motivos para realizar ejercicio físico es el siguiente: a) por diversión, b) por la posibilidad de estar con los amigos y c) por el gusto hacia la práctica. Estos datos fueron constatados por Utter *et al.* (2006) y García-Ferrando (2006). Mientras tanto, en el estudio realizado por Guillén *et al.* (2005) con niños y adolescentes brasileños se detectó que los principales motivos de participación eran estar alegres y divertirse.

Se resalta entonces el hallazgo de que la motivación de los jóvenes se centra en encontrar o adquirir una buena forma física. Este elemento fue ratificado cuando se indagó el porqué de las preferencias en cuanto a las prácticas de los ejercicios físicos. Se podían escoger dos respuestas, y así fue como se destacó la dupla en la que la práctica fisicodeportiva permite adquirir una buena forma física y disfrutar un ambiente de diversión y entretenimiento.

Romero y Amador (2007), por su parte, afirman que a través de la práctica deportiva los estudiantes buscan buena forma física, diversión, entretenimiento, relacionarse con los demás, disfrutar de la naturaleza, educarse y especialmente mejorar la salud, sin importar la competición y el enfrentamiento.

Dishman *et al.* (2005) explica que los hombres optan más por hacer ejercicio físico para pasar el rato con los amigos, mientras que las mujeres lo hacen simplemente por gusto. Respecto a lo primero existe una amplia evidencia de que las interacciones con los compañeros resultan ser un elemento enormemente motivador para los individuos (Haverly y Davison, 2005). Además, se confirma una mayor tendencia (aunque en porcentajes pequeños) de las mujeres hacia una práctica para mantener la línea y mejorar la salud, y de los hombres hacia una práctica competitiva.

De esta forma, en consonancia con Malina (2001) y Otero (2004), se podría afirmar que las diferencias significativas en cuanto a género consisten en que las mujeres conceden más importancia al hecho de cuidar la estética corporal y la salud que los hombres, y que estos en cambio atribuyen una mayor importancia a la competición y a estar con los amigos.

Desde nuestra óptica, resulta importante insistir en la adquisición de una mayor dotación de recursos por parte de las administraciones públicas, con el fin de promover estrategias de intervención de actividad fíicodeportiva más cercanas a las expectativas, los intereses y las demandas sociales. Eso propiciaría una mayor participación de niños y jóvenes en las actividades fíicodeportivas, así como la adquisición de estilos y hábitos de vida más saludables en el futuro.

Valor que tiene la práctica fíicodeportiva en escolares colombianos

Del total de encuestados el 77.64 % se manifiesta muy de acuerdo con que hacer deporte permite estar en forma y saludable. Aunado a ello, el 19.55 % está bastante de acuerdo con la aseveración descrita, lo cual eleva su aprobación hasta aproximadamente el 97 %. Este valor denota la congruencia de las respuestas si se lo relaciona con el asunto de la preferencia (ítem 3): 81 % afirma que el deporte

y las actividades físicas y recreativas permiten mantener 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 % señala estar muy de acuerdo, y un 35.97 %, bastante de acuerdo. Es necesario resaltar que el 26 % manifiesta estar poco de acuerdo con dicha afirmación. No obstante, el estudio realizado por Romero y Amador (2007) constata que los estudiantes se interesan en hacer deporte para estar en forma como fuente de salud y como válvula de escape para liberar la agresividad y el mal humor. De cualquier modo, esto ratificó la inclinación a valorar la práctica deportiva en atención a los beneficios que ofrece, especialmente en todo lo relacionado con la salud física y mental.

Con relación a la alternativa presentada, según la cual las actividades fisicodeportivas permiten relacionarse con los demás y hacer amigos, el 45.05 % y el 37.39 % indicaron estar muy o bastante de acuerdo respectivamente. Se mantiene la correspondencia con la respuesta en la que los encuestados señalaron que el deporte permite estar con amigos (82.08 %).

El 81.64 % de los estudiantes expresaron en sus respuestas estar muy o bastante de acuerdo con que las actividades fisicodeportivas coadyuvan al desarrollo integral de los adolescentes en cuanto minimizan los obstáculos de la vida y constituyen una estrategia para fortalecer la disciplina y su formación como ciudadanos y ciudadanas. 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 % estuvo muy de acuerdo y un 39.06 % bastante de acuerdo con esta afirmación. No obstante, el 17 % manifestó estar poco de acuerdo.

En cuanto al deporte como competencia se observa que un 26 % manifiesta participar en una competencia sana con sus amigos con la finalidad de divertirse y un 20 % participa en eventos deportivo de carácter institucional, es decir, organizados por su colegio. Esto obedece en parte a la implementación de programas promovidos por el Ministerio de Educación Nacional y Coldeportes que motivan la competición entre los estudiantes. De igual manera, un 33 % del total de

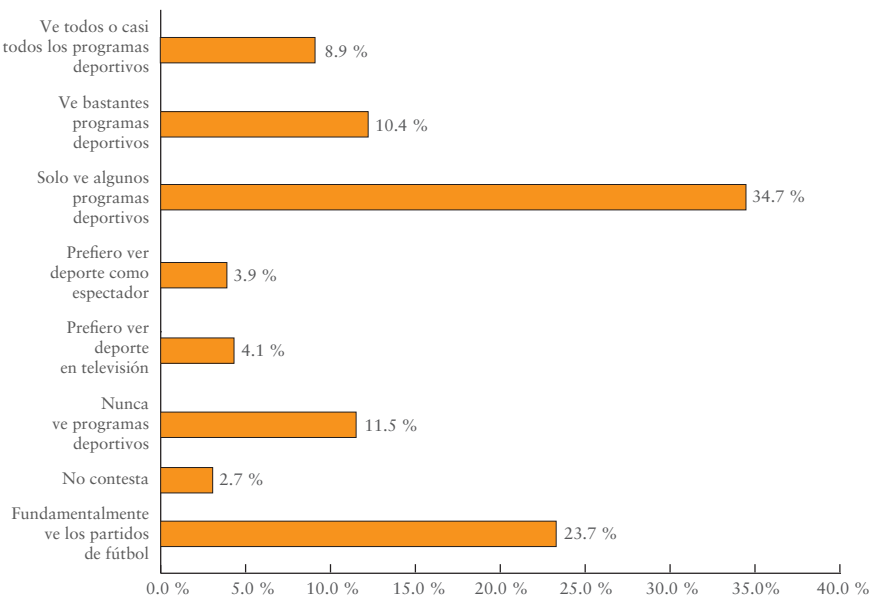
encuestados prefiere la práctica del deporte no en su faceta de alto rendimiento (competencia), sino como una vía de aprovechamiento del tiempo libre (17 %) o sin preocuparse por competir (16 %). Por otro lado, el 12.7 % participa de manera activa en los eventos deportivos organizados en su localidad (municipio).

En este mismo sentido, el estudio realizado por Romero y Amador (2007) señala que los motivos más frecuentes de los estudiantes para practicar algún deporte son la diversión y ocupar el tiempo libre. Le siguen: mantener y mejorar la salud y hacer ejercicio físico. Se observa en las respuestas dadas una orientación hacia aquellas actividades deportivas que ofrecen placer y aporte en términos de salud, lo cual puede estar ligado directamente con la difusión de la asociación entre el deporte y esos temas. Se destaca que la competencia pasa a ocupar el último lugar, lo que muestra el escaso interés por las prácticas deportivas con altas exigencias en las que el objetivo es ganar por encima de cualquier otro aspecto.

Preferencia por programas deportivos

En cuanto a la pregunta sobre la preferencia de los jóvenes por los programas deportivos se identificó que el 34.7 % del total de encuestados manifestó que solamente ve algunos. En este sentido, un 23.7 % expresó que fundamentalmente ve partidos de fútbol. Por otra parte, el 11.5 % afirmó nunca ver programas deportivos.

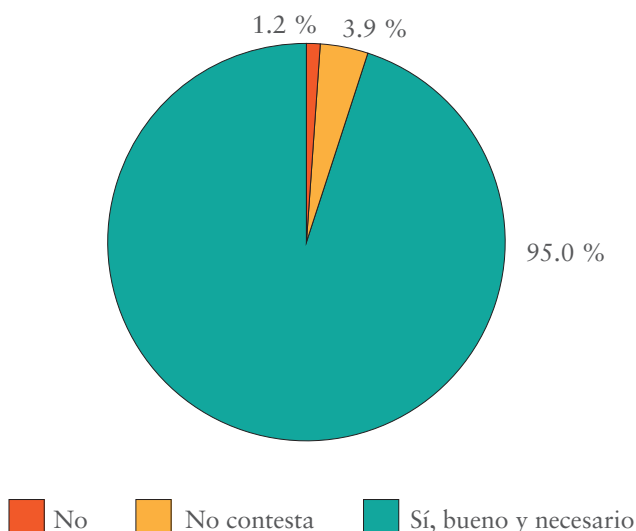
Figura 15. Preferencia de programas deportivos



Valoración del deporte como participación cívica

En el análisis de los resultados de la encuesta nos encontramos con el fomento del deporte, de gran interés para la población bajo estudio, pues un 95 % del total lo considera bueno y necesario para estimular buenos hábitos de participación ciudadana.

Figura 16. El deporte como promotor de la participación cívica



Los deportes como elementos centrales en la formación de los escolares

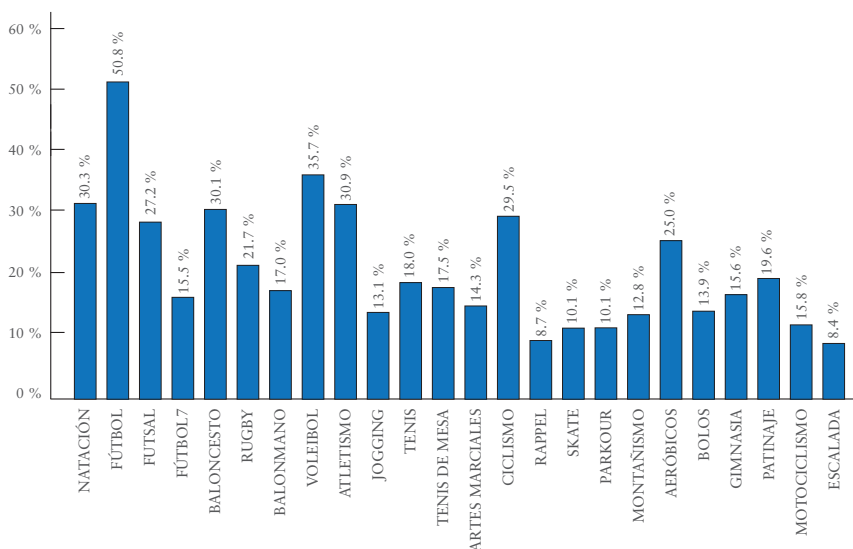
Uno de los objetivos fundamentales del estudio fue identificar la importancia de los deportes tradicionales para los jóvenes debido a que la vinculación de estos como contenido esencial en el desarrollo curricular de la educación física ha sido referenciada con gran interés (Delgado, citado en Pobleto y Gamboa, 2013). Al analizar las diferentes respuestas de los jóvenes, los deportes que sobresalen son en primer lugar el fútbol, preferido por un 50.8 % de los encuestados, con lo cual se identifica como la disciplina más practicada por los estudiantes colombianos; y en segundo lugar, con un 35.7 %, el voleibol. Esta tendencia es similar a la evidenciada en otros estudios

según los cuales los docentes suelen invertir más tiempo enseñando deportes colectivos que cualquier otra actividad física a lo largo de la etapa escolar. Es decir, estos deportes (especialmente los de “invasión”) son los que ocupan mayor espacio dentro de los currículos de educación física escolar (Valera, Ureña, Ruiz y Alarcón, 2010; Robles, Giménez y Abad 2010).

En tercer lugar, con un 30.9 %, está el atletismo. Es importante resaltar que el baloncesto se encuentra en la cuarta posición de práctica, con un 30.1 %.

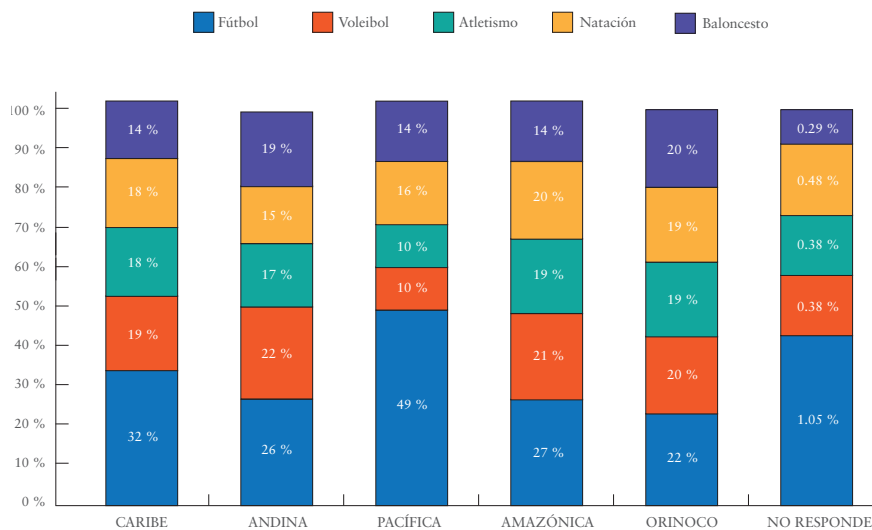
Finalmente, destaca también el reporte de práctica de deportes como la natación, el ciclismo y la actividad física de los aeróbicos, con 30.3 %, 29.5 % y 25 %, respectivamente.

Figura 17. Deportes más relevantes dentro del estudio



En el análisis realizado por regiones sobre las preferencias de los escolares con respecto a la práctica de las cuatro disciplinas deportivas principales según el estudio, se pudo evidenciar que los resultados están influenciados por el contexto cultural y diversos factores externos. De esta manera, en todas las regiones el deporte predominante es el fútbol, especialmente en la región pacífica. En efecto, su práctica es reportada allí por casi la mitad de los encuestados (49 %).

Figura 18. Las prácticas deportivas más representativas por zona



De los escolares que manifestaron practicar fútbol el 64.3 % son del género masculino y un 34.3 % del género femenino. El voleibol es el segundo deporte más practicado en todas las zonas, a excepción de la Pacífica, donde la práctica de la natación alcanza un 16 %.

