

## Estudio sobre el ejercicio físico en los escolares de Galicia

Maceiras García, Lourdes \*;  
Segovia Largo, Ángel \*\*

\*Área de Medicina Preventiva y Salud Pública,  
Universidad de Vigo. España.

\*\*Consellería de Educación e Ordenación Universitaria,  
Xunta de Galicia. Santiago de Compostela. España.

**Introducción:** Éste es el segundo estudio realizado sobre el ejercicio físico en escolares en Galicia, llevado a cabo siete años después del anterior. Lo consideramos importante porque la prevención de enfermedades cardiovasculares pasa por el control de sus factores de riesgo, entre ellos el sedentarismo, también en edades como la infancia y adolescencia, fundamentales en la adquisición de hábitos saludables.

**Objetivos:** Determinar los hábitos y comportamientos en materia de actividad física de los escolares gallegos, y analizar si ha habido cambios desde el estudio anterior.

**Material y Métodos:** Estudio transversal. Se encuestó a una muestra representativa de 1.993 sujetos, entre el alumnado de toda Galicia, de forma aleatoria estratificada proporcional, por personal adiestrado para este fin, mediante un cuestionario de preguntas cerradas.

**Resultados:** En el alumnado más joven la mayor frecuencia diaria de actividades físicas no deportivas se encuentra en "correr" (47,2%), seguida de "andar en bicicleta" (28,9%) y la menor en "realizar trabajos físicos" (8,3%), mientras que en el alumnado de mayor edad el mayor porcentaje lo obtiene "pasear" (29,7%) y el menor "trabajos físicos" (4,7%). Con respecto a los deportes en equipo organizados, los alumnos menores los practican sistemáticamente el 37,5%, ocasionalmente el 5,2% y nunca el 57,3%; entre los mayores un 27,3% sistemáticamente, 7,8% ocasionalmente y nunca un 64,9%.

**Discusión:** El alumnado de menor edad disminuyó globalmente la realización de actividades físicas no deportivas con respecto al estudio anterior, y el de mayor edad, por el contrario, lo aumentó. Los mismos resultados se encuentran en la práctica de deporte en equipo, aunque con mayor diferencia de porcentajes en los alumnos más pequeños.

**Conclusiones:** Las actividades de promoción de la salud en este campo se muestran insuficientes y, teniendo en cuenta que el alumnado alega falta de tiempo para realizar ejercicio físico, una posible salida para paliar estas carencias podría ser reforzar la asignatura de Educación Física.

### INTRODUCCIÓN

Éste es el segundo estudio realizado sobre el ejercicio físico en escolares en Galicia, llevado a cabo siete años después del anterior. Lo consideramos importante porque la prevención de enfermedades cardiovasculares pasa por el control de sus factores de riesgo, entre ellos el sedentarismo, también en edades como la infancia y adolescencia, fundamentales en la adquisición de hábitos saludables.

### OBJETIVOS

Determinar los hábitos y comportamientos en materia de actividad física de los escolares gallegos, y analizar si ha habido cambios desde el estudio anterior.

### MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio observacional transversal.

*Población origen de la muestra:* alumnado de toda Galicia de 4º (10 años) y 6º (12 años) de Enseñanza Primaria (EP), 2º (14 años) y 4º (16 años) de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO), 2º (16 años) de Bachiller Unificado Polivalente (BUP) y 2º (16 años) de Formación Profesional (FP). Estas edades son las que utiliza la Organización Mundial de la Salud (OMS) en sus estudios. Este colectivo se componía de 115.634 estudiantes, tanto de enseñanza pública como privada.

*Muestreo:* aleatorio estratificado proporcional. Se estratificó en función de los cursos que estudiaban (los vistos antes en la población origen), los grupos provinciales (franja occidental: provincias de La Coruña y Pontevedra, más pobladas y con mayor desarrollo socio-económico, y franja oriental: provincias de Lugo y Orense), los hábitats poblacionales (urbano, rural costero y rural interior) y la titularidad del centro educativo (público o privado). Con un nivel de confianza del 95,5% y en el supuesto más desfavorable ( $p=q=0,5$ ), se eligieron 1.399 sujetos de EP/1º Ciclo de ESO, con un error de predicción del 2,6%, y 594 de 2º Ciclo de ESO/BUP/FP, con un error de predicción del 4,1%, en total 1.993 sujetos, entre el alumnado de toda Galicia.

