

Original

**ESTUDIO SOBRE LOS HÁBITOS DEPORTIVOS EN EDADES COMPRENDIDAS
ENTRE LOS 13 Y LOS 25 AÑOS EN EL MUNICIPIO DE ARANJUEZ (ESPAÑA)**

SPORTS HABITS IN PEOPLE AGED 13 TO 25 YEARS IN ARANJUEZ (SPAIN)

López Vaquero, A.A.¹

¹Instituto de Ciencias del Deporte, Universidad Camilo José Cela

Correspondence to:

Álvaro Atanasio López Vaquero

Instituto de Ciencias del Deporte, Universidad Camilo José Cela

C/ Castillo de Alarcón 49, Urb. Villafranca del Castillo, 28692 Madrid

Tlf. 918 153 131

E-mail: nas_1985@hotmail.com

López Vaquero, A.A. (2011). Sports habits in people aged 13 to 25 years in Aranjuez (Spain). *AGON International Journal of Sport Sciences*. 1(1), 29-36.

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo el análisis de los hábitos deportivos en los jóvenes del municipio de Aranjuez con edades entre los 13 y los 25 años. Se busca una aproximación sobre un determinado colectivo con el fin de analizar los aspectos que inciden a la hora de practicar actividad físico-deportiva de manera que se pueda llegar a obtener unas pautas fiables sobre cuál es la situación real existente en Aranjuez. Se empleó una muestra representativa de la población seleccionada compuesta por 372 sujetos, que fueron sometidos a la realización de un cuestionario *ad hoc*.

Entre los resultados obtenidos destaca la buena aceptación hacia la actividad física con una práctica media de al menos tres o más veces en semana de un 69,3% sobre el total de los sujetos encuestados, quedando la opción de practicar deporte en el tercer lugar dentro de las actividades que los jóvenes realizan con mayor frecuencia en su tiempo libre. Las actividades más practicadas son fútbol, baloncesto y las actividades propias de gimnasio, siendo el nivel competitivo el preferido para participar en cada modalidad deportiva. Por el contrario, los principales motivos de abandono deportivo se producen por falta de tiempo libre, en primer lugar, seguidas de lesión y desacuerdo con el monitor o entrenador.

Palabras clave: jóvenes, hábitos deportivos, actividad física, abandono deportivo, programas de promoción de la práctica deportiva

ABSTRACT

This study aims to analyze the sports habits in young people aged 13 to 25 years in the municipality of Aranjuez. It seeks an approximation over a determined group to discuss issues that affect the regular practice of exercise so that people can get reliable guidelines about the actual situation in Aranjuez. A representative sample of the target population was taken consisting of 372 subjects who filled out a standard questionnaire *ad hoc*.

Among results a positive feeling for physical activity practice. 69.3% of surveyed subjects practiced at least three or more times per week and sports practice was in third place among activities young people most often do in their leisure time. The most practiced activities are football, basketball and gym activities, being competition the most preferred level to participate in each sport. By contrast, major causes of sports abandonment were first of all lack of time, followed by injury and disagreement with the coach or trainer.

Keywords: youth, sports habits, physical activity, leaving sports, promote physical activity.

INTRODUCCIÓN

En los últimos tiempos, la actividad físico-deportiva ha ido ampliando su oferta tratando de adaptarse a las condiciones cambiantes del entorno. Así, hemos podido observar cómo han ido surgiendo diferentes orientaciones dentro de éste mismo ámbito: la recreación deportiva, la actividad física en el área de discapacidad, o enfocada a la tercera edad, por ejemplo.

Esta evolución ha sido posible gracias al incesante estudio de los elementos que engloban la práctica de éste tipo de actividades, permitiendo así la aparición de nuevas tendencias y su posterior desarrollo con el fin de adaptarlas a los destinatarios con las máximas garantías de éxito.

En España, se han dado una serie de hechos que han favorecido a una evolución más rápida del área físico-deportiva en cuanto a factores como las instalaciones, los usuarios, los estudios y avances tecnológicos y otros muchos factores. Uno de los acontecimientos que sin duda produjeron un cambio en nuestro país en lo que al ámbito de la actividad física y del deporte se refiere, fueron la celebración de los Juegos Olímpicos de Barcelona en el año 1992. A partir de entonces, las nuevas tendencias fueron evolucionando a pasos agigantados gracias a numerosas investigaciones, surgiendo en muchos casos nuevos horizontes que el sector de la educación física y del deporte es capaz de ofrecer.

