

Informe Skip

(Febrero 2006)



Índice

- 1. Estudio sobre los hábitos deportivos de los niños españoles (2 – 31 pág.)**
 - I. Conclusiones**
 - II. Análisis de Resultados**
 - III. Ficha técnica**

- 2. Estudio Pan-Europeo: Resumen de comparaciones entre países (32 - 44 pág.)**

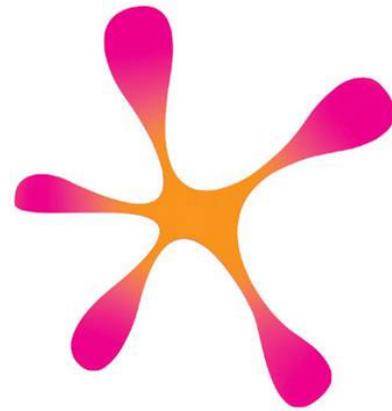
- 3. Grupo de expertos UEM: Presentación de resultados (45 – 91 pág.)**
 - I. Planteamiento**
 - II. El discurso de los expertos y posterior análisis**
 - III. Algunos posibles titulares**



Estudio sobre los hábitos deportivos de los niños españoles

Presentación de resultados





I. Conclusiones

Principales Conclusiones

- *Según los padres encuestados, sus hijos practican deporte y/o realizan actividad física espontánea principalmente en el colegio, con una media de 2 a 4 horas semanales*
- *Fuera del colegio, los niños dedican gran parte de su tiempo de ocio a actividades sedentarias dentro del hogar, como jugar en casa, ver la televisión y jugar con videojuegos, el ordenador e Internet*
- *Las principales barreras que los niños se encuentran a la hora de hacer deporte son la falta de instalaciones deportivas adecuadas y la falta de tiempo, que se emplea en otras tareas más sedentarias como hacer deberes o jugar con videojuegos*
- *A la hora de practicar deporte, los padres no consideran importante que sus hijos se ensucien (el 69,80% se alegra de que hayan disfrutado haciendo deporte libremente y sin preocupaciones)*
- *Más de la mitad de los padres encuestados afirman no practicar deporte habitualmente, y un 41,50% dice no hacer nunca deporte en compañía de sus hijos*



Principales Conclusiones

- *A pesar de no practicar deporte, la gran mayoría quiere que sus hijos hagan deporte por los beneficios físicos que les aporta a su salud y porque favorece su aprendizaje y desarrollo*
- *Los padres se consideran los principales motivadores a la hora de implicar a sus hijos en la práctica deportiva, seguidos de los amigos y de los deportistas famosos*
- *A pesar de ello, las principales actividades a las que los padres dedican su tiempo no incluyen a sus hijos, dando preferencia a otras como las tareas del hogar o pasar tiempo con su pareja*
- *A la hora de motivar/implicar a sus hijos en la práctica deportiva, los padres tienen una actitud pasiva optando por ir a verles practicar deporte, apuntarles a escuelas deportivas y equipos y facilitándoles material deportivo, en vez de hacer deporte juntos*

Hábitos deportivos en el colegio

- Según el *30,55%* de los padres encuestados, sus hijos practican deporte organizado entre **2 y 4 horas** a la semana
- Además, el *28,10%* afirma que sus hijos dedican de **2 a 4 horas** semanales a la práctica de actividad física como correr, jugar al balón, etc...
- Más de la mitad de los encuestados (*64,80%*) considera que sus hijos hacen **suficiente** deporte en el colegio
- Los padres encuestados creen que los principales motivos/barreras por los que sus hijos no practican suficiente deporte son la **falta de tiempo** por el resto de actividades que se realizan dentro del colegio (*60,50%*) y unas **instalaciones deportivas inadecuadas** (*41,90%*)

Hábitos deportivos fuera del colegio

- Según el *31,60%* de los padres encuestados, sus hijos **no practican deporte** durante la semana fuera del colegio
- Casi un 20% de los encuestados (*18,30 %*) afirma que sus hijos no dedican **nada** de su tiempo de ocio a la actividad física
- A pesar de ello, los padres creen que sus hijos realizan la **suficiente** actividad física que necesitan fuera del colegio (*55,10%*)
- Uno de los principales motivos por el que los padres encuestados creen que sus hijos no practican suficiente deporte fuera del colegio son nuevamente las **instalaciones deportivas** (más del *30%* afirma no disponer de los espacios adecuados para practicar deporte)
- Otros motivos son la preferencia de los niños a **jugar con videojuegos y el ordenador**, y el considerar que los niños tienen demasiados **deberes** (ambos casos un *20,70 %* de respuestas)
- Además, un motivo importante a destacar es la **falta de tiempo que los padres dicen tener para practicar deporte con sus hijos** (un *18,30 %* de los encuestados)

Hábitos deportivos Padres vs. Hijos

- Más de la mitad de los padres encuestados afirma **no practicar deporte** habitualmente (57,10%)
- Un 41,50% de los encuestados dice **no hacer nunca deporte en compañía de sus hijos**, mientras que más de un 30% afirma practicarlo **a veces** (27,90%)
- Más del 75% de los padres quiere que sus hijos hagan deporte para **mejorar y mantener su salud física** (76,70% de respuestas)
- Otros motivos son los beneficios que el deporte aporta a los niños ya que les **ayuda a aprender y desarrollarse** (41,50%), por la **diversión** que les aporta (37,20%) y les **ayuda a hacer amigos** (33,20%)
- Además, consideran importante la práctica deportiva ya que aleja a los niños de hábitos pasivos como los **ordenadores, los videojuegos y la televisión** (28,90%)
- Según las afirmaciones de los padres encuestados, sus hijos dedican gran parte de su tiempo de ocio a la práctica de **actividades sedentarias dentro de casa: jugar en casa** (45,50%), hacer **deberes** (43,90%), ver la **televisión** (37,50%) y jugar con **videojuegos y el ordenador, y navegar por Internet** (34,20%)



Hábitos deportivos Padres vs. Hijos

- Fuera del hogar, casi la mitad de los padres encuestados (44,20%) afirman que sus hijos dedican su tiempo a realizar actividad física no estructurada, mientras que un 20,90% dice que sus hijos practican actividades deportivas en equipo
- Si hablamos de los hábitos de los padres, las principales actividades a las que dedican su tiempo no las realizan en compañía de sus hijos. Casi un 70% de los encuestados (67,10%) dice dedicarse principalmente a organizar cosas en casa, mientras que casi la mitad (45,50%) prefiere pasar tiempo con su pareja
- En relación a los hábitos deportivos, solamente un 9,00% de los padres afirma hacer deporte, fundamentalmente acudir al gimnasio o formar parte de algún equipo, mientras que un 24,90% dice hacer deporte en compañía de sus hijos

Hábitos deportivos Padres vs. Hijos

- A la hora de practicar deporte, los padres encuestados **no consideran importante que sus hijos se ensucien** ya que casi el 70% de los padres encuestados (69,80%) se alegra de que hayan disfrutado haciendo deporte libremente y sin preocupaciones
- Por otra parte, los **padres** se consideran los principales motivadores a la hora de implicar a sus hijos en la práctica deportiva, ya que casi la mitad de los encuestados (42,50%) cree que ellos mismos son los modelos a seguir por sus hijos. En menor medida, otros motivadores serían los **amigos** (26,90%) y los **deportistas famosos** como Ronaldinho, Raúl o Fernando Alonso (22,90%)
- A destacar que más de la mitad de los encuestados (61,80%) considera que, en la actualidad, los padres están **olvidando los valores importantes** que aporta el deporte, como saber ganar y perder, participación, ayudar a otros y aceptar la ayuda de los demás, entre otros



Hábitos deportivos Padres vs. Hijos

- En relación al **apoyo** que prestan los padres a sus hijos cuando hacen deporte, podemos destacar que gran parte de los encuestados **no se implica directamente en la práctica deportiva con sus hijos**, ya que sólo un *28,20 %* afirma hacer deporte juntos
- La mayoría de los padres se implica de una manera **pasiva viéndoles practicar deporte** (*70,80%*), apuntándoles a **escuelas deportivas y equipos** (*52,20%*) y **facilitándoles material deportivo** (*52,20%*)



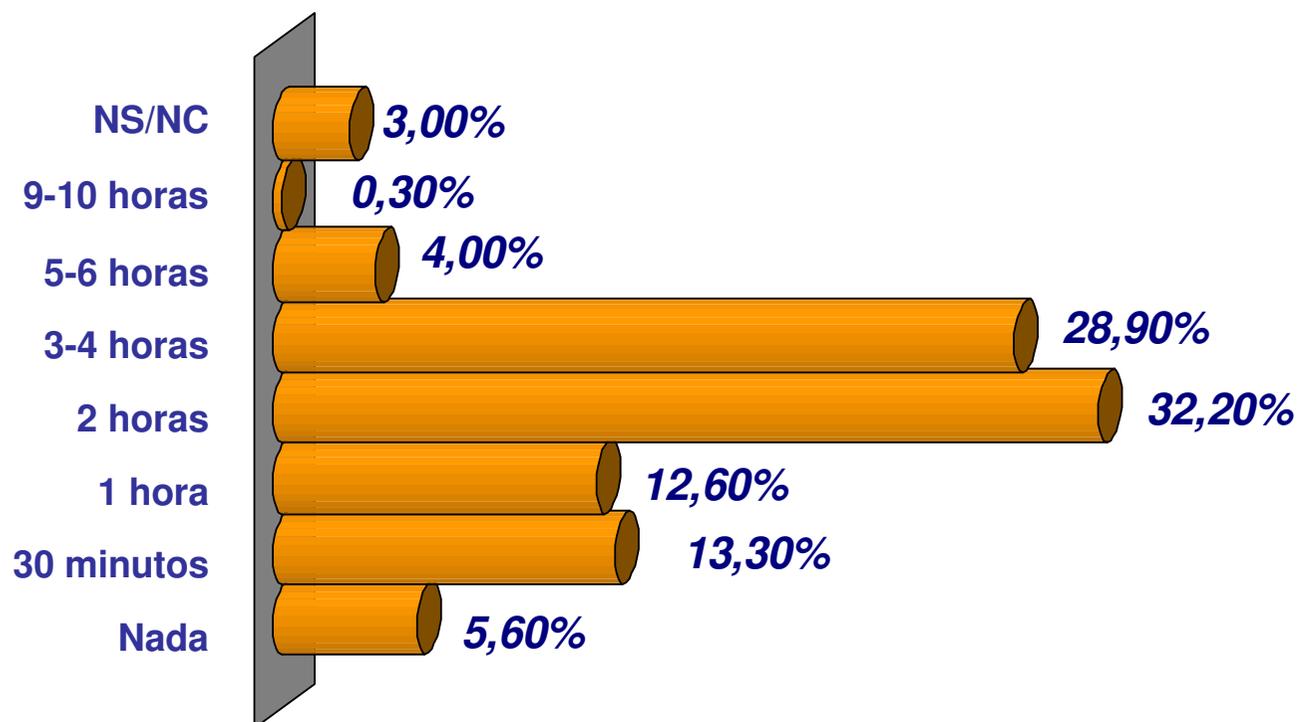
II. Análisis de resultados

II. Análisis de resultados



¿Cuántas hora de deporte organizado (p.e., entrenamiento, en equipo, clases...) hace su hijo al día en una semana normal?

En el colegio

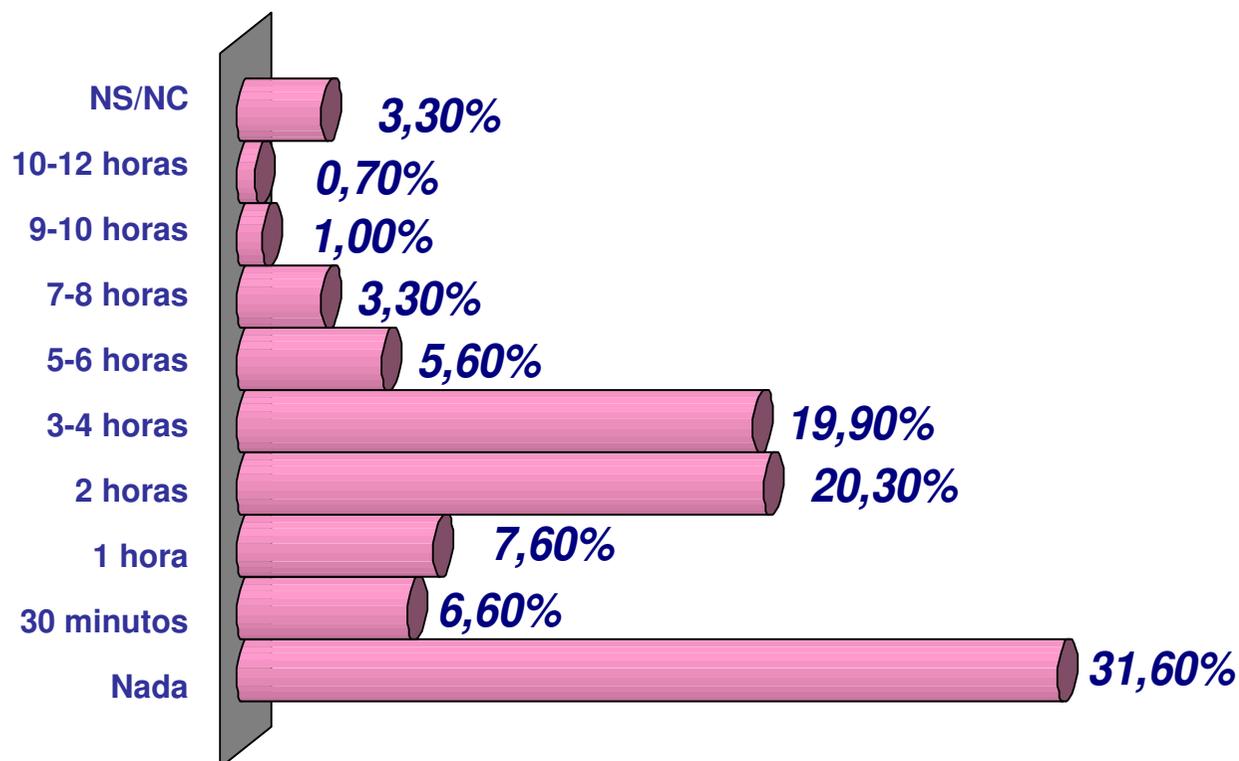


II. Análisis de resultados



¿Cuántas hora de deporte organizado (p.e., entrenamiento, en equipo, clases...) hace su hijo al día en una semana normal?

