

Estudi i anàlisi dels hàbits esportius dels alumnes de l'IES Isaac Albèniz de Badalona

Treball Final de Grau de Ciències d'Activitat
Física i l'Esport

Marc Moya Ruiz

2012-2013

Tutora: Alba Pardo

Vic, 10 de maig de 2013

Resum

Aquest estudi té com objectiu conèixer els hàbits esportius dels alumnes del IES Isaac Albèniz de Badalona, no obstant els hàbits esportiu és un conjunt d'accions difícilment d'estudiar amb exactitud. Per tant l'estudi és centra principalment en conèixer el índex d'activitat física dels alumnes, el tipus d'activitat física que realitzen, els motius de pràctica i les barreres que dificulten la pràctica.

La mostra analitzada és l'alumnat d'ESO que està format per 367 alumnes, 196 són nois i 171 són noies de 11 a 17 anys. El instrument de mesura utilitzat és una enquesta d'elaboració pròpia però amb referències del (MSD, 2011), aquesta enquesta s'ha administrat personalment als alumnes al principi de les classes d'educació física, posteriorment s'ha tractat les dades mitjançant el programa estadístic SPSS 20 per realitzar taules de contingència i gràfic de barres, finalment els resultats han mostrat una equivalència entre alumnes actius i no actius, que hi ha més percentatge de pràctica d'activitat física no organitzada que activitat física organitzada, que els principals motius de pràctica són la diversió i la salut, i que la falta de temps és la barrera que predomina més en els alumnes.

Paraules clau: índex d'activitat física, activitat física organitzada i activitat física no organitzada, barreres de pràctica, motius de pràctica.

Abstract

The aim of this study is to know the sports habits of the IES Isaac Albèniz's students, in Badalona. However, the sports habits are a set of actions usually difficult to study with accuracy. This is the reason why the study focuses primarily on the physical activity index of these students: the kinds of sport they practice, the reasons of this practice and the barriers that make it difficult.

The analyzed sample is the students of compulsory secondary education, consisting of 367 students, 196 boys and 171 girls, between 11 and 17 years old. To measure it, I made my own survey but I also used references of MSD (2011). I gave this survey to the students personally at the beginning of the physical education classes. Afterwards, the information has been treated by the statistical programme SPSS 20. Finally, the results have shown equivalence between active and non-active students. The non-organized physical activity has a bigger percentage than the organized physical activity and the main reasons to practice sport are the enjoyment and the health. Moreover, the lack of time is the principal barrier of the students.

Key words: the physical activity index, organized physical activity, non-organized physical activity, reason to practice, barriers.

Índex	Pàg
1. Introducció	4
2. Fomentació teòrica	6
2.1 Conceptes teòrics.....	6
2.2 Beneficis de l'activitat física.....	7
2.3 Prevalença de l'activitat física a l'estat	9
2.4 Pla Català de l'Esport	14
2.5 Situació del centre	14
3. Metodologia	17
4. Resultats.....	20
5. Discussió	37
6. Conclusions	42
7. Bibliografia.....	45

Índex de figures	Pàg
Figura 1. Índex d'AF	7
Figura 2. Índex d'AF dels alumnes	9
Figura 3. Índex d'AF segons el sexe.....	10
Figura 4. Índex d'AF organitzada segons l'edat i el sexe	10
Figura 5. Índex d'AF no organitzada segons l'edat	11
Figura 6. Pràctica d'AF organitzada i no organitzada segons el sexe	11
Figura 7. Tipus d'AF organitzada segons el sexe	12
Figura 8. Tipus d'AF no organitzada segons el sexe	13
Figura 9. Dades general de Catalunya	14
Figura 10. Estratificació dels cursos	17
Figura 11. Índex d'AF segons el sexe.....	20
Figura 12. Índex d'AF segons el curs.....	21
Figura 13. Índex d'AF segons la freqüència set. segons els pares	22
Figura 14. Índex d'AF segons la freqüència set. segons els germans	23
Figura 15. AF organitzada segons el sexe.....	24
Figura 16. AF no organitzada segons el sexe.....	24
Figura 17. AF organitzada segons el curs	25
Figura 18. AF no organitzada segons el curs.....	25
Figura 19. Nombre d'activitats organitzades que practiquen segons curs.....	26
Figura 20. Nombre d'activitats no organitzades que practiquen segons curs..	27
Figura 21. Freqüència setmanal d'AF organitzada segons el sexe	27
Figura 22. Freqüència setmanal d'AF no organitzada segons el sexe	28
Figura 23. Tipus d'AF organitzada segons el sexe	29
Figura 24. Tipus d'AF no organitzada segons el sexe	30
Figura 25. Motius de pràctica de l'AF organitzada segons el sexe.....	31
Figura 26. Motius de pràctica de l'AF no organitzada segons el sexe	32
Figura 27. Els agrada l'educació física segons el sexe.....	33
Figura 28. La promoció dels hàbits esportius per part del professorat segons el sexe	33
Figura 29. La promoció dels hàbits esportius per part del professorat segons el curs	34
Figura 30. La promoció dels hàbits esportius per part del centre segons el sexe	34
Figura 31. Barreres que dificulten la pràctica d'AF	35

1. Introducció

Que l'activitat física aporta beneficis a la salut és una realitat que és dona per sabuda, però no tothom realitza els nivells d'activitat física recomanats per l'organització mundial per la salut (OMS 2010).

L'esport i la pràctica esportiva cada cop té més repercussió en la nostra societat, les persones són més conscient dels beneficis que genera tindre una vida activa i saludable, no obstant el sedentarisme i els hàbits no saludables s'han incrementat en els adolescents en els últims anys.

Per aquesta raó la intenció del meu treball és identificar i analitzar els hàbits esportius dels nens i nenes de secundària del IES Isaac Albèniz del barri de Búfala de Badalona. L'elecció d'aquest centre és per un motiu melancòlic ja que és el centre on vaig aconseguir el graduat i el Batxillerat; la mostra escollida d'estudi són als alumnes d'ESO del centre assignat, on hi ha 196 nois i 171 noies, el instrument de mesura que s'utilitza és una enquesta de fabricació pròpia, no obstant el qüestionari té referències del *estudio de los hábitos deportivos en la población escolar española realizado por el Ministerio Superior de Deporte* (MSD, 2011), l'enquesta s'ha passat personalment als alumnes i s'ha extret els percentatges i gràfiques mitjançant el programa estadístic SPSS 20.

A causa de la temàtica escollida la metodologia empleada és de caràcter quantitatiu, on per una banda l'assignació de la causa és descriptiva perquè no es manipula la mostra sinó que tant sols s'observen, s'analitzen i s'interpreten dades, i per altre banda l'assignació temporal del estudi és transversal.

Tota investigació ha de tenir unes preguntes a resoldre anomena Heinemann (2003), ens defineix diverses tipologies de preguntes: Exploració, descripció, explicació, pronòstic, tecnologies, avaluació, etc. Aquest estudi es centra en quatre preguntes generals de tipus exploració:

- Conèixer els nens/es que són actius i sedentaris?
- Predominen les activitats organitzades o les activitats no organitzades?
- Quines són les barreres que fomenten la manca d'activitat física dels nens/es?
- Quins són els motius de la pràctica d'activitat física?

L'objectiu és la resposta a la pregunta de investigació defineix Heinemann (2003), per tant es marquen quatre objectius en l'estudi que són:

- Determinar els percentatges de nens/es actius i sedentaris.
- Conèixer els motius perquè realitzen activitat física.
- Conèixer les barreres que dificulta la pràctica de l'activitat física.
- Determinar els percentatges de nens/es que realitzen activitat física organitzada i no organitzada.

Intentant deduir les respostes d'aquestes quatre preguntes han sorgit les diverses hipòtesis del estudi, Heinemann (2003) les denomina probabilístiques ja que en la pregunta de investigació intervenen un gran nombre de variables, i una variable només pot explicar una part de les variacions, no obstant per elaborar les hipòtesis s'ha tingut referència del estudi (MSD, 2011).

- Serà bastant equitatiu els nens/es que són actius i aquells que són sedentaris, no obstant el sexe masculí segur que és més actiu que al femení.
- Els percentatges de les activitats físiques organitzades i no organitzades estaran a nivells similars entre els nois, en canvi en les noies predominarà l'activitat física no organitzada per sobre l'organitzada.
- Els principals motius que fan que als nens/es realitzin activitat física són la salut i la diversió en l'activitat física no organitzada, i la diversió i la competició en l'activitat física organitzada.
- Les barreres que als dificulta la pràctica esportiva són la falta de temps en primer lloc, i en segon terme la falta de recursos econòmics i la manca d'instal·lacions.

2. Fomentació teòrica

En aquest apartat de fomentació teòrica s'exposa tota la informació rellevant i contrastada per tal de formar una base teòrica, s'ha definit una sèrie de conceptes a forma de glossari que aniran sorgint sobre al treball; posteriorment s'exposen dades d'estudis de la població escolar espanyola que ens ajuda a tindre una idea aproximada del context del centre escollit, finalment s'observa el Pla català de l'Esport que és l'eina de la generalitat per combatre el sedentarisme escolar.

2.1 Conceptes teòrics

S'ha de definir conceptes perquè com anomena Heinemann (2003) les observacions científiques estan lligades al llenguatge. El llenguatge no és mai idèntic, sinó selectiu, cada concepte és la construcció de la realitat i del contingut del propi pensament; per tant les paraules en principi no es refereixen a un objecte en concret, per aquest motiu s'ha de definir conceptes i variables per no generar una confusió posterior.

L'activitat física (AF) la defineix Weineck (2001) com qualsevol moviment del cos produït per la musculatura esquelètica i que suposa una despesa energètica, per tant els moviments que es realitza en la vida diària són AF. En canvi, l'exercici físic (EF) és quan l'AF és planificada, estructurada i intencionada amb l'objectiu de millorar o de mantenir la forma física. No obstant al treball es centra en l'exercici físic encara que s'esmenta la paraula activitat física, ja que organitzacions com la OMS (2010) o el (MSD, 2011) utilitzen aquesta paraula.

Per tenir una idea general del que és l'esport s'ha seleccionat la Carta Europea del Deporte del Consejo de Europa (1992), on defineixen l'esport com activitats físiques que tenen la finalitat d'expressió de la motricitat o millora de la condició física - psíquica, a més a més del desenvolupament de les relacions socials.

Les activitats esportives poden ser de molts tipus, per tant s'ha agafat de referència el estudi (MSD, 2011) per fer una classificació adequada, aquest estudi ens indica dos tipus d'activitat fisicoesportiva: l'AF organitzada i l'AF no organitzada. S'entén per AF organitzada la que es realitza sota la supervisió d'una persona encarregada de conduir l'activitat (tècnic esportiu, entrenador, monitor, entre d'altres) això si fora de l'horari lectiu, en canvi l'AF no organitzada, que dintre d'aquest tipus trobem la continua i la espontània, que es caracteritzen per fer-se de manera autònoma, però que es

diferencien per la freqüència setmanal, on la continua requereix almenys la pràctica d'un cop per setmana, i la esporàdica no requereix una freqüència obligatòria.

Definit aquests dos tipus d'activitat física aclarir que al llarg del projecte només es fa referència AF no organitzada continua per dos motius concrets, un perquè en l'enquesta es pregunta la freqüència setmanal d'aquest tipus d'activitats i per tant els que fan AF no organitzada esporàdica no posarien la freqüència, i l'altre motiu és perquè no es poden incloure les hores d'activitat física esporàdica en l'índex d'AF.

El sedentarisme el defineix la OMS (2010) com aquella persona que no té una freqüència suficient o constant de pràctica d'AF, també ens informa que els adolescents han de realitzar una hora d'AF diària per ser persones actives. Per definir la franja de temps entre persona sedentària i persona activa s'ha tingut present els beneficis de l'activitat física i s'ha agafat de referència l'estudi (MSD, 2011) que desenvolupa un índex de pràctica d'AF per la població escolar. L'índex estructura la pràctica en quatre perfils que engloben el nombre d'hores de pràctica d'AF organitzada i AF no organitzada que realitzen els nens i nenes fora de l'horari lectiu.