En este sentido, he llevado a cabo un estudio sobre los hábitos deportivos de los jóvenes con edades comprendidas entre los 13 y los 25 años de edad en el municipio de Aranjuez con el objetivo de conocer un poco más de cerca la realidad social y deportiva de éste sector de la población, intentando establecer unas bases de conocimiento sobre algunos aspectos cómo la frecuencia de práctica físico-deportiva, las instalaciones utilizadas, los deportes practicados, el nivel de práctica, etc., y poder actuar para mejorar las condiciones y elementos presentes de manera que la práctica de este tipo de actividades pueda responder a las expectativas que los usuarios demandan de la mejor manera y en las mejores condiciones posibles.

Si observamos algunas referencias en cuanto al nivel de práctica deportiva, vemos cómo los informes presentados por Rodríguez (2005) y García Ferrando (2006) argumentan niveles de frecuencia de práctica deportiva parecidos. Por ejemplo, si la opción es de *“tres o más veces por semana”*, Rodríguez expresa un 43,1% de los sujetos lo lleva a cabo, por un 49% de García Ferrando. En la opción de *“una o dos veces por semana”*, los porcentajes son del 36,5% para el estudio de Rodríguez y del 37% para el estudio de García Ferrando.

De la misma manera, si continuamos analizando por comunidades el estudio de García Ferrando (2006), podemos apreciar cómo el 79,6% de los habitantes de la Comunidad de Madrid manifiestan ser practicantes de actividad físico-deportiva al menos dos o más veces por semana, adquiriendo un carácter prácticamente cotidiano (Rodríguez, 2005). Por otro lado, un estudio llevado a cabo por la Fundación Rioja Deporte (2006) afirma que seis de cada diez personas mayores de 15 años lleva a cabo de forma habitual algún tipo de deporte o actividad física. Mientras, Otero (2007) nos muestra cómo en Andalucía el 46% de las personas practican deporte tres o más veces por semana.

Todos estos datos serán analizados y comparados a lo largo del presente estudio, intentando reflejar la situación actual, reflejando sus puntos fuertes y aquellos en los que sería aconsejable realizar algún tipo de modificación.

MATERIAL Y MÉTODOS

En el presente estudio, se ha tratado de analizar aspectos relativos a la práctica de ejercicio físico en la ciudad de Aranjuez. En este caso, la población objeto de estudio son los jóvenes con edades comprendidas entre los 13 y los 25 años. Se contó con la participación de una muestra de 372 participantes.

En el procedimiento seguido para intentar conocer, de forma totalmente anónima, algunos aspectos referentes a los hábitos deportivos llevados a cabo por los jóvenes ribereños, se procedió a repartir un cuestionario tipo elaborado para éste estudio con el objetivo de conocer los hábitos deportivos en primer

lugar, y en segundo, poder ponerlos en común con la mayor facilidad posible, pudiendo posteriormente analizar los datos obtenidos.

Así, se contó con la colaboración de todos los centros educativos de Aranjuez, en donde se fueron seleccionando algunos grupos a los cuales pasar el cuestionario y obtener una muestra representativa de todas las edades fijadas. En el caso de la población mayor de dieciocho años, los cuestionarios fueron pasados a pie de calle y en centros culturales.

Un primer análisis sobre los sujetos investigados nos muestra una gran igualdad entre los varones que han intervenido en este estudio (51,08%) y las mujeres (48,92%). En cuanto a la nacionalidad de los mismos, hay que decir que la gran mayoría de los sujetos tienen nacionalidad española (325

encuestados), aunque también es cierto que han participado en el estudio un total de catorce nacionalidades diferentes.

En cuanto al análisis de datos ha sido realizado con el programa informático Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Se calcularon estadísticos descriptivos, frecuencias y tablas de contingencia con el estadístico chi cuadrado de Pearson.

RESULTADOS

Las actividades realizadas con mayor frecuencia por parte de los jóvenes encuestados han sido estar con los amigos (61,7%), internet y videojuegos (47,2%) y en tercer lugar hacer deporte (45%). Por detrás de éstas quedarían opciones como estudiar, estar con la familia, ver la televisión, etc.