Fuera del colegio

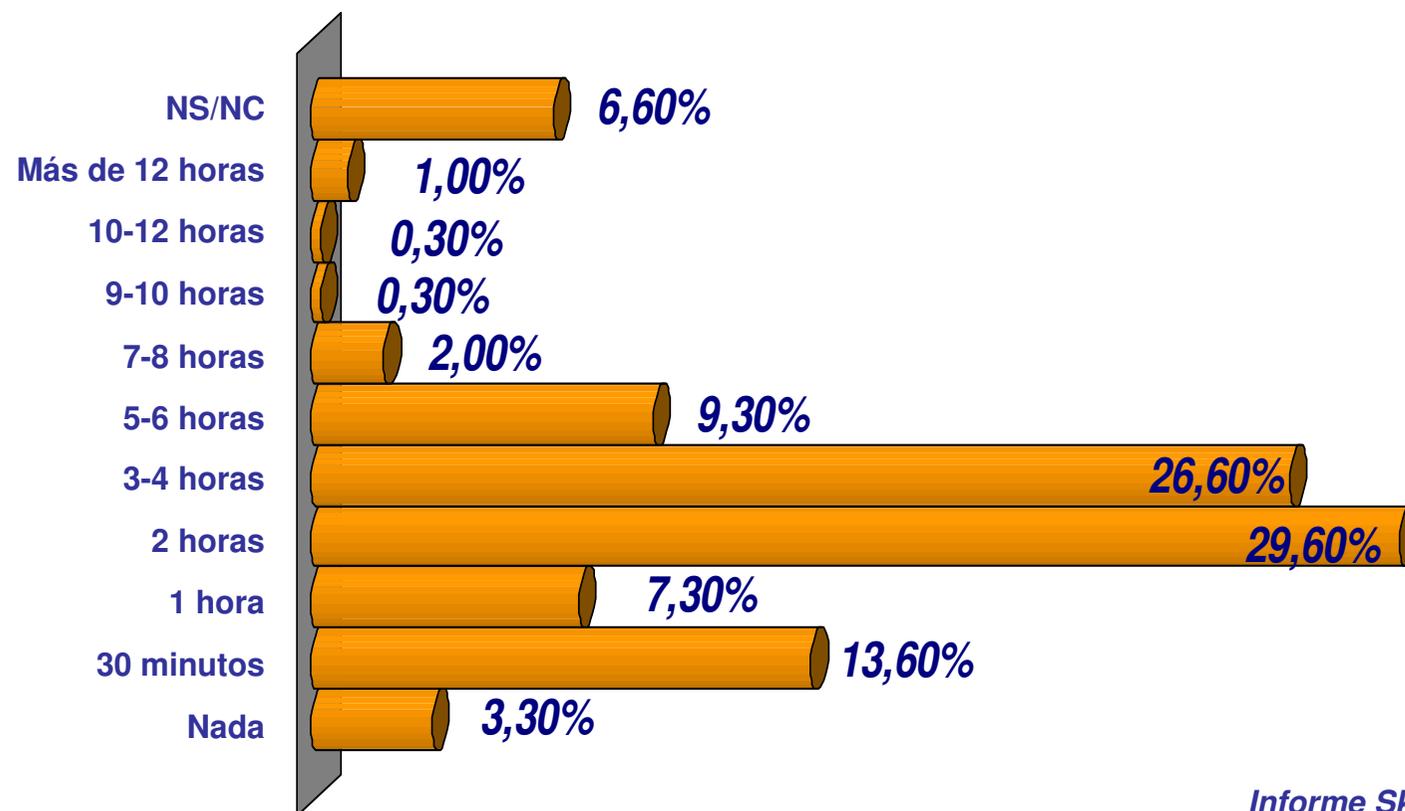


II. Análisis de resultados



¿Cuántas hora de deporte no organizadas hace su hijo de media a la semana? (Ej. Jugar en el jardín, correr)

En el colegio

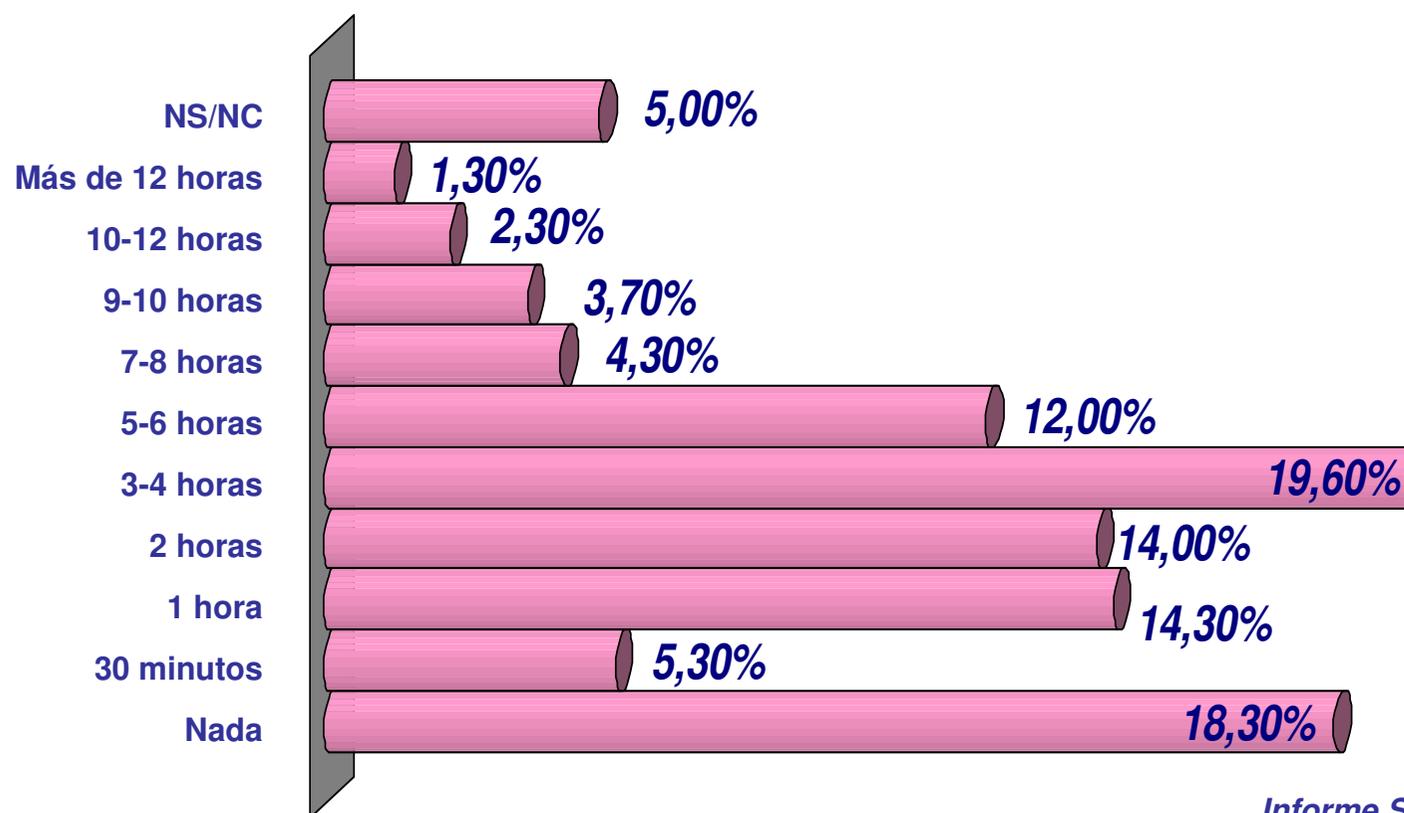


II. Análisis de resultados



¿Cuántas hora de deporte no organizadas hace su hijo de media a la semana? (Ej. Jugar en el jardín, correr)

Fuera del colegio

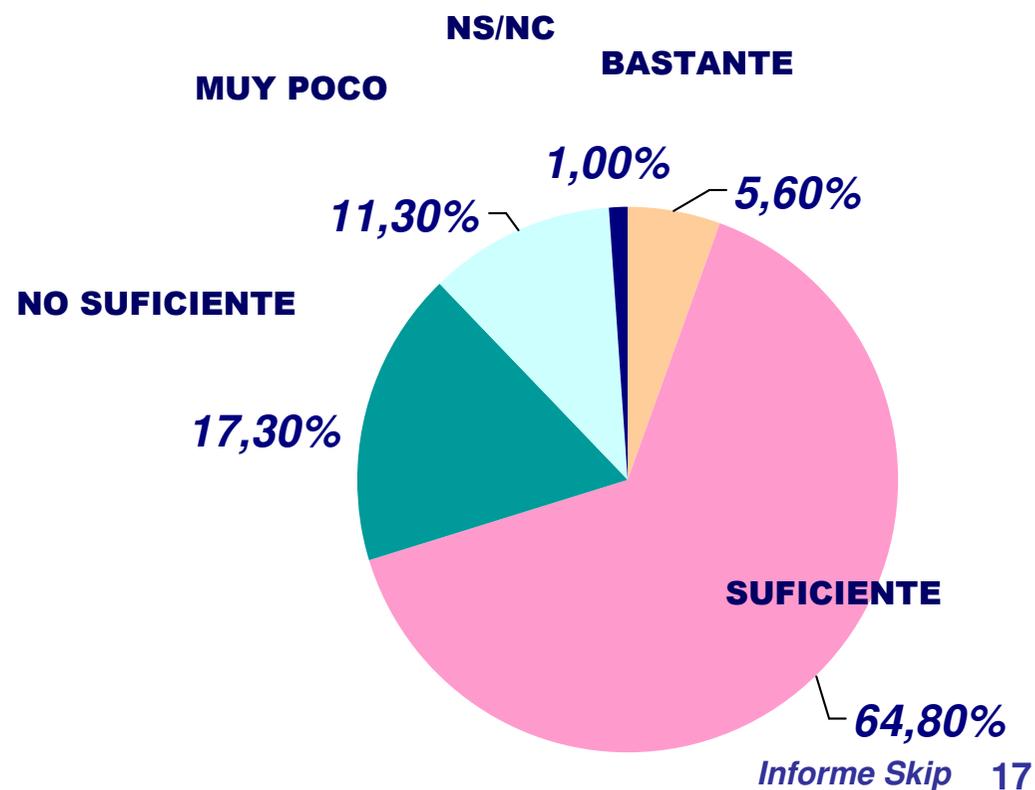
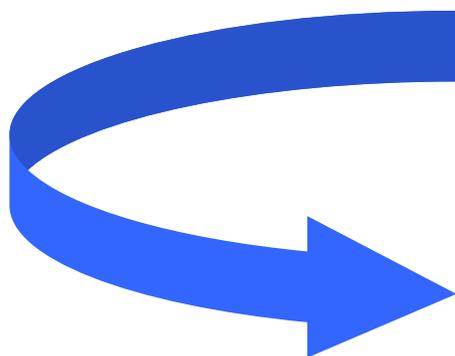


II. Análisis de resultados



En el colegio piensa que su hijo hace...

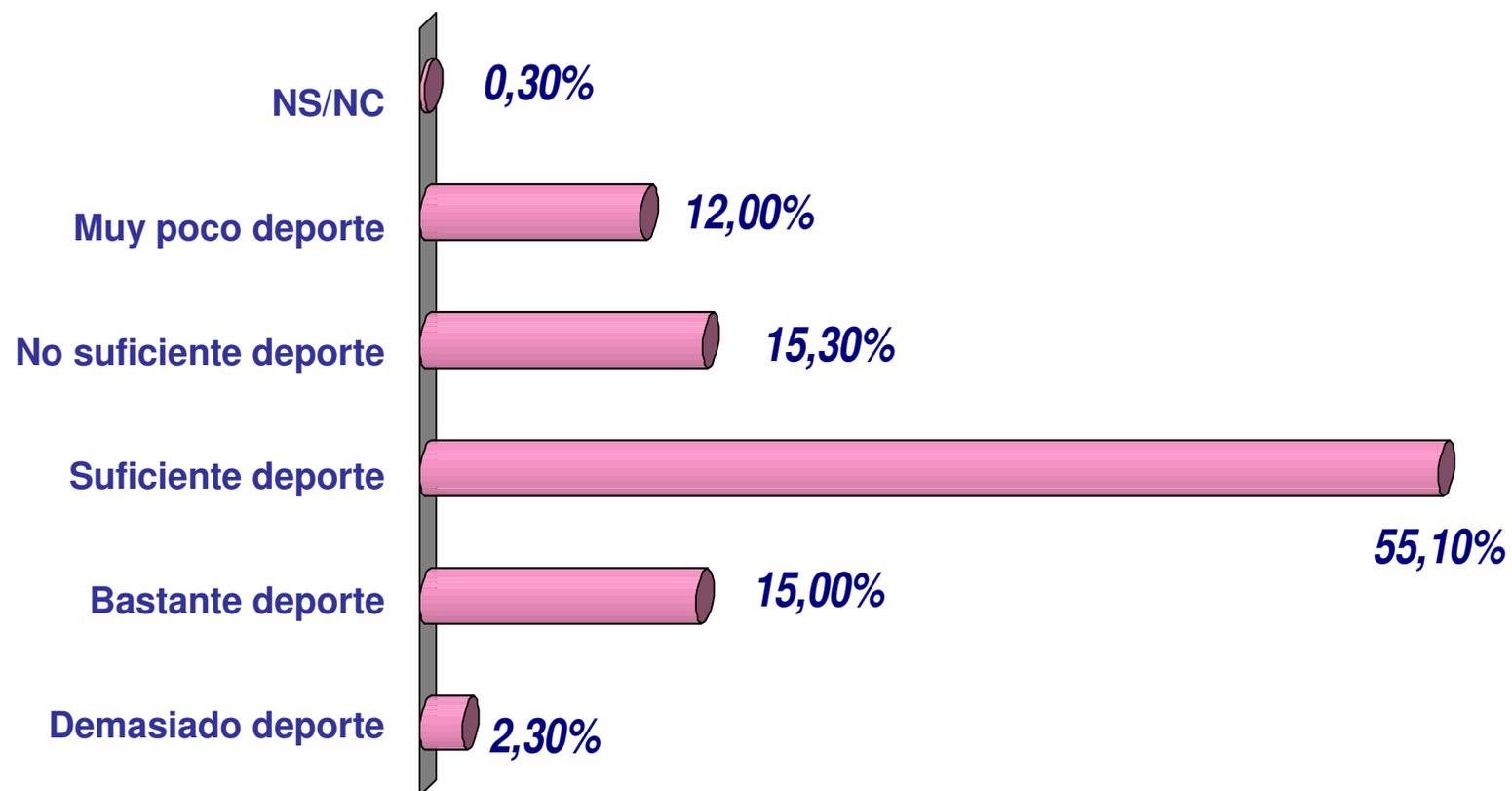
	Total
Bastante deporte	5,60%
Suficiente deporte	64,80%
No suficiente deporte	17,30%
Muy poco deporte	11,30%
NS/NC	1,00%