Figura 1. Índex d'AF

Personas sedentarias	0-2 horas de práctica semanales
Personas moderadamente sedentarias	3 horas de práctica semanales
Personas moderadamente activas	4 horas de práctica semanales
Personas activas	5 o más horas de práctica semanales

Font: Estudio de los hábitos deportivos de la población española (MSD, 2011)

2.2 Beneficis de l'activitat física

Les recomanacions mundials sobre l'AF i la salut de l'OMS (2010) recolzen la importància de l'AF per una vida saludable i observa que la inactivitat física és el quart factor de risc més important de mortalitat en tot el món (6% de defuncions a nivell mundial), superat només per la hipertensió (13%), el consum de tabac (9%) i l'excés de glucosa en sang (6%). El sobrepès i l'obesitat representant un 5% de la mortalitat mundial. En els països desenvolupats el sedentarisme és el 7è factor de risc, i amb evidència científica de la seva incidència sobre el 2n, 4t i 5è factors (hipertensió, dislipèmies i sobrepès). l'Eurobaròmetre (2009) exposa que la pràctica de l'AF i

esportiva a Espanya es troba per sota de la mitjana europea dels 27 països enquestats i presenta un elevat índex de sedentarisme.

El sedentarisme i sobrepès a Espanya representen un cost econòmic important per la sanitat pública, el sobrepès representa el 7% dels costos sanitaris a la Unió Europea. Un adult obès gasta un 37% més en atenció sanitària i un 75% més en medicació, per tant una societat amb millors hàbits esportius repercutirà tant en la salut com amb la economia.

Les recomanacions de l'OMS (2010) asseguren que l'AF practicada amb regularitat redueix el risc de cardiopaties coronaries i accidents cerebrovasculars, diabetis de tipus II, hipertensió, càncer de colon, càncer de mama i depressió. A més a més, l'AF és un factor determinant en el consum d'energia, peça fonamental per aconseguir l'equilibri energètic i el control del peso.

Seguint amb les recomanacions de l'OMS (2010) Espanya és el país europeu amb major prevalença d'obesitat i sobrepès infantil: 26,3% a les edats entre 2 i 24 anys, i 35% per nens i nenes de 13 anys. La pràctica de l'educació física escolar ha disminuït i la pràctica de l'AF i esportiva infantil s'ha estabilitzat i presenta valors molt per sota dels desitjables, malgrat als avenços i les iniciatives públiques en la matèria, molts col·lectius encara tenen difícil l'accés a la pràctica esportiva quotidiana, amb objectius de salut, cohesió social o recreació. Per tant tots els joves han de realitzar diàriament AF en forma de jocs, esport, desplaçaments, activitats recreatives, educació física o exercicis programats, en el context de la família, la escola i las activitats comunitàries.

El col·lectiu més sedentari segons l'OMS (2010) són les noies, estan en un 15% i 20% per sota als nois. En l'esport federat, les llicències femenines representen al voltant del 20% del total (de cada 5 llicències, només 1 és d'una dona).

Per demostrar l'evidència científica de que l'AF dona en general beneficis per la salut de nens y joves, Janssen (2007) i Janssen, i Leblanc (2009) van demostrar en un estudi a un grup de nens d'edat de 5 a 17 anys que l'augment d'AF estava relacionat a uns paràmetres de salut més favorables, per tant els treballs experimentals han evidenciat una relació entre les intervencions d'AF i la millora dels indicadors de salut. Alguns dels beneficis documentats són: la millora de la forma física (tant de las funcions cardiorrespiratorias com de la força muscular), la reducció del greix corporal, el perfil favorable de risc de malalties cardiovasculars i metabòliques, major salut òssia i menor presència de símptomes de depressió.

En definitiva l'evidència observacional i experimental de Janssen (2007) i Janssen, i Leblanc (2009) recolza la hipòtesis de que una major assiduitat e intensitat de l'AF des de la infància i al llarg de la vida adulta permet a les persones ha mantindre un perfil de risc favorable, unes inferiors taxes de morbiditat i de mortalitat per malalties cardiovascular, diabetis mellitus de tipus 2 en algun moment de la seva vida. Per tant les investigacions indiquen que la pràctica d'AF moderada o vigorosa durant un mínim de 60 minuts diaris ajuda als nens i joves a mantindre un perfil de risc cardiorrespiratorio i metabòlic saludable.

2.3 Prevalença d'activitat física al estat

Una contextualització de la situació de la població escolar espanyola (MSD, 2011) és interessants per tenir una base del que es pot trobar en el centre a analitzar i per fer una posterior comparativa, aclarir que aquesta comparació no és pot considerar del tot adequada ja que en la referència s'inclouen alumnes que no són de secundària, no obstant l'estudi és fiable i té una mostra significativa que engloba als alumnes del centre estudiat.

En la figura de l'índex de pràctica d'AF s'observa que hi ha més gent activa que sedentària, un 43% de les persones són actives i un 35% són sedentàries, els altres dos valors de la taula el moderadament actives i moderadament sedentàries han donat un 11%. Per tant es contempla que un 57% de les persones han d'augmentar la seva freqüència de pràctica per ser actius.

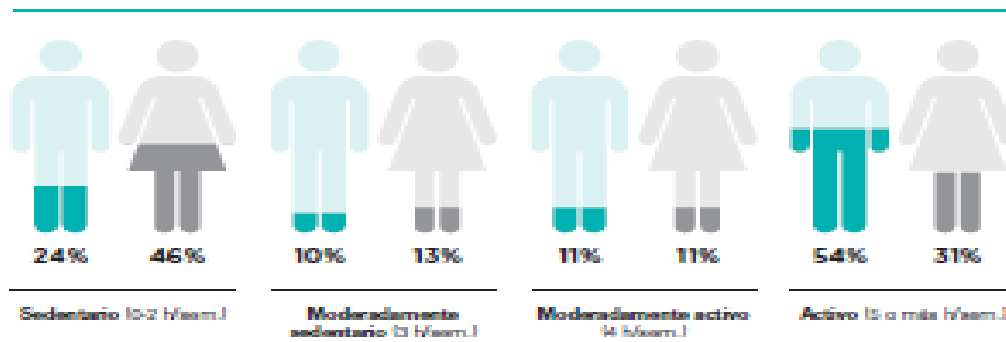
Figura 2. Índex d'AF dels alumnes

Personas sedentarias	35%
Personas moderadamente sedentarias	11%
Personas moderadamente activas	11%
Personas activas	43%

Font: Estudio de los hábitos deportivos de la población española (MSD, 2011)

En la figura de l'índex de pràctica d'AF segons el sexe, el sedentarisme dona un 46% en els nois i un 24% en les noies, els resultats dels moderadament sedentaris i actius han sigut equivalents entre sexes ja que oscil·len del 10% al 13%, en canvi les persones actives els nois marquen un 54% i les noies un 31%. Finalment observar que hi ha més sedentarisme en el grup de les noies i que els nois són més actius.

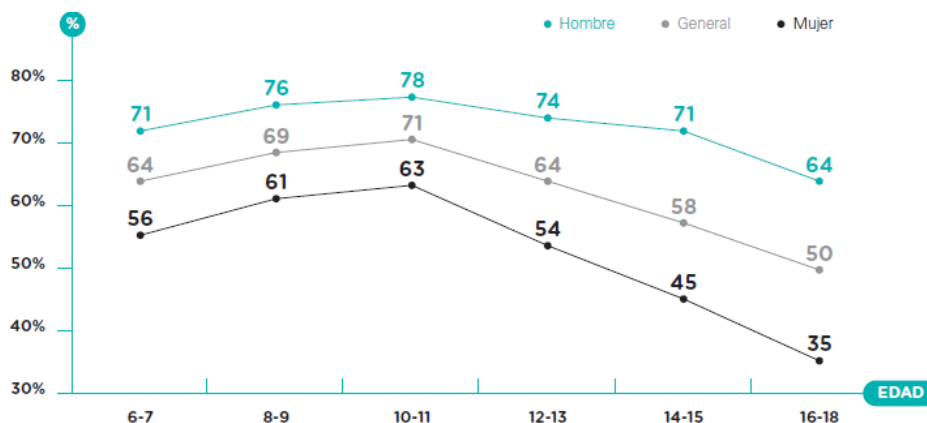
Figura 3. Índex d'AF segons el sexe



Font: Estudio de los hábitos deportivos de la población española (MSD, 2011)

En l'índex d'activitat física segons el sexe i l'edat destacar que es produeix un abandonament progressiu de l'AF a l'etapa de l'adolescència, aquest fet és deu a que l'alumne, al ser més gran, decideix com distribuir el seu temps lliure. Per interpretar la gràfica cal recordar que al projecte només agafa a l'alumnat d'ESO, per tant només s'observa les franges d'edats dels estudiants de secundària, els nens de 12-13 anys un 64% són actius, els de 14-15 anys un 54% són actius i els de 16-18 un 50% són actius, les dues primeres entren dintre de la franja d'edat de secundària i l'última ja serien alumnes de secundària i batxillerat

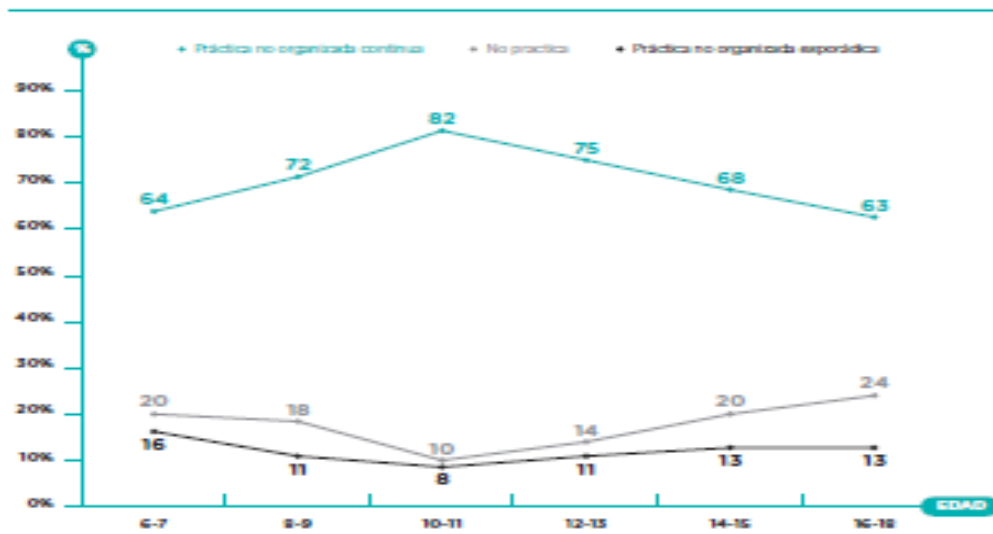
Figura 4. Índex d'AF organitzada segons el sexe i edat



Font: Estudio de los hábitos deportivos de la población española (MSD, 2011)

L'evolució de la pràctica d'AF no organitzada continua segons l'edat segueix un patró similar al de l'AF organitzada, s'observa una disminució progressiva que va del 75% al 63%.

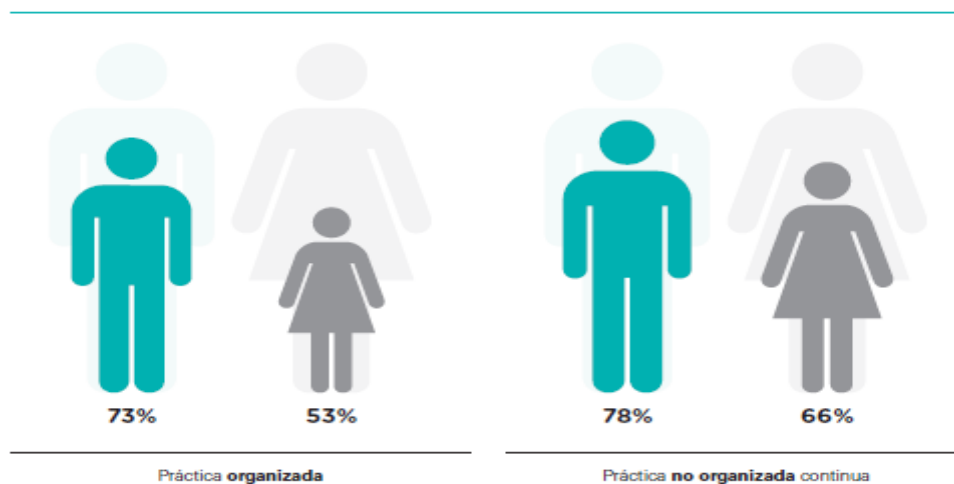
Figura 5. Índex d'AF no organitzada segons l'edat



Font: Estudio de los hábitos deportivos de la población española (MSD, 2011)

En la propera figura s'observa els percentatges d'AF organitzada i AF no organitzada continua segons el sexe, es contempla que hi ha més percentatge en els dos sexes d'AF no organitzada que organitzada, els nois tenen xifres similars entre les dos activitats (73% AF organitzada i 78% AF no organitzada), en canvi les noies tenen percentatges més baixos (53% AF organitzada i 66% AF no organitzada). Destacar que al major desequilibri entre sexes es dona en l'AF organitzada on hi ha un 20% més de practica per part dels nois.

