

REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
Sánchez-Barrera, M. B., *et. alter* (1995)
*Patrones de actividad física en una muestra
española*

PATRONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN UNA MUESTRA ESPAÑOLA*

**María B. Sánchez-Barrera, Miguel Pérez García y Juan F. Godoy
García****

PALABRAS CLAVE: Patrones de actividad física, Perfil de Actividad Física, Niveles de Actividad Física, Evaluación de la actividad física, Diferencias evolutivas, sexuales y culturales en actividad física.

RESUMEN: Este trabajo pretende describir la frecuencia y las actividades físicas y deportivas que realiza una muestra de hombres y mujeres de la provincia de Granada (lo que denominamos perfil de actividad física). Nos interesaba además, ver la frecuencia de práctica de actividades físicas y deportivas que cada uno de los sujetos de la muestra ha realizado a lo largo de su vida (niveles de actividad física). Para ello seleccionamos una muestra de 625 sujetos de ambos sexos, de diferentes niveles culturales y de práctica de actividades físicas y deportivas. Los resultados indican diferencias entre grupos en la práctica de actividades físicas y que los sujetos que en la actualidad realizan más actividad física son también los que más actividad física han realizado a lo largo de su vida.

KEY WORDS: Patterns of physical activity, Profile of Physical Activity, Levels of Physical Activity, Assessment of physical activity, Developmental, sexual, and cultural differences in physical activity.

ABSTRACT: This work attempted to describe the frequency and type of physical and sports activities in a sample of men and women in the province of Granada (which we call profile of physical activity). We were also interested in seeing the frequency of physical and sports activities for each of the subjects in our sample throughout the course of their lives (levels of physical activity). The sample consisted of 625 men and women of varying socio-cultural levels and different levels of physical and sports activities. The results

* Parte de este trabajo fue presentado en el I Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Granada, 1993.

** Correspondencia: Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Granada. Campus Universitario de Cartuja. 18011 Granada. España. Fax: 243749. E-mail:

show between group differences in the practice of physical activities and that those subjects who currently engage in higher levels of physical activity are those who engage in higher levels through the course of their lives.

Introducción

La realización de actividad física sistemática y de cierta intensidad ha sido siempre considerada como un factor de protección de la salud y de prevención de muy diferentes trastornos de la misma por los importantes beneficios fisiológicos y psicológicos asociados al ejercicio físico (Dubbert, Martin y Epstein, 1986; Folkins y Sime, 1981; Lawrence, 1987; Martin y Dubbert, 1982; Nagle y Montoye, 1981; Thomas, 1981).

Sin embargo, a pesar de que todo el mundo conoce bien este tipo de beneficios, los datos de que disponemos indican que sólo un porcentaje mínimo de la población realiza sistemáticamente ejercicio físico, esto es, tiene un perfil de actividad física y/o deportiva saludable. Stephens, Jacobs y White (1985) después de revisar datos epidemiológicos sobre la prevalencia de la actividad física en Estados Unidos y Canadá concluyen que sólo el 20% de la población realiza ejercicio físico con la intensidad y frecuencia necesaria para prevenir trastornos cardiovasculares, que el 40% es activa con un nivel más moderado para obtener efectos beneficiosos para la salud y que el 40% restante de la población puede considerarse completamente sedentario. En España, la práctica de algún tipo de actividad física o deportiva era de un 12% de la población en 1968, 22% en 1975, el 25% en 1980 y el 34% en 1986 (García Ferrando, 1982; 1986; Martínez del Castillo, 1983).

Como psicólogos clínicos estamos muy interesados en promover

programas destinados a la promoción y mantenimiento de la salud y a la prevención, tratamiento y rehabilitación de ciertos trastornos de la misma utilizando como tratamiento principal o complementario de otros tratamientos la actividad física y prediciendo y controlando la implicación y adherencia de los sujetos a nuestros programas (Afán de Rivera, Clos, Pérez y Godoy, 1992; Clos, Afán de Rivera, Reyes y Godoy, 1992; Godoy, Afán de Rivera, Clos y Pérez, en prensa; Godoy, Clos, Afán de Rivera y Pérez, en prensa; Godoy, De la Fuente, Colmenero y Morillas, 1984; Godoy, Sánchez-Barrera, Verdejo y

Robles, 1993; Sánchez-Barrera, Muela, Sánchez-Huete y Godoy, 1992; Sánchez-Barrera, Verdejo, Robles y Godoy, 1992).

En este sentido, sabemos bien que en la aplicación de este tipo de programas hemos de elaborar, además de los programas propiamente dichos, ciertas estrategias encaminadas a:

1. Conseguir que los sujetos inicien los programas, ante los muchos inconvenientes de todo tipo que la gente suele esgrimir para hacer actividad física (exige mucho esfuerzo, tiene riesgos, no tengo tiempo, etc., etc.).

GRUPO	HOMBRES	MUJERES	EDAD
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS	69	55	X=21.63 DS=2.28 RANGO=18-33
LICENCIADOS	28	26	X=45.39 DS=14.87 RANGO=23-68
DIPLOMADOS	31	17	X=47.73 DS=15.34 RANGO=21-74
ESTUDIOS SECUNDARIOS	33	23	X=44.73 DS=16.31 RANGO=18-70
ESTUDIOS PRIMARIOS	47	41	X=41.61 DS=19 RANGO=10-74
INEF	89	52	X=21.97 DS=2.59 RANGO=18-34
GIMNASIO	58	56	X=22.97 DS=6.54 RANGO=10-46

Tabla 1. Características demográficas de la muestra. Edades y sexo por grupos.

2. Incrementar la adherencia o seguimiento de los programas, ante los frecuentes abandonos (más del 50%) antes del medio año de iniciarlos.

Por otra parte, es bien conocido que, en general, la práctica de actividad física y/o deportiva no suele ser constante en todas las etapas de la vida, debiendo existir, por muy diferentes razones (estimulares, actitudinales, motivacionales, fisiológicas, etc.), edades en las que suele ser más frecuente la realización de ejercicio físico que en otras. Si esto es tal como hipotetizamos, la edad del destinatario de nuestros programas de actividad física puede ser una variable relevante tanto para la iniciación como para el seguimiento de nuestros programas.

En la línea de conocer los diferentes niveles de práctica de actividad física y/o deportiva de hombres y mujeres de diferentes edades y niveles socioculturales y, al mismo tiempo de variables relevantes en la mejora tanto de la iniciación como del cumplimiento de nuestros programas, el objetivo general del presente artículo fue conocer los patrones de actividad física característicos de los sujetos de nuestra muestra y relacionarlos con cuatro tipos de variables: edad, sexo, nivel de estudios e historia previa de ejercicio.

Método

Sujetos

Participaron en este estudio 625 sujetos residentes en la ciudad de Granada de ambos sexos (355

hombres y 270 mujeres), con una media de edad de 30.891 años (DS=15.508 y rango de 10-74 años).

Se formaron siete grupos en función del nivel cultural (estudios primarios, secundarios, estudiantes universitarios, diplomados y licenciados) y, como patrón de referencia, en función de una supuesta alta práctica de actividad física (estudiantes de INEF y usuarios habituales de gimnasio, en este último caso, con diferentes niveles culturales). Las características demográficas de los sujetos se indican en la Tabla 1.

Para pertenecer a cada uno de estos grupos era necesario haber finalizado el último curso. Así, por ejemplo, alguien que estuviera en segundo de B.U.P. está incluido en el grupo de estudios primarios. Para seleccionar a los sujetos del grupo estudios primarios nos encontramos con problemas, sobre todo con las personas mayores, ya que ellos informaban de haber realizado los cursos que existían en su época, no coincidiendo éstos con los actuales. La inclusión de los grupos de INEF y gimnasio se ha debido a su nivel elevado de práctica de actividad física.

Se puede observar que el rango de edad varía de un grupo a otro ya que para ser licenciado, diplomado, estudiante universitario o con estudios secundarios, es necesario tener cierta edad para haber finalizado los cursos correspondientes. En el grupo con estudios primarios se han incluido también sujetos con una edad no suficiente para haber acabado E.G.B., pero nos interesaba tener un rango de edad que comenzara en los 10 años, si bien todos los sujetos de estas edades

incluidos en la muestra estaban realizando estudios primarios.

Instrumentos

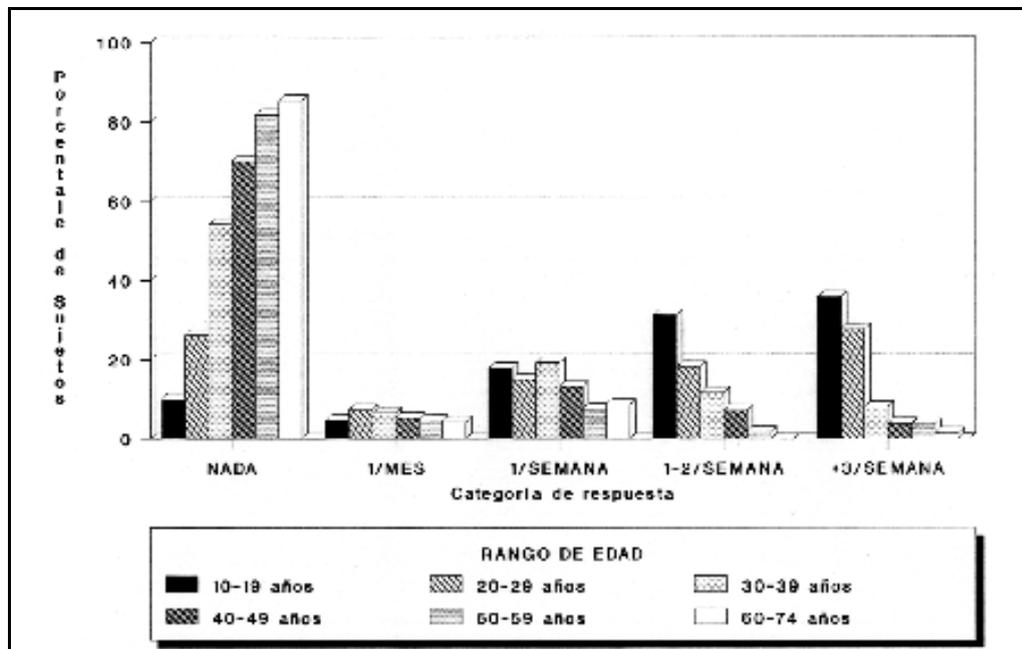
Se utilizaron dos escalas, Niveles de Actividad Física y Perfil de Actividad Física, que se describen a continuación:

— Niveles de Actividad Física (NAF), consiste en una plantilla de 12 rangos de edad con cinco años por rango (de 10-14 años a 65-70 años). Los sujetos debían indicar el nivel de actividad física que habían desarrollado en los períodos de su vida correspondientes a cada uno de esos rangos de edad, de acuerdo con una escala, tipo Likert, con cinco alternativas (0=Nada o casi nada; 1=Una vez al mes; 2=Una vez a la semana; 3=Dos o tres veces a la

semana; 4=Más de tres veces a la semana). Esta escala informa para cada sujeto: 1) Si ha realizado o no actividad física en cada uno de estos períodos de edad; 2) En caso afirmativo, la frecuencia con la que realizaba dicha actividad física.

— Perfil de Actividad Física (PAF), formada por 21 items relativos a diversas actividades físicas que el sujeto contesta en una escala, tipo Likert, de cinco puntos (0=Nunca o casi nunca; 1=Una vez al mes; 2=Una vez a la semana; 3=Dos o tres veces a la semana y 4=Más de tres veces a la semana). La escala incluía, además, dos items abiertos, uno para indicar otros posibles deportes no citados, y el otro hacía referencia a otras actividades físicas con el fin de que el sujeto especificara el tipo de deporte o

Figura 1. Porcentaje de sujetos por rango de edad dependiendo de la categoría de



PATRONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN UNA MUESTRA ESPAÑOLA / SÁNCHEZ-BARRERA, M.B., ET ALTER

actividad realizados. Así, la escala informa para cada sujeto: 1) Si practica o no algún deporte o actividad física, 2) En caso afirmativo, qué actividades son las que realiza y 3) La frecuencia con la que las practica.

Procedimiento

Se pidió la participación voluntaria de los sujetos. Los sujetos del grupo estudiantes de INEF se reclutaron en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. El grupo de sujetos que habitualmente van a un gimnasio se reclutaron en el gimnasio Triunfo. Los sujetos del grupo estudiantes universitarios se reclutaron en los pasillos y en las cafeterías de las Facultades de Psicología, Empresariales, Filosofía y Letras y

Ciencias. Para los demás grupos, la participación se pidió en diversos lugares de la ciudad, tales como parques, tiendas, oficinas, lugares de trabajo, etc. En todos los casos, se eligió el momento en que los sujetos no estuvieran realizando ninguna tarea importante.

Las escalas se aplicaron formando parte de un cuadernillo que incluía otras medidas relacionadas con la práctica de cualquier tipo de actividad física o deportiva, que serán objeto de otros trabajos.

La medida era autoadministrada. A los sujetos se les entregaba el cuadernillo, leían la presentación y rellenaban los datos personales (sexo, edad, talla, peso, estudios realizados, profesión y lugar de trabajo) y

CATEGORIA	NADA		1/MES		1/SEMANA		2-3/SEMANA		+3/SEMANA	
	10-19	20-29	10-19	20-29	10-19	20-29	10-19	20-29	10-19	20-29
INEF	0.7	0	2.1	0	9.9	4.3	36.2	18.8	51.1	76.9
GIMNASIO	14.9	7.3	8.8	3.7	11.4	11.0	32.5	25.6	32.5	52.4
EST. UNIVERSIT*	5.6	34.4	9.7	17.2	21.0	15.2	38.7	17.2	25.0	16.2
LICENCIADO	1.9	29.6	1.9	11.1	22.2	24.1	31.5	25.9	42.6	9.3
DIPLOMADO	8.3	29.2	2.1	6.2	22.9	33.3	25.0	22.9	41.7	8.3
SECUNDARIA	7.1	49.1	3.6	11.3	41.1	15.1	19.6	11.3	28.6	13.2
PRIMARIA	33.0	57.7	1.1	5.6	13.6	18.3	22.7	7.0	29.5	11.3
TOTAL	10.1	26.1	4.8	7.4	17.8	15.1	31.4	18.3	36.0	33.0

* Nota: EST. UNIVERSIT.= ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

Tabla 2A. Porcentajes de respuesta por grupo a cada categoría de actividad física en el rango de edad de 10-19 años y de 20-29 años.

CATEGORIA	NADA		1/MES		1/SEMANA		2-3/SEMANA		+3/SEMANA	
	40-49	50-59	40-49	50-59	40-49	50-59	40-49	50-59	40-49	50-59
LICENCIADOS	55.9	56.5	11.8	13.0	20.6	21.7	11.8	4.3	0	4.3
DIPLOMADOS	66.7	87.0	6.1	4.3	24.2	4.3	3.0	4.3	0	0
SECUNDARIA	74.3	76.0	5.7	4.0	5.7	8.0	5.7	0	8.6	12.0
PRIMARIA	88.6	100.0	0	0	2.3	0	6.8	0	2.3	0
TOTAL	72.6	81.9	5.5	4.8	12.3	7.6	6.8	1.9	2.7	3.8

Tabla 2B. Porcentajes de respuesta por grupo a cada categoría de actividad física en el rango de edad de 40-49 años y de 50-59 años.

procedían a contestar las diferentes escalas. El evaluador remarcaba que el material era anónimo y se quedaba cerca del sujeto para solventar cualquier duda. En el caso de sujetos con serios problemas de comprensión lectora, para evitar grandes diferencias en la administración, tras la lectura de las instrucciones, el evaluador leía los items y apuntaba en la escala la alternativa de respuesta elegida por el sujeto.