II. Análisis de resultados



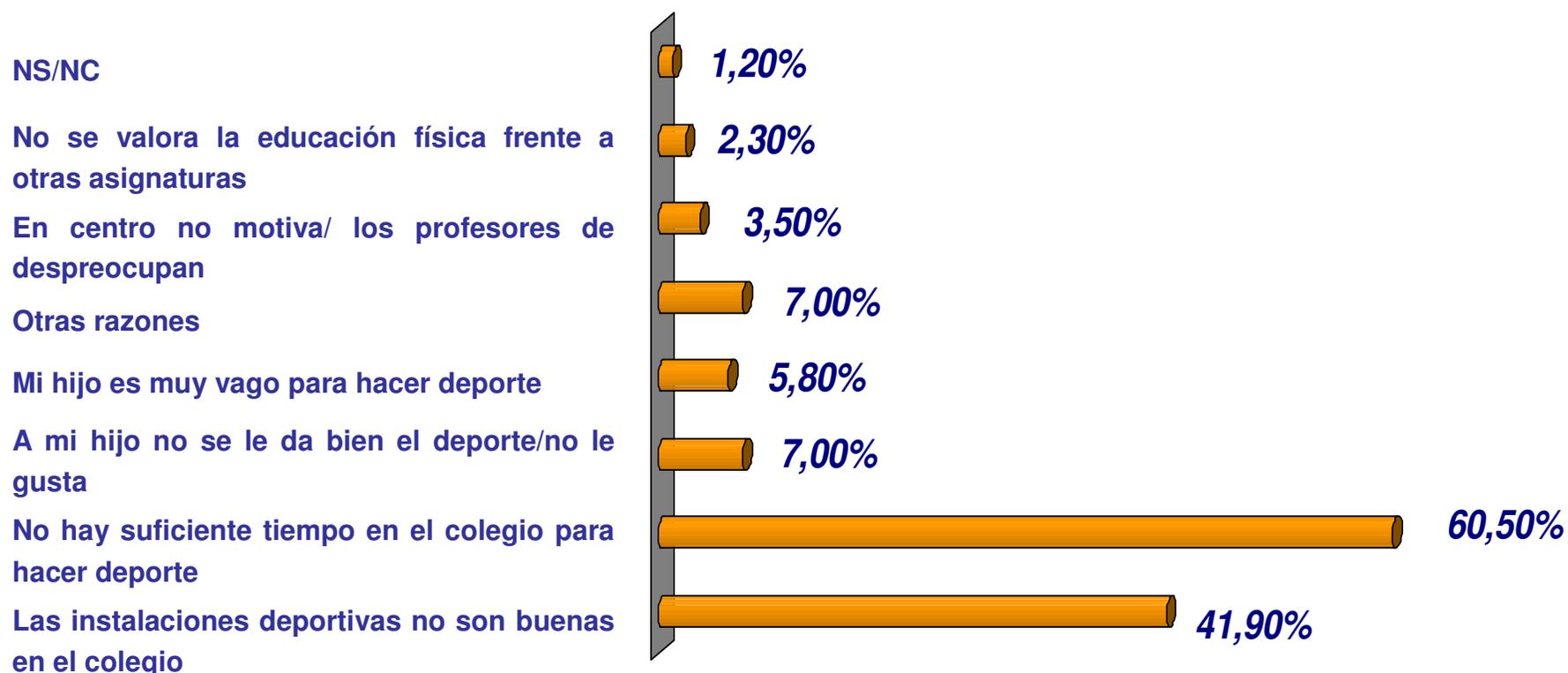
Y, fuera del colegio, piensa que su hijo hace...



II. Análisis de resultados



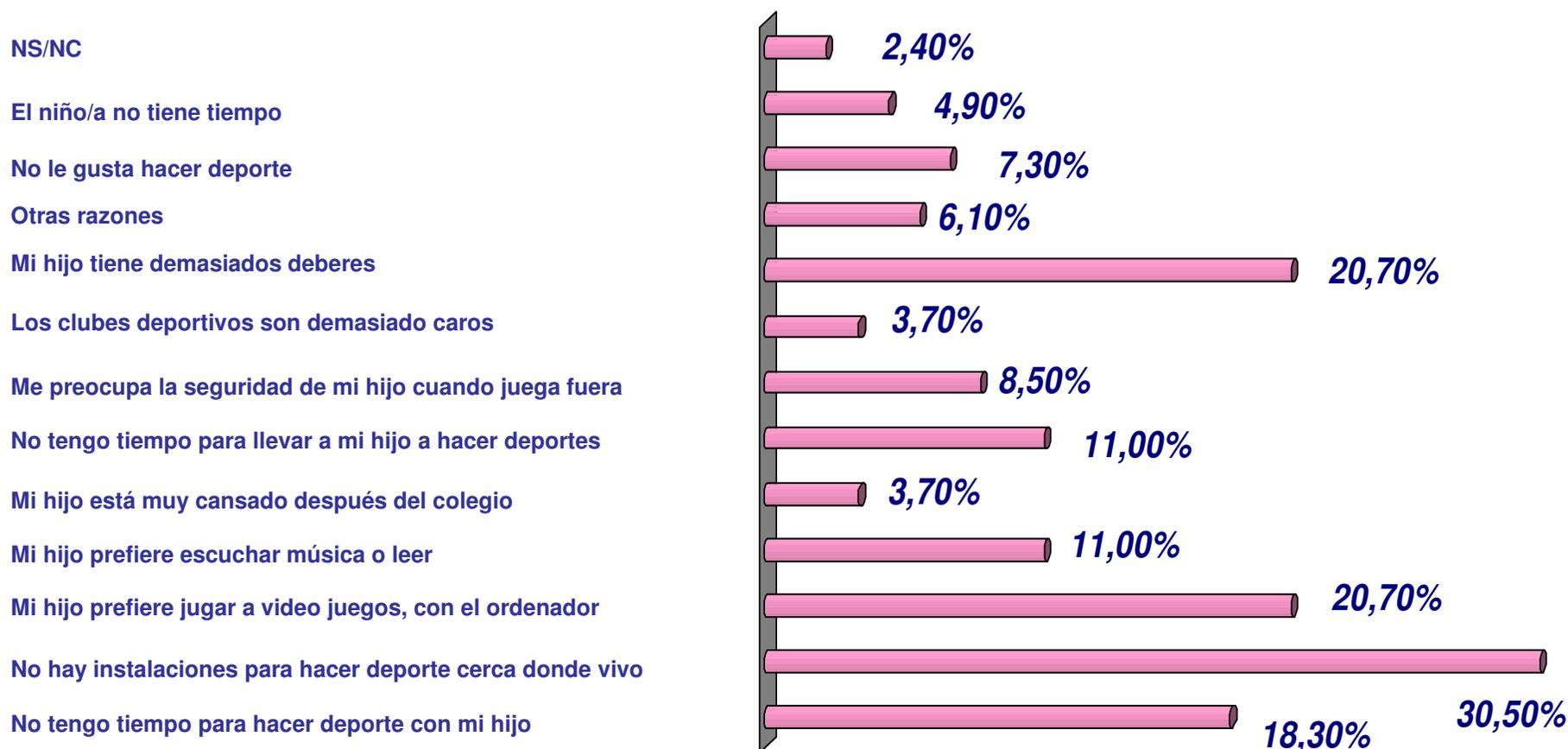
¿Por cuál de los siguientes motivos cree Vd. que su hijo no hace suficiente deporte en el colegio?



II. Análisis de resultados



¿Por cuál de los siguientes motivos cree Vd. que su hijo no hace suficiente deporte fuera del colegio?

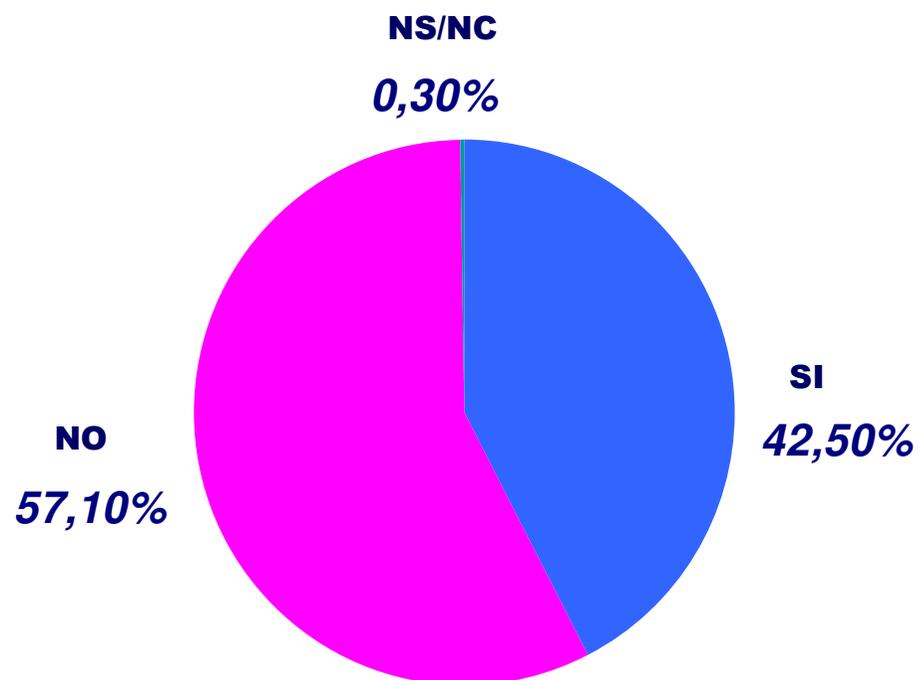
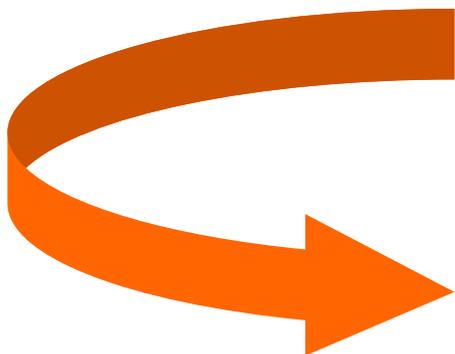


II. Análisis de resultados



¿Practica Vd. deporte?

	Total
SI	42,50%
NO	57,10%
NS/NC	0,30%

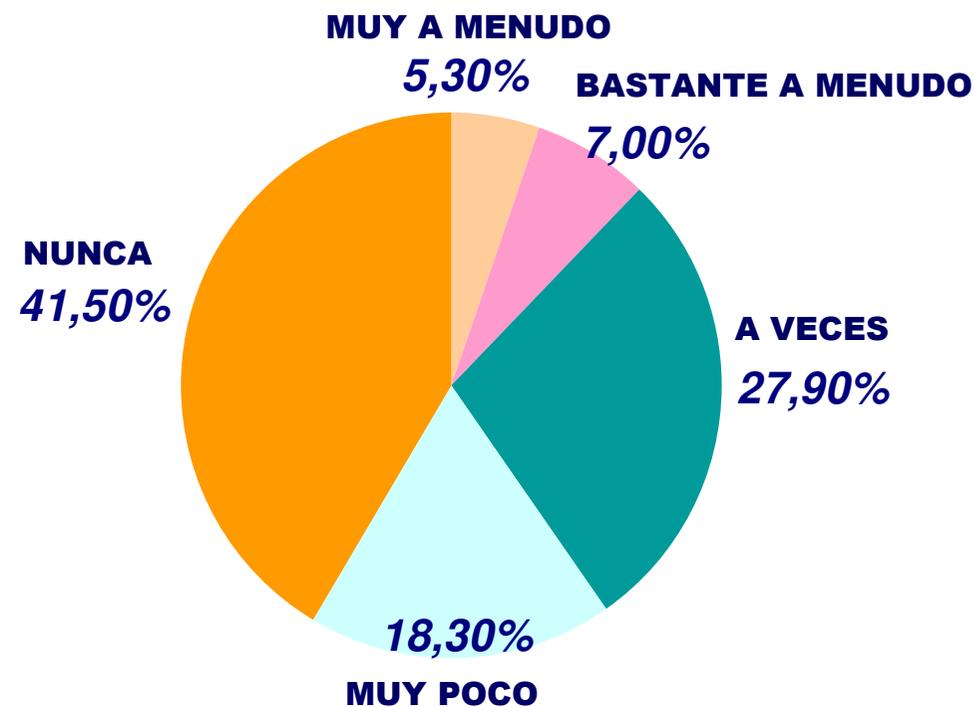
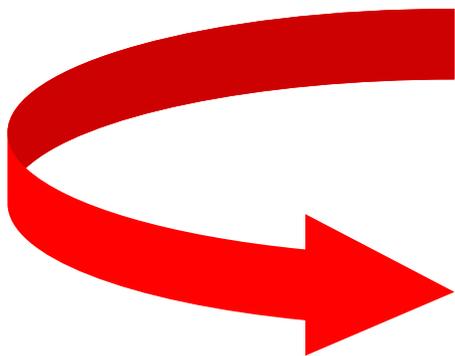


II. Análisis de resultados



¿Cada cuanto tiempo hace Vd. deporte con su hijo?