La recogida de la información se llevó a cabo mediante un cuestionario de preguntas cerradas, autocumplimentado, pasado en pequeños grupos de no más de 15 personas, dirigidas por una persona entrevistadora adiestrada para este fin. Las entrevistas se realizaron en los centros de enseñanza seleccionados, en locales facilitados por éstos, que permitiesen una cobertura individual del cuestionario a cada respondente, sin interferencias de los demás ni presiones que pudiesen condicionar la veracidad de las respuestas.

## RESULTADOS

1. Actividad física no deportiva: Se abordó fundamentalmente desde dos perspectivas:

1.1. Medio de desplazamiento utilizado habitualmente para acudir al centro de estudios (figura 1) y tiempo medio diario invertido en él (figura 2).

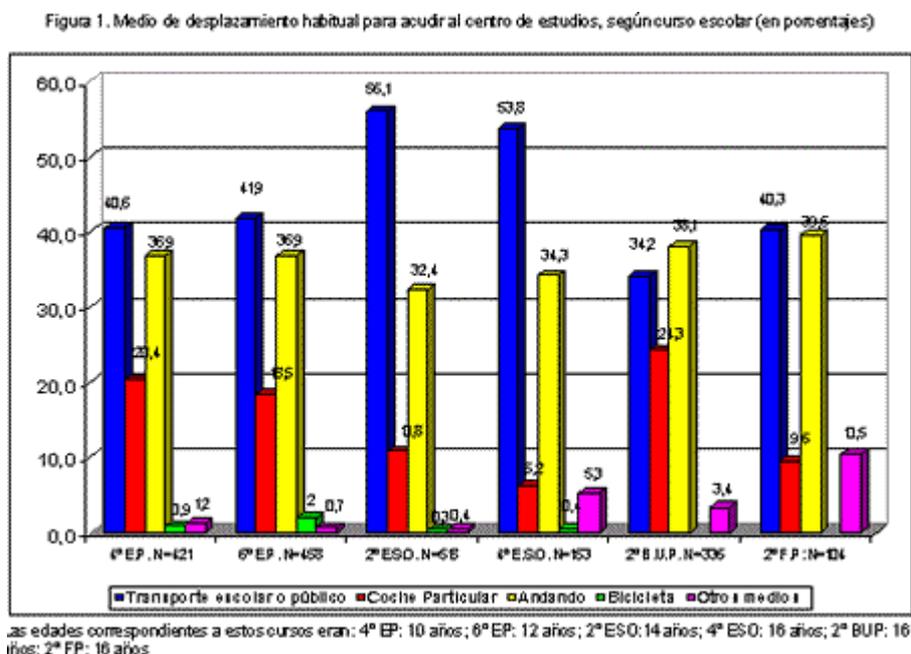


Figura 1

Figura 2. Tiempo medio diario invertido en el desplazamiento hasta el centro educativo, según curso escolar (en porcentajes)

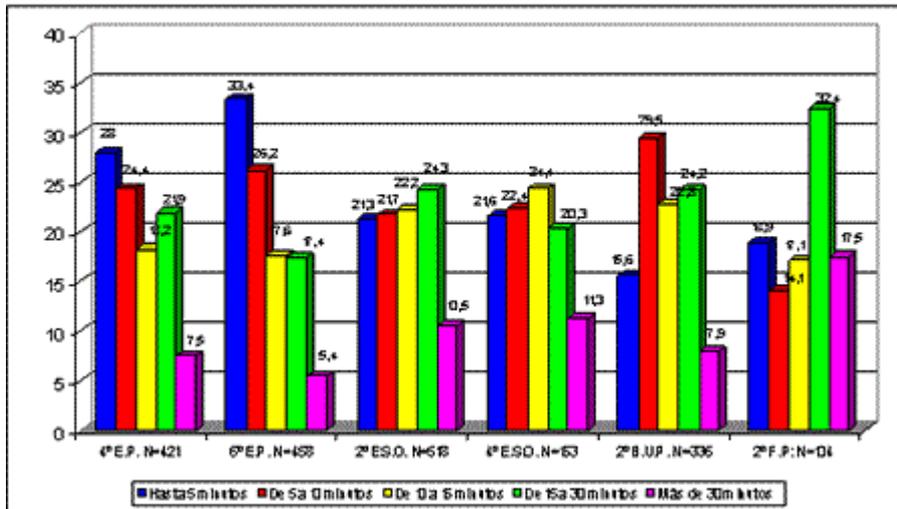


Figura 2

1.2. Otros tipos de actividades físicas no deportivas: Se analizaron una serie de actividades no deportivas que exigen un cierto esfuerzo físico y que son, o pueden ser, habituales en esas edades (tablas 1 y 2).