El 80 % de los encuestados que juegan fútbol considera que lo más atractivo de practicar una actividad deportiva es que los mantiene en buena forma física. Otro aspecto, considerado por un 31.14 % de los futbolistas, es que genera un ambiente de diversión y entretenimiento, y un 23 % indica que permite la competencia. Por otra parte, se observó que la mayoría de los hombres practica el fútbol, mientras que las mujeres se distribuyen entre el voleibol, el atletismo y el baloncesto.

Figura 19. Práctica por género de cada disciplina deportiva

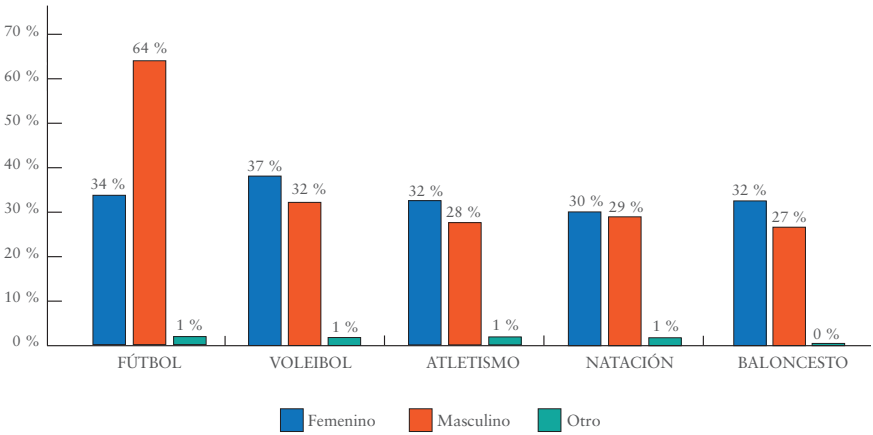
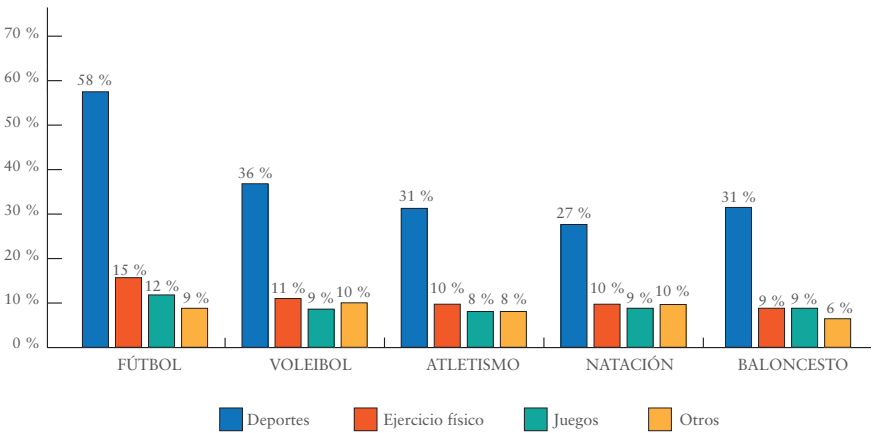


Figura 20. Agrado por el ejercicio físico, los juegos y otros deportes entre los practicantes de cada disciplina



En cuanto al interés que tienen los escolares por el ejercicio físico y el juego como elementos complementarios de las disciplinas deportivas de su preferencia, se encontró que a quienes practican fútbol les agradan además otros deportes. En general, el ejercicio físico y los juegos continúan respectivamente en segundo y tercer lugar de preferencia entre los practicantes de cada deporte.

Figura 21. Actitudes desarrolladas por los practicantes de fútbol

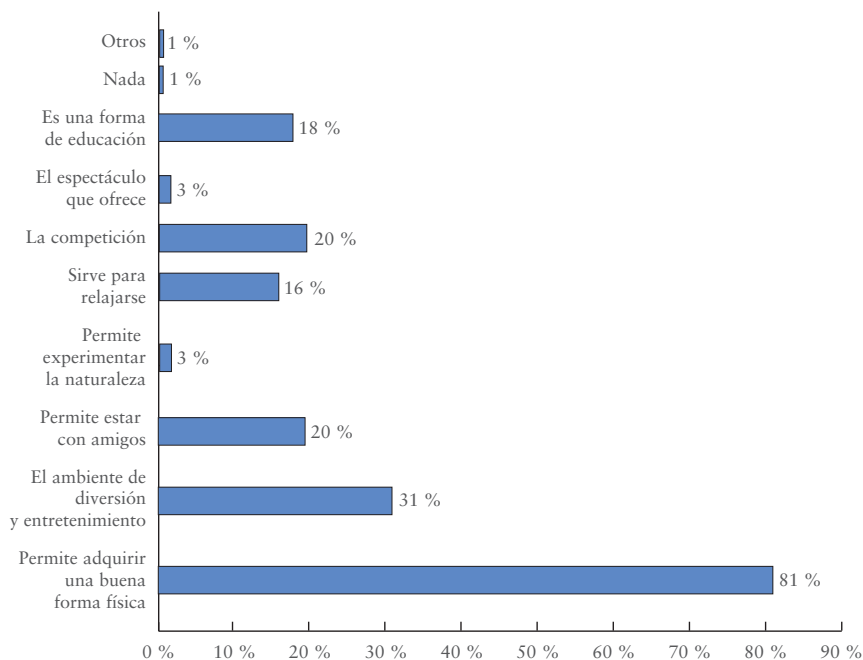


Figura 22. Actitudes desarrolladas por los practicantes de voleibol

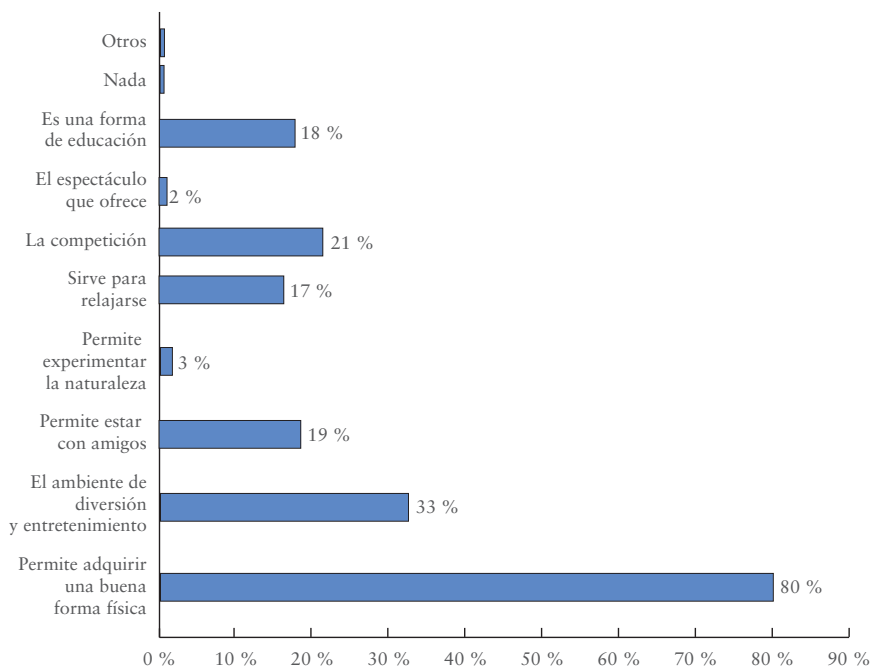


Figura 23. Actitudes desarrolladas por los practicantes de atletismo

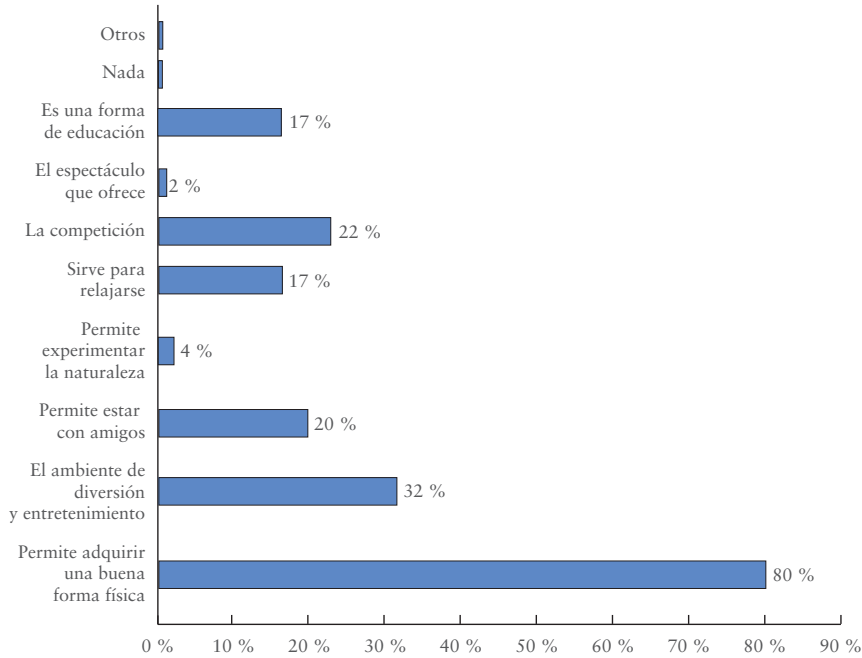
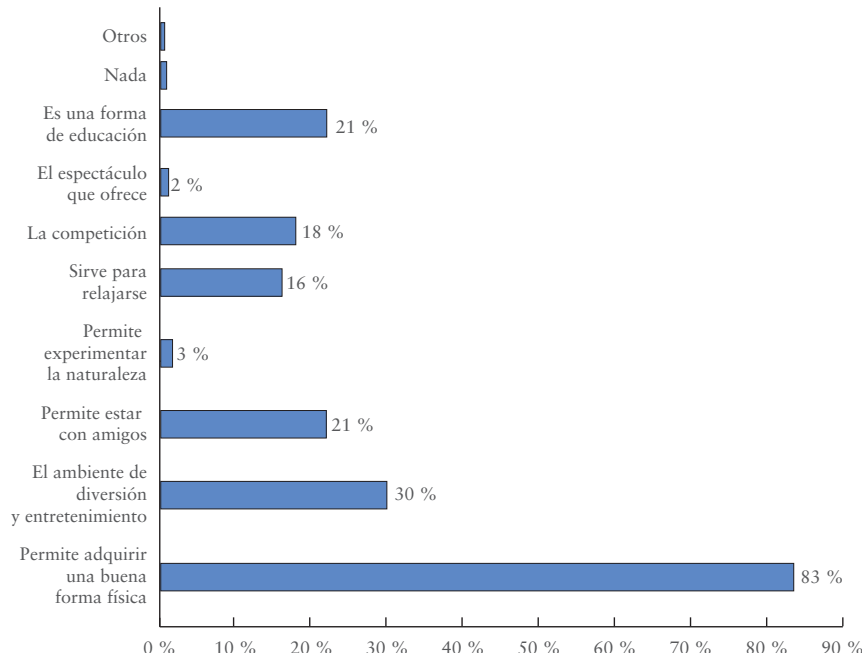


Figura 24. Actitudes desarrolladas por los practicantes de natación



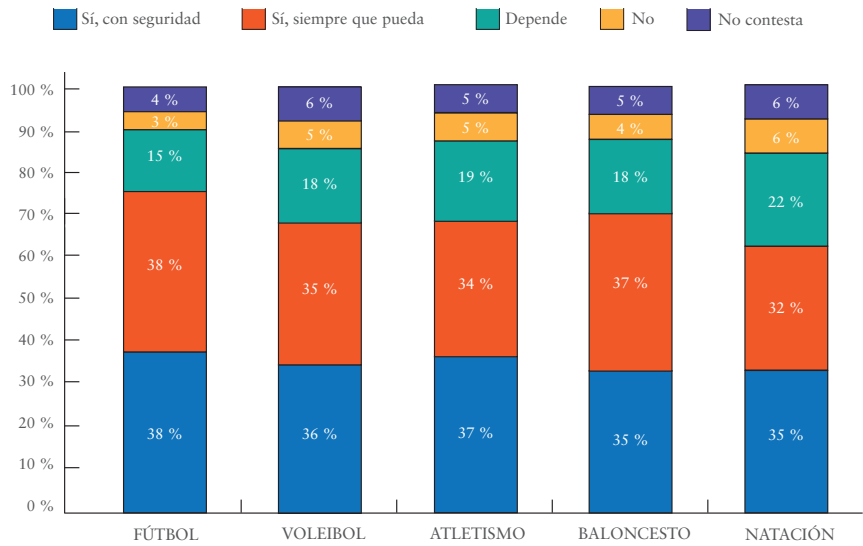
De acuerdo con las anteriores gráficas se puede observar que los escolares en general conciben la práctica del deporte como el medio que les permite adquirir una buena forma física. Esta preferencia concuerda con investigaciones en las que se demostró que los escolares de secundaria identifican el desarrollo del deporte con elementos de perfeccionamiento encaminado a desarrollar las capacidades físicas y habilidades específicas para cada deporte (Feu, Ibáñez y Gozalo, 2010).

A continuación en el orden de importancia está la concepción del deporte como diversión y entretenimiento. Es normal que esta perspectiva se replique en las clases de Educación Física, pues las investigaciones demostraron que a la hora de plantear los contenidos deportivos a los docentes les interesa principalmente que sus alumnos y alumnas se diviertan. Sin embargo, en contra de lo planteado anteriormente, llama la atención el alto porcentaje que afirma que considera más importante la asimilación de los gestos técnicos frente a los elementos tácticos. (Robles, Giménez y Abad (2010)., P 18.)

Igualmente, para los encuestados otro atractivo de la práctica de un deporte es la posibilidad de estar con amigos, que incluso supera el interés por competir.