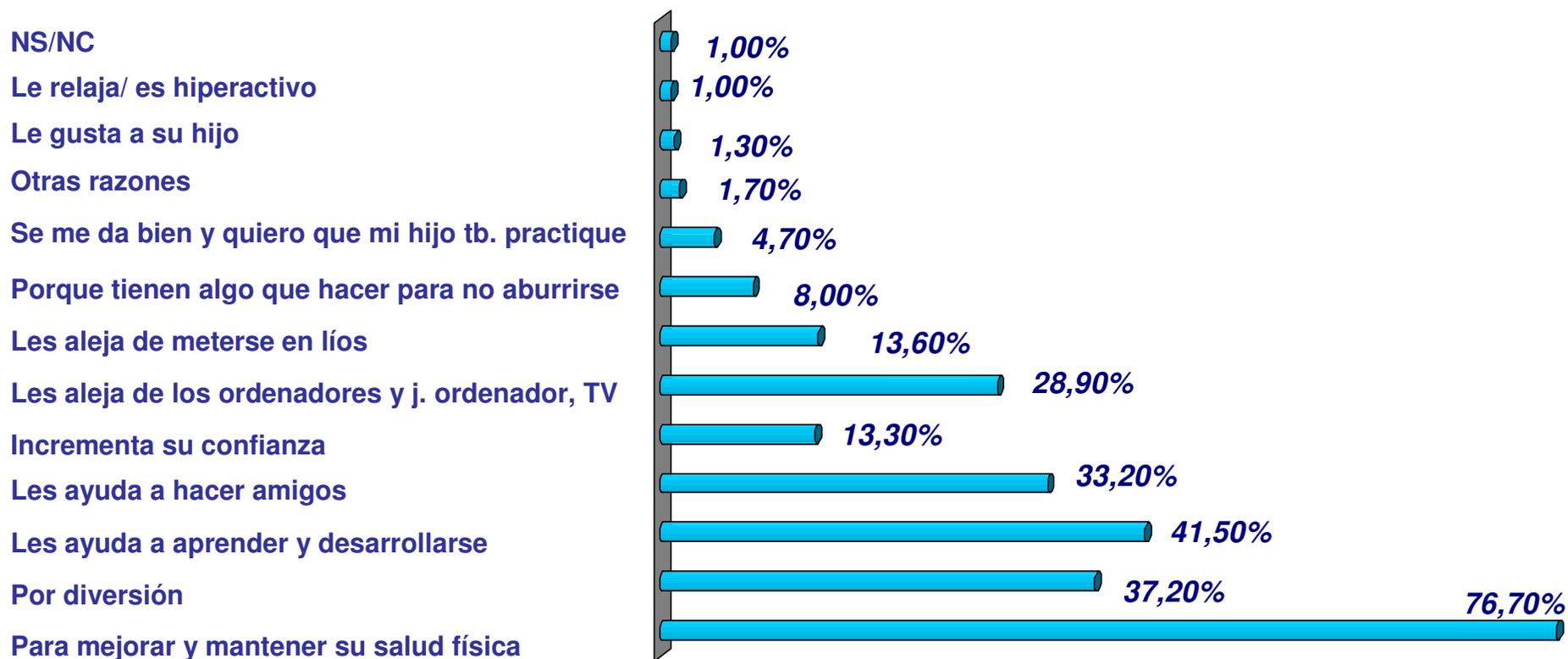
	Total
Muy a menudo	5,30%
Bastante a menudo	7,00%
A veces	27,90%
Muy poco	18,30%
Nunca	41,50%



II. Análisis de resultados



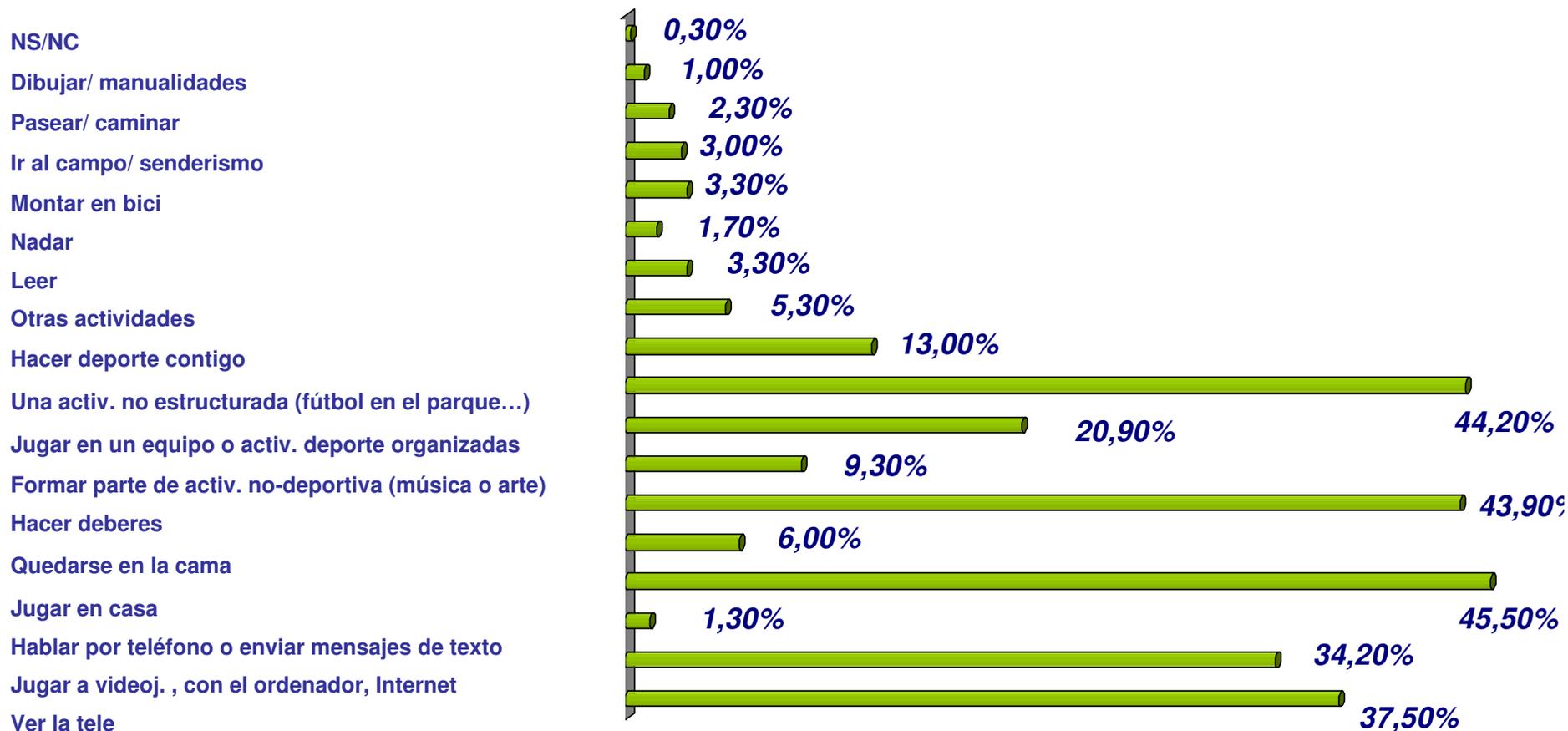
¿Por qué quiere que su hijo haga deporte?



II. Análisis de resultados



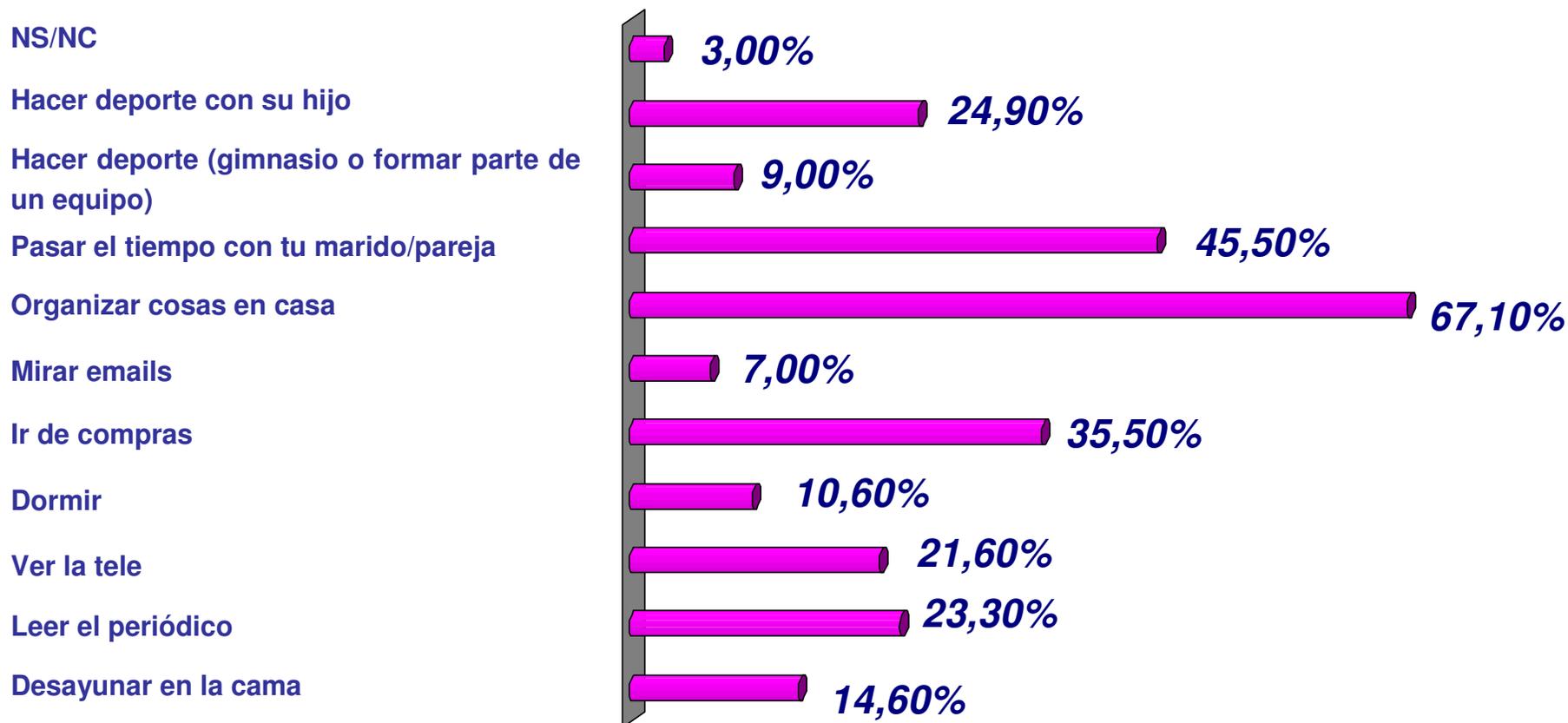
En una mañana típica de fin de semana cuando no está en el colegio, ¿qué actividad o actividades hace su hijo normalmente?



II. Análisis de resultados



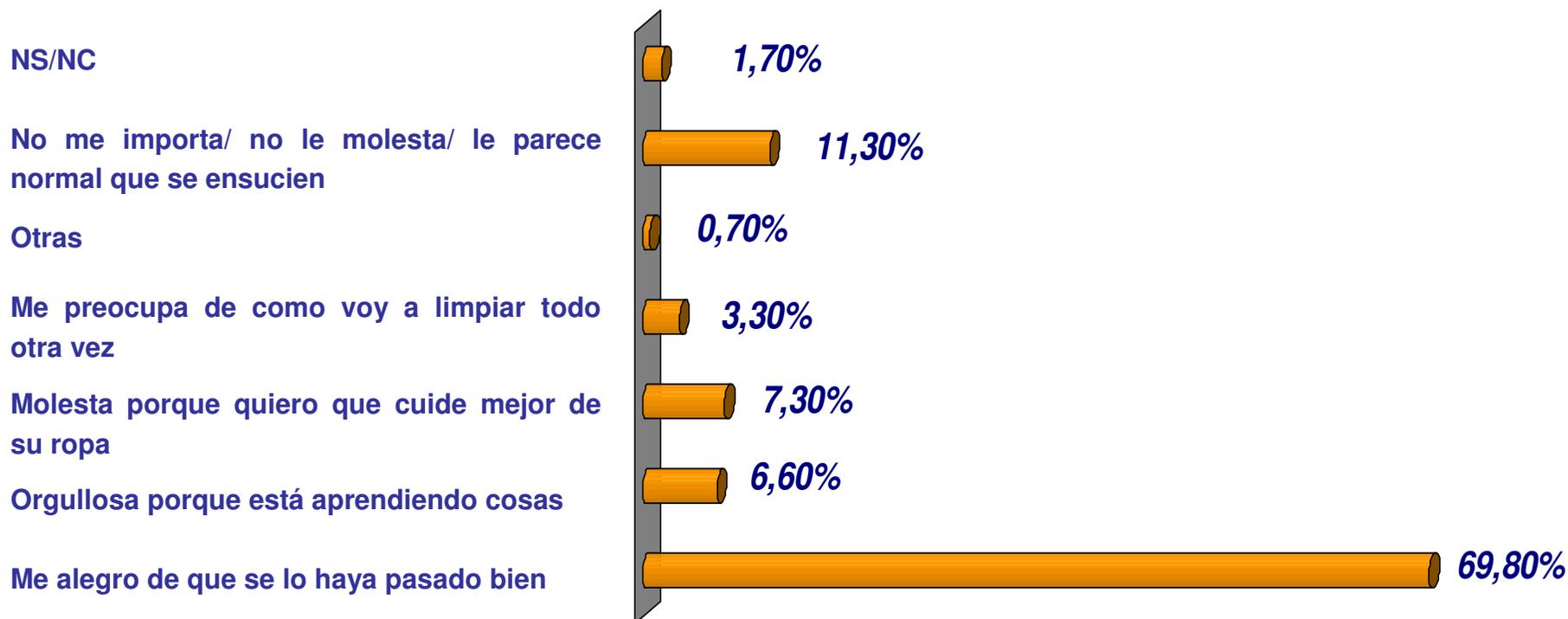
En un fin de semana típico, ¿qué actividad o actividades hace Vd.?