Tabla 1. Submuestra de EP/1º ciclo ESO. Frecuencia temporal declarada de realización de una serie de actividades físicas no deportivas, según cursos escolares (en porcentajes)

CURSO	FRECUENCIA	Correr	Andar en bicicleta	Jugar en lugares públicos	Pasear	Trabajos físicos
4º EDUCACIÓN PRIMARIA	Todos los días	47,2	28,9	24	25,7	8,3
	El fin de semana	23	35,4	19,1	31,6	12,1
	Muy raramente	19,1	19,5	24,8	22	19,3
	Nunca	10,7	16,2	32,1	20,7	60,3
	<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>N</b>	<b>422</b>	<b>421</b>	<b>417</b>	<b>418</b>	<b>420</b>	
6º EDUCACIÓN PRIMARIA	Todos los días	52,3	32,9	28,6	26,5	6,8
	El fin de semana	22,7	37,2	25,6	27,6	15,7
	Muy raramente	19,2	21,7	24,1	27,6	21,6
	Nunca	5,8	8,2	21,7	18,3	55,9
	<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>N</b>	<b>455</b>	<b>454</b>	<b>451</b>	<b>451</b>	<b>452</b>	
2º ESO	Todos los días	31,7	23,7	23	29,6	13,2
	El fin de semana	25,5	43,4	28,3	30,8	11,4
	Muy raramente	34,7	23,3	31,3	28,4	28,9
	Nunca	8,1	9,6	17,4	11,2	46,5
	<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
<b>N</b>	<b>512</b>	<b>511</b>	<b>507</b>	<b>501</b>	<b>508</b>	

Tablas 1

Tabla 2. Submuestra de 2º ciclo ESO/BUPFP. Frecuencia temporal declarada de realización de una serie de actividades físicas no deportivas, según cursos escolares (en porcentajes)

CURSO	FRECUENCIA	Correr	Ander en bicicleta	Jugar en lugares públicos	Pasear	Trabajos físicos
4º ESO	Todos los días	16,4	11,8	14,5	30,6	6,2
	El fin de semana	27,9	40,6	27,3	26,4	21,9
	Muy raramente	45,9	34,2	34,6	31,2	28,8
	Nunca	9,8	13,4	23,6	11,8	43,1
	<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
	<b>N</b>	<b>151</b>	<b>149</b>	<b>150</b>	<b>151</b>	<b>151</b>
2º BUP	Todos los días	12,8	5,2	7,5	29,7	4,7
	El fin de semana	25,9	35,7	32,1	37,1	15,8
	Muy raramente	48,6	40,9	32,4	24,1	29,6
	Nunca	12,7	18,2	28	9,1	49,9
	<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
	<b>N</b>	<b>332</b>	<b>329</b>	<b>333</b>	<b>166</b>	<b>333</b>
2º FP	Todos los días	6,4	6,4	17,4	38,7	5,5
	El fin de semana	32,5	29,6	19	24	22,1
	Muy raramente	43,9	38,1	33,6	18,1	35,7
	Nunca	17,2	25,9	30	19,2	36,7
	<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
	<b>N</b>	<b>102</b>	<b>103</b>	<b>101</b>	<b>102</b>	<b>103</b>