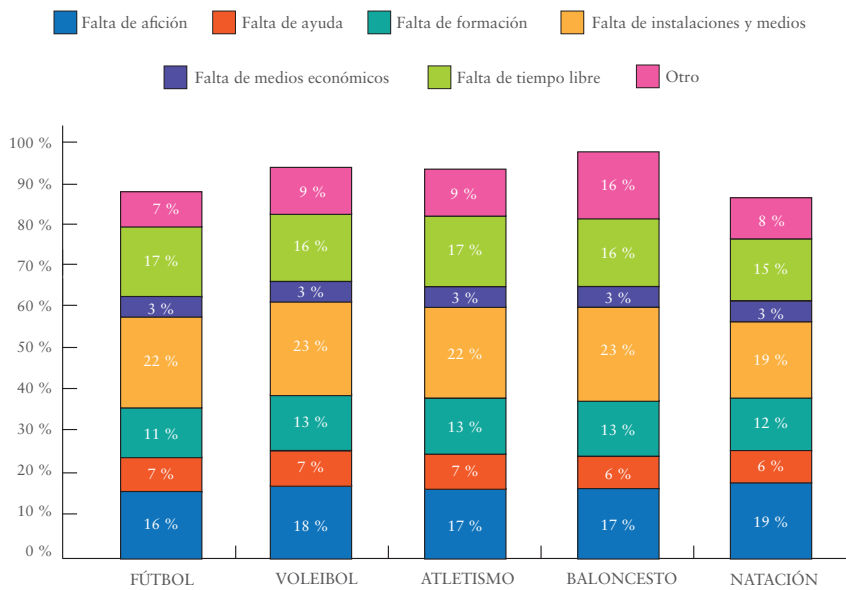
No obstante, aunque quienes practican fútbol también piensan principalmente en mejorar su condición física, este interés es menor al ser comparado con el de los escolares que practican otras disciplinas deportivas. Por lo demás, al igual que el resto de encuestados, los futbolistas manifiestan en segundo lugar su interés por la búsqueda de ambientes de diversión y entretenimiento a través de la práctica deportiva. Es importante destacar que en un porcentaje relevante de los escolares, sin importar la disciplina deportiva que practiquen, la consideran un medio educativo.

Figura 25. Práctica futura: disposición por deporte



Al identificar la disciplina deportiva que preferirían seguir practicando a lo largo de la vida, la mayoría de los entrevistados refrieron el fútbol y el atletismo con toda seguridad.

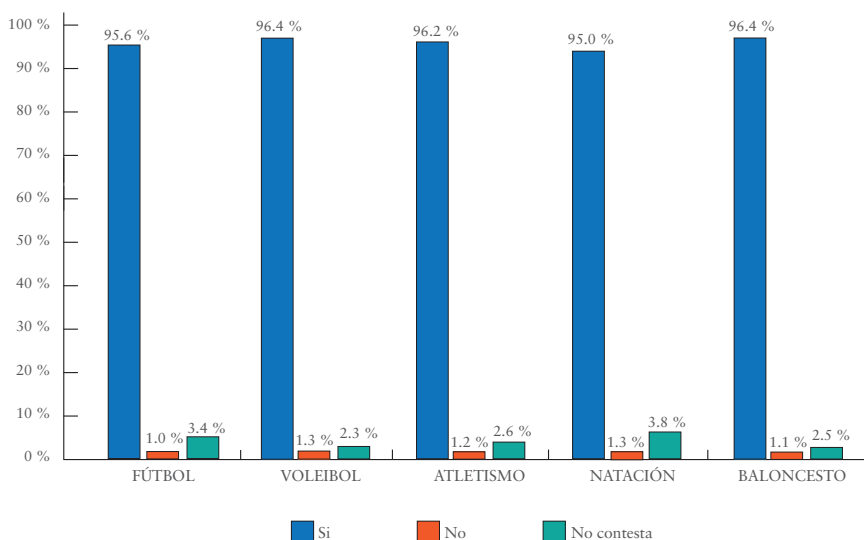
Figura 26. Causas más relevantes que impedirían continuar las prácticas, por deporte



En la figura 26 se reconoce que la causa más relevante por la cual los escolares no continuarían practicando una disciplina deportiva, independientemente del deporte de su predilección, sería la falta de instalaciones y medios. Para los entrevistados que practican natación y voleibol la segunda causa de deserción sería la falta de afición. Mientras que para quienes practican fútbol la segunda causa por la que no continuarían jugándolo sería la falta de tiempo libre.

Se debe anotar que en los últimos años la inversión en infraestructura especializada para la realización de eventos deportivos a nivel competitivo se ha incrementado considerablemente en las diferentes regiones del país. Valdría la pena evaluar el tiempo de ocupación de tales escenarios, su destinación y utilización por parte de los escolares y la comunidad en general, al igual que su coincidencia con los intereses y expectativas de la población local.

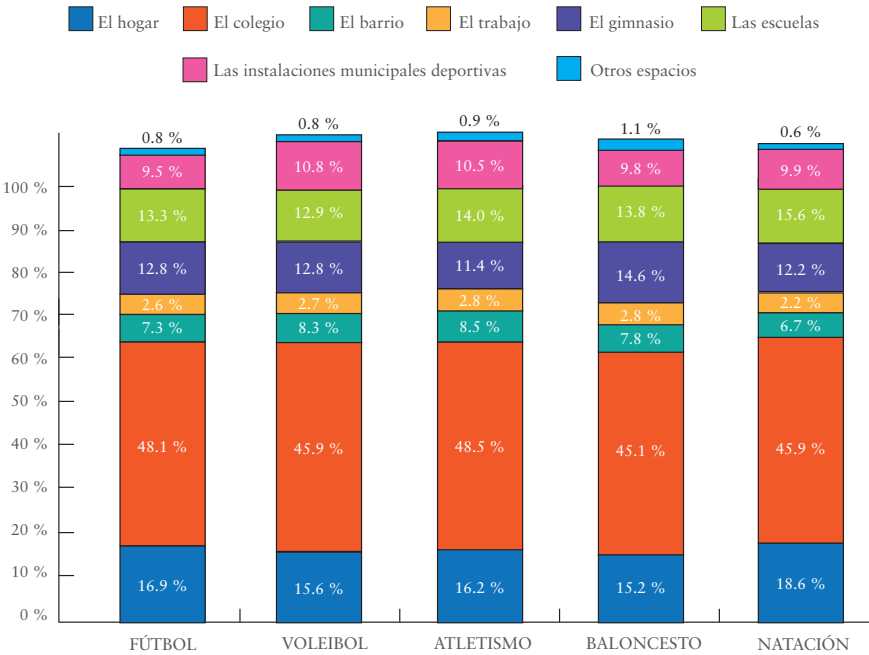
Figura 27. Tendencia favorable a utilizar cada disciplina como deporte para todos



Respecto a la orientación de la práctica del deporte de acuerdo con el interés particular de los escolares se evidenció que más del 95 % considera que su disciplina deportiva debe considerarse *un deporte para todos*: un espacio cívico que facilite procesos de

integración e inclusión ciudadana, distante del deporte competitivo o de altos logros.

Figura 28. Opinión de los escolares practicantes, por disciplina, sobre dónde se adquieren los hábitos para la práctica deportiva



Como lo muestra la figura 28, los escolares creen que el lugar en donde se adquieren los hábitos para la práctica deportiva es el colegio. Esta respuesta nos lleva a establecer una relación directa con la ausencia de docentes especializados en el área de Educación Física, que tengan las competencias disciplinares para estimular la práctica regular de las actividades fíicodeportivas como parte de los hábitos de vida saludable.

De igual manera, faltan infraestructura y equipamiento, así como una propuesta curricular pertinente que incluya elementos comunes y a su vez responda a las particularidades de cada contexto. Una propuesta que trascienda de una formación técnica y de habilidades motrices hacia una formación integral que incluya aspectos

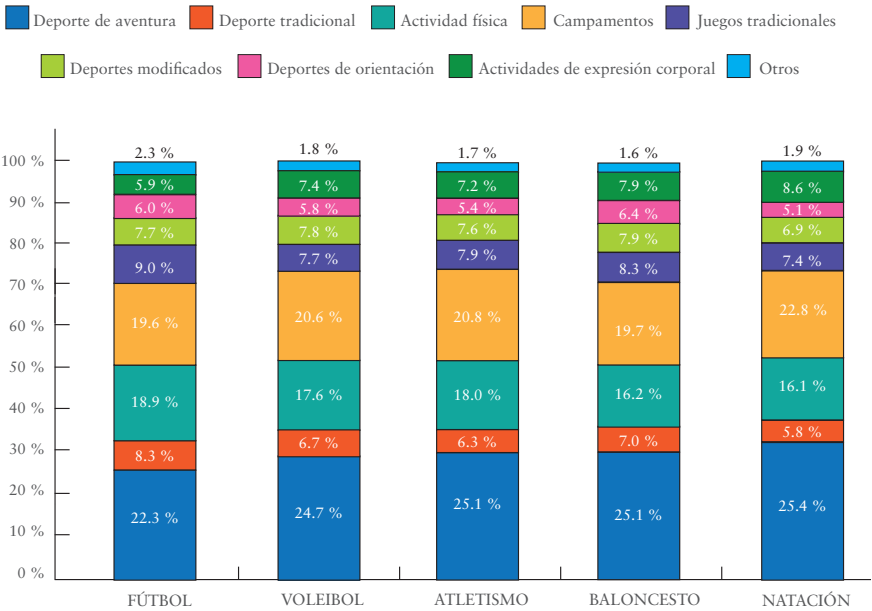
biológicos, sicológicos y sociales para alcanzar una educación física de calidad.

Lo anterior es la base para la concreción curricular del área de Educación Física, siempre y cuando su elemento central promueva en los escolares la alfabetización física. Se trata en últimas de que el individuo logre adaptarse a las diferentes circunstancias de la vida diaria, interactuar de forma asertiva con los demás, adquirir confianza, seguridad y facilidad para la expresión, así como contribuir a su salud y bienestar, entre otros objetivos.

Por otra parte, los escolares coinciden en considerar que el hogar es el segundo lugar clave para la formación de los hábitos fisicodeportivos. Es decir que las actividades, gustos e intereses que tienen los niños, son el reflejo de aprendizajes y modelos provenientes del ámbito familiar. De hecho, en estudios como el de Romero y Amador (2007), se identificó la influencia que tienen especialmente las madres en la determinación y tendencia que los niños presentan respecto a la práctica o no de una actividad fisicodeportiva.

En cuanto al análisis por disciplina deportiva se identificó que en tercer lugar (después de la escuela y el hogar) quienes practican fútbol, en su gran mayoría del género masculino, consideran que el hábito se adquiere en las escuelas de formación deportiva. Mientras que quienes practican baloncesto y voleibol, en su gran mayoría del género femenino, consideran que la adquisición de los hábitos se logra en el gimnasio.

Figura 29. Actividades a incluir en la clase de Educación Física, según los practicantes de los principales deportes



En la pregunta que se realizó para conocer las preferencias sobre nuevas actividades dentro de la clase de Educación Física se ofreció la opción de señalar tres respuestas. La mayoría indicó que le agradaría la inclusión de deportes de aventura, campamento y actividad física.

Respecto a las tendencias recreativas que los escolares quisieran incluir en la clase de Educación Física, con la posibilidad de señalar tres respuestas, la totalidad coincide en afirmar que les agradaría la recreación deportiva, seguida por la recreación ambiental y la laboral.

Figura 30. Tendencias de corrientes recreativas que los practicantes de cada disciplina deportiva quisieran incluir en las clases de Educación Física

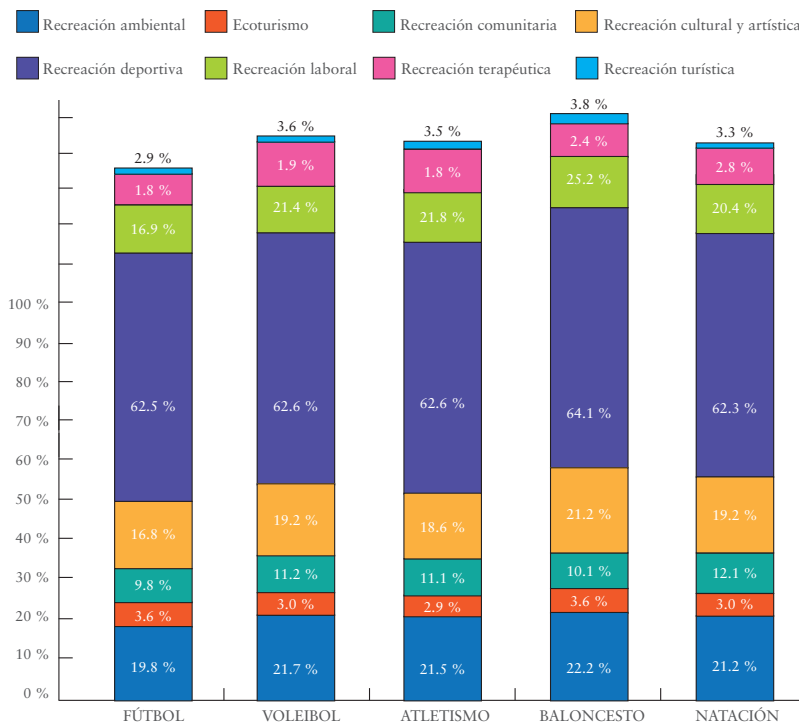
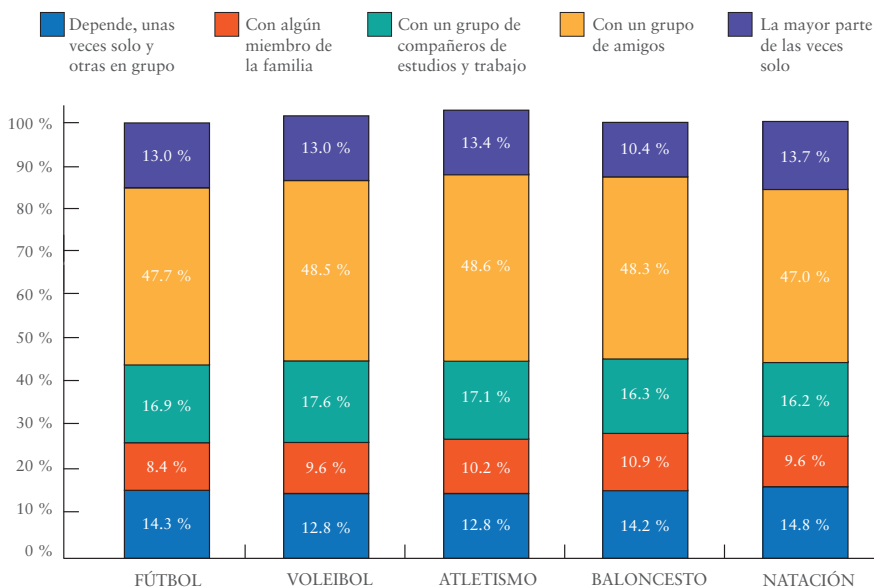


Figura 31. Compañía con que suelen practicar la disciplina deportiva

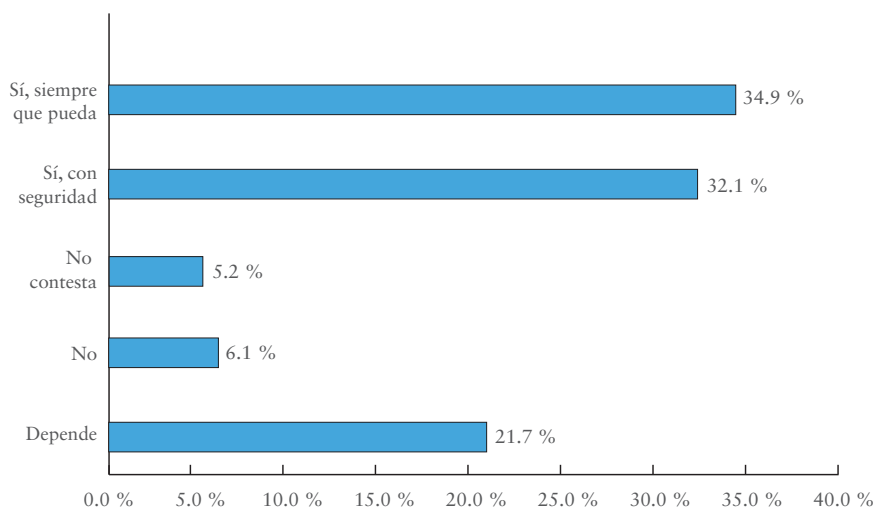


A la pregunta “¿Con quién realiza la práctica deportiva?” la totalidad de los escolares afirmó que lo hacen con un grupo de amigos/amigas. Esto evidencia nuevamente que el deporte es un espacio apropiado para conocer y afianzar las relaciones interpersonales, especialmente durante la época escolar.