II. Análisis de resultados



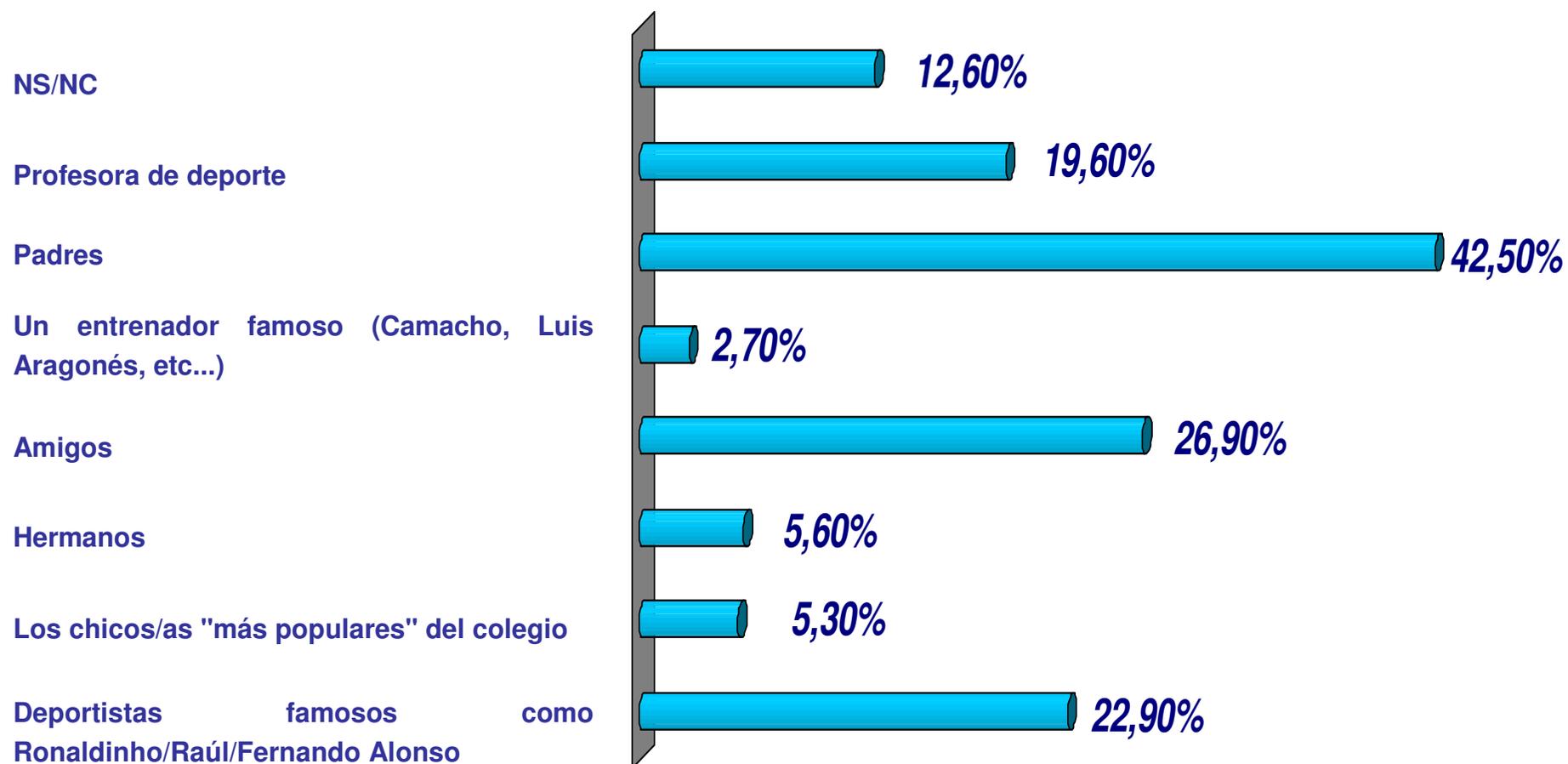
Considerando el hecho que muchos deportes obligan a que los niños se ensucien, ¿qué piensa cuando su hijo llega lleno de barro a casa?



II. Análisis de resultados



¿Quién piensa que puede inspirar a que su hijo haga deporte?

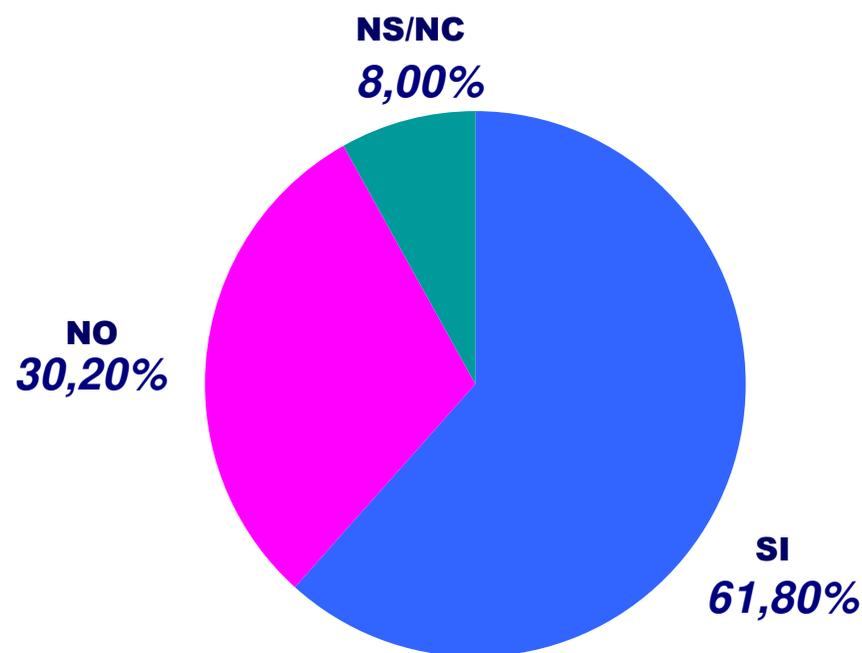
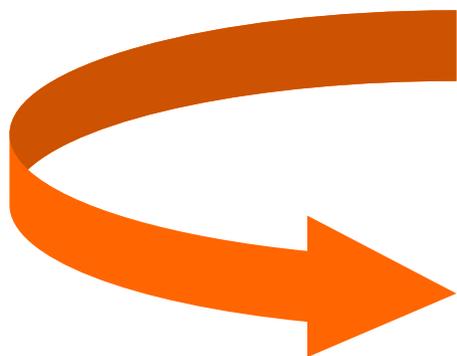


II. Análisis de resultados



Hoy en día, ¿Vd. Cree que los padres se están olvidando de los valores importantes que aporta el deporte? (p.e. saber ganar y perder, participación, ayudar a los otros y aceptar ayuda de los demás, etc...)

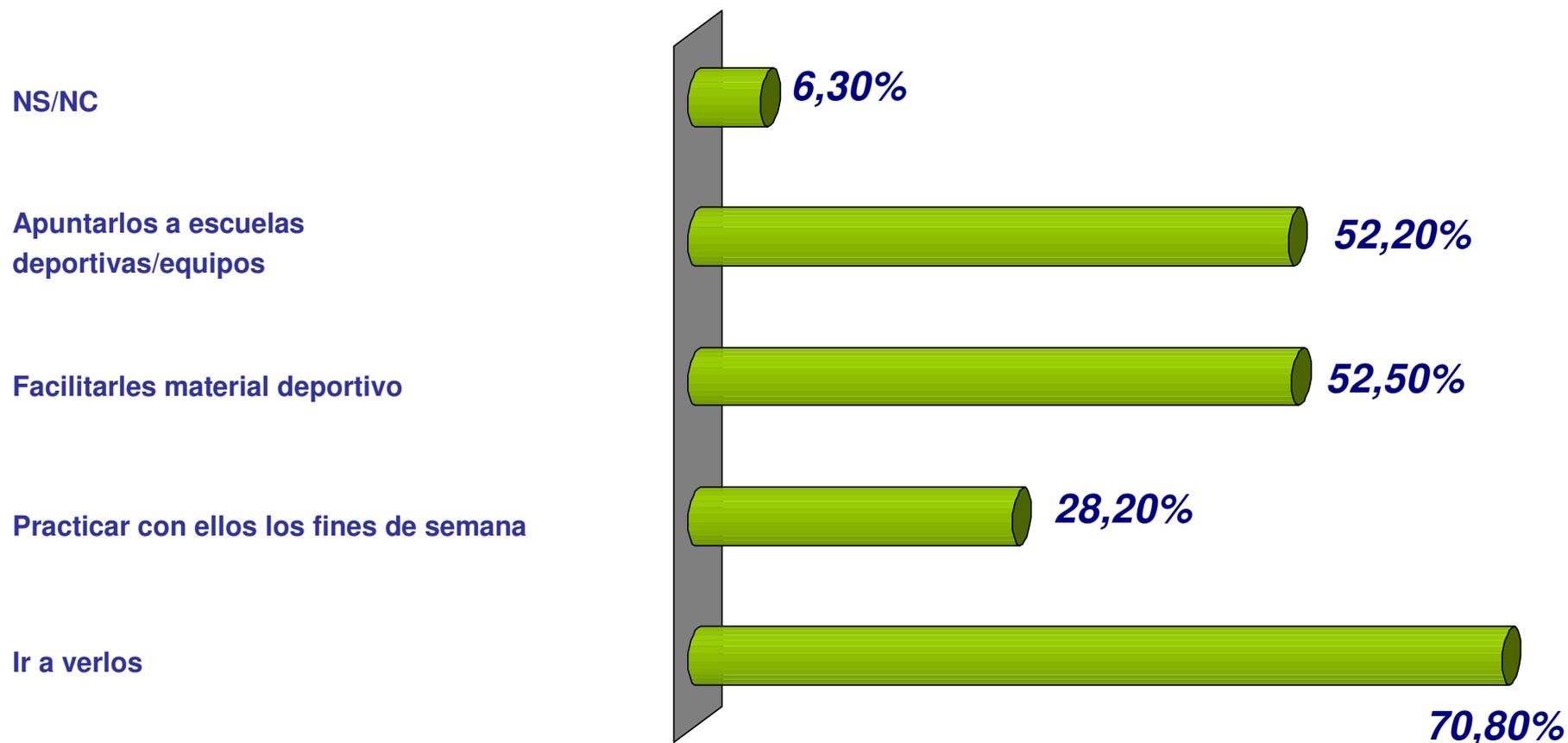
	Total
SI	61,80%
NO	30,20%
NS/NC	8,00%

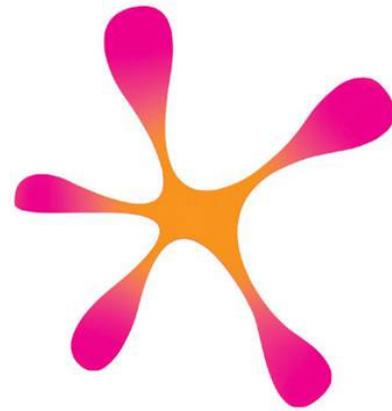


II. Análisis de resultados



¿De qué forma apoya a su hijo cuando hace deporte?





III. Ficha técnica

III. Ficha técnica



- **ÁMBITO:** Nacional.
- **UNIVERSO:** Hogares con niños entre 6 y 11 años.
- **MUESTRA:** Realización de 300 entrevistas.
- **ENTREVISTA:** Telefónica asistida por ordenador (sistema CATI).
- **SELECCIÓN:** Aleatoria.
- **CUESTIONARIO:** Estructurado en 15 preguntas más datos de datos de clasificación.
- **FECHA DEL TRABAJO DE CAMPO:** Febrero
- **REALIZACIÓN:** SIGMA DOS, S.A. miembro de AEDEMO, ANEIMO, AEC (Asociación Española de Empresas de Consultoría), ESOMAR, WAPOR.
- **CERTIFICACIÓN DE CALIDAD:** ISO 9001 acreditada por DNV.



Dirt is Good/Be My Coach Estudio Pan-Europeo

**Resumen de comparaciones
entre países**





Principales Conclusiones

- *Los niños finlandeses son los que dedican más horas a practicar deporte, seguidos de los españoles, mientras que los niños franceses son los que menos*
- *Si hablamos de deporte en el colegio, son de nuevo los niños de Finlandia los que más lo practican, mientras que en Suecia es donde los niños hacen menos deporte*
 - *Según las madres encuestadas sus hijos no practican suficiente deporte en el colegio, principalmente por la falta de tiempo y las instalaciones inadecuadas*
 - *Fuera del colegio vuelven a ser los niños finlandeses los que más deporte hacen, fundamentalmente deporte libre o actividad física y menos deporte organizado.*
- *A pesar de ello, las madres en Finlandia piensan que sus hijos no pasan suficiente tiempo practicando deporte principalmente por la falta del mismo y por la preferencia a jugar con videojuegos*
- *En los seis países encuestados, casi la mitad de las madres encuestadas hacen deporte, siendo en Suecia donde más se practica, seguido de Finlandia*
- *Mientras, las madres francesas y portuguesas son las que menos tiempo dedican a hacer deporte*

¿Quién hace más deporte?

- En los 6 países encuestados se dedica una media de 8.6 horas a practicar deporte.
- Los niños de Finlandia son los que más deporte hacen, con una media de 11.5 horas a la semana.
- Los niños en España (9.9 horas a la semana) también hacen más deporte que la media.
- Los niños de Francia son los que menos deporte hacen. Solo 5.9 horas a la semana.

Deporte en los colegios

- La media de tiempo que se pasa haciendo deporte en el colegio es de 4.1 horas.
- Estas horas están divididas en tiempo de deporte organizado (2.1 horas) y deporte libre o actividad física (2.0 horas), destacando la importancia de las horas de descanso para los niños.
- En España, Portugal y Francia, dos tercios de las madres piensan que sus hijos hacen el deporte suficiente en los colegios, mientras que en Finlandia, Suecia y Reino Unido, un poco menos de la mitad de las madres piensan que es suficiente.
- Pero en los 6 países son más las madres que piensan que no es suficiente tiempo, a las que piensan que es demasiado



Deporte en los colegios

- Los niños finlandeses son los que más deporte hacen en el colegio, 5.2 horas a la semana. Pasan un poco más de tiempo que los niños en otros países, haciendo deporte organizado (2.3 horas a la semana). Y también son los que más tiempo pasan haciendo deporte libre o actividad física en el colegio (2.9 horas).
- Aún así, más de la mitad de las madres Finlandesas (el 54%) dice que sus hijos no hacen el deporte suficiente en el colegio, el porcentaje, de lejos, más alto de cualquier país. Estas madres consideran que las principales barreras a la hora de no hacer deporte son el poco tiempo que dan a los niños en el colegio para ello, además de las instalaciones no adecuadas.