Tabla 1. Análisis de la práctica deportiva en función del sexo

Características		¿Practica deporte?		Total	Sig. chi cuadrado
		No	Sí		
sexo	hombre	29	161	190	0.000
	% dentro de sexo	15,3%	84,7%	100,0%	
	Mujer	84	98	182	
	% dentro de sexo	46,2%	53,8%	100,0%	
Total		113	259	372	
% sobre el total		30,4%	69,6%	100,0%	

A la hora de conocer el *grado de interés* que los sujetos tienen *hacia el deporte*, las opciones más valoradas han sido bastante (43,6%) y mucho (39,8%), mientras que un 69,6% confesaban practicar actividad físico-deportiva de forma regular. En esta pregunta se llevó a cabo un análisis en función del sexo, llegando a la conclusión de que en los hombres el porcentaje de *población deportista* aumenta (84,7%) y en las mujeres el tanto por cierto de encuestadas que practica actividad física se ve reducido (53,8%) y el de no practicantes aumenta (46,2%).

Por otro lado, los *deportes más practicados* son el fútbol (más del doble de votos que el siguiente

deporte), el baloncesto, las actividades propias de gimnasio, el tenis, la natación y el ciclismo.

En el análisis sobre las personas que confesaron practicar actividad física, el *lugar utilizado* para llevar a cabo este tipo de actividad son las instalaciones públicas (36,2%), seguido de la opción al aire libre (28,5%) y las instalaciones privadas 26, 2%). Este sector de la población confesaba también *practicar actividad físico-deportiva* con una *frecuencia* de tres o más veces por semana como opción más valorada (159 votos), seguido de uno o dos días a la semana (90 votos).

En cuanto a la *forma de desarrollar actividad físico-deportiva* un 47, 5% confesó formar parte de un club o asociación deportiva y un 40,5% declaró que

llevaba a cabo esta actividad por su cuenta. Además, un 42,6% participa o hace deporte a nivel competitivo, y con el mismo porcentaje (24,8) quedaban reflejadas las opciones de recreación y mejora y mantenimiento de la salud. En cambio, a la hora de responder la *finalidad* que persiguen los jóvenes con la práctica físico-deportiva, la opción más popular ha sido la relacionada con el cuidado de la salud (25,7%), seguida por diversión (24,7%) y gusto por el deporte (24,5%).

En otra pregunta se pudo llegar a la conclusión sobre los sujetos cuyos familiares cercanos practicaban ejercicio físico, guardan relación directa con los sujetos que confesaron hacer deporte, hecho que denotaba influencia positiva en lo que a los hábitos deportivos se refiere. Al igual que se observa un menor número de sujetos deportistas entre las personas que confesaron no tener ningún familiar cercano practicante de este tipo de ejercicio.

Tabla 2. Influencia del entorno sobre el sujeto a la hora de realizar actividad físico-deportiva.

Jóvenes encuestados			¿Practica deporte?		Total	Sig. chi cuadrado
			No	Sí		
Familia	No	Recuento	77	75	152	,000
	Practican AFD	%	50,7%	49,3%	100,0%	
	Sí practican	Recuento	36	184	220	
	AFD	%	16,4%	83,6%	100,0%	
Total		Recuento	113	259	372	
		% total	30,4%	69,6%	100,0%	

Al observar a la *población no deportista* que ha contestado al cuestionario, un 73,1% confesó haber realizado actividad física durante tres o más años. Siguiendo esta misma línea, tratamos de averiguar cuáles habían sido los motivos que habían propiciado el abandono deportivo saliendo las siguientes opciones: falta de tiempo libre (47,8%), lesión (12,8%), falta de interés hacia el deporte

(9,6%), o bajo rendimiento académico (8,3%). A continuación, se preguntó a los jóvenes acerca de cuál eran los *deportes que mayor grado de motivación generan*, bajo su punto de vista saliendo elegidas las opciones en este orden: deportes colectivos, actividades en la naturaleza, deportes individuales y actividades de cuidado del cuerpo.

Tabla 3. Resumen de la actividad físico-deportiva preferida por parte de los sujetos encuestados

Tipo de deporte	Respuestas totales	Media
Deportes individuales	254	2,68
Deportes colectivos	276	2,94
Actividades en la naturaleza	257	2,53
Actividades de cuidado del cuerpo	249	2,17

Por último, se estableció un espacio en donde se dejaba la posibilidad de exponer *ideas para lograr mejorar y desarrollar la oferta deportiva en Aranjuez*. Las respuestas fueron agrupadas de forma

que englobaran las diferentes propuestas presentadas llegando a las siguientes conclusiones en cuanto a las sugerencias de mejora: cantidad de instalaciones y medios existentes (33,3%), calidad de

instalaciones y medios existentes (26,5), medidas de promoción y fomento (25,5%) y precios económicos por el uso de las instalaciones existentes (14,7%).