Interés por la participación futura en actividades fisicodeportivas

Una de las preguntas de mayor importancia en el estudio. Se puede inferir que el 67 % de los encuestados manifestaron su disposición a participar en eventos deportivos futuros pues un 32.1 % afirma que participaría con toda seguridad y un 34.9 % dice que lo haría siempre que pudiera.

Figura 32. Interés por participar en actividades fisicodeportivas futuras



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).

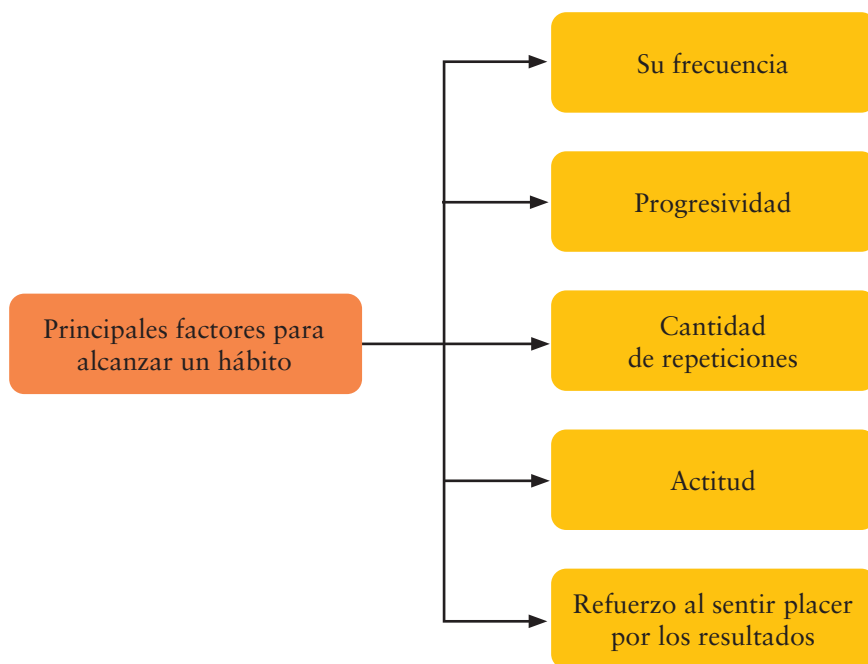
En este mismo sentido, Cobo (1993) afirma que el hábito en sus relaciones con las actitudes y conductas del individuo: “determinan el proceder o reaccionar en algún orden o circunstancia [...]. Un hábito se adquiere a partir de la repetición constante de actos estables”.

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

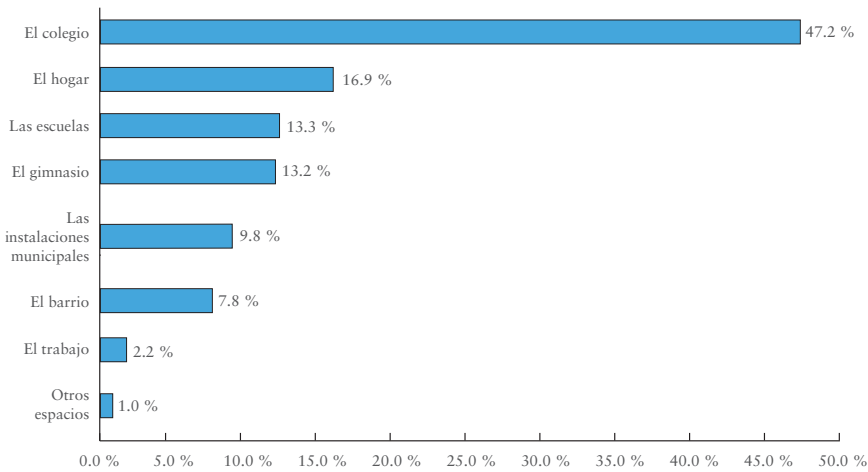


Tabla 1. Causas de la insuficiente práctica de las actividades fisicodeportivas

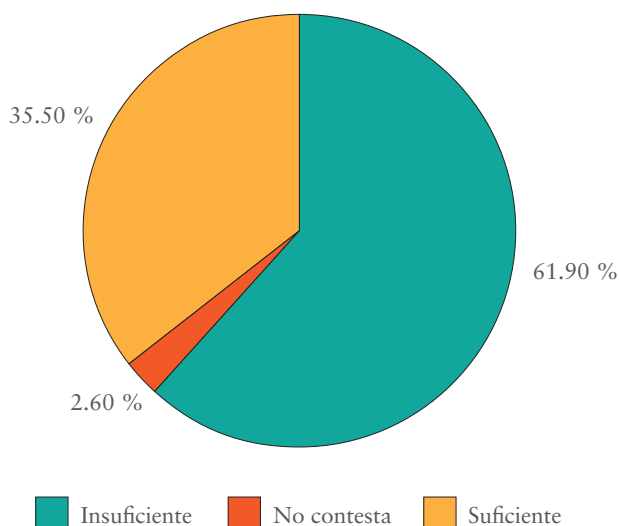
Causa insuficiente práctica deportiva	Insuficiente	Suficiente	No contesta	Total
Falta de afición	277	86	2	365
Falta de ayuda	68	48	6	122
Falta de formación	168	67	2	237
Falta de instalaciones y medios	295	140	11	446
Falta de medios económicos	37	35	0	72
Falta de tiempo libre	158	178	12	348
No contesta	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.

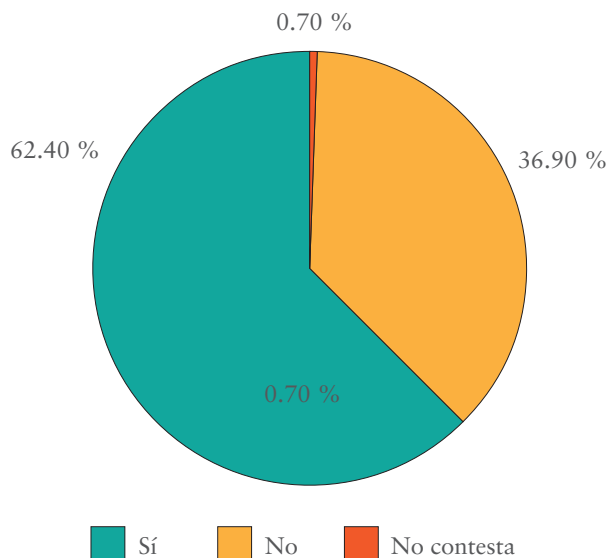
Figura 35. Percepción de la práctica fisicodeportiva de los jóvenes



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.

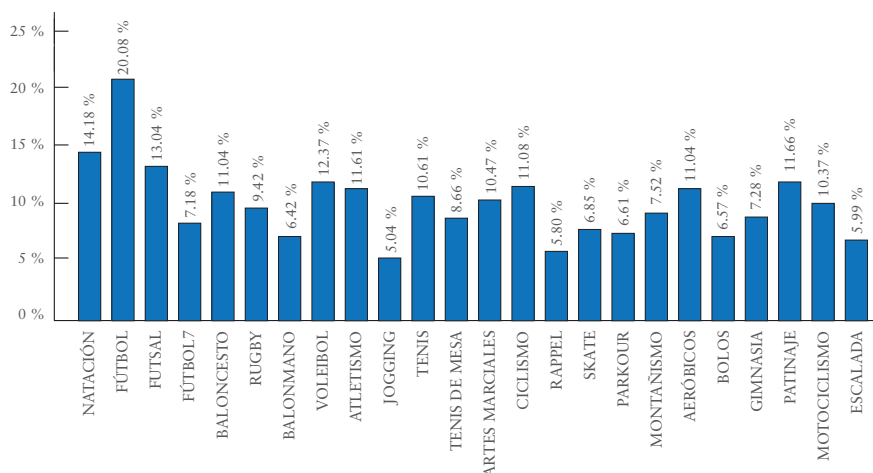
Figura 36. Práctica fíicodeportiva



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 fisicodeportiva, 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 fisicodeportiva, 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 fisicodeportiva. 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 fisicodeportivas: 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.

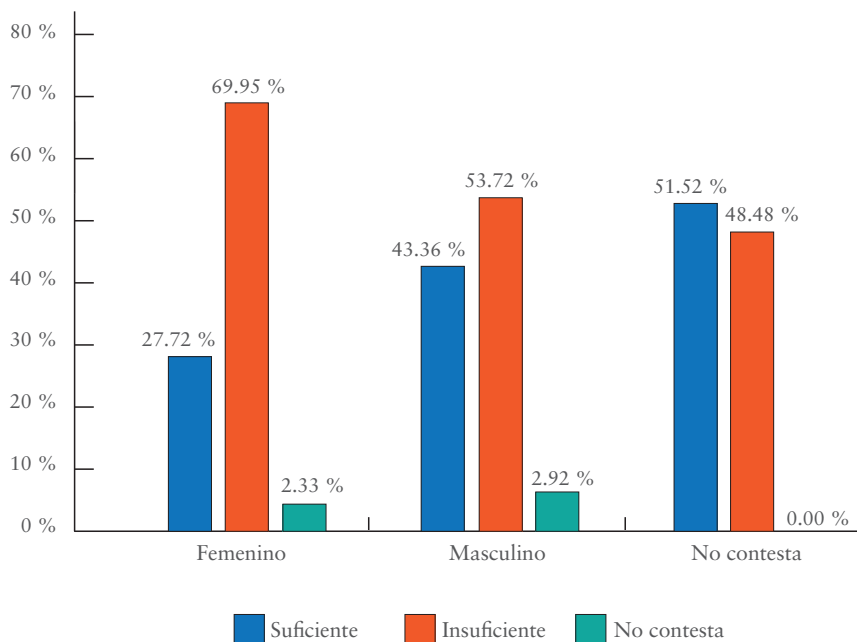
De acuerdo con lo expuesto por Bouchard (1994), mientras que los factores de la condición física relacionados con el rendimiento dependen fundamentalmente de la genética, los componentes de la condición física relacionados con la salud se ven más influenciados por las prácticas físicas, que así resultan 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.

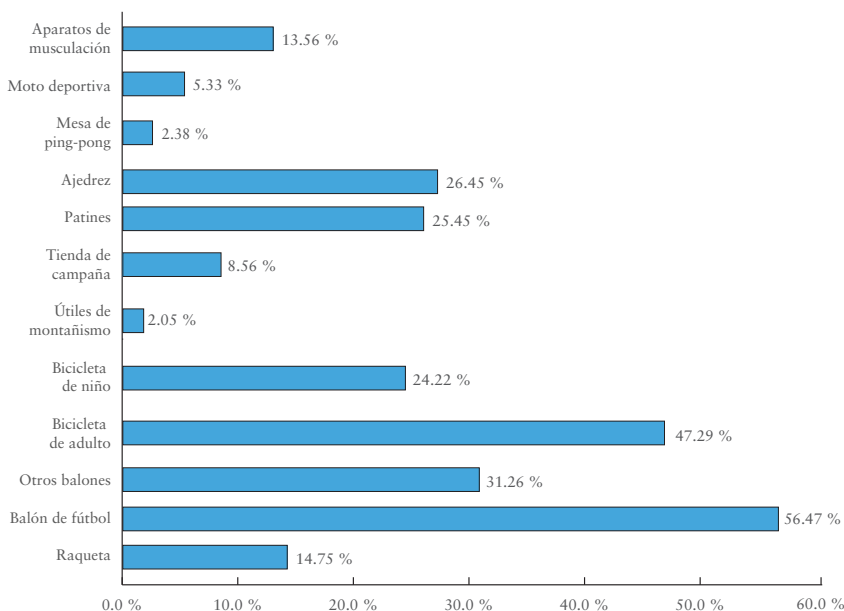
En el estudio de Romero y Amador (2007) se identificó que, en cuanto a las razones de carácter personal para no hacer deporte, “por pereza y desgana” y “por salir muy cansado del trabajo o del estudio” representan en conjunto el 67.8 %. Mientras que en cuanto a otro

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

Alfabetización física

Actividad física y ejercicio físico

Actividad física tal vez sea el menos claro de los conceptos del área pues da cabida a diversos “aspectos o formas culturales relacionadas con las prácticas corporales, que conforman un conjunto de valores, saberes, hábitos y costumbres, técnicas corporales que se van transmitiendo de unas generaciones a otras a través de la socialización” (Romero Cerezo, s. f., p. 5).

Para Annicchiarico (2002) la actividad física representa la integración del movimiento, el cuerpo y la práctica humana, y puede darse en tres dimensiones: biológica, personal o sociocultural. La dimensión biológica es la más conocida por todos, y varios investigadores coinciden al definir la actividad física, en relación con aquella, como el gasto de energía provocado por la acción motriz que supera las funciones básicas del organismo. Capdevila Ortís (2005), por ejemplo, la define como cualquier movimiento voluntario que realice una persona por acción de sus músculos esqueléticos y que implique gastar más energía de la necesaria para cubrir las funciones básicas de la vida.