Deporte en los colegios

- Los niños en Francia hacen más deporte organizado en el colegio que la media (2.2 horas). Pero son los que menos tiempo pasan haciendo deporte libremente (un poco más de 0.6 horas a la semana). Y son los que menos deporte hacen en el colegio (2.8 horas).
- A pesar de ello, dos tercios (60%) de las madres creen que su hijo hace suficiente deporte en el colegio, y solo un tercio (38%) dice que no es suficiente.
- Donde menos deporte hacen en los colegios es en Suecia (1.6 horas), pero pasan tiempo haciendo deporte libre o actividad física. Casi la mitad (51%) de las madres suecas dicen que sus hijos no hacen suficiente deporte en el colegio, y la mayoría echa la culpa a que no hay suficiente tiempo en su horario.



Deporte fuera de los colegios

- La media de tiempo que los niños pasan haciendo deporte fuera del colegio es de 4.5 horas, del cual la mayoría (2.7 horas por semana) es libre o actividad física, y 1.8 horas es organizado.
- Una vez más, los niños en Finlandia son los que más tiempo pasan haciendo deporte fuera del colegio: 6.3 horas por semana, donde la mayoría (4.9 horas) es sin organizar. Y una vez más, sorprendentemente, casi la mitad de las madres de Finlandia (47%) dicen que sus hijos no pasan suficiente tiempo haciendo deporte fuera del colegio, culpando a la falta de tiempo para llevar a sus hijos a hacer deporte, además de la preferencia de sus hijos a jugar con videojuegos.



Deporte fuera de los colegios

- Los niños españoles también hacen mucho deporte fuera del colegio: 5.1 horas a la semana. Y la mayoría (el 55%) de las madres están contentas y dicen que esto es suficiente. Solo un cuarto (27%) dice que no es suficiente, y algunas piensan que igual es demasiado (17%).
- Los niños en Suecia compensan la falta de deporte organizado en el colegio al ser los que más tiempo pasan haciendo deporte organizado fuera del colegio (2.1 horas a la semana), aunque hacen poco deporte de manera informal fuera del colegio (2.0 horas). En total, hacen menos deporte fuera del colegio (4.1 horas) que la media.
- A pesar de ello, dos tercios (61%) de las madres Suecas piensan que es suficiente, con solo un tercio diciendo (33%) que no es suficiente.

Deporte fuera de los colegios

- Los niños franceses son los que menos deporte practican fuera del colegio: 3.1 horas. Aunque más de la media (1.9 horas) hacen deporte organizado, son los que menos deporte hacen fuera del colegio (solo 1.2 horas).
Esta claro que para los niños franceses, el deporte es organizado o no lo practican.
- De todas formas, la mayoría de las madres francesas (59%) piensan que sus hijos están haciendo suficiente deporte fuera del colegio. Unas pocas (37%) piensan que no es correcto el culpar a la falta de tiempo o al alto coste de los centros deportivos.

Deporte fuera de los colegios

- Los niños portugueses pasan menos de la mitad de tiempo haciendo deporte fuera del colegio (4.05 horas), organizado y no organizado. De todas maneras, casi tres cuartos (71%) de las madres dice que esto es suficiente deporte, con solo un cuarto (26%) que dice que no es suficiente.
- Los niños británicos pasan el mismo tiempo haciendo deporte fuera del colegio (4.5 horas), estructurado y de manera libre.
- Menos de la mitad de las madres inglesas (47%) piensa que sus hijos pasan el tiempo suficiente haciendo deporte fuera del colegio, culpando a la preferencia de sus hijos hacia los juegos de ordenador y la televisión, además de sus preocupaciones por la seguridad de sus hijos al jugar en la calle.



El deporte y las madres

- En los seis países, menos de la mitad (48%) de las madres hacen deporte. El porcentaje de las madres que hacen deporte con sus hijos varía mucho a través de los seis países encuestados, y es cierto que “a menudo” significa cosas diferentes en cada país.
- Las madres suecas son las más deportistas, con tres cuartos de ellas (72%) participando de manera regular en algún tipo de deporte. Pero casi la mitad (48%) dice que “casi nunca” o “nunca” hacen deporte con sus hijos.
- Más de la mitad de las madres finlandesas (57%) hace deporte. El interés de estas madres en hacer deporte explica el que piensen que sus hijos no hacen suficiente deporte. Hacen lo que pueden: un cuarto de las madres finlandesas (26%) hace deporte con sus hijos “a menudo” y la mitad (50%) hace deporte con sus hijos “a veces”.



El deporte y las madres

- Solo un tercio (34%) de las **madres portuguesas** hacen deporte. Y casi dos tercios (67%) de ellas dice que nunca hacen deporte con sus hijos. Esto explica porque están contentas con (menos de la media) el tiempo que sus hijos pasan haciendo deporte.
- 4 de cada 10 madres en Francia (41%), UK (42%) y España (43%) hacen deporte.
- El **poco interés de las madres francesas** en hacer deporte se refleja en la **pequeña cantidad de tiempo que se dedica a hacer deporte en los colegios.** Este dato también es consistente con su satisfacción del tiempo que sus hijos pasan haciendo deporte dentro y fuera del colegio, (aunque los niños franceses son los que menos deporte hacen en comparación con el resto de países).



El deporte y las madres

- **Más de la mitad de las madres francesas** (56%) dice que hace deporte con sus hijos **“a menudo”** (mucho más que en los otros 5 países), pero esas madres también protestan de no tener suficiente tiempo para hacer deporte con sus hijos. Igual “a menudo” significa para ellos “a veces” cuando sus hijos hacen deporte fuera del colegio, la mayoría de las veces es siempre con sus padres.
- El tiempo que los **niños británicos pasan haciendo deporte es “mediocre”**, pero las madres inglesas piensan que sus hijos no pasan suficiente tiempo haciendo deporte en el colegio o fuera del colegio.
- Pero su falta de entusiasmo es inconsistente con su deseo de que sus hijos hagan más deporte. Ellas culpan a los horarios de los colegios y preocupación por su seguridad, pero tampoco son un ejemplo a seguir ya que solo un cuarto de las madres (23%) dice que hacen deporte “a menudo” con sus hijos.



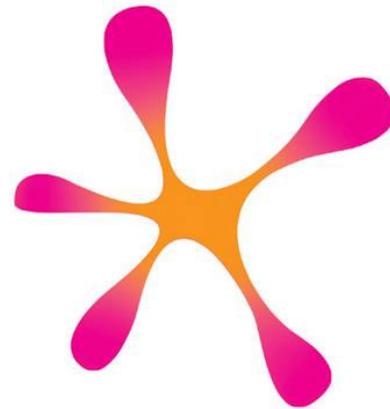
Moderación y análisis de grupos de expertos UEM

Presentación de Resultados

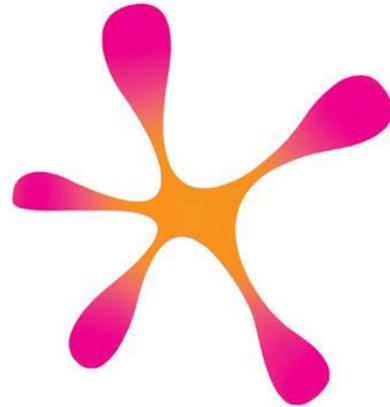




- I. Planteamiento de la presentación**
- II. El discurso de los expertos y un análisis general posterior.**
 - ✓ La actividad física en los niños
 - ✓ Lo urbano vs. Lo rural
 - ✓ La familia y la actividad física
 - ✓ Las madres y el ejercicio físico
 - ✓ Ensuciarse y la actividad física
- III. Algunos posibles titulares**



I. Planteamiento de la presentación

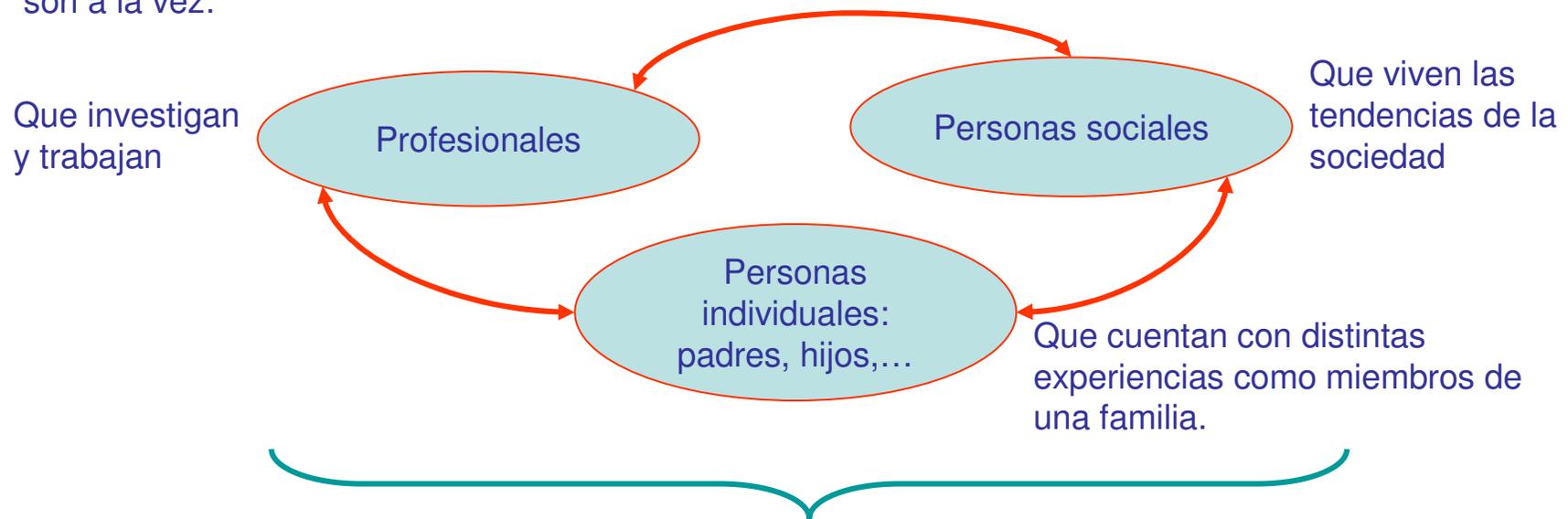


II. El discurso de los expertos y un análisis general posterior

I. Planteamiento de la presentación



- Hemos querido hacer una observación inicial tras detectar que inevitablemente en el discurso de los expertos interfieren / interactúan distintos niveles personales, puesto que, los expertos son a la vez:



Las necesidades y las problemáticas que se detectan, las actitudes y su visión de la realidad son diferentes según la posición que se adopte.

- Así pues, hemos considerado la diferenciación de estos niveles de cara a abordar esta presentación, estableciendo:
 - Una primera aproximación al discurso de los expertos.
 - Un breve análisis posterior de este discurso
 - Y una posterior propuesta de reclamos que pueden obtener un nivel de impacto/alcance más alto.



La actividad física en los niños



II. El discurso de los expertos

La actividad física en los niños



- **La actividad física en los niños potencia la inteligencia, el desarrollo de la creatividad y de la imaginación.**
La actividad física, un arma de supervivencia para el niño.
- **La actividad física libre incrementa la autoestima de los niños.**
- **Las resistencias del adulto al ejercicio físico, se reducen si en la infancia se han instalado estos hábitos.**
- **Tres horas de actividad física a la semana son insuficientes para un niño menor de 12 años.**
Los expertos observan necesario incrementar la actividad física de los niños.

II. El discurso de los expertos

La actividad física en los niños



La actividad física en los niños potencia la inteligencia, el desarrollo de la creatividad y de la imaginación.

La actividad física, un arma de supervivencia para el niño

- La actividad física es primitivamente una forma explorar el entorno, de conocer el mundo. La actividad física enlaza al niño con el mundo.
- Ha sido una forma de conocerse a sí mismo. Conocer nuestras posibilidades y destrezas, hasta donde somos capaces de llegar. La actividad física favorece la construcción de una personalidad o identidad propia.
- Una forma de conocer a los demás. Nuestra habilidad motriz es un criterio de selección natural. La validez motriz genera aceptación social y liderazgo, mientras que su ausencia produce marginación. Los niños menos hábiles motrizmente sufren discriminación por parte de otros niños (son rechazados o apartados en el colegio).
- El niño adquiere habilidades, competencias y valores necesarios para afrontar la etapa adulta. Así, el niño aprende el valor del trabajo, el esfuerzo, la competición “sana”, la lucha por alcanzar unos objetivos o metas, el trabajo en equipo y la superación, entre otros.

II. El discurso de los expertos

La actividad física en los niños



La actividad física libre incrementa la autoestima de los niños.

- Los niños pueden descubrirse a sí mismos, conocer sus carencias y trabajar para superarlas en cierta medida. De igual manera, también conocen sus virtudes y habilidades (saben de qué pueden presumir socialmente).
- La actividad física favorece una riqueza amplia de experiencias. Así, el niño vivencia tanto la frustración como el éxito, aprende la tolerancia al fracaso a la vez que también es reforzado positivamente por sus consecuciones en un ambiente lúdico e informal.
- El niño puede exhibir y demostrar sus capacidades. Los resultados posibles son muy variados en la actividad física libre, por ello, es más fácil para padres o educadores reforzar positivamente o aplaudir los éxitos de los niños.
- El ejercicio físico no sólo es saludable y beneficioso a nivel físico y biológico, si no que también repercute positivamente en el desarrollo psicológico del niño.
- Los niños más hábiles motrizmente tienen más confianza en sí mismos. Se desenvuelven con más seguridad frente a los demás, sus relaciones sociales son mejores.