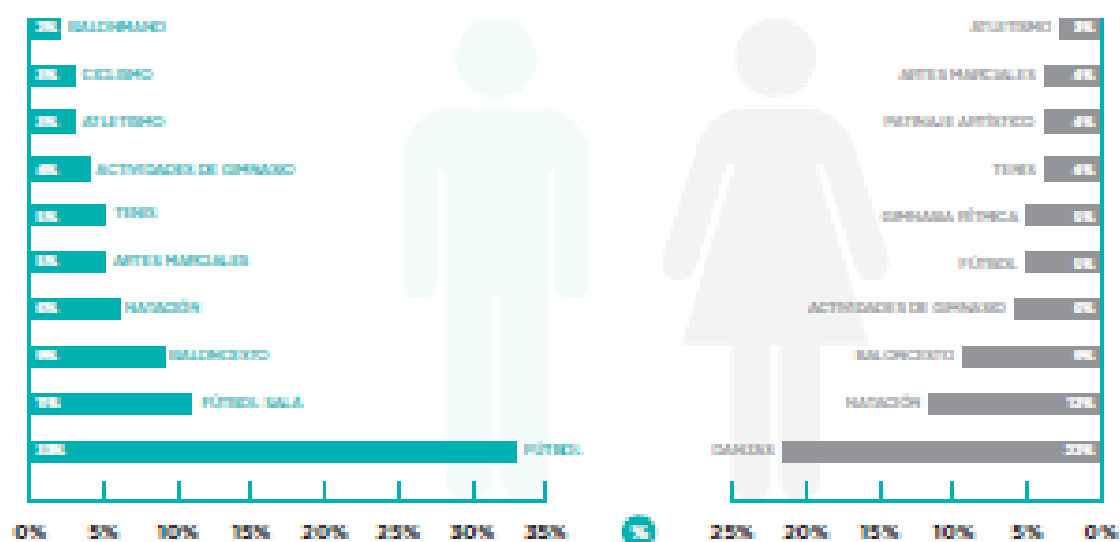
Figura 6. Pràctica d'AF organitzada i no organitzada segons sexe



Font: Estudio de los hábitos deportivos de la población española (MSD, 2011)

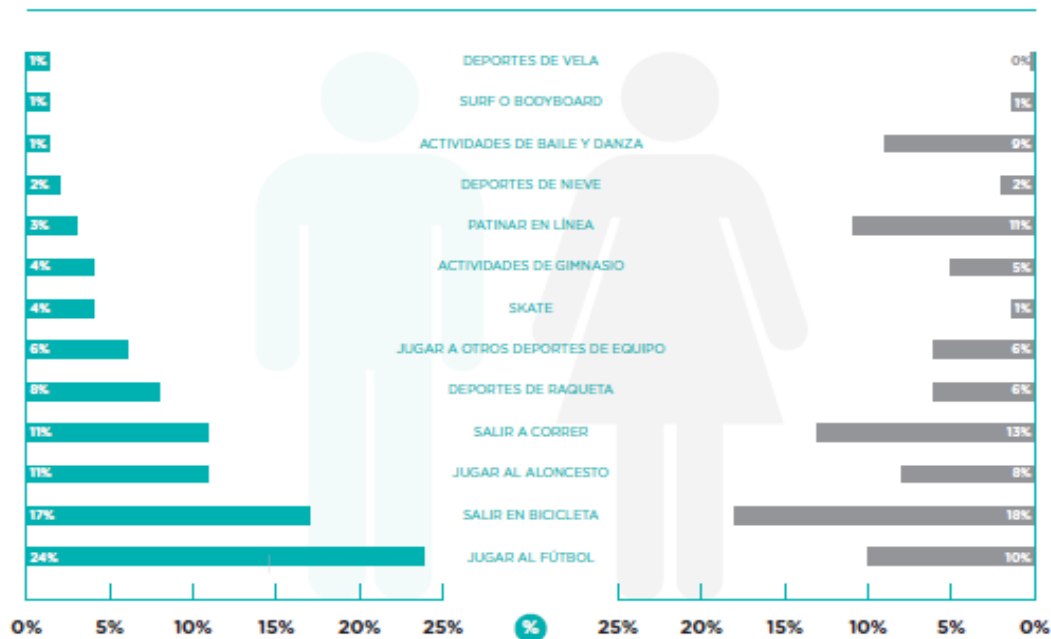
El (MSD, 2011) informa que en l'actualitat a Espanya pel que fa a l'activitat física organitzada hi ha 66 federacions esportives que sumen més de 400 modalitats esportives federades. A part dels esports federats, hi ha altres activitats físiques que també practica la població, com les lligades a les activitats coreogràfiques, activitats dirigides, ioga, etc. Les cinc activitats més practicades en la figura del tipus d'AF organitzada a partir del sexe són el futbol (22%), el bàsquet (9%), les danses (9%), la natació (8%) i el futbol sala (7%), a partir de la figura el (MSD, 2011) ha interpretat que encara prevalen alguns dels estereotips de gènere associats a l'esport, és a dir hi ha activitats considerades de "nois" i altres de "noies". En el rànquing d'activitats més practicades pels nois destaquen el futbol (33%), el futbol sala (11%), el bàsquet (9%), la natació (6%) i les arts marcial (5%). En el cas de les noies destaquen les danses (22%), la natació (12%), el bàsquet (9%), les activitats de gimnàs (6%) i el futbol (5%). Per tant, s'observa que es compleixen els estereotips, encara que algunes activitats considerades de nois es generalitzen entre les noies, per exemple en el cas del futbol o les arts marcial.

Figura 7. Tipus d'AF organitzada segons sexe



Font: Estudio de los hábitos deportivos de la población española (MSD, 2011)

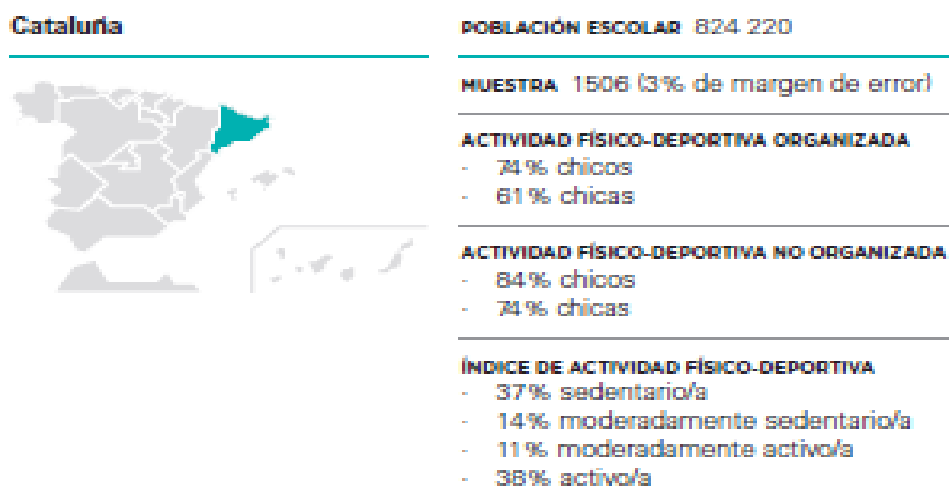
En la figura del tipus d'activitats més practicades d'AF no organitzada segons el gènere es donen diferències entre sexes, encara que també similituds. Activitats com sortir amb bicicleta o córrer presenten percentatges similars als dos sexes. En canvi, les noies surten a patinar en línia o fan activitats vinculades al ball i la dansa en major mesura que als nois.

Figura 8. Tipus d'AF no organitzada segons sexe

Font: Estudio de los hábitos deportivos de la población española (MSD, 2011)

En les barreres i els motius de pràctica esportiva no s'agafa com ha referència la metodologia seguida pel (MSD, 2011) sinó que s'ha decidit realitzar una escala de valors pròpia. En el cas dels motius de pràctica perquè no contempla el valor competitiu com a motiu de realització d'AF sinó que l'estudia com a cas a part, i crec que la competició és un dels principals motius de pràctica de l'AF organitzada. En el cas de les barreres la problemàtica és que els estudis observats presenten moltes barreres, per tant per facilitar l'anàlisi posterior del nostre estudi s'ha decidit només tindre 9 barreres, aquelles que s'han considerat més importants.

En l'estudi (MSD, 2011) hi ha una taula dedicada a la comunitat autònoma catalana i s'observa que un 38% dels alumnes són actius i un 37% són sedentaris, els moderadament actius i sedentaris oscil·len entre 11% i 14%. En l'AF organitzada els nois tenen un 74% i les noies un 61%, en canvi en l'AF no organitzada els percentatges són més alts en els dos sexes, un 84% pels nois i un 74% per les noies. Per tant s'extreu que els alumnes catalans són més sedentaris que els espanyols, però realitzen més AF organitzada i no organitzada

Figura 9. Dades generals sobre Catalunya

Font: Estudio de los hábitos deportivos de la población española (MSD, 2011)

2.4 Pla Català de l'Esport.

El Pla Català d'Esport a l'Escola (2004) la impulsat la Generalitat de Catalunya com a eina per incrementar la participació dels infants i joves en activitats físiques i esportives en horari no lectiu en el propi centre educatiu, i al mateix temps utilitzar aquestes pràctiques per a la difusió i educació en valors i l'adquisició d'hàbits saludables. Els aspectes a destacar del Pla són els objectius i les actuacions més significatives.

Els objectius són:

- Incrementar la participació en activitats físiques i esportives en horari no lectiu de l'alumnat dels centres educatius de primària i de secundària, amb una incidència especial en el col·lectiu de noies.
- Aprofitar el gran potencial educatiu i formatiu de les activitats físiques i esportives, cercant la participació per damunt de la competitivitat.
- Potenciar la funció integradora i de cohesió social de l'esport escolar, facilitant l'accés de tots els nens i nenes a la pràctica esportiva escolar, i en especial dels nouvinguts.
- Contribuir mitjançant la pràctica esportiva a la formació en valors com la tolerància, el respecte als altres i a les regles, la confiança en un mateix, l'esforç de superació, l'autocrítica, l'autonomia, la capacitat de decisió, l'autogestió, la cooperació, el treball en equip, entre d'altres.
- Fomentar la pràctica regular d'activitats físiques i esportives i l'adquisició d'hàbits saludables que contribueixin a un millor benestar.

- Formar joves en els valors ciutadans mitjançant la seva participació activa en la gestió de les associacions esportives escolars de nova creació

Les actuacions a destacar del Pla són:

- Creació de les Associacions Esportives Escolars als centres educatius, amb la participació activa dels alumnes de secundària i de la resta de la comunitat educativa (equip directiu i AMPA), així com d'exalumnes, d'altres persones o entitats del barri.
- Coordinació de les activitats, per mitjà d'un professor/a del centre educatiu, principalment d'Educació Física (amb incentius com la reducció horària i un complement econòmic).
- Col·laboració entre el centre educatiu, l'ajuntament i el consell esportiu corresponent.
- Dinamització per part dels líders del centre educatiu o del barri. Oferta d'activitats físiques i esportives que responguin als interessos i demandes canviants dels nois i de les noies.

2.5 Situació del centre

Cal esmentar que el Pla Català de l'Esport a causa de la crisi econòmica s'està reestructurant, per tant fer una contextualització de l'actuació del centre envers al Pla es oportú, aquesta informació que s'exposa a continuació s'ha extret d'una reunió informal amb la professora Laura que és la coordinadora de l'associació esportiva escolar del institut, centre que forma part del consell esportiu del Barcelonès nord (CEBN), institució que s'ocupa d'organitzar i coordinar les activitats, realitzar formació pel professorat i relacionar els diversos centre del consell. El centre encara està pendent de rebre la subvenció del últim any i segurament no la rebran.

La funció del professorat és ajustar-se al currículum perquè els alumnes puguin assolir les competències i continguts, no obstant moltes vegades han d'adaptar els esports a les instal·lacions que tenen, per exemple en el tennis posen una cinta de porteria a porteria per improvisar la pista; també es fan activitats fora del centre un o dos cops a l'any, excepte 1r que fan natació a la piscina municipal, però la resta de cursos fan trekking, escalada, esports a la platja o curses d'orientació.

En el centre no es fan activitats extraescolars però es realitzen competicions de bàsquet i futbol durant tot l'any a les hores d'esbarjo, en l'annex es pot veure la normativa i procediment en aquestes competicions, les competicions de tennis taula i

escacs al ser pocs participants només es fa un cop l'any; al final del curs els alumnes de 2n de Batxillerat fan unes jornades esportives. A part d'aquestes competicions també es fan competicions amb altres instituts fora del centre, però exclusivament els alumnes de 2n cicle, el motiu és l'autonomia, els alumnes de 2n cicle poden tornar sols a casa, llavors els cursos de 3r i 4rt han organitzat un equip de korfball, de bàsquet i de rem que competeixen entre diversos centres de la zona.

3. Metodologia

Aquest estudi és de metodologia quantitativa i de caràcter descriptiu, ja que els hàbits esportius dels alumnes i les diverses variables són dades objectives, per tant no es manipula la informació sinó que només s'observa les dades, s'interpreten i es relacionen entre si.

La mostra

La mostra són tots els alumnes d'ESO del IES Isaac Albèniz de Badalona, l'elecció de la mostra és intencionada, formen un conjunt de 367 de nens i nenes, entre 12 i 17 anys, dels quals 196 són nois i 171 són noies, a causa del nombre d'alumnes la mostra es presenta de manera estratificada a partir dels cursos.

Figura 10. Estratificació dels cursos

		Sexe		Total
		Noi	Noia	
Curs	1r ESO	62	49	111
	2n ESO	55	31	86
	3r ESO	36	50	86
	4rt ESO	43	41	84
Total		196	171	367

Font: programa estadístic SPSS

Instrument de mesura

Per recopilar les dades s'ha decidit que l'enquesta és el instrument adient de mesura, s'utilitza una enquesta d'elaboració pròpia, no obstant s'ha tingut referències del (MSD, 2011). L'enquesta proposada té 22 preguntes, totes de resposta tancada excepte l'última que és oberta, el format complet de l'enquesta es pot observar als annexes. El principi del qüestionari hi ha unes breus definicions teòriques per entendre millor alguns dels conceptes que es preguntaran i evitar possibles confusions, després es pregunten dades generals com l'edat, el sexe i el curs. A partir d'aquí l'enquesta es pot dividir en cinc grans blocs: el primer es pregunta la freqüència setmanal d'AF de germans i pares, en el segon bloc es valora l'AF organitzada i tpt el que l'envolta, és a dir, quantes activitats practiquen i quines són, la freqüència setmanal i els motius de pràctica, el tercer bloc es valora el mateix que el segon però fent referència l'AF no organitzada. En el quart bloc es pregunta sobre l'abandonament de l'AF i les barreres

que dificulten la pràctica, i finalment l'últim bloc es centra en la promoció d'hàbits esportius del centre i el professorat.

La construcció de les variables no es dona amb independència del desenvolupament del instrument de mesura anomena Heinemann (2003), l'elaboració del instrument de mesura i l'elecció de les variables han de tenir relació. A continuació s'exposa les variables que s'observaran:

- Sexe.
- Edat.
- Curs.
- Tipus de pràctica (AF organitzada i no organitzada).
- Freqüència de pràctica d'AF setmanal (AF organitzada i AF no organitzada).
- Els motius de pràctica (AF organitzada i no organitzada).
- Les barreres que dificulten la pràctica AF.
- La promoció d'AF per part del centre i el professorat.
- Tipus d'activitats físiques.
- Pràctica setmanal dels familiars.

Procediment

El primer pas és anar al centre a fer acte de presència amb una carta de presentació i l'enquesta proposada, documents que s'exposen als annexes, la directora i els professors d'educació física donen el seu consentiment per executar el projecte, a partir d'aquí l'enquesta s'administra personalment als alumnes ja que tinc el vistiplau per assistir a les classes; el protocol d'actuació té com a passos: primer fer una breu presentació personal i de l'estudi, segon repartir l'enquesta a l'alumnat i fer una explicació de com està estructurada i com s'ha de respondre, tercer deixar respondre als alumnes i atendre a possibles dubtes i finalment recollir els qüestionaris i donar les gràcies per la col·laboració, el procés està estimat aproximadament en 15 minuts. Tot el procediment s'ha realitzat entre finals de febrer i principis d'abril.

Anàlisi estadístic

L'estudi és un anàlisi descriptiu com s'ha esmentat anteriorment, per recopilar les dades de les enquestes i obtenir resultats s'ha utilitzat el programa estadístic SPSS 20, aquest programa estadístic dona millor qualitat de precisió que altres programes més convencionals com l'Excel. L'anàlisi dels resultats s'ha realitzat mitjançant taules

de contingència i gràfics de barres que permeten relacionar dues variables i conèixer els seus percentatges.

Les variables que es relacionen entre si són:

Curs

- Tipus de pràctica (AF organitzada i no organitzada).
- Quantes activitat realitzen (AF organitzada i no organitzada).
- Índex d'AF.
- Promoció del l'AF del centre.

Sexe

- El centre i el professorat promou l'AF als nens/es.
- Freqüència de pràctica setmanal (AF organitzada i no organitzada).
- Tipus de pràctica (AF organitzada i no organitzada).
- Quantes AF realitzen (AF organitzada i no organitzada).
- Índex d'AF.
- Tipus activitats físiques.
- Els agrada l'AF.
- Motius de pràctica d'AF.
- Barreres de l'AF.

Índex de l'AF

- Pràctica setmanal dels familiars.

Principalment s'han relacionat les variables amb el sexe i el curs que són dades generals, s'ha fet així perquè és un estudi descriptiu i aquests indicadors permeten descriure millor els resultats, és a dir el sexe i el curs són dades que es distingeixen a simple vista i per això la descripció pren sentit, a més a més altres estudis com el (MSD, 2011) també ho fan d'aquesta manera.

4. Resultats

A continuació s'exposen els resultats extrets de les diverses enquestes mitjançant taules de contingència i gràfics de barres del programa estadístic SPSS 20.

Figura 11. Índex d'AF segons el sexe

			Quantas horas en total fas AF?				Total
			Sedentari (0-2 h)	Moderadament sedentari (2-4 h)	Moderadament actiu (4-5 h)	Actiu (<5 h)	
Sexe	Noi	Recompte	39	15	14	128	196
		%	19,9%	7,7%	7,1%	65,3%	100,0%
	Noia	Recompte	71	20	19	61	171
		%	41,5%	11,7%	11,1%	35,7%	100,0%
Total		Recompte	110	35	33	189	367
		%	30,0%	9,5%	9,0%	51,5%	100,0%

Font: Programa estadístic SPSS.

En la figura del índex d'AF a partir del sexe s'observa que entre els nois i noies hi ha diferències, per una banda el nombre de nois actius és del 65,3% i el de noies és del 35,7%, hi ha una diferència del 30% entre sexes, en l'altre extrem del índex són sedentaris el 19,9% del nois i el 41,5% de les noies, per tant les noies mostren un 20% més en sedentarisme. Els valors moderadament sedentari i moderadament actiu presenten en els nois un 7,7% i 7,1%, en les noies un 11,7% i 11,1%. En general els resultats mostren el 51,5% d'alumnes actius, el 30% de sedentaris i el 18,5% restant està distribuït equitativament entre els dos moderats.

Figura 12. Índex d'AF segons curs

			Quantas horas en total fas AF?				Total
			Sedentari (0-2 h)	Moderadament sedentari (2-4 h)	Moderadament actiu (4-5 h)	Actiu (<5 h)	
Curs	1r ESO	Recompte	38	12	12	49	111
		% Curs	34,2%	10,8%	10,8%	44,1%	100,0%
	2n ESO	Recompte	26	7	5	48	86
		% Curs	30,2%	8,1%	5,8%	55,8%	100,0%
	3r ESO	Recompte	22	7	11	46	86
		% curs	25,6%	8,1%	12,8%	53,5%	100,0%
	4rt ESO	Recompte	24	9	5	46	84
		% Curs	28,6%	10,7%	6,0%	54,8%	100,0%
Total		Recompte	110	35	33	189	367
		%Curs	30,0%	9,5%	9,0%	51,5%	100,0%

Font: Programa estadístic SPSS.

En l'índex d'AF segons el curs el nombre d'alumnes actius és molt similar entre cursos, els percentatges entre cursos està entre 53,5% i 55,8%, excepte 1r que representa un 44,1%. En l'altre extrem del índex s'observa que 1r és el curs amb més persones sedentàries amb 34,2%, seguit de 2n amb un 30,2%, posteriorment està 4rt i 3r amb un 28,6% i un 25,6% respectivament. Els valors moderadament sedentari i moderadament actius tenen percentatges inferiors als valors de actius i sedentaris, els moderadament sedentaris tenen percentatges que oscil·len entre 8,1% i 10,8%, i els moderadament actius a 2n i 4rt hi ha 6%, a 3r un 12,8% i a 1r un 10,8%.

Figura 13. Índex d'AF segons la freqüència setmanal dels pares

		Quantas horas en total fas AF?				Total
		Sedentari (0-2 h)	Moderadam ent sedentari (2- 4 h)	Moderadam ent actiu (4- 5 h)	Actiu (<5 h)	
Als teus pares practiquen activitat física?	1 cop/set.	38 28,6%	15 11,3%	16 12,0%	64 48,1%	133 100,0%
	2 cops/set.	23 27,4%	7 8,3%	10 11,9%	44 52,4%	84 100,0%
	3 o més cops/set.	14 20,3%	9 13,0%	3 4,3%	43 62,3%	69 100,0%
	No en practiquen	35 43,2%	4 4,9%	4 4,9%	38 46,9%	81 100,0%
Total		110 30,0%	35 9,5%	33 9,0%	189 51,5%	367 100,0%

Font: Programa estadístic SPSS.

En aquesta figura s'observa la relació entre l'índex d'AF i la freqüència setmanal d'AF dels pares, destacar que a major freqüència d'activitat física dels pares major percentatge d'alumnes actius, succeeix el mateix a l'inversa, quan menor freqüència d'activitat física dels pares major és el percentatge d'alumnes sedentaris.

Figura 14. Índex d'AF segons la freqüència setmanal dels germans

	Quantas horas en total fas AF?				Total
	Sedentari (0-2 h)	Moderada ment sedentari (2-4 h)	Moderada ment actiu (4-5 h)	Actiu (<5 h)	
Als teus germans/es practiquen activitat física?					
1 cop/set.	25 39,7%	4 6,3%	8 12,7%	26 41,3%	63 100,0%
2 cops/set.	28 31,1%	13 14,4%	7 7,8%	42 46,7%	90 100,0%
3 o més cops/set.	24 19,5%	7 5,7%	10 8,1%	82 66,7%	123 100,0%
No practiquen	22 37,9%	7 12,1%	5 8,6%	24 41,4%	58 100,0%
no tinc germans	11 33,3%	4 12,1%	3 9,1%	15 45,5%	33 100,0%
Total	110 30,0%	35 9,5%	33 9,0%	189 51,5%	367 100,0%

Font: Programa estadístic SPSS.

En aquesta figura s'observa la freqüència setmanal d'AF dels germans a partir de l'índex d'AF dels alumnes, com en la figura anterior a major freqüència d'AF dels germans major percentatge d'alumnes actius, per conseqüència a menor freqüència d'AF dels germans major percentatge d'alumnes sedentaris. Els alumnes sense germans tenen percentatges més positius que els que tenen germans que no practiquen o practiquen 1 cop/set.

Figura 15. AF organitzada segons el sexe

			Realitza activitat física organitzada?		Total
			Si	No	
Sexe	Noi	Recompte	128	68	196
		%	65,3%	34,7%	100,0%
	Noia	Recompte	83	88	171
		%	48,5%	51,5%	100,0%
Total		Recompte	211	156	367
		%	57,5%	42,5%	100,0%

Font: Programa estadístic SPSS.

En l'AF organitzada segons sexe s'observa que els nois en realitzen més que les noies, el 65,3% dels nois fa AF organitzada i el 34,7% restant no en fa. En canvi el 48,5% de les noies fa AF organitzada i el 51,5% no en realitza, en general el 57,5% dels alumnes fa AF organitzada i el 42,5% no en fa.

Figura 16. AF no organitzada segons el sexe

			Realitza activitat física no organitzada?		Total
			Si	No	
Sexe	Noi	Recompte	126	70	196
		%	64,3%	35,7%	100,0%
	Noia	Recompte	108	63	171
		%	63,2%	36,8%	100,0%
Total		Recompte	234	133	367
		%	63,8%	36,2%	100,0%

Font: Programa estadístic SPSS.

En l'AF no organitzada segons sexe s'observa que els nois i noies tenen percentatges molt similars, el 64,3% dels nois fa AF no organitzada i el 35,7% dels nois no en fa. En el cas de les noies un 63,2% fa AF no organitzada i el 36,8% no en fa. Si és contempla de forma general un 63,8% fa AF no organitzada i un 36,2% no en fa.

Figura 17. AF organitzada segons el curs

			Realitzes activitat física organitzada?		Total
			Si	No	
Curs	1r ESO	Recuento	63	48	111
		% dentro de Curs	56,8%	43,2%	100,0%
	2n ESO	Recuento	50	36	86
		% dentro de Curs	58,1%	41,9%	100,0%
	3r ESO	Recuento	48	38	86
		% dentro de Curs	55,8%	44,2%	100,0%
	4rt ESO	Recuento	50	34	84
		% dentro de Curs	59,5%	40,5%	100,0%
Total	Recuento		211	156	367
	% dentro de Curs		57,5%	42,5%	100,0%

Font: Programa estadístic SPSS.

En la figura d'AF no organitzada a partir del curs s'observa que els percentatges entre cursos són molt similars, la màxima diferència que s'aprecia entre cursos és del 3,7%, els intervals dels practicants oscil·len entre un 55,8% i 59,5% i els intervals dels alumnes que no en practiquen van del 40,5% al 44,2%.

Figura 18. AF no organitzada segons el curs

			Realitzes activitat física no organitzada?		Total
			Si	No	
Curs	1r ESO	Recompte	67	44	111
		%	60,4%	39,6%	100,0%
	2n ESO	Recompte	49	37	86
		%	57,0%	43,0%	100,0%
	3r ESO	Recompte	61	25	86
		%	70,9%	29,1%	100,0%
	4rt ESO	Recompte	57	27	84
		%	67,9%	32,1%	100,0%
Total	Recompte		234	133	367
	%		63,8%	36,2%	100,0%

Font: Programa estadístic SPSS.

En la figura d'AF no organitzada a partir del curs es contempla diferències entre els dos cicles, els percentatges del primer cicle són per 1r un 60,4% de practicants i un 39,6% de no practicants, a 2n hi ha un 57% de practicants i un 43% de no practicants. Els percentatges del segon cicle són més alt, on 3r és el curs amb major percentatge amb un 70,9% que realitzen i un 29,1% que no en realitzen, a 4rt hi ha un 67,9% practicants i un 32,1% de no practicants.

Figura 19. Quantes AF organitzada practiquen segons el curs

			Quants tipus d'activitat física organitzada practiques?				Total
			Cap	1	2	3	
Curs	1r ESO	Recompte	43	51	14	3	111
		%	38,7%	45,9%	12,6%	2,7%	100,0%
	2n ESO	Recompte	34	44	8	0	86
		%	39,5%	51,2%	9,3%	,0%	100,0%
	3r ESO	Recompte	36	47	1	2	86
		%	41,9%	54,7%	1,2%	2,3%	100,0%
	4rt ESO	Recompte	36	43	4	1	84
		%	42,9%	51,2%	4,8%	1,2%	100,0%
Total		Recompte	149	185	27	6	367
		%	40,6%	50,4%	7,4%	1,6%	100,0%

Font: Programa estadístic SPSS.

En la figura del nombre d'activitats físiques organitzada que practiquen segons el curs s'observa que els percentatges més alts són els que fan una activitat, els intervals d'aquest valor oscil·len entre 45,9% i 54,7%, els alumnes que no realitzen cap activitat també tenen percentatges significatius que oscil·len entre 38,7% i 42,9%; en canvi els percentatges dels valors de dues i tres activitats són inferiors, els que fan dos activitats s'observa un 12,6% en els alumnes de 1r, un 9,3% en els de 2n, i >5% els de 3r i 4rt, en el cas dels alumnes que fan 3 activitats els percentatges són inferiors el 3% en tots els cursos.

Figura 20. Quantes AF no organitzada practiquen segons el curs

	Quants tipus d'activitat física no organitzada practiques?						Total
	Cap	1	2	3	4	<4	
1r ESO Recuento	45	36	13	8	7	2	111
	40,5%	32,4%	11,7%	7,2%	6,3%	1,8%	100,0%
2n ESO Recuento	36	28	13	4	5	0	86
	41,9%	32,6%	15,1%	4,7%	5,8%	,0%	100,0%
3r ESO Recuento	24	32	15	9	6	0	86
	27,9%	37,2%	17,4%	10,5%	7,0%	,0%	100,0%
4rt ESO Recuento	27	30	16	8	2	1	84
	32,1%	35,7%	19,0%	9,5%	2,4%	1,2%	100,0%
Total Recuento	132	126	57	29	20	3	367
	36,0%	34,3%	15,5%	7,9%	5,4%	,8%	100,0%

Font: Programa estadístic SPSS.

En la figura del nombre d'activitats físiques no organitzada segons el curs s'observa que els percentatges més alts són els dels alumnes que fan una o cap activitat, en el primer cicle és major el percentatge d'alumnes que no fan cap activitat i en els segon cicle predomina el valor d'una activitat, els resultats de cap activitat en el 1r cicle són de 40,5% i 41,9%, i els d'una activitat representen el 32,4% i 32,6%; en canvi en el segon cicle els que fan una activitat representen el 37,2% i el 35,7% i els que no fan cap activitat representen el 27,9% i 32,1%. La resta de valors que van de 2 a <4 activitats tenen percentatges més baixos. En general a més nombre d'activitats menor percentatge, els alumnes que fan dues activitats tenen intervals que oscil·len entre 11,7% i 19%, els que fan 3 activitats entre 4,7% i 10,5%, els que fan 4 activitats entre 2,4% i 7%, i els que fan més de 4 entre 0% i 1,8%.

Figura 21. La freqüència setmanal d'AF organitzada segons el sexe

	Quina és la freqüència setmanal de pràctica?					Total
	1-2h	<2-4h	<4-6h	<6-8h	<8h	
Sexe Noi Recompte	14	21	47	26	23	131
%	10,7%	16,0%	35,9%	19,8%	17,6%	100,0%
Noia Recompte	18	24	22	15	7	86
%	20,9%	27,9%	25,6%	17,4%	8,1%	100,0%
Total Recompte	32	45	69	41	30	217
%	14,7%	20,7%	31,8%	18,9%	13,8%	100,0%

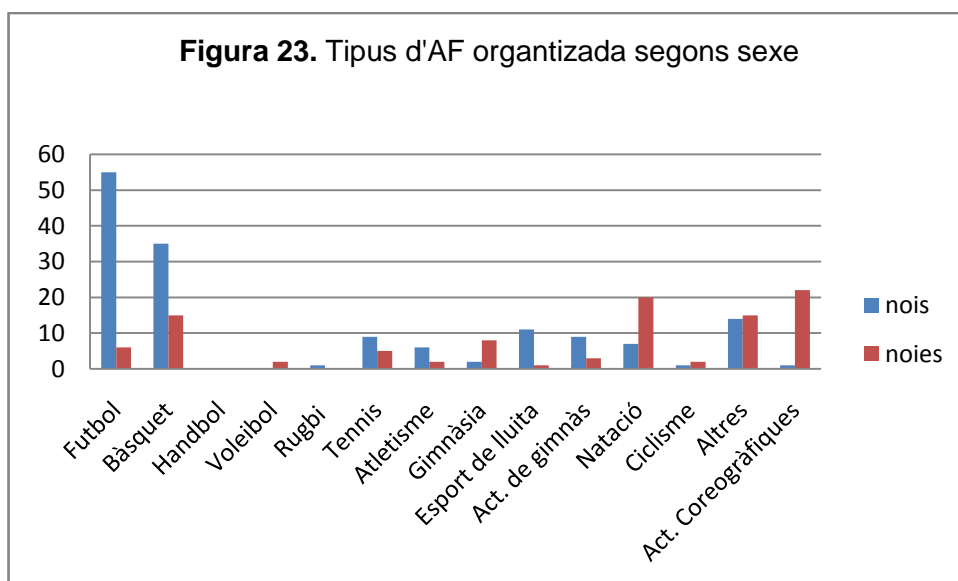
En la figura s'observa la freqüència setmanal de pràctica d'AF organitzada segons el sexe, els nois tenen com a percentatge més alt la pràctica entre <4-6h amb un 35,9% i el percentatge més baix la pràctica de 1-2h amb un 10,7%, la resta de valors oscil·len entre el 16% i el 19,8%. Les dones tenen la pràctica més alta en <2-4h amb un 27,9% i la pràctica més baixa la de <8h amb un 8,1%, els demés valors oscil·len entre el 17,4% i el 25,6%.

Figura 22. La freqüència setmanal d'AF no organitzades segons el sexe

			Quina és la freqüència setmanal de pràctica?					Total
			1-2h	<2-4h	<4-6h	<6-8h	<8h	
Sexe	Noi	Recompte	48	49	16	7	11	131
		%	36,6%	37,4%	12,2%	5,3%	8,4%	100,0%
	Noia	Recompte	64	31	8	4	0	107
		%	59,8%	29,0%	7,5%	3,7%	,0%	100,0%
Total		Recompte	112	80	24	11	11	238
		%	47,1%	33,6%	10,1%	4,6%	4,6%	100,0%

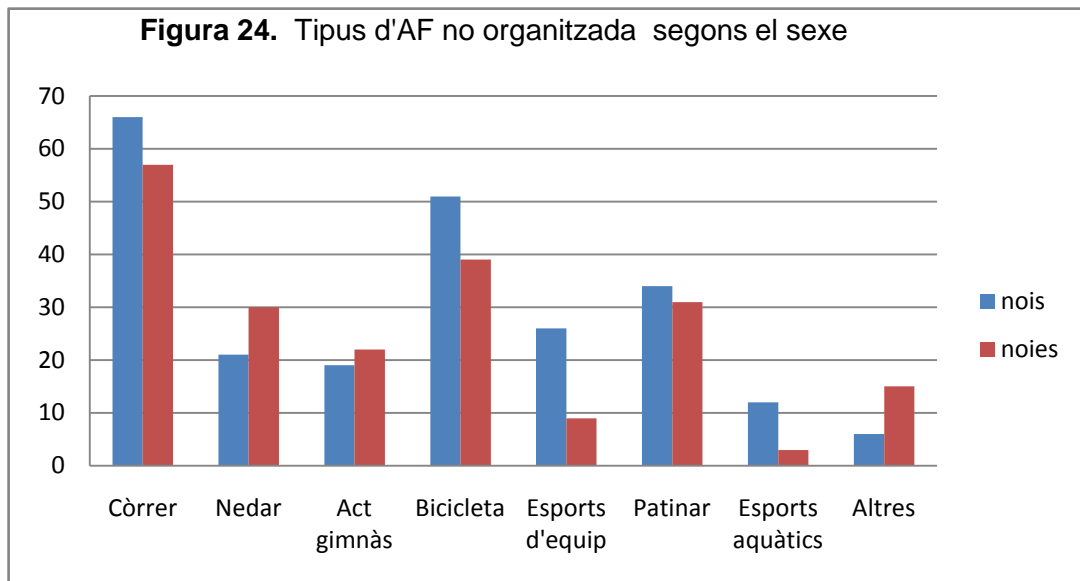
Font: Programa estadístic SPSS.

En la figura s'observa la freqüència setmanal de pràctica d'AF no organitzada segons el sexe, els nois tenen com a percentatge més alt la pràctica el valor de <2-4h amb un 37,4%, seguit del valor 1-2h amb un 36,6%, en canvi les dones tenen un 59,8% en el valor 1-2h i un 29% en el <2-4h. La resta de valors en els dos sexes tenen percentatges inferiors al 10% excepte els nois amb un 12,2% en la pràctica de <4-6h, cal destacar que cap noia fa <8h d'activitat física no organitzada.

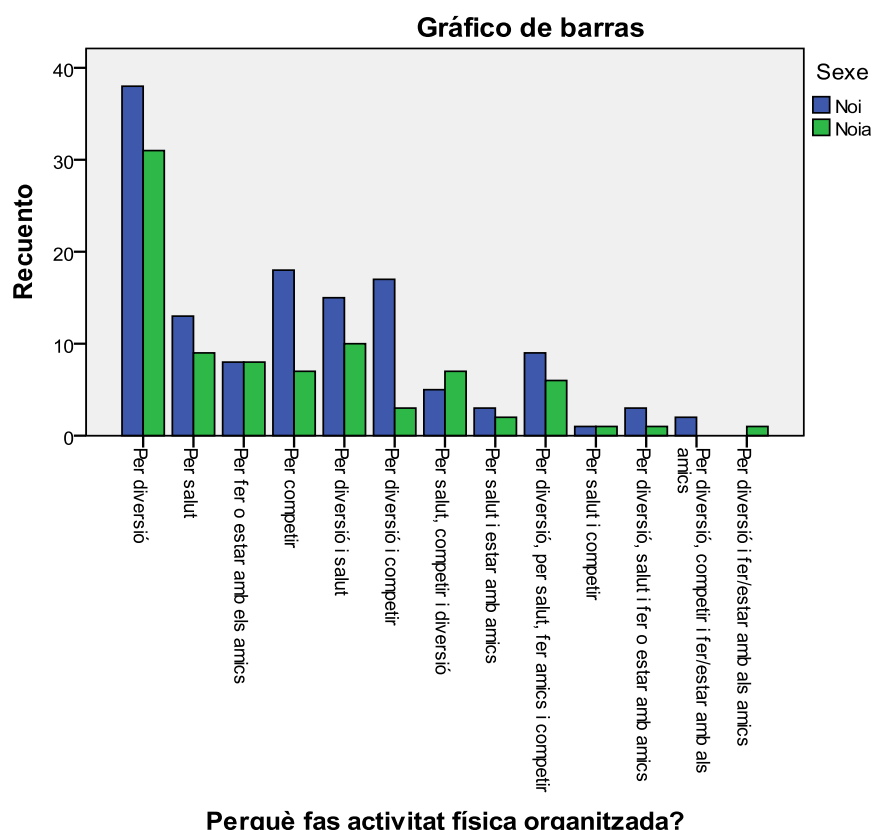


Font: elaboració pròpia .

En aquesta gràfica de barres s'observa les activitats que realitzen segons el sexe, l'ordre de predilecció dels nois és el futbol com a gran dominador amb 55 practicants, el bàsquet queda en segon terme amb 35 practicants, el valor d'altres amb 14 practicants (principalment rem, escalada i futbol sala), els esports de lluita amb 11 practicants, el tennis i les activitats de gimnàs amb 9 practicants, aquestes serien les activitats 5 activitats més practicades pels nois. En canvi les predileccions dels noies són les activitats coreogràfiques amb 22 practicants, després la natació amb 20 practicants, tot seguit el valor altres amb 14 practicants (principalment patinatge artístic i rem), el bàsquet amb 12 practicants i finalment destacar la gimnàstica amb 8 practicants. Per tant s'observa els estereotips del sexe en la pràctica esportiva.

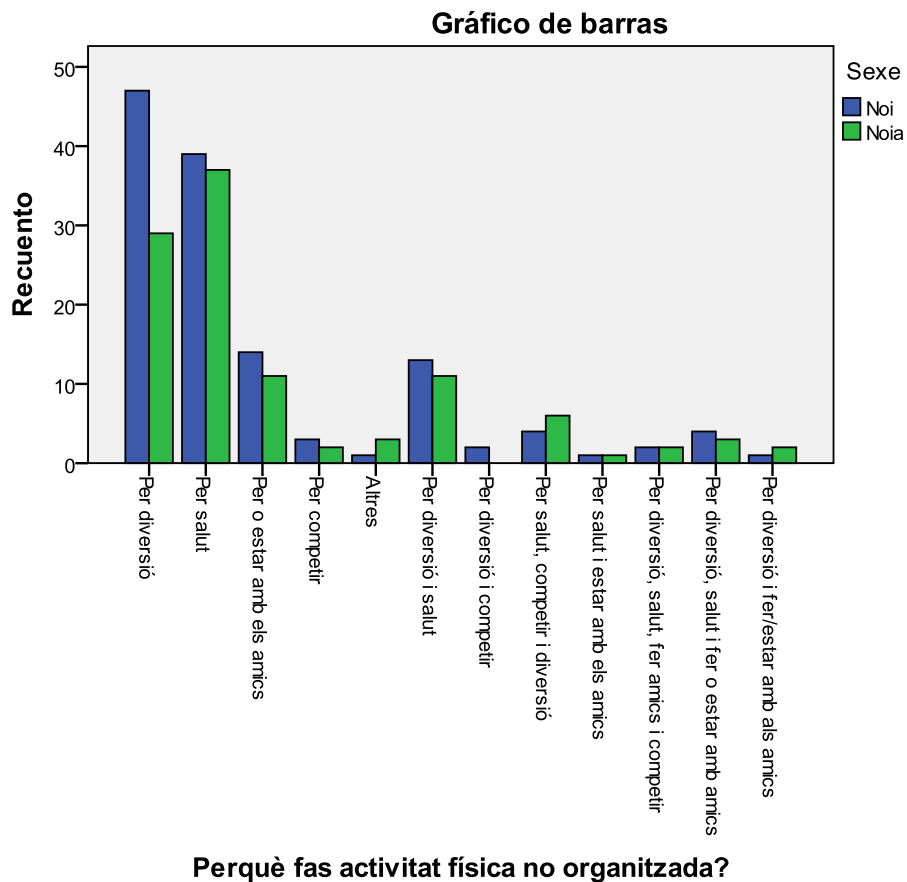


En aquesta figura s'observa el tipus d'AF no organitzada que realitzen els alumnes segons el sexe, a diferència de les activitats organitzades aquí els sexes tenen força similituds. El valor més escollit són el córrer amb 66 nois i 57 noies, tot seguit està la bicicleta amb 51 nois i 39 noies, a continuació està el patinar amb 34 nois i 31 noies, després està el nedar amb 21 nois i 30 noies, les activitats de gimnàs tenen 19 nois practicants i 22 noies. En canvi hi ha desequilibris entre sexes els esports d'equip amb 26 nois i 9 noies, els esports aquàtics amb 12 nois i 3 noies, i el valor d'altres amb 6 nois i 15 noies, en aquesta opció els nois tendeixen a l'escalda o excursionisme i les noies sobretot a ballar.

Figura 25. Motius de pràctica de l'AF organitzada segons el sexe

Font: Programa estadístic SPSS.

En aquest gràfic de barres s'observa els motius del perquè practiquen AF organitzada segons el sexe, primer es contempla els valors que representen una sola resposta i després aquells que són multi resposta, els percentatges mostrats a continuació són agafats d'una taula de contingència que es pot veure en els annexes. La diversió és el valor amb més percentatges amb un 28,8% dels nois i un 36% de les noies, tot seguit està la competició amb un 13,6% dels nois i un 8,1% de les noies, no obstant les noies tenen millor percentatge en salut amb un 10,5% i els nois un 9,8%, el fer o estar amb els amics obté un 6,1% en els nois i un 9,3% en les noies. En els casos de multi resposta el valor de diversió i salut té uns percentatges de 11,4% en els nois i un 11,6% en les noies, després els valors restants tenen percentatges molt baixos o no en tenen, destacar el 12,9% dels nois en diversió i competir, el 8,1% de les noies en salut, i també en diversió i competir, finalment els alumnes que han marcat els 4 motius tenen un 6,8% en nois i un 7% en noies.

Figura 26. Motius de pràctica de l'AF no organitzada segons el sexe

Font: Programa estadístic SPSS.

En aquest gràfic de barres s'observa els motius del perquè practiquen AF no organitzada segons el sexe, com amb la figura anterior primer es contempla els valors que d'una sola resposta i després els de multi resposta. La diversió és el valor amb més percentatges en els nois 35,9%, en canvi les noies el percentatge més alt el tenen en la salut amb un 34,6%, en segon terme els nois tenen un 29,8% en salut i les noies un 27,1% en diversió, tot seguit està el fer o estar amb els amics amb un 10,7% dels nois i un 10,3% de les noies, la competició no supera el 3% en cap dels dos sexes. En els casos de multi resposta el valor a destacar és la diversió i salut amb uns percentatges de 9,9% en els nois i un 10,3% en les noies, després el percentatge més alt que es troba és el de diversió, salut i competir amb un 3,1% dels nois i un 5,6% de les noies, la resta de valors no tenen percentatges que poc es pot tenir en compte.

Figura 27. Els agrada l'educació física segons el sexe

			T'agrada l'assignatura d'educació física?		Total
			Si	No	
Sexe	Noi	Recompte	182	14	196
		%	92,9%	7,1%	100,0%
	Noia	Recompte	148	23	171
		%	86,5%	13,5%	100,0%
Total		Recompte	330	37	367
		%	89,9%	10,1%	100,0%

Font: Programa estadístic SPSS.

En aquesta figura s'observa si l'assignatura és agradable segons el sexe, els dos sexes tenen percentatges molt elevats a favor de l'assignatura, a favor hi ha un 92,9% dels nois i un 86,5% de les noies, per contrapartida un 7,1% dels nois i un 13,5% de les noies no els hi agrada l'assignatura.

Figura 28. La promoció del professorat dels hàbits esportius segons el sexe

			En l'assignatura d'educació física creus que el professorat es preocupa perquè l'alumne participi i tingui uns hàbits esportius?				Total
			Poca	Suficient	Bastant	Molt	
Sex	Noi	Recompte	12	35	87	62	196
		%	6,1%	17,9%	44,4%	31,6%	100%
	Noia	Recompte	14	29	77	51	171
		%	8,2%	17,0%	45,0%	29,8%	100%
Total		Recompte	26	64	164	113	367
		%	7,1%	17,4%	44,7%	30,8%	100%

Font: Programa estadístic SPSS.

En aquesta figura s'observa la promoció dels hàbits esportius per part professorat segons el sexe, els percentatges entre sexes són molt similars en tots el valors, no hi ha una diferència superior a un 3%, s'observa que $\frac{3}{4}$ de l'alumnat ha escollit el valor bastant o molt.

Figura 29. La promoció del professorat dels hàbits esportius segons el curs

		En l'assignatura d'educació física creus que el professorat es preocupa perquè l'alumne participi i tingui uns hàbits esportius?				Total
		Poc	Suficient	Bastant	Molt	
Curs	1r ESO	3 2,7%	16 14,4%	44 39,6%	48 43,2%	111 100,0%
	2n ESO	1 1,2%	13 15,1%	52 60,5%	20 23,3%	86 100,0%
	3r ESO	3 3,5%	9 10,5%	40 46,5%	34 39,5%	86 100,0%
	4rt ESO	19 22,6%	26 31,0%	28 33,3%	11 13,1%	84 100,0%
Total		26 7,1%	64 17,4%	164 44,7%	113 30,8%	367 100,0%

Font: Programa estadístic SPSS.

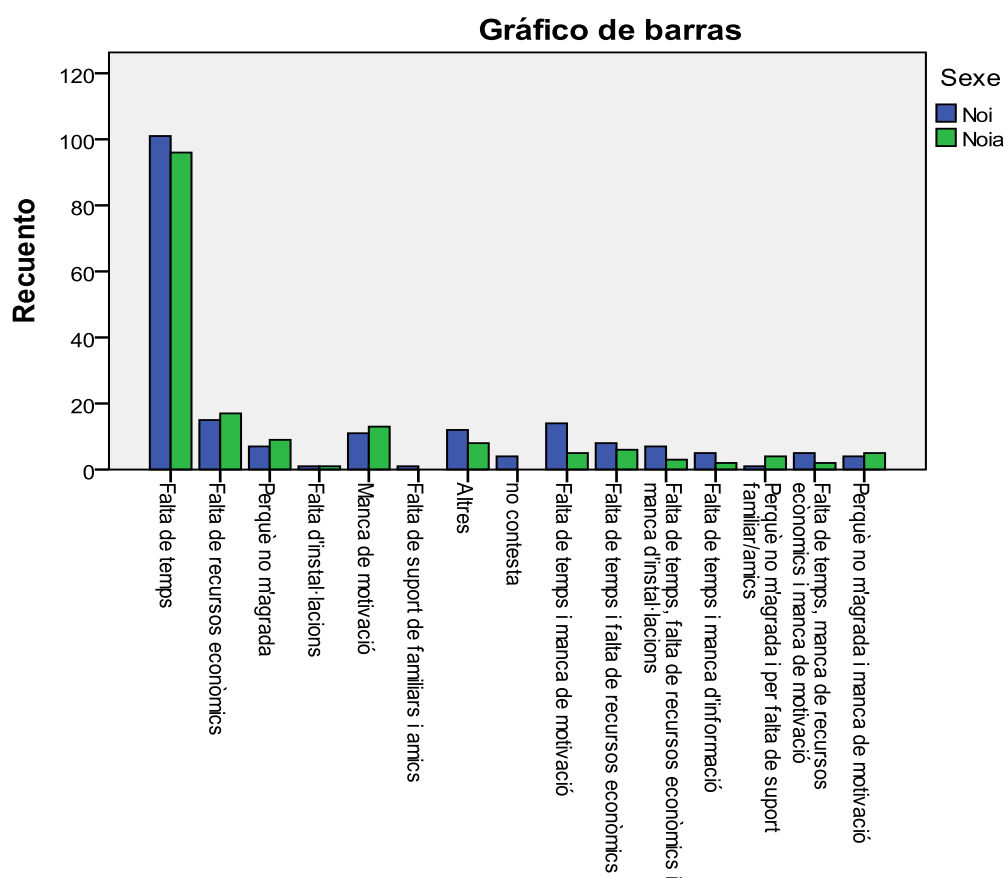
En aquesta figura s'observa la promoció dels hàbits esportius per part del professorat segons el curs, primer especificar que hi ha dos professors, la Laura que imparteix classes a 1r i 3r i en Jordi a 2n i 4rt, es pot contemplar diferències entre els professors, la Laura té millor resultats en general que en Jordi, en el valor molt la Laura obté un 43,2% i un 39,5% envers els 23,3% i 13,1% d'en Jordi, en canvi en Jordi el valor bastant té millors resultats amb 60,5% i 33,3%, no obstant la Laura també té bons percentatges amb 39,6% i 46,5%. En els valors poc i suficient els valors dels dos professors són similars excepte els alumnes de 4rt on 50% del alumnat ha escollit aquest valor, per tant s'extreu que en general l'alumnat té bones percepcions del professorat excepció del alumnat de 4rt.

Figura 30. La promoció del centre sobre els hàbits esportius segons el sexe

			En quina mesura promou el centre l'activitat física, com per exemple mitjançant xerrades, activitats extraescolars, realitzant competicions?				Total
			Poca	Suficient	Bastant	Molt	
Sexe	Noi	Recopmt	51	66	60	19	196
		%	26,0%	33,7%	30,6%	9,7%	
	Noia	Recopmt	40	67	52	12	171
		%	23,4%	39,2%	30,4%	7,0%	
Total		Recopmt	91	133	112	31	367
		%	24,8%	36,2%	30,5%	8,4%	

En aquesta figura s'observa la promoció d'hàbits esportius del centre segons el sexe, les dades entre sexes són molt similars, no hi ha diferències superiors a 5%, es pot contemplar que el valor més escollit és el suficient amb un 33,7% dels nois i un 39,2% de les noies, el segueix el valor bastant amb un 30% per part dels dos sexes, després està el valor poc amb un 26% dels nois i un 23,4% de les noies, finalment està el valor poc on no arriben a 10% cap dels dos sexes.

Figura 31. Barreres que dificulten la pràctica d'AF



Font: Programa estadístic SPSS.

En el cas de les barreres que dificulta els alumnes a realitzar AF s'ha representat mitjançant un gràfic de barres per la mateixa raó que els motius de pràctica, també es pot veure la corresponent taula de contingència als annexes. La falta de temps és la barrera que supera amb escreix a les altres, els percentatges són un 51,5% pels nois i un 56,1% per les noies, les dificultats econòmiques és la segona barrera més escollida amb un 7,7% dels nois i un 9,9% de les noies, la segueix la manca de motivació amb un 5,6% dels nois i un 7,6% de les noies, la barrera altres (principalment etapes de lesions) té uns percentatges de 6,1% en els nois i 4,7% en les noies, un 3,6% dels nois i un 5,3% de les noies ha escollit el valor perquè no m'agrada com a barrera principal,

la falta d'instal·lacions i la manca de suport familiar/amics no arriba al 1% per part dels dos sexes. Als alumnes que han marcat diverses barreres podem destacar els nois amb un 7,1% en la falta de temps i la manca de motivació, la resta de percentatges no arriben al 5%.

5. Discussió

Aquest apartat interpreta amb més profunditat les variables, les relaciona i fa una comparativa amb l'estudi (MSD, 2011).

En l'índex d'AF del centre analitzat el 51,5% dels alumnes són membres actius, el 30% són sedentaris i un 18,5% està entre els valors de moderadament actiu i sedentari, aquests percentatges s'ajusten a la hipòtesi plantejada d'igualtat entre alumnes actius i no actius. L'índex d'AF s'ha observat segons el sexe i el curs, des de el punt de vista del sexe el 65,3% dels nois són actius i el 35,7% de les noies són actives, per tant es contempla una diferència àmplia entre sexes, fet que confirma la hipòtesis que planteja la diferència entre sexes a favor dels nois. En l'estudi (MSD, 2011) el 54% dels nois són actius i el 31% de les noies són actives, en l'altre extrem del índex d'AF del (MSD, 2011) s'observa un 24% de nois sedentaris i un 46% de noies sedentàries, en canvi en la mostra analitzada s'observa resultats una mica més favorables, el 19,9% dels nois són sedentaris i el 41,5% de les noies són sedentàries. Per tant d'aquestes dades s'extreu que segons el sexe la mostra analitzada ha obtingut lleugerament millors resultats que l'estudi (MSD, 2011), no obstant especificar al mateix temps que no són percentatges elevats de pràctica.

Des de la perspectiva del curs els alumnes actius tenen percentatges que van del 53,5% al 55,8%, excepte 1r que representa un 44,1%, en l'estudi de Mendoza i col (1994) i l'estudi (MSD, 2011) contempen un abandonament progressiu, en canvi la mostra analitzada no pateix aquest tipus d'abandonament sinó que justament succeeix la situació inversa, on els més joves són els alumnes més sedentaris. Cal descartar la possibilitat que a 1r hi hagi un major percentatge de noies, fet que podria influenciar en els resultats del índex d'AF, ja que per norma general les noies són més sedentàries, però aquest fet tant sols no és dona, sinó que a 3r i 4rt el percentatge de noies és més elevats que a 1r i 2n.

En general s'extreu que l'índex d'AF de la mostra estudiada està dintre dels paràmetres de normalitat, no obstant els resultats obtinguts no s'acosten els resultats desitjables, per tant s'ha de treballar per aconseguir un alumnat més actius, per això s'ha de fomentar la pràctica esportiva a tots els alumnes, però s'ha d'actuar primordial amb els dos grups més precaris (necessitats) el 64,3% de noies no actives, i el 66% dels alumnes de 1r no actius.

La pràctica d'AF organitzada i AF no organitzada s'observa des de la perspectiva del sexe, l'AF organitzada s'ha apreciat amb un 65% dels nois i un 48,5% de les noies, resultats inferiors al (MSD, 2011), on la població escolar espanyola mostra un 73% de pràctica de part dels nois i un 53% de part de les noies, la catalana en canvi mostra un 74% en els nois i 61% en les noies. Els resultats de l'AF no organitzada de la mostra analitzada són d'un 64,3% de nois practicants i un 63,2% de noies practicants, en el (MSD, 2011) les dades estatals mostren un 78% en els nois i un 66% en les noies, i les dades catalanes són d'un 84% en nois i un 74% en noies.

Dels dos tipus AF segons el sexe s'extreu que els nois realitzen per igual els dos tipus d'AF i que les noies realitzen més AF no organitzada que AF organitzada, destacar que les noies aquest cop en AF no organitzada tenen un resultat equitatiu amb els nois del nostre estudi i amb les noies espanyoles del (MSD, 2011). Aquests resultats confirmen la hipòtesi que plantejava AF organitzada i AF no organitzada a nivells similars entre els nois, i predomini d'AF no organitzada en les noies. Els nivells AF organitzada en noies són molts baixos, una dada que ho reflecteix és el nombre de noies federades, segons el (MSD, 2011) 1 de cada 5 persones federades és noia, un motiu que pot causar aquesta situació i que també reflexa Fraile i De Diego (2006) és el grau de competició que comporta la pràctica esportiva federativa.

La freqüència setmanal de pràctica, el tipus d'activitats, la quantitat d'activitats en pràctica, són variables que és relacionen amb l'AF organitzada i AF no organitzada i per tant cal tindre en compte. Els resultats de la freqüència setmanal dels dos tipus d'AF mostren que la freqüència setmanal d'AF organitzada és major en els dos sexes a l'AF no organitzada, fet que es comprova observant els percentatges més alts dels dos tipus d'AF, en l'AF organitzada un 35,9% dels nois fan <4-6h de pràctica i un 27,9% de les noies fan <2-4h de pràctica, en canvi en l'AF no organitzada els nois tenen com a percentatge més alt el 37,4% en <2-4h i les noies tenen el 59,8% en 1-2h; un altre fet a destacar és que cap noia realitza <8h en AF no organitzada i un 8,1% si que realitza en l'AF organitzada. Aquesta situació es dona per l'autonomia característica que diferencia els dos tipus d'AF, és a dir, les AF organitzades són obligatòries i amb uns horaris marcats que per normes generals són superior a 4 hores, en canvi les AF no organitzades són de caràcter voluntari on ells mateixos es distribueixen les hores de pràctica, per aquest motiu els resultats han sorgit amb un major percentatge de freqüència setmanal en les AF organitzades.

La quantitat d'activitats que practiquen s'ha observat segons el sexe, tant en l'AF organitzada com AF no organitzada predomina els valors d'una activitat o cap, però tot i això els resultats mostren que els alumnes combinen més AF no organitzada que AF organitzada. Aquest fet també es dona per l'autonomia de l'activitat, l'AF no organitzada al ser voluntària, sense compromís i en general sense costos permet els alumnes a tenir més facilitats per realitzar varies practiques alhora.

En el tipus d'AF organitzada segons sexe s'observa que els nois tenen com a ordre de predilecció el futbol, el bàsquet, el valor d'altres (principalment rem, escalada i futbol sala), els esports de lluita, el tennis i les activitats de gimnàs. En canvi les predileccions de les noies són les activitats coreogràfiques, la natació, el valor d'altres (principalment patinatge artístic i rem), el bàsquet i la gimnàstica. En el rànquing d'activitats més practicades del (MSD, 2011) els nois destaquen el futbol, el futbol sala, el bàsquet, la natació i les arts marcial, en el cas de les noies destaquen les activitats coreogràfiques, la natació, el bàsquet, les activitats de gimnàs i el futbol. Per tant s'observa que les activitats en els dos estudis són similars i que també es compleixen els estereotips com marca el (MSD, 2011), activitats considerades de nois o noies, aquesta situació estereotipada es marca més en la mostra analitzada.

En el tipus d'AF no organitzada els sexes tenen força similituds. Els cinc valors més escollits han coincidit que són córrer, bicicleta, patinar, nedar i activitats de gimnàs, en canvi els altres valors presenten desequilibris entre sexes. Això succeeix en part perquè les activitat més escollides no entrarien dintre dels estereotips, no són activitats considerades de nois o noies, el patinar poder fa una dècada, però avui en dia amb els skate i els longboards no es pot considerar una activitat de noies, en canvi els valors que tenen desequilibri entre sexes que són els esports d'equip i els esports aquàtics estarien dintre dels estereotips, on serien considerades activitats més de nois, per tant tot i les similituds també es compleixen en part els estereotips esportius.

En els resultats dels motius de pràctica que han donat els gràfics de barres s'observa que la majoria dels alumnes s'ha decantat per escollir un sol valor en comptes de més d'un, els percentatges estan més repartits en l'AF organitzada que en l'AF no organitzada, segons el sexe els nois tenen en primer lloc la diversió en els dues AF, en canvi les noies tenen la diversió en l'AF organitzada i la salut en l'AF no organitzada. En segon terme en AF organitzada els nois tenen la competició i les noies la salut, i en AF no organitzada els nois tenen la salut i les noies la diversió. Per tant en normes generals els motius principals de pràctica són la diversió i la salut com també reflexa

els estudi d'Hoyo i Sañudo (2007), destacar que els valors de competició i fer o estar amb els amics són més significatius segons l'AF, és a dir en AF organitzada la competició pren més rellevància, en canvi el fer o estar amb els amics obté millors resultats en l'AF no organitzada. Per tant la hipòtesi que planteja la diversió i la salut com a principals motius AF no organitza, i la diversió i competició com a principals motius d'AF organitzada és compleix parcialment ja que la competició no figura en el sexe femení com a principal motiu.

En els resultat de les barreres es contempla que la falta de temps representa més del 50% en els dos sexes, per tant és un valor aclaparador respecta els altres, les dificultats econòmiques queda en segon terme amb 9,9% en noies i un 7,7% en nois, al segueix la manca de motivació amb un 5,6% en els nois i un 7,7% en les noies, hi ha posteriorment estan el valor d'altres (principalment etapes de lesions), perquè no m'agrada, la falta d'instal·lacions i la manca de suport familiar/amics. Dels alumnes que han marcat diverses barreres observar que la representació és molt baixa i per això només destacar la falta de temps i manca de motivació en els nois. Llavors la hipòtesi que planteja la falta de temps, la falta de recursos econòmics i la manca d'instal·lacions com a principals barreres s'ha confirmat parcialment, ja que la manca de motivació ocupa el lloc de la manca d'instal·lacions. Finalment de tot això s'extreu que hi ha masses nens que creuen que la falta de temps és la principal barrera, per tant cal tenir en compte aquesta dada i reflexionar, aquesta percepció dels alumnes de falta de temps s'esdevé per la saturació d'activitats que realitzen, molts d'ells a part de l'escola fan activitats fora del centre: pràctica esportiva, música, repàs acadèmic, angles etc. Segurament per aquest motiu tenen la sensació de falta de temps per realitzar activitats pel seu compte.

Finalment fer referència a la promoció d'hàbits esportius i els hàbits esportius dels familiars, observant els hàbits familiars destacar que a major freqüència d'AF dels pares o germans major percentatge d'alumnes actius, aquest fet s'ha comprovat en altres estudis com García Ferrando (2003) i Mendoza i col (2004), per tant es confirma que hi ha una relació entre els hàbits esportius dels pares i els dels seus fills, el motiu és senzill l'entorn familiar és l'agent social esportiu més important. En els resultats de la promoció dels hàbits esportius s'observa que hi ha diferències significatives en les percepcions del alumnes segons la promoció del centre i la promoció del professorat, la gran majoria dels alumnes creuen que la promoció dels hàbits esportius del professorat és bastant o molt bona, en canvi succeeix l'invers en la promoció dels hàbits esportius del centre on més de la meitat creu que són poques o suficient les actuacions del centre. Tant el centre com el professorat ha d'esforçar-se per

aconseguir el màxim d'alumnes actius, algunes actuacions que poden implantar el centre per ajudar a la millora dels hàbits esportius dels alumnes són: activitats extraescolars, xerrades i cartells sobre els beneficis de l'AF, activitats a l'hora d'esbarjo sense caire competitiu (activitats coreogràfiques, gimnkana), jornades esportives, activitats amb els pares i germans, més freqüència d'activitats fora del centre, els alumnes que puguin col·laborar en l'organització d'esdeveniments esportius, donar algun premi al final de curs aquells alumnes que són actius. En definitiva cercar estratègies perquè els alumnes facin AF i prenguin consciència de la seva importància.

6. Conclusions

La investigació efectuada ha sigut un procés amb la finalitat de respondre les preguntes inicials i així assolir els objectius. Les fites és desglossen en:

1. Igualtat entre els alumnes actius i no actius (51,5% actius i 49,5% no actius), però els nois són més actius que les noies (65,3% els nois i 35,7% les noies).
2. Les noies presenten desigualtat en els percentatges de pràctica d'AF no organitzada i AF organitzada (48,5% AF organitzada i 63% AF no organitzada), en canvi els nois tenen percentatges similars entre els dos tipus d'AF (65% AF organitzada i 64% AF no organitzada).
3. Els principals motius de pràctica són la diversió i la salut en general, excepte en l'AF organitzada on els nois tenen la diversió i la competició com a motius principals.
4. La barrera falta de temps representa més del 50% en els dos sexes seguit de la falta de recursos econòmics i la manca de motivació.

En general els resultats no són positius i per tant s'ha d'intentar canviar aquesta situació, des de la perspectiva del sexe i la del curs el marge de millora és molt ampli. Una actuació pràcticament obligatòria que ha de fer el centre per canviar aquesta situació és la implantació d'activitats extraescolars, ja que és la millor forma per accedir als alumnes que facin AF fora d'horari lectiu, evidentment com més activitats extraescolars es puguin realitzar millor. Les noies i els alumnes de 1r són els grups amb més necessitats, gairebé més de la meitat de noies no practiquen AF organitzada, per això dintre de les activitats extraescolars del centre faria algunes activitats exclusivament de noies, on principalment serien activitats coreogràfiques, bàsquet i patinatge ja que són activitats freqüents en el sexe femení, a més a més caldria tenir cura del grau de competició exposat en aquestes activitat, és a dir evitar al màxim possible guanyadors i perdedors. En el cas dels alumnes de 1r la implantació d'activitats extraescolars és interessant perquè no poden participar en les competicions fora del centre per ser del primer cicle.

En l'AF no organitzada dels alumnes el centre no pot influir directament perquè l'activitat és fa de manera autònoma, no obstant els cartells informatius, les xerrades

de professionals, els documents audiovisuals que destaquen la importància d'AF són recursos amb la intenció de conscienciar a l'alumnat de la importància de fer AF i així aconseguir alumnes més actius.

Per concloure argumentar que un professor d'educació física (professional d'AF) ocupa una dimensió important en la desenvolupament personal dels seus alumnes, per aquest motiu els objectius de l'educació física no han de ser només que l'alumnat realitzi AF dintre el recinte de més o menys qualitat, sinó que també preparar-los per crear-hi uns hàbits esportius, perquè això sigui possible hem d'aconseguir que aquesta assignatura resulti atractiva als joves. No hi ha dubte que aquestes percepcions depenen en gran part de la forma en que les AF se'ls presenta, el professor d'educació física ha de tenir l'habilitat per provocar experiències positives als seus alumnes, ja que aquestes experiències provoquen una influència directa sobre el comportament esportiu dels alumnes durant els anys que estan a l'escola i alhora poden condicionar la seva participació futura en AF quan siguin adults, aquestes pensaments també són exposat als estudis de Martens (1978) i Fox,K (1988). Per tant després de tot l'estudi es pot afirmar amb arguments la importància de la pràctica d'AF en adolescents i que l'escola juga un paper determinant, ja que és un dels contextos on s'ha de promoure i treballar aquesta pràctica d'AF per aconseguir o mantenir uns hàbits saludables d'activitat física. Per finalitzar exposar una cita sobre educació de la Noam Chomsky q "Enseñar no debe parecerse a llenar una botella de agua, sino más bien a ayudar a crecer una flor a su manera."

Aquest estudi també ha tingut limitacions i si l'hagués de repetir canviaria varies coses. Una problemàtica que ha sorgit és el recompte de les hores de pràctica total, per descobrir l'índex d'AF dels alumnes s'ha hagut de sumar la freqüència setmanal dels dos tipus d'AF, per tant s'han sumat valors per exemple de <2-4h i <4-6h, realment no es pot saber les hores exactes de pràctica dels alumnes, per tant s'ha comés un error durant el procediment ja que es va decidir realitzar les preguntes de resposta tancada per després poder desglossar els resultats amb més facilitat, per aquest motiu es va escollir valors representant intervals d'hores com per exemple <2-4h, no obstant l'actuació que s'ha tingut un cop observat l'error ha sigut de tendir a l'alça les hores de pràctica setmanal.

Un canvi que faria en l'enquesta respecte les barreres seria fer dos grups, en un agruparia els alumnes que no arriben a la freqüència mínima per ser actius, i en l'altre els alumnes actius, crec que aquesta separació seria interessant per tenir més precisió en els resultats i poder combatre les barreres del primer grup que és el més necessitat.

Un altre error en l'enquesta relacionat amb l'abandonament és que no s'ha especificat el temps mínim per considerar abandonament esportiu, no obstant en l'aula ja els vaig aclarir que el temps mínim de pausa és d'un mes.

Una altre limitació que he tingut és el nivell d'usuari que tinc del programa estadístic SPSS 20, llavors amb l'observació de tutorials i l'ajuda d'una companya s'ha après a utilitzar el programa, tot així ha sigut complicat fer-ne ús i fins tot al final he hagut de fer una gràfica de barres d'Excel en la figura del tipus activitats practicades, perquè tal i com tenia estructurat la variable dintre del programa no en permetia fer una única gràfica per totes les activitats, per tant primer les he observat per separat i després he fet una pròpia al Excel.

Aquest estudi difícilment em servirà per aplicar directament al llarg del meu futur professional ja que és un estudi descriptiu que no es pot extrapolar en altres situacions, però al centre segurament en treure profit d'aquestes dades ja que se'ls facilitarà una còpia. El projecte m'ha proporcionat uns aprenentatges que seran profitosos, les classes del seminari, les tutories i la realització del treball m'han servit per tenir contacte amb el món de la investigació, àmbit que fins ara no desconeixia, gràcies això he adquirit coneixements sobre la investigació. Anteriorment s'ha esmentat el programa SPSS com una limitació a causa de ser un programa desconegut per mi, no obstant també ha sigut un aprenentatge que crec molt interessant ja que si en un futur vull analitzar variables o enquestes de grans mostres poc utilitzar aquest programa que dona molt més joc que programes convencionals com l'Excel, un altre utilitat de l'estudi és que pot servir de guió per realitzar altres estudi d'hàbits esportius en altres centres o organitzacions.

Finalment donar els meus agraïments a totes aquelles persones que m'han ajudat a realitzar l'estudi, primer a l'Alba la tutora del Treball Final de Grau per la guia proporcionada, després a l'Elisabeth, la directora del centre Isaac Albèniz per haver permès realitzar l'estudi amb els alumnes del centre i finalment agrair als professors d'educació física, en especial la professora Laura per la seva col·laboració.

7. Bibliografia

- Centro de Investigaciones Sociológicas y el Consejo Superior de Deportes, (2010). *Encuesta sobre los hábitos deportivos en España* Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- DE HOYO, M., I SAÑUDO, B. "Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla". *Revista Internacional de Medicina de Ciencias de la Actividad. Física y Deporte*, 2007 núm. 7, pàg 87-98.
- FOX, K. The psychological dimension in physical education. *The british journal of physical education*, 1988, núm. 19, pàg 34-38.
- FRAILE, A., i DE DIEGO, R. Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. *Revista Internacional de Sociología*, 2006, núm 64, pàg 85-109.
- GARCIA FERRANDO, M. (1993). *Tiempo libre y actividad deportiva de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de asuntos sociales.
- Generalitat de Catalunya, (2004). *Pla Català de l'Esport* Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- HEINEMANN, Klaus (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica*. Barcelona: Paidotribo.
- JANSSEN I. (2007) *Physical activity guidelines for children and youth*. Applied Physiology Nutrition and Metabolism.
- JANSSEN I, LEBLANC A. (2009) *Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity in School-Aged Children and Youth*. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity.
- Ministerio Superior de Deporte, (2011). *Estudio de los hábitos deportivos de la población escolar española* Madrid: Ministerio Superior de Deporte.

- Ministros Europeos del Deporte(1992) *Carta Europea del Deporte del Consejo de Europa* Rodas: Ministros Europeos del Deporte.
- MENDOZA, R., SAGRERA, R. y BATISTA, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-90)*. Madrid. CSIC.
- MARTENS, R. (1978). *Joy and sadness in children's sports*. Champaign III Human Kinetics.
- WEINECK, J (2001) *Salud, Ejercicio y deporte*. Barcelona: paidotribo.
- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Genova: WHO