Tablas 2

Teniendo en cuenta las variables demográficas, las chicas de los niveles superiores de estudios empleaban con mayor frecuencia el transporte escolar o público, mientras que los chicos iban andando. Ellos realizaban más frecuentemente una "actividad física no deportiva", sobre todo "correr", "andar en bici" o "jugar en espacios públicos", mientras que ellas respondieron mayoritariamente "pasear". En "trabajos físicos" las mujeres presentaron una menor asiduidad. Entre los más pequeños, en el medio rural interior, iban a clase con mayor frecuencia en el "transporte escolar o público", y en el medio rural costero y urbano lo hacían "andando". Realizó "actividades físicas no deportivas" con mayor frecuencia el alumnado del medio rural interior, los más pequeños, sobre todo, "correr" y "andar en bicicleta", y en el rural costero y urbano "jugar en lugares públicos"; y los mayores "correr" y "jugar en espacios públicos" en el rural interior, y "pasear" y "andar en bici" tanto en el rural interior como costero. El trabajo físico presentó mayor frecuencia en lugares rurales del interior. En los centros públicos declararon emplear con mayor frecuencia "transporte público o escolar" y en los privados "ir andando". Los estudiantes de la enseñanza pública, por lo general, tardaron más tiempo en llegar a su centro de estudios. En el colectivo de los mayores, "correr", "andar en bici" y "jugar" fueron las actividades más frecuentes de la enseñanza pública, mientras que "pasear" presentó porcentajes más elevados en la privada; en los más pequeños no hubo diferencias tan relevantes, niños y niñas de colegios privados "pasean" y "juegan" con mayor asiduidad que los de la pública. Los "trabajos físicos", aunque escasamente realizados por ambos colectivos, fue una actividad algo más predominante entre el alumnado de los centros públicos.

2. Práctica deportiva organizada, deporte extraescolar: En este apartado se describió e interpretó la información referida al deporte extraescolar organizado, o sea, a la práctica deportiva formal, regulada y supervisada por expertos, normalmente con encuadre federativo (orientada o no a la competición) y fuera del horario escolar; eran, pues, actividades fuera del horario de la asignatura de educación física, por lo tanto, se incluyeron las actividades deportivas en horario no lectivo, siempre y cuando respondiesen a los criterios de inclusión en este apartado del estudio, y no a prácticas espontáneas e informales con intención lúdica (que serían juegos y entraría en el apartado anterior). Se analizaron dos variables:

2.1. Deportes practicados de forma individual (figura 3).

Figura 3. Frecuencia de la práctica deportiva individual organizada, según curso escolar (en porcentajes)

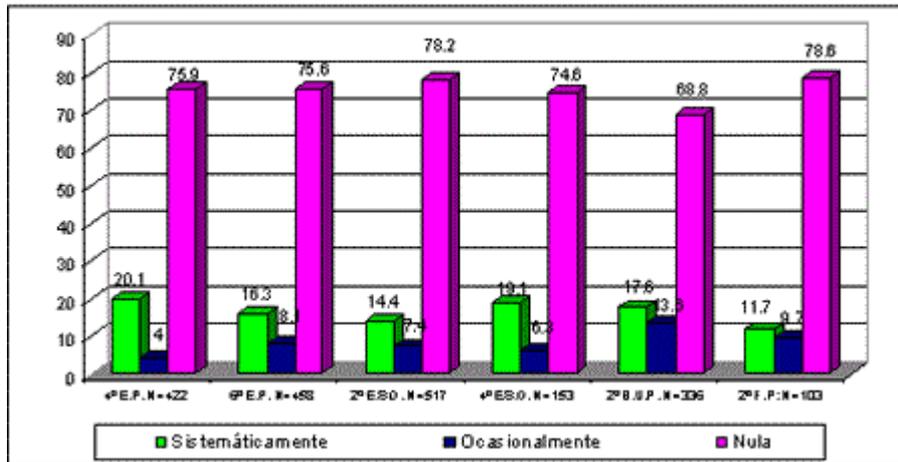


Figura 3

2.2. Deportes practicados colectivamente (figura 4).

Figura 4. Frecuencia de la práctica deportiva en equipo organizada, según curso escolar (en porcentajes)