DISCUSIÓN

Para averiguar si los hábitos deportivos de los jóvenes arancetanos se ajustan a los parámetros vigentes en otros territorios nacionales, procede a realizar una comparativa sobre algunos elementos que considero importantes dentro del ámbito social-deportivo.

En primer lugar, si comparamos las actividades realizadas con mayor frecuencia de los jóvenes encuestados con el estudio del Consejo Superior de Deportes (2005) sobre los hábitos deportivos de los españoles, podemos comprobar cómo las actividades más realizadas por los españoles son: estar con la familia, ver la televisión, pasear y estar con los amigos. Por otro lado, los jóvenes ribereños dedican más tiempo a estar con los amigos, el internet y los videojuegos, hacer deporte o estudiar.

Así, podemos comprobar cómo la opción de hacer deporte es más frecuentada por los jóvenes encuestados que por la media nacional.

Tomando como referencia este mismo estudio (CSD, 2005), observamos como la lista de los deportes más practicados está encabezada por la natación, el fútbol, el ciclismo y la gimnasia de mantenimiento, mientras que en este estudio son el fútbol, el baloncesto, las actividades de gimnasio, el tenis (la natación y el ciclismo aparecen en quinto y sexto lugar respectivamente), los deportes más populares.

Si analizamos el porcentaje de sujetos que realiza actividad física al menos tres o más veces por semana (en este estudio un 61,4%), y lo comparamos con los resultados de algunas comunidades autónomas llevados a cabo en diferentes estudios (Rodríguez, 2005; Fundación Rioja Deporte, 2006; Otero, 2006), podemos ver como Madrid (79,6%), La Rioja (60%), Andalucía (46%) o la propia media nacional (37%) muestran unos resultados dispares, pero el dato obtenido sobre la población adolescente de Aranjuez queda situado en segundo lugar, superando la media

nacional y tan sólo por debajo de los resultados de la Comunidad de Madrid (Figura 1).

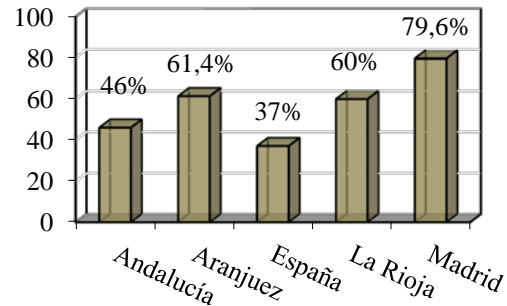


Figura 1. Comparativa sobre diferentes territorios de práctica de actividad física, al menos tres o más veces por semana.

En cuanto a la forma de practicar actividad física, la población de Aranjuez se adapta a la metodología llevada a cabo por el resto de población, pero mantiene en primer lugar con un 47,5% la opción de pertenencia a un club, asociación o entidad, seguida de la opción por cuenta propia con 40,5%. La opción más destacada de hacer deporte según Rodríguez Salmerón (2010) en el año 2000 era perteneciendo a una asociación, club o cualquier otra entidad. Un estudio más reciente de García Ferrando (2006) indica que la opción más utilizada para hacer ejercicio físico es realizar deporte por cuenta propia, sin tener que estar ligados a horarios, normas, instalaciones, etc. Según el propio Rodríguez Salmerón, esta nueva tendencia ha podido ser originada por diversos motivos, entre los que podríamos destacar una visión más “moderna” del deporte, alejada del esfuerzo y el sufrimiento y más próxima al disfrute y al cuidado de nuestra salud y en segundo lugar cómo un método para reducir los gastos frente a la delicada situación económica en la que nos encontramos inmersos.

CONCLUSIONES

Analizando los datos obtenidos sobre la muestra seleccionada correspondiente a los jóvenes de entre trece y veinticinco años de edad, se han adquirido numerosos datos acerca de los hábitos deportivos seguidos por este núcleo de población.

En primer lugar, podemos apreciar como la opción hacer deporte queda posicionada en tercer lugar, por detrás de estar con los amigos e internet y videojuegos, quedando por delante de opciones como estar con la familia, escuchar música o leer.

A la hora de mostrar el grado de interés que los sujetos presentaban hacia la actividad física y el deporte, las respuestas han sido predominantemente positivas ya que el mayor porcentaje ha sido para la opción bastante, seguido muy de cerca de la opción mucho. Ambas opciones engloban el 80% de las respuestas.