II. El discurso de los expertos

La actividad física en los niños



Las resistencias del adulto al ejercicio físico, se reducen si en la infancia se han instalado estos hábitos.

- Según los expertos el pico de masa ósea que alcanza una persona que ha hecho actividad física durante la época prepuberal será superior al de una persona que haya tenido hábitos más sedentarios durante esta etapa prepuberal.
- También los índices de osteoporosis son inferiores en estas personas más activas en época prepuberal.
- Además, las actitudes hacia el ejercicio y la actividad física se instalan en la infancia, así las actitudes adultas están muy determinadas por la vivencia infantil de la actividad física.
- Hacer ejercicio reduce el número de pinchazos de una persona diabética sin embargo, el seguimiento de hábitos saludables es diverso. Aquellos que no han realizado ejercicio durante la infancia manifiestan más resistencias a realizarlo siendo adultos (implica un cambio de hábitos y actitudes).

II. El discurso de los expertos

La actividad física en los niños



Tres horas de actividad física a la semana son insuficientes para un niño menor de 12 años.

Los expertos observan necesario incrementar la actividad física de los niños

- Las pautas dictadas por el sistema educativo actual no cubren todas las necesidades de desarrollo motriz de la infancia.
- Es necesario realizar actividades físicas fuera del colegio. Profesores y padres, funcionan como modelos y referentes para los niños, deben ser los principales impulsores de la actividad física a edades tempranas (los niños aprenderán por aprendizaje vicario, imitando a los adultos).
- Es importante concienciar a los padres de la importancia de la actividad física durante la etapa infantil. Parece que los padres restan importancia y valor al ejercicio físico en los niños.

II. El discurso de los expertos

La actividad física en los niños



- La actividad física en los niños potencia la inteligencia, el desarrollo de la creatividad y de la imaginación.
La actividad física, un arma de supervivencia para el futuro.
- La actividad física libre incrementa la autoestima de los niños
- Las resistencias del adulto al ejercicio físico, se reducen si en la infancia se han instalado los hábitos.
- Tres horas de actividad física a la semana son insuficientes para un niño menor de 10 años.
Los expertos observan necesario incrementar la actividad física de los niños

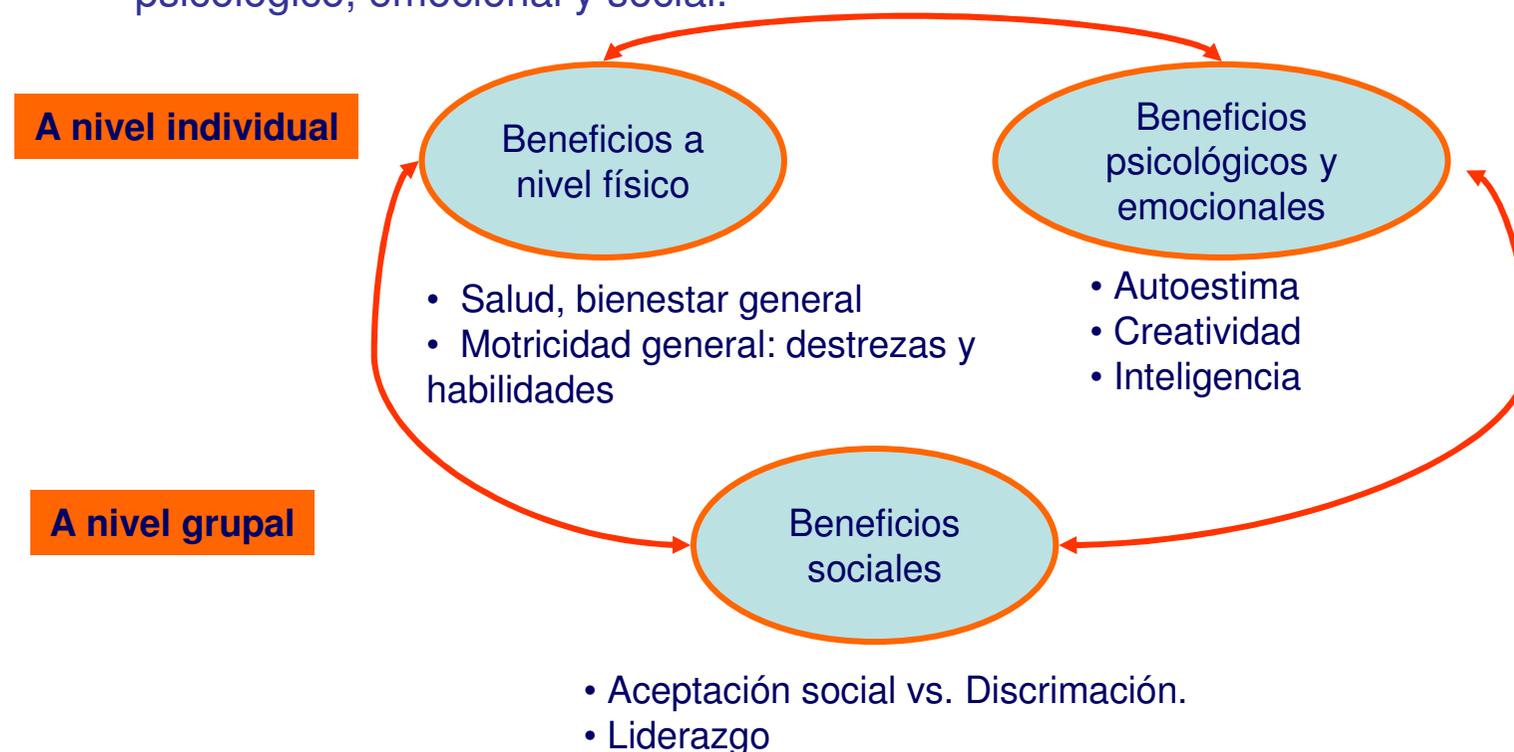
Breve análisis del discurso de los expertos

II. El discurso de los expertos

La actividad física en los niños



- Los expertos detallan y exaltan las bondades de la actividad física en los niños.
- Contemplando beneficios no sólo a nivel físico y biológico si no también a nivel psicológico, emocional y social.



- Expresan la necesidad de incrementar el tiempo destinado a la actividad física de los niños menores de 12 años.



Lo urbano vs. Lo rural



II. El discurso de los expertos

Lo urbano vs. Lo rural



- **En las grandes ciudades el deporte al aire libre es una especie en peligro de extinción.**
- **Las urbes generan patrones de conducta más “encapsulados”.**
- **Las ciudades carecen de espacios para que los niños se muevan y practiquen ejercicio en libertad**
- **Los niños urbanitas son más individualistas, solitarios y sedentarios.**

II. El discurso de los expertos

Lo urbano vs. Lo rural



En las grandes ciudades el deporte al aire libre es una especie en peligro de extinción.

- El estilo de vida de la ciudad difiere significativamente de la vida en las zonas más rurales. Los expertos observan una ausencia de conductas saludables en los niños que viven en las grandes ciudades.
- El ritmo de vida de los padres impone hábitos más estructurados y menos saludables en los niños. Las actividades infantiles en las urbes son sedentarias o muy organizadas / planificadas, con lo cual,
 - Se deja de ejercitar el organismo y se encuentran carencias en la motricidad de los niños (menor coordinación dinámica general). Los niños de las ciudades son menos hábiles que los de las zonas rurales.
 - Se practican deportes reglados que no alientan beneficios psicológicos para los niños. Los niños de las ciudades tienden a ser menos creativos e imaginativos que los de las zonas rurales. Además, se conocen a sí mismos y conocen el mundo indirectamente (a través de experiencias ajenas) y no por sí mismos.

II. El discurso de los expertos

Lo urbano vs. Lo rural



Las urbes generan patrones de conducta más “encapsulados”.

Las grandes ciudades anulan la espontaneidad de los niños.

- Las ciudades limitan el movimiento y el juego libre de los niños.
 - No se deja espacio a la creatividad.
 - Crear nuevos juegos
 - Con nuevas mecánicas.
 - Con nuevas normas.
 - Distintos objetivos y metas.
- A vertical double-headed arrow with a light blue fill and a red outline, pointing both up and down.
- Los espacios y las actividades están predeterminadas de antemano.
 - Polideportivos, gimnasios.
 - Deportes reglados, supervisados por un adulto/entrenador.

II. El discurso de los expertos

Lo urbano vs. Lo rural



Las ciudades carecen de espacios para que los niños se muevan y practiquen ejercicio en libertad .

- Son pocos los espacios adecuados para practicar actividades físicas más espontáneas (han desaparecido los espacios con arena para que jueguen y experimenten los niños).
- Los niños no bajan a jugar a la calle. Ahora las calles las han ocupado otros y los padres sienten miedo. Los más privilegiados pueden jugar en las zonas comunes de sus urbanizaciones, si están blindadas y protegidas de los extraños.
- El niño debe afrontar barreras y dificultades para generar relaciones sociales.
 - No se “vive” la plaza pública como centro de reunión y actividad social.
 - Ya no existen los amigos del barrio.

II. El discurso de los expertos

Lo urbano vs. Lo rural



Los niños urbanitas son más individualistas, solitarios y sedentarios.

Se pierden las buenas costumbres de antaño

- Ni las actividades ni las relaciones surgen de forma espontánea: verse en la calle y organizar un plan.
- En las grandes ciudades los niños se ven obligados a realizar actividades muy regladas y organizadas en espacios cerrados (instalaciones deportivas, colegios, gimnasios,...). No pueden vivir la espontaneidad y libertad de las zonas menos pobladas.
- Los niños urbanos no mantienen vínculos sociales tan abiertos y libres. La cita se planifica con antelación y el adulto acompaña al niño a la calle. Incluso, en muchas ocasiones, el padre debe trasladar en coche al niño, que no acude por su propio pie a la cita.
- En la ciudad es más fácil la soledad que la relación social. La opción más inmediata es la gestión del tiempo libre de forma individual (proceso más simple, más rápido).
- La ciudad restringe el movimiento del niño, que vive más encerrado: en su casa, en el colegio, en el polideportivo, ... espacios cerrados que facilitan el control del niño y la ausencia de extraños.

II. El discurso de los expertos

Lo urbano vs. Lo rural



- En las grandes ciudades el deporte al aire libre es una especie en peligro de extinción.
- Las urbes generan patrones de conducta más “encapsulados”.
- Las ciudades carecen de espacios para que los niños se muevan y practiquen ejercicio.
- Los niños urbanos son más individualistas, solitarios y sedentarios.

Breve análisis del discurso de los expertos

II. El discurso de los expertos

Lo urbano vs. Lo rural



- Los expertos, puede que también desde su perspectiva de padres, critican el entorno urbano. Lo rural se idealiza frente a la vivencia cotidiana en el ámbito cosmopolita.
- Emergen **quejas** sobre:
 - La estructuración de los espacios y de la vida social: la vida transcurre en espacios delimitados, orientados a cumplir determinadas funciones (centros de trabajo, centros de estudio, instalaciones para actividades físicas/deportivas, centros de ocio y entretenimiento,...). La calle se abandona.
 - El ritmo de vida veloz/vertiginoso que impone la ciudad nos obliga a no detenernos. Los propios padres se angustian por la falta de tiempo para disfrutar con su familia.
 - La inseguridad ciudadana: viven sensación de peligro para sí mismos y para sus hijos (nuevos grupos sociales, inmigrantes).
- La soledad y la tristeza que los propios adultos padecen se proyectan hacia los hijos.
- El sedentarismo es un mal de la ciudad que aqueja a todos, aunque más aún a los niños por ser más dependientes de otros.



La familia y la actividad física



II. El discurso de los expertos

La familia y al actividad física



- **Niños homogéneos y desorientados, resultado de la educación actual de los padres.**
Muy prohibitivos y restrictivos a la vez, una suma paradójica
- **Los padres buscan la rentabilidad de sus hijos.**
Pero no ponen a su alcance las armas adecuadas.
- **Los padres de hoy relativizan el ejercicio físico de sus hijos cuando éste no es reglado.**
El ejercicio no estructurado es menos “asfixiante” y más constructivo para el niño.
- **Padres e hijos se distancian cada vez más. Viven realidades separadas.**
Ya no juegan ni practican juntos actividades físicas o deportes al aire libre

II. El discurso de los expertos

La familia y al actividad física



Niños homogéneos y desorientados, resultado de la educación actual de los padres

Muy prohibitivos y restrictivos a la vez, una suma paradójica

- Padres muy ambivalentes y variables.
 - Muy protectores y prohibitivos en relación al aspecto e imagen social, vestuario, limpieza y aseo personal, ...
 - Los padres restringen la libertad creativa de sus hijos. Dan importancia a los aspectos más sociales. Piensan más en la apariencia que en el ser de sus hijos.
 - Para los padres es más importante la imagen social de los hijos que la construcción de una personalidad propia y diferencial y la adquisición de unos valores humanos.
 - Muy flexibles en otras normas: horario para irse a dormir, acceso a Internet (contenidos y cantidad de tiempo), dinero disponible, jugar con la play, ...
 - Padres vulnerables y fáciles de convencer. Aceptan la anarquía que imponen sus hijos pero esta ausencia de referentes claros deriva en el desconcierto de los más pequeños.
- Los padres no favorecen el movimiento libre y la actividad espontánea de los más pequeños porque tienen miedo a perder el control sobre ellos y por consiguiente, su tranquilidad.
- El niño no encuentra un espacio para expresar su individualidad. Un adulto en apariencia, un ser a medio construcción (una obra inacabada).

II. El discurso de los expertos

La familia y al actividad física



Los padres buscan la rentabilidad de sus hijos.

Pero no ponen a su alcance las armas adecuadas.

- Los padres exigen habilidades y conocimientos a sus hijos para ser más competentes el día de mañana. Niños menos inocentes pero también más inmaduros:
 - Acceden a información, datos y conocimientos adultos
 - Pero tienen menos autonomía e independencia.
- Pero no ponen al alcance de sus hijos medios suficientes y efectivos para desarrollar estas capacidades que les piden. Tienen claro el fin pero no conocen los medios.
- Exigen en el deporte un nivel de rendimiento físico superior al que el organismo del niño puede tolerar. La acumulación de éxitos sucesivos despierta la fantasía de rentabilizar al niño. Se sueña con ser el padre de Ronaldinho. Cuando acuden a las competiciones de sus hijos, se nota que los padres están vigilando su inversión.
- Pero las actividades regladas no garantizan el descubrimiento del entorno y limitan la libertad y espontaneidad de los niños.