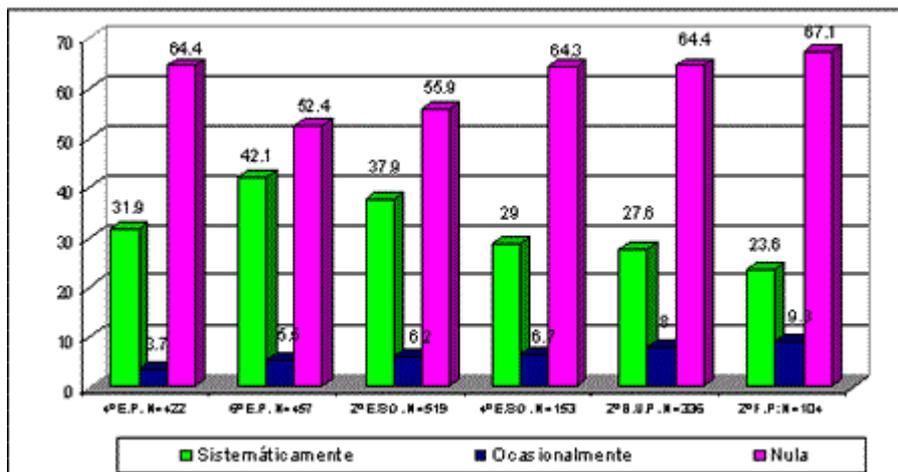


Figura 4

Las razones aducidas para justificar la práctica deportiva podemos observarlas en la figura 5.

Figura 5. Razones aducidas por la fracción de la muestra que realiza actividad deportiva extraescolar organizada para justificar tal práctica, según curso escolar (en porcentajes)

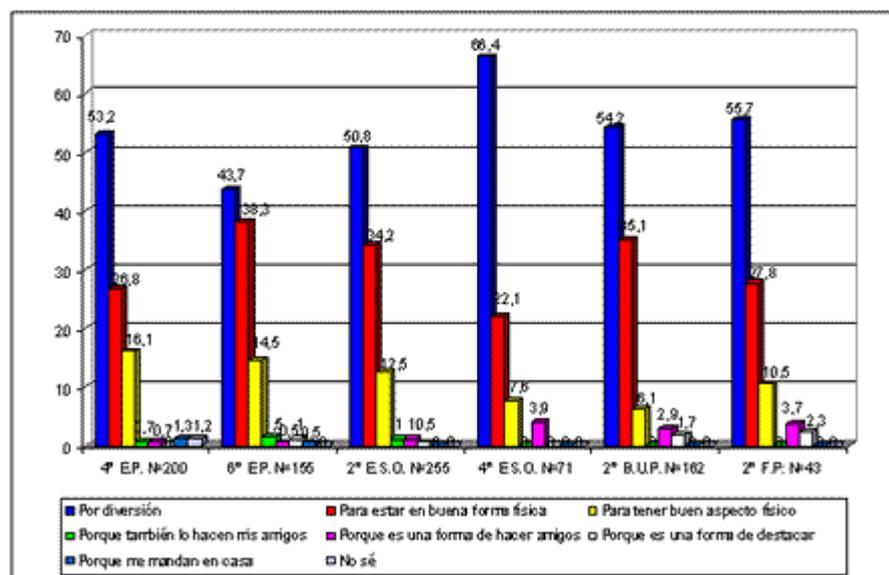


Figura 5

Teniendo en cuenta las variables demográficas, la mayor parte de los niños y chicos realizó actividad deportiva, mientras que más de la mitad de las niñas y chicas no hicieron ningún deporte. En cuanto a los deportes que practicaban con más frecuencia, ellos citaron fútbol en primer lugar, tanto los pequeños como los mayores, y en segundo lugar baloncesto los pequeños, y baloncesto y natación, con unos porcentajes casi iguales, los mayores; las pequeñas dejaron al fútbol en tercer lugar y ocuparon los dos primeros puestos con baloncesto y natación en similares porcentajes, y las mayores pusieron en primer lugar el aeróbico, seguido de natación (2º) y baloncesto (3º). La fracción de la muestra que nunca practicaba deporte organizado aludió como motivo para no hacerlo la carencia de tiempo, en primer lugar, y en segundo se dio un curioso cruce: las niñas y los chicos respondieron que era por falta de interés, y los niños y las chicas que era por la falta de oferta en sus lugares de residencia de los deportes organizados que a ellos y ellas les gustaban. Los estudiantes del medio urbano fueron los que practicaron en mayor medida deportes individuales; en equipo los practicaban los pequeños del medio urbano y los mayores de zona rural costera. La mayor parte de los mayores entrevistados no realizaba, ni en equipo ni individualmente, actividad deportiva, al margen del medio de procedencia, mientras que entre los pequeños sólo dejaban de hacerlo en el medio rural interior. La causa de la falta de práctica deportiva citada en primer lugar por la fracción de la muestra que no lo realizaba, entre los pequeños, en el medio rural interior fue la "carencia de oferta" en el lugar en donde residía, mientras que en el medio urbano fue "falta de tiempo"; los mayores de zona rural interior citaron la "falta de tiempo", pero también la "carencia de recursos" en mayor porcentaje que los de zona rural costera y urbana; entre los urbanos también tuvo relevancia la respuesta "porque no me interesa ninguno", aunque la mayoría alegaron "falta de tiempo". En el alumnado de menor edad, hubo una mayor práctica de actividades extraescolares deportivas en los centros privados, y en el de mayor edad en los públicos los deportes en equipo, y los individuales en los privados. En el caso de los escolares que no practicaron ningún deporte organizado, aunque globalmente respondieron que es por "falta de tiempo", esta respuesta obtiene mayor frecuencia en la enseñanza privada; en los pequeños de la pública también adquirieron importancia otros dos motivos: "porque los que me interesan no se practican en donde vivo" y "porque no me interesa ningún deporte".