En este sentido, un 69,6% confesaron practicar deporte, haciendo la actividad en instalaciones públicas y al aire libre y durante tres o más días a la semana. Entre los deportes más practicados se encuentran el fútbol (con gran ventaja sobre el resto de opciones), el baloncesto, las actividades propias de gimnasio, el tenis, la natación o el ciclismo. En este sentido, en el colectivo femenino se puede apreciar un descenso notable (53,8%) en cuanto a la práctica deportiva se refiere, si lo comparamos con los hombres (84,7%).

En cuanto a la forma de practicar actividad física, se puede apreciar como los menores de 16 años forman parte de un club o asociación, llevando a cabo la actividad en instalaciones públicas. Por otro lado, los jóvenes con edades comprendidas entre los 17 y los 25 años realizan actividad física por su cuenta y en instalaciones privadas. En ambos casos hay que tener en cuenta que la opción practicar actividad físico-deportivas al aire libre es bastante considerada por todos los sujetos encuestados. Además, existe gran repercusión de los familiares que realizan este tipo de actividades sobre los sujetos encuestados en cuanto a la práctica deportiva se refiere.

No obstante, si preguntamos el motivo que les lleva a practicar ejercicio físico, los jóvenes analizados eligen como primera alternativa la idea de mejorar y mantener la salud, seguidos de la búsqueda de diversión en la realización de éstas actividades y el gusto por el deporte.

Tratando de buscar y analizar las causas que llevaron a los sujetos que confesaron no realizar ningún tipo

de actividad física al abandono deportivo, la falta de tiempo libre es el motivo que mayor número de votos ha recibido, seguido de lejos por las alternativas de lesión, desacuerdo con el entrenador/monitor, escaso interés hacia el deporte o por bajo rendimiento académico.

Como propuesta ante la posibilidad de buscar la mayor participación de los jóvenes en las actividades deportivas existentes en Aranjuez, la muestra seleccionada considera que los deportes colectivos son las actividades que mayor grado de interés generan, seguido de las actividades en el medio natural. Esta segunda opción puede resultar un elemento a tener en cuenta considerando la gran cantidad de espacios naturales que Aranjuez posee, con el consiguiente abanico de posibilidades que esto podría suponer.

Por último los adolescentes arancetanos sugieren, como medio para mejorar el deporte, la participación y el desarrollo en este sector, una mayor dotación de instalaciones y medios en diferentes puntos de la localidad que aún no cuentan con ellos podrían influir de forma muy positiva en la población y su interés por llevar a cabo algún tipo de actividad físico-deportiva.

Por todo lo visto anteriormente, se pueden abrir líneas de investigación futuras para tratar de reforzar la actividad física en el municipio de Aranjuez, basándonos en esta investigación como referencia o punto de partida sobre el estado actual de la actividad en el municipio en cuanto a posibles estudios posteriores para la mejora y el progreso de este sector.

Un ejemplo de actuación para incentivar a la población femenina a practicar actividad física consistiría en crear un evento en el cual participen las jóvenes con las/los amigas/os (actividad más practicada en el tiempo libre) practicando un deporte colectivo (deportes que producen mayor motivación según los datos obtenidos), teniendo en cuenta los aspectos señalados como principales causas de abandono deportivo. Teniendo en cuenta la gran cantidad de recursos naturales que los alrededores de Aranjuez ostentan, podríamos efectuar el programa en el medio natural.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Conde García, C., Reyes Fuentes, J., Rodríguez Lorenzo, L. M., López Buñuel, P. S. (2009). Causas y motivos de los bajos índices de la práctica deportiva en los jóvenes de Ayamonte y alternativas de programas. *Efdeportes. Revista digital*, 139.
2. García Ferrando, M. (2005). *Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles*. Consultado el 24/01/2011 en: <http://www.csd.gob.es>.
3. García Ferrando, M. (2006), *Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: Centro de investigaciones sociológicas.
4. García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 15-38.
5. Rodríguez Romo, G., Mayorga García, J. I., Merino Jurado, A., Garrido Muñoz, M., Fernández Del Valle, M. (2005). *Hábitos deportivos de la población de la Comunidad de Madrid- 2005*. Madrid: Universidad Europea de Madrid.
6. Rodríguez Salmerón, J. M. (2010). Práctica deportiva y formas de realización. Análisis de los hábitos deportivos en España. *Efdeportes. Revista digital*, 141.