Esta definición abarca un amplio espectro de actividades que pueden tener un efecto positivo o negativo sobre el sujeto, por lo cual el término debe ser definido con mayor precisión. En este sentido, es el trabajo de Romero Cerezo (s. f.) el que deja ver una connotación diferente al estimar que la actividad física es una acción corporal que tiene o no intencionalidad, y añadir que esta puede ser educativa, deportiva, recreativa, terapéutica, utilitaria, entre otras. Dicho sea de paso, cuando no tiene intencionalidad corresponde a una actividad cotidiana (Romero Cerezo, s. f.).

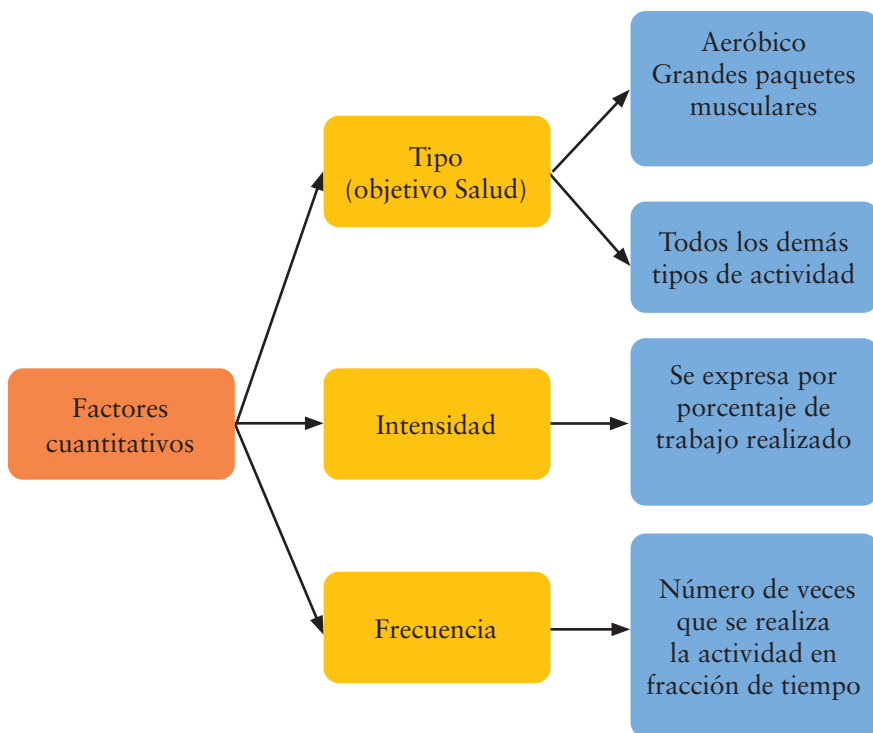
La actividad física cotidiana es enmarcada por la OMS como una “actividad física habitual”. Incluye las acciones de trabajo y ocio que realiza una persona y que varían en su nivel de intensidad al estar determinadas por los requerimientos específicos de las labores que se realicen o las elecciones de semioicio (transporte al trabajo, subir por las escaleras o por un ascensor, entre otras), u ocio (billar, bolos, club de amigos, caminatas en el parque) que se tomen. Este último aspecto puede intensificar la actividad física y darle así una orientación como factor protector de la salud.

En este sentido, Romero (2003) señala que las actividades físicas desarrolladas con intencionalidad pueden estar orientadas hacia la promoción, prevención o tratamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles, o hacia el desarrollo, mejora o mantenimiento de la forma física. En ambos casos se les da la connotación de estrategias fundamentales para combatir dichas enfermedades. Sea como sea, su intencionalidad va desde brindar soporte a las estructuras de promoción y adhesión a actividades físicas hasta alcanzar formas más estructuradas de ejercicio físico. De allí el interés por conocer los beneficios y las características tanto metodológicas como procedimentales que deben implementarse para que la actividad física logre el impacto esperado según su intencionalidad.

De igual manera, Romero y Amador (2007) definen la perspectiva de la actividad física y la salud como un binomio eficaz de prevención. Cobra suma importancia la actividad física en sujetos sanos para reducir el riesgo de aparición de enfermedades o lesiones, comportamientos asociados a las drogodependencias o trastornos síquicos.

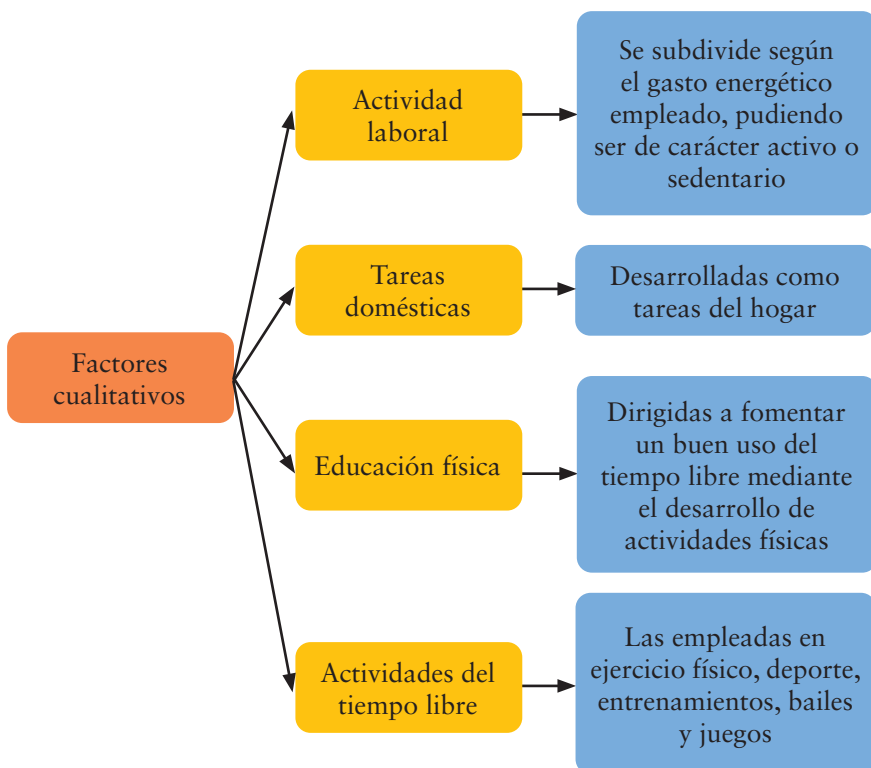
En esa búsqueda, y según el efecto que la actividad física tenga sobre el organismo, se le atribuyen ciertos factores tanto cualitativos como cuantitativos característicos (Chillón, 2005). Los factores cuantitativos son aquellos elementos que permiten determinar la cantidad e intensidad de actividad física realizada (figura 40).

Figura 40. Factores cuantitativos de la actividad física



Mientras tanto, los factores cualitativos permiten establecer un grado de clasificación de la actividad física en función de los beneficios que representan para el estado de salud de las personas. En este caso, la referencia podría ser el gasto energético, pero igualmente se ven representados otros factores, como beneficios ergonómicos, terapéuticos, sociales, entre otros. Así pues, Chillón (2005) clasifica las actividades físicas como se presentan en la figura 41.

Figura 41. Factores cualitativos de la actividad física



De la incidencia de los mencionados factores sobre el organismo se han derivado dos grandes discursos (Tinning, 1996). El primero de ellos corresponde al modelo de rendimiento, en el cual se enfocan las actividades hacia la competición y el perfeccionamiento de la forma física bajo un esquema estricto y disciplinado. El segundo obedece a una noción participativa, cuya idea central es el fomento de la cultura del movimiento desde una perspectiva educativa preocupada por valores como la inclusión, la igualdad, el disfrute y la libertad.

De acuerdo con Romero (2003) los últimos años se han caracterizado por una tendencia hacia la búsqueda de una mejor calidad de vida de las personas en casi todos los países. En este sentido, han ido emergiendo una serie de estrategias para fomentar la actividad física como medio de promoción y formación de hábitos saludables y de prevención y superación de hábitos nocivos. Tal espíritu se consolida en la actualidad a través de una gran variedad de manifestaciones, las

cuales se agrupan en torno al desarrollo de una serie de núcleos generales que reflejan el interés y las expectativas de la comunidad en general. Las siguientes orientaciones agrupan bien las actitudes dominantes al respecto hoy en día:

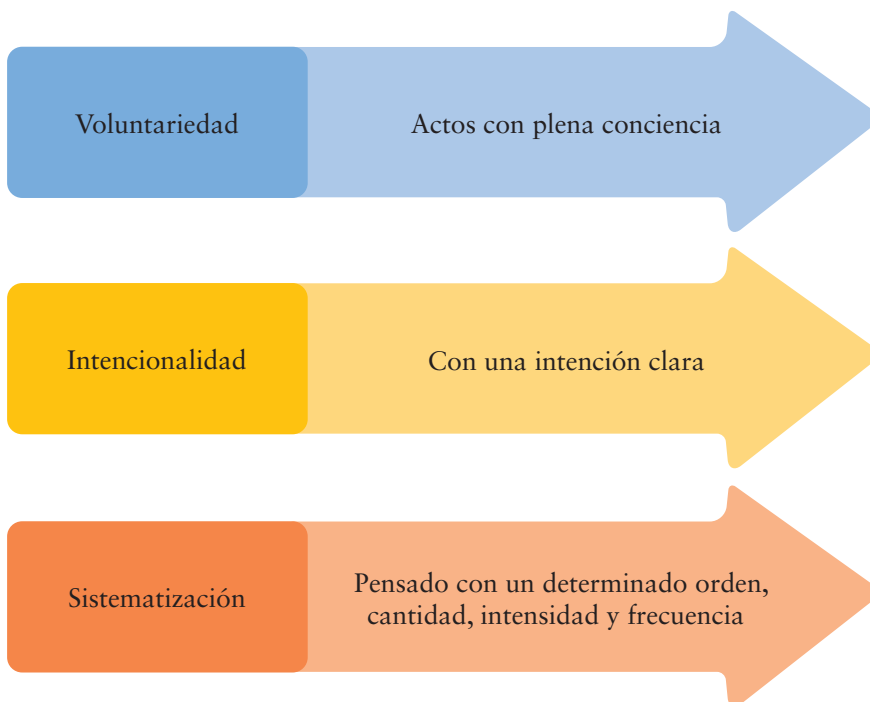
- Actividad física, salud y bienestar físico.
- Aptitud física, condición física y ejercicio físico.
- Hábitos de vida saludable y calidad de vida (hábitos saludables y hábitos nocivos).
- Inactividad y sedentarismo.

Con el fin de promover la actividad física se espera que las comunidades den prioridad a la creación y el desarrollo de proyectos y programas al respecto. Lo que exige el compromiso, la acción y la cooperación del sector de la salud y otros sectores, como los de transporte, educación, deporte, urbanismo y medio ambiente (Romero, 2003).

Una de las manifestaciones de la actividad física es el ejercicio físico, considerado por Mosston (1981, p. 203) como un “acto voluntario libremente aceptado para alcanzar una mejora personal, [que] es fundamentalmente controlado cualitativa y cuantitativamente y tiene intencionalidad”. Sobre esta misma línea de trabajo Caspersen *et al.* (1985; citado en Mercer, 1989, p. 307) lo han definido como “el movimiento corporal planificado, estructurado, repetitivo en busca de un fin determinado [...] para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física del sujeto”.

Por su parte, Pérez Samaniego (1999) considera que el ejercicio físico es una manifestación de la actividad física que se realiza de una forma determinada y con objetivos concretos con respecto a la mejora y el mantenimiento de la condición física. Al respecto, Torres Guerrero (1996) considera que para que una actividad física sea considerada como ejercicio físico debe cumplir con las características de *voluntariedad, intencionalidad y sistematización* (figura 42).

Figura 42. Características del ejercicio físico según Torres Guerrero (1996)



Según Tercedor (1998), la diferencia esencial entre ejercicio físico y actividad física radica en la intencionalidad y sistematización, ya que ambos pueden ser voluntarios. En este sentido, el ejercicio físico presenta una mejora en uno o en varios aspectos de la condición física, mientras la actividad física no lo hace. El mismo Tercedor reconoce que el ejercicio físico es un subconjunto de las actividades físicas, distinguido por el hecho de estar orientado hacia objetivos concretos de mejora de la condición física.

De acuerdo con Romero (2003), de cara a la salud, la actividad física basada en el ejercicio físico contempla acciones motrices controladas y repetitivas, que buscan desarrollar las capacidades aeróbicas, el control de la composición corporal y el fortalecimiento de los diversos grupos musculares. Por lo tanto, los ejercicios físicos deben incluir una propuesta integrada por un abanico de posibilidades que ofrezcan un balance entre lo que se prefiere y lo que se necesita. La ventaja del ejercicio físico sistemático radica en que el sujeto controla y dirige todas las actividades de acuerdo con sus posibilidades e intereses.

Impacto del ejercicio físico en la salud

El impacto de las prácticas fisicodeportivas en la salud se evidencia desde las primeras investigaciones en fisiología del ejercicio, entre las que se encuentran la de Meyerhof y Krogh (metabolismo muscular) y Hill (fisiología del ejercicio) (citados en Blair, Gordon, Kohl y Paffenbarger, 2006), quienes ya en 1921 compartieron el Premio Nobel de Medicina y Fisiología por demostrar la relación entre el gasto de energía y la contracción muscular.

A partir de 1920 se han publicado cientos de estudios fundamentados en el análisis de muestras de población, que demuestran una correlación entre la práctica de la actividad física y el estado de salud. Estos estudios se hacen cada vez más populares a medida que los nuevos hallazgos evidencian dicha relación.

La OMS (2008) define a la salud como “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad”. Esta definición deja claro que un estado óptimo de salud corresponde a un proceso que debe abarcar diferentes dimensiones del ser humano. En este sentido, con los resultados obtenidos en el presente estudio se identificarán aquellos aspectos de las actividades fisicodeportivas que constituyen medios confiables para prevenir, mantener y alcanzar niveles adecuados de salud.

Los mecanismos para transportarnos, comunicarnos y mover objetos han tenido un considerable desarrollo acorde al avance de la ciencia y la tecnología. Eso ha generado en el ser humano una dependencia de estructuras, maquinaria y equipos que promueven una menor demanda de gasto calórico para desarrollar las actividades de la vida cotidiana en comparación con el necesario para mantener un ritmo de vida normal en los años anteriores al advenimiento de la revolución tecnológica. En este sentido Blair *et al.* (2006, p. 67) señalan que “los seres humanos evolucionaron para ser animales activos y pueden no ser capaces de adaptarse bien al estilo de vida sedentario de la sociedad moderna”.

Por otra parte, el Manifiesto Mundial de la Educación Física, adoptado en México (Fiep, 1970), establece que las tendencias del mundo moderno evidencian el papel decisivo de la práctica de la actividad física

regular, la prevención y el control de diversas dolencias, la promoción de la salud y la calidad de vida.