## DISCUSIÓN

El alumnado de menor edad disminuyó globalmente la realización de actividades físicas no deportivas con respecto al estudio anterior, y el de mayor edad, por el contrario, lo aumentó. Los mismos resultados se encuentran en la práctica de deporte en equipo, aunque con mayor diferencia de porcentajes en los alumnos más pequeños.

Hay que destacar los porcentajes tan elevados que, en los dos colectivos, aparecieron para las frecuencias

temporales menores de realización de estas actividades (nunca o muy raramente), sobre todo entre el alumnado de 2º Ciclo de ESO/BUP/FP, que, al mismo tiempo, tuvo una elevada frecuencia de "pasear o hacer caminatas" todos los días, cuando en los más pequeños este lugar lo ocupó "correr".

Los "trabajos físicos" fueron la actividad realizada con menor frecuencia en ambos colectivos. En esto se nota el aumento del nivel socioeconómico en la sociedad y la disminución de la ruralidad, ya que hace unos cuantos años, el alumnado compartía los estudios con los trabajos en el campo y con el ganado; lo mismo se puede decir de la ciudad, en donde ayudaban en el negocio familiar.

Con respecto al estudio anterior 1, si en él iban al centro "andando" con mayor frecuencia, en éste el "transporte público o escolar" es el medio más utilizado, pasando el "ir andando" a una segunda posición, excepto en los chicos, que lo mantienen en primer lugar. Frente a los resultados del anterior estudio, son ahora los alumnos de los centros privados quienes más acuden al centro andando (en el estudio anterior destacaban el ir en "transporte escolar o público" frente al alumnado de los públicos), los resultados actuales parecen más coherentes dado que los privados suelen estar en las ciudades y, generalmente, cercanos a las viviendas de su alumnado, y en las zonas rurales necesitan transporte para desplazarse.

En cuanto al tiempo invertido en este desplazamiento, hay que señalar que en el colectivo de los menores la tardanza se incrementa y en el de los mayores disminuye. Y, como en el anterior estudio, es el alumnado del medio rural interior el que más tiempo emplea en este desplazamiento.

Vuelven a destacar las elevadas frecuencias de no realización de actividades físicas no deportivas que van en aumento con respecto al estudio anterior en los más pequeños, excepto en "montar en bicicleta" que aumentó. Los mayores han aumentado las frecuencias de "montar en bicicleta" y "jugar en espacios públicos". Ahora, en el medio urbano o rural costero corren o juegan en espacios públicos con una frecuencia mayor que sus compañeros del rural interior. En ambos estudios se invierte más tiempo en "pasear" en la enseñanza pública y más en "ir en bicicleta" en la privada.

Los resultados obtenidos en este estudio son más negativos que los del anterior en cuanto a la práctica deportiva organizada. Han aumentado los porcentajes en todo el alumnado de quienes no lo practican nunca; en los más pequeños se ha pasado de un 74,8% entre los que sí hacían deporte con asiduidad a un 51,7%. En el grupo de mayores el hábito de practicar deporte organizado en equipo se incrementa levemente, pero también aumenta el porcentaje de alumnos que admiten no realizar deporte individual ninguno. En cuanto al centro de estudios, mientras que en la anterior investigación era el alumnado de centros privados el que declaraba realizar deporte de una manera más habitual, en éste sólo se encuentran resultados similares en el grupo de mayores, ya que los pequeños son los que acuden a centros públicos los que presentan un mayor hábito.

En los motivos por los que practican este/os deporte/s encontramos, como en el estudio anterior la "diversión", seguida de la "preocupación por una buena forma física". De todos modos, en el colectivo de mayores aumenta la frecuencia en la respuesta, así como también cambian las tendencias: ahora son las chicas las que se preocupan más por la diversión y los chicos los que se preocupan más por su forma física, al contrario del estudio anterior. Otra vez el alumnado de enseñanza privada mantiene más frecuencia de respuestas en que lo hace por "diversión", pero en lo tocante a la "buena forma física", muestran porcentajes más elevados que los de la pública (en el estudio anterior era al revés).

Las razones que sustentan la ausencia de toda práctica deportiva organizada se mantienen, como en el estudio anterior, en "carencia de tiempo" y, en segundo lugar, "porque los que me interesan no se practican donde vivo"; si bien aumenta la frecuencia de quienes responden que no tienen tiempo, con respecto al estudio anterior.

## **CONCLUSIONES**

El grupo de mayores llevó a cabo con más frecuencia a diario "pasear o hacer caminatas", mientras que el

de pequeños lo que hizo fue "correr".

El alumnado de 2º Ciclo de ESO/BUP/FP no sólo realizó con poca frecuencia actividades físicas o deportivas, sino que también hizo pocas, casi exclusivamente "pasear" y "andar en bici". También fue aquí superior la proporción de quien no practicó ningún deporte organizado, ni individualmente, ni en equipo.

Aunque la práctica de actividades extraescolares fue muy baja, en aquellas ocasiones en las que sí se realizaba habitualmente deporte organizado, lo más frecuente era que éste fuese en equipo, en ambos colectivos (mayores y pequeños).

"Por diversión" fue el motivo aludido con más frecuencia para la práctica de algún deporte.

La mayor parte de los mayores entrevistados no realizaba, ni en equipo ni individualmente, actividad deportiva, al margen del medio de procedencia, mientras que entre los pequeños sólo dejaban de hacerlo en el medio rural interior.

Las actividades de promoción de la salud en este campo se muestran insuficientes y, teniendo en cuenta que el alumnado alega falta de tiempo para realizar ejercicio físico, una posible salida para paliar estas carencias podría ser reforzar la asignatura de Educación Física.

## BIBLIOGRAFÍA

- Maceiras L, Fuster M. Physical exercise within the school population of Galicia (Spain). *Proceedings 1st Virtual Congress of Cardiology*; 1999 Oct 1 to 2000 Mar 31; Internet. Buenos Aires: Federación Argentina de Cardiología; 2000.
- Maceiras L, Fuster M. Actitudes ante la Educación para la Salud en la escuela y la actividad física en el profesorado de Galicia (España). *Proceedings 1st Virtual Congress of Cardiology*; 1999 Oct 1 to 2000 Mar 31; Internet. Buenos Aires: Federación Argentina de Cardiología; 2000.

Publicación: Octubre 2005

[Tope](#)

Preguntas, aportes y comentarios serán respondidos por los autores a través de la lista de Epidemiología y Prevención  
Llene los campos del formulario y oprima el botón "Enviar"

Preguntas, aportes o comentarios:

Nombre y apellido:

País: Argentina

Dirección de E-Mail:

Enviar

Borrar

**Dr. Diego Esandi**

Co-Presidente  
Comité Científico  
[Correo electrónico](#)

**Dra. Silvia Nanfara**

Co-Presidente  
Comité Científico  
[Correo electrónico](#)

**Prof. Dr. Armando Pacher**

Presidente  
Comité Técnico/Organizador  
[Correo electrónico](#)

Esta empresa colabora para la realización del Congreso:

**Sanofi Pasteur**



©1994-2005  CETIFAC - [Bioingeniería UNER](#)

[Webmaster](#) Actualización: 28-oct-05