II. El discurso de los expertos

La familia y al actividad física



Los padres de hoy relativizan el ejercicio físico de sus hijos cuando éste no es reglado.

El ejercicio no estructurado es menos “asfixiante” y más constructivo para el niño.

- Los niños deben aprender disfrutando con actividades físicas espontáneas y libres, sobre todo en edades tempranas, hasta los 6 u 8 años de edad.
- Sin embargo, los padres quieren que sus hijos practiquen deportes reglados.
 - Por un lado, es una estrategia para gestionar mejor el tiempo del adulto: el niño queda libre o marcha a casa cuando sus padres regresan de trabajar. El deporte funciona como “segunda guardería o niñera”.
 - Por otro lado, los padres fomentan el deporte de alta competición, que perciben como una inversión para el futuro (intereses lucrativos). Los padres cuando ven jugar a sus hijos piensan en un Raúl o un Ronaldo y les exigen un rendimiento a veces superior al que pueden soportar. Los padres se convierten en los principales anti-educadores.
- En niños pequeños (menores de 6 años) el organismo no madura adecuadamente cuando se exige un alto rendimiento. No es aconsejable sobrepasar la capacidad física de un niño.

II. El discurso de los expertos

La familia y al actividad física



Padres e hijos se distancian cada vez más. Viven realidades separadas.

Ya no juegan ni practican juntos actividades físicas o deportes al aire libre

- Los padres comparten poco tiempo con sus hijos y el tiempo que comparten es de baja calidad.
- El padre lleva a su hijo al parque se queda leyendo el periódico mientras su hijo da patadas a una pelota.
 - El padre no facilita las relaciones sociales de su hijo con otros niños, no dirige y acompaña al grupo de amigos, como hacían nuestros padres.
 - El niño hoy si quiere jugar en equipo de forma no reglada, se ve obligado a generar unas relaciones con otros niños cuando no sabe hacerlo porque tiene menos competencias sociales que en el pasado.
 - Los niños se mueven y juegan en soledad. Disfrutan menos y desconectan antes de la actividad física. Viven la actividad física no reglada más como una obligación que como una forma de diversión.
- Los padres no se adaptan a sus hijos. Para el padre es una pérdida de tiempo practicar ejercicio con su hijo. El padre practica su deporte de adulto y el hijo se queda en su juego.
- Padres e hijos no encuentran momentos para compartir haciendo ejercicio al aire libre (se aburren y se desmotivan).
- El tiempo libre se estructura desde el adulto y no desde la familia.

II. El discurso de los expertos La familia y al actividad física



- Niños homogéneos y desorientados, resultado de la educación actual de los padres.
Muy prohibitivos y restrictivos a la vez, una suma paradójica.
- Los padres buscan la rentabilidad de sus hijos.
Pero no ponen a su alcance las armas adecuadas.
- Los padres de hoy relativizan el ejercicio físico de sus hijos cuando éste no es reglado.
El ejercicio no estructurado es menos “asfixiante” y más constructivo para el niño.
- Padres e hijos se distancian cada vez más. Viven realidades separadas.
Ya no juegan ni practican juntos actividades físicas o deportes al aire libre

Breve análisis del discurso de los expertos

II. El discurso de los expertos

La familia y al actividad física



- Los hijos padecen “en sus propias carnes” las dudas, las contradicciones y angustias vivenciales de sus padres.
- Padres de hoy con más luchas internas (evolución de la sociedad) → niños de hoy más confusos. Niños no tienen referentes ni normas claras porque los padres no las tienen.
- Los niños interiorizan los valores de sus padres. Así, prima:
 - El valor de lo económico: la consecución de dinero fácil, sin esfuerzo (los famosos, un niño Raúl o Casillas).
 - La imagen social – la mera apariencia.
- Los padres viven desde el deber la relación con sus hijos. Se aparca la relación natural.

El deber

- La obligación con los hijos
- Sentirse un buen padre

El ser

- El instinto natural
- La relación fluida, espontánea, no medida, ni premeditada
- Hedonismo

II. El discurso de los expertos La familia y al actividad física



Agobiado por el deber

Padre



Hijo

Insatisfecho

- Quiere pero no sabe
- Lo intenta pero no disfruta
- Abandona porque siente frustración o impotencia.

- Abandona porque se aburre, no cuenta con recursos.

- Necesitan aprender juntos, disfrutar juntos. Desean hacerlo pero
- El padre necesita tener recursos para jugar/hacer ejercicio con su hijo (enseñar juegos y experiencias dinámicas para compartir)



Las madres y el ejercicio físico



II. El discurso de los expertos

Las madres y el ejercicio físico



- **La madre, dimite y deja de ser la principal transmisora de valores en el hogar.**
- **La madre se avergüenza de exhibir sus competencias motrices. No participan de actividades físicas en familia.**
- **La madre, más preocupada de las labores del hogar que de la educación física de los hijos.**

II. El discurso de los expertos

Las madres y el ejercicio físico



La madre, dimite y deja de ser la principal transmisora de valores en el hogar.

- Tradicionalmente la mujer ha sido la transmisora principal de hábitos y valores en el hogar. Ha sido ella la principal fuente transmisora de hábitos saludables en la familia.
- Actualmente la madre ha descuidado su rol de educadora. Ocupa su tiempo en diversidad de tareas, trabaja fuera de casa, ha llenado su tiempo libre de actividades, ha ampliado su red de relaciones sociales,... está muy ocupada y se orienta a su vida adulta más que a sus hijos.
- En este sentido, son los medios, sobre todo la televisión, los que en gran parte asumen esta función de educar y orientar a nuestros hijos. Definen las actitudes y establecen los hábitos conductuales de muchos niños.

II. El discurso de los expertos

Las madres y el ejercicio físico



La madre se avergüenza de exhibir sus competencias motrices

No participan de actividades físicas en familia

- La mujer se ha incorporado tarde al mundo del deporte, tradicionalmente dominado por el sexo opuesto.
- Los estereotipos femeninos siempre han orientado a las mujeres ya desde su infancia a tareas más sedentarias.
- Las mujeres llegan a su etapa adulta con menos recursos motrices. Cuando son madres se sienten avergonzadas de realizar ejercicio en familia, sienten miedo a ser ridiculizadas o criticadas por sus hijos.
- En el momento de hacer alguna actividad física, las madres se muestran más interesadas por sí mismas que por sus hijos. El ejercicio se convierte en muchas ocasiones en una excusa para salir, entablar relaciones sociales, disfrutar del tiempo libre de forma adulta y no familiar.

II. El discurso de los expertos

Las madres y el ejercicio físico



La madre, más preocupada de las labores del hogar que de la educación física de los hijos.

- Se mantienen las viejas tradiciones: el fin de semana el padre sale al parque con los hijos y la madre se queda en casa limpiando y cocinando (“el padre saca al niño al parque y la madre se queda en casa haciendo la paellita”).
- La mujer encuentra dificultades para disfrutar haciendo ejercicio al aire libre con su familia y opta por las tareas menos gratificantes del hogar para no enfrentarse a sus miedos de fallar por carencias o déficits en su motricidad.
- Las madres se preocupan mucho de la imagen que les llega a sus hijos de sí mismas. Controlan y planifican más (que el padre) sus movimientos.
- Son más resistentes a compartir momentos de actividad física espontánea y natural con sus hijos, no suelen dar rienda suelta a su creatividad.

II. El discurso de los expertos

Las madres y el ejercicio físico



- La madre, dimite y deja de ser la principal transmisora de valores en el hogar.
- La madre se avergüenza de exhibir sus competencias motrices. No participan de actividades físicas en familia.
- La madre, más preocupada de los labores del hogar que de la educación física de los hijos.

Breve análisis del discurso de los expertos

II. El discurso de los expertos Las madres y el ejercicio físico



- La madre no participa de las actividades físicas en familia.



**Su rol es impulsor /
propagador**

- Transmitir / comunicar valores (el eco de la familia)
- Animar
- Proteger el bienestar de la familia (“madre gallina”)

No participativo

- No se ha implicado en el pasado y tampoco se implica en la actualidad.
- Es una obligación y una resistencia importante a superar. No es inmediato.

- Es importante que la madre cumpla positivamente su rol fomentando la actividad física de la familia, aportando ideas, dando facilidades,... dirigiendo el núcleo familiar (directora – no ejecutora)



Ensuciarse y la actividad física



II. El discurso de los expertos Ensuciarse y la actividad física



- **El castigo cuando el niño se mancha haciendo actividad física genera frustración y desemboca en la inadaptación.**
- **Un niño que no se mancha es más triste y sumiso que los demás.**
- **La ropa de los niños obstaculiza su libertad de movimientos y su desarrollo individual.**

II. El discurso de los expertos Ensuciarse y la actividad física



El castigo cuando el niño se mancha haciendo actividad física genera frustración y desemboca en la inadaptación.

- Huimos temerosamente de las manchas. Crece el rechazo a la suciedad y las manchas en las familias de hoy.
- Nos convertimos en “seres virtuales”, homogéneos, equivalentes, poco diferenciales, muy equilibrados, sin altos ni bajos, ... constructores de una realidad “ideal” cada vez más utópica.
- Dejamos la mancha de lado buscando una situación artificialmente creada de limpieza y asepsia irreal.
- En esta realidad deseada, el niño no encuentra su lugar, se siente enajenado, inadaptado, no puede experimentar, jugar, moverse con libertad. El adulto interfiere sobre la adaptación del niño, obstaculiza su “ser natural”, no pone el mundo a su alcance.

II. El discurso de los expertos Ensuciarse y la actividad física



Un niño que no se mancha es más triste y sumiso que los demás.

- La imagen de un rostro sonriente y feliz de un niño muchas veces viene acompañada de unas manos y unas rodillas sucias, una ropa manchada, ...
- El adulto que no llega a comprender esta estampa e intenta evitar nuevas situaciones, reprende al niño (“esto no se hace”).
- Los niños más obedientes acatan estas ordenes muy a su pesar. Obedecen negando su propia naturaleza observadora, experimentadora, investigadora.
- Un niño paralizado por la limpieza se convierte en un niño triste, que no disfruta de la realidad, que no juega con otros niños ni se mueve para no caer en la suciedad.
- Niños perfectos pero sin ánimo, ni alma. Niños “cortados por un patrón”.

II. El discurso de los expertos Ensuciarse y la actividad física



La ropa de los niños obstaculiza su libertad de movimientos y su desarrollo individual.

- Nuestros armarios están cargados de todo tipo de ropa. Estrenamos y desechamos ropa con frecuencia sin cargo de conciencia.
- Padres e hijos cuidan más el vestir, su imagen es la primera tarjeta de presentación ante la sociedad (marca un estilo de vida, un status socioeconómico, una personalidad, una forma de ser,..)
- Siempre que resulta posible, es ocasión para arreglados y lucir nuestras mejores ropas y complementos.
- El niño sujeto a esta pauta adulta, se siente encerrado en su propia ropa. Una ropa poco cómoda, que impide la libertad de sus movimientos, o una ropa de tejidos delicados, que se arrugan y que no se pueden ensuciar (según mandato de la madre).
- Las madres se preocupan más de la colada que de la necesidad de investigación y experimentación de sus hijos.

II. El discurso de los expertos Ensuciarse y la actividad física



- El castigo cuando el niño se mancha haciendo actividad física genera frustración y desemboca en la inadaptación.
- Un niño que no se mancha es más fuerte y sumiso que los demás.
- La ropa de los niños obstaculiza su libertad de movimientos y su desarrollo individual.

Breve análisis del discurso de los expertos

II. El discurso de los expertos Ensuciarse y la actividad física



- **Queremos una sociedad perfecta de ciudadanos perfectos.** Educamos a nuestros hijos con estas exigencias (limpios, impolutos):
 - Buscar la pureza / la ausencia de mal (mancha) es una tapadera del adulto a sus propios miedos, angustias e inseguridades. Buscar la limpieza corporal para afrontar la ausencia de “pureza” espiritual.
 - Los padres temen su rechazo y el rechazo social de sus hijos. Por ello, intentan “adiestrarles” para evitar este daño.
 - En el medio urbano, el niño vive más encerrado en sí mismo, menos orientado a la calle, es más fácil evitar la suciedad (los campos de fútbol son de césped artificial).

- **Es importante:**
 - Animar especialmente a la mujer a superar estos miedos: dejarse llevar por su instinto maternal, dejar de obsesionarse con la limpieza, disfrutar más de su familia, de sus hijos.
 - Enseñarle los valores “más importantes” para el futuro de sus hijos. Romper estereotipos, la adaptación al medio proviene de las habilidades y competencias adquiridas por el niño.



III. Algunos reclamos de más impacto

III. Reclamos de más impacto



- ▶ Ausencia de movimiento, ausencia de creatividad.
- ▶ Paralizar la actividad del niño, significa paralizar su futuro.
- ▶ Niño inquieto, sinónimo de salubridad.
- ▶ No experimentación, síndrome de inadaptación.
- ▶ La disciplina, anula el pensamiento creativo.
- ▶ Niños adultos sin libertad de elección, sin libertad de expresión.
- ▶ Ahora los campos de fútbol son de césped artificial.
- ▶ No te subas a ese columpio, no saltes ese charco,... , no te diviertas, no conozcas el mundo, no seas feliz.
- ▶ Las ciudades limitan la creatividad y la espontaneidad.

III. Reclamos de más impacto



- ▶ Los niños ya no juegan en la calle.
- ▶ La seducción del control, la ausencia de libertad
- ▶ Padres e hijos, dos vidas separadas.
- ▶ Madres asfixiadas por la casa, no impulsan las actividades al aire libre de sus hijos.
- ▶ El padre al parque, la madre a la cocina.
- ▶ Sacar a nuestros hijos de paseo como el que saca a pasear al perro.
- ▶ Niños encarcelados por su propia ropa.
- ▶ Beneficios del ejercicio en familia, hablan los expertos.
- ▶ Una realidad aséptica, sin manchas, una irrealidad.