El ejercicio físico ha sido asociado a múltiples beneficios para la salud, en diferentes dimensiones de la vida de aquellos individuos que lo practican. Así lo demuestra la evidencia científica, que expresa los impactos positivos de dicha práctica a nivel orgánico, fisiológico, psicológico y social. Las investigaciones destacan que el ejercicio físico mejora la salud y constituye un eje fundamental para la calidad de vida del ser humano (Bouchard *et al.*, 1990; Currie *et al.*, 2008; Menschik, Ahmed, Alexander y Blum, 2008; Sallis y Patrick, 1994; Timmons, Naylor, y Pfeiffer, 2007).

El ejercicio físico demanda diseño y aplicación individuales, bajo parámetros de frecuencia, intensidad y duración personales, y si logra ser incluido dentro de los hábitos de alguien, producirá resultados de alta calidad en su vida y su salud. En este sentido, existen relaciones significativas entre el ejercicio físico y la reducción de hábitos negativos para la salud, como el consumo de tabaco y alcohol (Casimiro, 1999). Así mismo, y desde una consideración holística de la salud, hay que destacar los beneficios psicológicos y sociales del ejercicio (Barr-Anderson *et al.*, 2007; Burton y VanHeest, 2007; Goodwin *et al.*, 2008), que lo convierten en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico entre escolares, adolescentes, adultos y adultos mayores (Telama y Yang, 1999; citados en Morrow, Jackson y Payne, 1999).

Se ha promulgado una serie de lineamientos internacionales que otorga un lugar de relevancia al ejercicio físico a nivel mundial, entre los que se encuentra promover la actividad física como una estrategia efectiva para la prevención de las enfermedades. En este sentido, del análisis de los resultados provenientes de diferentes estudios se obtienen conclusiones y recomendaciones a partir de las cuales se diseñan estrategias de trabajo para gestionar de forma eficiente las políticas de salud pública.

Los beneficios del ejercicio en los jóvenes van más allá de lo físico. En el ámbito psicológico se ha utilizado para mejorar factores como la autoestima y el autoconcepto.

En este sentido, autores como Gomendio y Maganto (2000) sugieren programas de ejercicio físico específicos para alcanzar ese tipo de fines.

Existen particularidades y profundas necesidades y exigencias propias de los jóvenes. Por una parte, a todos les gusta probar lo desconocido y encontrar retos que los obliguen a esforzarse al máximo. Rogoff (1987) plantea, por otra parte, que si niños, niñas y adolescentes se enfrentan a situaciones límite para ellos en un entorno natural, serán capaces de crear un plan deliberado para solventar la situación. Eso implica que además de la actividad factores como el entorno contribuyen a la formación de los hábitos.

Es así como las evidencias científicas acerca de los diferentes beneficios del ejercicio físico en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud son irrefutables, lo que indica la importancia del desarrollo de este componente. En este sentido, Pollock y Vincent (1996) manifiestan que la práctica del ejercicio físico se asocia a beneficios en diferentes dimensiones de la vida de quienes la practican. Tal vez la más relevante es un óptimo estado de salud, pues ayuda a prevenir y combatir diversas enfermedades, como la cardiopatía isquémica, la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la osteoporosis, la obesidad y el sobrepeso.

Es preciso identificar en el área múltiples objetos de estudio, todos con un alto grado de valor y especificidad y diferentes niveles de complejidad: los procesos académicos y pedagógicos para la enseñanza del ejercicio físico, las estrategias de repetición para conformación de hábitos, el delineamiento de políticas públicas para facilitar su acceso, las campañas de difusión, los programas de actividad física creados para su promoción y posterior adherencia, las estrategias para la individualización y la creación de programas óptimos de ejercicio físico con etapas y objetivos concretos y definidos a partir de los intereses particulares de cada sujeto.

Es casi seguro que la práctica del ejercicio por el ser humano es una de las causas de su evolución pues ha sido parte de su condición natural: “El cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo. En otras palabras, nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano” (Ramírez Campillo, 2010, p. 1). Todo lo que el hombre ha realizado desde su comienzo hasta la actualidad es producto de una reflexión (cognitiva) más una acción física, que en la actualidad se

ve reconfigurada pues ya la actividad física no es necesaria para dominar los factores del medio: en el caso de la fuerza laboral, por ejemplo, la automatización de diferentes procesos y el alto avance tecnológico hacen que nuestro cuerpo no tenga necesidad de moverse como lo hacía antes. Esta inactividad atrofia la capacidad de movimiento y, por ende, está intrínsecamente relacionada con muchas de las enfermedades que nos aquejan en la actualidad.

Es reconocido que un programa de ejercicio físico dirigido a regular los componentes de actitud física relacionados con la salud (tolerancia cardiorrespiratoria y capacidad aeróbica) ayuda a mejorar la calidad de vida aumentando la capacidad para efectuar trabajo físico, pues como consecuencia de ello contribuye a prevenir enfermedades degenerativas o incapacitantes (cardiopatías coronarias, hipertensión, diabetes, obesidad, enfermedades cerebrovasculares, dolores en la espalda baja, osteoporosis y artritis prematura). Pero es preciso aclarar que el ejercicio sistemático solamente corresponde a uno de los ejes fundamentales de la salud anclados al componente de estilo de vida. Según Lalonde (1996, p. 3), “la salud de una comunidad viene determinada por la intersección de cuatro variables: la biología humana, el medio ambiente, la asistencia sanitaria y el estilo de vida, siendo esta última la más importante”.

Finalmente, tal como lo menciona Romero (2003, p. 1), “mediante los ejercicios físicos, se puede garantizar que la actividad física para la salud, asegure los estímulos necesarios en el mejoramiento de la capacidad funcional de sistemas y órganos, provocando una serie de adaptaciones biológicas, tanto extra como intracelulares”.

Actividad física, ejercicio físico y su relación con la salud

Desde la década de los noventa se viene promulgado una serie de lineamientos internacionales que otorgan un lugar de relevancia a la actividad física, en donde se reconoce como una de las estrategias más efectivas en la generación de hábitos y estilos de vida saludable. En este contexto, al analizar los resultados de diferentes estudios se

pueden obtener conclusiones y recomendaciones para diseñar estrategias de trabajo y dirigir de forma pertinente y eficiente las políticas de salud pública. No obstante, promover una vida activa (caminar, subir y bajar escaleras) no necesariamente implica incluir un programa de ejercicios físicos, aunque sería lo ideal.

De allí que el concepto en el que enmarcamos la actividad física para la salud se acerca más al de ejercicio físico, caracterizado por ser continuo y controlado en sus aspectos cualitativos y cuantitativos. Esto permite anticipar los efectos de cada práctica y relacionar los cambios y modificaciones que sufren los diferentes sistemas orgánicos con los procesos de adaptación que proporcionarán al individuo diferentes beneficios.

En esta perspectiva, se considera que el ejercicio para la salud implica definir los tipos de ejercicios y las cargas particulares que cada persona debe afrontar. El criterio es la adecuación para producir aportes relevantes que garanticen condiciones de vida favorables, prevengan algunas enfermedades e incluso reduzcan factores de riesgo asociados a un estilo de vida sedentario.

El ejercicio físico para la salud debe entenderse como un elemento adicional a la sumatoria de acciones motrices cotidianas, que forman parte de una vida activa. En este sentido, nos referimos a la incorporación dentro de dicha vida activa de un programa sistemático que no puede ser prescrito de forma homogénea para todas las personas pues las condiciones de cada individuo son únicas.

Al respecto, Romero (2003) señala que los ejercicios físicos sistemáticos son la mejor alternativa para lograr beneficios en la salud, especialmente porque se realizan con un volumen, una intensidad y una frecuencia acordes con las necesidades y posibilidades de cada persona, sin olvidar la medición de sus efectos. Además, producen en el organismo cambios positivos que se relacionan con las modificaciones sufridas por los diferentes sistemas orgánicos en proceso de adaptación, provocados por los constantes estímulos de esfuerzo a los que se somete el sujeto.

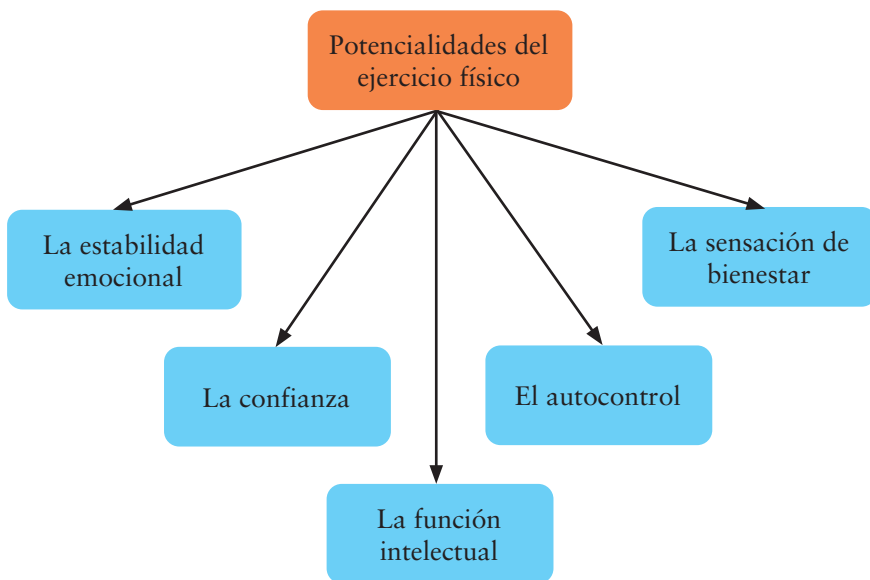
En este sentido, el ejercicio físico debe evitar las acciones aisladas y no planificadas, realizadas de forma no orientada, no específica, interrumpida, brusca o sin control, que podrían provocar resultados

negativos en el bienestar del sujeto, lo cual va en contravía del fin de preservar y fortalecer la salud.

El ejercicio físico para la salud debe estar sustentado por parámetros de planificación y control en cuanto a la frecuencia de su práctica, volumen (cantidad de ejercicio), intensidad (grado de esfuerzo del ejercicio), duración (cantidad de tiempo real dedicado al ejercicio) y direccionalidad (objetivo que se persigue al practicar el ejercicio), y a su vez debe estar en concordancia con las actividades de la vida física laboral y cotidiana del sujeto. Esto indica que cada individuo requiere de una adecuada determinación y planificación de los contenidos, medios y métodos de su ejercitación que respondan específicamente a sus propósitos y necesidades, lo cual es coherente con la práctica de un estilo de vida activo, integrado a la vida del sujeto y acorde con el fin de lograr su bienestar y una condición de vida saludable.

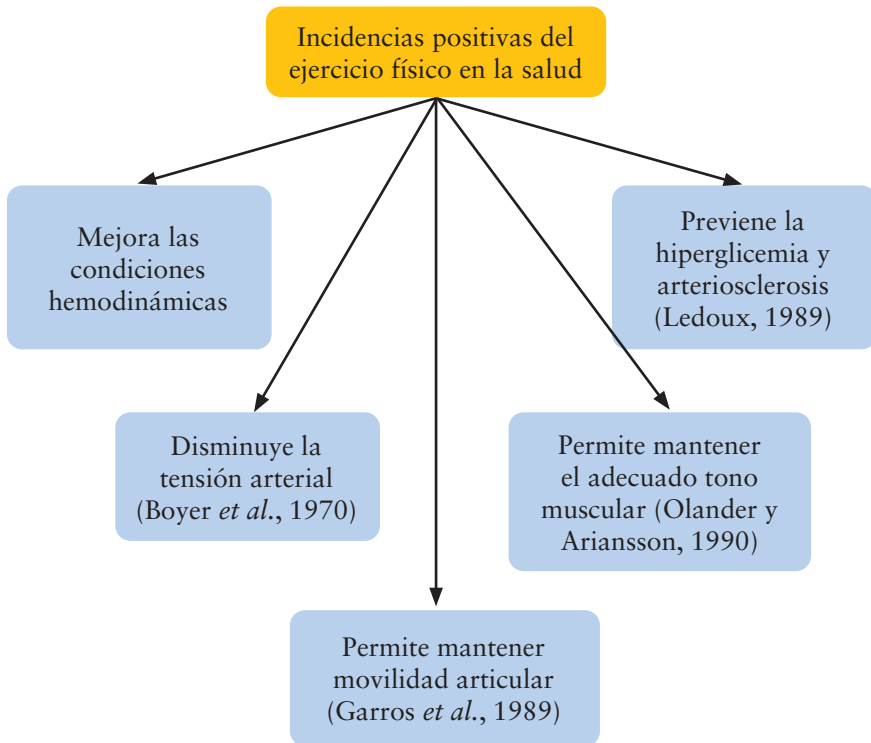
Para Ramos (2003), el ejercicio potencia la estabilidad emocional, la autoconfianza, las funciones intelectuales, el autocontrol y la sensación de bienestar.

Figura 43. Potencialidades del ejercicio físico



Seguidamente, se reproducen en la figura 44 las incidencias positivas del ejercicio físico en salud según Garros (1989).