Resultados

En primer lugar se analizaron los resultados correspondientes a los Niveles de Actividad Física (NAF). En la Figura 1 puede apreciarse el porcentaje de sujetos que ha contestado a cada categoría de respuesta en los seis rangos de edad en que finalmente quedó dividida la escala (los rangos originales se agruparon de dos en dos para facilitar el análisis y posterior interpretación de los datos, obteniéndose seis categorías: 10-19; 20-29; 30-39; 40-49; 50-59 y 60-70 años).

Puede apreciarse que hay importantes diferencias asociadas a la edad. Por ejemplo, en los rangos de edad de 10-19 ó 20-29 años, la mayoría de los sujetos han realizado o realizan actividades físicas al menos una vez por semana, mientras que si observamos los rangos de edad de 50-59 ó 60-74 años podemos ver que casi todos los sujetos no realizan ningún tipo de actividad física. Además se pueden observar diferencias relacionadas con la frecuencia de práctica dentro de una misma categoría de edad. Por ejemplo, para el rango de

edad de 40-49 años hay un gran número de sujetos que no realizan actividad física o deportiva (106 sujetos de 151 no realizan actividad física) y muy pocos que realicen actividad física frecuentemente (11 dos o tres veces a la semana y 6 más de tres veces a la semana). A medida que aumentamos la edad se incrementa el número de sujetos que no realizan actividad física.

Para poder conocer las posibles diferencias en el nivel de actividad física debidas al nivel sociocultural de los sujetos, se formaron tablas de contingencia para cada uno de los rangos de edad y se aplicó la prueba *Likelihood-Ratio Chisq.* (c^2). Aparece dependencia de las variables en los rangos de edad de 10-19 años ($c^2(24)=126.146$, $p<0.000$) (Tabla 3A); 20-29 años ($c^2(24)=290.967$, $p<0.000$) (Tabla 3B); 40-49 años ($c^2(12)=29.694$, $p<0.003$) (Tabla 3C) y 50-59 años ($c^2(12)=29.003$, $p<0.003$) (Tabla 3D). En las Tablas 3C y 3D solamente se incluyen cuatro niveles socioculturales (el grupo de licenciados, diplomados, estudios secundarios y estudios primarios) por no disponer de sujetos en esos rangos de edad de los restantes grupos (INEF, gimnasio y estudiantes universitarios). Debido a la presencia de ceros en todas las tablas, excepto en el rango de edad de 10-19 años, no se pueden considerar estadísticamente significativos los resultados, ya que este hecho invalida la prueba utilizada. Para el rango de 10-19 años se puede afirmar que las variables son dependientes (nivel de actividad física y nivel sociocultural).

En la Tabla 2A se puede apreciar el porcentaje de respuesta por grupo a

cada categoría de actividad física en el rango de edad de 10-19 años. Así, por ejemplo, se puede ver que la mayoría de los sujetos (51.1%) del grupo INEF realizan o han realizado actividad física y/o deportiva con una frecuencia de más de tres veces a la semana, el 36.2% de los sujetos de este grupo contesta que realiza o ha realizado actividad física y/o deportiva con una frecuencia de dos o tres veces a la semana y, sólo el 0.7%, no hacen o no han realizado actividad física en dicho rango de edad. En cambio, la mayoría de sujetos con estudios secundarios, realiza o ha realizado actividad física con una frecuencia de una vez a la semana (41.1%) en dicho rango de edad.

Se puede apreciar que el grupo de sujetos que ha realizado más actividad física o deportiva a estas edades es el grupo de INEF (el 87.3% de sujetos de este grupo ha realizado actividad física con una frecuencia de dos o tres veces a la semana o más de tres veces), a continuación, está el grupo de licenciados (el 74.1% ha realizado actividad física o deportiva con una frecuencia media de dos o tres veces a la semana o más de tres veces a la semana), le sigue el grupo de diplomados (el 66.7% de sujetos practica actividad física con la frecuencia comentada para los grupos anteriores), a continuación, sigue el grupo de gimnasio (el 65% de sujetos practica actividad física o deportiva con la frecuencia de dos o tres veces a la semana o más de tres veces), en quinto lugar se puede situar el grupo de estudiantes universitarios (63.7%), en penúltimo lugar estaría el grupo de sujetos que tienen estudios primarios

(el 52.2% ha practicado actividad física con una frecuencia semanal de dos o tres veces o más de tres) y el último lugar lo ocuparía el grupo con estudios secundarios, ya que sólo el 48.2% de este grupo ha realizado actividad física semanalmente. Sin embargo, en los dos últimos grupos habría que señalar que el grupo con estudios primarios es el que tiene el mayor porcentaje de sujetos que no han realizado actividad física o deportiva (33%) y que el grupo de sujetos con estudios secundarios, aunque se haya situado en último lugar en cuanto a porcentaje de sujetos que realizan actividad física o deportiva con una frecuencia elevada, tiene un porcentaje de sujetos elevado (41.1%) que realizan actividad física una vez a la semana. De modo que este supuesto orden que se ofrece en cuanto a los grupos que han practicado más actividad física en el rango de edad de 10-19 años habría que analizarlo conociendo que sólo se estaba considerando las dos categorías de respuesta que suponen realizar actividad física o deportiva con una frecuencia elevada.

En la Tabla 2A, y para el rango de edad de 20-29 años, se puede observar, por ejemplo, que la mayoría (52.4%) de los sujetos que habitualmente van a un gimnasio realizan o han realizado actividad física o deportiva más de tres veces a la semana y sólo un porcentaje pequeño o bien no han realizado actividad física o lo han hecho con una frecuencia de una vez al mes (el porcentaje de sujetos que han contestado a esta categoría de respuesta es de 7.3% y 3.7%, respectivamente). Si ahora obser-

REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE - 7-8

RANGO	NADA				1/MES				1/SEMANA				2-3/SEMANA				+3/SEMANA			
	10-19		20-29		10-19		20-29		10-19		20-29		10-19		20-29		10-19		20-29	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
SEXO	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
INEF	1.1	0	0	0	5.1	3.8	9	0	6.6	11.5	5.9	1.7	36.3	45.2	16.8	18.9	58.4	78.5	96.1	98.1
GIMNAS	12.1	12.9	4.7	35.5	5.8	16.5	4.7	2.1	6.3	17.3	6.0	13.9	34.5	30.4	27.9	23.3	63.1	21.8	53.3	51.3
UNIVER	1.8	2.5	28.8	64.2	1.6	12.7	18.9	22.3	63.0	36.5	23.4	8.9	59.1	38.2	25.9	9.5	36.3	12.9	33.3	20.9
LICENC	0	5.8	79.3	46.2	3.0	0	17.2	7.9	64.3	36.5	17.5	29.8	28.6	84.0	35.7	15.4	53.3	30.8	94.3	3.4
DIPLOM	3.5	11.8	39.9	78.4	1.7	0	6.5	5.1	25.8	11.0	25.0	12.9	16.1	43.2	29.0	11.8	69.4	29.8	52.9	0
SECUND	0	17.4	38.9	73.0	1.0	6.1	16.7	6.2	39.6	45.5	33.0	8.7	21.2	21.4	13.3	8.7	38.4	17.8	26.4	8.3
PRIMAR	13.7	39.0	47.5	73.0	0	2.4	7.5	3.1	39.6	11.1	22.3	6.8	21.1	24.4	6.9	6.9	49.4	16.7	42.8	9.2
TOTAL	5.6	32.3	50.0	38.2	3.1	7.6	7.8	6.4	34.4	27.2	13.9	11.1	29.3	34.1	21.9	13.4	45.8	25.3	16.3	26.4

Tabla 3A. Porcentajes de respuesta por sexos y grupo a cada categoría de actividad física en el rango de edad de 10-19 y de 20-29 años. *

* Nota:

H= Hombres M=Mujeres

INEF=Estudiantes de INEF.

GIMNAS=Sujetos que habitualmente van a un gimnasio. UNIVER=Estudiantes universitarios.

LICENC=Licenciados universitarios. DIPLOM=Diplomados universitarios.

SECUND=Sujetos que han finalizado los estudios secundarios. PRIMAR=Sujetos que han finalizado

	NADA		1/MES		1/SEMANA		2-3/SEMANA		+3/SEMANA	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M
LICENC	38.9	75.0	11.1	12.5	27.8	12.5	22.2	0	0	0
DIPLOM	66.7	66.7	4.8	8.3	23.8	25.5	4.8	0	0	0
SECUND	60.0	93.3	10.8	0	10.8	0	10.0	0	10.0	6.7
PRIMAR	92.0	84.2	0	0	4.0	0	0	15.8	4.0	0
TOTAL	66.7	80.6	6.0	4.8	15.5	8.1	8.3	4.8	3.6	1.6

Tabla 3B. Porcentajes de respuesta por sexos y grupo a cada categoría de actividad física en el rango de edad de 40-49 años. *

* Nota:

H= Hombres M=Mujeres

LICENC=Licenciados universitarios.

DIPLOM=Diplomados universitarios.

SECUND=Sujetos que han finalizado los estudios secundarios.

PRIMAR=Sujetos que han finalizado los estudios primarios.

vamos el grupo con estudios secundarios podemos ver que la mayoría de los sujetos (57.7%) no realizan o no han realizado actividad física o deportiva en este rango, sólo el 11.3% han realizado actividad física o deportiva con una frecuencia de más

de tres veces a la semana y sólo el 7.0% la practican con una frecuencia media de dos o tres veces a la semana.

Si ahora se comparan los distintos grupos entre sí para el rango de edad de 20-29 años, y si el criterio de

comparación es la práctica de actividad física de cierta frecuencia (porcentaje de sujetos que han contestado a las categorías de respuestas de dos o tres veces a la semana o más de tres veces), podemos obtener un orden, de modo que el grupo de sujetos que ha contestado mayoritariamente a estas categorías de respuesta es el grupo de INEF (el 95.7% de sujetos de este grupo han seleccionado dichas categorías), a continuación el grupo que le sigue es el grupo de gimnasio (el 78% han realizado actividad física o deportiva dos o tres veces a la semana o más de tres veces), en tercer lugar podemos situar al grupo de licenciados (el 35.2% de sujetos han contestado a estas dos categorías de respuesta), a continuación se situaría el grupo de estudiantes universitarios (el 33.4% han realizado actividad física de cierta frecuencia), le sigue el grupo de diplomados (31.2%), en sexto lugar estaría el grupo de sujetos con estudios secundarios (24.5%) y en último lugar en cuanto a la realización de actividad física de cierta frecuencia, estaría el grupo de sujetos con estudios primarios (el 18.3% han realizado actividad física con una frecuencia de dos o tres veces a la semana o más de tres veces a la semana).

En la Tabla 2B se puede apreciar el porcentaje de sujetos por grupos que contesta a cada categoría de respuesta para el rango de 40-49 años. Así, por ejemplo, la mayoría del grupo de diplomados (66.7%) no han realizado actividad física o deportiva en este rango de edad, sólo el 11.8% ha realizado actividad física dos o tres

veces a la semana y ningún sujeto ha contestado la categoría más de tres veces a la semana. Si observamos ahora, por ejemplo, el grupo con estudios primarios se puede apreciar que la mayoría de sujetos (88.6%) de este grupo tampoco realiza actividad física o deportiva, ninguno la realiza una vez al mes, el 6.8% la practica dos o tres veces a la semana y 2.3% la practica más de tres veces a la semana.

Para el rango de edad de 40-49 años, los grupos de sujetos que realizan menos actividad física o deportiva, observando para ellos el porcentaje de sujetos que han contestado la categoría de nada en cuanto a la práctica de actividad física, son en primer lugar (de menor a mayor práctica) el grupo de estudios primarios (el 88.6% no han realizado actividad física en este rango de edad), a continuación, el grupo con estudios secundarios (el 74.3% no han practicado actividad física), en tercer lugar se encontraría el grupo de diplomados (el 66.7% han contestado a la categoría de nada en cuanto a la práctica de actividad física) y, en último lugar, estaría el grupo de licenciados (el 55.9% de sujetos de este grupo no practican actividad física o deportiva).

La Tabla 2B nos ofrece también el porcentaje de sujetos que han contestado a cada categoría de respuesta por grupo para el rango de edad de 50-59 años. Es llamativo que todos los sujetos del grupo con estudios primarios han contestado que no han realizado actividad física o deportiva. En cambio, en el grupo de licenciados, aunque la mayoría de los

sujetos (el 56.5%) tampoco realizan actividad física, hay sujetos que se encuadran en todas las categorías de práctica de actividad física (el 13% una vez al mes, el 21.7% una vez a la semana, el 4.3% dos o tres veces a la semana y el 4.3% más de tres veces a la semana).

De la misma forma, se obtuvieron tablas de contingencia para estos mismos rangos de edad y niveles socioculturales, pero ahora considerando la variable sexo. Aparece dependencia de las variables en el rango de edad es de 10-19 años ($\chi^2(24)=71.111$; $p<0.000$), en el rango de edad de 20-29 años ($\chi^2(24)=157.232$; $p<0.000$), cuyos datos podemos observar en la Tabla 3A y en la Tabla 3B, puede apreciarse el porcentaje de sujetos para el rango de 40-49 años ($\chi^2(12)=26.373$; $p<0.009$). Debido a la presencia de ceros en todas las tablas de contingencia no se puede hablar de dependencia o no de las variables, ya que este hecho invalida la prueba utilizada.

En la Tabla 3A se puede apreciar para el rango de edad de 10-19 años el porcentaje de hombres, por un lado, y de mujeres, por otro, de cada grupo dependiendo de la categoría de respuesta seleccionada. Para este rango de edad y la categoría de respuesta de nada, es decir, los sujetos que contestan que no han realizado actividad física entre 10-19 años, son las mujeres las que tienen mayor porcentaje (7.6% de hombres y 13.3% de mujeres), excepto para los grupos de INEF y estudiantes universitarios, donde son los hombres los que tienen mayor porcentaje de

respuesta (para el grupo INEF: 1.1% de hombres y 0% de mujeres, para el grupo estudiantes universitarios: 5.8% de hombres y 5.5% de mujeres).

Si observamos ahora la categoría de respuesta de una vez al mes, existe, en general, mayor porcentaje de mujeres que contestan esta categoría (para el total de sujetos 3.1% de hombres y 7.0% de mujeres), excepto para los grupos de licenciados y diplomados en los que son los hombres los que tienen mayor porcentaje de respuesta (para el grupo de licenciados: 3.6% de hombres y 0% de mujeres; para el grupo de diplomados: 3.2% de hombres y 0% de mujeres).

En la categoría de respuesta de una vez a la semana también las que mayor porcentaje de respuesta tienen en esta categoría, en general, son las mujeres (14.4% de hombres y 22.2% de mujeres). Si observamos el porcentaje de respuesta por grupo, se puede apreciar el mismo patrón de respuesta, excepto para el grupo de diplomados en el que son los hombres los que tienen un mayor porcentaje de respuesta (25.8% para los hombres y 17.6% para las mujeres).

En la siguiente categoría de respuesta, dos o tres veces a la semana, existe, en general, un mayor porcentaje de mujeres que seleccionan dicha categoría (29.3% de hombres y 34.1% de mujeres). Sin embargo para los grupos de gimnasio, estudiantes universitarios y sujetos con estudios secundarios, son los hombres los que tienen un mayor porcentaje de respuesta (respectivamente, 34.5% de hombres y 30.4% de mujeres, 39.1% de hombres y

PATRONES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN UNA MUESTRA ESPAÑOLA / SÁNCHEZ-BARRERA, M.B., ET ALTER

38.2% de mujeres y, por último, 21.2% de hombres y 17.4% de mujeres).

Para la última categoría de respuesta, practicar actividad física

más de tres veces a la semana, son, en general, los hombres los que tienen mayor porcentaje de respuesta (45.6% de hombres y 23.3% de mujeres) y

SEXO	HOMBRES			MUJERES	
ITEM	CAMINAR	CORRER	JUGAR FÚTBOL	CAMINAR	GIMNASIA
MEDIA	más de tres veces a la semana	una vez al mes	una vez al mes	más de tres veces a la semana	una vez al mes
DS	0.97	1.37	1.16	1.08	1.27
RANGO	0-4	0-4	0-4	0-4	0-4

* Nota: Sólo se ofrecen los ítems cuya frecuencia media para los sujetos de cada grupo es superior o igual a una vez al mes.

Tabla 4A. Frecuencia con la que se realiza cada ítem para los hombres y mujeres de la población general (estudiantes universitarios, licenciados, diplomados, con estudios secundarios y con estudios primarios).*

	MEDIA	DS	RANGO
GRUPO DE INEF			
CAMINAR	2-3 VECES SEM.	1.57	0-4
CORRER	2-3 VECES SEM.	1.32	0-4
GIMNASIA	1 VEZ SEMANA	1.59	0-4
BALONCESTO	1 VEZ SEMANA	1.50	0-4
NADAR	1 VEZ SEMANA	1.28	0-4
FÚTBOL	1 VEZ SEMANA	1.44	0-4
VOLEÍBOL	1 VEZ SEMANA	1.46	0-4
BALONMANO	1 VEZ AL MES	1.46	0-4
CICLISMO	1 VEZ AL MES	1.48	0-4
ESQUIAR	1 VEZ AL MES	0.96	0-4
GRUPO DE GIMNASIO			
CAMINAR	2-3 VECES A LA SEMANA	1.31	0-4
GIMNASIA	2-3 VECES A LA SEMANA	1.60	0-4
CORRER	1 VEZ A LA SEMANA	1.46	0-4
CICLISMO	UNA VEZ AL MES	1.20	0-4
BALONCESTO	UNA VEZ AL MES	1.11	0-4
FÚTBOL	UNA VEZ AL MES	1.05	0-4
ESQUIAR	UNA VEZ AL MES	0.96	0-4

* Nota: Sólo aparecen los ítems cuya frecuencia para todos los sujetos de cada grupo es igual o superior a una vez al mes.

Tabla 4B. Frecuencia con la que se realiza cada ítem en los grupos de INEF y

ocurre lo mismo para todos los grupos.

En la Tabla 3A se puede apreciar el porcentaje de hombres y mujeres de 20-29 años que contestan a cada categoría de respuesta por grupo. Para la primera categoría, es decir, no practicar actividad física o deportiva en dicho rango de edad, son las mujeres las que mayor porcentaje de respuesta tienen en todos los grupos (un total de 19.0% de hombres y 36.2% de mujeres son los que no realizan actividad física o deportiva entre los 20-29 años). Hay que señalar que nadie, ni hombre ni mujer, del grupo INEF ha seleccionado esta categoría de respuesta.

En la categoría de respuesta de una vez al mes, en general, hay mayor porcentaje de hombres que hayan seleccionado esta alternativa (7.8% de hombres y 6.9% de mujeres). Sin embargo, no ocurre esto para el grupo de estudiantes universitarios, ya que son las mujeres las que tienen mayor porcentaje (13.0% de hombres y 22.2% de mujeres).

Para este rango de edad y la categoría de respuesta de una vez a la semana, no existen diferencias, en general, en cuanto al porcentaje de hombres o mujeres que seleccionan dicha alternativa (15.0% de hombres y 15.1% de mujeres), aunque observando grupo por grupo sí podemos apreciar diferencias importantes entre hombres y mujeres. Por ejemplo, en el grupo de estudiantes universitarios son los hombres los que tienen un mayor porcentaje de respuesta (20.4% de hombres y 8.9% de mujeres), existiendo grupos en los que ocurre a la inversa, es decir, son las mujeres

las que seleccionan esta alternativa con un porcentaje mayor que los hombres, por ejemplo, el grupo de diplomados (22.6% de hombres y 52.9% de mujeres).

En la alternativa de respuesta de dos o tres veces a la semana, son, en general, los hombres los que tienen un mayor porcentaje (21.9% en hombres y 13.3% en mujeres), ocurriendo esto en todos los grupos, excepto para el grupo de INEF en el que los porcentajes son casi los mismos para los dos sexos (18.8% de hombres y 18.9% de mujeres).

En la última alternativa de respuesta, más de tres veces a la semana, son, en general, los hombres los que tienen mayor porcentaje de respuesta (36.3% de hombres y 28.4% de mujeres); esto ocurre en todos los grupos excepto para los grupos de INEF y de estudiantes universitarios en los que son las mujeres las que tienen mayor porcentaje de respuesta (76.2% de hombres y 78.4% de mujeres para el primer grupo y 13.0% de hombres y 20.0% de mujeres, para el segundo).

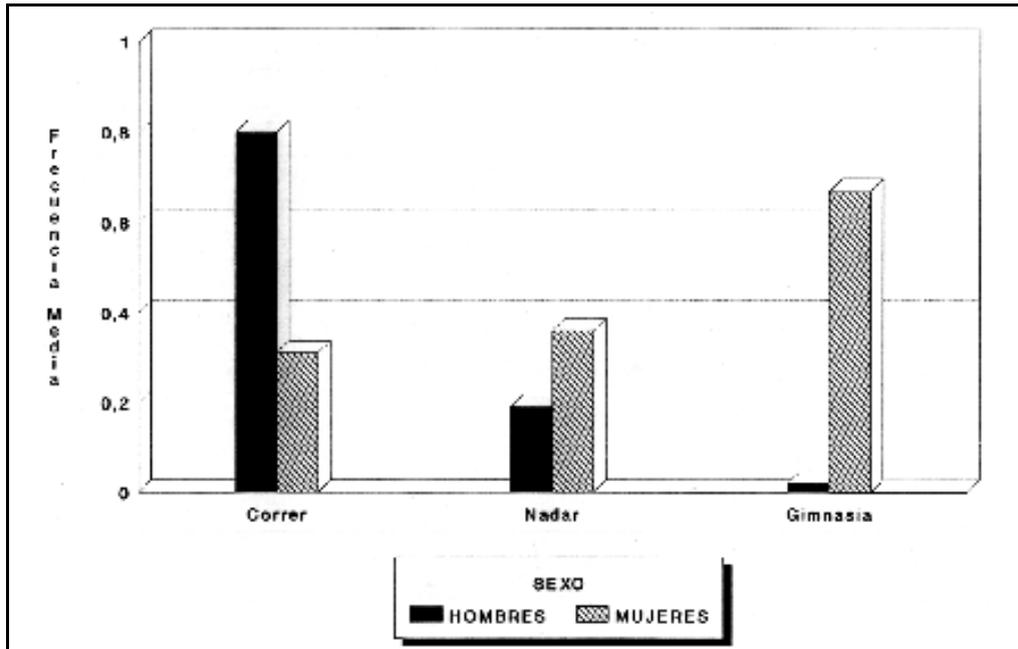
La Tabla 3B nos ofrece el porcentaje de sujetos a cada alternativa por sexos en cada grupo para el rango de edad de 49-49 años. En esta tabla sólo aparecen cuatro grupos, ya que la muestra de estudiantes de INEF, sujetos que habitualmente van a un gimnasio o estudiantes universitarios no tienen este rango de edad. Si observamos la categoría de respuesta de nada, son las mujeres, en general, las que tienen un porcentaje mayor de respuesta (66.7% de hombres y 80.6% de mujeres), pero en el grupo con estudios primarios ocurre lo contrario

(92% de hombres y 80.6% de mujeres).

En la alternativa de respuesta de una vez al mes son los hombres,

observando el total de los grupos, los que tienen un mayor porcentaje de respuesta (6% de hombres y 4.8% de mujeres). Sin embargo, en el grupo de

Figura 2. Diferencias en actividad física entre hombres y mujeres (Población



licenciados y en el grupo de diplomados son las mujeres las que tienen un mayor porcentaje de respuesta (11.1% de hombres y 12.5% de mujeres para el primer grupo; 4.8% de hombres y 8.3% de mujeres para el segundo) y en el grupo con estudios primarios nadie selecciona esta categoría de respuesta.

En la alternativa de respuesta de una vez a la semana, son, en general, también los hombres los que tienen un mayor porcentaje de respuesta, excepto en el grupo de diplomados en el que el porcentaje de mujeres supera al de hombres (23.8% de hombres y

25.5% de mujeres).

En la práctica de actividad física o deportiva de dos o tres veces a la semana son, en general, los hombres los que más practican (8.3% de hombres y 4.8% de mujeres), excepto para el grupo con estudios primarios en que son las mujeres las que superan a los hombres (ningún hombre y 15.8% de mujeres).

En la alternativa de más de tres veces a la semana, son los hombres los que realizan más actividad física o deportiva (3.6% de hombres y 1.6% de mujeres). Si observamos grupo por grupo ocurre lo mismo excepto para

los dos primeros, licenciados y diplomados, cuyas casillas para hombres y mujeres son, en ambos casos, de 0.

A continuación se analizó el Perfil de Actividad Física de la muestra. En primer lugar nos interesaban las actividades físicas que realizan los hombres (incluyendo los grupos de estudiantes universitarios, licenciados, diplomados, con estudios secundarios y con estudios primarios); en segundo lugar, las actividades físicas que realizan las mujeres (con los mismos grupos que para los hombres); en tercer lugar, queríamos conocer las diferencias sexuales, en la práctica de actividad física, en el grupo de población general y, en último lugar, nos interesaba conocer el perfil de actividad física de sujetos, tanto hombres como mujeres, muy activos físicamente (aquí incluimos a los sujetos de los grupos INEF y gimnasio).

Se realizó un análisis descriptivo de los datos correspondientes a cada ítem (X, DS y rango de frecuencia). Dicho análisis se presenta en las Tablas 4A (para hombres y mujeres de la población general, compuesta por los grupos estudiantes universitarios, licenciados, diplomados, con estudios secundarios y con estudios primarios) y 4B (para sujetos del grupo INEF y sujetos del grupo gimnasio).

Puede apreciarse en la Tabla 4A que para los hombres de la muestra los ítems cuya frecuencia es mayor o igual a una vez al mes son, caminar más de veinte minutos (con una frecuencia media de más de tres veces a la semana), correr (cuya frecuencia media es de una vez al mes) y jugar al fútbol (con una

frecuencia media de una vez al mes). Para el grupo de mujeres, los ítems cuya frecuencia media es igual o superior a una vez al mes son, caminar más de veinte minutos (cuya frecuencia media es de más de tres veces a la semana) y practicar gimnasia más de veinte minutos (con una frecuencia media de una vez al mes). En los grupos INEF y gimnasio las actividades físicas cuya frecuencia media es igual o superior a una vez al mes se pueden apreciar en las Tabla 4B. Para el grupo de INEF las actividades que se practican con una frecuencia de dos o tres veces a la semana son caminar más de veinte minutos y correr, las que se practican una vez a la semana son gimnasia (más de veinte minutos), baloncesto, nadar, fútbol y voleibol, y las que se practican una vez al mes son balonmano, ciclismo y esquiar. En el grupo de gimnasio las actividades físicas o deportivas que se practican dos o tres veces a la semana son caminar y gimnasia (más de veinte minutos las dos), la que se realiza una vez a la semana es correr y las que se practican una vez al mes son ciclismo, baloncesto, fútbol y esquiar.

Además, para cada ítem se formó una tabla de contingencia (para hombres de la población general y mujeres de la población general) en la que se obtiene el porcentaje de sujetos de cada grupo que contestó las distintas categorías de respuesta del ítem (desde 0 hasta 4).

Dada la existencia de valores de 0 en todas las tablas (tanto para hombres como para mujeres), no se procedió a realizar ningún tipo de pruebas encaminadas a evaluar la

asociación entre variables. Sin embargo, se puede apreciar que para el grupo de hombres, el ítem caminar, quienes más lo practican son los estudiantes universitarios y los sujetos con estudios primarios (79.7% y 74.5% respectivamente). En el ítem correr son también estos dos grupos los que tienen un mayor porcentaje (15.9% y 8.5%). Para este ítem hay un mayor porcentaje de sujetos que no realizan esta actividad física que en el ítem anterior. El grupo que juega al fútbol más frecuentemente es el de los sujetos con estudios primarios (14.9%).

Las mujeres que caminan con más frecuencia son las del grupo de diplomadas y las del grupo con estudios secundarios (76.5% y 68.3%). Las mujeres que practican más frecuentemente gimnasia son las del grupo con estudios primarios y las del grupo de diplomadas (7.3% y 5.9%).

A continuación nos interesaba conocer la dependencia de las variables grupo de edad y frecuencia en la práctica de una actividad física. No se pudo concluir ninguna diferencia significativa por la existencia de valores de 0 en todas las tablas.

Puede apreciarse que los rangos de edad en los que los hombres caminan (más de veinte minutos) con más frecuencia son de 10-20 años y de 31-40 años. Para el ítem correr, el rango de edad que corresponde a los hombres que corren con más frecuencia es de 10-20 años y de 21-30 años y el que corresponde a los hombres que no corren es de 61-74 años. Para el ítem jugar a fútbol el rango de edad que tiene mayor porcentaje es el de 10-20 años y, a continuación, de 21-30 años, en el

rango de edad de 41-50 años sólo hay un pequeño porcentaje de sujetos que lo practican una vez a la semana (9.5%) y en el resto de rangos de edad no se realiza este deporte.

Para las mujeres, el rango de edad en el que caminan con más frecuencia es de 51-60 años, rango en el que todas las mujeres de la muestra caminan al menos una vez a la semana, seguido por el rango de 41-50 años. Las mujeres que realizan gimnasia más frecuentemente son las del rango de edad de 31-40 años y las que no realizan nada esta actividad son las del rango de 51-60 años y, menos aún, las de 61-74 años.

Se puede apreciar dependencia de las variables sexo y frecuencia del grupo población general (Figura 2) en los ítems: correr ($\chi^2(4)=21.434$; $p<0.01$), nadar ($\chi^2(4)=10.196$; $p<0.05$) y practicar gimnasia ($\chi^2(4)=10.013$; $p<0.05$). En el resto de actividades físicas han aparecido ceros en las tablas de contingencia.

En la Figura 2 se puede apreciar que hay mayor porcentaje de mujeres que no corren y que son ellos los que realizan más frecuentemente esta actividad. Para el ítem nadar ocurre lo contrario, son las mujeres las que lo practican más frecuentemente. En gimnasia, hay también mayor número de mujeres que la practican y son también ellas las que la realizan con mayor frecuencia.

Para los grupos INEF y gimnasio se procedió de igual modo, esto es, formar tablas de contingencia para conocer la dependencia o independencia de las variables y para ello se fueron comparando los grupos. No se procedió a realizar ningún tipo

de prueba para evaluar la asociación entre variables en las tablas en las que aparecen valores de cero. Los resultados por grupos fueron los siguientes:

1) Análisis del grupo gimnasio, comparando hombres y mujeres en cada uno de los ítems o actividades físicas/deportivas.

Sólo aparece un ítem en que exista dependencia de las variables: Ciclismo. Para este ítem, existe dependencia de las variables, de modo que se puede afirmar que son los hombres quienes practican más esta actividad física ($\chi^2(4)=9.851$; $p<0.05$).

Los ítems o actividades físicas que han presentado independencia en las variables y no tienen ceros en la tabla de contingencia son:

— Caminar (más de 20 minutos). No existen grandes diferencias entre los hombres y las mujeres de este grupo en cuanto a la práctica de este ítem.

— Gimnasia (más de 20 minutos). Observando los porcentajes podemos decir que las mujeres practican más este ítem, aunque esta diferencia no es muy grande.

— Correr (más de 20 minutos). Se puede apreciar que no existen grandes diferencias en los porcentajes de práctica de este ítem entre hombres y mujeres.

— Esquiar. No existen diferencias significativas entre los porcentajes de hombres y de mujeres que practican este ítem.

Los ítems en los que aparecen ceros en la tabla de contingencia y en los que no se puede aplicar ninguna prueba de dependencia de las

variables son jugar al baloncesto y jugar al fútbol.

2) Análisis del grupo de INEF, comparando hombres y mujeres en cada uno de los ítems o actividades físicas/deportivas. En este grupo no aparece ninguna tabla con ceros, sin embargo sólo aparece un ítem en el que exista dependencia de las variables: Jugar al fútbol ($G^2(4)=15.596$; $p<0.01$). Se puede apreciar que los hombres son los que más frecuentemente practican este deporte (15.7% de hombres frente a 5.8% de mujeres que lo practican más de tres veces a la semana). Sin embargo, en las frecuencias de dos o tres veces a la semana y una vez a la semana, existe un mayor porcentaje de mujeres que lo practican (14.6% de hombres frente al 28.8% de mujeres que lo practican dos o tres veces a la semana; el 14.6% de hombres frente al 17.3% de mujeres que lo practican una vez a la semana)

Los ítems que presentan independencia de las variables y en los que no aparecen ceros son:

— Caminar (más de 20 minutos). En este ítem, la frecuencia de práctica es muy similar en hombres y en mujeres. La diferencia más destacable se puede ver en la primera y última categoría de respuesta (nada y más de tres veces a la semana), el porcentaje de hombres que contestan que no caminan nada son 23.6% frente al 11.5% en mujeres; los hombres que caminan más de tres veces a la semana son el 41.6% frente al 57.7% de mujeres.

— Correr (más de 20 minutos). No existen grandes diferencias en los porcentajes entre hombres y mujeres

de este grupo. Las diferencias más grandes se pueden apreciar en las dos primeras categorías de respuesta, así el 6.7% de hombres frente al 11.5% de mujeres no realizan esta actividad nada o casi nada; los hombres que caminan una vez al mes frente a las mujeres que lo hacen con la misma frecuencia son el 18.0% frente al 9.6%.

— Gimnasia (más de 20 minutos). Sólo existen diferencias en la práctica de este ítem entre hombres y mujeres en las categorías de una vez al mes (9.0% para hombres y 1.9% en mujeres) y una vez a la semana (12.4% en hombres frente al 7.7% en mujeres). Para el resto de categorías se puede decir que no existen grandes diferencias en los porcentajes de práctica.

— Jugar al baloncesto. Los hombres practican con más frecuencia este ítem, el 21.3% de hombres frente al 9.6% de mujeres que practican este deporte más de tres veces a la semana. Sin embargo, existe un porcentaje del 30.8% de mujeres frente al 19.1% de hombres que realizan este deporte dos o tres veces a la semana.

— Nadar. Esta actividad física/deportiva la practican con más frecuencia las mujeres de este grupo, aunque las diferencias no sean muy grandes.

— Jugar al balonvolea (voleibol). Este ítem lo practican con más frecuencia las mujeres de este grupo, aunque las diferencias no son muy grandes. En la categoría de una vez al mes es en la que hay mayor porcentaje de hombres (21.3% de hombres y 13.5% de mujeres). Existe

también mayor porcentaje de hombres que no practican este deporte nada o casi nada frente a las mujeres que no lo hacen (40.4% de hombres y 32.7% de mujeres).

— Jugar al balonmano. Si observamos los porcentajes de hombres y mujeres que han practicado este ítem se puede apreciar que no existen grandes diferencias entre los sexos. En las casillas en las que hay mayor diferencia son en las categorías de dos o tres veces a la semana (15.7% de hombres frente al 28.8% de mujeres) y más de tres veces a la semana (10.1% de hombres frente al 5.8% de mujeres).

— Ciclismo. Existe el mismo porcentaje de hombres que de mujeres que practican este ítem. Para la única categoría en la que existe una diferencia mayor es la de una vez a la semana, en la que tenemos el 3.8% de mujeres frente al 14.6% de hombres que practican esta actividad física/deportiva con esta frecuencia.

— Esquiar. Puede apreciarse que, en general, parece ser que son los hombres de este grupo los que practican esta actividad física con más frecuencia que las mujeres. Sin embargo, en la categoría de una vez al mes hay mayor porcentaje de mujeres que lo practican (26.9% de mujeres frente al 24.7% de hombres), aunque la diferencia entre sexos en este grupo no sea muy grande.

Discusión

El objetivo de este trabajo fue conocer los niveles y el tipo de actividad física que realizan los sujetos de una muestra de nuestro entorno

sociocultural. En primer lugar analizamos los niveles de actividad física de los sujetos por grupos en función del nivel cultural. A continuación, queríamos conocer si existían diferencias entre hombres y mujeres en el tipo de actividades físicas realizadas. Solamente se comentarán los resultados más sobresalientes.

En relación con los Niveles de Actividad Física las únicas diferencias estadísticamente significativas que han aparecido han sido en el rango de edad de 10-19 años. Podemos afirmar que los sujetos del grupo INEF son los que han realizado más frecuentemente actividad física en este rango de edad; los sujetos del grupo gimnasio también han practicado con mucha frecuencia actividades físicas en dicho rango de edad. Los sujetos que pertenecen al grupo con estudios primarios son los que han realizado menos actividad física en este período. Los grupos de estudiantes universitarios, licenciados y diplomados están igualados en cuanto a la frecuencia de práctica en estas edades; se puede apreciar que el grupo con estudios secundarios ha tenido un nivel de práctica de actividad física algo inferior a estos tres grupos, aunque sin llegar a ser tan bajo como en el grupo de estudios primarios.

Estas diferencias pueden explicarse del siguiente modo. Es normal que en el rango de edad que estamos tratando (10-19 años), las actividades físicas que se realizan suelen estar relacionadas con las que se imparten a nivel académico (generalmente colegio e instituto). Cabe la posibilidad de que las diferencias encontradas sean explicables por esta razón. Así, sería lógico que apenas exista diferencia entre los grupos de estudiantes universitarios, licenciados, diplomados y el grupo con estudios secundarios, ya que estos cuatro grupos han tenido los dos niveles de enseñanza en los que se imparte educación física como asignatura obligatoria. Por tanto, el grupo con estudios primarios han realizado menos actividades físicas en este rango de edad ya que, al finalizar primaria y no comenzar con estudios secundarios, no han mantenido el nivel de actividad física. Estas diferencias pueden explicarse también atendiendo al nivel sociocultural de la muestra. Son muchos los estudios que indican que el nivel de estudios elevado es importante, tanto para la iniciación como para el mantenimiento de pautas de ejercicio (Willis y Campbell, 1992; Miranda; en Blasco, 1994).

En la literatura abundan los

estudios que señalan que la historia previa de ejercicio es un factor importante en el inicio y/o mantenimiento de actividad física y deportiva (Dishman, Sallis y Orenstein, 1985; Schnurr, Vaillnat y Vaillant 1990; Willis y Campbell, 1992) . El grupo de estudiantes de INEF y el grupo de gimnasio son los que más actividades físicas han realizado en este período de su vida. Los estudiantes de INEF han realizado con más frecuencia actividades físicas que el grupo de estudiantes universitarios, que sería el grupo comparable con ellos en cuanto a estudios y edad. En el grupo de gimnasio

tenemos sujetos con todo tipo de estudios (desde universitarios hasta con estudios primarios) y este grupo también ha realizado en esta época de su vida más actividad física. Por lo tanto, los sujetos que actualmente realizan más actividad física (grupo INEF y gimnasio) son también los que realizaban más actividades físicas de 10-19 años.

Sin embargo, queda patente que la iniciación deportiva recibida en nuestro país es deficitaria, ya que son pocos los jóvenes que han realizado o realizan actividades físicas de forma regular. Por ejemplo, para los sujetos de 10-19 años, sólo el 31.4% del total de la muestra realizaba actividad física dos o tres veces a la semana, y el 36% son los que realizan actividad más de tres veces a la semana; para los sujetos de 20-29 años, el 18.3% realiza actividad física dos o tres veces a la semana, y el 30% realiza actividad física más de tres veces a la semana. Se puede afirmar que una de las causas de que las personas no sean físicamente activas pudiera ser la pobre iniciación al deporte en edades tempranas. En nuestro estudio se comprueba que aquellos que han realizado más actividad física en edades tempranas, son los que realizan actualmente más actividades físicas o deportivas. Otros estudios consideran también que la educación física recibida en nuestro país es deficitaria. Por ejemplo, Corbella, Cruz, Edo y Moix (1988) encuentran que el 10.8% de una muestra de 102 estudiantes universitarios no han realizado ninguna actividad físico-deportiva a lo largo de su vida.

Gili-Planas et al. (1994), en un estudio sobre los estereotipos de género en una muestra de las Islas Baleares, encuentran que para los grupos de edad jóvenes (18-35 y 36-50 años), son los hombres quienes realizan más deporte que las mujeres, para el grupo de mayor edad (más de 51 años), no aparecieron diferencias significativas. Richard et al. (1989), encuentran en una muestra de sujetos ingleses que los hombres tienden a verse a sí mismos mucho más activos que las mujeres cuando eran jóvenes que en el momento actual. En el rango de edad de 10-20 años, los hombres puntuaron significativamente mucho más activos que las mujeres. En nuestros resultados obtenemos un nivel o historia previa de actividad física similar a las descritas, esto es, los hombres, en general, puntúan en edades tempranas más alto que las mujeres, y a medida que la edad va en aumento, las diferencias van desapareciendo.

Si observamos ahora la variable Perfil de Actividad Física para el grupo de hombres de la población general (en el que se incluyen los grupos de estudiantes universitarios, licenciados, diplomados, con estudios secundarios y con estudios primarios) se puede apreciar que, en general, todos los hombres caminan (más de 20 minutos) con una frecuencia de más de tres veces a la semana y que ésta es la actividad que con más frecuencia realizan todos. Sin embargo, correr y jugar al fútbol apenas se practica, siendo los jóvenes quienes más lo practican, disminuyendo el porcentaje a medida que vamos aumentando la edad.

El Perfil de Actividad Física en las mujeres de la población general (en el que incluíamos los grupos de estudiantes universitarias, licenciadas, diplomadas, con estudios secundarios y con estudios primarios) indica que lo único que hacen todas las mujeres de los distintos grupos de la muestra es caminar. También suelen

practicar gimnasia, aunque con una media para las 162 mujeres de una vez al mes. El grupo que realiza con mayor frecuencia actividad física (si consideramos solamente el ítem practicar gimnasia) es el de las mujeres con estudios primarios, el que menos son las mujeres con estudios secundarios. Para el ítem caminar ocurre lo mismo para los distintos grupos de edad, la mayoría de las mujeres suelen caminar con una frecuencia de más de tres veces a la semana. La práctica de gimnasia es menor en todos los grupos de edad.

Gili-Planas et al. (1994), en el estudio comentado anteriormente, concluyen que los deportes que más practican las mujeres son gimnasia, ciclismo y natación, mientras que los hombres practican mayoritariamente el fútbol.

Corbella et al. (1988) encuentran en una muestra de 102 sujetos (21% de hombres y 79% de mujeres) de 2º de Psicología de la Universidad de Barcelona y con una media de edad de 21 años, que sólo el 14% camina tanto como puede, que el 36.8% practica gimnasia, el 12.3% natación, el 10.5% esquí y el 8.8% juega al tenis. Sin embargo, el grupo de 124 estudiantes universitarios de nuestra muestra, cuya media de edad es de 21.63 años (55.6% de hombres y 43.4% de mujeres), caminan más frecuentemente (el 79.7% de hombres y el 65.5% de mujeres caminan más de tres veces a la semana).

Las únicas actividades físicas en las que se ha encontrado dependencia entre las variables sexo y frecuencia en el grupo de población general, han sido correr, nadar y practicar gimnasia. En general, las mujeres practican con menos frecuencia la actividad física de correr, nadan con más asiduidad y practican gimnasia más frecuentemente que los hombres. En el estudio de Corbella et al. (1988) citado anteriormente, encuentran que los chicos practican más frecuentemente fútbol y tenis que las chicas, y ellas practican más frecuentemente natación, gimnasia y footing.

Como era de esperar los grupos de gimnasio e INEF realizan habitualmente actividades físicas y/o deportivas. El grupo de INEF realiza más actividades físicas y además más frecuentemente. El grupo gimnasio lo que hace habitualmente es caminar, gimnasia y correr. Sin embargo, el grupo INEF camina, corre, practica gimnasia, baloncesto, nada, juega al fútbol y a voleibol con bastante frecuencia.

Nuestros resultados nos informan de que los hombres de gimnasio caminan y realizan más gimnasia que los de INEF, mientras que los de este grupo corren más, juegan más a baloncesto, a fútbol y nadan más. Entre las mujeres de gimnasio y las de INEF no encontramos tantas diferencias, así, las mujeres de INEF corren, nadan y practican más balonmano que las mujeres del grupo de gimnasio. Esto puede ser explicado por el hecho de que en INEF se incluyen estos deportes como asignaturas.

En cuanto a las diferencias sexuales en cada grupo, en el grupo de gimnasio el único ítem en el que podemos afirmar dependencia (de las variables sexo y frecuencia) es ciclismo, siendo los hombres quienes más lo practican. En este grupo, los hombres también practican más fútbol y baloncesto.

En el grupo de INEF aparecen diferencias sexuales en el ítem jugar a fútbol, siendo los hombres quienes practican con más frecuencia este deporte. Para el resto de ítems no aparece dependencia de las variables, esto es, no hay diferencias entre