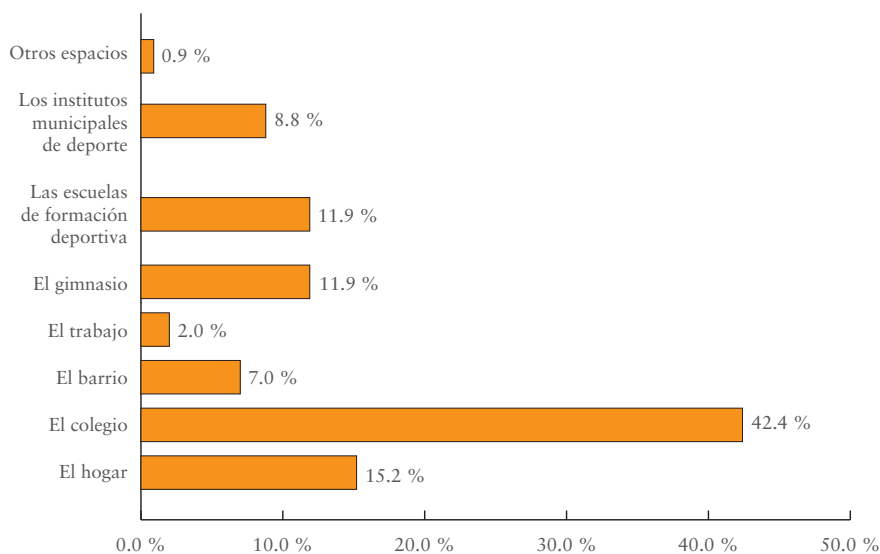
Figura 44. Incidencias positivas del ejercicio físico en la salud



Lugar en donde se adquieren los hábitos y reconocimiento de los escolares sobre los beneficios de las prácticas fíicodeportivas

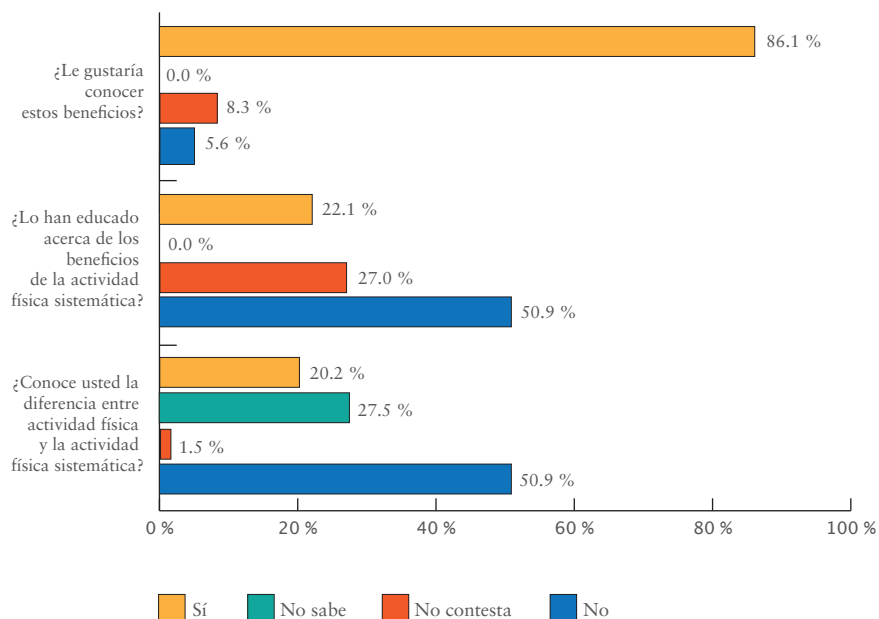
De acuerdo con la respuesta emitida por los escolares, un 42.4 % de la muestra cree que el hábito de la actividad física sistemática se adquiere en el colegio, mientras que las opciones del hogar, las escuelas de formación deportiva y el gimnasio aparecen en segundo y tercer lugar respectivamente.

Figura 45. Creencia sobre el lugar donde se adquiere el hábito de la actividad física sistemática



Cuando se indaga entre los escolares sobre si desean conocer los beneficios de las prácticas de la actividad física sistemática, el 86.1 % manifiesta estar interesado. Sin embargo, algo más de la mitad, 50.9 %, reconoce que no lo han educado sobre los beneficios y tampoco distingue la diferencia que pueda haber entre la actividad física y la actividad física sistemática.

Figura 46. Conocimientos sobre actividad física en los escolares



Conclusiones

El estudio se adelantó en 29 de los 32 departamentos de Colombia, con la participación de 2102 estudiantes, de los cuales 51.1 % eran del género femenino y 47.3 %, del masculino, con edades comprendidas entre los 13 y los 17 años, vinculados a 137 instituciones educativas, que se encontraban cursando los grados escolares entre 9.º y 11.º.

Para los escolares la práctica de las actividades fisicodeportivas les permite adquirir una buena forma física y estar con amigos en un ambiente de diversión y entrenamiento. Dejan de lado en sus respuestas la competición y el enfrentamiento.

El agrado que les producen las actividades fisicodeportivas por rangos de edad, género y escolaridad se encuentra inclinado principalmente a la práctica del deporte, seguido del ejercicio físico, los juegos y las actividades recreativas.

Las diferencias significativas en cuanto a las prácticas fisicodeportivas según el género están en que las mujeres conceden más importancia al hecho de cuidar la estética corporal que los hombres, y que estos en cambio atribuyen una mayor importancia a estar con los amigos.

A los escolares que practican algún deporte les agrada participar en una competencia sana con sus amigos con la finalidad de divertirse, sin preocuparse por competir, como una vía de aprovechamiento del tiempo libre.

Entre las disciplinas deportivas que los encuestados manifestaron practicar se encuentran sobre todo el fútbol, el baloncesto, el microfútbol y el voleibol. Los juegan en compañía de un grupo de amigos o con algún miembro de la familia, en escenarios de uso público cercanos a su lugar de residencia o en su propia vivienda.

Los escolares desearían la inclusión en la clase de educación física de deportes de aventura, campamentos y actividad física en general.

En cuanto a la frecuencia de práctica de los deportes tradicionales, los practicantes de la natación lo hacen de una a dos veces por semana; los del fútbol, tres o más veces por semana, y los del voleibol y el baloncesto, una o dos veces por semana.

Los escolares reconocen a la educación física como un área que favorece la inclusión y se encarga de agrupar diversas manifestaciones motrices como medio para promover estilos y hábitos saludables, orientados a mejorar la calidad de vida de las personas.

Fútbol y microfútbol son los deportes tradicionales más practicados por el género masculino, y baloncesto y voleibol son los más practicados por el femenino. En general, todos los encuestados reconocen que el deporte es un medio educativo, y la causa más relevante por la cual no continuarían practicando alguna disciplina deportiva sería la falta de instalaciones y medios.

Un significativo 37 % de los escolares que participaron en el estudio manifestaron no realizar ningún tipo de práctica fíicodeportiva debido a la falta de instalaciones y medios, la ausencia de afición o la escasez de tiempo libre. De estos, el 69.2 % pertenece al género femenino y el 30.8 %, al masculino.

Los escolares consideran que es en el colegio y en el hogar en donde se adquiere el hábito de practicar una actividad fíicodeportiva. Además, en este sentido reconocen la importancia de las escuelas de formación deportiva y los institutos municipales del deporte.

Los escolares presentan un descenso progresivo de hasta un 10 % en las prácticas fíicodeportivas a partir de los 13 años y hasta los 17. Por eso es necesario ampliar la intensidad horaria de la clase de Educación Física para minimizar la falta de interés y el bajo nivel de práctica fíicodeportiva en esta población.

Se deben incrementar los recursos de la administración pública disponibles para promover la actividad física entre dicha población y orientarlos hacia estrategias que promuevan actividades fíicodeportivas más cercanas a las expectativas, los intereses y las demandas sociales de aquella, lo que propiciaría una mayor participación de los niños y los jóvenes, así como la adquisición de estilos y hábitos de vida más saludables desde temprana edad.

Referencias

- Amador, F. (1994). Análisis praxiológico de los deportes de lucha. Análisis de la acción de brega en la lucha canaria (Tesis de doctorado). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas de Gran Canaria.
- Annicchiarico, R. J. (2002). La actividad física y su influencia en una vida saludable. *efdeportes.com*, 8(51). Recuperado de <https://tinyurl.com/y6yn224j>
- Barr-Anderson, D. J., Young, D. R., Sallis, J. F., Neumark-Sztainer, D. R., Gittelsohn, J., Webber, L., Saunders, R., Cohen, S. y Jobe, J. B. (2007). Structured physical activity and psychosocial correlates in middle-school girls. *Preventive Medicine*, 44(5), 404-409.
- Biddle, S. y Goudas, M. (1994). Sport, activité physique et santé chez l'enfant. *Enfance*, 2-3, 135-144.
- Blair, S., Gordon, N., Kohl, H. y Paffenbarger, R. (2006). ¿Cuánta actividad física es buena para la salud? *G-SE*. Recuperado de <https://tinyurl.com/yyh9ksb3>
- Blair, S. y Connelly, J. (1996). How much physical activity should we do? The case for moderate amounts and intensities of physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 193-205.
- Bleger, J. (2016). Psicología de la Conducta. Recuperado de <http://files.psicologiaisef.webnode.com.uy/200000006-6ccee6ebdb/Psicologia%20de%20la%20conducta.%20Bleger.pdf>
- Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T. (1994) editors. Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement. Champaign, IL: Human Kinetic.
- Bouchard, C., Shephard, R., Stephens, T., Sutton, J. y McPherson, B. (eds.) (1990). *Exercise, fitness, and health: A consensus of current knowledge*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Brustad, R. (1988). Developmental considerations in sport and exercise psychology measurement. En J. L. Duda (ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 461-470). Morgantown (WV): Fitness Information Technology Publishers.
- Burton, L. y VanHeest, J. (2007). The importance of physical activity in closing the achievement gap. *Quest*, 59(2), 212-218.
- Cagigal, J. M. (1957). *Hombres y deporte*. Madrid: Taurus.
- Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual*. Madrid: Prensa Española.
- Cagigal, J. M. (1996). *Obras completas*. Barcelona: Comité Olímpico Español.
- Capdevila Ortís, L. (2005). *Actividad física y estilo de vida saludable*. Girona: Documenta Universitaria.
- Casimiro, A. J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables de condición física-salud entre final de educación primaria y final de educación obligatoria (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, Granada.
- Cecchini, J. A., Fernández, J. L., Pallasa, M. y Cecchini, C. (2012). El proceso de transferencia en el aprendizaje y desarrollo motor. *Psicothema*, 24(2), 205-210.
- Chillón, P. (2005). Efectos de un programa de intervención de educación física para la salud en adolescentes de 3.º de ESO (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, Granada, España.
- Cobo, J. (1993). *La educación ética para un mundo de cambio y una sociedad plural*. Madrid: Endymión.
- Contecha, F. L. (2008). Los conceptos de educación física: una perspectiva histórica. Recuperado de <https://tinyurl.com/y2h28xaz>
- Coubertin, Pierre (1934). L'Olympisme à l'école. Il faut l'encourager!. *Revue Sportive Illustrée*, 30e année, (12), 36.
- Cureton, T. (1964). *Improving the physical fitness of youth (A monograph of the Society for Research in Child Development)*. Yelow Spring, OH: Antioch.
- Currie, C. G. et al. (eds.) (2008). *Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 survey*. Edimburgo: University of Edinburgh.
- Delgado, M. y Torres, J. (1998). Informe sobre la mesa redonda “Actividad física para la salud y el tiempo libre”. En: A. García, F. Ruiz, A. Casimiro,

- M. Delgado, J. Torres, A. Sicilia y F. J. Moreno, Resumen y conclusiones del II Congreso Internacional sobre la enseñanza de la Educación Física y el deporte escolar. *Espacio y Tiempo*, 22, 23 y 24, 11-18.
- Díaz, J. D. (2002). Escala de actitudes hacia la actividad física y el deporte (EAFD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 43-55.
- Dietz, W. H. (1996). The role of lifestyle in health: The epidemiology and consequences of inactivity. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 55(3), 829-840.
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Sallis, J. F., Dunn, A. L., Birnbaum, A. S., Welk, G. J. et al. (2005). Self-management strategies mediate self-efficacy and physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 29(1), 10-18.
- Escudero López, J. T. y Serra, M. F. (1992). *Estudidels hàbits esportius de la joventud de les Illes Balears*. Palma: Conselleria de Cultura, Educació i Esports.
- Feu, S., Ibáñez, S. y Gonzalo, M. (2010). La formación inicial de los entrenadores de balonmano para la enseñanza del deporte en la edad escolar. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 5(14), 109-117.
- Fiep (1970). *Manifiesto Mundial de la Educación Física*. México.
- Fox, K. (1988). The child's perspective in physical education. Children's participation motives. *The British Journal of Physical Education*, 19(2), 79-82.
- García Ferrando, M. (1986). *Hábitos deportivos de los españoles (sociología del comportamiento deportivo)*. Madrid: Ministerio de Cultura, Consejo Superior de Deportes, Instituto de Ciencias de la Educación Física y del Deporte.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza.
- García Ferrando, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia, Consejo Superior de Deportes, Instituto de Ciencias de la Educación Física y el Deporte.
- García Ferrando, M. (1993a). Tendencias de las prácticas físico-deportivas del alumnado universitario. En Servei d'Activitat Física de la Universitat Autònoma de Barcelona (ed.), *III Jornadas de Actividad Física y Universidad* (pp. 21-38). Barcelona: Editor.

- García Ferrando, M. (1993b). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto de la Juventud.
- García-Ferrando, M. (1994). Estilos de vida, ocio y deporte en España. En A. Kaiero (coord.), *Valores y estilos de vida de nuestras sociedades en transformación. II Jornadas de Sociología, abril 1993, Facultad de CC. PP. y Sociología* (pp. 251-274). Bilbao: Universidad de Deusto.
- García Ferrando, M. (1996). Cambios en los hábitos deportivos de los españoles. *Temas para el Debate*, 23, 43-46.
- García Ferrando, M. (2000). La encuesta. En M. García Ferrando, J. Ibáñez y F. Alvira (eds.), *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación* (pp. 167-201). Madrid: Alianza.
- García-Ferrando, M. (2006). *Encuesta hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- García Montes, M. E. (1997). Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, Granada.
- Garros, J. C. (1989). Une dynamique de créativité pour le maintien en forme de la personne âgée. *Cinesiology*, 28(123), 27-32.
- Gomendio, M. y Maganto, C. (2000). Eficacia y mejora del desarrollo psicomotor, el autoconcepto y la socialización a través de un programa de actividades físicas. *Apunts Educació Física y Esports*, 61, 24-30.
- Goodwin V. A., Richards, S. H., Taylor, R. S., Taylor, A. H. y Campbell, J. L. (2008). The effectiveness of exercise interventions for people with Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. *Movement Disorders*, 23(5), 631-640.
- Goudas, M. y Biddle, S. (1994). Perceived motivational climate and intrinsic motivation in school physical education classes. *European Journal of Psychology of Education*, 9, 241-250.
- Greendorfer, S. y Lewko, J. (1978). Role of family members in sport socialization of children. *Research Quarterly*, 49(2), 146-152.
- Grosser, M., S. Starishka. *Test de la condición física*. Martínez Roca, 1988 (Edición original de 1981).
- Guillén, F. Weis, G. y Navarro, M. (2005). *Motivos de participación deportiva de niños brasileños atendiendo a sus edades*. Barcelona: Apunts.

- Haverly K. y Davison K. (2005). Personal fulfillment motivates adolescents to be physically active. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(12), 1115-1120.
- Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Hernández Mendo, A. (1999). El modelo de flujo de Csikszszentmihalyi como programa de investigación en el tiempo libre. Análisis informatizado de una experiencia. *Lecturas: Educación física y deporte*, 16. Buenos Aires, octubre 1999. Recuperado de [<http://www.efdeportes.com/efd16/tlibre.htm>].
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2001). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Higginson, D. (1985). The influence of socializing agents in the female sport participation process. *Adolescence*, 20(77), 73-82.
- Ispizua, M. (2003). *Hábitos deportivos de la población de Bizkaia año 2001*. Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia.
- Kant, I. (2003). *Pedagogía*. Madrid: Akal.
- Katz, D. L. (2001). *Clinical epidemiology and evidence-based medicine: Fundamental principles of clinical reasoning and research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lalonde, M. (1996). El concepto de “campo de la salud”: una perspectiva canadiense. En OPS (ed.), *Promoción de la salud: una antología* (pp. 3-5). Washington D. C.: OPS.
- López, J. C. (1991). *Aproximación al ocio y tiempo libre de los jóvenes andaluces*. Sevilla: Consejo de la Juventud de Andalucía, C. E. de Ocio y Tiempo Libre.
- Malina, R. (2001). Tracking of physical activity across the lifespan. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3(14), 3-10.
- Malina, R., Bouchard, C. y Bar-Or, O. (1991). *Growth, Maturation, and physical activity*. Champaign (IL): Human Kinetics Books.
- Manifesto de São Paulo para Promoção da Atividade Física nas Américas (2000). *Revista Brasileira de Ciências do Movimento*, 6(4), 19-30.
- Martín-Matillas, Miguel , Ortega, Francisco B. , Chillon, Palma , Pérez, Isaac J. , Ruiz, Jonatan R. , Castillo, Ruth , Gómez-Martínez, Sonia , Moreno, Luis A. , Delgado-Fernández, Manuel , Tercedor, Pablo and On Behalf of the AVENA Study*(2011) 'Physical activity among Spanish

- adolescents: Relationship with their relatives' physical activity - The AVENA Study', *Journal of Sports Sciences*, 29: 4, 329 — 336, First published on: 22 December 2010 (iFirst) To link to this Article: DOI: 10.1080/02640414.2010.523091
- Martínez Baena, A. et al. (2012a). Motivos de abandono y no práctica de actividad, físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1): 45-54.
- Martínez Baena, A. et al. (2012b). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles; estudio Avena. Profesorado. *Revista de Currículum y formación del Profesorado*, 16(1), 391-398. Recuperado de <http://www.ugr.es/~recfpro/rev161COL11.pdf>
- Martínez Gómez, D., Martínez de Haro, V., De Campo, J., Zapatera, B., Welk, G. J., Villagra, A., Marcosa, A. y Veiga, O. L. (2009). Validez de cuatro cuestionarios para valorar la actividad física en adolescentes españoles. *Gaceta Sanitaria*, 23(6), 512-517. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2009.02.013>
- Maskatova, A. (1997). *Fisiología: seleção de talentos e prognósticos das capacidades motoras*. Jundiai: Apice.
- Mendoza R., Sagraera, M.R., Batista, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Madrid
- Menschik, D. A. Ahmed, S., Alexander, M. H. y Blum, R. W. (2008). Adolescent physical activities as predictors of young adult weight. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 162(1), 29-33.
- Mercer, T. (1989). Being habitually active in leisure time: Today's best buy for public health. *The British Journal of Physical Education*, 20(3): 137-144.
- Moreno, J. A. (2001). Valoración de la educación física por el alumno según el género. *Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física y Escuelas Universitarias de Magisterio* (pp. 1277-1286). Murcia, España.
- Moreno, J., González, D., Hellín, P. y Martínez, C. (2011). Influence of perceived sport competence and body attractiveness on physical activity and other healthy lifestyle habits in adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 282-292.
- Morgan, C., McKenzie, T., Sallis, J., Broyles, S., Zive, M. y Nader, P. (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in a bi-ethnic sample of adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 288-301.

- Morrow, J., Jackson, A. y Payne, G. (1999). Physical activity promotion and school physical education. *Research Digest: President's Council on Physical Fitness and Sports*, 3(7), 1-8.
- Mosston, M. (1981). *La enseñanza de la educación física*. Barcelona: Paidós.
- Mowatt, M., De Pauw, K. P. y Hulac, G. (1988). Attitudes toward physical activity among college students. *Physical Educator*, 45(2), 103-108.
- OMS (Organización Mundial de la Salud) (2008). Enfermedades Crónicas: Prevención y Control en las Américas, 2(3), 2-5.
- Osorio E, (2005). *La Recreación y sus Aportes al Desarrollo Humano*, I Congreso departamental de recreación de la orinoquia colombiana, Villavicencio, Meta. Recuperado de http://www.redcreacion.org/documentos/cmata1/EOsorio.html#Uso_apropiado_del_documento.
- Otero, J. M. (2004). *Hábitos y actitudes de los andaluces ante las prácticas de los deportes*. Cádiz: Consejería de Turismo y Deporte, Observatorio del Deporte Andaluz.
- Pérez Samaniego, V. (1999). El cambio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud: una Investigación con estudiantes de magisterio, especialistas en educación física (Tesis de doctorado). Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Piéron, M. (1998). Perspectivas de la educación física en el siglo XXI. En J. H. Hernández et al. (eds), *Educación física escolar y deporte de alto rendimiento* (pp. 19-45). Las Palmas de Gran Canaria: Accafide.
- Piéron, M. (2002). *Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra*. Andorra La Vieja: Govern d'Andorra, Ministeri d'Educació Joventut i Esports.
- Piñeros, M. y Pardo, C. (2010). Actividad física en adolescentes de cinco ciudades colombianas: resultados de la Encuesta Mundial de Salud a Escolares. *Revista de Salud Pública*, 12(6), 903-914.
- Poblete, C. y Gamboa, R. (2013). Teorías implícitas y proyectos educativos: una visión paradigmática de la educación física. *Educere*, 17(58), 465-474.
- Pollock, M. L. y Vincent, K. (1996). Resistance training for Health. *Research Digest: President's Council on Physical Fitness and Sports*, 2(8), 16-32.
- Ponseti, F. X. (1998). Anàlisi de la pràctica esportiva dels joves de Mallorca en el segon cicle de l'eso (Tesis de doctorado). Palma: Universitat de les Illes Balears.

- Puig, N., Martínez del Castillo, J. y Grupo Apunts (1985). Evolución de las campañas de deporte para todos en España (1968-1983). Ensayo para poder valorar su influencia en la práctica deportiva de los españoles. *Revista de Investigación y Documentación Sobre las Ciencias de la Educación Física y el Deporte*, 1-3, 59-104.
- Ramos, A. (2003). *Actividad física e higiene para la salud*. Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
- Ramos, F. (1986). *Fundamentos de la recreación*. Caracas: Instituto Universitario Pedagógico.
- Reynaga, P., Landeros, A., Alonso, T. y García, A. (2013). Presencia curricular de la psicología de la actividad física y del deporte en los planes de estudio de pregrado y posgrado de educación física versus psicología, en México. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 35(4), 847-863.
- Ramírez Campillo, R. (2010). Efectos del entrenamiento físico aeróbico sobre el funcionamiento cognitivo. *efdeportes.com*, 15(149). Recuperado de <https://tinyurl.com/y3aemu46>
- Robles, J., Giménez, F. J., y Abad, M. T. (2010). Motivos que llevan a los profesores de Educación Física a elegir los contenidos deportivos en la E.S.O. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 18, 5-8.
- Rogoff, B. G. (1987). The development of children's skills in adjusting plans to circumstances. En S. Friedman, E. Scholnick y R. Cocking (eds), *Blueprints for thinking: The role of planning in cognitive development* (pp. 303-320). Cambridge: CUP.
- Romero Cerezo, C. (s. f.). Contextos formales y no formales de la actividad deportiva y su conexión con los agentes sociales de intervención. Recuperado de <https://blogdejosefranciscolauracordoba.files.wordpress.com/2009/06/contextos-formales-y-no-formales-de-la-ef.pdf>
- Romero, J. A. (2003). Actividad física beneficiosa para la salud. *ef.deportes.com*, 9(63). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd63/activ.htm>
- Romero, J. A. y Amador, F. (2007). *Hábitos físico deportivos de estudiantes universitarios colombianos*. Armenia (Colombia): Kinesis.
- Rousseau, J. J. (1999). *El contrato social*. Madrid: Ciudad Argentina.
- Ruiz, F. y García, M. E. (2004). Interés por la práctica de actividades físico-deportivas de tiempo libre. Estudio comparativo de alumnado de enseñanza secundaria postobligatoria y de segundo ciclo de la Universidad

- de Almería. *Revista de Educación Física. Renovar la Teoría y la Práctica*, 82, 5-9.
- Sallis, J. F. y Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement in pediatric exercise science. *Human Kinetics Journal*, 6(4), 302-314.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sostroem, R. J. (1978). Physical estimation and attraction scales: Rationale and research. *Medicine and Science in Sports*, 10, 97-102.
- Stewart, M. J. y Green, S. R. (1991). Secondary student attitudes toward physical education. *Physical Educator*, 48(2), 72-79.
- Tercedor, P. (1998). Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de 10 años de edad (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, Granada, España.
- Theodorakis, Y. y Doganis, G. (1992). Attitudes toward physical activity in female physical fitness programs participants. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 262-273.
- Timmons, B. W., Naylor, P. J. y Pfeiffer, K. A. (2007). Physical activity in children of preschool age —how much and how? *Canadian Journal of Public Health*, 98(supp. 2), 122-134.
- Tinning, R. (1996). Discursos que orientan el campo del movimiento humano y el problema de formación del profesorado. *Revista de Educación*, 311, 126-134.
- Torre, E. (1998). La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de enseñanzas medias (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, Granada.
- Torres Guerrero, J. (1996). *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo: consideraciones didácticas*. Granada: Proyecto Sur-Rosillo's.
- Unesco (1978). Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. Conferencias internacionales de Ministros y Altos Funcionarios Responsables de la Educación Física y el Deporte. París.
- Utter, J., Denny, S., Robinson, E. M., Ameratunga, S. y Watson P. (2006). Perceived access to community facilities, social motivation, and physical activity among New Zealand youth. *Journal of Adolescent Health*, 39(5), 770-773.

- Valera, S., Ureña, N., Ruiz, E. y Alarcón, F. (2010). La enseñanza de los deportes colectivos en Educación Física en la ESO. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(40), 502-520.
- Vázquez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto de la Mujer.
- Vera, J. G., Montilla, M., Barbero, J. C., Mingorance, A. y Alemán y Arrebola, I. (2010). Frecuencia de práctica y motivos de participación/ no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla. *Ricyde*, 6(21), 280-296.
- Vilchez, G. (2007). Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca granadina de los Montes Orientales y la influencia de la educación física sobre ellos (Tesis de doctorado). Universidad de Granada, Granada.
- Wankel, L. y Kreisel, P. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology*, 7(1), 65-74.
- Werner, S. (1994). Retrospectiva (auto)crítica del Convenio Colombo-Alemán de Educación Física, Deporte y Recreación, a la luz de consideraciones teóricas del desarrollo. Ponencia presentada en el Seminario Sociología del Deporte y Pedagogía del Deporte, Universidad de Antioquia, Medellín.
- Wold, A. A. (1994). *Health behaviour in school-aged children: A WHO cross and shy; national survey. Research protocol for the 1993-94 survey*. Bergen: Research Centre for Health Promotion, University of Bergen.

Sobre los autores

Jesús Astolfo Romero García

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria (España) y la Universidad de Playa Ancha (Chile), magíster en Educación de la Universidad del Norte, licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad de Pamplona (Colombia) y tecnólogo en Deportes de la Escuela Nacional del Deporte (Colombia). Actualmente se desempeña como decano de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás (Sede Princial) y como presidente del Colegio Colombiano de Educadores Físicos y Profesiones Afines (Colef). Además es par académico del Consejo Nacional de Acreditación (CNA), del Ministerio de Educación Nacional.

Se ha desempeñado como asesor, consultor y líder de programas y proyectos en los sectores de la educación, el deporte y la salud, tanto en instituciones públicas como privadas del orden nacional e internacional.

Es autor y coautor de diversos libros, artículos y ponencias sobre el deporte y la actividad física. Integra el grupo de investigación Gicaeds de la Universidad Santo Tomás.

Correo electrónico: astolforomero@hotmail.com

Nelson Orlando Clavijo Gutiérrez

Doctor en Educación de la Universidad Pedagógica Experimental Los Libertadores (Venezuela), magíster en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, especialista en Educación para la Recreación Comunitaria, licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona (Colombia), entrenador de la Federación Internacional de Atletismo. Actualmente directivo docente adscrito a la Secretaría de Educación Departamental de Norte de Santander (Colombia) como rector de la institución educativa La Garita del municipio de Los Patios.

Comparte su experiencia como catedrático de la Universidad de Pamplona en diferentes áreas de la educación física, el deporte, el entrenamiento deportivo, la investigación y la recreación. De igual manera, es asesor de la investigación educativa en la Cooperativa Promedios.

Autor y coautor de libros, artículos y ponencias. Integra el grupo de investigación Cuerpo, Sujeto y Educación de la Universidad Santo Tomás y el Grupo de Ciencias del Movimiento Humano una Perspectiva desde la Recreación de la Universidad de Pamplona.

Correo electrónico: nelsonor10@hotmail.com



Esta obra se editó en Ediciones USTA.
Se usó papel propalcote de 280 gramos para la carátula
y papel bond *beige* de 75 gramos para páginas internas.
Tipografía de la familia Sabon.

2019

En el marco de una creciente preocupación global por los efectos del estilo de vida contemporáneo sobre la salud humana, este libro expone un estudio pionero en Colombia sobre las prácticas y preferencias de los jóvenes escolares frente al deporte y la actividad física. Atendiendo a la necesidad de información estadística confiable para la generación de políticas públicas eficaces en la promoción del deporte, la prevención de enfermedades mediante el ejercicio y el desarrollo integral de la juventud, se presentan los hallazgos de un extenso estudio realizado en 29 de los 32 departamentos colombianos con más de 2000 estudiantes entre los 13 y los 17 años.

Con una larga trayectoria en los campos de la salud, el deporte y la actividad física, los autores exploran los lugares, las prácticas y las políticas que inciden más decisivamente en la formación de hábitos y estilos de vida saludables en la población estudiada, y aportan información clave de los hábitos deportivos de los escolares en todas las regiones del país. Es un valioso esfuerzo por avivar la discusión contemporánea acerca de la gran influencia que el deporte y la adecuada educación de la corporalidad del individuo pueden tener en la construcción de sociedad.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

FACULTAD DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN