



Universitat
de les Illes Balears

Grup d'investigació
en Ciències de l'Activitat
Física i l'Esport



**Conselleria de Turisme,
Cultura i Esports**

Direcció General d'Esports

Hábitos deportivos y actividad física de la población escolar de las Islas Baleares

Josep Vidal Conti; Francisco Javier Ponseti Verdaguer;
Elisa I. Sánchez Romero; Jaume Cantallops Ramón; Adrià Muntaner Mas



Equipo de investigación y autores

Investigador principal:

Adrià Muntaner Mas¹⁻²

Equipo de investigación:

Josep Vidal Conti¹⁻²

Francisco Javier Ponseti Verdaguer¹⁻²

Jaume Cantallops Ramón¹⁻²

Elisa I. Sánchez Romero³

Equipo de redacción:

Maria del Mar Barceló Maimó

Sebastià Bibiloni Pujol

Edita:

Maquetadora: Aitana Pons Torrens

ISBN: 978-84-09-78461-5

DL: PM 00891-2025

Universitat de les Illes Balears – UIB

Financiación:

Este estudio ha sido elaborado con la financiación de la Dirección General de Deportes, de la Consejería de Turismo, Cultura y Deportes del Gobierno de las Islas Baleares, a través del encargo de gestión “Estudi dels hàbits esportius de la població de les Illes Balears i elaboració d’un pla d’instal·lacions i equipaments esportius de les Illes” (MEPRO 2024/17461).

Afiliaciones

¹Grupo de Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (GICAFE), Facultad de Educación, Universidad de las Islas Baleares, Palma (España)

²Departamento de Pedagogía y Didácticas Específicas, Instituto de Investigación e Innovación Educativa (IRIE), Universidad de las Islas Baleares, Palma (España)

³Facultad de Educación, Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia (España)

Introducción.....	11
Marco conceptual.....	12
Necesidad e importancia de la práctica deportiva.....	12
Marco normativo nacional e internacional sobre práctica deportiva.....	12
Estudios previos a nivel nacional y autonómico.....	12
Objetivo del estudio.....	14
Metodología.....	15
Diseño del estudio.....	15
Muestra.....	15
Instrumento de evaluación.....	16
Procedimiento.....	18
Análisis estadístico.....	19
Consideraciones terminológicas.....	19
Resultados.....	21
Bloque I. Datos identificativos y variables sociodemográficas.....	21
Bloque II. Niveles de actividad física y condición física.....	25
Bloque III. Hábitos de práctica deportiva.....	29
Bloque IV. Práctica deportiva de competición.....	41
Bloque V. Factores asociados a la no práctica y al abandono deportivo.....	47
Bloque VI. Opiniones sobre la experiencia deportiva y autoimagen corporal.....	53
Conclusiones.....	61
Referencias bibliográficas.....	63
Anexo.....	65
Conceptos en el marco de la actividad física y el deporte.....	66
Instrumento de evaluación.....	67
Niveles de actividad física y práctica deportiva en edad escolar segmentado por islas.....	87

Gráfico 1. Distribución de la muestra, según el lugar de nacimiento.....	21
Gráfico 2. Distribución de la muestra en función de la isla de residencia	21
Gráfico 3. Distribución de la muestra en función del sexo.....	21
Gráfico 4. Distribución de la muestra en función del curso escolar	22
Gráfico 5. Distribución de la muestra en función de la titularidad del centro escolar	22
Gráfico 6. Distribución de la muestra en función del nivel de estudios de los progenitores	22
Gráfico 7. Nivel de actividad física en función del sexo.....	25
Gráfico 8. Nivel de actividad física en función del curso escolar.....	26
Gráfico 9. Auto percepción de la condición física en función del sexo.....	27
Gráfico 10. Práctica deportiva extraescolar, según el sexo.....	30
Gráfico 11. Práctica deportiva extraescolar, según el curso escolar	30
Gráfico 12. Los cuatro deportes más practicados de forma organizada en función del sexo.....	31
Gráfico 13. Los cuatro deportes más practicados de forma organizada, según el curso escolar	32
Gráfico 14. Los cuatro deportes más practicados de forma libre, según el sexo	32
Gráfico 15. Los cuatro deportes más practicados de forma libre, según el curso escolar.....	33
Gráfico 16. Frecuencia semanal de práctica deportiva organizada	33
Gráfico 17. Frecuencia semanal de práctica deportiva por libre.....	34
Gráfico 18. Lugar de práctica deportiva	34
Gráfico 19. Agentes de motivación para practicar deporte, según el sexo.....	36
Gráfico 20. Agentes de motivación para practicar deporte, según el curso escolar.....	36
Gráfico 21. Motivos de práctica deportiva en función del sexo	37
Gráfico 22. Motivos de práctica deportiva en función del curso escolar	37
Gráfico 23. Práctica deportiva en vacaciones	38

Gráfico 24. Participación en competencias deportivas, según el sexo.....	41
Gráfico 25. Participación en competencias deportivas en función del curso escolar	41
Gráfico 26. Intención de practicar deporte en ausencia de competencias, según el sexo	43
Gráfico 27. Intención de practicar deporte en ausencia de competencias, según el curso escolar ..	44
Gráfico 28. Motivos para no practicar deporte, según el sexo	48
Gráfico 29. Motivos para no practicar deporte, según el curso escolar	48
Gráfico 30. Práctica deportiva anterior, según el sexo.....	49
Gráfico 31. Práctica deportiva anterior, según curso escolar	49
Gráfico 32. Motivos de abandono de la práctica deportiva, según el sexo.....	49
Gráfico 33. Motivos de abandono de la práctica deportiva, según el curso escolar	50
Gráfico 34. Deseo de volver a practicar deporte.....	50
Gráfico 35. Lo que consideran más importante del deporte, según el sexo.....	55
Gráfico 36. Lo que consideran más importante del deporte, según el curso escolar	55
Gráfico 37. Motivos para practicar deporte, según el sexo	55
Gráfico 38. Motivos para practicar deporte, según el curso escolar	56
Gráfico 39. Intención de continuar practicando deporte, según el sexo.....	57
Gráfico 40. Intención de continuar practicando deporte, según el curso escolar	57
Gráfico 41. Nivel de satisfacción con su cuerpo en función del sexo.....	58
Gráfico 42. Nivel de satisfacción con su cuerpo en función del curso escolar	58
Gráfico 43. Interés con el deporte en función del sexo	58
Gráfico 44. Interés con el deporte en función del curso escolar	59

La actividad física y el deporte en edad escolar constituyen pilares esenciales para el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes. Diversos organismos internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), han insistido en la necesidad de fomentar estilos de vida activos desde edades tempranas, con el fin de prevenir enfermedades crónicas, combatir el sedentarismo y promover una buena salud física, mental y emocional (OMS, 2020). En este contexto, el ámbito educativo se configura como un entorno privilegiado para impulsar y consolidar hábitos de práctica deportiva que puedan perdurar a lo largo de la vida.

Durante los últimos años, la preocupación por los niveles de inactividad física infantil y juvenil ha ido en aumento, especialmente en sociedades desarrolladas, donde los cambios en los estilos de vida, marcados por un mayor uso de dispositivos digitales, la reducción del juego libre en exteriores y una mayor urbanización, han provocado una disminución significativa del tiempo que los menores dedican a moverse. Esta tendencia se ha visto agravada por situaciones excepcionales, como la pandemia de la COVID-19, que limitó las posibilidades de socialización y práctica física estructurada, poniendo de relieve aún más la vulnerabilidad de los hábitos de vida saludables entre la población escolar (Guthold et al., 2020; Sallis et al., 2025).

En el ámbito estatal y autonómico, diversas estrategias y planes de acción han tratado de dar respuesta a esta problemática. En el caso de las Islas Baleares, el deporte escolar ocupa un lugar destacado en las políticas públicas relacionadas con la salud, la educación y la cohesión social. No obstante, para que estas políticas resulten eficaces y sostenibles, es imprescindible contar con datos actualizados, fiables y representativos sobre los hábitos deportivos y de actividad física de la población infantil y juvenil. Solo a partir de un diagnóstico riguroso y detallado es posible diseñar e implementar políticas públicas ajustadas a la realidad del territorio y de sus diversos contextos.

La presente investigación, titulada “Estudio de actividad física y hábitos deportivos de la población escolar de las Islas Baleares” nace con este propósito. Impulsado por la Dirección General de Deportes de la Consejería de Turismo, Cultura y Deportes del Gobierno de las Islas

Baleares, esta investigación pone de manifiesto el esfuerzo institucional por conocer mejor cómo, cuándo, cuánto y con qué motivaciones practica actividad física y deporte el alumnado de las Islas Baleares. La actual investigación también pretende identificar posibles desigualdades en el acceso y participación deportiva según ciertas variables sociodemográficas como el sexo, la edad, el nivel educativo de las familias, el tipo de centro educativo o el entorno geográfico.

La población objeto de este estudio está compuesta por estudiantes de entre 10 y 17 años, lo que abarca una parte significativa de la etapa de educación primaria superior y la totalidad de la educación secundaria obligatoria. Esta franja de edad resulta especialmente relevante por tratarse de un periodo crítico en la construcción de hábitos duraderos, en el que la motivación en pro de la práctica de actividad física y deporte puede verse afectada por múltiples factores personales, sociales y escolares.

En cuanto a la metodología, el instrumento de recogida de datos ha sido una adaptación del Cuestionario de los hábitos deportivos de la población en edad escolar de la ciudad de Barcelona 2022, modificado y contextualizado a la realidad educativa, cultural y territorial de las Islas Baleares (Ajuntament de Barcelona, 2022). El cuestionario incluye aspectos clave como hábitos de actividad física, la frecuencia, duración e intensidad de la práctica deportiva, el tipo de actividades realizadas, los entornos en los que se llevan a cabo, la influencia del entorno familiar y escolar, así como las percepciones, barreras y motivaciones del alumnado respecto a la actividad física y al deporte. En este sentido, el estudio no solo busca ofrecer una fotografía estática del momento actual, sino también detectar tendencias, puntos críticos y áreas de mejora para orientar futuras políticas públicas.

Finalmente, esta investigación aspira a convertirse en una herramienta útil no solo para los responsables políticos y educativos, sino también para el personal docente, las familias, los profesionales del deporte y la salud, y para la sociedad en general. Contribuir a formar una ciudadanía más activa, saludable y comprometida con el bienestar colectivo pasa, en gran medida, por entender mejor los hábitos, percepciones y motivaciones de las generaciones más jóvenes.

En resumen, el Estudio de los hábitos deportivos y de actividad física de la población escolar de las Islas Baleares constituye una oportunidad para tomar el pulso a la situación actual en el entorno escolar y avanzar hacia un modelo educativo y social más saludable. Los resultados que aquí se presentan servirán como base para futuras líneas de actuación y evaluación, consolidando un marco de trabajo coherente con los objetivos de desarrollo sostenible y con el derecho de todos los chicos y chicas a crecer en un entorno que favorezca su desarrollo físico, emocional y social.

Marco conceptual

Necesidad e importancia de la práctica deportiva

La actividad física y el deporte son herramientas esenciales para la cohesión social y el bienestar de las personas. Más allá de sus beneficios para la salud física, contribuyen significativamente al desarrollo emocional, cognitivo y social, especialmente durante la infancia y la adolescencia. La práctica regular de actividad física mejora el rendimiento académico, la autoestima y las competencias sociales, y actúa como un factor protector frente al estrés, la ansiedad y otros trastornos psicológicos (Martín-Rodríguez et al., 2024). Asimismo, representa un espacio privilegiado para la transmisión de valores como la cooperación, el respeto, la igualdad y la perseverancia.

En el contexto de las Islas Baleares, el deporte también constituye un pilar importante del tejido económico, cultural y educativo. Sus efectos positivos trascienden el ámbito individual para convertirse en un factor de cohesión social y de mejora de la calidad de vida. Sin embargo, en los últimos años se ha observado un preocupante aumento del sedentarismo entre los niños y adolescentes, asociado al uso intensivo de pantallas, a la disminución del juego activo y a la reducción de oportunidades para la práctica deportiva en el entorno escolar y comunitario. Esta tendencia se ha visto acentuada por las consecuencias de la pandemia de la COVID-19, lo cual convierte la promoción de la actividad física en una prioridad estratégica para las administraciones públicas.

Marco normativo nacional e internacional sobre práctica deportiva

En respuesta a esta situación, diversas instituciones internacionales y nacionales han establecido marcos normativos y planes de acción para fomentar estilos de vida activos. La OMS recomienda que los niños y adolescentes de 5 a 17 años realicen un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, incluyendo actividades que fortalezcan músculos y huesos, al menos tres veces por semana. En su Plan de Acción Mundial sobre Actividad Física 2018–2030, la OMS insta a los países a reducir en un 15% la prevalencia de la inactividad física para el año 2030, promoviendo entornos favorables, accesibles y seguros para la práctica regular de actividad física.

A nivel autonómico, la Ley 2/2023, de 7 de febrero, de la actividad física y el deporte de las Islas Baleares subraya la importancia del deporte como derecho de la ciudadanía y como motor para el desarrollo integral de las personas. Esta normativa establece como objetivo garantizar el acceso equitativo y la práctica habitual de actividad física en todos los ámbitos de la sociedad, con especial atención a la infancia y la juventud, reconociendo su papel esencial en la formación y en la prevención de enfermedades no transmisibles.

Estudios previos a nivel nacional y autonómico

Diversos estudios han puesto de relieve el bajo cumplimiento de las recomendaciones de actividad física entre la población escolar. Según la Fundación para la Investigación Nutricional (2016), España presenta niveles preocupantes de inactividad física entre niños y adolescentes. Los resultados de este informe indican que la actividad física recibe un indicador D-, lo que significa que solo entre el 21 % y el 40 % de los niños y adolescentes cumplen con las recomendaciones internacionales de al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa. Los informes de la Active Healthy Kids Global Alliance (2018) indican que solo entre el 31% y el 34% de los menores cumplen con los niveles recomendados de actividad física. Según los datos del estudio PASOS, realizado por la Gasol Foundation en colaboración con el Ministerio de Sanidad, se observa una tendencia preocupante hacia el sedentarismo entre la población infantil y adolescente en España. En 2019, solo el 36,7 % de los

menores cumplía con la recomendación de realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa, porcentaje que descendió hasta el 34,7 % en 2022, con cifras aún más bajas entre las adolescentes (Gasol Foundation, 2020, 2023). Esta tendencia se alinea con lo señalado por la Guía de Actividad Física para la Infancia y la Adolescencia del Ministerio de Sanidad (2020), que alerta sobre el crecimiento de los comportamientos sedentarios en estas etapas vitales debido al uso excesivo de pantallas, la reducción del juego activo y la escasa incorporación de la actividad física al estilo de vida cotidiano (Ministerio de Sanidad, 2020).

Según el Consejo Superior de Deportes (2022), la Encuesta de Hábitos Deportivos en España revela que el 57,3 % de los encuestados practicó deporte en el último año. Según el Centro de Investigaciones Sociológicas (2024), en el estudio Hábitos deportivos en España (V), realizado a partir de una muestra de 8487 entrevistas a la población residente en España de ambos sexos, de 16 años y más, el 18,8 % y el 29,1 % de los encuestados practica uno o dos deportes, respectivamente. En el contexto del deporte escolar disponemos de “El estudio sobre los hábitos deportivos de la población escolar en España” (Consejo Superior de Deportes, 2011) con 17632 participantes comprendidos entre los 6-16 años, de las cuales 761 fueron de la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares.

De los estudios realizados en la población escolar destacamos “Los hábitos y actitudes de la población andaluza en edad escolar ante el deporte” (Junta de Andalucía y Consejería de Turismo y Deporte, 2016), “Los hábitos deportivos de los escolares en Cataluña 2016” (Bordas et al., 2017), y “el estudio de los hábitos deportivos de la población en edad escolar de la ciudad de Barcelona” (Itik Consultoría Deporte y Ocio, 2022), entre otros.

En el ámbito autonómico, a pesar de algunas iniciativas aisladas, se carece hasta la fecha de una herramienta sistemática de recogida de datos que permitiera analizar de forma detallada los hábitos de actividad física y deportiva de la población escolar balear. Esta carencia limita la capacidad de diseñar e implementar políticas públicas eficaces y ajustadas a la realidad local. La necesidad de contar con información empírica, actualizada y contextualizada es prioritaria para

la planificación de estrategias de intervención. Es importante señalar que desde la Dirección General de Deportes del Gobierno de las Islas Baleares ya se habían encomendado otros estudios sobre los hábitos deportivos en las Islas Baleares. El más antiguo es “el estudio de los hábitos deportivos de la juventud de las Islas Baleares” (Escudero López et al., 1992), un estudio de 4657 jóvenes estudiantes de B.U.P y F.P. de entre 14 a 20 años de la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares, el objetivo del cual era la identificación de la práctica deportiva y el índice de abandono de los jóvenes de las Islas Baleares.

También a nivel insular, encontramos dos tesis doctorales: Análisis de la práctica deportiva de los jóvenes de Mallorca en el segundo ciclo de ESO (Ponseti, 1998) utilizando una muestra de 2000 jóvenes de 14-16 años con una media de edad de 15,5 años y Hábitos de la práctica deportiva de los mallorquines entre 10 y 14 años (Palou, 2000) con una muestra de 2661 alumnos con una media de edad de 11,5 años. Otro estudio también encomendado por la Dirección General de Deportes del Gobierno de las Islas Baleares es el estudio de los “Hábitos deportivos en las Islas Baleares” (Puig & Campomar, 2003), con una muestra compuesta por 297 sujetos de entre 15 y 74 años.

En el ámbito autonómico, destaca el Dictamen 14/2009 del Consejo Económico y Social de las Islas Baleares (2009) sobre el deporte en esta comunidad. Este documento recoge las aportaciones de los expertos participantes en un seminario organizado por el propio CES, así como los resultados de una revisión bibliográfica sobre la situación del deporte en las Islas Baleares.

En cuanto al Consejo Insular de Menorca, se ha identificado el “estudio de los hábitos deportivos y alimentarios de los escolares de Menorca” (Consejo Insular de Menorca, 2012) en el cual participaron 5406 escolares de entre 6 y 16 años de diferentes centros de educación primaria y secundaria.

El estudio más reciente sobre los hábitos deportivos es “el estudio de hábitos deportivos de la población escolar de Mallorca” (Consell de Mallorca, Departament de Cultura, Patrimoni i Esports, Direcció Insular d'Esports, 2016), en el que participaron un total de 2705 personas escolarizadas de entre 6 y 16 años, que, además, también se tuvo en cuenta información sobre la familia de los escolares.

Objetivo del estudio

Ante esta realidad, surge el Estudio de Hábitos Deportivos y Actividad Física de la Población Escolar de las Islas Baleares, cuyo objetivo principal es analizar y definir los hábitos deportivos y de actividad física de los escolares de entre 10 y 17 años en las Islas Baleares, mediante la aplicación del Cuestionario de Hábitos deportivos y de Actividad Física de la Población Escolar de las Islas Baleares (QHEAFEIB-2024) adaptado a dos grupos de edad: 10-14 años y 15-17 años. Esta herramienta permite recoger datos relevantes que sirvan de base para la formulación y evaluación de políticas públicas, la mejora del sistema educativo en relación con la actividad física y la elaboración del Plan Director de Instalaciones y Equipamientos Deportivos de las Islas Baleares (PIEDIB).

El estudio persigue los siguientes objetivos específicos:

- Conocer el nivel de actividad física.
- Conocer la frecuencia, duración e intensidad de la práctica de actividad física y deportiva.
- Identificar las actividades físicas más habituales y los espacios donde se desarrollan.
- Analizar las diferencias en los hábitos deportivos en función del sexo y edad.
- Estudiar la influencia de factores individuales, familiares y escolares en los hábitos deportivos.
- Conocer el nivel de condición física percibido.

El estudio se estructura a partir de un marco conceptual sólido que contextualiza el fenómeno de la actividad física infantil y juvenil, seguido de una descripción metodológica, el análisis de los resultados y, finalmente, un conjunto de conclusiones y propuestas de actuación orientadas a mejorar la promoción de la actividad física entre la población escolar.

Diseño del estudio

El Estudio de Hábitos Deportivos y de Actividad Física de la población escolar de las Islas Baleares es una investigación de carácter oficial, descriptiva y transversal.

Muestra

El universo de población del estudio ha sido extraído del censo del alumnado escolarizado de 4º de primaria a 2º de bachillerato en el curso académico 2024-2025 facilitado por la "Consejería de Educación y Universidades de las Islas Baleares". El método de esta investigación se fundamenta en la obtención de una muestra representativa a partir de un muestreo probabilístico por conglomerados. Para el cálculo tamaño muestral necesario, se ha utilizado la siguiente fórmula:

$$N = N * Z^2 * p * q / d^2 * (N-1) + Z^2 * p * q$$

$$n_{ajustada} = n / [1 + ((n - 1) / N)]$$

Dónde:

- Precisión / error = 0,03
- Nivel de confianza: 95 % (z = 1,96)
- Proporción estimada (p) = 0,5
- Complemento (q) = 0,5
- Universo poblacional (N)
- Tamaño de la muestra (n)

En la siguiente tabla se muestra el universo de población de cada isla con su correspondiente muestra calculada y el total. Cabe destacar que, de 4097 cuestionarios administrados, se han obtenido un total de 3160, representando este valor como la muestra total del estudio.

La delimitación de la muestra se fundamenta en las siguientes variables independientes:

- Curso escolar (se ha considerado el curso equivalente a la edad del participante). Han participado al estudio 28 cursos de 4º de educación primaria, 29 cursos de 5º de educación primaria, 27 cursos de 6º de educación primaria, 24 cursos de 1º de ESO, 16 cursos de 2º de ESO, 17 cursos de 3º de ESO, 24 cursos de 4º de ESO, 13 cursos de 1º de bachillerato, 6 cursos de 2º de bachillerato, 12 de 1º de Formación Profesional y 7 de 2º de Formación Profesional.
- Distribución geográfica. La comunidad autónoma de las Islas Baleares tiene un total de 67 municipios, distribuidos de la siguiente forma: 53 en Mallorca, 8 en Menorca y 6 en Ibiza y Formentera. La muestra del estudio se ha segmentado por municipios determinando la cantidad de encuestas de forma ponderada por el número de escolares de cada isla. Las principales ciudades de cada isla (Palma, Mahón e Ibiza), debido a

Tabla 1. Cálculo del tamaño muestral

Cálculo de la muestra					
Islas	Universo de población	Muestra inicial	%	Muestra estudio	% ¹
Mallorca	99.940	1.045	34,8 %	1.220	38,6 %
Menorca	10.550	960	32,0 %	960	30,4 %
Ibiza y Formentera	16.970	994	33,1 %	980	31,0 %
Total	127.460	2.999	100,0 %	3.160	100,0 %

¹%. Peso relativo que tiene cada isla dentro de la muestra total del estudio.

la mayor densidad de población ha tenido una consideración especial.

- Tipología de centro de enseñanza. Otro de los criterios para establecer los conglomerados ha sido el tipo de centro de enseñanza al que asisten en función de la titularidad de este (público o privado). De esta forma, han participado en el estudio 89 centros públicos y 32 privados.

El seguimiento de la obtención de los datos de la muestra seleccionada lo ha realizado Itik Consultoría Deporte y Ocio S.L.

Instrumento de evaluación

El Cuestionario de Hábitos Deportivos y de Actividad Física de la Población Escolar de las Islas Baleares (QHEAFEIB – 2024) es el resultado de la combinación de tres instrumentos: el cuestionario del “Estudio de los hábitos deportivos de la población en edad escolar de la ciudad de Barcelona”, elaborado por Itik Consultoría Deporte y Ocio (2022); el PAQ-C/PAQ-A de actividad física; y el IFIS de autoevaluación de la condición física.

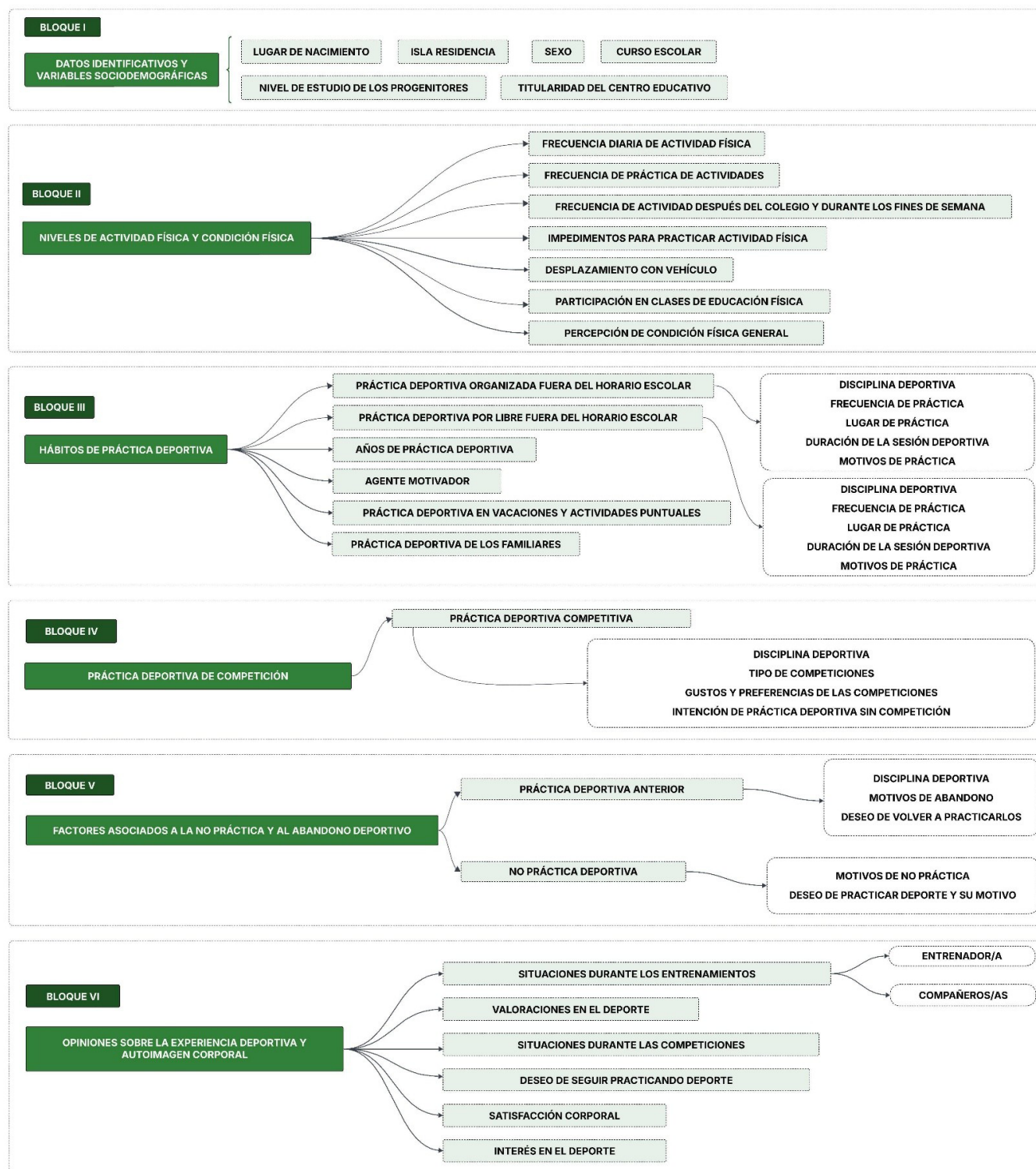
El QHEAFEIB – 2024 cuenta de dos versiones, una para los escolares de 10 a 14 años (con 84 preguntas) y otra para los de 15 – 17 años (con 83 preguntas). La única diferencia entre ellas es el tipo de cuestionario utilizado para la evaluación de la actividad física, ya que el PAQ-C está validado para los escolares de 10 a 14 años y el PAQ-A para los escolares de 15 a 17 años.

El QHEAFEIB – 2024 está estructurado con un primer apartado de 11 preguntas para los de 10-14 años y 10 preguntas para los de 15-17 años que hacen referencia al cuestionario de actividad física (PAQ-C/PAQ-A). La única diferencia que radica entre estos dos cuestionarios es que el PAQ-C incluye una pregunta sobre actividad física en el tiempo del patio o descanso, y el PAQ-A no la incluye.

En un segundo apartado, encontramos el bloque de hábitos de práctica deportiva, compuesto por un total de 68 preguntas, y, finalmente, acaba con un bloque de cinco preguntas que pertenecen al cuestionario de autoevaluación de la condición física (IFIS).

A continuación, se presenta un mapa conceptual del QHEAFEIB – 2024:

Figura 1. Mapa conceptual de las preguntas del cuestionario



Procedimiento

El proceso de recogida de datos fue llevado a cabo por Itik Consultoría Deporte y Ocio S. L. y se desarrolló entre el 14 de octubre de 2024 y el 27 de enero de 2025. Este periodo permitió una planificación adecuada del trabajo de campo, garantizando una muestra representativa y minimizando posibles sesgos estacionales en las respuestas vinculadas a la práctica de actividad física y deportiva.

Una vez obtenida la muestra a partir del censo, se envió un correo electrónico a la dirección del centro explicando la investigación y su finalidad.

Al tratarse de un estudio con menores de edad, se ofreció a cada alumno del grupo - clase seleccionado, un consentimiento informado para menores que su padre, madre o tutor tuvieron que devolverlo firmado siguiendo las indicaciones que ofrecía el mismo consentimiento informado. La presentación de este consentimiento informado firmado por parte de su padre, madre o tutor fue obligatoria y un requisito indispensable para participar en el estudio.

El cuestionario fue administrado en formato digital mediante un enlace online. Se utilizó un software específico con lógica condicional, lo que permitió adaptar las preguntas al perfil de cada alumno o alumna. En función de sus respuestas (por ejemplo, si practicaban deporte o no, o si lo hacían de manera organizada o informal), se activaban o descartaban bloques específicos del cuestionario, asegurando así una mayor pertinencia y personalización en la evaluación.

El enlace al cuestionario fue enviado a los centros educativos a través de correo electrónico. Cada centro tuvo autonomía para decidir cómo aplicarlo. En la mayoría de los casos, la aplicación se realizó en el aula bajo supervisión del profesorado. Sin embargo, algunos centros optaron por enviar el cuestionario a las familias, que lo cumplimentaron en casa junto con sus hijos. Las respuestas se recogieron automáticamente en una hoja de cálculo vinculada, lo que permitió un control preciso y continuo del trabajo de campo.

Las respuestas se recogieron automáticamente en una hoja de cálculo vinculada, lo que permitió un control preciso y continuo del trabajo de campo. La participación fue completamente anónima: no se

recogió ningún dato personal identificativo, por lo que no fue necesario firmar ningún consentimiento informado.

Antes del inicio del trabajo de campo, se contactó previamente con los centros seleccionados. El primer contacto se realizó por correo electrónico, adjuntando toda la información del proyecto. Posteriormente, durante el periodo de recogida de datos, se mantuvo un seguimiento telefónico con los centros para confirmar su participación, resolver dudas y facilitar el proceso.

La persona responsable de gestionar la cumplimentación del cuestionario variaba en función de la edad del alumnado y de la dinámica establecida por cada centro. En el caso del alumnado más joven, el profesorado solía ayudar en la lectura y comprensión de las preguntas. En cursos superiores, los estudiantes respondieron el cuestionario de forma autónoma. Cuando el cuestionario se realizó desde casa, fueron las familias quienes guiaron el proceso.

Se elaboraron dos versiones del cuestionario, adaptadas a los diferentes rangos de edad. La versión dirigida a alumnado de entre 10 y 14 años tenía una duración estimada de entre 20 y 30 minutos. La versión para estudiantes de 15 a 17 años tenía una duración media de 30 minutos. No obstante, la duración podía variar según las capacidades del alumno o alumna y si practicaban actividad física, ya que en ese caso se activaban más bloques de preguntas. No se estableció una franja horaria concreta para la aplicación del cuestionario. Cada centro decidió el momento más adecuado según su organización interna, siendo común su realización durante la hora de tutoría u otros espacios lectivos con mayor flexibilidad.

La base de datos generada en este estudio, junto con todos los documentos asociados, se encuentra incorporada y disponible públicamente en la plataforma Zenodo (Muntaner-Mas et al., 2025), garantizando el acceso abierto a la información para futuros análisis y consultas por parte de la comunidad científica y otros actores interesados. Además del informe principal, en Zenodo se pueden consultar y descargar el documento complementario con todas las tablas detalladas del análisis, así como los cuestionarios administrados.

Análisis estadístico

Para el análisis estadístico de los datos, se han aplicado distintos procedimientos según el tipo de variable. En las variables categóricas, se presentan frecuencias absolutas y porcentajes, y las diferencias entre grupos se han evaluado mediante la prueba no paramétrica Chi² de Pearson, utilizando la prueba exacta de Fisher en tablas de contingencia 2x2. En las variables continuas, se muestran la media, desviación típica y mediana, y las comparaciones entre grupos se han realizado mediante pruebas no paramétricas: Mann-Whitney para dos grupos y Kruskal-Wallis para más de dos. Todas las comparaciones múltiples se han ajustado con la corrección de Bonferroni. Además, para identificar variables subyacentes o factores que expliquen la configuración de correlaciones dentro de un conjunto de variables observadas, se han aplicado análisis factoriales exploratorios con estimación PAF (principal axis factoring) y rotación Oblimin.

El análisis de los datos se realizó con el software IBM SPSS Statistics 29.0, utilizando el nivel de significatividad en los análisis del 5 % ($\alpha=0,05$).

Consideraciones terminológicas

En el presente estudio, para facilitar la lectura y simplificar la redacción, a lo largo del documento se emplean algunos términos de manera inclusiva. El término “progenitores” se utiliza para referirse tanto a padres, madres como a tutores legales responsables del menor. De igual forma, la palabra “hermanos” engloba a hermanos y hermanas, mientras que “abuelos” incluye tanto a abuelos como a abuelas. Asimismo, la palabra “amigos” incluye tanto a amigos como a amigas. Esta convención lingüística busca mantener un lenguaje claro y accesible sin perder precisión ni equidad de género.

Resultados

Los resultados se presentan organizados por bloques temáticos. Al inicio de cada bloque se describen todas las preguntas correspondientes para contextualizar la información de cada bloque. Seguidamente, se muestran los resultados acompañados de gráficos que facilitan su comprensión. Los porcentajes aparecen junto a las

frecuencias absolutas, dentro del mismo paréntesis y con el formato (%; n = X). En preguntas con posibilidad de múltiples respuestas, no se incluye la frecuencia absoluta para evitar interpretaciones erróneas.

Cada bloque finaliza con una síntesis de las principales conclusiones derivadas de los datos analizados. Al concluir con todos los bloques, se presenta un apartado con las conclusiones generales, que reúne las conclusiones específicas de cada uno.

Por último, en el anexo 1 se encuentra un apartado de conceptos en el marco de la actividad física y el deporte.

Para analizar los resultados obtenidos en el QHEAFEIB – 2024, se han distribuido las preguntas en los siguientes bloques:

BLOQUE I.

Datos identificativos y variables socioeconómicas

BLOQUE II.

Niveles de actividad física y condición física

BLOQUE III.

Hábitos de práctica deportiva

BLOQUE IV.

Práctica deportiva de competición

BLOQUE V.

Factores asociados a la no práctica y al abandono deportivo

BLOQUE VI.

Opiniones sobre la experiencia deportiva y autoimagen corporal

El cuestionario completo puede consultarse en el anexo 2, y en el anexo 3 se presenta una comparativa entre islas.

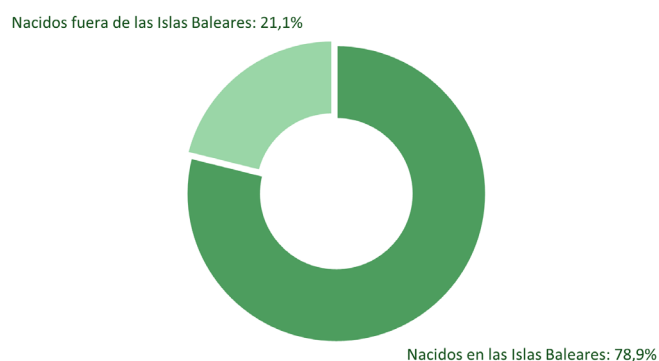
Este primer bloque del QHEAFEIB – 2024 contiene la información básica para caracterizar la muestra encuestada. Las preguntas formuladas fueron:

- Lugar de nacimiento
- Isla de residencia
- Sexo
- Curso escolar
- Titularidad del centro educativo donde asisten
- Nivel de estudio alcanzado por los progenitores

En relación con el lugar de nacimiento, la mayoría de los escolares encuestados nació en las Islas Baleares, representando el 78,9% de la muestra ($n = 2367$). El 21,1% restante ($n = 668$) corresponde a alumnado nacido fuera del archipiélago, tal y como se muestra en el Gráfico 1.

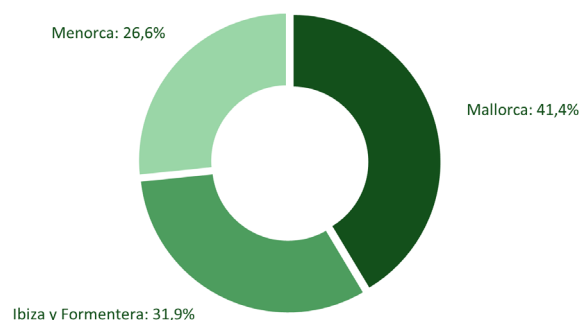
Resultados del Bloque I

Gráfico 1. Distribución de la muestra según el lugar de nacimiento



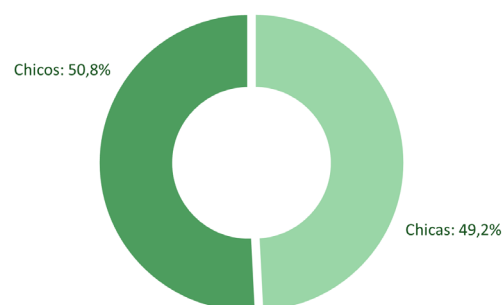
Según el lugar de residencia, el 41,4% de los participantes vivía en Mallorca ($n = 1309$), el 31,9% en Ibiza y Formentera ($n = 1009$), y el 26,6% en Menorca ($n = 842$), tal como se ilustra en el gráfico 2.

Gráfico 2. Distribución de la muestra en función de la isla de residencia



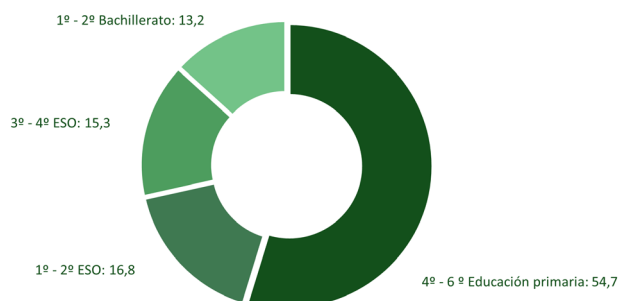
La muestra estuvo equilibrada en cuanto al sexo de los participantes. Respondieron a la encuesta un 50,8% de chicos ($n = 1606$) y un 49,2% de chicas ($n = 1554$), como se muestra en el gráfico 3.

Gráfico 3. Distribución de la muestra en función del sexo



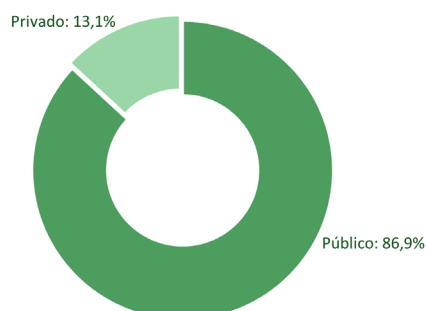
En función del curso escolar, los tramos mayoritarios fueron los escolares de 4º a 6º de educación primaria (54,7%; $n = 1728$), seguidos del grupo de 1º y 2º de ESO (16,8%; $n = 532$), los de 3º y 4º de ESO (15,3%; $n = 482$), quedando en último lugar los de 1º y 2º de bachillerato (13,2%; $n = 418$), según se muestra en el gráfico 4.

Gráfico 4. Distribución de la muestra en función del curso escolar



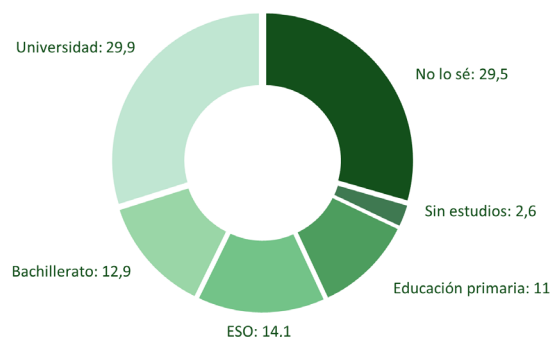
En función de la titularidad del centro, la mayoría de los escolares encuestados asistían a un centro público (86,9 %; n = 2746) respecto a los que asistían en un centro privado (13,1 %; n = 414), como se muestra en el gráfico 5.

Gráfico 5. Distribución de la muestra en función de la titularidad del centro escolar



Los participantes reportaron que sus progenitores, en un 29,9 % (n = 944), tenían estudios universitarios, seguidos por aquellos con estudios de educación secundaria obligatoria (14,1 %; n = 447) y bachillerato (12,9 %; n = 408), tal como se muestra en el Gráfico 6. No obstante, un porcentaje considerable indicó no conocer el nivel de estudios de sus progenitores (29,5 %; n = 932).

Gráfico 6. Distribución de la muestra en función del nivel de estudios de los progenitores



Conclusiones del Bloque I

1

La muestra estuvo compuesta mayoritariamente por escolares nacidos en las Islas Baleares (78,9 %; n = 2367), con una distribución equilibrada entre Mallorca (41,4 %; n = 1309), Ibiza y Formentera (31,9 %; n = 1009) y Menorca (26,6 %; n = 842).

2

La representación por sexo fue equilibrada, con un 50,8 % de chicos (n = 1606) y un 49,2 % de chicas (n = 1554). Más de la mitad del alumnado correspondió al segundo ciclo de primaria (54,7 %; n = 1728), en su mayoría de centros públicos (86,9 %; n = 2746).

3

Destaca el elevado porcentaje de escolares que desconocían el nivel educativo de sus progenitores (29,5 %; n = 932). Entre quienes sí lo conocían, la mayoría indicaron que al menos uno de los padres tenía estudios universitarios (29,9 %; n = 944).

Este segundo bloque del QHEAFEIB – 2024 aborda aspectos del estilo de vida vinculados a la actividad física y el nivel de condición física. El bloque de actividad física incluye el cuestionario para la población infantil (PAQ-C) y adolescente (PAQ-A).

Las preguntas formuladas en el QHEAFEIB – 2024 fueron:

- Frecuencia de práctica de diferentes actividades (correr, nadar, bailar, practicar deportes de equipo e individuales, etc.).
- Participación durante las clases de educación física.
- Actividad física en los patios y durante la hora de la comida.
- Frecuencia de actividad después del colegio y durante los fines de semana.
- Frecuencia diaria de actividad física (de lunes a domingo).
- Impedimentos para practicar actividad física (por enfermedad, etc.).

Resultados del Bloque II

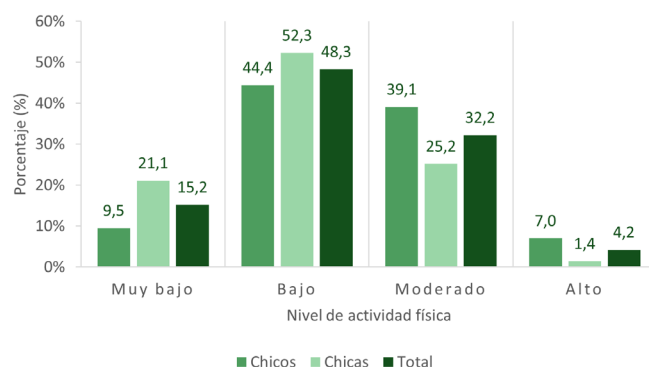
El segundo apartado de este bloque corresponde al cuestionario de autopercepción de la condición física (IFIS), en el que se recoge la percepción de niños y adolescentes sobre su condición física general, así como sobre sus capacidades cardiorrespiratoria, de fuerza, velocidad/agilidad y flexibilidad.

Nivel de actividad física

Los resultados del PAQ-C y PAQ-A recogidos en el QHEAFEIB – 2024 reflejan que casi la mitad del alumnado presentó niveles bajos de actividad física (48,3 %; $n = 1526$), mientras que un 32,2 % ($n = 1020$) alcanzó niveles moderados. Tal como se muestra en el gráfico 7, el análisis por sexo revela diferencias significativas: los chicos registraron mayores niveles de actividad física moderada (39,1 %; $n = 628$) y alta (7 %; $n = 112$) en comparación con las chicas

(25,2 %; $n = 392$ y 1,4 %; $n = 21$, respectivamente). Por el contrario, las chicas presentaron porcentajes superiores en los niveles de actividad física muy baja (21,1 %; $n = 328$) y baja (52,3 %; $n = 813$), frente a los chicos (9,5 %; $n = 153$ y 44,4 %; $n = 713$, respectivamente).

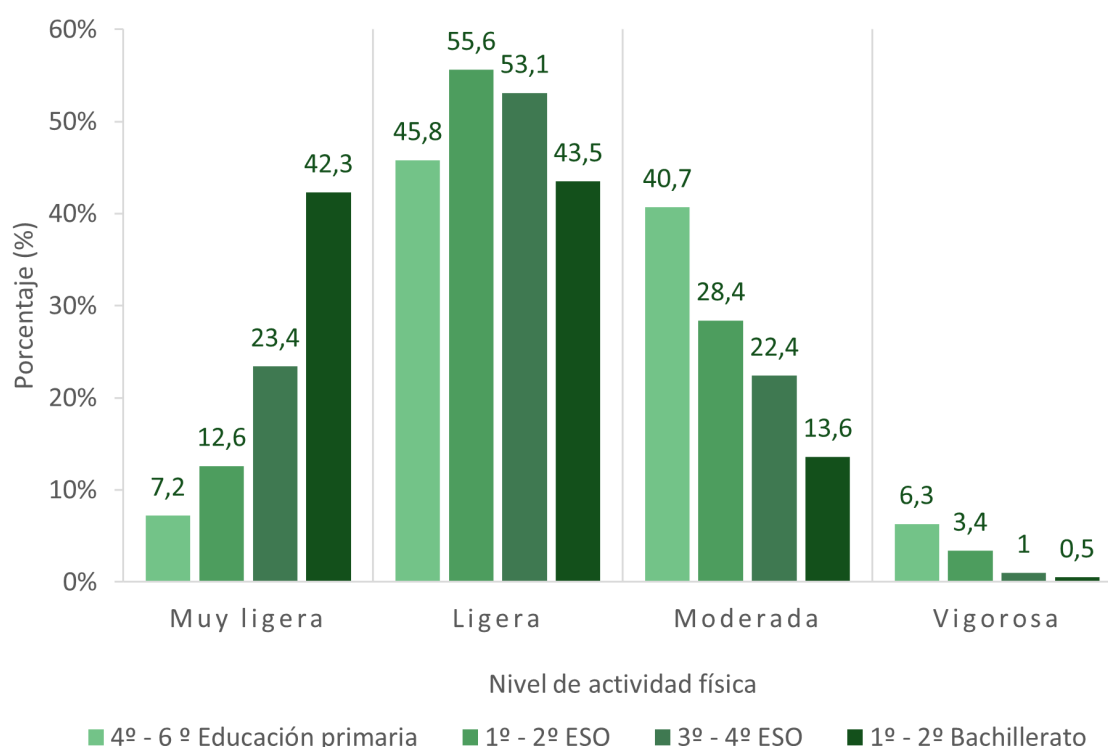
Gráfico 7. Nivel de actividad física, en función del sexo



Teniendo en cuenta el curso escolar, se observa que todos los niveles educativos presentaron una alta proporción de escolares con bajos niveles de actividad física, los cuales representaron aproximadamente la mitad de la muestra. A medida que se avanza en el sistema educativo, los niveles de actividad física tendieron a disminuir progresivamente. Los cursos de 1.º y 2.º de ESO registraron el mayor porcentaje de actividad física baja (55,6 %; $n = 296$), seguidos por los de 3.º y 4.º de ESO (53,1 %; $n = 256$).

Resulta especialmente relevante el elevado porcentaje de inactividad física entre el alumnado de bachillerato, en que un 42,3 % ($n = 177$) presentó niveles muy bajos de actividad física. En cambio, los cursos inferiores (de 4.º a 6.º de educación primaria) mostraron los niveles más altos, con un 40,7 % ($n = 704$) de escolares con una actividad física clasificada como moderada (gráfico 8).

Gráfico 8. Nivel de actividad física, en función del curso escolar



Finalmente, se analizó el nivel de actividad física del alumnado en función del nivel educativo de sus progenitores. Los escolares cuyos progenitores tienen estudios de ESO y bachillerato presentan los porcentajes más elevados de actividad física muy baja: un 22,6 % (n = 101) en el caso de progenitores con ESO y un 17,6 % (n = 72) para quienes tienen bachillerato. Asimismo, en estos mismos grupos educativos, los niveles bajos de actividad física también son predominantes, alcanzando un 51,5 % (n = 230) y un 54,2 % (n = 221), respectivamente.

En contraste, los niveles más altos de actividad física —tanto moderado como alto— se observaron entre los escolares cuyos progenitores no tienen estudios o poseen únicamente estudios de educación primaria. En estos casos, el 39,5 % (n = 32) y el 37,4 % (n = 130) presentaron niveles regulares de actividad física, mientras que un 8,6 % (n = 7) y un 10,1 % (n = 35) mostraron niveles altos de actividad física.

Condición física autopercebida

Los resultados del IFIS, recogidos en el QHEAFEIB – 2024 (gráfico 9), indican que el 38,2 % del total

de la muestra (n = 1206) percibió tener una buena condición física general. Al desagregar por sexo, el 36,5 % de los chicos (n = 586) y el 39,9 % de las chicas (n = 620) manifestaron esta percepción. A continuación, destacan las valoraciones de condición física “aceptable”, con un 27 % en chicos (n = 434) y un 33,3 % en chicas (n = 517).

Respecto a la condición física cardiorrespiratoria, el 35,6 % de la muestra (n = 1125) consideró tener un buen nivel, seguido del 28,4 % (n = 897) que la calificó como aceptable y del 22,8 % (n = 721) que la percibió como muy buena. Por sexo, el 36,6 % de los chicos (n = 587) y el 34,6 % de las chicas (n = 538) consideraron tener una buena condición cardiorrespiratoria. Además, una mayor proporción de chicos (27,6 %; n = 444) percibió su condición como muy buena, frente al 17,8 % de las chicas (n = 277). En cambio, el 32,4 % de las chicas (n = 503) la consideró aceptable, porcentaje que supera el 24,5 % de los chicos (n = 394).

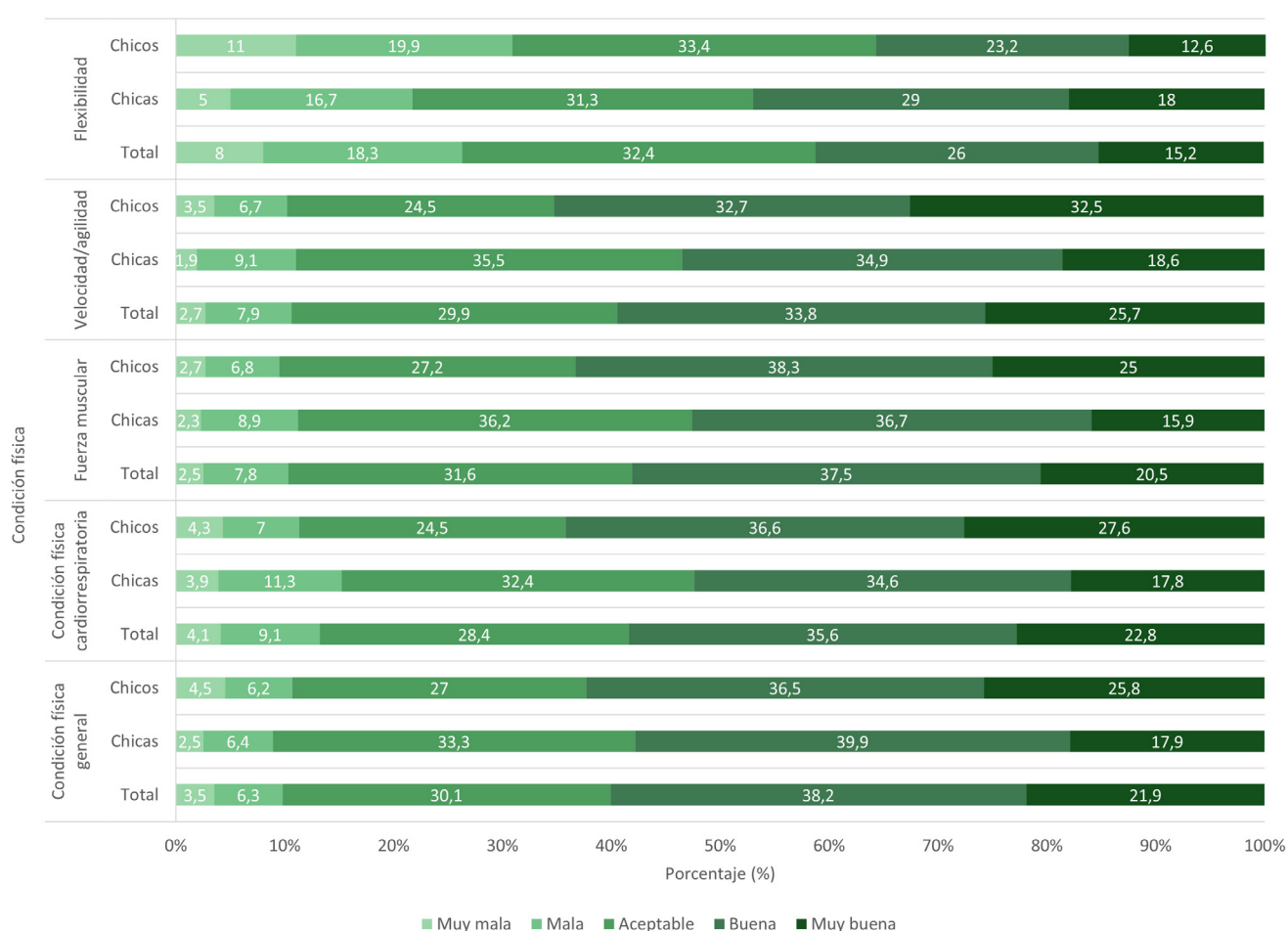
En cuanto a la fuerza muscular, el 37,5 % de la muestra (n = 1186) consideró tener un buen nivel, el 31,6 % (n = 999) la percibió como aceptable y el 20,5 %

(n = 648) como muy buena. Al analizar por sexo, el 38,3 % de los chicos (n = 615) y el 36,7 % de las chicas (n = 571) se ubicaron en el nivel de “buena” fuerza. Además, el 25 % de los chicos (n = 401) consideró tener una fuerza muscular muy buena, frente al 15,9 % de las chicas (n = 247). Por otro lado, las chicas destacaron en el nivel “aceptable” con un 36,2 % (n = 562), por encima del 27,2 % de los chicos (n = 437).

Sobre la velocidad/agilidad, el 33,8 % de los escolares (n = 1068) la percibió como buena, el 29,9 % (n = 945) como aceptable y el 25,7 % (n = 811) como muy buena. Por sexo, el 32,7 % de los chicos (n = 525) y el 34,9 % de las chicas (n = 543) se situaron en el nivel “bueno”. Sin embargo, el porcentaje de chicos que consideró tener una velocidad/agilidad muy buena (32,5 %; n = 522) es superior al de chicas (18,6 %; n = 289). Por el contrario, una mayor proporción de chicas (35,5 %; n = 551) se ubica en el nivel “aceptable” frente al 24,5 % de los chicos (n = 394).

Finalmente, en cuanto a la flexibilidad, el 32,4 % de la muestra (n = 1024) la calificó como aceptable, el 26 % (n = 823) como buena y el 18,3 % (n = 578) como mala. Por sexo, los chicos presentan un mayor porcentaje en el nivel “aceptable” (33,4 %; n = 537) frente al 31,3 % de las chicas (n = 487). No obstante, las chicas destacan en los niveles superiores: el 29 % (n = 451) consideró tener una buena flexibilidad y el 18 % (n = 279) una flexibilidad muy buena, frente al 23,2 % (n = 372) y 12,6 % (n = 202) de los chicos, respectivamente.

Gráfico 9. Autopercepción de la condición física, en función del sexo



Conclusiones del Bloque II

1

Los chicos muestran mayores niveles de actividad moderada y alta, mientras que las chicas predominan en niveles bajos y ligeros. Por curso, el alumnado de primaria alcanza los valores más altos de actividad física, mientras que en bachillerato destaca la mayor inactividad física.

2

En relación con el nivel educativo de los progenitores, los escolares cuyos padres no tienen estudios o solo cuentan con estudios de primaria fueron los más activos. Por el contrario, los hijos de progenitores con estudios de ESO o bachillerato tendieron a mostrar niveles más bajos de actividad física.

3

La mayoría de la muestra percibió tener una buena condición física general (38,2 %; n = 1206), con porcentajes similares entre chicos y chicas.

4

Por curso escolar, la percepción de la condición física es buena en todos los niveles, excepto en 1.º y 2.º de bachillerato, donde predominan percepciones aceptables (40 %; n = 167).

5

Los chicos se percibieron con mejor condición cardiorrespiratoria, fuerza muscular y velocidad/agilidad. En cambio, las chicas destacaron en la percepción de flexibilidad buena y muy buena.

Para analizar los hábitos de práctica deportiva entre los escolares, en primer lugar, se indagó sobre si hacen o no actividad deportiva fuera del horario escolar, ya sea de forma autónoma o mediante su participación en una entidad con monitor o entrenador. Aquellos que declararon practicar deporte respondieron posteriormente a preguntas relacionadas con las modalidades deportivas practicadas, la frecuencia y la duración de las actividades, así como los motivos que los impulsan a practicar deporte. Además, se recabó información específica sobre la práctica deportiva durante el periodo vacacional, incluyendo el tipo de actividad realizada y el lugar en el que se llevó a cabo.

Las preguntas formuladas en este bloque del QHEAFEIB – 2024 fueron:

- ¿Practicas algún deporte fuera del horario escolar durante el curso?
- ¿A qué deportes estás apuntado/a (al menos una vez por semana)?
- ¿Qué día/s de la semana practicas este/os deporte/s (entrenos o partidos)?
- ¿Dónde los practicas? (escuela, club, instalación pública, etc.)?
- ¿Cuánto dura cada sesión deportiva?
- ¿Qué deportes practicas por tu cuenta (sin estar apuntado/a)?
- ¿Qué días de la semana practica/s ese/esos deporte/s?
- ¿Dónde los practicas?
- ¿Cuánto dura cada sesión?
- ¿Cuál es el deporte que practicas desde hace más años?
- ¿A qué edad comenzaste a practicarlo/s?

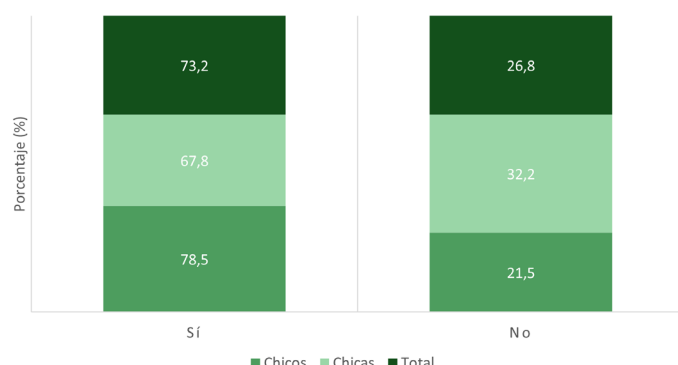
- ¿Quién te animó a empezar? (Máx. 2 respuestas)
- ¿Por qué practicas este/os deporte/s o actividad/es? (Elige 3 motivos principales)
- ¿Haces deporte durante las vacaciones escolares (Navidad, verano, etc.)?
- ¿Qué deporte/s practicas en vacaciones?
- ¿Dónde lo/s practicas? (municipio, isla, fuera de la isla)
- ¿Te gustaría practicarlo/s durante todo el año?
- ¿Participas en actividades deportivas puntuales en tu pueblo o ciudad?
- ¿Con quién participas en esas actividades (solo/a, familia, amigos, escuela, club)?
- ¿Tus familiares (padre/madre, hermanos/as, abuelos, etc.) practican deporte?
- ¿Tus familiares practican deporte contigo?

Resultados del Bloque III

La práctica deportiva

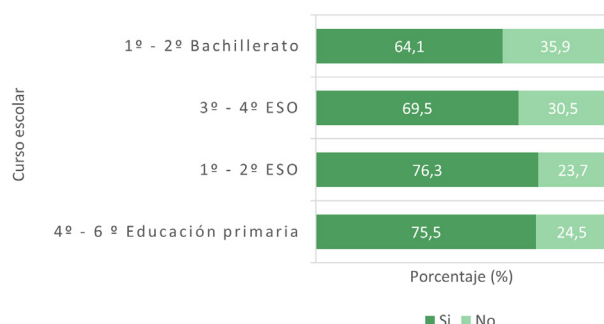
Los resultados del QHEAFEIB – 2024 demuestran que entorno 7 de cada 10 personas de 10 a 17 años practicaban deporte fuera del horario escolar (73,2 %; n = 2314) En función del sexo y tomando como referencia el total de la muestra, el 78,5 % (n = 1261) de los chicos y el 67,8 % (n = 1053) de las chicas practicaban deporte fuera del horario escolar (gráfico 10).

Gráfico 10. Práctica deportiva extraescolar, según el sexo



Según el gráfico 11, la práctica deportiva tiende a disminuir progresivamente a medida que el alumnado avanza de curso dentro del sistema educativo. Es decir, a mayor nivel académico — desde los cursos iniciales hacia los más avanzados— se observa una menor proporción de escolares que practican deporte. Así, los estudiantes de 1.º y 2.º de ESO son los que presentaban mayor participación en deporte, con un 76,3 % (n = 406), mientras que en bachillerato este porcentaje descendía hasta el 64,1 % (n = 268).

Gráfico 11. Práctica deportiva extraescolar, según el curso escolar



Al analizar la práctica deportiva de los familiares de los escolares encuestados, se observa que el 47,5 % de los hermanos (n = 1502) practicaban deporte a menudo. Este porcentaje disminuye en el caso de los progenitores: únicamente el 28 % de los padres (n = 886) y el 23,6 % de las madres (n = 746) lo hacían a menudo. En cuanto a los familiares que menos actividad física practicaban, destacan los abuelos, con un 65,6 % que no practicaban deporte (n = 2074), seguidos de las madres (39 %; n = 1231) y los padres (35,8 %; n = 1132).

Por otro lado, se observa que los familiares de los escolares de cursos inferiores (de 4.º a 6.º de educación primaria) presentan menores niveles de práctica deportiva en comparación con los familiares de los estudiantes de cursos superiores (1.º y 2.º de bachillerato). En concreto, entre los alumnos de 4.º a 6.º de educación primaria, un 37,3 % de los padres (n = 645), un 42,4 % de las madres (n = 733), un 31,9 % de los hermanos (n = 551) y un 66,9 % de los abuelos (n = 1156) no practican nunca deporte. Por el contrario, en los cursos de 1.º y 2.º de bachillerato, un 34 % de los padres (n = 142), un 29,9 % de las madres (n = 125), un 53,8 % de los hermanos (n = 225) y un 9,6 % de los abuelos (n = 40) practican deporte a menudo.

En cuanto a los progenitores de los encuestados, más de la mitad de ellos (51,4 %; n = 826 para los chicos y 55,3 %; n = 859 para las chicas) no practicaban nunca deporte con los escolares. Las madres, tampoco solían practicar nunca deporte con ellos, en mayor proporción con los chicos (61,1 %; n = 982) que en las chicas (56,6 %; n = 880). En cambio, los hermanos de los encuestados son los que más practican deporte con ellos y, representan un 21 % (n = 338) para los chicos y un 17,6 % (n = 274) para las chicas. Los abuelos son los que menos practicaban deporte con los escolares, ya que un 80,8 % (n = 1298) de ellos nunca practicaban deporte con su nieto y un 84,3 % (n = 1310) no lo hace nunca con su nieta.

Además, los datos reflejan que, en las etapas educativas inferiores, la implicación familiar en la práctica deportiva es mayor, mientras que esta participación disminuye progresivamente a medida que los escolares avanzan hacia cursos superiores. En concreto, de 4.º a 6.º de educación primaria, los hermanos son los familiares que más practican deporte con los escolares (22,3 %; n = 386), seguidos de los padres (14,2 %; n = 246) y las madres (11,1 %; n = 192). En cambio, en los cursos de 1.º y 2.º de bachillerato, los familiares que menos practican deporte con los escolares son los abuelos (90 %; n = 376), seguidos de otros familiares (76,6 %; n = 320), las madres (72,5 %; n = 303), los padres (65,3 %; n = 273) y, por último, los hermanos (60,3 %; n = 252).

Modalidades de práctica deportiva

En función del sexo, se observaron diferencias marcadas en las modalidades deportivas a las que los escolares estaban inscritos. Entre los chicos, el fútbol era el deporte más practicado (89 %), seguido del pádel (63,4 %), las artes marciales (59,6 %) y el baloncesto (59,4 %). En cambio, las chicas se decantaban más por la práctica deportiva de gimnasia artística (97,5 %), baile (89,9 %), el patinaje (87,8 %) y el voleibol (77,5 %), tal como se muestra en el gráfico 12.

Tal como se observa en el gráfico 13, se aprecian diferencias en las cuatro modalidades deportivas más practicadas en función del curso escolar de los encuestados. El fútbol continúa siendo el deporte con mayor índice de práctica en todos los niveles educativos; no obstante, su popularidad disminuye progresivamente a medida que el alumnado

avanza en su trayectoria académica. En el tramo correspondiente a 4.º - 6.º de educación primaria, un 21,4 % de los escolares manifiestan jugar al fútbol, mientras que en los niveles de 1.º y 2.º de bachillerato este porcentaje se reduce al 15,4 %.

En cuanto al baloncesto, este deporte se encuentra entre los cuatro más practicados en todos los cursos, con la excepción del tramo de 1.º y 2.º de bachillerato. Específicamente, el 9,5 % del alumnado de 4.º a 6.º de educación primaria practica baloncesto, porcentaje que desciende al 8 % en 1.º y 2.º de ESO, y al 5,7 % en 3.º y 4.º de ESO.

Por su parte, la práctica en gimnasio adquiere una presencia más relevante en los cursos superiores. En concreto, en 3.º y 4.º de ESO, un 10,3 % del alumnado declara acudir al gimnasio, porcentaje que aumenta al 16,1 % entre quienes cursan 1.º y 2.º de bachillerato.

Gráfico 12. Los cuatro deportes más practicados de forma organizada entre los escolares, en función del sexo

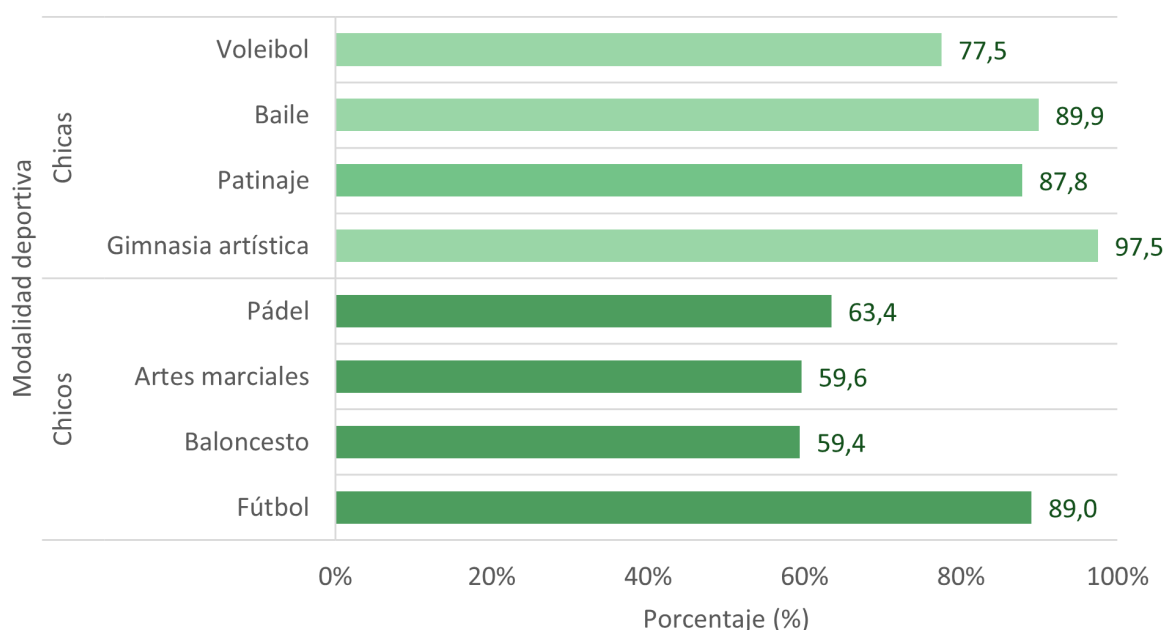
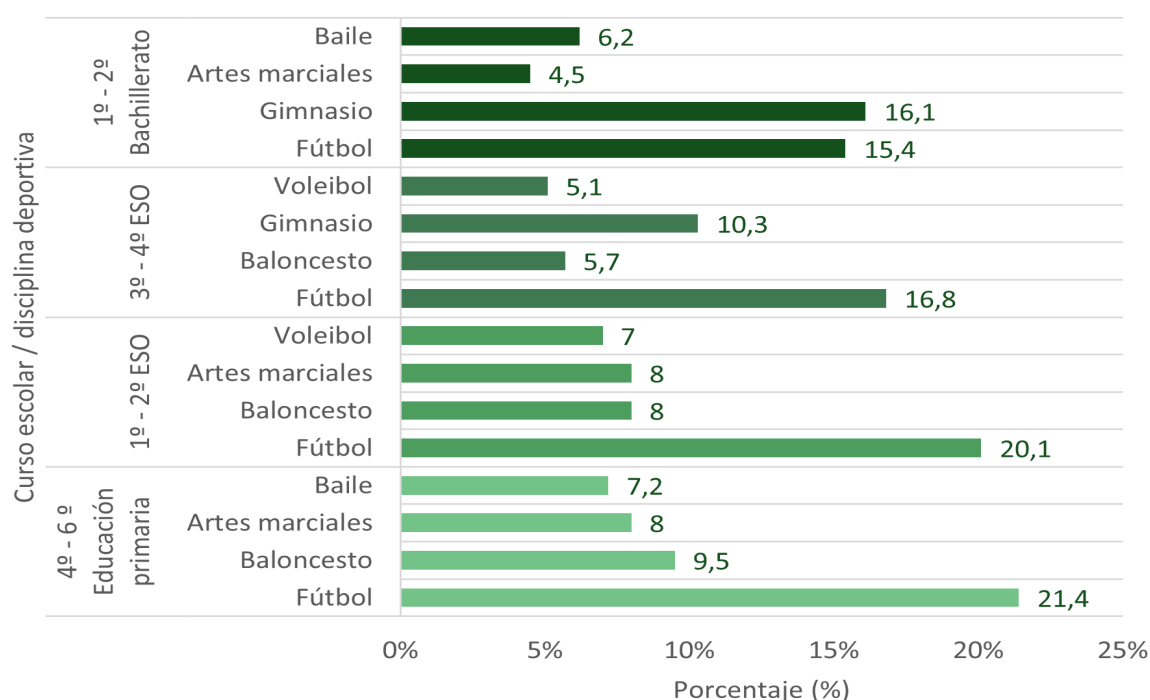
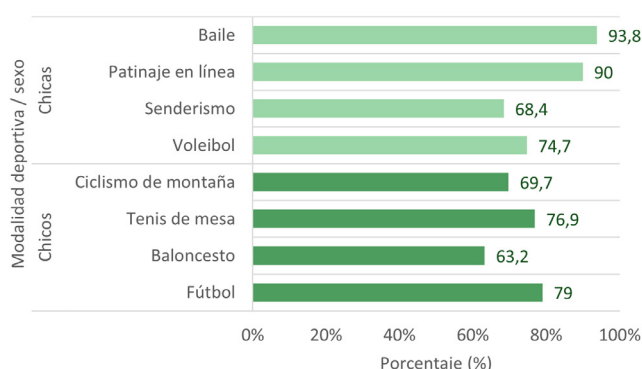


Gráfico 13. Los cuatro deportes más practicados de forma organizada entre los escolares, según el curso escolar



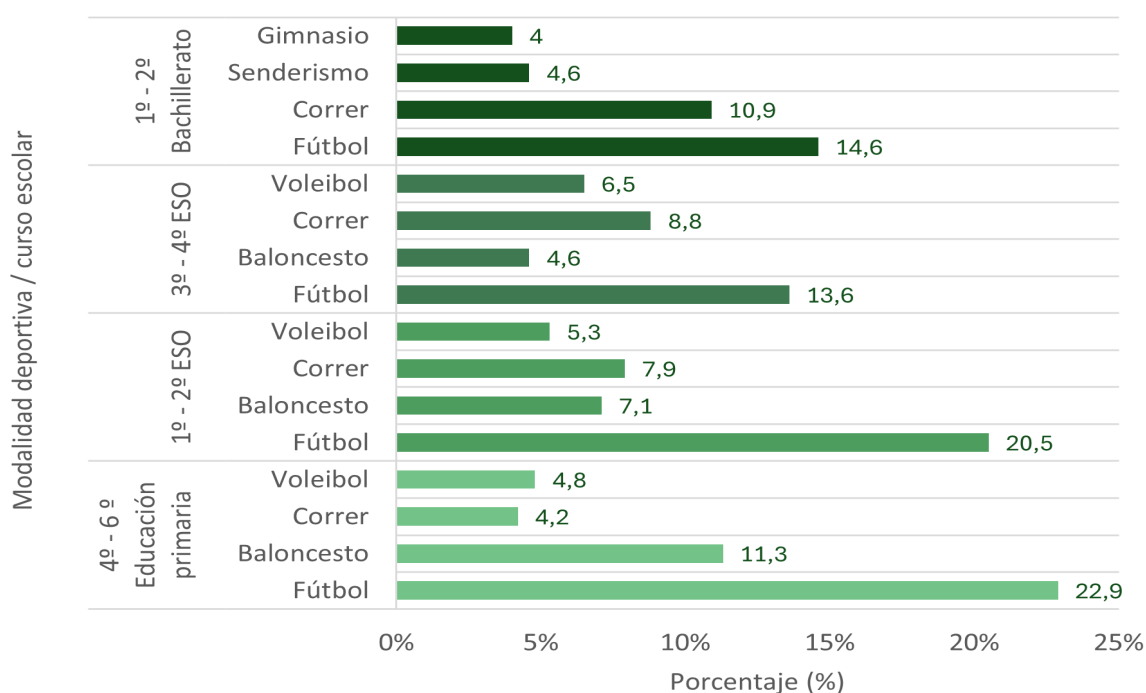
Según se observa en el gráfico 14, y considerando únicamente los deportes que los escolares del sexo masculino practicaban por iniciativa propia, el fútbol continúa siendo el más popular (79 %), seguido del tenis de mesa (76,9 %), el ciclismo de montaña (69,7 %) y, en cuarto lugar, el baloncesto (63,2 %), que coincide también con el cuarto deporte más practicado dentro de las actividades organizadas. En el caso del sexo femenino, el deporte más practicado de forma autónoma es el baile (93,8 %), seguido del patinaje en línea (90 %), el voleibol (74,7 %) y el senderismo (68,4 %).

Gráfico 14. Los cuatro deportes más practicados de forma libre, según el sexo



En el gráfico 15 se muestran los cuatro deportes más practicados de forma libre por los escolares en función del curso escolar. De esta forma, el fútbol sigue siendo el deporte más practicado en todos los niveles educativos: representa el mayor número de practicantes entre los de 4.º a 6.º de educación primaria (22,9 %), en segundo lugar, en los de 1.º y 2.º de ESO (20,5 %), en tercer lugar, en los de 1.º y 2.º de bachillerato (14,6 %) y, en último lugar, entre los de 3.º y 4.º de ESO (13,6 %). En la etapa de 4.º a 6.º de educación primaria, el segundo deporte más practicado es el baloncesto (11,3 %), el tercer deporte más practicado el voleibol (4,8 %), y, en último lugar el salir a correr (4,2 %). En la etapa de 1.º y 2.º de ESO, el segundo deporte más practicado es salir a correr (7,9 %), en tercer lugar, el baloncesto (7,1 %), y, en último lugar, el voleibol (5,3 %). En la etapa de 3.º y 4.º de ESO, el segundo deporte más practicado es salir a correr (8,8 %), en tercer lugar, el voleibol (6,5 %), y, en último lugar, el baloncesto y la bicicleta de montaña (ambos con un 4,6 %). Finalmente, en la etapa de 1.º y 2.º de bachillerato, el segundo deporte más practicado es salir a correr (10,9 %), en tercer lugar, el senderismo (4,6 %) y, en último lugar el gimnasio (4 %).

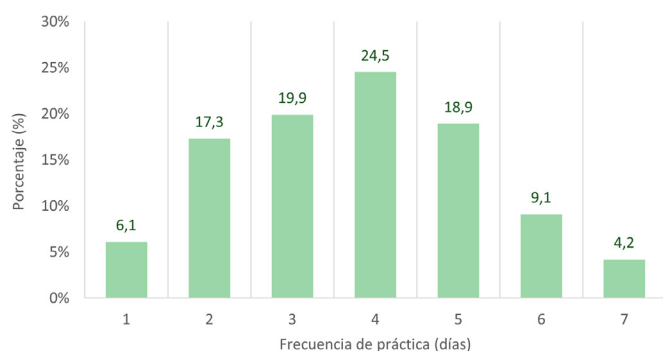
Gráfico 15. Los cuatro deportes más practicados de forma libre, según el curso escolar



Frecuencia de práctica deportiva semanal

El análisis de la frecuencia semanal de práctica deportiva organizada (gráfico 16) muestra que el 24,5 % de los escolares practicó deporte organizado cuatro días a la semana, el 19,9 % lo hizo tres días y el 18,9 % lo practicó cinco días semanales. En conjunto, esto indica que más de la mitad de la muestra hace deporte organizado entre tres y cinco días por semana.

Gráfico 16. Frecuencia semanal de práctica deportiva organizada

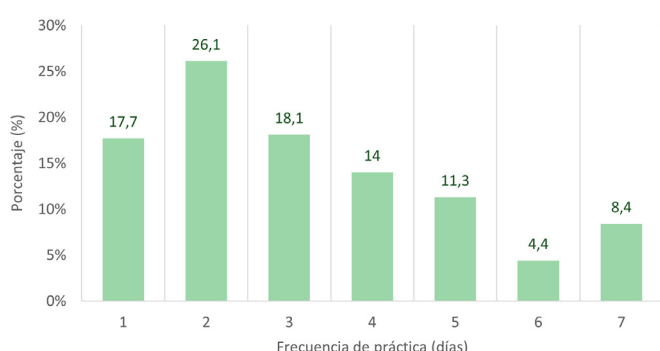


Al desglosar los datos por sexo, se observa que los chicos presentan una mayor proporción de práctica organizada cuatro y cinco días a la semana (13,5 % y 13,4 %, respectivamente), mientras que las chicas destacan por practicar deporte dos y tres días semanales (10,6 % y 10,4 %, respectivamente).

Por otro lado, hay una ligera tendencia a aumentar los días de práctica a medida que los escolares suben de curso. Los escolares de 4.º a 6.º de educación primaria son quienes más practicaron deporte organizado tres y cuatro días por semana (22,7 % y 24,6 %, respectivamente), mientras que los de ESO y bachillerato lo hicieron más entre cuatro y cinco días semanales. En detalle, el 23,7 % de los alumnos de 1.º y 2.º de ESO lo practicó cuatro días por semana y el 23,2 % cinco días. Los de 3.º y 4.º de ESO son quienes más practicaron deporte cinco días por semana (23,6 %), mientras que los de 1.º y 2.º de bachillerato lo hicieron mayormente cuatro días semanales (27,7 %).

Al analizar la frecuencia semanal de práctica deportiva por libre, tal como se muestra en el gráfico 17, el 26,1 % de los escolares hizo deporte dos días por semana, de los cuales el 13 % correspondió a los chicos y otro tanto, a las chicas. En segundo lugar, se encuentra la práctica tres días semanales, con un 18,1 % de los escolares (9,8 % chicos y 8,3 % chicas). En tercer lugar, la práctica deportiva por libre un día semanal alcanzó el 17,7 % (9,3 % chicos y 8,4 % chicas).

Gráfico 17. Frecuencia semanal de práctica deportiva por libre



La frecuencia semanal de práctica deportiva por libre según el curso escolar mostró una ligera disminución a medida que los escolares avanzaban de curso. Entre los estudiantes de 4.º a 6.º de educación primaria, el 26,2 % practicaba dos días por semana, el 17,8 % lo hacía tres días y el 16,1 % cuatro días. En la etapa de ESO, la frecuencia tendió a reducirse: en 1.º y 2.º de ESO, el 22 % practicaba dos días semanales, el 18,1 % tres días y el 17,8 % un día. En 3.º y 4.º de ESO, la frecuencia mayoritaria de la práctica de deporte fue de dos días (27,1 %) y un día (22,5 %) a la semana. Finalmente, en 1.º y 2.º de bachillerato, la práctica principal también se concentró en dos días por semana (31,3 %) y un día (27,8 %).

Lugar de práctica deportiva

En relación con el lugar de práctica deportiva, se observan diferencias notables según si la actividad se llevaba a cabo de manera organizada (en deportes en los que los escolares estaban inscritos) o de forma libre. Tal como muestra el gráfico 18, los clubes deportivos concentraron la mayor proporción de práctica organizada (46,9 %), seguidos de las instalaciones deportivas públicas (20,6 %) y los gimnasios (13,9 %).

Por el contrario, cuando la práctica era libre, los espacios públicos fueron los más frecuentemente utilizados (42,5 %), seguidos por los clubes deportivos (19,4 %) y los centros escolares (18,3 %).

Gráfico 18. Lugar de práctica deportiva organizada



Por lo que respecta a la práctica del deporte en el que los escolares están inscritos, se observan diferencias destacadas según el sexo. La mayor discrepancia se encontró en la asistencia a clubes deportivos, en que el porcentaje de chicas inscritas (50,4 %; n = 595) superaba al de los chicos (42,7 %; n = 410).

Por el contrario, en el caso de las instalaciones deportivas públicas y los gimnasios, la participación masculina era superior: el 23 % de los chicos (n = 221) utilizaba instalaciones públicas frente al 18,6 % de las chicas (n = 219), y el 16,1 % de ellos (n = 155) asistía a gimnasios, en comparación con el 12,1 % (n = 143) de las chicas.

En relación con la práctica deportiva por libre según el sexo de los encuestados, el 22 % de los chicos (n = 220) acudía con mayor frecuencia a clubes deportivos, frente al 15,8 % de las chicas (n = 114). Por el contrario, las chicas practicaban deporte de forma libre en lugares públicos en mayor proporción (47,8 %; n = 347) que los chicos (38,7 %; n = 381).

Al analizar el lugar de práctica del deporte en el que estaban inscritos los escolares, en función del curso, se observó que en las edades más tempranas (4.º a 6.º de educación primaria) la actividad deportiva se llevaba a cabo principalmente en la escuela, con un 13,4 % (n = 161), y en instalaciones deportivas públicas, con un 22,2 % (n = 266). En 1.º y 2.º de ESO, predominaba la práctica en espacios públicos, mientras que en 3.º y 4.º de ESO destacaba

la participación en clubes deportivos, con un 51,2 % (n = 144). Por su parte, los gimnasios fueron más frecuentados por el alumnado de bachillerato, con un 31,4 % (n = 82).

Al analizar el lugar de práctica deportiva en actividades realizadas de forma libre, según el curso escolar, se observó que los espacios públicos fueron los más utilizados en todos los niveles educativos. Los escolares de 4.º a 6.º de educación primaria recurrieron en mayor medida a los clubes deportivos (23,4 %; n = 321) y a las escuelas (21,7 %; n = 297) para practicar deporte de forma autónoma. Por otro lado, los estudiantes de 1.º y 2.º de bachillerato destacaron por su preferencia por los gimnasios (16,5 %; n = 36) y, especialmente, por los espacios públicos (50,5 %; n = 110) como lugar principal de práctica libre.

Duración de la sesión de práctica deportiva

En cuanto a la duración de las sesiones de práctica deportiva en actividades organizadas (es decir, aquellas en las que los escolares estaban inscritos), se concentraba principalmente en tres valores: 1,5 horas (35,3 %; n = 777), 1 hora (24,1 %; n = 531) y 2 horas (11,6 %; n = 256).

Al analizar los resultados en función del sexo, se observaron diferencias relevantes. Los chicos tendían a hacer sesiones más largas: el 63,4 % de quienes indicaron una duración de 1,5 horas eran chicos (n = 493), frente al 36,6 % de chicas (n = 284). En cambio, las sesiones de 1 hora eran más frecuentes entre las chicas, que representaban el 56,7 % (n = 301), frente al 43,3 % de los chicos (n = 230).

En relación con la duración de las sesiones del deporte en el que los escolares estaban inscritos, y según el curso escolar, se observó una tendencia clara: a mayor edad, mayor era la duración de la práctica. Así, los estudiantes de 4.º - 6.º de primaria fueron quienes presentaron el mayor porcentaje de sesiones de 1 hora (29,6 %; n = 364); los de 1.º y 2.º de ESO destacaron por hacer mayoritariamente sesiones de 1,5 horas (36,6 %; n = 142). Por su parte, los alumnos de 1.º y 2.º de bachillerato eran los que más frecuentemente realizaban sesiones de 2 horas (19 %; n = 49).

Al analizar la duración de la práctica deportiva realizada de forma libre, se observó que la opción

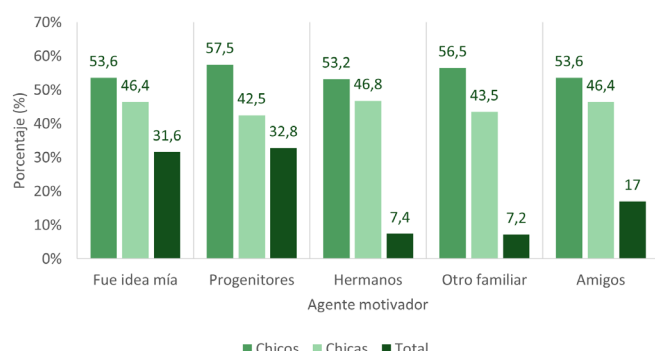
más frecuente tanto en chicos como en chicas fue la sesión de 1 hora, con un 51,9 % y 41 %, respectivamente. A medida que aumentaba la duración de la actividad, el número de practicantes disminuía progresivamente. Sin embargo, al desagregar los datos por sexo, se aprecia que un mayor porcentaje de chicas realizaba sesiones de mayor duración, en comparación con los chicos: el 21,3 % de las chicas declaró practicar durante 1,5 horas, frente al 16,3 % de los chicos; y un 11,5 % de chicas llevaba a cabo sesiones de 2 horas, frente al 9,3 % de los chicos.

Según el curso escolar, la duración de la práctica deportiva de forma libre presentó una distribución equilibrada. En todos los niveles, la duración de 1 hora fue la más frecuente, y el porcentaje disminuyó a medida que aumentaba la duración de la sesión. Especificando por cursos, los escolares de 4.º a 6.º de educación primaria fueron quienes practicaban deporte en mayor proporción en sesiones de una hora (46,3 %), seguidos por los de 1.º y 2.º de bachillerato (45,1 %), los de 3.º y 4.º de ESO (45 %) y, en último lugar, los de 1.º y 2.º de ESO (44,3 %). Cabe destacar que los alumnos de cursos inferiores hacían sesiones más largas en comparación con los de cursos superiores, ya que los de 4.º a 6.º de educación primaria (11,1 %) y los de 1.º y 2.º de ESO (10,4 %) practicaron deporte en mayor proporción en sesiones de dos horas, frente al 10 % en 3.º y 4.º de ESO y el 8,2 % en 1.º y 2.º de bachillerato.

Agentes que impulsaron la práctica deportiva de los escolares

El factor que más motivó a los escolares a iniciarse en la práctica deportiva fue el apoyo de sus progenitores, mencionado por el 32,8 % de los encuestados, con una distribución por sexo del 57,5 % en chicos y el 42,5 % en chicas. En segundo lugar, el 31,6 % indicó que la decisión de practicar deporte fue propia, de los cuales un 53,6 % eran chicos, y un 46,4 %, chicas. Finalmente, el 17 % señaló que la influencia provino de sus amistades, con el mismo reparto por género, tal como se muestra en el gráfico 19.

Gráfico 19. Agentes de motivación para practicar deporte, según el sexo



Al analizar los agentes que motivaron a los escolares a practicar deporte en función del curso escolar, se observó que la iniciativa propia y la influencia de los progenitores fueron los factores predominantes. Los escolares de 4.º a 6.º de educación primaria fueron los más influenciados por sus progenitores (33,3 %), en comparación con los de 1.º y 2.º de ESO (31,2 %), los de 3.º y 4.º de ESO (29,9 %) y los de 1.º y 2.º de bachillerato (30,5 %). Por otro lado,

los estudiantes de 3.º y 4.º de ESO destacaron por empezar la práctica deportiva por iniciativa propia (34,2 %), frente a los de 4.º a 6.º de educación primaria (30,3 %), 1.º y 2.º de ESO (31,9 %) y 1.º y 2.º de bachillerato (28 %). Además, los de 4.º a 6.º de educación primaria fueron los más influenciados por los hermanos (8,4 %) y otros familiares (8,8 %), mientras que los de 1.º y 2.º de bachillerato fueron los que más se vieron motivados por los amigos (22,4 %), tal como se muestra en el gráfico 20.

Motivos de práctica deportiva

Respecto a la motivación para la práctica deportiva (gráfico 21), la mayoría de los encuestados practicaba deporte porque les gusta la actividad (30,7 %), para estar en forma (14,1 %) y porque les gusta competir y jugar partidos (12,3 %). En menores porcentajes les seguían porque lo hacen los amigos y amigas (8,6 %) y porque quieren ser deportistas profesionales (6,9 %), todos estos en una mayor proporción en el caso de los chicos que de las chicas.

Gráfico 20. Agentes de motivación para practicar deporte, según el curso escolar

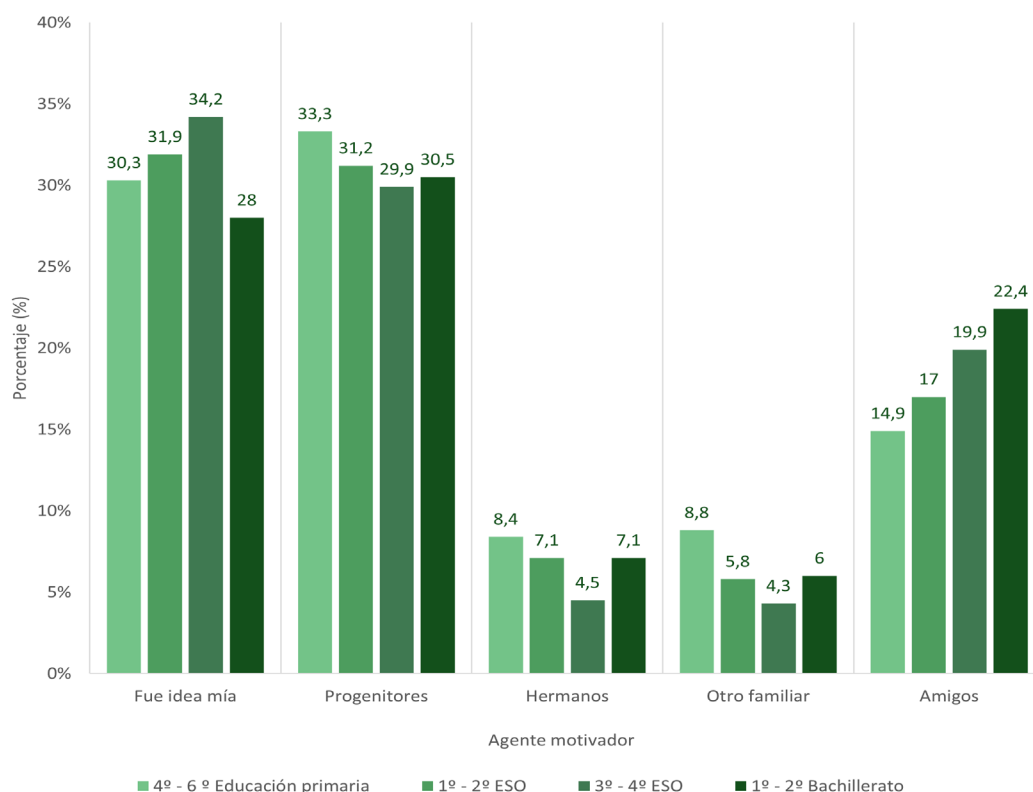
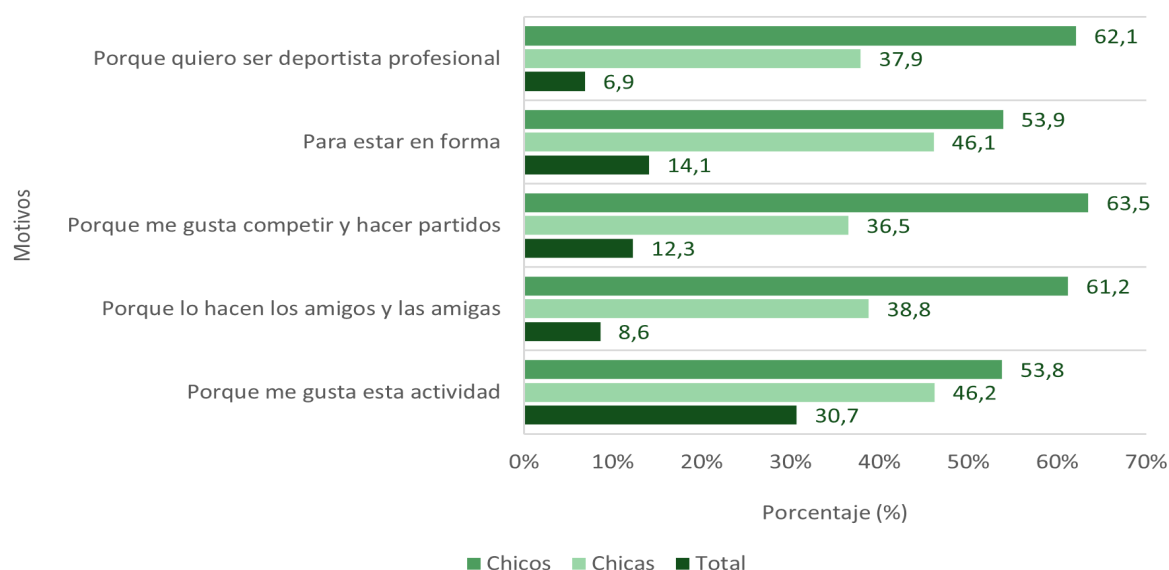


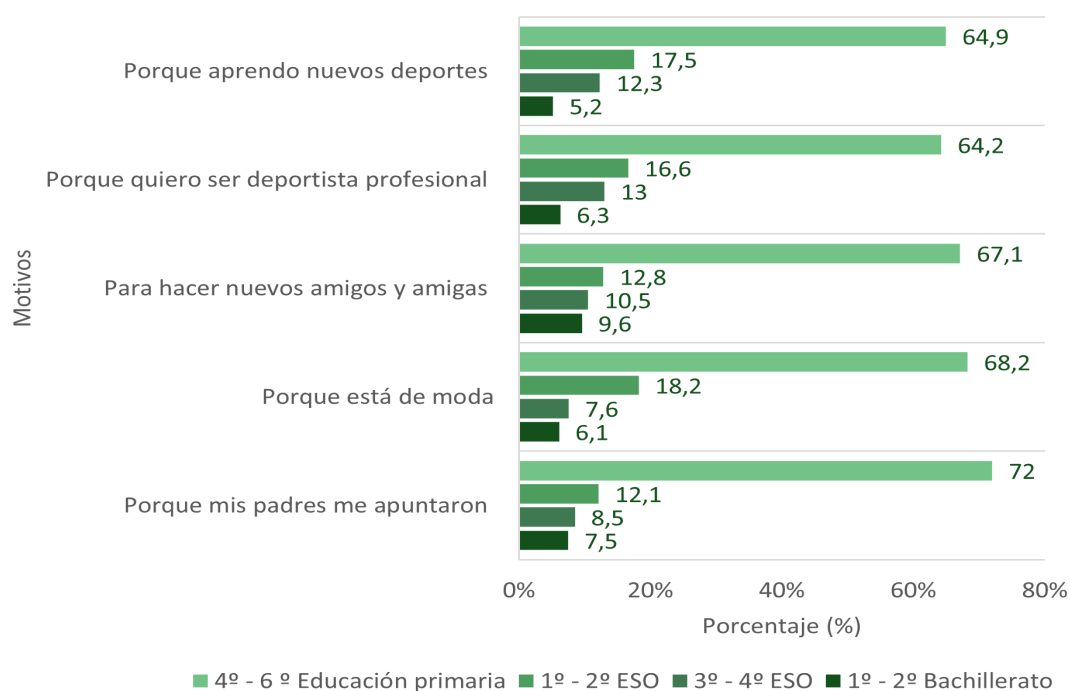
Gráfico 21. Motivos de práctica deportiva, en función del sexo



En función del curso escolar, se encontraron diferencias en los motivos para practicar deporte. Entre los escolares de 4.º a 6.º de educación primaria, el principal motivo fue porque estaba de moda (68,2 %). En 1.º y 2.º de ESO destacó el motivo

relacionado con prescripción médica (24,5 %), mientras que en los cursos de 3.º y 4.º de ESO y 1.º y 2.º de bachillerato coincidió el motivo de mantener la línea, ambos con un 20,9 %, tal como se muestra en el gráfico 22.

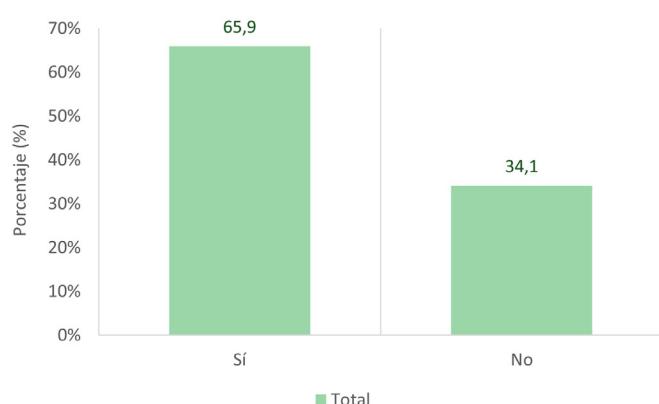
Gráfico 22. Motivos de práctica deportiva, en función del curso escolar



Práctica deportiva en vacaciones y actividades puntuales

Del total de los escolares encuestados, el 65,9 % (n = 2084) declaró practicar deporte durante el periodo vacacional (Navidad, Semana Santa, verano, etc.), con una mayor proporción de chicos (71,6 %; n = 1150) frente a chicas (60,1 %; n = 934), según se muestra en el gráfico 23. De los que practicaban deporte en vacaciones, el 37,9 % (n = 1283) practicaba el mismo deporte que durante el año.

Gráfico 23. Práctica deportiva en vacaciones



Los chicos tendían a practicar en mayor proporción deportes de equipo, participar en campus deportivos, hacer salidas en bicicleta, deportes de aventura y deportes de nieve, en comparación con las chicas. Por su parte, las chicas se inclinaban más hacia la práctica de deportes individuales, actividades de baile, ejercicios en gimnasio, deportes acuáticos en el mar y deportes de montaña.

Además de los deportes practicados en vacaciones, al 80,8 % (n = 1683) de los encuestados les gustaría practicarlos durante todo el año. Concretamente, al 83,6 % (n = 961) de los chicos y al 77,3 % (n = 722) de chicas.

En función del curso escolar, se encontraron diferencias en la práctica deportiva durante las vacaciones. Los escolares de 1.º y 2.º de ESO fueron los que más practicaron deporte en el periodo vacacional (71,4 %; n = 380), mientras que los que menos lo hicieron fueron los de 1.º y 2.º de bachillerato (59,6 %; n = 249).

En cuanto a la participación en actividades deportivas puntuales organizadas en el pueblo o

ciudad —como fiestas, competiciones, jornadas deportivas, carreras, bicicletadas, caminatas, entre otras—, casi la mitad de los encuestados (45,7 %; n = 1444) afirmaron participar en ellas. De estos, el 51,9 % (n = 834) eran chicos y el 39,3 % (n = 610) eran chicas.

Según el curso escolar, se observó una tendencia decreciente en la participación a medida que aumentaba la edad de los encuestados. Un 50,8 % de los alumnos de 4.º a 6.º de educación primaria (n = 878) participaban en actividades puntuales, seguidos por los de 1.º y 2.º de ESO, con un 46,20 % (n = 246); los de 3.º y 4.º de ESO, con un 36,9 % (n = 178), y finalmente los de 1.º y 2.º de bachillerato, con un 34 % (n = 142).

En función de la persona que acompañaba a los escolares a participar en actividades deportivas puntuales, se observó que el 34,9 % de los encuestados lo hacían con sus amigos o amigas; el 27,1 %, con el club deportivo; el 18 %, con sus familiares, el 12,3 %, solos, y el 7,6 %, con la escuela. Teniendo en cuenta el sexo de los participantes en la encuesta, los chicos participaron en mayor proporción con los clubes (61,7 %), con sus amigos (58,8 %), solos (54 %) y con los familiares (53,8 %), en comparación con las chicas. En cambio, ellas lo hicieron en mayor proporción con la escuela (55,8 %) que los chicos.

En cuanto al curso escolar, los de 1.º y 2.º de bachillerato son quienes practicaron las actividades deportivas puntuales con los amigos (39,4 %) y con los clubes deportivos (28,1 %) en mayor proporción que los de los demás cursos escolares. Los escolares de 3.º y 4.º de ESO son quienes lo hicieron en mayor proporción con sus familiares (19,9 %), mientras que los de 1.º y 2.º de ESO destacan por hacerlo en mayor proporción solos (15,7 %) y con la escuela (8,4 %).

Conclusiones del Bloque III

1

El 73,2 % de los escolares de 10-17 años practicaba deporte fuera del horario escolar, lo cual era más frecuente en chicos (78,5 %) que en chicas (67,8 %). El porcentaje disminuye con la edad.

2

El 47,5 % de los hermanos practicaba deporte con frecuencia con los escolares entrevistados, frente a solo el 28 % de los padres y el 23,6 % de las madres. Con todo, vemos que la implicación familiar aumenta en los alumnos de cursos superiores.

3

Padres y madres participan poco en la práctica deportiva con escolares; los hermanos son los más activos y los abuelos, los menos. A medida que avanza el curso escolar, la participación de los progenitores en actividades deportivas con los escolares disminuye progresivamente.

4

Fútbol y gimnasia artística son los deportes más comunes en chicos y chicas, respectivamente (89,0 % y 97,5 %). La práctica de deportes individuales como correr, jugar al voleibol o ir al gimnasio aumenta en cursos superiores, en que los jóvenes muestran mayor autonomía.

5

Más de la mitad hace deporte organizado entre tres y cinco días por semana; la práctica organizada aumenta con la edad, mientras que la práctica libre disminuye progresivamente.

6

Las chicas se inscriben más en clubes, mientras que los chicos usan más instalaciones públicas y gimnasios. Los espacios públicos predominan en la práctica libre, especialmente en bachillerato.

7

La duración de las sesiones organizadas aumenta con la edad (1-2 h), mientras que la práctica libre se mantiene principalmente en 1 h, con tendencia a sesiones más largas entre chicas y entre los más jóvenes.

8

El principal factor motivador fue el apoyo de los progenitores (32,8 %), seguido de la iniciativa personal (31,6 %) y las amistades (17 %), con mayor influencia familiar en primaria y creciente autonomía en secundaria.

9

Los motivos principales para practicar deporte fueron el gusto por la actividad (30,7 %), el mantenimiento de la forma (14,1 %) y la competición (12,3 %). Con todo, varían, por curso escolar: predomina la moda en primaria, la prescripción médica en los primeros cursos de ESO y el mantenimiento de la forma en los mayores.

10

Durante las vacaciones, el 65,9 % practicó deporte, aunque más los chicos que las chicas. Los deportes de equipo y aventura predominan en chicos, los individuales y de baile en chicas. La mayoría desea practicarlos todo el año.

11

El 45,7 % participó en actividades puntuales locales, porcentaje que disminuyó con la edad. La asistencia a estas actividades fue principalmente con amigos, clubes o familiares, si bien, los chicos lo hicieron más con clubes/amigos, y las chicas, con la escuela.

En este bloque se analiza la implicación de los escolares en el deporte de competición, considerando variables como el sexo y el curso escolar. Además, se examinan los deportes con mayor participación competitiva, los tipos de competiciones más habituales, así como la percepción de los escolares sobre esta experiencia: si les resulta atractiva o no, y cuáles son los aspectos que más les gustan y aquellos que generan menor interés.

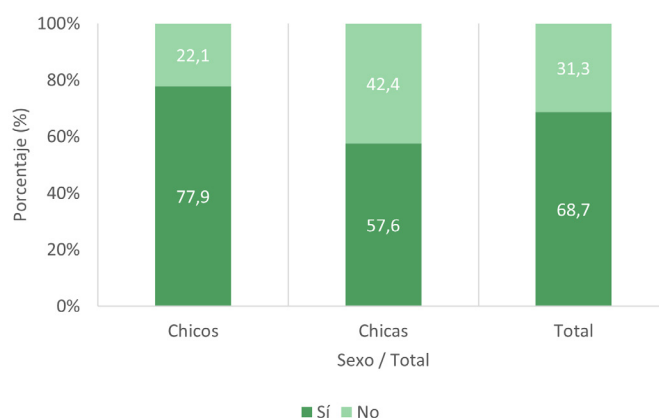
Las preguntas formuladas en este bloque del QHEAFEIB – 2024 fueron:

- ¿Participas en competiciones o partidos de los deportes que practicas?
- Si has marcado "Otros", indica cuáles.
- ¿Te gustaría competir en los deportes en los que no lo haces?
- ¿En qué tipo de competiciones participas (escolares, federadas, etc.)?
- ¿Te gusta competir?
- ¿Qué tres cosas te gustan más de competir?
- ¿Qué tres cosas te gustan menos de competir?
- Si no existieran competiciones, ¿seguirías practicando estos deportes?

Resultados del Bloque IV

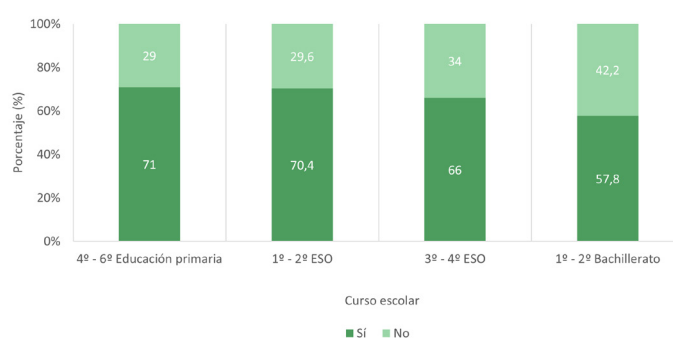
El gráfico 24, muestra que aproximadamente 7 de cada 10 escolares que practicaban deporte también competían (68,7 %; $n = 1589$). En función del sexo, los chicos competían más que las chicas, con un 77,9 % ($n = 982$) respecto al 57,6 % ($n = 607$).

Gráfico 24. Participación en competiciones deportivas, según el sexo



En relación con el curso escolar, los alumnos de 4.º a 6.º de primaria fueron quienes más participaban en competiciones (71 %, $n = 927$), y se ha observado un porcentaje decreciente a medida que se avanza de nivel educativo. En segundo lugar, se situaron los estudiantes de 1.º y 2.º de ESO, con un 70,4 % ($n = 286$), seguidos por los de 3.º y 4.º de ESO, con un 66 % ($n = 221$), y finalmente los alumnos de bachillerato, que presentaron la participación más baja, con un 57,8 % ($n = 155$), como se muestra en el gráfico 25.

Gráfico 25. Participación en competiciones deportivas, en función del curso escolar



En cuanto al afán competitivo, la mayoría de los escolares afirmaron que les gustaba participar en competiciones deportivas (92,7 %; n = 1475). Al desglosar estos resultados por sexo, se observó que al 94,3 % (n = 928) de los chicos y al 90,1 % (n = 547) de las chicas les gustaba hacer este tipo de actividades.

Por curso escolar, se observa que los estudiantes de 1.º y 2.º de bachillerato son a quienes más les gustaba competir (94,2 %), seguidos por los de 1.º y 2.º de ESO (93,7 %). En cambio, los escolares de 3.º y 4.º de ESO eran quienes mostraban un menor gusto por la competición (91 %). Por otro lado, los más indecisos eran los alumnos de 4.º a 6.º de educación primaria, con un 5,7 % que no sabía si les gustaba competir o no.

Entre los escolares que practicaban deporte, pero no participaban en competiciones, menos de la mitad manifestó interés en competir (41,7 %; n = 301). Al analizar los datos por sexo, se observó que los chicos mostraron un mayor deseo de competir (46,6 %; n = 129) en comparación con las chicas (38,7 %; n = 172).

Según el curso escolar, los resultados coincidieron con el nivel actual de participación competitiva. Así, los alumnos de 4.º a 6.º de educación primaria —los que más competían— fueron también los que más desearían hacerlo (45,2 %; n = 170). En cambio, los estudiantes de 1.º y 2.º de bachillerato —los que menos competían— fueron los que presentaban un menor interés por participar en competiciones (34,5 %; n = 39).

El tipo de competición más frecuente entre los escolares fueron las competiciones federadas, que representaron el 65,6 % de los casos (n = 1153). Muy por detrás, con porcentajes notablemente inferiores, se encontraron las competiciones entre escuelas (15,3 %; n = 269), los juegos deportivos escolares (9,6 %; n = 169) y las competiciones internas entre cursos del mismo centro educativo (9,4 %; n = 166). Según el sexo, los chicos participaban en mayor medida en competiciones federadas (68,5 %; n = 740), mientras que las chicas tendían a implicarse más en competiciones entre escuelas (18,3 %; n = 124) y en los juegos deportivos escolares (11,2 %; n = 76).

Las competiciones federadas fueron las más frecuentes entre los alumnos de 1.º y 2.º de bachillerato (86 %) y de 3.º y 4.º de ESO (82,4 %). En

cambio, las competiciones entre escuelas fueron más comunes entre los estudiantes de 4.º a 6.º de educación primaria (20,2 %), mientras que los juegos deportivos escolares tuvieron una mayor participación entre los alumnos de 1.º y 2.º de ESO (12 %). Por último, las competiciones internas entre cursos del mismo centro presentaron un porcentaje similar en ambos grupos (10,5 %).

Entre los escolares que participaban en competiciones, una amplia mayoría (92,7 %; n = 1475) declaró disfrutar de competir y jugar partidos, y este gusto por la competición fue ligeramente superior en los chicos (94,3 %; n = 928) que en las chicas (90,1 %; n = 547).

Al analizar los tres aspectos que más valoran en las competiciones y partidos según el sexo, destacaron: divertirse, pasarlo bien y sentirse felices (22 %); superarse, esforzarse y aprender (20,3 %), y ganar, puntuar u obtener un trofeo (16,5 %). Este último motivo presentó una marcada diferencia por sexo: el 70 % de quienes lo mencionan fueron chicos, frente al 30 % de chicas.

Según el curso escolar de los participantes, se observó que en todos los niveles educativos los aspectos mejor valorados fueron superarse, esforzarse, aprender, así como divertirse, pasarlo bien y estar contentos. En el análisis por cursos, los estudiantes de 1.º y 2.º de bachillerato fueron quienes valoraron en mayor medida el aspecto de superarse, esforzarse y aprender (21,7 %), mientras que los de 4.º a 6.º de educación primaria fueron quienes lo valoraron en menor proporción (19,8 %). Por otro lado, el aspecto relacionado con la diversión, el hecho de pasarlo bien y de estar contentos fue más valorado por el alumnado de 4.º a 6.º de educación primaria (24,7 %) y los de 1.º y 2.º de bachillerato fueron quienes lo valoraron en menor medida (13,3 %). En tercer lugar, el aspecto de ganar, puntuar y obtener un trofeo fue más apreciado entre los escolares de 1.º y 2.º de bachillerato (20,2 %), en comparación con los de 4.º a 6.º de educación primaria.

En cuanto a los aspectos que menos gustan a los escolares sobre las competiciones y partidos, destacaron tres motivos principales. En primer lugar, perder (17,4 %); en segundo, el riesgo de lesionarse (17,2 %); y, en tercer lugar, el mal ambiente, los insultos o el trato recibido por parte del entrenador/a (16,7 %).

En los tres casos, los porcentajes fueron más elevados entre los chicos que entre las chicas. Concretamente, respecto al miedo a perder, el 69,2 % de los que lo mencionaron fueron chicos, y el 30,8 % (n = 256), chicas. En relación con la posibilidad de lesionarse, el 61,5 % correspondió a chicos, y el 38,5 %, a chicas. Por último, de los que mencionaron el mal ambiente, los insultos o el trato del entrenador/a, el 60,5 % fueron chicos, y el 39,5 %, chicas.

Entre los aspectos menos valorados de las competiciones según el curso escolar, se observó que los estudiantes de 3.º y 4.º de ESO son quienes menos toleran perder (19,5 %), mientras que los de 4.º a 6.º de educación primaria son a quienes menos les importa este aspecto (16,8 %). Por otro lado, el grupo de 1.º y 2.º de ESO fue el que manifestó mayor rechazo hacia el mal ambiente, los insultos y el trato del entrenador o entrenadora (17,7 %), frente a los de 3.º y 4.º de ESO, que fueron quienes menos valoraron negativamente este aspecto (13,9 %). Finalmente, el riesgo de lesionarse fue el tercer aspecto más mencionado, con un 18,5 % de los

escolares de 4.º-6.º de primaria, mientras que los de 1.º y 2.º de bachillerato fueron quienes le dieron menos importancia (14 %).

Finalmente, se preguntó a los escolares que practicaban deporte si continuarían haciéndolo en ausencia de competiciones. Según se muestra en el gráfico 26, la mayoría (85,6 %; n = 1361) respondió afirmativamente, con una mayor proporción de chicas (89 %; n = 540) que de chicos (83,5 %; n = 821).

Según el curso escolar, se observó que, a medida que se avanza en el sistema educativo, la intención de continuar practicando deporte en ausencia de competiciones disminuía ligeramente. Así, los escolares de 4.º a 6.º de educación primaria eran los que mostraban una mayor intención de seguir practicando (86,8 %; n = 805), seguidos por los de 1.º y 2.º de ESO (85,3 %; n = 246), los de 3.º y 4.º de ESO (82,4 %; n = 182) y, en último lugar, los de 1.º y 2.º de bachillerato (82,6 %; n = 128), tal como se muestra en el gráfico 27.

Gráfico 26. Intención de practicar deporte en ausencia de competiciones, según sexo

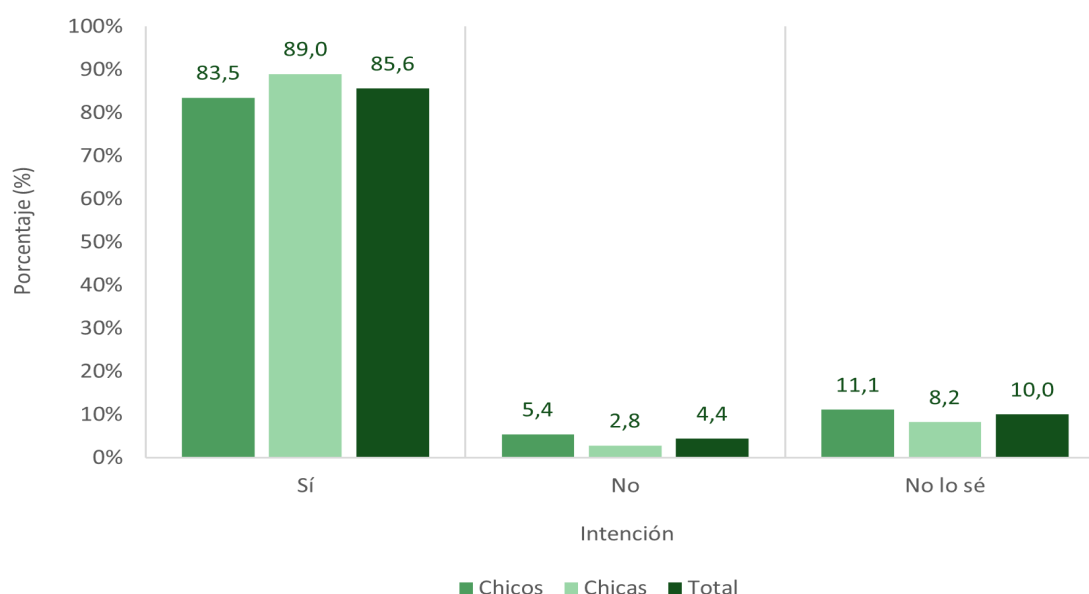
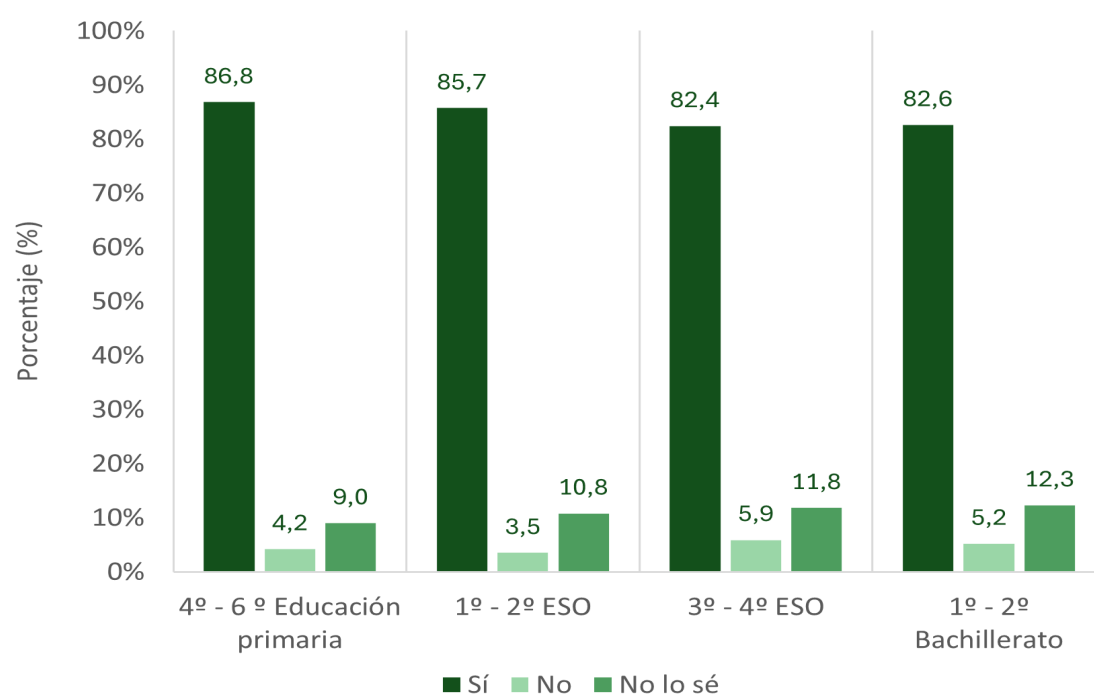


Gráfico 27. Intención de practicar deporte en ausencia de competiciones, según el curso escolar



Conclusiones del Bloque IV

1

El 68,7 % de los escolares de 10-17 años participó en competiciones deportivas, más chicos (77,9 %) que chicas (57,6 %). Sin embargo, la implicación competitiva disminuyó con la edad y primaria fue la etapa más activa.

2

Entre quienes no compiten, solo el 41,7 % deseaba participar en competiciones, con mayor interés en alumnos de primaria y menor en bachillerato.

3

Las competiciones federadas fueron las más habituales (65,6 %), especialmente en chicos. Las chicas participaban más en competiciones escolares y juegos deportivos. La especialización competitiva aumenta en ESO y bachillerato.

4

La mayoría (92,7 %) disfrutaba de competir y jugar partidos, si bien los chicos se mostraban ligeramente más entusiastas (94,3 %) que las chicas (90,1 %).

5

Los aspectos más valorados son la diversión (22 %), la superación y el aprendizaje (20,3 %) y el hecho de ganar trofeos (16,5 %), con diferencias en cuanto al sexo en la motivación por ganar. Lo peor valorado es perder, lesionarse y recibir mal trato, especialmente entre los chicos y en cursos medios.

6

La mayoría (85,6 %) continuaría practicando deporte, aunque no hubiera competiciones. Con todo, observamos que las chicas estaban más dispuestas (89 %) y que la intención disminuye ligeramente con la edad.

En este apartado se analiza qué factores influyen en que los escolares de entre 10 y 17 años no practiquen deporte. Asimismo, se examina si los actuales no practicantes habían hecho actividad deportiva con anterioridad, las razones por las que la abandonaron y su disposición a retomar la práctica deportiva.

Las preguntas formuladas en este bloque del QHEAFEIB – 2024 fueron:

- ¿Has practicado otros deportes que ya no haces?
- ¿Qué deportes eran?
- ¿Por qué dejaste de practicarlos?
- ¿Te gustaría volver a practicarlos?
- ¿Te gustaría seguir haciendo deporte cuando seas mayor? ¿Por qué?
- Si no haces deporte durante el curso, ¿por qué no?
- ¿Habías hecho deporte anteriormente?
- ¿Qué deportes eran?
- ¿Por qué los dejaste?
- ¿Te gustaría retomarlos?
- ¿Qué deporte te gustaría hacer que no practicas actualmente?
- ¿Por qué te gustaría hacerlo?

Resultados del Bloque V

Según se muestra en el gráfico 28, el 26,8 % de los escolares de entre 10 y 17 años ($n = 846$) no practicó deporte fuera del horario escolar durante el último año. Las razones principales de esta falta de práctica se relacionan con la falta de tiempo y la dedicación a otras actividades (19,8 %), la necesidad de centrarse en los estudios (15,2 %) y el desinterés por el deporte (12,0 %).

Al analizar los datos en función del sexo, se observan diferencias notables en los motivos declarados para no hacer deporte. En el caso de los escolares del sexo masculino, los motivos más frecuentes fueron la falta de diversión o disfrute al practicar deporte (62,1 %), la ausencia de amistades que practiquen deporte (50,0 %) y la oposición por parte de sus progenitores (50,0 %). En cambio, entre las escolares del sexo femenino, los principales motivos fueron la percepción de no hacerlo bien (74,4 %), el coste económico que implica (69,5 %) y el hecho de que no les gusta el deporte (65,1 %).

Según el curso escolar, se observa que los estudiantes de 4.º a 6.º de educación primaria eran quienes, en mayor proporción, no practicaban deporte porque no les gustaba (13 %). Por su parte, los de 1.º y 2.º de bachillerato destacaban por no practicarlo debido a la falta de tiempo libre y la realización de otras actividades (27,8 %), así como por tener que centrarse en los estudios (22,3 %). Los escolares de 1.º y 2.º de ESO señalaban como principal motivo que el deporte que querían practicar no se ofrecía cerca de su casa o en la escuela (9,9 %), mientras que los de 3.º y 4.º de ESO no lo hacían porque no tenían amigos que practicara deporte (7,9 %), tal como se recoge en el gráfico 29.

Gráfico 28. Motivos para no practicar deporte, según el sexo

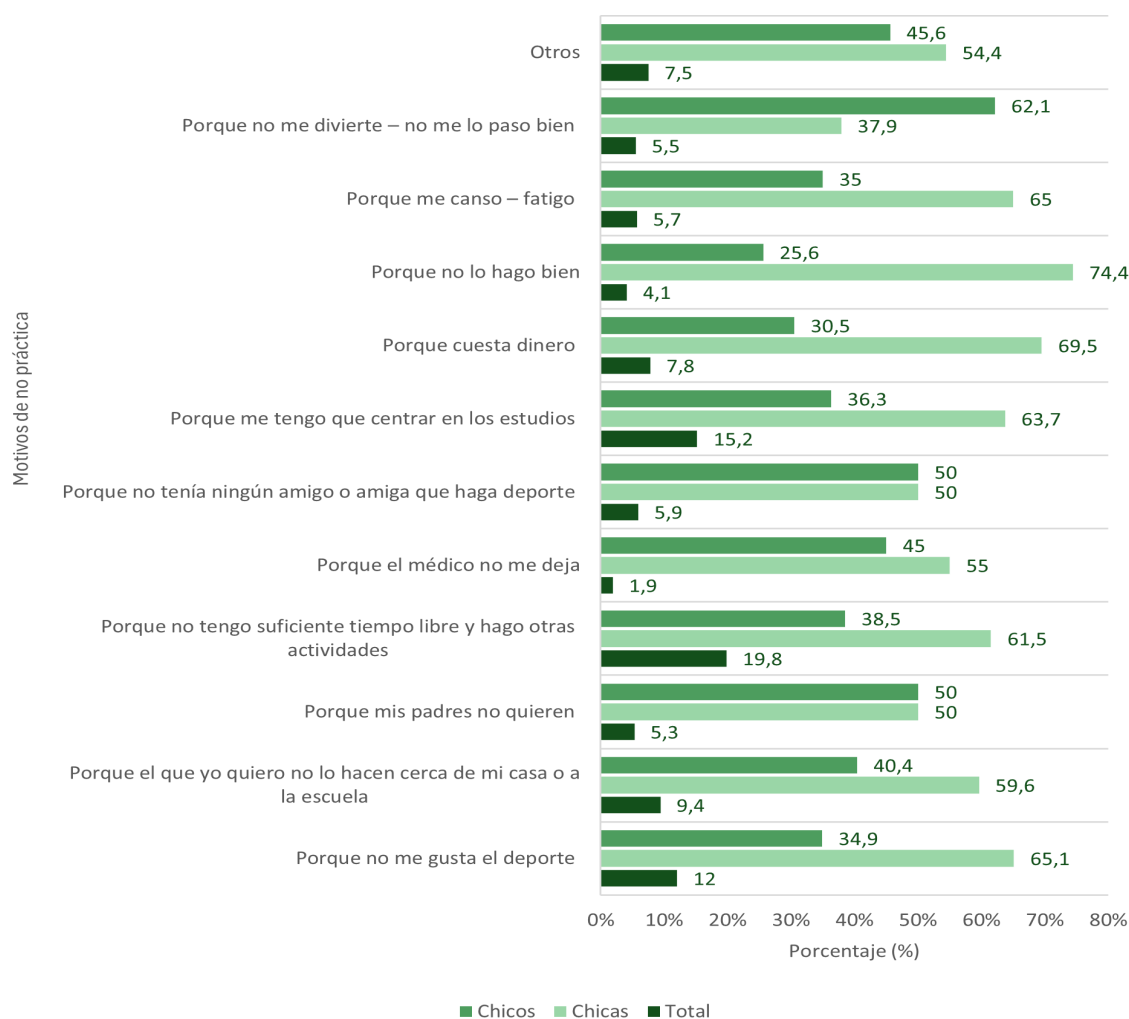
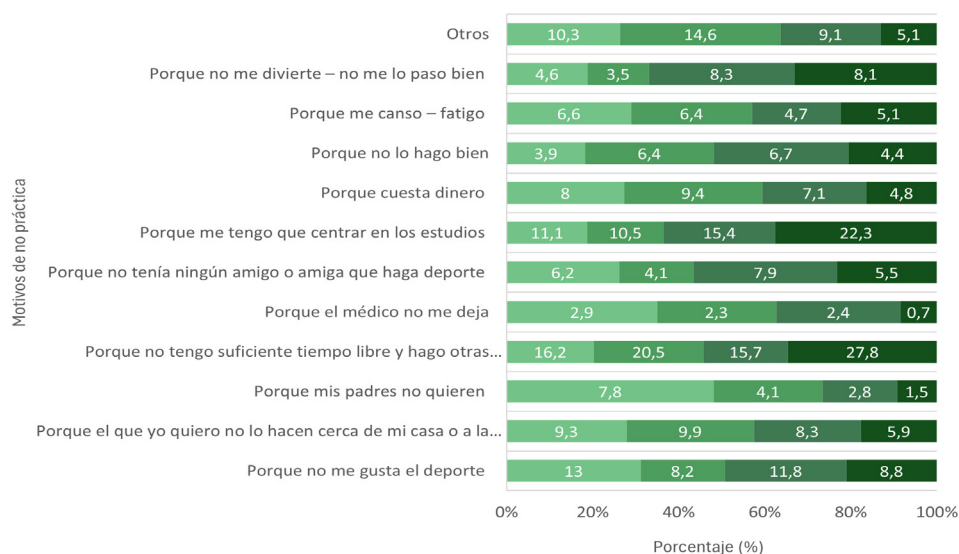
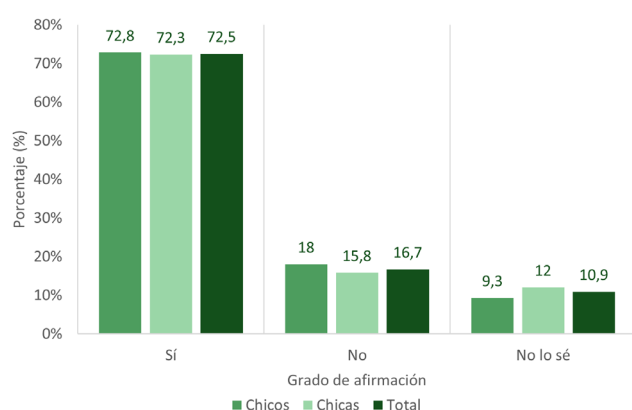


Gráfico 29. Motivos para no practicar deporte, según el curso escolar



Según se muestra en el gráfico 30, un 72,5 % (n = 613) de los escolares que no practicaban deporte en el momento de la encuesta lo habían hecho anteriormente. Entre los chicos, un 72,8 % (n = 251) declaró haber practicado deporte previamente, mientras que entre las chicas el porcentaje fue del 72,3 % (n = 362). Cabe destacar que una mayor proporción de chicos no había practicado deporte nunca (18 %; n = 62), en comparación con las chicas (15,8 %; n = 79).

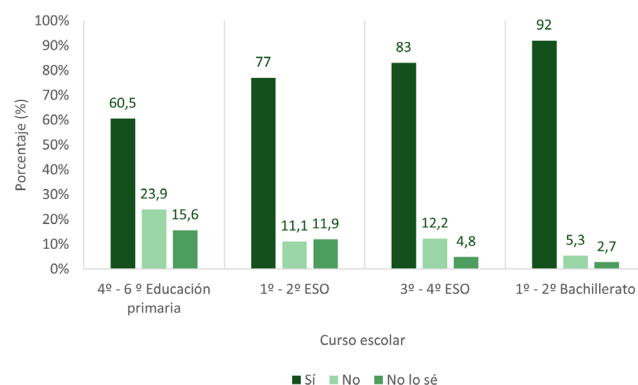
Gráfico 30. Práctica deportiva anterior, según el sexo



Según el curso escolar, el porcentaje de práctica deportiva anterior es mayor entre los estudiantes de más edad. Tal como se muestra en el gráfico 31, el 92 % de los alumnos de 1.º y 2.º de bachillerato (n = 138) declaró haber practicado deporte en el pasado, seguidos por los de 3.º y 4.º de ESO (83 %; n = 122) y los de 1.º y 2.º de ESO (77 %; n = 97). En cambio, los escolares de 4.º a 6.º de educación primaria presentaron el porcentaje más bajo de

experiencia deportiva previa (60,5 %; n = 256), lo que sugiere una menor exposición inicial a la práctica deportiva.

Gráfico 31. Práctica deportiva anterior según curso escolar



Los principales motivos de abandono de la práctica deportiva en el total de la muestra fueron la falta de tiempo (19,1 %), el desinterés por el deporte (11,7 %) y la necesidad de centrarse en los estudios (11,5 %). Al analizar estos motivos según el sexo, se observaron diferencias significativas: en el caso de los chicos, los motivos más frecuentes fueron la preferencia por otro deporte (48,4 %), los conflictos con los compañeros (47,1 %), el interés por probar nuevas disciplinas deportivas (44,8 %) y el desinterés general por el deporte (42,9 %). En cambio, entre las chicas destacaron el coste económico de la actividad (70,3 %), la ausencia de amigas que también practicaran deporte (69,2 %), así como la necesidad de centrarse en los estudios y la falta de tiempo (ambos con un 68,8 %), tal como se muestra en el gráfico 32.

Gráfico 32. Motivos de abandono de la práctica deportiva, según el sexo

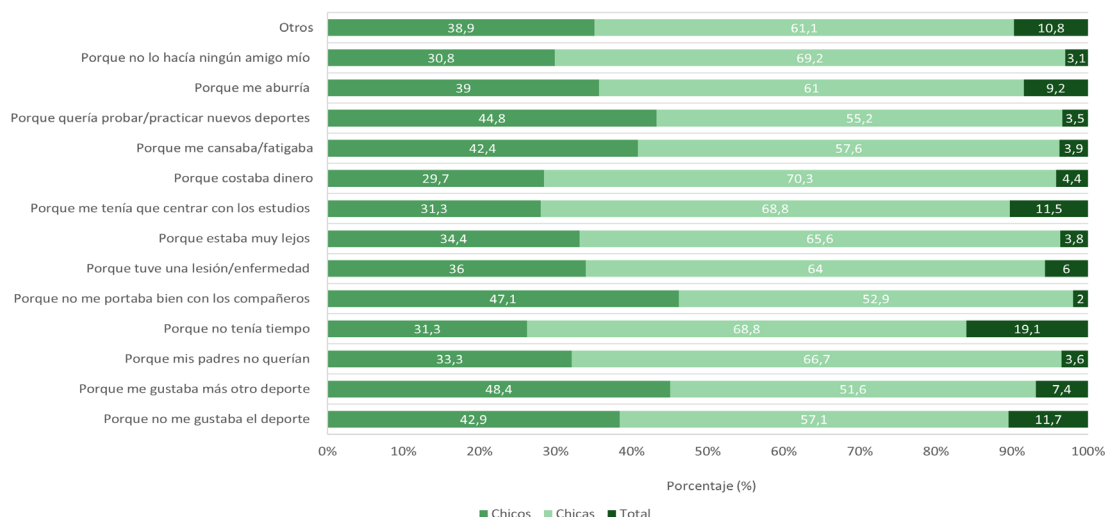
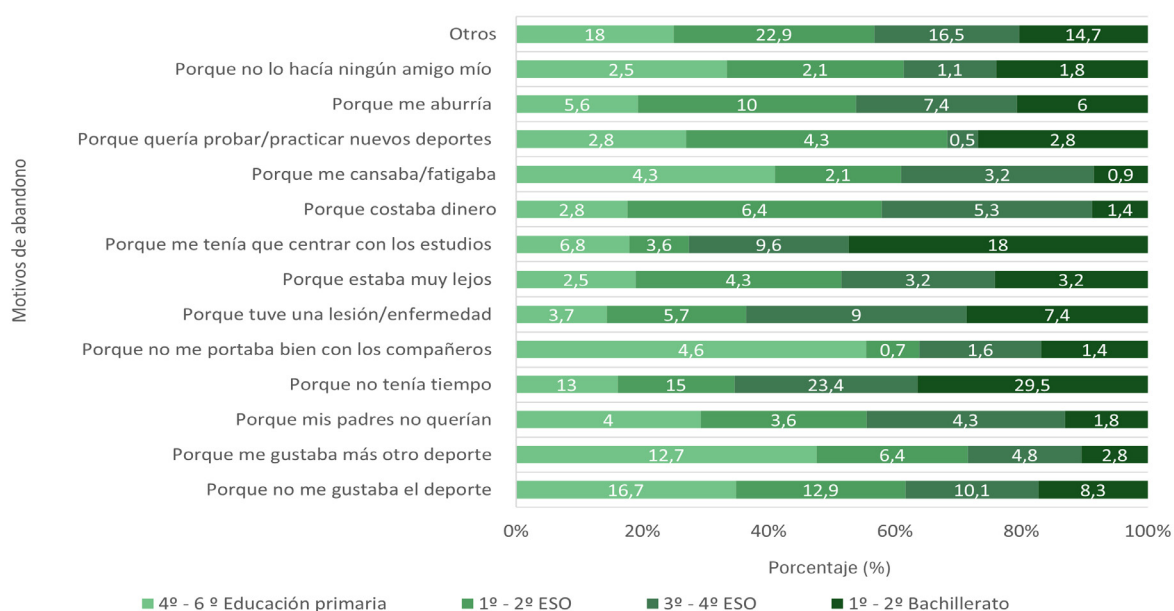


Gráfico 33. Motivos de abandono de la práctica deportiva según el curso escolar

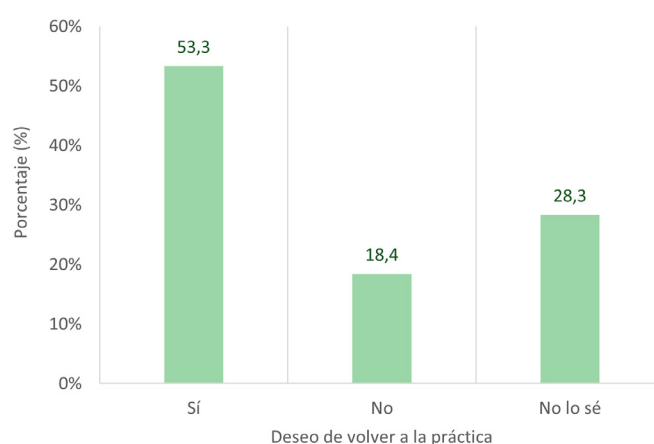


Así como se recoge en el gráfico 33, los escolares de 4.º a 6.º de educación primaria abandonaron la práctica deportiva en mayor proporción porque no les gustaba el deporte (16,7 %) y porque les gustaba más otro deporte (12,7 %), en comparación con los de los demás cursos escolares. Por su parte, los de 1.º y 2.º de ESO destacaron por hacerlo por motivos económicos (6,4 %) y por aburrimiento (10 %). En el caso de los estudiantes de 3.º y 4.º de ESO, uno de los principales motivos fue haber sufrido una lesión (9 %). Finalmente, los de 1.º y 2.º de bachillerato abandonaron principalmente por falta de tiempo (29,5 %) y por la necesidad de centrarse en los estudios (18 %).

Cabe destacar que el 53,3 % (n = 327) del alumnado que actualmente no practica deporte (26,8 %) manifestó el deseo de volver a practicarlo, mientras que el 18,4 % (n = 113) afirmó que no lo haría y el 28,3 % (n = 174) no lo sabía. En función del sexo, el 52 % (n = 131) de los chicos expresó su intención de retomar la práctica deportiva, el 18,7 % (n = 47) no lo haría y el 29,4 % (n = 74) no lo sabe. En el caso de las chicas, el 54,1 % (n = 196) manifestó su deseo de volver a practicar deporte, el 18,2 % (n = 66) no lo haría y el 27,6 % (n = 100) no lo sabía, tal como se muestra en el gráfico 34.

Según el curso escolar, vemos que los de mayor edad fueron los que más deseo tienen de volver a practicar deporte, de tal forma que el 57,2 % (n = 79) de los de 1.º y 2.º de bachillerato lo desean. Los demás cursos presentaron un porcentaje de deseo de volver a la práctica deportiva de alrededor del 50 ± 2 %.

Gráfico 34. Deseo de volver a practicar deporte



Conclusiones del Bloque V

1

El 26,8 % de los escolares de 10-17 años no practicó deporte fuera del horario escolar, principalmente por falta de tiempo, por los estudios o por desinterés. Se observaron diferencias de género: los chicos destacaban como motivo la falta de diversión y de amistades que lo practicaran, mientras que las chicas alegaron el coste y la percepción de falta de habilidad.

2

Siete de cada diez escolares inactivos habían practicado deporte previamente. La experiencia previa aumentó con la edad, de modo que los alumnos de 1.º y 2.º de bachillerato fueron los que más habían practicado deporte anteriormente (92 %).

3

Los motivos de abandono incluyen falta de tiempo (19,1 %), desinterés (11,7 %) y estudios (11,5 %), con diferencias según el sexo y el curso: los chicos, por preferencia de otros deportes o por conflictos; las chicas por coste, por falta de amigas o por los estudios.

4

Entre los escolares que no practican deporte, el 53,3 % expresó interés en retomar la práctica deportiva, porcentaje ligeramente mayor en chicas y más alto en bachillerato (57,2 %).

En este último bloque se presentan los datos recogidos sobre situaciones que se producen durante los entrenamientos y la competición, así como el nivel de agrado que estas generan en los escolares. Además, se incluyen diferentes apartados en los que los escolares deben escoger la opción con la que se sienten más identificados según su forma de pensar. También se exploran aspectos como la intención de continuar practicando deporte, el nivel de interés hacia la actividad deportiva y el grado de satisfacción con su propio cuerpo.

Las preguntas formuladas en este bloque del QHEAFEIB – 2024 fueron:

- ¿Te ocurren estas situaciones durante los entrenamientos: me canso mucho, el entrenador grita, me lo paso bien, me felicita, etc.?
- Si ocurren, ¿te gusta que pasen esas situaciones: que me animen, me escuchen, me expliquen, etc.?
- ¿Qué valoras más de este grupo?:
 - Aprender cosas nuevas.
 - Estar con amigos/as.
 - Jugar partidos.
- ¿Qué valoras más?
 - Ganar.
 - Trabajar en grupo y pasarlo bien.
 - Divertirte.
- ¿Por qué haces deporte?
 - Porque se debe.
 - Para tener buen cuerpo.
 - Porque te hace feliz.
- ¿Qué prefieres en los entrenamientos?:
 - Aprender.
 - Jugar partidos.
 - Cansarte mucho.

- ¿Se dan estas situaciones en las competiciones: gritos al árbitro, ánimos entre jugadores, enfados, insultos, etc.?
- Si se dan, ¿te gusta que pasen? (Se valora si le agrada o no cada situación mencionada en la pregunta anterior)
- ¿Te gustaría seguir haciendo deporte cuando seas mayor?
- Valora del 1 al 10 tu grado de satisfacción con tu cuerpo.
- ¿Te interesa el deporte (como ocio, espectáculo, ejercicio o diversión)?
- (Opciones: mucho, bastante, regular, poco, nada.)

Resultados del Bloque VI

En cuanto a las situaciones en los entrenamientos, los escolares coincidieron en valorar positivamente las situaciones que se producen durante los entrenamientos. Destacaron, en primer lugar, que los entrenamientos son muy divertidos y se lo pasan muy bien (87,3 %; n = 2019). Además, indicaron que el entrenador o entrenadora les felicita cuando hacen bien alguna cosa (85,3 %; n = 1973), que, si no entienden alguna parte, se la explica las veces que haga falta (80,3 %; n = 1858), y que también los escucha, les pide su opinión y la tiene en cuenta (73 %; n = 1689). Todas estas situaciones se dan en mayor proporción en chicas que en chicos.

En los cursos de 4.º a 6.º de educación primaria destacan, en mayor proporción que en el resto de los niveles, las situaciones en las que los entrenamientos son muy divertidos y se lo pasan muy bien (88,4 %; n = 1154), el entrenador les felicita cuando hacen correctamente alguna acción (86,6 %; n = 1130), el entrenador grita mucho durante el entrenamiento (27,5 %; n = 359) y el entrenador pide hacer tareas que no saben hacer (26,4 %; n = 344). En 1.º y

2.º de ESO, la situación más señalada es que, si no entienden algo, se les explica tantas veces como sea necesario (82,5 %; n = 335). En 3.º y 4.º de ESO, destaca la percepción de que el entrenador los escucha, pide su opinión y la tiene en cuenta (74,9 %; n = 251), así como la de que a veces participan poco en los entrenamientos (17,6 %; n = 59). Finalmente, en 1.º y 2.º de bachillerato, las respuestas más frecuentes indican que hay compañeros que se lesionan (61,2 %; n = 164) y que el entrenador se enfada si no llevan a cabo correctamente un ejercicio o actividad (23,1 %; n = 62).

Estas valoraciones coincidieron con las preferencias manifestadas por los propios escolares respecto a lo que más les gusta de los entrenamientos. En primer lugar, señalaron que los entrenamientos sean muy divertidos y se lo pasen bien (89,9 %; n = 2081), seguido de que el entrenador o entrenadora les felicite cuando hacen bien alguna cosa (89,4 %; n = 2069). En tercer lugar, apreciaron que se les explique lo que no entienden tantas veces como sea necesario (86,7 %; n = 2006), y, en cuarto lugar, que el entrenador o entrenadora los escuche, les pida su opinión y la tenga en cuenta (84,1 %; n = 1945). Todas estas situaciones se dan en mayor proporción en chicas que en chicos. Según el curso escolar, los alumnos de 4.º a 6.º de educación primaria destacan por valorar especialmente que los entrenamientos sean muy divertidos y se lo pasen muy bien (91,2 %; n = 1190) y que el entrenador les felicite cuando hagan correctamente alguna acción (90,1 %; n = 1176). En el caso de 3.º y 4.º de ESO, lo más apreciado es que el entrenador los escuche, les pida su opinión y la tenga en cuenta (86,9 %; n = 291), así como que, si no entienden algo, lo explique tantas veces como sea necesario (87,8 %; n = 294).

Lo que más les gusta de los entrenamientos a los escolares que practican deporte es aprender cosas nuevas (64,9 %; n = 1502). En segundo lugar, prefieren pasarse todo el entrenamiento jugando partidos o compitiendo (21,7 %; n = 503) y, en tercer lugar, cansarse mucho (13,4 %; n = 309). En función del sexo, se observa que a las chicas les gusta en mayor proporción aprender cosas nuevas (76,2 %; n = 802) frente a los chicos (55,5 %; n = 700). En cambio, los chicos prefieren en mayor medida dedicar todo el entrenamiento a jugar partidos o competir (28,5 %; n = 360) y cansarse mucho (15,9 %; n = 201), frente a las chicas (13,6 %; n = 143 y 10,3 %; n = 108, respectivamente).

Según el curso escolar, los escolares de 4.º a 6.º de educación primaria son los que más prefieren aprender cosas nuevas (69,8 %; n = 911). Los de 3.º y 4.º de ESO destacan por su preferencia por dedicar todo el entrenamiento a jugar partidos o competir (27,2 %; n = 91), mientras que los de 1.º y 2.º de bachillerato se caracterizan por preferir cansarse mucho (22 %; n = 59).

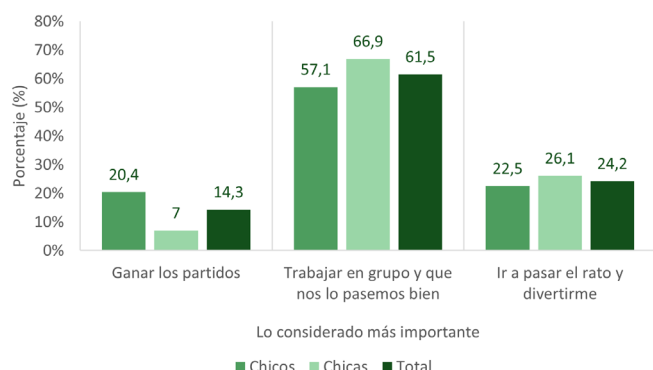
Al total de escolares que practican deporte, lo que más les gusta, es aprender nuevos deportes y técnicas (43,6 %; n = 1009), seguido de estar con sus amigos y amigas (28,8 %; n = 666) y, en tercer lugar, jugar partidos y competiciones (27,6 %; n = 639).

En función del sexo, a los chicos les gusta más jugar partidos y competiciones (33,5 %; n = 422) que a las chicas (20,6 %; n = 217). En cambio, las chicas valoran más aprender nuevos deportes y técnicas (48,9 %; n = 515) y estar con sus amigos y amigas (30,5 %; n = 321) en comparación con los chicos (39,2 %; n = 494 y 27,4 %; n = 345, respectivamente).

En cuanto al curso, los escolares de 4.º a 6.º de educación primaria destacan por señalar en mayor proporción que cuando hacen deporte lo que más les gusta es estar con sus amigos y amigas (30 %; n = 391) y aprender nuevos deportes y técnicas (45,9 %; n = 599) respecto a los demás cursos. En cambio, los de 1.º y 2.º de bachillerato destacan por preferir jugar partidos y competiciones (34 %; n = 91).

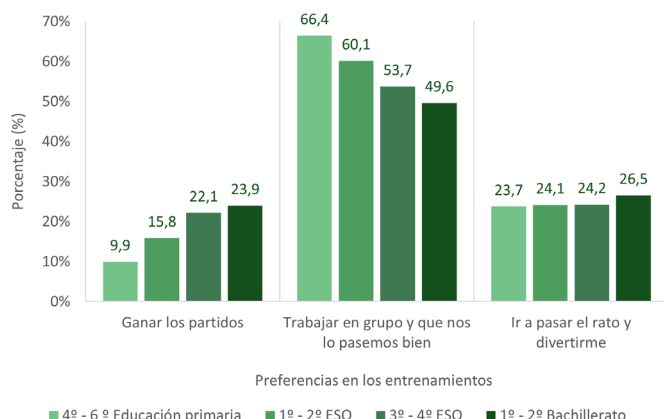
Respecto a lo que los escolares consideran más importante del deporte, en primer lugar, se encontró trabajar en grupo y pasarlo bien (61,5 %; n = 1424), si bien fue más relevante entre las chicas (66,9 %; n = 704) que entre los chicos (57,1 %; n = 720). En segundo lugar, aparece pasar el rato y divertirse (24,2 %; n = 559), también con mayor peso entre las chicas (26,1 %; n = 275) que entre los chicos (22,5 %; n = 284). En tercer lugar, ganar los partidos (14,3 %; n = 331) fue más importante para los chicos (20,4 %; n = 257) que para las chicas (7 %; n = 74), según se muestra en el gráfico 35.

Gráfico 35. Lo que consideran más importante del deporte, según el sexo



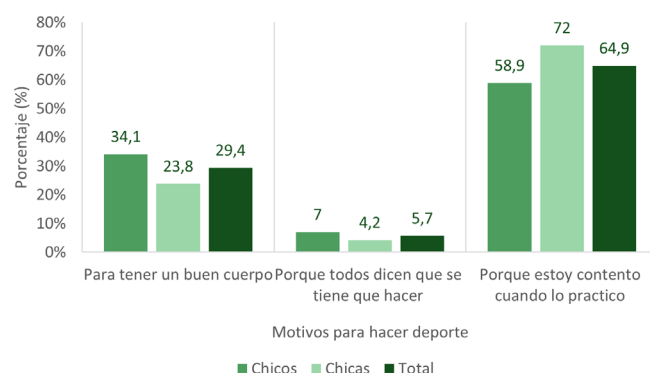
Según se muestra en el gráfico 36, por curso escolar se observa que el hecho de ganar partidos y el de pasar el rato y divertirse adquieren mayor protagonismo a medida que aumenta el nivel educativo, de tal forma que los de 1.º y 2.º de bachillerato son quienes lo consideran más importante (23,9 %; n = 64 y 26,5 %; n = 71, respectivamente). En cambio, trabajar en grupo y pasarlo bien tiene mayor relevancia en las etapas educativas inferiores; en este sentido, destacan los de 4.º a 6.º de educación primaria (66,4 %; n = 867).

Gráfico 36. Aspecto que consideran más importante del deporte, según el curso escolar



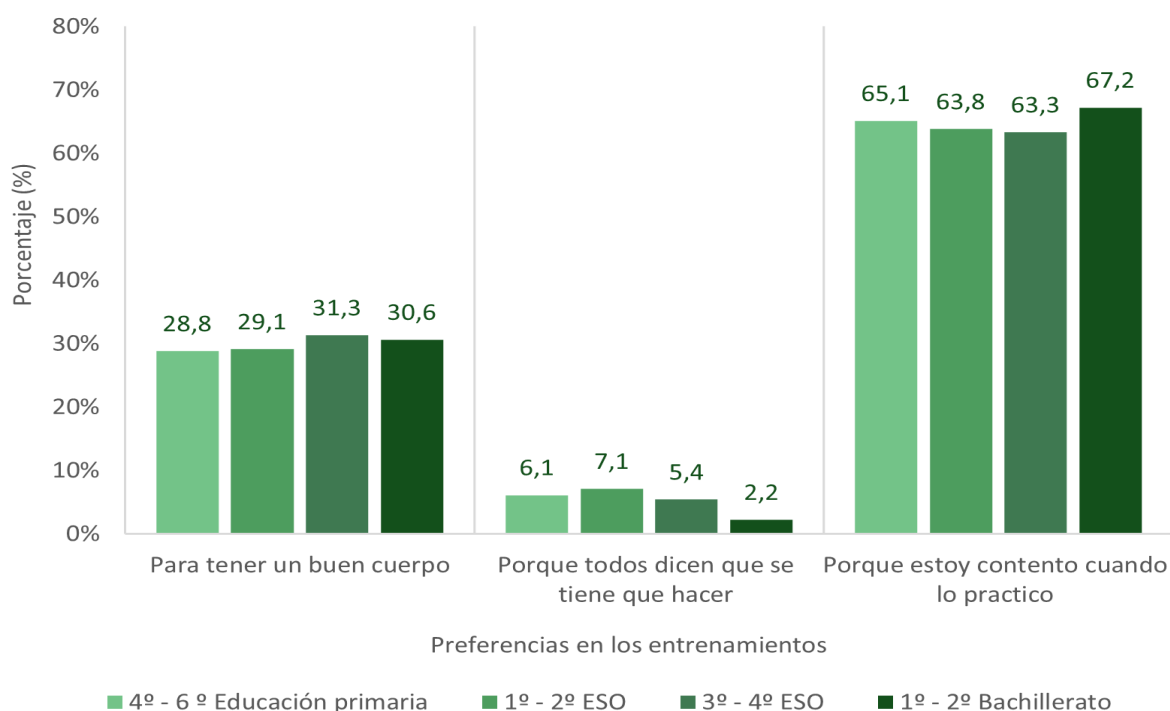
En cuanto a los motivos para practicar deporte, según se muestra en el gráfico 37, los escolares señalaron que lo practican porque se sienten contentos cuando lo hacen (64,9 %; n = 1501), motivo que fue más común entre las chicas (72 %; n = 758) que entre los chicos (58,9 %; n = 743). El segundo motivo más citado fue tener un buen cuerpo (29,4 %; n = 681), con una mayor proporción de chicos (34,1 %; n = 430) que de chicas (23,8 %; n = 251). Finalmente, “porque todos dicen que se tiene que hacer” ocupó el último lugar, con un 5,7 % (n = 132) del total de escolares que practica deporte, aunque fue más frecuente entre los chicos (7 %; n = 88) que entre las chicas (4,2 %; n = 44).

Gráfico 37. Motivos para practicar deporte, según el sexo



Tal como se muestra en el gráfico 38, los motivos para practicar deporte según el curso escolar no presentan diferencias destacables. En todos los niveles educativos, la razón principal señalada es que la práctica deportiva les hace sentir contentos, con una proporción más alta en el grupo de 1.º y 2.º de bachillerato (67,2 %; n = 180). El motivo relacionado con mantener un buen cuerpo es más frecuente entre los escolares de 3.º y 4.º de ESO (31,3 %; n = 105), mientras que la razón “porque todos dicen que se tiene que hacer” es más habitual entre los de 1.º y 2.º de ESO (7,1 %; n = 29).

Gráfico 38. Motivos para practicar deporte, según el curso escolar



En cuanto a las situaciones en competiciones, la más frecuente es que los familiares feliciten a los escolares tanto si ganan como si pierden, siempre que hayan jugado bien (89,5 %; n = 1425). En segundo lugar, destaca que los jugadores se animen entre sí a pesar de cometer errores (82,3 %; n = 1310), y, en tercer lugar, que los integrantes de los diferentes equipos se feliciten al finalizar el partido o la competición (79,9 %; n = 1273). La situación menos habitual es que los familiares o el entrenador culpen al árbitro cuando se pierde un partido o competición (20 %; n = 320).

En función del sexo, las escolares indicaron en mayor proporción que los escolares varones que la situación más común durante la práctica deportiva era que los jugadores recibieran felicitaciones por parte de los familiares, independientemente del resultado, si habían jugado bien (90,3 %), que los jugadores se animasen entre sí, a pesar de equivocarse (83,7 %), y que el entrenador los motivara incluso después de cometer errores (78,4 %). Por su parte, los escolares varones señalaron en mayor proporción que las chicas que las situaciones más frecuentes eran que los jugadores de los diferentes equipos se felicitaran al finalizar el encuentro (81,9 %), que los

árbitros explicasen sus decisiones durante el juego (54,8 %) y que los familiares o el público criticasen o gritasen al árbitro (44,6 %).

Los escolares de 4.º a 6.º de educación primaria son quienes, en mayor proporción respecto al resto de los cursos, consideran que la situación más habitual en las competiciones es que los árbitros expliquen sus decisiones durante el juego (52,8 %). Por su parte, los de 1.º y 2.º de bachillerato destacan por señalar en mayor medida que los demás niveles educativos que los familiares los felicitan tanto si ganan como si pierden, siempre que hayan jugado bien (93,5 %), que los jugadores se animan entre sí, a pesar de equivocarse (89,7 %), y que los integrantes de los diferentes equipos se felicitan al finalizar el partido (84,5 %).

Se aprecia que la situación más valorada por los escolares es que los familiares los feliciten tanto si ganan como si pierden, siempre que hayan jugado bien (89,6 %), con una proporción ligeramente superior en las chicas (91,8 %) frente a los chicos (88,3 %). En segundo lugar, se encuentra que los jugadores de los diferentes equipos se feliciten al finalizar el partido (87,5 %), con mayor proporción

en los chicos (89 %) que en las chicas (85,3 %). En tercer lugar, destaca que los jugadores se animen entre sí a pesar de equivocarse (84,5 %), con valores muy similares entre chicas (85 %) y chicos (84,2 %). Encuanto al curso escolar, los de 1.º y 2.º de bachillerato son quienes, en mayor proporción, manifiestan que les gusta que se produzcan las situaciones que más suelen darse en las competiciones. Entre ellas destacan: que los familiares los feliciten tanto si ganan como si pierden, siempre que hayan jugado bien (92,5 %), que los jugadores de los diferentes equipos se feliciten al finalizar el partido (89,8 %) y que los jugadores se animen entre sí a pesar de equivocarse (89,1 %).

Tal como se muestra en el gráfico 39, del 73,2 % de la muestra que practica deporte, el 86,8 % (n = 2008) manifestó su intención de continuar con dicha práctica, con una proporción ligeramente superior en los chicos (87,5 %; n = 1103) que en las chicas (85,9 %; n = 905). La proporción de chicos que no desean seguir practicando deporte (4 %; n = 51) fue mayor que la de las chicas (2,2 %; n = 23). En cambio, las chicas presentaron un mayor porcentaje de indecisión respecto a continuar o no con la práctica deportiva (11,9 %; n = 125) en comparación con los chicos (8,5 %; n = 107).

Según se muestra en el gráfico 40, la mayoría de los escolares que practican deporte tienen intención de seguir haciéndolo. Los de 1.º y 2.º de bachillerato

son quienes presentan la mayor intención (91,8 %; n = 246), en comparación con los de los demás cursos escolares. En segundo lugar, se sitúan los de 3.º y 4.º de ESO (86,6 %; n = 290), seguidos por los alumnos que cursan de 4.º a 6.º de educación primaria (86,4 %; n = 1128) y, en último lugar, los de 1.º y 2.º de ESO (84,7 %; n = 344). Entre quienes no tienen intención de continuar, destacan los de 1.º y 2.º de ESO como el grupo con menor intención (4,7 %; n = 19), mientras que los de 4.º a 6.º de educación primaria son los más indecisos (10,9 %; n = 142).

Gráfico 39. Intención de continuar practicando deporte, según el sexo

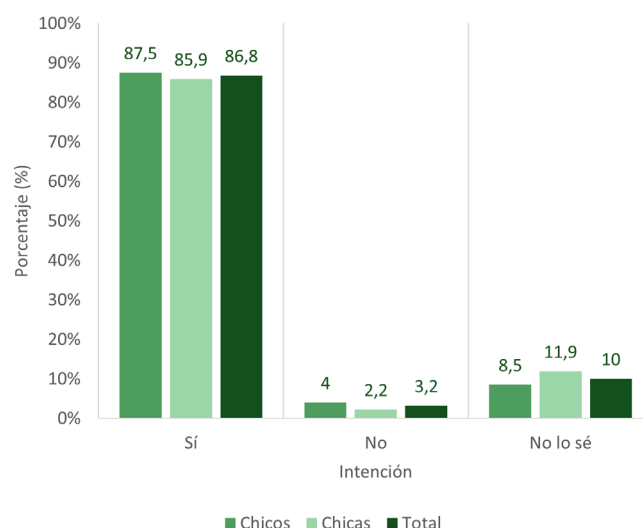
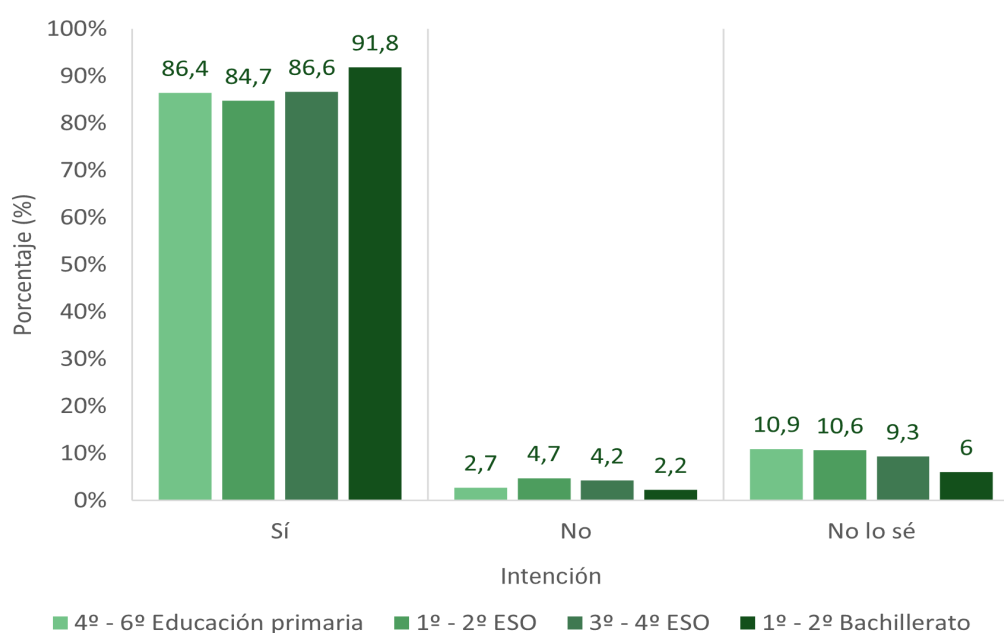
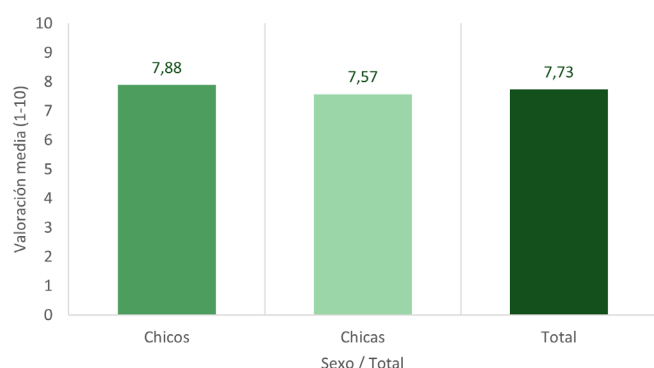


Gráfico 40. Intención de continuar practicando deporte, según el curso escolar



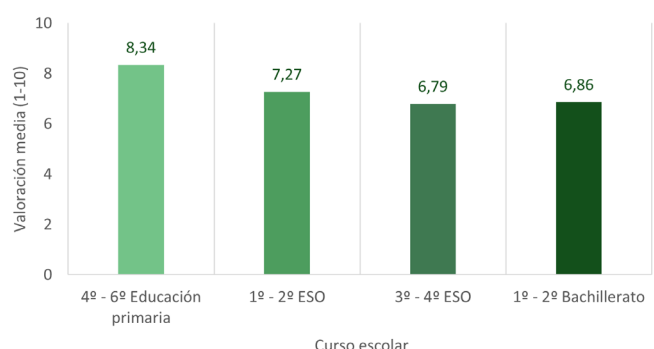
Al analizar el nivel de satisfacción corporal del alumnado (gráfico 41), se observa que la muestra total (n = 3160) presentó una puntuación de 7,73 de media sobre 10. En función del sexo, los chicos mostraron un nivel de satisfacción ligeramente superior al de las chicas, con una media de 7,88 frente al 7,57 registrado por ellas.

Gráfico 41. Nivel de satisfacción con su cuerpo en función del sexo



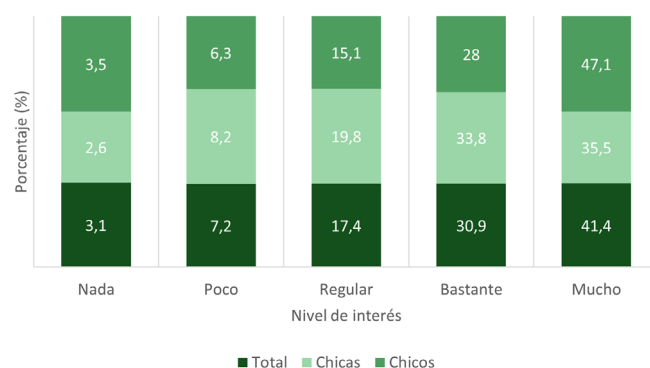
Analizando el nivel de satisfacción corporal en función del curso escolar (gráfico 42), se observa que, a medida que aumenta el nivel educativo, la satisfacción corporal disminuye. Los escolares de educación primaria son los que presentan una mayor satisfacción (media de 8,34), seguidos por los de 1.º y 2.º de ESO (7,27), los de 3.º y 4.º de ESO (6,79) y, finalmente, los de bachillerato (6,86).

Gráfico 42. Nivel de satisfacción con su cuerpo del 1-10, en función del curso escolar



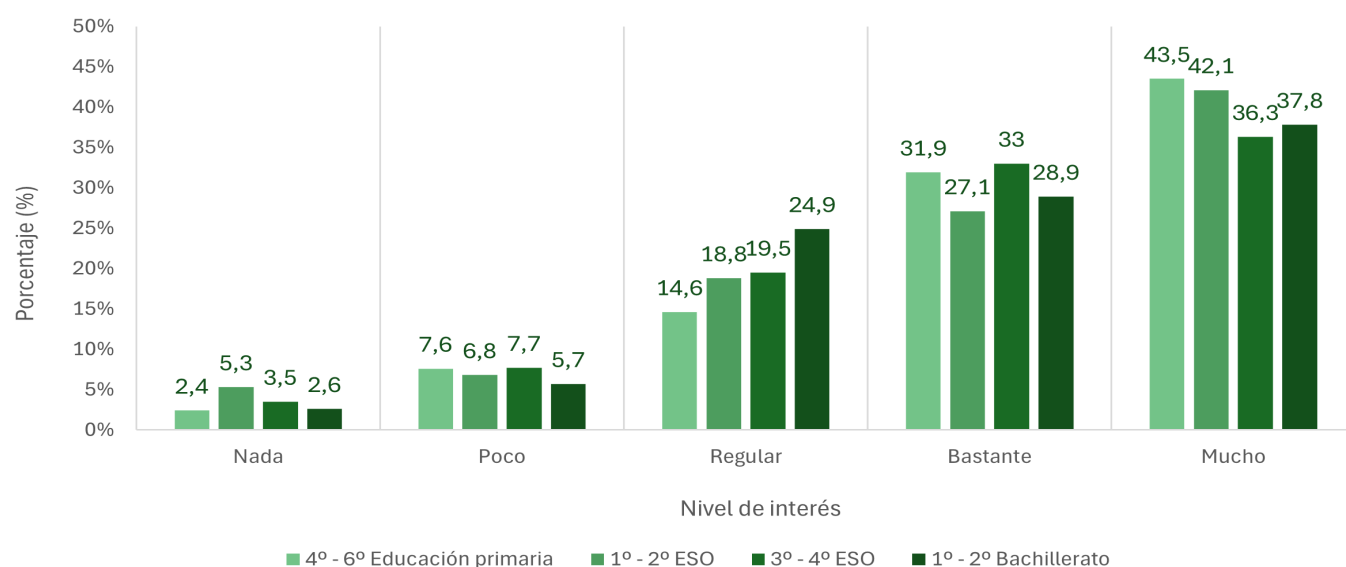
En general, los escolares de entre 10 y 17 años manifestaron estar muy interesados en el deporte (41,4 %; n = 1308) y bastante interesados (30,9 %; n = 975). Según el sexo, los chicos mostraron un mayor interés, con un 47,1 % (n = 756) que se declararon muy interesados, frente al 35,5 % (n = 552) de las chicas. En cambio, una mayor proporción de chicas se declaró bastante interesada (33,8 %; n = 526) en comparación con los chicos (28 %; n = 449), según se muestra en el gráfico 43.

Gráfico 43. Interés por el deporte, en función del sexo



Tal como se muestra en el gráfico 44, en función del curso escolar se observa que los más interesados en el deporte son los escolares de 4.º a 6.º de educación primaria (43,5 %; n = 751). En cambio, los de 3.º y 4.º de ESO destacan por declararse bastante interesados (33 %; n = 159), y los de 1.º y 2.º de bachillerato, por manifestar un interés regular (24,9 %; n = 104). Por su parte, en 1.º y 2.º de ESO encontramos la mayor proporción de alumnado que afirma no estar nada interesado en el deporte (5,3 %; n = 28).

Gráfico 44. Interés por el deporte, en función del curso escolar



Conclusiones del Bloque VI

1

La mayoría de los escolares valora positivamente sus entrenamientos. Las preferencias varían según el curso: destacan la diversión en primaria y la escucha por parte del entrenador en secundaria.

2

Lo que más les gusta es aprender cosas nuevas (43,6 %), trabajar en grupo y divertirse (61,5 %). Las prioridades cambian con la edad: en bachillerato gana importancia competir, cansarse y ganar.

3

En competición, lo más habitual son las felicitaciones familiares tras el juego (89,5 %), el ánimo entre compañeros (82,3 %) y las felicitaciones entre equipos (79,9 %). Las chicas son quienes valoran más el apoyo familiar y la motivación tras errores.

4

Entre quienes practican deporte (73,2 %), un 86,8 % quiere seguir haciéndolo en el futuro, especialmente en bachillerato (91,8 %), con menor intención en 1.º y 2.º de ESO y mayor indecisión en primaria.

5

La satisfacción corporal media fue de 7,73/10, con valores más altos en primaria (8,34) y descenso progresivo hasta ESO y bachillerato (6,8-6,9).

6

El 72,3 % de los escolares se muestra muy o bastante interesado en el deporte, con mayor entusiasmo en primaria y menor en secundaria. Los chicos se declaran más interesados que las chicas.

En este apartado se presenta una síntesis de las conclusiones recogidas en cada uno de los bloques del documento, correspondientes al estudio sobre los Hábitos Deportivos y de Actividad Física de la Población Escolar de las Islas Baleares.

Bloque I. Datos identificativos y variables socioeconómicas

La muestra estuvo compuesta mayoritariamente por escolares nacidos en las Islas Baleares (78,9 %; n = 2367), con una distribución representativa por isla: Mallorca (41,4 %), Eivissa y Formentera (31,9 %) y Menorca (26,6 %). Existió equilibrio por sexo (chicos 50,8 %; chicas 49,2 %) y prevalencia del alumnado de segundo ciclo de primaria (54,7 %). La mayoría provinieron de centros públicos (86,9 %). Destacó que un 29,5 % de los escolares desconocía el nivel educativo de sus progenitores; entre quienes sí lo conocían, un 29,9 % declaró que al menos uno de ellos tiene estudios universitarios.

Bloque II. Niveles de actividad y condición físicas

Los chicos presentaron mayores niveles de actividad física regular (39,1 %) y vigorosa (7 %) frente a las chicas, que concentraron los mayores porcentajes de actividad física baja (52,3 %) o muy baja (21,1 %). El alumnado de primaria fue el más activo (40,7 % con actividad física regular), mientras que el de bachillerato concentró los niveles más bajos (42,3 % con actividad física muy baja). Curiosamente, los escolares cuyos progenitores tienen menos estudios tendían a ser más activos. En cuanto al uso de vehículos activos, destacó la bicicleta (24,7 %). La mayoría percibió tener buena condición física general (38,2 %), aunque los chicos se percibieron con mejores niveles de fuerza, velocidad y agilidad, mientras que las chicas destacaron en flexibilidad.

Bloque III. Hábitos de práctica deportiva

El 73,2 % de los escolares practicaba deporte fuera del horario escolar, hábito más frecuente en chicos (78,5 %) que en chicas (67,8 %), y que disminuye con la edad del alumno, pero aumenta con el nivel educativo de los progenitores. Los hermanos fueron los familiares con mayor participación conjunta (29-31 %). El fútbol predominó entre los chicos (89 %), y la gimnasia artística y el baile, entre las chicas (97,5 % y 93,8 %). La mayoría practicaba deporte en clubes (46,9 %) o en espacios públicos (42,5 %), con sesiones de 1,5 horas en actividades organizadas y 1 hora en práctica libre. Las principales motivaciones fueron el gusto por la actividad (30,7 %), la voluntad de estar en forma (14,1 %) y el gusto por competir (12,3 %). La implicación familiar fue baja y descendió con la edad, aunque el apoyo parental fue el principal factor de inicio. Con el avance escolar, se observó una transición hacia deportes más individuales como ir al gimnasio o correr. Durante las vacaciones, el 65,9 % mantuvo la práctica y el 80,8 % querría hacerlo todo el año. La participación en actividades deportivas puntuales locales fue del 45,7 %, mayor en primaria y más frecuente con amigos o clubes en edades superiores.

Bloque IV. Práctica deportiva de competición

El 68,7 % de los escolares participaba en competiciones deportivas, con mayor prevalencia en chicos (77,9 %) que en chicas (57,6 %) y mayor frecuencia en primaria (71 %), al disminuir progresivamente con la edad. Entre quienes no competían, el 41,7 % manifestó interés por hacerlo, especialmente en primaria (45,2 %). Las competiciones federadas fueron las más comunes (65,6 %), con mayor peso en cursos superiores (82,4 % en 3.º y 4.º de ESO y 86 % en bachillerato). La valoración general fue muy positiva (92,7 %), y destacaron como motivaciones divertirse (22 %), superarse (20,3 %) y ganar (16,5 %), si bien esta última fue más apreciada por los chicos. Entre lo menos valorado estuvo perder (17,4 %), lesionarse (17,2 %) y el mal ambiente o trato del entrenador (16,7 %). Aun así, el 85,6 % seguiría practicando deporte, aunque no existieran competiciones, porcentaje que fue mayor entre las chicas (89 %).

Bloque V. Factores asociados a la no práctica y al abandono deportivo

Entre quienes no practican deporte, los motivos más frecuentes fueron la falta de tiempo (19,8 %), el hecho de centrarse en los estudios (15,2 %) y el desinterés por el deporte (12 %). En chicos, el desinterés (62,1 %) fue el principal motivo, mientras que en chicas predominó la inseguridad sobre su habilidad (74,4 %). Un 72,5 % de los inactivos habían practicado deporte anteriormente. Entre los motivos de abandono destacaron la falta de tiempo (19,1 %), el desinterés (11,7 %) y las exigencias académicas (11,5 %). Los chicos abandonan por cambiar de deporte o por problemas sociales, mientras que las chicas lo hacen más por razones económicas o sociales. Más de la mitad de los que abandonaron (53,3 %) desean retomar la práctica.

Bloque VI. Opiniones sobre la experiencia deportiva y la autoimagen corporal

Las experiencias deportivas se valoraron muy positivamente: el 87,3 % se divertía en los entrenamientos, el 85,3 % se sentía reconocido por sus entrenadores y el 80,3 % recibía explicaciones cuando no entendía algo. Lo más valorado fue aprender nuevas técnicas (43,6 %), y trabajar en grupo y pasarlo bien (61,5 %). El principal motivo para practicar deporte fue sentirse contentos (64,9 %). Las relaciones interpersonales en la competición fueron positivas: el 89,5 % recibía apoyo familiar ganara o perdiera, el 82,3 % se animaba con sus compañeros y el 79,9 % felicitaba a los rivales al final. El 86,8 % afirmó querer seguir practicando deporte; la satisfacción corporal media fue de 7,73/10, con un alto interés global en el deporte (el 72,3 % de los encuestados se mostraron entre muy y bastante interesados).

Active Healthy Kids Global Alliance. (2018). Spain Report Card on Physical Activity for Children and Youth. <https://www.activehealthykids.org/spain>

Ajuntament de Barcelona. (2022). Enquesta d'hàbits esportius de la població en edat escolar de Barcelona 2022. Institut Barcelona Esports. <https://bcnroc.ajuntament.barcelona.cat/jspui/handle/11703/127938>

Bordas. A., Ferrer. R., y Puig. N. (2017). Los hábitos deportivos de los escolares en Cataluña. Generalitat de Catalunya.

Bordas. A., Ferrer. R., y Puig. N. (2017). Hábitos deportivos de los escolares de Cataluña 2016. Generalitat de Catalunya.

Centro de Investigaciones Sociológicas. (2024). Hábitos deportivos en España (V) (Estudio n.º 3447). Centro de Investigaciones Sociológicas. [Disponible en www.cis.es]

Consell de Mallorca, Departament de Cultura, Patrimoni i Esports, Direcció Insular d'Esports. (2016), Estudio de hábitos deportivos de la población escolar de Mallorca. Palma: Consejo de Mallorca.

Consejo Económico y Social de las Islas Baleares. (2009). Dictamen 14/2009 sobre el deporte en las Islas Baleares.

Consejo Insular de Menorca. (2012). Estudio de los hábitos deportivos y alimentarios de los escolares de Menorca.

Consejo Superior de Deportes. (2011). Estudio sobre los hábitos deportivos de la población escolar en España. Ministerio de Educación. Cultura y Deporte.

Consejo Superior de Deportes. (2022). Encuesta de hábitos deportivos en España 2022: Síntesis de resultados. [https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2022-12/Encuesta %20de %20H % c3 %A1bitos %20Deportivos %20en %20Espa % c3 %B1a %202022 %20Resultados %20detallados.pdf](https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2022-12/Encuesta%20de%20H%c3%A1bitos%20Deportivos%20en%20Espa%c3%B1a%202022%20Resultados%20detallados.pdf)

Escudero López. M., Salom. M., y Pujol. L. (1992). Estudio de los hábitos deportivos de la juventud de las Islas Baleares. Dirección General de Deportes del Gobierno de las Islas Baleares.

Eurobarómetro. (s.f.). Deporte y actividad física. Comisión Europea.

Fundación para la Investigación Nutricional. (2016). Informe 2016: Actividad física en niños y adolescentes en España. Active Healthy Kids Global Alliance. <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/spain-report-card-long-form-2016.pdf>

Gasol Foundation. (2020). Estudio PASOS 2019: Evaluación de la actividad física, los hábitos sedentarios y el sueño en población infantil y adolescente en España. <https://www.gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2020/10/PASOS-2019-Informe.pdf>

Gasol Foundation. (2023). Estudio PASOS 2022: Cambios en los estilos de vida de niños, niñas y adolescentes tras la pandemia. <https://www.gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2023/11/PASOS-2022-Informe.pdf>

GOPA– Global Observatory for Physical Activity. (2024). Spain Country Card. <https://new.globalphysicalactivityobservatory.com/card/?country=ES>

Govern de les Illes Balears. (2023). Ley 2/2023. de 7 de febrero. de la actividad física y el deporte de las Islas Baleares. Boletín Oficial de las Illes Balears.

Guthold. R., Stevens. G. A., Riley. L. M., y Bull. F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 4(1). 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Itik Consultoría Deporte y Ocio. (2022). Estudio de los hábitos deportivos de la población en edad escolar de la ciudad de Barcelona. Institut Barcelona Esports.

Junta de Andalucía y Consejería de Turismo y Deporte. (2016). Hábitos y actitudes de la población andaluza en edad escolar ante el deporte. Junta de Andalucía.

Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L., Beltrán-Velasco, A., Belando-Pedreño, N., Simón, J., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J., y Clemente-Suárez, V. (2024). *Sporting Mind*:

Ministerio de Sanidad. (2020). Guía de actividad física para la infancia y la adolescencia. Gobierno de España. https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/GUIA_ACT_FISICA_INFANCIA_ADOLESCENCIA.pdf

Muntaner-Mas, A., Cantallops Ramón, J., Vidal-Conti, J., Ponseti Verdaguer, F. J., y Sánchez-Romero, E. I. (2025). Estudio Hábitos Deportivos y Actividad Física de la Población Escolar de las Islas Baleares. <https://zenodo.org/records/16419278?token=eyJhbGciOiJIUzUxMiJ9>.

Organización Mundial de la Salud. (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018–2030: Más personas activas para un mundo más saludable.

Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>

Palou Sampol. P., Ponseti Verdaguer. F. J., Borràs Rotger. P., y Vidal-Conti. J. (2005). Perfil de los hábitos deportivos de los preadolescentes de la isla de Mallorca. Universitat de les Illes Balears.

Palou Sampol. P., Ponseti Verdaguer. F. J., Gili Planas. M., Borràs Rotger. P., y Vidal-Conti, J. (2005). Motivos para el inicio mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. Universitat de les Illes Balears.

Ponseti. X. (1998) Anàlisi de la pràctica esportiva dels joves de Mallorca en el segon cicle de l'ESO. Tesis doctoral. Universitat de les Illes Balears.

Puig. N., y Campomar. M. (2003). Hábitos deportivos en las Islas Baleares. Dirección General de Deportes del Gobierno de las Islas Baleares.

Sallis. J. F., Owen. N., y Ding. D. (2025). Physical activity disparities in youth: Global challenges and local solutions. *Journal of Sports Sciences*. 1–13. <https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2497666>

Sampol. M., López. P., y Pericàs. D. (2001). Hábitos deportivos de los estudiantes de la UIB. Universitat de les Illes Balears.

The interplay of physical activity and psychological health. *Sports*, 12, Article 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>



ANEXOS

Para poder interpretar bien el estudio es importante tener claro diferentes conceptos:

Deporte: todas las formas de actividad física que, a través de la participación informal u organizada, tienen como objetivo mantener o mejorar la condición física y el bienestar mental, formar relaciones sociales u obtener resultados en competición en todos los niveles (Consejo de Europa, 2021).

Práctica deportiva: todo tipo de actividad física que, mediante una participación, individual o colectiva, organizada o no, profesional o no profesional, se lleve a cabo con objetivos relacionados con la mejora de la condición física, psíquica o emocional, con la consecución de resultados en competiciones o actividades deportivas, con la adquisición de hábitos deportivos saludables o con la ocupación activa del tiempo de ocio, llevada a cabo en instalaciones públicas o privadas, o en el medio natural (Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, 2022).

Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde estos, o como parte del trabajo de una persona (Caspersen et al., 1985).

Ejercicio físico: es una subcategoría de actividad física. El ejercicio es una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona (Caspersen et al., 1985).

Condición física: la capacidad de llevar a cabo las tareas diarias con vigor y con estado de alerta, sin una excesiva fatiga y con una amplia energía para disfrutar de las actividades de ocio y para hacer frente a emergencias imprevistas (Caspersen et al., 1985).

Frecuencia (nivel de repetición): la cantidad de veces que la persona hace actividades físicas (normalmente expresada en número de veces a la semana) (Aznar Laín et al., 2009)..

Intensidad: el nivel de esfuerzo que implica la actividad física (normalmente viene descrita como leve, moderada o vigorosa) (Aznar Laín et al., 2009).

Tiempo: la duración de la sesión de actividad física (Aznar Laín et al., 2009).

Tipo: la modalidad específica de ejercicio que la persona hace (por ejemplo, correr, nadar, etc.) (Aznar Laín et al., 2009).

1. Preguntas cuestionarios

CUESTIONARIO DE HÁBITOS DEPORTIVOS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA POBLACIÓN ESCOLAR DE LAS ISLAS BALEARES (10-14 AÑOS)

El presente estudio sobre “Los hábitos deportivos de la población de las Islas Baleares” que la Universitat de les Illes Balears está realizando, tiene como principal objetivo obtener información sobre la situación de la práctica deportiva y de actividad física de la población residente en las Islas Baleares, entre ellas, la población escolar. Te agradeceríamos mucho que nos ayudaras respondiendo este cuestionario, el cual es totalmente anónimo. Es muy importante que contestes a estas preguntas tú solo, sin tener en cuenta las respuestas de tus compañeros. Tus respuestas solo son útiles para el progreso de la ciencia. Por favor, contesta todas las preguntas y no las dejes en blanco. Y todavía más importante, seas sincero/a. Gracias por tu cooperación con la ciencia.

Recuerda:

No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
Su duración es de unos 30 minutos.

Preguntas iniciales

Escuela
Desplegable con las diferentes escuelas ubicadas en las Islas Baleares.
Curso
Desplegable con cursos
Fecha de nacimiento
Selección de fecha
Edad
Desplegable con edades
Municipio de residencia
Desplegable con municipios
Sexo
Desplegable con sexos (hombre, mujer)
¿Has nacido en las Islas Baleares?
Si No
País de nacimiento (A los que han respondido que NO)
Desplegable con países.
¿Cuántos años llevas viviendo en las Islas Baleares? (A los que han respondido que NO)
Desplegable con número de años

Preguntas actividad física

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza, que hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar en el “pilla-pilla”, saltar a la cuerda, correr, trepar y otras.

P.1. Actividad Física en tu tiempo libre: En los últimos 7 días (última semana), has hecho alguna de estas actividades? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho?

(Marca todas las respuestas, hayas hecho o no la actividad. El "tiempo libre" hace referencia a actividades fuera del horario escolar, sin contar el tiempo de patio)

	No	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la cuerda					
Patinar					
Jugar a juegos como el "pilla-pilla"					
Ir en bicicleta					
Andar (como ejercicio)					
Correr/footing					
Aeróbico/spinning					
Natación					
Bailar/danza					
Rugby					
Monopatín					
Fútbol/ fútbol sala					
Voleibol					
Hockey					
Baloncesto					
Balonmano					
Atletismo					
Musculación/pesas					
Artes marciales (judo, karate, ...)					
Tenis					
Pádel					
Badminton					
Otros deportes de raqueta					

Otros					
-------	--	--	--	--	--

P.2. En el supuesto de que hayas seleccionado "Otros", especifica qué actividades físicas has realizado durante tu tiempo libre en los últimos 7 días:

Escribir respuesta

P.3. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las sesiones: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos?

(Señala solo una)

- A. No hice/hago educación física
- B. Casi nunca
- C. Algunas veces
- D. A menudo
- E. Siempre

P.4. En los últimos 7 días, que hiciste en el tiempo de patio o descanso

(Señala solo una)

- A. Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
- B. Estar o pasear por los alrededores
- C. Correr o jugar un poco
- D. Correr y jugar bastante
- E. Correr o jugar intensamente todo el tiempo

P.5. En los últimos 7 días qué hiciste normalmente en la hora de la comida (antes y después de comer)?

(Señala solo una y responde tanto si te quedas a comer en la escuela como si vas a comer en casa)

- A. Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
- B. Estar o pasear por los alrededores
- C. Correr o jugar un poco
- D. Correr y jugar bastante
- E. Correr o jugar intensamente todo el tiempo

P.6. En los últimos 7 días, ¿cuántos días después de la escuela hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los cuales estuvieras muy activo?

(Señala solo una)

- A. Ninguna
- B. 1 vez en la última semana
- C. 2-3 veces en la última semana
- D. 4 veces en la última semana
- E. 5 veces o más en la última semana

P.7. En los últimos 7 días, ¿cuántas tardes hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los cuales estuvieras muy activo?

(Señala solo una)

- A. Ninguna
- B. 1 vez en la última semana
- C. 2-3 veces en la última semana
- D. 4 veces en la última semana
- E. 5 veces o más en la última semana

P.8. El último fin de semana (sábado y domingo), ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los cuales estuviste muy activo?

(Señala solo una)

- A. Ninguna
- B. 1 vez en la última semana
- C. 2-3 veces en la última semana
- D. 4 veces en la última semana
- E. 5 veces o más en la última semana

P.9. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco frases antes de decidir cuál te describe mejor:

(Señala solo una)

- A. Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.
- B. Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic...)
- C. A menudo (3-4 veces a la semana) hago actividad física en mi tiempo libre.
- D. Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.
- E. Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.

P.10. Señala con qué frecuencia varas hacer actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física):

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes					
Martes					
Miércoles					

Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

P.11. ¿Estuviste enfermo/a esta última semana o algo impidió que hicieras actividades físicas normalmente?

Sí

No

Hábitos de práctica deportiva

P.1. Haces algún deporte fuera del horario escolar durante el curso?

Sí – Continuar P.2.

No – Saltar directamente P.42.

P.2. ¿A qué deportes estás apuntado y prácticas como mínimo una vez por semana?

Fútbol	Baloncesto	Balonmano	Voleibol	Vóley-playa	Tenis
Pádel	Natación	Gimnasia artística	Judo	Karate	Taekwondo
Rugby	Hockey sobre hierba	Atletismo	Waterpolo	Ciclismo en pista	Ciclismo en ruta
Triatlón	Vela	Remo	Esgrima	Tenis mesa	Bádminton
Hípica	Lucha grecorromana	Lucha libre	Esquí acuático	Escalada deportiva	Motociclismo
Baile	Golf	Ajedrez	Petanca	Billar	Otros

P.3. Si has seleccionado "Otros", ¿puedes indicar a qué otro deporte estás apuntado y practicas como mínimo una vez por semana?

Escribir respuesta

P.4. Marca los días de la semana en que practicas estos deportes (incluyen entrenamientos y partidos):

Deportes a los que estás apuntado

- A. Lunes
- B. Martes
- C. Miércoles
- D. Jueves
- E. Viernes
- F. Sábado
- G. Domingo

P.5. Indica el lugar donde practicar estos deportes:

Deportes a los que estás apuntado

- A. Escuela
- B. Instalación deportiva pública
- C. Club deportivo
- D. Lugar público (parque, plaza, playa, medio natural...)
- E. Gimnasio

P.6. ¿Cuánto tiempo dura cada sesión de deporte cada día que lo practicas?

Deportes a los que estás apuntado

Desplegable selección horas

P.7. ¿Qué deportes practicas por tu cuenta (sin estar apuntado) como mínimo una vez por semana?

Fútbol	Fútbol playa	Baloncesto	Balónmano	Voleibol	Voleibol playa
Tenis	Pádel	Running	Ciclismo de montaña	Ciclismo recreativo	Senderismo
Carreras de montaña	Excursionismo	Skateboard	Patinaje en línea	Slackline	Canoa recreativo
Snorkel	Submarinismo (recreativo)	Escalada en bloque	Surf	Windsurf	Kitesurf
Paddle surf	Esquí acuático	Skimboard	Yoga	Pilates	Frisbee
Parapente recreativo	Deportes náuticos recreativos	Kayak recreativo	Ping-pong (ris de mesa)	Golf recreativo	Rugby playa
Bicicleta BMX	Ajedrez	Petanca	Billar	Otros	Ninguno

P.8. Si has seleccionado "Otros", puedes indicar qué otro deporte practicas por tu cuenta (sin estar apuntado) como mínimo una vez por semana?

Indica el nombre de los deportes

Escribir respuesta

P.9. Marca los días de la semana en que practicas estos deportes:

Deportes a los que NO estás apuntado

- A. Lunes
- B. Martes
- C. Miércoles

- D. Jueves
- E. Viernes
- F. Sábado
- G. Domingo

P.10. Indica el lugar donde practicas estos deportes:

Deportes a los que NO estás apuntado

- A. Escuela
- B. Instalación deportiva pública
- C. Club deportivo
- D. Lugar público (parque, plaza, playa, medio natural...)
- E. Gimnasio

P.11. ¿Cuánto tiempo dura cada sesión de deporte cada día que lo practicas?

Deportes a los que NO estás apuntado

Desplegable selección horas

P.12. De estos deportes, cuál es el que hace más años que practicas?

Nombre del deporte

Desplegable deportes

P.13. Si has seleccionado "Otros", puedes indicar qué otro deporte es el que hace más años que practicas? Nombre del deporte

Escribir respuesta

P.14. ¿Cuántos años tenías cuando empezaste a practicarlo?

Número de edad

Desplegable años

P.15. ¿Quién te animó a empezar a practicar el deporte que haces?

(Máximo 2 respuestas)

- A. Fue idea mía
- B. Padre o madre / tutor o tutora
- C. Hermana o hermano
- D. Otro familiar
- E. Amigos o amigos
- F. Mestre o profesor/a de la escuela
- G. Monitor/a o técnico/a deportivo
- H. Médico/ese

I. Otros

P.16. Si has seleccionado "Otros", especifica quién te

animó a empezar a practicar el deporte que haces:

Escribir respuesta

P.17. ¿Por qué practicas estos deportes o actividades deportivas?

(Marcar los 3 principales motivos)

- A. Porque me gusta esta actividad
- B. Porque lo hacen los amigos y las amigas
- C. Porque mis padres me han apuntado
- D. Porque me gusta competir y hacer partidos
- E. Porque me lo ha dicho el médico
- F. Porque está de moda
- G. Para mantener la línea
- H. Para estar en forma
- I. Para hacer nuevos amigos y nuevas amigas
- J. Porque quiero ser deportista profesional
- K. Porque me siento más ágil y rápido
- L. Porque aprendo nuevos deportes
- M. Otros motivos

P.18. Si has seleccionado "Otros motivos", especifica cuáles son los motivos por los cuales practicas estos deportes o actividades deportivas:

Escribir respuesta

P.19. Es produeixen les següents situacions quan fas els entrenaments?

	Sí pasa	No pasa
Me canso mucho, y el entrenador/a no me deja tiempo para recuperarme		
El entrenador/a se enfada conmigo si no me sale bien un ejercicio o actividad		
El entrenador/a llamamiento mucho durante el		

entrenamiento		
Los entrenamientos son muy divertidos y me lo paso muy bien		
Hay compañeros y compañeras que se lesionan		
A veces participo poco en los entrenamientos		
Si no entiendo algo, el entrenador me lo explica las veces que haga falta		
El entrenador/a me felicita cuando hago bien algo		
El entrenador/a pide muchas cosas que no se hacer		
El entrenador/a me escucha, me pregunta mi opinión y la tiene en cuenta		

P.20. En cas que es produeixin, t'agrada que passin?

	Si te gusta	No te gusta
Me canso mucho, y el entrenador/a no me deja tiempo para recuperarme		
El entrenador/a se enfada conmigo si no me sale bien un ejercicio o actividad		
El entrenador/a llamamiento mucho durante el entrenamiento		
Los entrenamientos son muy divertidos y me lo paso muy bien		
Hay compañeros y compañeras que se lesionan		
A veces participo poco en los entrenamientos		
Si no entiendo algo, el entrenador me lo explica las veces que haga falta		
El entrenador/a me felicita cuando hago bien algo		
El entrenador/a pide muchas cosas que no se hacer		
El entrenador/a me escucha, me pregunta mi opinión y la tiene en cuenta		

P.21. De los siguientes grupos de frases, marca la que consideres más importante de cada grupo. Solo puedes marcar UNA frase por grupo:

Grupo 1

- A. Me gusta aprender nuevos deportes y técnicas
- B. Me gusta estar con mis amigos / amigas
- C. Me gusta jugar los partidos y las competiciones

P.22. De los siguientes grupos de frases, marca la que consideres más importante de cada grupo. Solo puedes marcar UNA frase por grupo:

Grupo 2

- A. El más importante es ganar los partidos
- B. El más importante es que trabajamos en grupo y que nos lo pasamos bien
- C. El más importante es ir a pasar el rato y divertirme

P.23. De los siguientes grupos de frases, marca la que consideres más importante de cada grupo. Solo puedes marcar UNA frase por grupo:

Grupo 3

- A. Hago deporte porque todo el mundo dice que se tiene que hacer
- B. Hago deporte para tener un buen cuerpo
- C. Hago deporte porque estoy contento cuando lo practico

P.24. De los siguientes grupos de frases, marca la que consideres más importante de cada grupo. Solo puedes marcar UNA frase por grupo

Grupo 4

- A. Me gusta aprender cosas nuevas a los entrenamientos o sesiones
- B. Me gusta pasarme todo el entrenamiento jugando partidos o compitiendo
- C. Me gusta cansarme mucho en los entrenamientos o sesiones

P.25. ¿Haces competiciones o partidos de los deportes que practicas?

Sí – Continuar a P.26.

No – Pasar a P.28.

P.26. ¿De qué deportes?

Desplegable deportes

P.27. Si has seleccionado "Otros", ¿puedes indicar de qué otros deportes se trata?

Escribir respondida – Pasar a P.29.

P.28. ¿T'agradaria fer competicions en els esports on NO en fas?

(Marca la resposta per a cada esport que no fas competició)

Sí - Pasar a P.36.

No – Pasar a P.36.

P.29. ¿En qué tipo de competiciones participas?

(Puedes marcar más de una respuesta)

- A. Contra otros cursos de mi escuela
- B. Contra otras escuelas
- C. Juegos deportivos escolares
- D. Competiciones federadas

P.30. ¿Te gusta hacer competiciones y partidos de lo deportes que practicas?

Sí

No

No lo sé

P.31. Marca las 3 cosas que te gustan más de la competiciones y partidos:

Las 3 cosas que me gustan más:

- A. Ganar, puntuar, obtener un trofeo, ...
- B. Divertirme, pasarlo bien, estar contento, ...
- C. Superarme, esforzarme, aprender, ...
- D. Jugar, ser titular
- E. El buen ambiente con los compañeros, trabajar el equipo
- F. La competitividad, la rivalidad, ...
- G. Las sensaciones que tengo son: emoción, adrenalina nervios ...
- H. Conocer gente nueva
- I. Que me vean los padres, los ánimos del público

P.32. Marca las 3 cosas que te gustan menos de las competiciones y partidos:

Las 3 cosas que me gustan menos:

- A. Perder
- B. Mal ambiente, insultos, el trato del entrenador/a, ...
- C. Que me pueda lesionar
- D. Que haya juego sucio, faltas, trampas, ...
- E. No jugar bien, equivocarse, que haga un mal partido, ...
- F. Las sensaciones que tengo: nervios, vergüenza, estrés, ...
- G. Los horarios, las obligaciones, no tener tiempo libre, ...
- H. No jugar o actuar, estar al banquillo, ...
- I. Qué el árbitro lo haga mal, que favorezca ...

P.33. ¿Si no hubiera competiciones y partidos, practicarías igualmente estos deportes?

Sí

No

No lo sé

P.34. ¿Se producen las siguientes situaciones cuando haces competiciones?

	Sí pasa	No pasa
Los jugadores o las jugadoras de los diferentes equipos nos felicitamos al final del partido o competición		
Los familiares y/o el público critican y gritan al árbitro		
Los jugadores o las jugadoras de un mismo equipo nos discutimos entre nosotros		
Los jugadores o las jugadoras gritamos y decimos insultos a los jugadores o a las jugadoras del otro equipo		
El entrenador o la entrenadora se enfada si perdemos el partido o competición o nos equivocamos		
Los jugadores o las jugadoras nos damos ánimos entre nosotros a pesar de nos equivocamos		
Los familiares y el entrenador/a dan las culpas al árbitro si perdemos el partido o la competición		
El entrenador o la entrenadora nos anima a pesar de nos equivocamos		
Los familiares nos felicitan tanto si ganamos o perdemos si hemos jugado bien		
Los árbitros explican sus decisiones durante el juego		

P.35. En caso de que se produzcan, te gusta que pasen?

	Sí te gusta	No te gusta
Los jugadores o las jugadoras de los diferentes equipos nos felicitamos al final del partido o competición		
Los familiares y/o el público critican y gritan al árbitro		
Los jugadores o las jugadoras de un mismo equipo nos discutimos entre nosotros		
Los jugadores o las jugadoras gritamos y decimos insultos a los jugadores o a las jugadoras del otro equipo		
El entrenador o la entrenadora se enfada si perdemos el partido o competición o nos equivocamos		

Los jugadores o las jugadoras nos damos ánimos entre nosotros a pesar de nos equivocamos		
Los familiares y el entrenador/a dan las culpas al árbitro si perdemos el partido o la competición		
El entrenador o la entrenadora nos anima a pesar de nos equivocamos		
Los familiares nos felicitan tanto si ganamos o perdemos si hemos jugado bien		
Los árbitros explican sus decisiones durante el juego		

P.36. Aparte de estos deportes, ¿Has hecho otros que ya no practicas?

Sí – Continúa P.37.

No – Pasar a P.40.

P.37. ¿Qué deportes?

Desplegable deportes

P.38. ¿Por qué ya no los practicas?

Escribir respondida

P.39. ¿Te gustaría volverlos a practicar?

Sí

No

No lo sé

P.40. Cuando seas grande, te gustaría continuar haciendo deporte?

Sí

No

No lo sé

P.41. Por qué?

Escribir respondida – Pasar a P.50.

P.42. En el supuesto de que NO hagas deporte durante el curso escolar, ¿por qué no lo practicas?

(Puedes marcar más de una respuesta)

A. Porque no me gusta el deporte

B. Porque lo que yo quiero no lo hacen cerca de casa mía o en la escuela

C. Porque mis padres no vuelan

D. Porque no tengo suficiente tiempo libre y haya

- C. Porque mis padres no vuelan
- D. Porque no tengo suficiente tiempo libre y haya otras actividades
- E. Porque el médico no me deja
- F. Porque no tenía ningún amigo o amiga que haga
- G. Porque me tengo que centrar en los estudios
- H. Porque cuesta dinero
- I. Porque no lo hago bien
- J. Porque me cansa – fatigo
- K. Porque no me divierte – no me lo bien
- L. Otros

P.43. Si has seleccionado "Otras", especifica por qué no practicas deporte durante el curso escolar:

Escribir respuesta

P.44. ¿Habías hecho algún deporte anteriormente?

Sí – Continúa P.45.

No – Pasar a P.50.

No lo sé – Pasar a P. 50.

P.45. ¿Qué deportes?

Desplegable deportes

P.46. Si has seleccionado "Otros", ¿Puedes indicar qué otros deportes?

Escribir respondida

P.47. ¿Por qué los dejaste?

(Puedes marcar más de una respuesta)

- A. Porque no me gustaba el deporte
- B. Porque me gustaba más otro deporte
- C. Porque mis padres no querían
- D. Porque no tenía tiempo
- E. Porque no me llevaba bien con los compañeros
- F. Porque tuve una lesión/enfermedad
- G. Porque estaba muy lejos
- H. Porque me tenía que centrar en los estudios
- I. Porque costaba dinero
- J. Porque me cansaba/fatigaba
- K. Porque quería probar/practicar nuevos deportes
- L. Porque me aburría
- M. Porque no lo hacía ningún amigo mío
- N. Otros

P.48. Si has seleccionado "Otros", especifica por qué dejaste de practicar el deporte que hacías:

Escribe respuesta

P.49. ¿Te gustaría volverlos a hacer?

Sí

No

No lo sé

P.50. Hagas o no deporte actualmente, ¿qué deporte te gustaría hacer qué no haces ahora?

Indica el deporte

Desplegable deportes

P.51. Si has seleccionado "Otros", puedes indicar qué deporte te gustaría hacer o qué no practicas actualmente?

Indica el deporte

Escribir respondida

P.52. Por qué?

Indica los motivos

Desplegable con motivos

P.53. Si has seleccionado "Otros", ¿puedes especificar cuál es la razón por la cual no practicarías este deporte? Indica los motivos

Escribir respondida

P.54. Valora del 1 al 10 hasta qué punto estás satisfecho/a con tu cuerpo:

Selección número

P.55. De lunes a viernes, en algún momento del día usas alguno de estos vehículos? (Puedes marcar más de una respuesta)

A. Bicicleta

B. Patines

C. Monopatín / skate

D. Patinete No eléctrico

E. Patinete eléctrico

F. Otros

G. Ninguna

P.56. Si has seleccionado "Otros", puedes especificar qué otro vehículo utilizas?

Escribir respondida

P.57. Cuando haces vacaciones de escuela (Navidad, Semana Santa, Verano), haces deporte?

Sí – Continúa P.58.

No – Pasar a P.62.

P.58. ¿Qué deporte haces durante las vacaciones?

(puedes marcar más de una respuesta)

A. El mismo que hago durante el año

B. Deportes de nieve (esquí, surf de nieve, raquetas de nieve, ...)

C. Deportes de aventura (piragüismo, rafting, ...)

D. Deportes de montaña (senderismo, correr, BTT, escalada, ...)

E. Deportes acuáticos marítimos (vela, surf, ...)

F. Salidas en bicicleta (carretera, BTT, BMX, ...)

G. Actividades de gimnasio

H. Actividades de baile (danza, hip hop, funky, ballet, ...)

I. Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, handball, ...)

J. Deportes individuales (tenis, pádel, judo, atletismo, ...)

K. Natación solo en verano

L. Campus o estancias deportivas

M. Otras

P.59. Si has seleccionado "Otros", especifica qué deporte practicas durante las vacaciones:

Escribir respondida

P.60. ¿Dónde realizas estos deportes?

A. En mi municipio de residencia

B. En mi isla de residencia

C. Fuera de la isla de residencia

P.61. ¿Te gustaría poder practicar estos deportes durante el resto del año?

Sí

No

No lo sé

P.62. En algún momento del año, participas en actividades deportivas puntuales (fiestas, competiciones, jornadas deportivas, carreras, bicicletas, caminatas, etc.) que se hacen en tu pueblo o ciudad?

Sí

No

No lo sé

P.63. Si la respuesta es Sí, ¿con quien participas en actividades deportivas puntuales?

A. Sol o sol

B. Familiares

C. Amigos o amigas

D. Escuela

E. Club

P.64. ¿Tus familiares practican deporte?

(Marca la casilla correspondiente para cada familiar)

	Nunca	Alguna vez	A menudo
Padre o tutor			
Madre o tutor			
Hermanos o hermanas			
Abuelo o abuela			
Otras familiares			

P.65. ¿Tus familiares practican deporte contigo?

(Marca la casilla correspondiente para cada familiar)

	Nunca	Alguna vez	A menudo
Padre o tutor			
Madre o tutor			
Hermanos o hermanas			
Abuelo o abuela			
Otras familiares			

P.66.Cuál es el nivel de estudios más alto logrado por tus padres?

A. Sin estudios

B. Primaria

C. ESO

D. Bachillerato

E. Universidad

F. No lo sé

P.67. Nivel socioeconómico de los padres:

Responde las siguientes preguntas indicando la cantidad correspondiente según el caso. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo queremos conocer tu situación de forma honesta y sincera.

	0	1	2	3
¿Tu familia es propietaria de un coche, furgoneta o camión?				
¿Tienes tu propio dormitorio?				
¿A lo largo de los últimos 12 meses, cuántas veces has viajado de vacaciones en familia?				
¿Cuántos ordenadores tiene tu familia?				

P.68. Independentment de que facis esport o no, estàs interessat en el tema? Contesta ja sigui esport com a oci, espectacle, exercici físic o diversió:

- A. Molt
- B. Bastant
- C. Regular
- D. Poc
- E. Gens

Cuestionario de autoevaluación de la condición física (IFIS)

Por favor, piensa sobre tu nivel de condición física (comparado con tus amigos) y elige la opción más adecuada.

P.69. Tu condición física general es:

Definición condición física general: nivel de fuerza, resistencia y flexibilidad que tiene el cuerpo para hacer ejercicio y actividades diarias de manera efectiva y sin cansarse demasiado.

- A. Muy mala
- B. Mala
- C. Aceptable
- D. Buena
- E. Muy buena

P.70. Tu condición física cardiorrespiratoria es:

Definición condición física cardiorrespiratoria: capacidad para hacer ejercicio, como correr durante mucho de tiempo sin cansarte.

- A. Muy mala
- B. Mala
- C. Aceptable

P.71. Tu fuerza muscular es:

Definición bastante muscular: capacidad que tienes para levantar cosas pesadas o hacer actividades que requieren bastante, como empujar o saltar.

- A. Muy mala
- B. Mala
- C. Aceptable
- D. Buena
- E. Muy buena

P.72. Tu velocidad / agilidad es:

Definición velocidad/agilidad: capacidad de moverte rápidamente, como correr muy deprisa.

- A. Muy mala
- B. Mala
- C. Aceptable
- D. Buena
- E. Muy buena

P.73. Tu flexibilidad es:

Definición de flexibilidad: capacidad de mover o estirar tu cuerpo fácilmente, como tocarte los dedos de los pies sin doblar las rodillas.

- A. Muy mala
- B. Mala
- C. Aceptable
- D. Buena
- E. Muy buena

YA HAS ACABADO EL CUESTIONARIO

**CUESTIONARIO De HÁBITOS DEPORTIVOS Y De
ACTIVIDAD FÍSICA DE LA POBLACIÓN ESCOLAR DE
LAS ISLAS BALEARES (15-17 AÑOS)**

El presente estudio sobre “Los hábitos deportivos de la población de las Islas Baleares” que la Universitat de les Illes Balears está realizando, tiene como principal objetivo obtener información sobre la situación de la práctica deportiva y de actividad física de la población residente en las Islas Baleares, entre ellas, la población escolar. Te agradeceríamos mucho que nos ayudaras respondiendo este cuestionario, el cual es totalmente anónimo. Es muy importante que contestes a estas preguntas tú sol, sin tener en cuenta las respuestas de tus compañeros. Tus respuestas solo son útiles para el progreso de la ciencia. Por favor, contesta todas las preguntas y no las dejes en blanco. Y todavía más importante, seas sincero/a. Gracias por tu cooperación con la ciencia.

Recuerda:

No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen

Su duración es de unos 30 minutos.

Preguntas de actividad física (PAQ-C)

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza, que hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar en el “pilla-pilla”, saltar a la cuerda, correr, trepar y otras.

P.1. Actividad Física en tu tiempo libre: En los últimos 7 días (última semana), has hecho alguna de estas actividades? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho?

(Marca todas las respuestas, hayas hecho o no la actividad. El “tiempo libre” hace referencia a actividades fuera del horario escolar, sin contar el tiempo de patio.)

	No	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la cuerda					
Patinar					
Jugar a juegos como el “pilla-pilla”					
Ir en bicicleta					
Andar (como ejercicio)					

Preguntas iniciales

Escuela o centro

Desplegable con las diferentes escuelas/centros ubicadas en las Islas Baleares.

Curso

Desplegable con cursos

Fecha de nacimiento

Selección de fecha

Edad

Desplegable con edades

Municipio de residencia

Desplegable con municipios

Sexo

Desplegable con sexos (hombre, mujer)

¿Has nacido en las Islas Baleares?

Si

No

País de nacimiento (A los que han respondido que NO)

Desplegable con países

¿Cuántos años llevas viviendo en las Islas Baleares? (A los que han respondido que NO)

Desplegable con número de años

Artes marciales (judo, karate, ...)					
Tenis					
Pádel					
Bádminton					
Otros deportes de raqueta					
Otros					

P.2. En el supuesto de que hayas seleccionado “Otros”, especifica qué actividades físicas has realizado durante tu tiempo libre en los últimos 7 días:

Escribir respondida

P.3. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, cuántas veces varas estar muy activo durante las sesiones: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos?

(En el supuesto de que en el curso que estás realizando no hagas educación física, señala la primera respuesta)

A. No hice/hago educación física

B. Casi nunca

C. Algunas veces

D. A menudo

E. Siempre

Correr/footing					
Aeróbico/s pinning					
Natación					
Bailar/danza					
Rugby					
Monopatín					
Fútbol/ fútbol sala					
Voleibol					
Hockey					
Baloncesto					
Balónmano					
Atletismo					
Musculación/pe sas					

P.6. En los últimos 7 días, ¿cuántos días a partir de medio horabaixa (entre las 6 y las 10) vas a hacer deportes, baile o vas a jugar a juegos en los cuales estuvieras muy activo? (Señala solo una)

- A. Ninguna
- B. 1 vez en la última semana
- C. 2-3 veces en la última semana
- D. 4 veces en la última semana
- E. 5 veces o más en la última semana

P.7. El último fin de semana (sábado y domingo), ¿cuántas veces vas a hacer deportes, baile o jugar a juegos en los cuales estuviste muy activo?

(Señala solo una)

- A. Ninguna
- B. 1 vez en la última semana
- C. 2-3 veces en la última semana
- D. 4 veces en la última semana
- E. 5 veces o más en la última semana

P.8. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco frases antes de decidir cuál te describe mejor:

P.4. En los últimos 7 días que varas hacer normalmente en la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala solo una y responde tanto si te quedas a comer en la escuela como si vas a comer en casa)

- A. Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
- B. Estar o pasear por los alrededores
- C. Correr o jugar un poco
- D. Correr y jugar bastante
- E. Correr o jugar intensamente todo el tiempo

P.5. En los últimos 7 días, inmediatamente después de las clases hasta las 6, ¿cuántos días vas a jugar a juegos, vas hacer deportes o bailes en los cuales estuvieras muy activo?

(Señala solo una)

- A. Ninguna
- B. 1 vez en la última semana
- C. 2-3 veces en la última semana
- D. 4 veces en la última semana
- E. 5 veces o más en la última semana

Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

P.10. ¿Has estado enfermo/en esta última semana o algo impidió que hicieras actividades físicas normalmente?

Sí

No

Hábitos práctica deportiva

P.1. Haces algún deporte fuera del horario escolar durante el curso?

Sí – Continuar P.2.

No - Pasar a P.42.

P.2. ¿A qué deportes estás apuntado y prácticas como mínimo una vez por semana?

Indica el nombre de los deportes

Desplegable deportes

P.3. Si has seleccionado "Otros", ¿puedes indicar a qué otro deporte estás apuntado y prácticas como mínimo una vez por semana?

Indica el nombre de los deportes

Escribir respondida

(Señala solo una)

A. Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico. B. Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic).

C. A menudo (3-4 veces a la semana) hago actividad física en mi tiempo libre.

D. Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre. E. Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre.

P.9. Señala con qué frecuencia varas hacer actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física):

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes					
Martes					
Miércoles					

Desplegable horas

P.7. ¿Qué deportes practicas por tu cuenta (sin estar apuntado) como mínimo una vez por semana? Indica el nombre de los deportes

Desplegable deportes

P.8. Si has seleccionado "Otros", puedes indicar qué otro deporte practicas por tu cuenta (sin estar apuntado) como mínimo una vez por semana?

Indica el nombre de los deportes

Escribir respondida

P.9. Marca los días de la semana en que practicas estos deportes:

Deportes a los que NO estás apuntado

P.4. Marca los días de la semana en que practicas estos deportes (incluyen entrenamientos y partidos): Deportes a los que estás apuntado

- A. Lunes
- B. Martes
- C. Miércoles
- D. Jueves
- E. Viernes
- F. Sábado
- G. Domingo

P.5. Indica el lugar donde practicas estos deportes: Deportes a los que estás apuntado

- A. Escuela
- B. Instalación deportiva pública
- C. Club deportivo
- D. Lugar público (parque, plaza, playa, medio natural...)
- E. Gimnasio

P.6. ¿Cuánto tiempo dura cada sesión de deporte cada día que lo practicas?:

Deportes a los que estás apuntado

P.11. ¿Cuánto tiempo dura cada sesión de deporte cada día que lo practicas?:

Deportes a los que NO estás apuntado

Desplegable horas

P.12. De estos deportes, ¿cuál es el que hace más años que practicas?

Nombre del deporte

Desplegable deportes

P.13. Si has seleccionado "Otros", puedes indicar qué otro deporte es el que hace más años que practicas? Nombre del deporte

Escribir respondida

A. Lunes

B. Martes

C. Miércoles

D. Jueves

E. Viernes

F. Sábado

G. Domingo

P.10. Indica el lugar donde practicas estos deportes:

Deportes a los que NO estás apuntado

A. Escuela

B. Instalación deportiva pública

C. Club deportivo

D. Lugar público (parque, plaza, playa, medio natural...)

E. Gimnasio

P.14. ¿Cuántos años tenías cuando empezaste a practicarlo?

Número de edad

Desplegable edades

P.15. ¿Quién te animó a empezar a practicar el deporte que haces?

(Máximo 2 respuestas)

A. Fue idea mía

B. Padre o madre / tutor o tutora

C. Hermana o hermano

D. Otro familiar

E. Amigas o amigos

F. Mestre o profesor/a de la escuela

G. Monitor/a o técnico/a deportivo

H. Médico/ese

I. Otras

P.16. Si has seleccionado "Otros", especifica quién te animó a empezar a practicar el deporte que haces:

Escribir respondida

P.17. ¿Por qué practicas estos deportes o actividades deportivas?

(Marcar los 3 principales motivos)

A. Porque me gusta esta actividad

B. Porque lo hacen los amigos y las amigas

C. Porque mis padres me han apuntado

D. Porque me gusta competir y hacer partidos

E. Porque me lo ha dicho el médico

F. Porque está de moda

- G. Para mantener la línea
 H. Para estar en forma
 I. Para hacer nuevos amigos y nuevas amigas
 J. Porque quiero ser deportista profesional
 K. Porque me siento más ágil y rápido
 L. Porque aprendo nuevos deportes
 M. Otros motivos

P.18. Si has seleccionat "Altres motius", especifica quins són els motius pels quals practiques aquests esports o activitats esportives:

Escriure respost

P.19. Es produeixen les següents situacions quan fas els entrenaments?

	Sí pasa	No pasa
Me canso mucho, y el entrenador/a no me deja tiempo para recuperarme		
El entrenador/a se enfada conmigo si no me sale bien un ejercicio o actividad		
El entrenador/a grita mucho durante el entrenamiento		
Los entrenamientos son muy divertidos y me lo paso muy bien		
Hay compañeros y compañeras que se lesionan		
A veces participo poco en los entrenamientos		
Si no entiendo algo, el entrenador me lo explica las veces que haga falta		
El entrenador/a me felicita cuando hago bien algo		
El entrenador/a pide muchas cosas que no se hacer		
El entrenador/a me escucha, me pregunta mi opinión y la tiene en cuenta		

P.20. En cas que es produeixin, t'agrada que passin?

	Sí te gusta	No te gusta
Me canso mucho, y el entrenador/a no me deja tiempo para recuperarme		
El entrenador/a se enfada conmigo si no me sale bien un ejercicio o actividad		
El entrenador/a grita mucho durante el entrenamiento		
Los entrenamientos son muy divertidos y me lo paso muy bien		
Hay compañeros y compañeras que se lesionan		
A veces participo poco en los entrenamientos		
Si no entiendo algo, el entrenador me lo explica las veces que haga falta		
El entrenador/a me felicita cuando hago bien algo		
El entrenador/a pide muchas cosas que no se hacer		
El entrenador/a me escucha, me pregunta mi opinión y la tiene en cuenta		

P.21. De los siguientes grupos de frases, marca la que consideres más importante de cada grupo. Solo puedes marcar UNA frase por grupo:

Grupo 1

- A. Me gusta aprender nuevos deportes y técnicas
 B. Me gusta estar con mis amigos
 C. Me gusta jugar los partidos y las competiciones

P.22. De los siguientes grupos de frases, marca la que consideres más importante de cada grupo. Solo puedes marcar UNA frase por grupo:

Grupo 2

- A. El más importante es ganar los partidos
 B. El más importante es que trabajamos en grupo y que nos lo pasamos bien
 C. El más importante es ir a pasar el rato y divertirme

P.23. De los siguientes grupos de frases, marca la que consideras más importante de cada grupo. Solo puedes marcar UNA frase miedo grupo:

Grupo 3

- A. Hago deporte porque todo el mundo dice que se tiene que hacer
- B. Hago deporte para tener un buen cuerpo
- C. Hago deporte porque estoy contento cuando lo practico

P.24. De los siguientes grupos de frases, marca la que consideres más importante de cada grupo. Solo puedes marcar UNA frase por grupo:

Grupo 4

- A. Me gusta aprender cosas nuevas a los entrenamientos o sesiones
- B. Me gusta pasarme todo el entrenamiento jugando partidos o compitiendo
- C. Me gusta cansarme mucho en los entrenamientos o sesiones

P.25. ¿Haces competiciones o partidos de los deportes que practicas?

Sí – Continúa P.26.

No – Pasar a P.28.

P.26. ¿De qué deportes?

Desplegable deportes

P.27. Si has seleccionado "Otros", puedes indicar de qué otros deportes se trata?

Escribir respondida

P.28. ¿Te gustaría hacer competiciones en deportes donde NO haces?

(Marca la respuesta para cada deporte que no haces competición)

Sí – Pasar a P.36

No - Pasar a P.36

.29. ¿En qué tipo de competiciones participas?

(Puedes marcar más de una respuesta)

- A. Contra otros cursos de mi escuela
- B. Contra otras escuelas
- C. Juegos deportivos escolares
- D. Competiciones federadas

P.30. ¿Te gusta hacer competiciones y partidos de los deportes que practicas?

Sí

No

No lo sé

P.31. Marca las 3 cosas que te gustan más de las competiciones y partidos:

Las 3 cosas que me gustan más:

- A. Ganar, puntuar, obtener un trofeo, ...
- B. Divertirme, pasarlo bien, estar contento, ...
- C. Superarme, esforzarme, aprender, ...
- D. Jugar, ser titular
- E. El buen ambiente con los compañeros, trabajar en equipo
- F. La competitividad, la rivalidad, ...
- G. Las sensaciones que tengo: emoción, adrenalina, nervios, ...
- H. Conocer gente nueva
- I. Que me vean los padres, los ánimos del público

P.32. Marca las 3 cosas que te gustan menos de las competiciones y partidos:

Las 3 cosas que me gustan menos:

- A. Perder
- B. Mal ambiente, insultos, el trato del entrenador/a, ...
- C. Que me pueda lesionar
- D. Que haya juego sucio, faltas, trampas, ...
- E. No jugar bien, equivocarse, que haga un mal partido, ...
- F. Las sensaciones que tenc: nervios, vergüenza, estrés, ...
- G. Los horarios, las obligaciones, no tener tiempo libre, ...
- H. No jugar o actuar, estar al banquillo, ...
- I. Qué el árbitro lo haga mal, que favorezca ...

P.33. Si no hubieran competiciones y partidos, practicarías igualmente estos deportes?

Sí

No

No lo sé

P.34. Se producen las siguientes situaciones cuando haces competiciones?

	Sí pasa	No pasa
Los jugadores o las jugadoras de los diferentes equipos nos felicitamos al final del partido o competición		
Los familiares y/o el público critican y gritan al árbitro		
Los jugadores o las jugadoras de un mismo equipo nos discutimos entre nosotros		

Los jugadores o las jugadoras gritamos y decimos insultos a los jugadores o a las jugadoras del otro equipo		
El entrenador o la entrenadora se enfada si perdemos el partido o competición o nos equivocamos		
Los jugadores o las jugadoras nos damos ánimos entre nosotros a pesar de nos equivocamos		
Los familiares y el entrenador/a dan las culpas al árbitro si perdemos el partido o la competición		
El entrenador o el entrenado a nos anima a pesar de nos equivocamos		
Los familiares nos felicitan tanto si ganamos o perdemos si hemos jugado bien		
Los árbitros explican sus		

decisiones durante el juego		
-----------------------------	--	--

P.35. En caso de que se produzcan, ¿te gusta que pasen?

	Si te gusta	No te gusta
Los jugadores o las jugadoras de los diferentes equipos nos felicitamos al final del partido o competición		
Los familiares y/o el público critican y gritan al árbitro		

Los jugadores o las jugadoras de un mismo equipo nos discutimos entre nosotros		
Los jugadores o las jugadoras gritamos y decimos insultos a los jugadores o a las jugadoras del otro equipo		
El entrenador o la entrenadora se enfada si perdemos el partido o competición o nos equivocamos		
Los jugadores o las jugadoras nos damos ánimos entre nosotros a pesar de nos equivocamos		
Los familiares y el entrenador/a dan las culpas al árbitro si perdemos el partido o la competición		
El entrenador o la entrenadora nos anima a pesar de nos equivocamos		

Los familiares nos felicitan tanto si ganamos o perdemos si hemos jugado bien		
Los árbitros explican sus decisiones durante el juego		

P.36. Aparte de estos deportes, ¿Has hecho otros que ya no practicas?

Sí – Continua P.37.

P.37. ¿Qué deportes?

Desplegable deportes

P.38. ¿Por qué ya no los practicas?

Desplegable deportes

P.39. ¿Te gustaría volverlos a practicar?

Escribir respondida

P.40. Cuando seas grande, ¿Te gustaría continuar haciendo deporte?

Sí

No

No lo sé

P.41. Por qué?

Escribir respondida – Pasar a P.50.

P.42. En el supuesto de que NO hagas deporte durante el curso escolar, ¿por qué no lo practicas?

(Puedes marcar más de una respuesta)

A. Porque no me gusta el deporte

B. Porque lo que yo quiero no lo hacen cerca de casa mía o en la escuela

C. Porque mis padres no vuelan

D. Porque no tengo suficiente tiempo libre y haya otras actividades

E. Porque el médico no me deja

F. Porque no tenía ningún amigo o amiga que haga

G. Porque me tengo que centrar en los estudios

H. Porque cuesta dinero

I. Porque no lo hago bien

J. Porque me cansa – fatiga

K. Porque no me divierte – no me lo bien

L. Otros

P.43. Si has seleccionado "Otros", especifica por qué no practicas deporte durante el curso escolar:

Escribir respondida

P.44. ¿Habías hecho algún deporte anteriormente?

Sí – Continúa P.45.

No – Pasar P.50.

No lo sé – Pasar P.50.

P.45. ¿Qué deportes?

Desplegable deportes

P.46. Si has seleccionado "Otros", puedes indicar qué otros deportes?

Escribir respuesta

P.47. ¿Por qué los dejaste?

(Puedes marcar más de una respuesta)

A. Porque no me gustaba el deporte

B. Porque me gustaba más otro deporte

C. Porque mis padres no querían

D. Porque no tenía tiempo

E. Porque no me llevaba bien con los compañeros

F. Porque tuve una lesión/enfermedad

G. Porque estaba muy lejos

H. Porque me tenía que centrar en los estudios

I. Porque costaba dinero

J. Porque me cansaba/fatigaba

K. Porque quería probar/practicar nuevos deportes

P.51. Si has seleccionado "Otros", puedes indicar qué deporte te gustaría hacer qué no practicas actualmente? Indica el deporte

Escribir respondida

P.52. Por qué?

Indica los motivos

Desplegable motivos

P.53. Si has seleccionado "Otros", puedes especificar cuál es la razón por la cual no practicarías este deporte? Indica los motivos

Escribir respondida

P.54. Valora del 1 al 10 hasta qué punto estás satisfecho/a con tu cuerpo:

Selección número

P.55. De lunes a viernes, en algún momento del día usas alguno de estos vehículos? (Puedes marcar más de una respuesta)

- A. Bicicleta
- B. Patines
- C. Monopatín / skate
- D. Patinete No eléctrico
- E. Patinet elèctric
- F. Altres
- G. Cap

P.64. Tus familiares practican deporte?

(Marca la casilla correspondiente para cada familiar)

	Nunca	Alguna vez	A menudo
Padre o tutor			
Madre o tutor			
Hermanos o hermanas			
Abuelo o Abuela			
Otros familiares			

P.59. Si has seleccionado "Otros", especifica qué deporte practicas durante las vacaciones:

Escribir respondida

P.60. ¿Dónde realizas estos deportes?

- A. En mi municipio de residencia
- B. En mi isla de residencia
- C. Fuera de la isla de residencia

P.61. ¿Te gustaría poder practicar estos deportes durante el resto del año?

- Sí
- No
- No lo sé

P.62. En algún momento del año, participas en actividades deportivas puntuales (fiestas, competiciones, jornadas deportivas, carreras, bicicleteadas, caminatas, etc.) que se hacen en tu pueblo o ciudad?

- Sí
- No
- No lo sé

P.63. Si la respuesta es Sí, ¿con quien participas en actividades deportivas puntuales?

- A. Solo/sola
- B. Familiares
- C. Amigos o amigas
- D. Escuela
- E. Club

P.68. Independientemente de que hagas deporte o no, ¿estás interesado en el tema? Contesta ya sea deporte como ocio, espectáculo, ejercicio físico o diversión:

- A. Mucho
- B. Bastante
- C. Regular
- D. Poco
- E. Nada

Cuestionario de autoevaluación de la condición física (IFIS)

Por favor, piensa sobre tu nivel de condición física (comparado con tus amigos) y elige la opción más adecuada.

P.65. Tus familiares practican deporte contigo?
(Marca la casilla correspondiente para cada familiar)

	Nunca	Alguna vez	A menudo
Padre o tutor			
Madre o tutor			
Hermanos o hermanas			
Abuelo o Abuela			
Otros familiares			

P.66. ¿Cuál es el nivel de estudios más alto logrado por tus padres?

- A. Sin estudios
- B. Primaria
- C. ESO
- D. Bachillerato
- E. Universidad
- F. No lo sé

P.67. Nivell socioeconòmic dels pares:

Responda a las siguientes preguntas indicando la cantidad adecuada, según corresponda. No hay respuestas correctas o incorrectas; simplemente queremos comprender su situación de forma honesta y sincera.

	0	1	2	3
¿Tu familia tiene un coche, una furgoneta o un camión?				
¿Tienes tu propia habitación?				
En los últimos 12 meses, ¿cuántas veces has ido de vacaciones con tu familia?				

- H. Aceptable
- I. Buena
- J. Muy buena

P.73. Tu flexibilidad es:

Definición de flexibilidad: capacidad de mover o estirar el cuerpo con facilidad, como tocarse los dedos de los pies sin doblar las rodillas.

P.69. Tu condición física general es:

Definición de aptitud física general: el nivel de fuerza, resistencia y flexibilidad que tiene el cuerpo para realizar ejercicio y actividades diarias de manera eficaz y sin cansarse demasiado.

- F. Muy mala
- G. Mala
- H. Aceptable
- I. Buena
- J. Muy buena

P.70. Tu capacidad cardiorrespiratoria es:

Definición de aptitud cardiorrespiratoria: la capacidad de hacer ejercicio, como correr durante mucho tiempo sin cansarse.

- F. Muy mala
- G. Mala
- H. Aceptable
- I. Buena
- J. Muy buena

P.71. Tu fuerza muscular es:

Definición de fuerza muscular: la capacidad de levantar objetos pesados o realizar actividades que requieren fuerza, como empujar o saltar.

- F. Muy mala
- G. Mala
- H. Aceptable
- I. Buena
- J. Muy buena

P.72. Tu velocidad / agilidad es:

Definición de velocidad/agilidad: la capacidad de moverse rápidamente, como correr muy rápido.

- F. Muy mala
- G. Mala

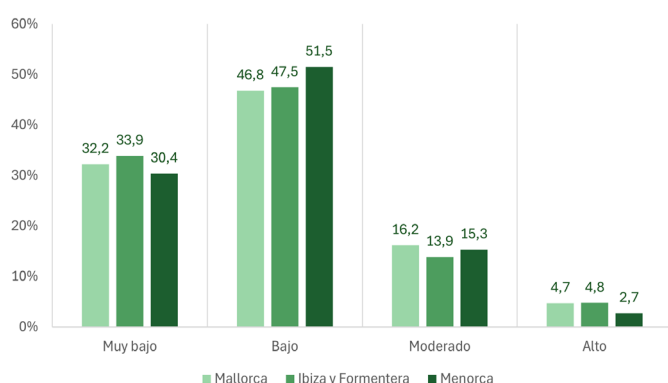
- F. Muy mala
- G. Mala
- H. Aceptable
- I. Buena
- J. Muy buena

¡YA HAS ACABADO EL CUESTIONARIO!

Este anexo presenta los principales resultados relativos a los niveles de actividad física y los hábitos deportivos del alumnado en edad escolar en las Islas Baleares, según los datos obtenidos mediante el cuestionario PAQ-C y otros indicadores complementarios. En primer lugar, se analizan los niveles de actividad física por islas, seguidos de la participación en actividades deportivas extraescolares. Posteriormente, se recoge la información sobre los deportes más practicados por el alumnado. Este conjunto de información permite describir el perfil general de la práctica deportiva escolar e identificar diferencias territoriales en función de la intensidad, la participación y las preferencias deportivas.

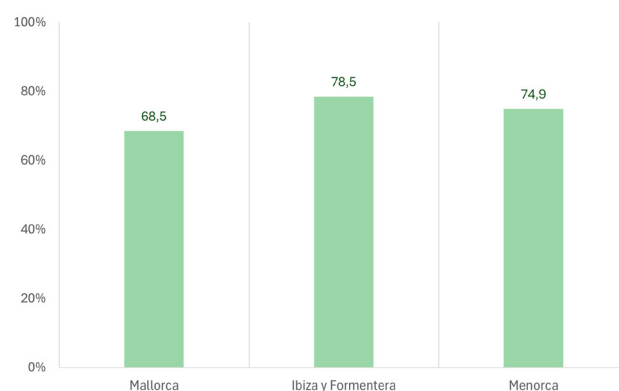
Según los resultados del PAQ-C, la mayoría del alumnado presenta un nivel de actividad física bajo o muy bajo, con valores que oscilan entre el 63 % y el 80 % según la isla. Los niveles muy bajos alcanzan el 33,9 % en Ibiza y Formentera, el 32,2 % en Mallorca y el 30,4 % en Menorca, mientras que los niveles bajos se sitúan entre el 46,8 % y el 51,5 %. Los niveles moderados representan aproximadamente un 15 % del alumnado, y los altos, únicamente entre un 2,7 % y un 4,8 %, lo que pone de manifiesto un nivel general de actividad física reducido en el conjunto del alumnado balear (véase el gráfico 1B).

Gráfico 1B. Distribución del alumnado según el nivel de actividad física por islas



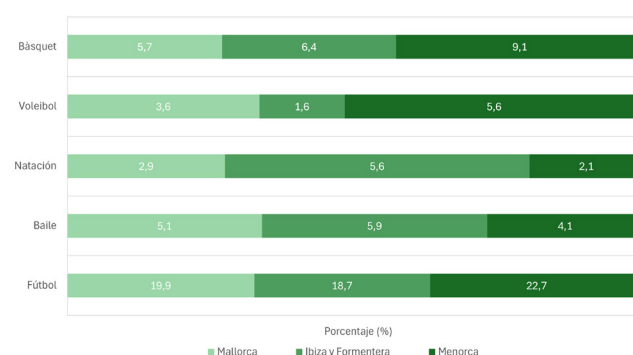
En cuanto a la práctica deportiva extraescolar, los resultados muestran una elevada participación global, especialmente en Ibiza y Formentera (78,5 %) y Menorca (74,9 %), seguidas de Mallorca (68,5 %). Estos datos reflejan un alto interés por la actividad física fuera del horario lectivo, con ligeras diferencias entre islas (véase el gráfico 2B).

Gráfico 2B. Porcentaje de alumnado que realiza actividad deportiva extraescolar por islas



Respecto a los deportes más practicados, destaca la prevalencia de las disciplinas colectivas, especialmente el fútbol, que concentra los porcentajes más elevados en todas las islas: Mallorca (19,9 %), Ibiza y Formentera (18,7 %) y Menorca (22,7 %). En segundo lugar, aparece el baloncesto (entre el 5,7 % y el 9,1 %) y el baile (entre el 4,1 % y el 5,9 %), seguidos por la natación y el voleibol, con valores inferiores al 6 %. En conjunto, las actividades más practicadas combinan modalidades deportivas de equipo con actividades rítmicas o acuáticas (véase el gráfico 3B).

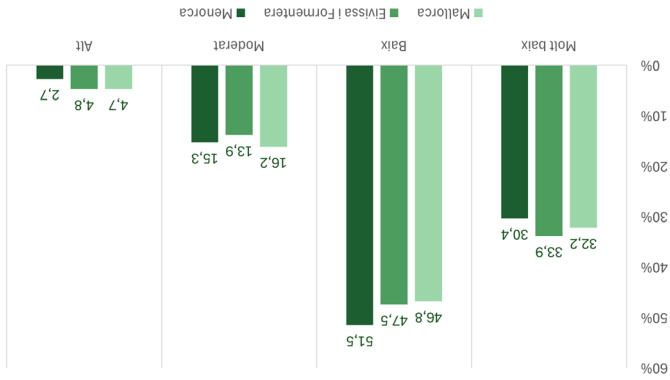
Gráfico 3B. Deportes más practicados por el alumnado según isla



Aquest annex presenta els principals resultats relatius als nivells d'activitat física i als hàbits esportius de l'alumnat en edat escolar a les Illes Balears, segons les dades obtingudes mitjançant el qüestionari PAQ-C i altres indicadors complementaris. En primer lloc, s'hi analitzen els nivells d'activitat física per illes, seguits de la participació en activitats esportives extraescolars. Posteriorment, es recull la informació relativa als esports més practicats per l'alumnat. Aquest conjunt d'informació permet descriure el perfil general de la pràctica esportiva escolar i identificar diferències territorials en funció de la intensitat, la participació i les preferències esportives.

Segons els resultats del PAQ-C, la major part de l'alumnat presenta un nivell d'activitat física baix o molt baix, amb valors que oscil·len entre el 63% i el 80% segons l'illa. Els nivells molt baixos arriben al 33,9% a Eivissa i Formentera, al 32,2% a Mallorca i al 30,4% a Menorca, mentre que els nivells baixos se situen entre el 46,8% i el 51,5%. Els nivells moderats representen aproximadament un 15% de l'alumnat, i els alts, només entre un 2,7% i un 4,8%, fet que posa de manifest un nivell general d'activitat física reduït en el conjunt de l'alumnat balear (vegeu gràfic 1B).

Gràfic 1B. Distribució de l'alumnat segons el nivell d'activitat física per illes



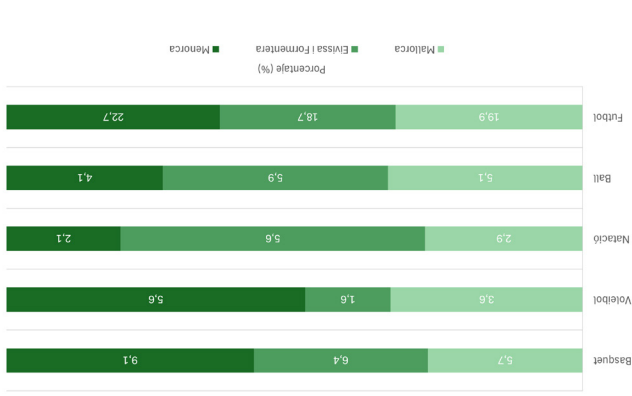
Pel que fa a la pràctica esportiva extraescolar, els resultats mostren una participació global elevada, especialment a Eivissa i Formentera (78,5%) i Menorca (74,9%), seguits de Mallorca (68,5%). Aquestes dades reflecteixen un alt interès per l'activitat física fora de l'horari lectiu, amb lleugeres diferències entre illes (vegeu gràfic 2B).

Gràfic 2B. Percentatge d'alumnat que realitza activitat esportiva extraescolar per illes



Pel que fa als esports més practicats, destaca la prevalença de les disciplines col·lectives, especialment el futbol, que concentra els percentatges més elevats a totes les illes: Mallorca (19,9%), Eivissa i Formentera (18,7%) i Menorca (22,7%). En segon lloc, apareix el bàsquet (entre el 5,7% i el 9,1%) i el ball (entre el 4,1% i el 5,9%), seguits de la natació i el voleibol, amb valors inferiors al 6%. En conjunt, les activitats més practicades combinen modalitats esportives d'equip amb activitats rítmiques o aquàtiques (vegeu gràfic 3B).

Gràfic 3B. Esports més practicats per l'alumnat segons illa



P.65. Els teus familiars practiquen esport amb tu?
(Marca la casella corresponent per a cada familiar)

	Mai	Algun cop	Sovint
Pare o tutor			
Mare o tutor			
Germanes o germanes			
Avi o àvia			
Altres familiars			

P.66. Quin és el nivell d'estudis més alt assolit pels teus pares?

- A. Sense estudis
B. Primària
C. ESO
D. Batxillerat
E. Universitat
F. No ho sé

P.67. Nivell socioeconòmic dels pares:
Respon les següents preguntes indicant la quantitat corresponent segons el cas. No hi ha respostes correctes o incorrectes, només volem conèixer la teva situació de forma honesta i sincera.

P.71. La teva força muscular és:
Definició força muscular: capacitat que tens per aixecar coses pesades o fer activitats que requereixen força, com empenyer o saltar.

- F. Molt dolenta
G. Dolenta
H. Acceptable
I. Bona
J. Molt bona

P.72. La teva velocitat / agilitat és:
Definició velocitat/agilitat: capacitat de moure't ràpidament, com córrer molt de pressa.

- F. Molt dolenta
G. Dolenta
H. Acceptable

P.69. La teva condició física general és:
Definició condició física general: nivell de força, resistència i flexibilitat que té el cos per fer exercici i activitats diàries de manera efectiva i sense cansar-se massa.

- F. Molt dolenta
G. Dolenta
H. Acceptable
I. Bona
J. Molt bona

P.70. La teva condició física cardiorespiratòria és:
Definició condició física cardiorespiratòria: capacitat per fer exercici, com córrer durant molt de temps sense cansar-te.

- F. Molt dolenta
G. Dolenta
H. Acceptable
I. Bona
J. Molt bona

P.73. La teva flexibilitat és:

Definició de flexibilitat: capacitat de moure o estirar el teu cos fàcilment, com tocar-te els dits dels peus sense doblegar els genolls.

- F. Molt dolenta
G. Dolenta
H. Acceptable
I. Bona
J. Molt bona

JA HAS ACABAT EL QUESTIONARI

Questionari d'autoavaluació de la condició física
(IHS)

Si us plan, pensa sobre el teu nivell de condició física (comparat amb els teus amics) i tria l'opció més adequada.

P.69. La teva condició física general és:

Definició condició física general: nivell de força, resistència i flexibilitat que té el cos per fer exercici i activitats diàries de manera efectiva i sense cansar-se massa.

- F. Molt dolenta
G. Dolenta
H. Acceptable
I. Bona
J. Molt bona

P.70. La teva condició física cardiorespiratòria és:
Definició condició física cardiorespiratòria: capacitat per fer exercici, com córrer durant molt de temps sense cansar-te.

- F. Molt dolenta
G. Dolenta
H. Acceptable
I. Bona
J. Molt bona

P.73. La teva flexibilitat és:

Definició de flexibilitat: capacitat de moure o estirar el teu cos fàcilment, com tocar-te els dits dels peus sense doblegar els genolls.

- F. Molt dolenta
G. Dolenta
H. Acceptable
I. Bona
J. Molt bona

JA HAS ACABAT EL QUESTIONARI

P.55. De dil·luns a divendres, en algun moment del dia fas servir algun d'aquests vehicles?
(Pots marcar més d'una resposta)

- A. Bicicleta
- B. Patins
- C. Monopatí / skate
- D. Patinet No elèctric
- E. Patinet elèctric
- F. Altres
- G. Cap

P.56. Si has seleccionat "Altres", pots especificar quin altre vehicle utilitzes?

Escriure resposta

P.57. Quan fas vacances (Nadal, Setmana Santa, Estiu), fas esport?

- Sí – Continuar P.58.
- No – Passar P.62.

P.63. Si la resposta és que Sí, amb qui participes en activitats esportives puntuals?

- A. Sol o sola
- B. Familiars
- C. Amics o amigues
- D. Escola
- E. Club

	Mai	Algún cop	Sovint
Pare o tutor			
Mare o tutor			
Germanes o germans			
Avi o àvia			
Altres familiars			

P.64. Els teus familiars practiquen esport?
(Marca la casella corresponent per a cada familiar)

P.60. On realitzes aquests esports?

- A. Al meu municipi de residència
- B. A la meua illa de residència
- C. Fora de l'illa de residència

P.61. T'agradaria poder practicar aquests esports durant la resta d'any?

- Sí
- No
- No ho sé

P.62. En algun moment de l'any, participes en activitats esportives puntuals (diades, competicions, jornades esportives, curses, bicicletades, caminades, etc.) que es fan en el teu poble o ciutat?

Sí

No

No ho sé

	0	1	2	3
La teua família és propietària d'un cotxe, furgoneta o camió?				
Tens el teu propi dormitori?				
Al llarg dels darrers 12 mesos, quants cops has viatjat de vacances en família?				
Quants d'ordinadors té la teua família?				

P.68. Independentment de que facis esport o no, estàs interessat en el tema? Contesta ja sigui esport com a oci, espectacle, exercici físic o diversió:

- A. Molt
- B. Bastant
- C. Regular
- D. Poc
- E. Gens

P.41. Per què?

Escriure resposta – Passar a P.50.

P.42. En el cas que NO facis esport durant el curs escolar, per què no en practiques?

(Pots marcar més d'una resposta)

A. Perquè no m'agrada l'esport
B. Perquè el que jo vull no ho fan a prop de casa meua
C. Perquè els meus pares no volen
D. Perquè no tinc suficient temps lliure i faig altres activitats
E. Perquè el metge no em deixa
F. Perquè no tenia cap amic o amiga que en faci
G. Perquè m'he de centrar en els estudis
H. Perquè costa diners
I. Perquè no ho faig bé
J. Perquè me cans – fatígo
K. Perquè no em diverteix – no m'ho pas bé
L. Altres

P.43. Si has seleccionat "Altres", especifica per què no practiques esport durant el curs escolar:

Escriure resposta

P.50. Facis o no esport actualment, quin esport t'agradaria fer que no fas ara?

Indica l'esport

Desplegable esports

P.49. T'agradaria tornar-los a fer?

SI

No

No ho sé

P.48. Si has seleccionat "Altres", especifica per què vas deixar de practicar l'esport que feies:

Escriure resposta

A. Perquè no m'agradava l'esport
B. Perquè m'agradava més un altre esport
C. Perquè els meus pares no volien
D. Perquè no tenia temps
E. Perquè no em portava bé amb els companys
F. Perquè vaig tenir una lesió/malaltia
G. Perquè estava molt lluny
H. Perquè m'havia de centrar en els estudis
I. Perquè costava diners
J. Perquè em cansava/fatigava
K. Perquè volia provar/practicar nous esports
L. Perquè m'avorria
M. Perquè no el feia cap amic meu
N. Altres

P.47. Per què els vas deixar?

(Pots marcar més d'una resposta)

P.58. Quin esport fas durant les vacances?

(Pots marcar més d'una resposta)

A. El mateix que faig durant l'any
B. Esports de neu (esquí, snowboard, raquetes de neu, ...)
C. Esports d'aventura (piragüisme, rafting, ...)
D. Esports de muntanya (senderisme, córrer, BTT, escalada, ...)
E. Esports aquàtics marítims (vela, surf, ...)
F. Sortides en bicicleta (carretera, BTT, BMX, ...)
G. Activitats de gimnàs
H. Activitats de ball (dansa, hip-hop, funky, ballet, ...)
I. Esports d'equip (futbol, bàsquet, handbol, ...)
J. Esports individuals (tennis, pádel, judo, atletisme, ...)
K. Natació nòmades a l'estiu
L. Campus o estades esportives
M. Altres

P.59. Si has seleccionat "Altres", especifica quin esport practiques durant les vacances: Escriure

resposta

P.51. Si has seleccionat "Altres", pots indicar quin esport t'agradaria fer que no practiques actualment?

Indica l'esport

Escriure resposta

P.52. Per què?

Indica els motius

Desplegable motius

P.53. Si has seleccionat "Altres", pots especificar quina és la raó per la qual no practiques aquest esport? Indica els motius

Escriure resposta

P.54. Valora del 1 al 10 fins a quin punt estàs satisfet/a amb el teu cos:

Selecció número

P.35. En cas que es produixin, t'agrada que passin?

	Sí t'agrada	No t'agrada
Els jugadors o les jugadores dels diferents equips ens felicitem al final del partit o competició		
Els familiars i/o el públic critiquen i criten a l'àrbitre		
Els jugadors o les jugadores d'un mateix equip ens discutim entre nosaltres		
Els jugadors o les jugadores de l'altre equip jugadors o a les jugadores criden i diem insults als		
L'entrenador o l'entrenadora s'enfada o si perdem el partit o competició o ens equivoquem		
Els jugadors o les jugadores ens donem ànims entre nosaltres malgrat ens equivoquem		

P.38. Per què ja no els practiques?

Escriure resposta

P.39. T'agradaria tornar-los a practicar?

Sí

No

No ho sé

P.40. Quan siguis gran, t'agradaria continuar fent esport?

Sí

No

No ho sé

Escriure resposta

P.47. Per què els vas deixar?

(Pots marcar més d'una resposta)

P.36. A part d'aquests esports, n'has fet d'altres que ja no practiques?

Sí – Continua P.37.

No – Passar P.40.

P.37. Quins esports?

Desplegable esports

P.44. Havies fet algun esport anteriorment?

Sí – Continua P.45.

No – Passar P.50.

No ho sé – Passar P.50.

P.45. Quins esports?

Desplegable esports

P.46. Si has seleccionat "Altres", pots indicar quins altres esports?

Escriure resposta

A. Faig esport perquè tothom diu que se n'ha de fer
B. Faig esport per tenir un bon cos
C. Faig esport perquè estic content quan el practico

P.24. Dels següents grups de frases, marca la que consideris més important de cada grup. Només pots marcar UNA frase per grup:

Grup 4

A. M'agrada aprendre coses noves als entrenaments o sessions
B. M'agrada passar-me tot l'entrenament jugant partits o competint
C. M'agrada cansar-me molt en els entrenaments o sessions

P.25. Fas competicions o partits dels esports que practiques?

Sí – Continua P.26.
No – Passar a P.28.

P.26. De quins esports?

P.32. Marca les 3 coses que t'agraden menys de les competicions i partits:

Les 3 coses que me'n agraden menys:

A. Perdre
B. Mal ambient, insults, el tracte de l'entrenador/a, ...
C. Que em pugui lesionar
D. Que hi hagi joc brut, faltes, trampes, ...
E. No jugar bé, equivocar-se, que faci un mal partit, ...
F. Les sensacions que tenc: nervis, vergonya, estres, ...
G. Els horaris, les obligacions, no tenir temps lliure, ...
H. No jugar o actuar, estar a la banqueta, ...
I. Què l'àrbitre ho faci malament, que afavorixi ...

P.33. Si no hi haguessin competicions i partits, practicaríes igualment aquests esports?

Sí
No
No ho sé

P.30. T'agrada fer competicions i partits dels esports que practiques?

Sí
No
No ho sé

P.31. Marca les 3 coses que t'agraden més de les competicions i partits:

Les 3 coses que me'n agraden més:

A. Guanyar, puntuar, obtenir un trofeu, ...
B. Divertir-me, passar-ho bé, estar content, ...
C. Superar-me, esforçar-me, aprendre, ...
D. Jugar, ser titular
E. El bon ambient amb els companys, treballar en equip
F. La competitivitat, la rivalitat, ...
G. Les sensacions que tinc: emoció, adrenalina, nervis, ...
H. Conèixer gent nova
I. Que em vegin els pares, els ànims del públic

P.34. Es produeixen les següents situacions qcompeticions?

	Sí passa	No passa
Els jugadors o les jugadores dels diferents equips ens felicitem al final del partit o competició		
Els familiars i/o el públic critiquen i criden a l'àrbitre		
Els jugadors o les jugadores d'un mateix equip ens discutim entre nosaltres		
Els jugadors o les jugadores criden i diem insults als jugadors o a les jugadores de l'altre equip		
L'entrenador o l'entrenadora s'entada si perdem el partit o competició o ens equivoquem		
Els jugadors o les jugadores ens donem ànims entre nosaltres malgrat ens equivoquem		
Els familiars i l'entrenador/a donen les culpes a l'àrbitre si perdem el partit o la competició		
L'entrenador o l'entrenadora ens anima malgrat ens equivoquem		
Els familiars ens feliciten tant si guanyem o perdem si hem jugat bé		
Els àrbitres expliquen les seves decisions durant el joc		

P.18. Si has seleccionat "Altres motius", especifica quins són els motius pels quals practiques aquestes esports o activitats esportives:

Escreure respost

P.21. Deis següents grups de frases, marca la que consideris més important de cada grup. Només pots marcar UNA frase per grup:

Grup 1

A. M'agrada aquesta activitat
B. Perquè ho fan els meus amics i les amigues
C. Perquè els meus pares m'hi han apuntat
D. Perquè m'agrada competir i fer partits
E. Perquè m'ho ha dit el meu germà
F. Perquè està de moda
G. Per mantenir la línia
H. Per estar en forma
I. Per fer nous amics i noves amigues
J. Perquè vull ser esportista professional
K. Perquè em sento més àgil i ràpid
L. Perquè aprenc nous esports
M. Altres motius

A. M'agrada aprendre nous esports i tècniques
B. M'agrada estar amb els meus amics
C. M'agrada jugar els partits i les competicions

P.22. Deis següents grups de frases, marca la que consideris més important de cada grup. Només pots marcar UNA frase per grup:

A. El més important és guanyar els partits
B. El més important és que treballiem en grup i que ens ho passem bé
C. El més important és anar a passar l'estona i divertir-me

P.23. Deis següents grups de frases, marca la que consideris més important de cada grup. Només pots marcar UNA frase per grup:

P.27. Si has seleccionat "Altres", pots indicar de quins altres esports es tracta?

Escreure resposta

P.28. T'agradaria fer competicions en els esports **NO en fas?**

(Marca la resposta per a cada esport que no fas competició)

SI – Passar a P.36

NO – Passar a P.36

P.29. En quin tipus de competicions participes? (Pots marcar més d'una resposta)

A. Contra altres cursos de la meua escola
B. Contra altres escoles
C. Jocs esportius escolars
D. Competicions federades

P.20. En cas que es produixin, t'agrada que passin?			Em canso molt. I l'entrenador/a no em deixa temps per recuperar-me		
		Si t'agrada	L'entrenador/a s'enfada amb mi si no em surt bé un exercici o activitat		
			L'entrenador/a crida molt durant l'entrenament		
			Els entrenaments són molt divertits i m'ho passo molt bé		
			Hi ha companys i companyes que es lesionen		
			De vegades participo poc en els entrenaments		
			Si no entenc alguna cosa, l'entrenador m'ho explica les vegades que calgui		
			L'entrenador/a em felicita quan faig bé alguna cosa		
			L'entrenador/a demana moltes coses que no se fer		
			L'entrenador/a m'escolta, em pregunta la meua opinió i la té en compte		

P.6. Quant de temps dura cada sessió d'esport cada dia que el practiques?:
Esports als que NO estàs apuntat

Desplegable hores

P.7. Quins esports practiques pel teu compte (sense estar apuntat) com a mínim un cop per setmana? Indica el nom dels esports

Desplegable esports

P.8. Si has seleccionat "Altres", pots indicar quin altre esport practiques pel teu compte (sense estar apuntat) com a mínim un cop per setmana?
Indica el nom dels esports

Escriure resposta

P.15. Qui et va animar a començar a practicar l'esport que fas?
(Màxim 2 respostes)

- A. Va ser idea meua
- B. Pare o mare / tutor o tutora
- C. Germana o germana
- D. Un altre familiar
- E. Amigues o amics
- F. Mestre o professor/a de l'escola
- G. Monitor/a o tècnic/a esportiu
- H. Mèdge/essa
- I. Altres

P.16. Si has seleccionat "Altres", especifica qui et va animar a començar a practicar l'esport que fas:
Escriure resposta

P.17. Per què practiques aquests esports o activitats esportives?
(Marcar els 3 principals motius)

	Si passa	No passa
Em canso molt, i l'entrenador/a no em deixa temps per recuperar-me		
L'entrenador/a s'enfada amb mi si no em surt bé un exercici o activitat		
L'entrenador/a crida molt durant l'entrenament		
Els entrenaments són molt divertits i m'ho passo molt bé		
Hi ha companys i companyes que es lesionen		
De vegades participo poc en els entrenaments		
Si no entenc alguna cosa, l'entrenador m'ho explica les vegades que calgui		
L'entrenador/a em felicita quan faig bé alguna cosa		
L'entrenador/a demana moltes coses que no se fer		
L'entrenador/a m'escolta, em pregunta la meua opinió i la té en compte		

P.19. Es produeixen les següents situacions quan fas els entrenaments?

Desplegable edats

P.14. Quants anys tenies quan vares començar a practicar-lo?
Número d'edat

Escriure resposta

P.13. Si has seleccionat "Altres", pots indicar quin altre esport és el que fa més anys que practiques? Nom de l'esport

Desplegable esports

P.12. D'aquests esports, quin és el que fa més anys que practiques?
Nom de l'esport

Desplegable hores

P.11. Quant de temps dura cada sessió d'esport cada dia que el practiques?:
Esports als que NO estàs apuntat

Hàbits pràctica esportiva

P.1. Fas algun esport fora de l'horari escolar durant el curs?

Sí – Continuar P.2.
No - Passar a P.42.

P.2. A quins esports estàs apuntat i practiques com a mínim un cop per setmana?

Indica el nom dels esports

Desplegable esports

P.3. Si has seleccionat "Altres", pots indicar a quin altre esport estàs apuntat i practiques com a mínim un cop per setmana?

Indica el nom dels esports

Escriure resposta

P.9. Marca els dies de la setmana en què practiques aquests esports:

Esports als que NO estàs apuntat

A. Dilluns

B. Dimarts

C. Dimecres

D. Dijous

E. Divendres

F. Dissabte

G. Diumenge

P.10. Indica el lloc on practiques aquests esports:

Esports als que NO estàs apuntat

A. Escola

B. Instal·lació esportiva pública

C. Club esportiu

D. Lloc públic (parc, platja, platja, medi natural,...)

E. Gimnàs

P.11. Quant de temps dura cada sessió d'esport cada dia que el practiques?:

Esports als que NO estàs apuntat

Desplegable hores

P.8. Quina de les següents frases descriuen millor la teva darrera setmana? Llegeix les cinc frases abans de decidir quina te descriu millor:

(Assenyala només una)

A. Tot o la majoria del meu temps lliure el vaig dedicar a activitats que suposen poc esforç físic.
B. Algunes vegades (1 o 2 vegades) vaig fer activitats físiques en el meu temps lliure (per exemple, fer esports, córrer, nedar, muntar amb bicicleta, fer aeròbic).
C. Sovint (3-4 vegades a la setmana) vaig fer activitat física en el meu temps lliure.
D. Bastant sovint (5-6 vegades en l'última setmana) vaig fer activitat física en el meu temps lliure. E. Molt sovint (7 o més vegades en la última setmana) vaig fer activitat física en el meu temps lliure.

P.4. Marca els dies de la setmana en què practiques aquests esports (inclou entrenaments i partits):

Esports als que estàs apuntat

A. Dilluns

B. Dimarts

C. Dimecres

D. Dijous

E. Divendres

F. Dissabte

G. Diumenge

P.5. Indica el lloc on practiques aquests esports:

Esports als que estàs apuntat

A. Escola

B. Instal·lació esportiva pública

C. Club esportiu

D. Lloc públic (parc, platja, platja, medi natural,...)

E. Gimnàs

P.6. Quant de temps dura cada sessió d'esport cada dia que el practiques?:

Esports als que estàs apuntat

Desplegable hores

Monopatí									
Futbol/ futbol sala									
Voleibol									
Hoquei									
Bàsquet									
Handbol									
Atletisme									
Musculació/peses									
Arts marcials (Judo, karate, ...)									
Tennis									
Pàdel									
Bàdminton									
Altres esports de raqueta									
Altres									

P.5. En els darrers 7 dies, immediatament després de les classes fins a les 6, quants de dies vares jugar a jocs, vares fer esports o balls en els quals estiguessis molt actiu?

(Assenyala només una)

- A. Cap
- B. 1 vegada en l'última setmana
- C. 2-3 vegades en la última setmana
- D. 4 vegades en l'última setmana
- E. 5 vegades o més en l'última setmana

P.6. En els darrers 7 dies, quants de dies a partir de mig horabaixa (entre les 6 i les 10) vares fer esports, ball o vares jugar a jocs en els quals estiguessis molt actiu?

(Assenyala només una)

- A. Cap
- B. 1 vegada en l'última setmana
- C. 2-3 vegades en la última setmana
- D. 4 vegades en l'última setmana
- E. 5 vegades o més en l'última setmana

P.7. L'últim cap de setmana (dissabte i diumenge), quantes vegades vares fer esports, ball o jugar a jocs en els quals vas estar molt actiu?

(Assenyala només una)

- A. Cap
- B. 1 vegada en l'última setmana
- C. 2-3 vegades en la última setmana
- D. 4 vegades en l'última setmana
- E. 5 vegades o més en l'última setmana

P.9. Assenyala amb quina freqüència vares fer activitat física per a cada dia de la setmana (com fer esport, jugar, ballar o qualsevol altra activitat física):

	Cap	Poca	Normal	Bastant	Molta
Dilluns					
Dimarts					
Dimenres					
Dijous					
Divendres					
Dissabte					
Diumenge					

P.10. Vares estar malalt/a aquesta darrera setmana o alguna cosa va impedir que fessis activitats físiques normalment?

- SI
- No

Preguntes inicials

Escola o centre

Desplegable amb les diferents escoles/centres ubicades a les Illes Balears.

Curs

Desplegable amb cursos

Data de naixement

Selecció de data

Edat

Desplegable amb edats

Municipi de residència

Desplegable amb municipis

Sexe

Desplegable amb sexes (home, dona)

Has nascut a les Illes Balears?

SI
No

País de naixement (Als que han respost que NO)

Desplegable amb països

Quants anys portes vivint a les Illes Balears? (Als que han respost que NO)

Desplegable amb nombre d'anys

El present estudi sobre "Els hàbits esportius de la població de les Illes Balears" que la Universitat de les Illes Balears està realitzant, té com a principal objectiu obtenir informació sobre la situació de la pràctica esportiva i d'activitat física de la població resident a les Illes Balears, entre elles, la població escolar. T'agraïrem molt que ens ajudessis respondre aquest qüestionari, el qual és totalment anònim. És molt important que contestis a aquestes preguntes tu sol, sense tenir en compte les respostes dels teus companys. Les teves respostes només són útils per al progrés de la ciència. Si us plau, contesta totes les preguntes i no les deixis en blanc. I encara més important, sigues sincer/a. Gràcies per la teva cooperació amb la ciència.

QÜESTIONARI D'HÀBITS
ESPORTIUS I D'ACTIVITAT FÍSICA
DE LA POBLACIÓ ESCOLAR DE LES
ILLES BALEARS (15-17 ANYS)

No hi ha preguntes bones o dolentes. Això NO és un examen

La seva durada és d'uns 30 minuts.

Preguntes d'activitat física (PAQ-C)

Volem conèixer quin és el teu nivell d'activitat física en els últims 7 dies (última setmana). Això inclou totes aquelles activitats com esports, gimnàstica o dansa, que fan suar o sentit-te cansat, o jocs que facin que s'acceleri la teva respiració com jugar al "pila-pila", saltar a la corda, córrer, grimpar i altres.

P.1. Activitat física en el teu temps lliure: En els darrers 7 dies (última setmana), has fet alguna d'aquestes activitats? Si la teva resposta és sí: quantes vegades les has fet?

(Marca totes les respostes, hagi's fet o no l'activitat.

El "temps lliure" fa referència a activitats fora de l'horari escolar, sense comptar el temps de pati.)

	No	1-2	3-4	5-6	7 vegades o +
Saltar a la corda					
Patinar					
Jugar a jocs com el "pila-pila"					
Anar amb bicicleta					
Caminar (com a exercici)					
Córrer/running					
Aeròbic/ciclisme de sala					
Natació					
Ballar/dansa					
Rugbi					

P.4. En els darrers 7 dies què vares fer normalment a l'hora del menjar (abans i havent dinat)? (Assenyalà només una i respon tant si et quedes a dinar a l'escola com si vas a dinar a casa)

A. Estar assegut (parlar, llegir, treball de classe)
B. Estar o passejar pels voltants
C. Córrer o jugar una mica
D. Córrer i jugar bastant
E. Córrer o jugar intensament tot el temps

P.3. En els darrers 7 dies, durant les classes d'educació física, quantes vegades vares estar molt actiu durant les sessions: jugant intensament, corrent, saltant, fent lliangaments?

A. No vaig fer/faig educació física
B. Gairebé mai
C. Algunes vegades
D. Sovint
E. Sempre

P.2. En el cas que hagis seleccionat "Altres", especifica quines activitats físiques has realitzat durant el teu temps lliure en els darrers 7 dies:

Escriure resposta

P.65. Els teus familiars practiquen esport amb tu?
(Marca la casella corresponent per a cada familiar)

	Mai	Algun cop	Sovint
Pare o tutor			
Mare o tutor			
Germanys o germanes			
Avi o àvia			
Altres familiars			

P.66. Quin és el nivell d'estudis més alt assolit pels teus pares?

- A. Sense estudis
B. Primària
C. ESO
D. Batxillerat
E. Universitat
F. No ho sé

P.67. Nivell socioeconòmic dels pares:

Respon les següents preguntes indicant la quantitat corresponent segons el cas. No hi ha respostes correctes o incorrectes, només volem conèixer la teva situació de forma honesta i sincera.

P.72. La teva velocitat / agilitat és:

Definició velocitat/agilitat: capacitat de moure't ràpidament, com córrer molt de pressa.

- A. Molt dolenta

- B. Dolenta

- C. Acceptable

- D. Bona

- E. Molt bona

P.73. La teva flexibilitat és:

Definició de flexibilitat: capacitat de moure o estirar el teu cos fàcilment, com tocar-te els dits dels peus sense doblegar els genolls.

- A. Molt dolenta

- B. Dolenta

- C. Acceptable

- D. Bona

- E. Molt bona

JA HAS ACABAT EL QUESTIONARI

P.69. La teva condició física general és:
Definició condició física general: nivell de força, resistència i flexibilitat que té el cos per fer exercici i activitats diàries de manera efectiva i sense cansar-se massa.

- A. Molt dolenta
B. Dolenta
C. Acceptable
D. Bona
E. Molt bona

P.70. La teva condició física cardiorespiratòria és:
Definició condició física cardiorespiratòria: capacitat per fer exercici, com córrer durant molt de temps sense cansar-te.

- A. Molt dolenta
B. Dolenta
C. Acceptable
D. Bona
E. Molt bona

P.71. La teva força muscular és:

Definició força muscular: capacitat que tens per aixecar coses pesades o fer activitats que requereixen força, com empenyer o saltar.

- A. Molt dolenta
B. Dolenta
C. Acceptable
D. Bona
E. Molt bona

Desplegable amb motius

P.53. Si has seleccionat "Altres", pots especificar quin és la raó per la qual no practicaries aquest esport?

Indica els motius

Escriure resposta

P.54. Valora del 1 al 10 fins a quin punt estàs satisfet/a amb el teu cos:

Selecció número

P.55. De dilluns a divendres, en algun moment del dia fas servir algun d'aquests vehicles? (pots marcar més d'una resposta)

- A. Bicieta
B. Patins
C. Monopatí / skate
D. Patinet No elèctric
E. Patinet elèctric
F. Altres
G. Cap

P.56. Si has seleccionat "Altres", pots especificar quin altre vehicle utilitzes?

Escriure resposta

P.63. Si la resposta és que SÍ, amb qui participes en activitats esportives puntuals?

- A. Sol o sola
B. Familiars
C. Amics o amigues
D. Escola
E. Club

P.64. Els teus familiars practiquen esport?

(Marca la casella corresponent per a cada familiar)

	Mal	Algun cop	Sovint
Pare o tutor			
Mare o tutor			
Germanes o germans			
Avi o àvia			
Altres familiars			

P.59. Si has seleccionat "Altres", especifica quin esport practiques durant les vacances:

Escriure resposta

P.60. On realitzes aquests esports?

- A. Al meu municipi de residència
B. A la meua illa de residència
C. Fora de l'illa de residència

P.61. T'agradaria poder practicar aquests esports durant la resta d'any?

- Sí
No
No ho sé

P.62. En algun moment de l'any, participes en activitats esportives puntuals (diades, competicions, jornades esportives, curses, bicicletes, caminades, etc.) que es fan en el teu poble o ciutat?

- Sí
No
No ho sé

	0	1	2	3
La teua família és propietària d'un cotxe, furgoneta o camió?				
Tens el teu propi dormitori?				
Al llarg dels darrers 12 mesos, quants cops has viatjat de vacances en família?				
Quants d'ordinadors té la teua família?				

P.68. Independentment de que facis esport o no, estàs interessat en el tema? Contesta ja sigui esport com a oci, espectacle, exercici físic o diversió:

- A. Molts
B. Bastant
C. Regular
D. Poc
E. Gens

Qüestionari d'autoavaluació de la condició física (IFIS)

Si us plau, pensa sobre el teu nivell de condició física (comparat amb els teus amics) i tria l'opció més adequada.

P.36. A part d'aquests esports, n'has fet d'altres que ja no practiques?	Sí – Continua P.45. No – Passar a P.50. No ho sé – Passar a P.50.
P.45. Quins esports?	Desplegable esports
P.46. Si has seleccionat "Altres", pots indicar quins altres esports?	Escriure resposta
P.37. Quins esports?	Desplegable esports
P.38. Per què ja no els practiques?	Escriure resposta
P.47. Per què els vas deixar?	(Pots marcar més d'una resposta)
P.39. T'agradaria tornar-los a practicar?	A. Perquè no m'agradava l'esport B. Perquè m'agradava més un altre esport C. Perquè els meus pares no volien D. Perquè no tenia temps E. Perquè no em portava bé amb els companys F. Perquè vaig tenir una lesió/malalta G. Perquè estava molt lluny H. Perquè m'havia de centrar en els estudis I. Perquè costava diners J. Perquè em cansava/fatigava K. Perquè volia provar/practicar nous esports L. Perquè m'avorria M. Perquè no el feia cap amic meu N. Altres
P.40. Quan siguis gran, t'agradaria continuar fent esport?	Sí No No ho sé
P.41. Per què?	Escriure resposta – Passar a P.50.
P.48. Si has seleccionat "Altres", especifica per què vas deixar de practicar l'esport que feies:	Escriure resposta
P.49. T'agradaria tornar-los a fer?	Sí No No ho sé
P.50. Facis o no esport actualment, quin esport t'agradaria fer que no fas ara?	Indica l'esport
P.51. Si has seleccionat "Altres", pots indicar quin esport t'agradaria fer que no practiques actualment? Indica l'esport	Desplegable esports
Escriure resposta	
P.52. Per què?	Indica els motius

P.32. Marca les 3 coses que t'agraden menys de les competicions i partits:
Les 3 coses que m'agraden menys:

- A. Perdre
- B. Mal ambient, insults, el tracte de l'entrenador/a, ...
- C. Que em pugui lesionar
- D. Que hi hagi joc brut, faltes, trampes, ...
- E. No jugar bé, equivocar-se, que faci un mal partit, ...
- F. Les sensacions que tenc: nervis, vergonya, estres, ...
- G. Els horaris, les obligacions, no tenir temps lliure, ...
- H. No jugar o actuar, estar a la banqueta, ...
- I. Que l'àrbitre ho faci malament, que afavoreixi ...

P.33. Si no hi haguessin competicions i partits, practicaríes igualment aquests esports?

- SI
- No
- No ho sé

Els jugadors o les jugadores ens donem ànims entre nosaltres					
Els familiars i l'entrenador/a donen les culpes a l'àrbitre si perdem el partit o la competició					
L'entrenador o l'entrenadora ens anima malgrat ens equivoquem					
Els familiars ens feliciten tant si guanyem o perdem si hem jugat bé					
Els àrbitres expliquen les seves decisions durant el joc					

P.35. En cas que es produixin, t'agrada que passin?

	SI t'agrada	No t'agrada
Els jugadors o les jugadores dels diferents equips ens felicitem al final del partit o competició		
Els familiars i/o el públic critiquen i critden a l'àrbitre		
Els jugadors o les jugadores d'un mateix equip ens discutim entre nosaltres		
Els jugadors o les jugadores criden i diem insults als jugadors o a les jugadores		

P.27. Si has seleccionat "Altres", pots indicar de quins altres esports es tracta?

Escriure resposta – Passar a P.29.

P.28. T'agradaria fer competicions en els esports on NO en fas?

(Marca la resposta per a cada esport que no fas competició)

Sí - Passar a P.36.
No – Passar a P.36.

P.29. En quin tipus de competicions participes? (Pots marcar més d'una resposta)

A. Contra altres cursos de la meua escola
B. Contra altres escoles
C. Jocs esportius escolars
D. Competicions federades

P.34. Es produeixen les següents situacions quan fas competicions?

		Els jugadors o les jugadores dels equips ens felicitem al final del partit o competició	Els familiars i/o el públic critiquen i critiquen a l'àrbitre	Els jugadors o les jugadores d'un mateix equip ens discutim entre nosaltres	Els jugadors o les jugadores o les jugadores criden i diem insults als jugadors o les jugadores de l'altre equip	L'entrenador o l'entrenadora s'entada si perdem el partit o competició o ens equivoquem	
--	--	---	---	---	--	---	--

P.21. Dels següents grups de frases, marca la que consideris més important de cada grup. Només pots marcar UNA frase per grup:

Grup 1

- A. M'agrada aprendre nous esports i tècniques
B. M'agrada estar amb els meus amics / amigues
C. M'agrada jugar els partits i les competicions

P.22. Dels següents grups de frases, marca la que consideris més important de cada grup. Només pots marcar UNA frase per grup:

Grup 2

- A. El més important és guanyar els partits
B. El més important és que treballem en grup i que ens ho passem bé
C. El més important és anar a passar l'estona i divertir-me

P.30. T'agrada fer competicions i partits dels esports que practiques?

Sí
No
No ho sé

P.31. Marca les 3 coses que t'agraden més de les competicions i partits:
Les 3 coses que m'agraden més:

- A. Guanyar, puntuar, obtenir un trofeu, ...
B. Divertir-me, passar-ho bé, estar content, ...
C. Superar-me, esforçar-me, aprendre, ...
D. Jugar, ser titular
E. El bon ambient amb els companys, treballar en equip
F. La competitivitat, la rivalitat, ...
G. Les sensacions que tinc: emoció, adrenalina, nervis, ...
H. Conèixer gent nova
I. Que em vegin els pares, els ànims del públic

P.13. Si has seleccionat "Altres", pots indicar quin altre esport és el que fa més anys que practiques Norm de l'esport

Escriure resposta

P.14. Quants anys tenies quan vares començar a practicar-lo?

Número d'edat

Desplegable anys

P.15. Qui et va animar a començar a practicar l'esport que fas? (Màxim 2 respostes)

- A. Va ser idea meua
- B. Pare o mare / tutor o tutora
- C. Germana o germà
- D. Un altre familiar
- E. Amigues o amics
- F. Mestre o professor/a de l'escola
- G. Monitor/a o tècnic/a esportiu
- H. Metge/essa
- I. Altres

P.20. En cas que es produïxix, t'agrada que passin?

	Si t'agrada	No t'agrada
Em canso molt, i l'entrenador/a no em deixa temps per recuperar-me		
L'entrenador/a s'enfada amb mi si no em surt bé un exercici o activitat		
L'entrenador/a crida molt durant l'entrenament		
Els entrenaments són molt divertits i m'ho passo molt bé		
Hi ha companys i companyes que es lesionen		
De vegades participo poc en els entrenaments		
Si no entenc alguna cosa, l'entrenador m'ho explica les vegades que calgui		
L'entrenador/a em felicita quan faig bé alguna cosa		
L'entrenador/a demana moltes coses que no se fer		
L'entrenador/a m'escolta, em pregunta la meua opinió i la té en compte		

P.23. Dels següents grups de frases, marca la que consideris més important de cada grup. Només pots marcar UNA frase per grup:

Grup 3

- A. Faig esport perquè tothom diu que se n'ha de fer
- B. Faig esport per tenir un bon cos
- C. Faig esport perquè estic content quan el practico

P.24. Dels següents grups de frases, marca la que consideris més important de cada grup. Només pots marcar UNA frase per grup

Grup 4

- A. M'agrada aprendre coses noves als entrenaments o sessions
- B. M'agrada passar-me tot l'entrenament jugant partits o competint
- C. M'agrada cansar-me molt en els entrenaments o sessions

P.25. Fas competicions o partits dels esports que practiques?

SI – Continuar a P.26.
No – Passar a P.28.

P.26. De quins esports?

Desplegable esports

P.19. Es produïxen les següents situacions quan fas els entrenaments?

	Si passa	No passa
Em canso molt, i l'entrenador/a no em deixa temps per recuperar-me		
L'entrenador/a s'enfada amb mi si no em surt bé un exercici o activitat		
L'entrenador/a crida molt durant l'entrenament		
Els entrenaments són molt divertits i m'ho passo molt bé		
Hi ha companys i companyes que es lesionen		
De vegades participo poc en els entrenaments		
Si no entenc alguna cosa, l'entrenador m'ho explica les vegades que calgui		
L'entrenador/a em felicita quan faig bé alguna cosa		
L'entrenador/a demana moltes coses que no se fer		
L'entrenador/a m'escolta, em pregunta la meua opinió i la té en compte		

<p>P.6. Quant de temps dura cada sessió d'esport cada dia que el practiques?</p> <p>Esports als que estàs apuntat</p> <p>Desplegable selecció hores</p>	<p>P.8. Si has seleccionat "Altres", pots indicar quin altre esport practiques pel teu compte (sense estar apuntat) com a mínim un cop per setmana?</p> <p>Indica el nom dels esports</p> <p>Escriure resposta</p>
<p>P.10. Indica el lloc on practiques aquests esports:</p> <p>Esports als que NO estàs apuntat</p>	<p>P.16. Si has seleccionat "Altres", especifica qui et va animar a començar a practicar l'esport que fas:</p> <p>Escriure resposta</p>
<p>A. Escola B. Instal·lació esportiva pública C. Club esportiu D. Lloc públic (parc, platja, platja, medi natural...) E. Gimnas</p>	<p>P.17. Per què practiques aquests esports o activitats esportives?</p> <p>(Marcar els 3 principals motius)</p> <p>A. Perquè m'agrada aquesta activitat B. Perquè ho fan els amics i les amigues C. Perquè els meus pares m'hi han apuntat D. Perquè m'agrada competir i fer partits E. Perquè m'ho ha dit el metge F. Perquè està de moda G. Per mantenir la línia H. Per estar en forma I. Per fer nous amics i noves amigues J. Perquè vull ser esportista professional K. Perquè em sento més àgil i ràpid L. Perquè aprenc nous esports M. Altres motius</p>
<p>P.11. Quant de temps dura cada sessió d'esport cada dia que el practiques?</p> <p>Esports als que NO estàs apuntat</p> <p>Desplegable selecció hores</p> <p>P.12. D'aquests esports, quin és el que fa més anys que practiques?</p> <p>Nom de l'esport</p> <p>Desplegable esports</p>	<p>P.18. Si has seleccionat "Altres motius", especifica quins són els motius pels quals practiques aquests esports o activitats esportives:</p> <p>Escriure resposta</p>

P.7. En els últims 7 dies, quantes tardes vas fer esports, ball o vas jugar a jocs en els quals estiguessis molt actiu?

(Assenyal·la només una)

- A. Cap
- B. 1 vegada en l'última setmana
- C. 2-3 vegades en l'última setmana
- D. 4 vegades en l'última setmana
- E. 5 vegades o més en l'última setmana

P.8. L'últim cap de setmana (dissabte i diumenge), quantes vegades vas fer esports, ball o vas jugar a jocs en els quals vas estar molt actiu?

(Assenyal·la només una)

- A. Cap
- B. 1 vegada en l'última setmana
- C. 2-3 vegades en l'última setmana
- D. 4 vegades en l'última setmana
- E. 5 vegades o més en l'última setmana

P.9. Quina de les següents frases descriuen millor la teva última setmana? Lee les cinc frases abans de decidir quin et descriu millor:

(Assenyal·la només una)

- A. Tot o la majoria del meu temps lliure el vaig dedicar a activitats que suposen poc esforç físic.
- B. Algunes vegades (1 o 2 vegades) vaig fer activitats físiques en el meu temps lliure (per exemple, fer esports, córrer, nedar, muntar amb bicicleta, fer aeròbic...)
- C. Sovint (3-4 vegades a la setmana) faig activitat física en el meu temps lliure.
- D. Bastant sovint (5-6 vegades en l'última setmana) vaig fer activitat física en el meu temps lliure.
- E. Molt sovint (7 o més vegades en l'última setmana) vaig fer activitat física en el meu temps lliure.

P.10. Assenyal·la amb quina freqüència encalles fer activitat física per a cada dia de la setmana (com fer esport, jugar, ballar o qualsevol altra activitat física):

	Cap	Poca	Normal	Bastant	Molta
Dilluns					
Dimarts					
Dimecres					
Dijous					
Divendres					
Dissabte					
Diumenge					

P.11. Vas estar malalt/a aquesta última setmana o alguna cosa va impedir que fessis activitats físiques normalment?

- SI
- No

Hàbits de pràctica esportiva

P.1. Fas algun esport fora de l'horari escolar durant el curs?

SI que – Continuar P.2.

No – Saltar directament P.42.

P.2. A quins esports estàs apuntat i practiques com a mínim una vegada per setmana?

Futbol	Bàsquet	Handbol	Voleibol	Voleibol platja	Tennis
Padel	Natación	Gimnasia artística	Judo	Karaté	Taekwondo
Rugbi	Hoquei	Atletisme	Waterpol	Ciclisme en pista	Ciclisme en ruta
Triatló	Vela	Rem	Esgrima	Tennis taula	Badminton
Hípica	Lluita grecorromana	Lluita lliure	Aquàtils	Pesca esportiva	Motociclisme
Ball	Golf	Escacs	Petanca	Billiar	Altres

P.2. En el cas que hagis seleccionat "Uns altres", especifica quines activitats físiques has realitzat durant el teu temps lliure en els últims 7 dies:

Escriure resposta

P.3. En els últims 7 dies, durant les classes d'educació física, quantes vegades vas estar molt actiu durant les sessions: jugant intensament, corrent, saltant, fent llançaments?

(Assenyala només una)

A. No vaig fer/faig educació física

B. Gairebé mai

C. Algunes vegades

D. Sovint

E. Sempre

P.4. En els últims 7 dies, que vas fer en el temps de pati o descans

(Assenyala només una)

A. Estar assegut (parlar, llegir, treball de classe)

B. Estar o passejar pels voltants

C. Correr o jugar una mica

D. Correr i jugar bastant

E. Correr o jugar intensament tot el temps

P.5. En els últims 7 dies què vas fer normalment en l'hora del menjar (abans i havent dinat)?

(Assenyala només una i respon tant si et quedes a

menjar a l'escola com si menjaràs a casa)

A. Estar assegut (parlar, llegir, treball de classe)

B. Estar o passejar pels voltants

C. Correr o jugar una mica

D. Correr i jugar bastant

E. Correr o jugar intensament tot el temps

P.6. En els últims 7 dies, quants dies després de l'escola vas fer esports, ball o vas jugar a jocs en els quals estiguessis molt actiu?

(Assenyala només una)

A. Cap

B. 1 vegada en l'última setmana

C. 2-3 vegades en l'última setmana

D. 4 vegades en l'última setmana

E. 5 vegades o més en l'última setmana

P.1. Activitat física en el teu temps lliure: En els últims 7 dies (última setmana), has fet alguna d'aquestes activitats? Si la teva resposta és sí: quantes vegades les has fet?

(Marca totes les respostes, hagis fet o no l'activitat. El "temps lliure" fa referència a activitats fora de l'horari escolar, sense comptar el temps de pati)

	Salta a la corda	Patinar	Jugar a jocs com el "pila-pila"	Anar amb bicicleta	Caminar (com exercici)	Córrer/footing	Aeròbic / ciclisme de sala	Natació	Ballar/dansa	Rugbi	Monopati	Futbol/ futbol sala	Voleibol	Hoquei	Bàsquet	Handbol	Atletisme	Miscel·lani/pesos	Arts marçals (Judo, karate, ...)	Tennis	Pàdel	Badminton	Altres esports de raqueta	Altres
	No																							
1-2																								
3-4																								
5-6																								
7 vegades o +																								

QÜESTIONARI D'HÀBITES ESPORTIUS I D'ACTIVITAT FÍSICA DE LA POBLACIÓ ESCOLAR DE LES ILLES BALEARS (10-14 ANYS)

El present estudi sobre "Els hàbits esportius de la població de les illes Balears" que la Universitat de les Illes Balears està realitzant, té com a principal objectiu obtenir informació sobre la situació de la pràctica esportiva i d'activitat física de la població resident a les illes Balears, entre elles, la població escolar. T'agraïrem molt que ens ajudessis respondent aquest qüestionari, el qual és totalment anònim. És molt important que contestis a aquestes preguntes tu només, sense tenir en compte les respostes dels teus companys. Les teves respostes només són útils per al progrés de la ciència. Si us plau, contesta totes les preguntes i no les deixis en blanc. I encara més important, siguis sincer/a. Gràcies per la teva cooperació amb la ciència.

Recorda:

No hi ha preguntes bones o dolentes. Això NO és un examen

La seva durada és d'uns 30 minuts.

Preguntes activitat física

Volem conèixer quin és el teu nivell d'activitat física en els últims 7 dies (última setmana). Això inclou totes aquelles activitats com a esports, gimnàstica o dansa, que fan suar o sentir-te cansat, o jocs que facin que s'acceleri la teva respiració com jugar en el "pilla-pilla", saltar a la corda, córrer, grimpant i altres.

Preguntes inicials

Escola	Desplegable amb les diferents escoles situades a les illes Balears.
Curs	Desplegable amb cursos
Data de naixement	Selecció de data
Edat	Desplegable amb edats
Municipi de residència	Desplegable amb municipis
Sexe	Desplegable amb sexes (home, dona)
Has nascut a les illes Balears?	<div>SI</div> <div>NO</div>
País de naixement (Als quals han respost que NO)	Desplegable amb països.
Quants anys portes vivint a les illes Balears? (Als quals han respost que NO)	Desplegable amb nombre d'anys

Per poder interpretar bé l'estudi és important tenir clars diferents conceptes:

Esport: totes les formes d'activitat física que, a través de la participació informal o organitzada, tenen com a objectiu mantenir o millorar la condició física i el benestar mental, formar relacions socials o obtenir resultats en competició a tots els nivells (Consell d'Europa, 2021).

Pràctica esportiva: tot tipus d'activitat física que, mitjançant una participació, individual o col·lectiva, organitzada o no, professional o no professional, es faci amb objectius relacionats amb la millora de la condició física, psíquica o emocional, amb l'assoliment de resultats en competicions o activitats esportives, amb l'adquisició d'hàbits esportius saludables o amb l'ocupació activa del temps de lleure, duita a terme en instal·lacions públiques o privades, o al medi natural (Llei 39/2022, de 30 de desembre, de l'esport).

Activitat física: qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics, amb el consegüent consum d'energia. L'activitat física fa referència a qualsevol moviment, fins i tot durant el temps de lleure, per desplaçar-se a determinats llocs i des d'aquests, o com a part de la feina d'una persona (Caspersen et al., 1985).

Exercici físic: és una subcategoria d'activitat física. L'exercici és una activitat física planificada, estructurada i repetitiva que es du a terme amb una meta, sovint amb l'objectiu de millorar o mantenir la condició física de la persona (Caspersen et al., 1985).

Condició física: la capacitat de dur a terme les tasques diàries amb vigor i estat d'alerta, sense una fatiga excessiva i amb una energia suficient per gaudir de les activitats de lleure i per fer front a emergències imprevistes (Caspersen et al., 1985).

Freqüència (nivell de repetició): la quantitat de vegades que la persona fa activitats físiques (normalment expressada en nombre de vegades per setmana) (Aznar Llaín et al., s.d.).

Intensitat (nivell d'esforç): el nivell d'esforç que implica l'activitat física (normalment es descriu com a lleu, moderada o vigorosa) (Ministeri de Sanitat, 2020).

Temps: la durada de la sessió d'activitat física (Aznar Llaín et al., s.d.).

Tipus: la modalitat específica d'exercici que fa la persona (per exemple, córrer, nedar, etc.) (Aznar Llaín et al., s.d.).

- Govern de les Illes Balears. (2023). Ley 2/2023, de 7 de febrero, de la actividad física y el deporte de las Islas Balears. Boletín Oficial de las Illes Balears.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., i Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Itik Consultoria Deporte y Ocio. (2022). Estudio de los hábitos deportivos de la población en edad escolar de la ciudad de Barcelona. Institut Barcelona Esports.
- Junta de Andalucía i Consejería de Turismo y Deporte. (2016). Hábitos y actitudes de la población andaluza en edad escolar ante el deporte. Junta de Andalucía.
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L., Beltrán-Velasco, A., Belando-Pedreño, N., Simón, J., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tormero-Aguilera, J., i Clemente-Suárez, V. (2024). *Sporting Mind*.
- Ministerio de Sanidad. (2020). Guía de actividad física para la infancia y la adolescencia. Gobierno de España. https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/GUIA_ACT_FISICA_INFANCIA_ADOLESCENCIA.pdf
- Muntaner-Mas, A., Cantallips Ramón, J., Vidal-Conti, J., Ponseti Verdagué, F. J., y Sánchez-Romero, E. I. (2025). Estudio Hábitos Deportivos y Actividad Física de la Población Escolar de las Islas Balears. <https://zenodo.org/records/16419278?token=eyJhbGciOiJIUzI1NiJ9>.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018–2030: Más personas activas para un mundo más saludable.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886>
- Palou Sampol, P., Ponseti Verdagué, F. J., i Planas, M., Borràs Rotger, P., i Vidal-Conti, J. (2005). Motivos para el inicio mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. Universitat de les Illes Balears.
- Ponseti, X. (1998) Anàlisi de la pràctica esportiva dels joves de Mallorca en el segon cicle de l'ESO. Tesis doctoral. Universitat de les Illes Balears.
- Puig, N., i Campomar, M. (2003). Hábitos deportivos en las Islas Baleares. Dirección General de Deportes del Gobierno de las Islas Baleares.
- Sallis, J. F., Owen, N., i Ding, D. (2025). Physical activity disparities in youth: Global challenges and local solutions. *Journal of Sports Sciences*. 1–13. <https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2497666>
- Sampol, M., López, P., i Pericás, D. (2001). Hábitos deportivos de los estudiantes de la UIB. Universitat de les Illes Balears.
- The interplay of physical activity and psychological health. *Sports*, 12, Article 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>

- Active Healthy Kids Global Alliance. (2018). Spain Report Card on Physical Activity for Children and Youth. <https://www.activehealthykids.org/spain>
- Ajuntament de Barcelona. (2022). Enquesta d'hàbits esportius de la població en edat escolar de Barcelona 2022. Institut Barcelona Esports. <https://bcnroc.ajuntament.barcelona.cat/jspui/handle/11703/127938>
- Bordas, A., Ferrer, R., i Puig, N. (2017). Los hábitos deportivos de los escolares en Cataluña. Generalitat de Catalunya.
- Bordas, A., Ferrer, R., i Puig, N. (2017). Hábitos deportivos de los escolares de Cataluña 2016. Generalitat de Catalunya.
- Centro de Investigaciones Sociológicas. (2024). Hábitos deportivos en España (V) (Estudio n.º 3447). Centro de Investigaciones Sociológicas. [Disponible en www.cis.es]
- Consell de Mallorca, Departament de Cultura, Patrimoni i Esports, Direcció Insular d'Esports. (2016). Estudio de hábitos deportivos de la población escolar de Mallorca. Palma: Consejo de Mallorca.
- Consejo Económico y Social de las Islas Baleares. (2009). Dictamen 14/2009 sobre el deporte en las Islas Baleares.
- Consejo Insular de Menorca. (2012). Estudio de los hábitos deportivos y alimentarios de los escolares de Menorca.
- Consejo Superior de Deportes. (2011). Estudio sobre los hábitos deportivos de la población escolar en España. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Consejo Superior de Deportes. (2022). Encuesta de hábitos deportivos en España 2022: Síntesis de resultados. <https://www.csd.gob.es/sites/default/files/meda/files/2022-12/Encuesta%20de%20H%C3%A1bitos%20Deportivos%20en%20Espa%C3%B1a%202022%20Resultados%20detallados.pdf>
- Escudero López, M., Salom, M., i Pujol, L. (1992). Estudio de los hábitos deportivos de la juventud de las Islas Baleares. Dirección General de Deportes del Gobierno de las Islas Baleares.
- Eurobarómetro. (s.f.). Deporte y actividad física. Comisión Europea.
- Fundación para la Investigación Nutricional. (2016). Informe 2016: Actividad física en niños y adolescentes en España. Active Healthy Kids Global Alliance. <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/spain-report-card-long-form-2016.pdf>
- Gasol Foundation. (2020). Estudio PASOS 2019: Evaluación de la actividad física, los hábitos sedentarios y el sueño en población infantil y adolescente en España. <https://www.gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2020/10/PASOS-2019-Informe.pdf>
- Gasol Foundation. (2023). Estudio PASOS 2022: Cambios en los estilos de vida de niños, niñas y adolescentes tras la pandemia. <https://www.gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2023/11/PASOS-2022-Informe.pdf>
- GOPA- Global Observatory for Physical Activity. (2024). Spain Country Card. <https://new.globalphysicalactivityobservatory.com/card/?country=ES>

Bloc V. La no pràctica esportiva i el seu abandonament

Entre els qui no practiquen esport, els motius més freqüents foren la manca de temps (19,8%), centrar-se en els estudis (15,2%) i el desinterès per l'esport (12%). En els nins, el desinterès (62,1%) fou el principal motiu, mentre que en les nines predominà la inseguretat sobre la seva habilitat (74,4%). Un 72,5 % dels inactius havien practicat esport anteriorment. Entre els motius d'abandonament destacaren la manca de temps (19,1%), el desinterès (11,7%) i les exigències acadèmiques (11,5%). Els nins abandonen per canviar d'esport o per problemes socials, mentre que les nines ho fan més per raons econòmiques o socials. Més de la meitat dels qui abandonaren (53,3%) desitgen reprendre la pràctica.

Bloc VI. Opinions sobre l'experiència esportiva i autoimatge corporal

Les experiències esportives es valoraren molt positivament: el 87,3 % es divertíex als entrenaments, el 85,3 % se sent reconegut pels seus entrenadors i el 80,3 % rep explicacions quan no entén qualse cosa. El més valorat fou aprendre noves tècniques (43,6 %) i treballar en grup i passar-ho bé (61,5%). El principal motiu per practicar esport fou sentir-se contents (64,9 %). Les relacions interpersonals a la competició foren positives: el 89,5 % rep suport familiar guanyant o perdent, el 82,3 % s'animava amb els companys i el 79,9 % felicitava els rivals al final. El 86,8 % vol continuar practicant esport i la satisfacció corporal mitjana fou de 7,73/10, amb un alt interès global per l'esport (72,3 % entre molt i bastant interessats).

En aquest apartat es presenta una síntesi de les conclusions recollides a cada un dels blocs del document, corresponents a l'estudi sobre "Hàbits esportius i activitat física de la població escolar de les Illes Balears".

Bloc I. Dades identificatives i variables socioeconòmiques

La mostra estava composta majoritàriament per escolars nascuts a les Illes Balears (78,9 %; n = 2367), amb una distribució representativa per illa: Mallorca (41,4 %), Eivissa i Formentera (31,9 %) i Menorca (26,6 %). Hi havia un equilibri per sexe (nins 50,8 %; nines 49,2 %) i prevalença d'alumnat de segon cicle de primària (54,7 %). La majoria provenien de centres públics (86,9 %). Cal destacar que un 29,5 % dels escolars desconeixia el nivell educatiu dels seus progenitors; entre els qui sí que el coneixien, un 29,9 % declarà que almenys un d'ells té estudis universitaris.

Bloc II. Nivells d'activitat i condició física

Els nins presentaren nivells més alts d'activitat física regular (39,1 %) i vigorosa (7 %) en comparació amb les nines, que concentraren els percentatges més alts d'activitat física baixa (52,3 %) o molt baixa (21,1 %). L'alumnat de primària va ser el més actiu (40,7 % amb activitat física regular), mentre que el de batxillerat concentrà els nivells més baixos (42,3 % amb activitat física molt baixa). Curiosament, els escolars amb progenitors amb menys estudis tendien a ser més actius. Pel que fa a l'ús de vehicles actius, destacà la bicicleta (24,7 %). La majoria percebia tenir una bona condició física general (38,2 %), encara que els nins es percebien amb millors nivells de força, velocitat i agilitat, mentre que les nines destacaren en flexibilitat.

Bloc III. Hàbits de pràctica esportiva

El 73,2 % dels escolars practicava esport fora de l'horari escolar, amb una freqüència més alta en els nins (78,5 %) que en les nines (67,8 %), disminuint amb l'edat però augmentant amb el nivell educatiu dels progenitors. Els germans foren els familiars amb més participació conjunta (29–31 %). El futbol predominà entre els nins (89 %) i la gimnàstica artística i el ball entre les nines (97,5 % i 93,8 %). La majoria practicava esport en clubs (46,9 %) o en espais públics (42,5 %), amb sessions d'1,5 hores en activitats organitzades i 1 hora en pràctica lliure. Les principals motivacions foren el gust per l'activitat (30,7 %), estar en forma (14,1 %) i competir (12,3 %). La implicació familiar fou baixa i va minvar amb l'edat, tot i que el suport parental va ser el principal factor d'inici. Amb l'avang escolar, s'observà una transició cap a esports més individuals com el gimnàs o córrer. Durant les vacances, el 65,9 % mantingué la pràctica i el 80,8 % voldria fer-la tot l'any. La participació en activitats esportives puntuals locals va ser del 45,7 %, més alta a primària i més freqüent amb amics o clubs en edats superiors.

Bloc IV. Pràctica esportiva de competició

El 68,7 % dels escolars participava en competicions esportives, amb més presència en els nins (77,9 %) que en les nines (57,6 %) i amb més freqüència a primària (71 %), disminuint progressivament amb l'edat. Entre els qui no competien, el 41,7 % manifestà interès per fer-ho, especialment a primària (45,2 %). Les competicions federades foren les més comunes (65,6 %), amb més pes als cursos superiors (82,4 % a 3r i 4t d'ESO i 86 % a batxillerat). La valoració general fou molt positiva (92,7 %), destacant com a motivacions divertir-se (22 %), superar-se (20,3 %) i guanyar (16,5 %), essent aquesta darrera més apreciada pels nins. Entre el menys valorat hi hagué perdre (17,4 %), lesionar-se (17,2 %) i el mal ambient o tracte de l'entrenador (16,7 %). Tot i així, el 85,6 % continuaria practicant esport encara que no existissin competicions, percentatge que fou més alt entre les nines (89 %).

Conclusions del Bloc VI

1 La majoria dels escolars valoren positivament els seus entrenaments. Les preferències varien segons el curs: destaquen la diversió a primària i l'escolta per part de l'entrenador a secundària.

2 Allò que més els agrada de les competicions és aprendre coses noves (43,6%), fer feina en grup i divertir-se (61,5%). Les prioritats canvien amb l'edat: al batxillerat adquireixen més importància competir, cansar-se i guanyar.

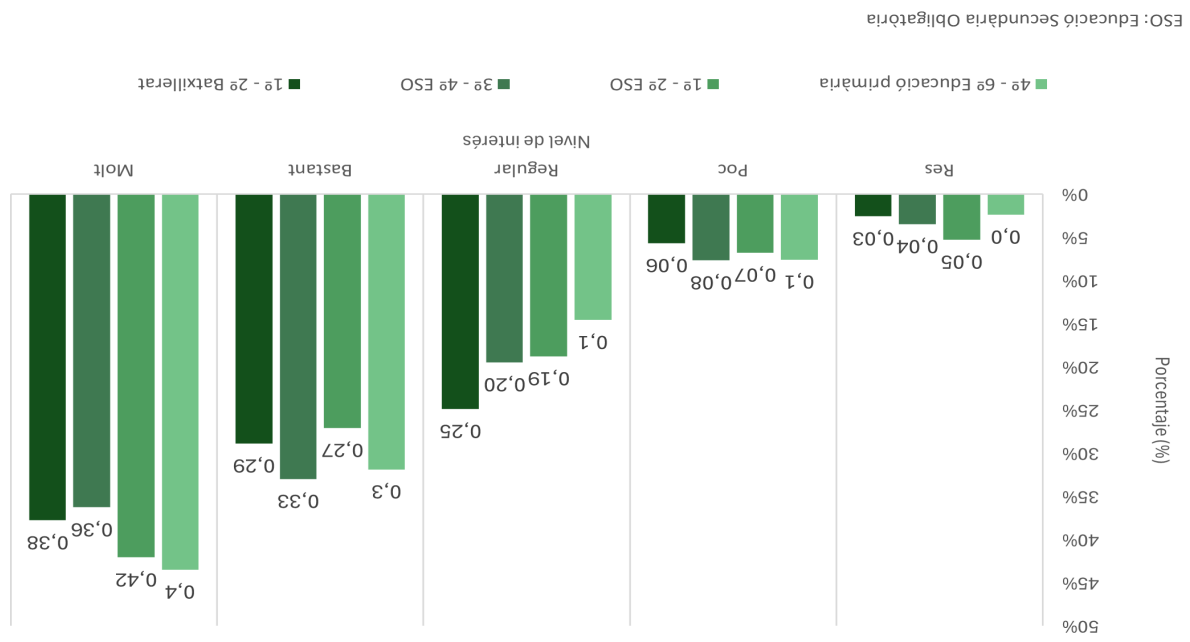
3 En les competicions el més habitual són les felicitacions familiars després del joc (89,5%), l'ànim entre companys (82,3%) i les felicitacions entre equips (79,9%). Les nines són les que valoren més el suport familiar i la motivació després dels errors.

4 Dels que practiquen esport (73,2%), un 86,8% vol continuar fent-ne en el futur, especialment en el cas dels estudiants de batxillerat (91,8%), però la intenció és menor a 1º i 2º d'ESO. A més, a primària hi ha més indecisió al respecte.

5 La satisfacció corporal mitjana va ser de 7,73/10, amb valors més alts a primària (8,34) i un descens progressiu fins a l'ESO i el batxillerat (6,8-6,9).

6 El 72,3% dels escolars es mostra molt o bastant interessat en l'esport, amb més entusiasme a primària i menys a secundària. Els nins s'hi declaren més interessats que les nines.

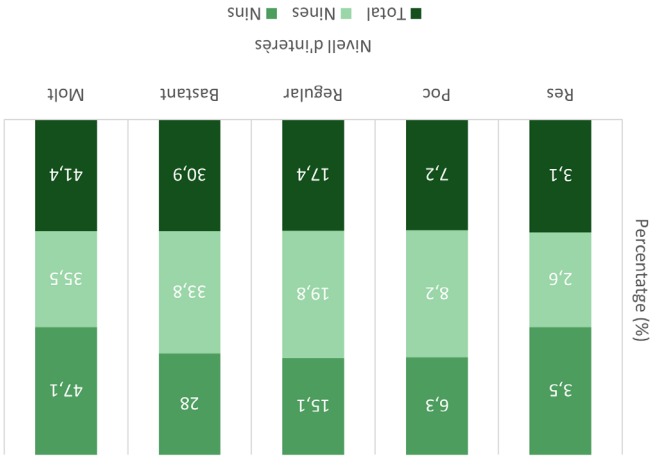
Gràfic 44. Inter3s en l'esport en funci3 del curs escolar



ESO: Educaci3 Secundària Obligat3ria

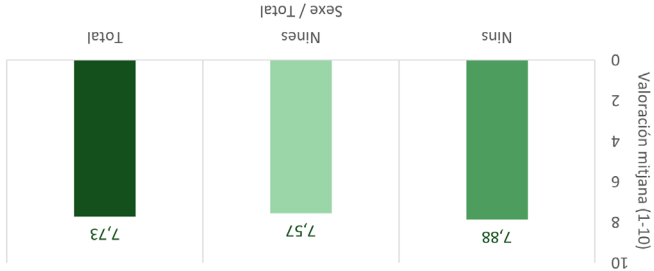
En general, els escolars d'entre 10 i 17 anys varen manifestar estar molt interessats en l'esport (41,4 %; n = 1.308) i bastant interessats (30,9 %; n = 975). Segons el sexe, els nins varen mostrar-hi un major inter3s, amb un 47,1 % (n = 756) que s'hi va declarar molt interessat, enfront del 35,5 % (n = 552) de les nines. En canvi, una major proporci3 de nines s'hi varen declarar bastant interessades (33,8 %; n = 526), en comparaci3 amb els nins (28 %; n = 449), segons es mostra en el gr3fic 43.

Gr3fic 43. Inter3s en l'esport en funci3 del sexe



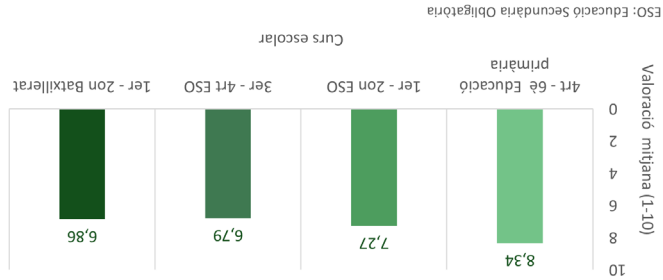
En analitzar el nivell de satisfacci3 corporal de l'alumnat (gr3fic 41), s'observa que la mostra total (n = 3.160) va presentar una puntuaci3 mitjana de 7,73 sobre 10. En funci3 del sexe, els nins varen mostrar un nivell de satisfacci3 lleugerament superior al de les nines, amb una mitjana de 7,88, enfront del 7,57 registrat per elles.

Gr3fic 41. Nivell de satisfacci3 amb el seu cos en funci3 del sexe



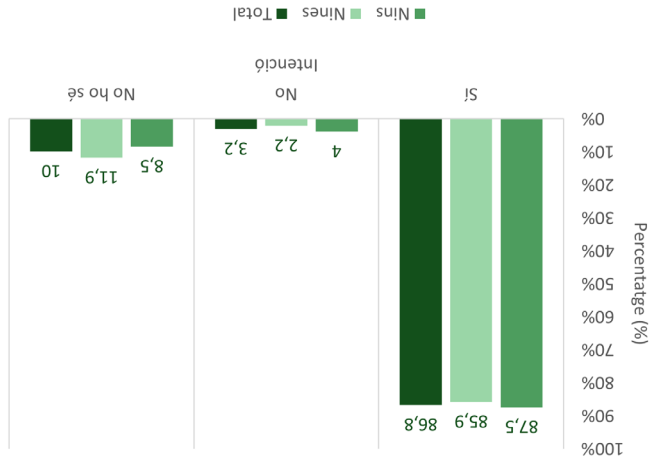
Analtzant el nivell de satisfacci3 corporal segons el curs escolar (gr3fic 42), s'observa que, a mesura que augmenta el nivell educatiu, la satisfacci3 corporal disminueix. Els escolars d'educaci3 prim3ria s3n els que presenten una major satisfacci3 (mitjana de 8,34), seguits pels de 13 i 23 d'ESO (7,27), els de 33 i 43 d'ESO (6,79) i, finalment, els de batxillerat (6,86).

Gr3fic 42. Nivell de satisfacci3 amb el seu cos de 11 al 10 en funci3 del curs escolar



Tal com es mostra en el gr3fic 44, quant al curs escolar, s'observa que els m3s interessats en l'esport s3n els escolars de 43 a 63 de prim3ria (43,5 %; n = 751). En canvi, els de 33 i 43 d'ESO destaquen per declarar-s'hi bastant interessats (33 %; n = 159), i els de 13 i 23 de batxillerat, per manifestar un inter3s regular per l'esport (24,9 %; n = 104). Per la seva banda, els de 13 i 23 d'ESO presenten la major proporci3 d'alumnat que afirma no estar gens interessat en l'esport (5,3 %; n = 28).

Gràfic 39. Intenció de continuar practicant esport, segons el sexe

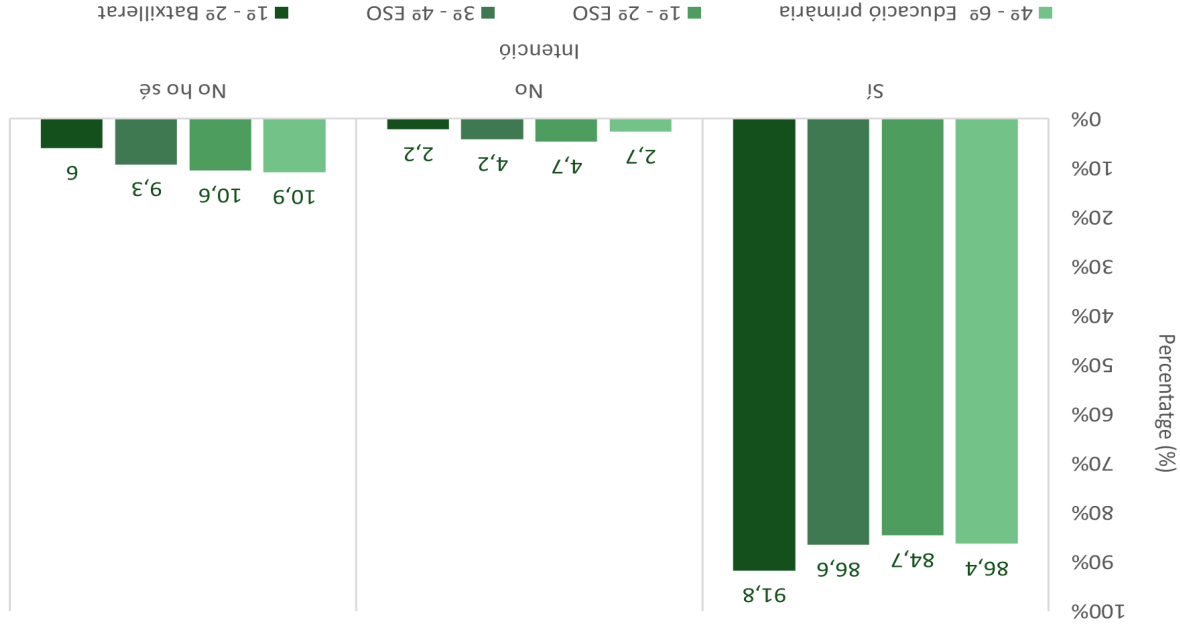


(91,8 %) respecte als nins (88,3 %). En segon lloc, es troba que els jugadors dels diferents equips es feliciten en acabar el partit (87,5 %), amb una major proporció en els nins (89 %) que en les nines (85,3 %). En tercer lloc, destaca que els jugadors s'animin entre ells, tot i equivocar-se (84,5 %), amb valors molt similars entre nines (85 %) i nins (84,2 %).

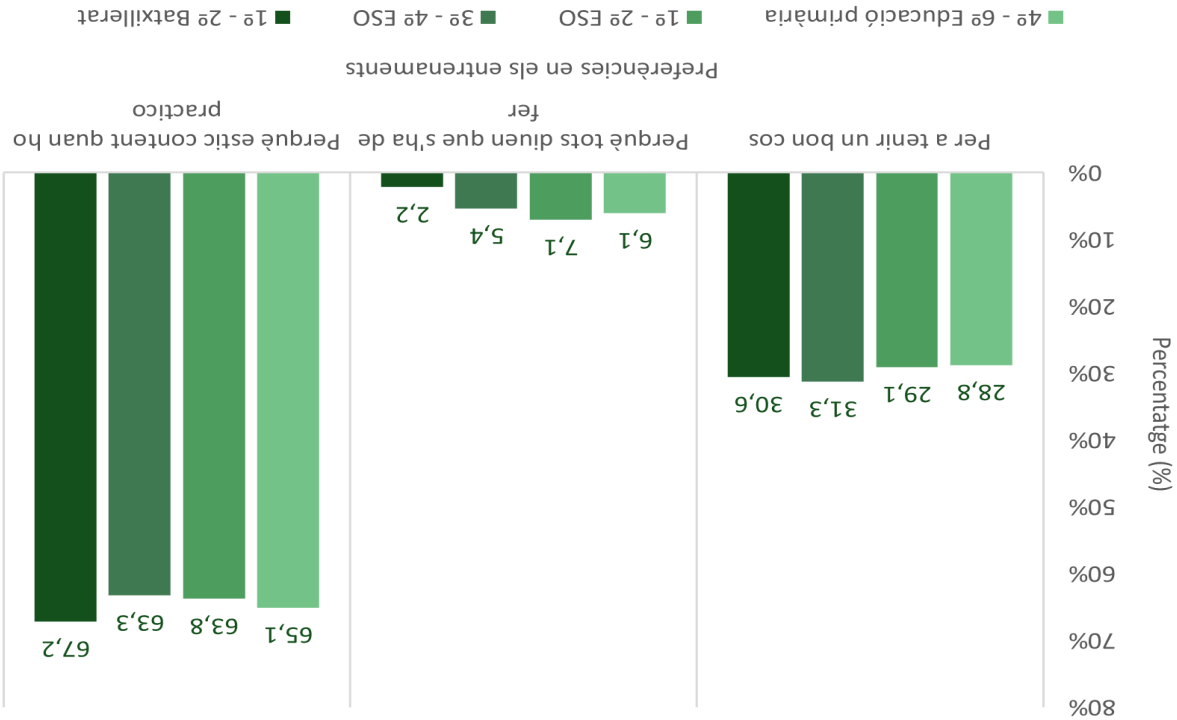
Segons el curs escolar, els de 1r i 2n de batxillerat són els que manifesten en major proporció que els agrada que es produeixin les situacions que més solen donar-se a les competicions. En aquest sentit, destaquen: que els familiars els feliciten tant si guanyen com si perden, sempre que hagin jugat bé (92,5 %), que els jugadors dels diferents equips es feliciten en acabar el partit (89,8 %) i que els jugadors s'animin entre ells, tot i equivocar-se (89,1 %).

Tal com es mostra en el gràfic 39, del 73,2 % de la mostra que practica esport el 86,8 % (n = 2.008) va manifestar la intenció de continuar aquesta pràctica, amb una proporció lleugerament superior en els nins (87,5 %; n = 1.103) que en les nines (85,9 %; n = 905). La proporció de nins que no volien seguir practicant esport (4 %; n = 51) va ser més alta que la de les nines (2,2 %; n = 23). En canvi, les nines varen presentar un percentatge més gran d'indició respecte a continuar o no la pràctica esportiva (11,9 %; n = 125), en comparació amb els nins (8,5 %; n = 107).

Gràfic 40. Intenció de continuar practicant esport, segons el curs escolar



Gràfic 38. Motius per practicar esport, segons el curs escolar



Quant a les situacions en competicions, la més freqüent és que els familiars feliciten els escolars tant si guanyen com si perden, sempre que hagin jugat bé (89,5 %, n = 1.425). En segon lloc, destaca que els jugadors s'animen entre ells, tot i cometre errors (82,3 %, n = 1.310), i en tercer lloc, que els integrants dels diferents equips es feliciten en acabar el partit o la competició (79,9 %, n = 1.273). La situació menys habitual és que els familiars o l'entrenador culpïn l'àrbitre quan es perd un partit o competició (20 %, n = 320).

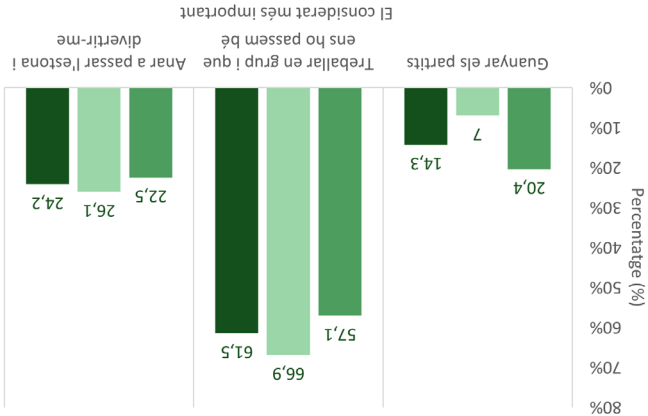
Pel que fa al sexe, les nines varen indicar en major proporció que els nins que la situació més comuna era rebre felicitacions per part dels familiars, independentment del resultat, si havien jugat bé (90,3 %), que els jugadors s'animessin entre ells, tot i equivococar-se (83,7 %), i que l'entrenador els motivés fins i tot després de cometre errors (78,4 %). Per la seva banda, els nins varen assenyalar en major proporció que les nines que les situacions més freqüents eren que els jugadors dels diferents equips

es felicitésin en acabar l'encontre (81,9 %), que els àrbitres expliquessin les seves decisions durant el joc (54,8 %) i que els familiars o el públic crítiquessin l'àrbitre o li cridessin (44,6 %).

Els escolars de 4º a 6º de primària són els qui consideren en major proporció respecte a la resta dels cursos que la situació més habitual en les competicions és que els àrbitres expliquin les seves decisions durant el joc (52,8 %). Per la seva banda, els de 1º i 2º de batxillerat destaquen per assenyalar en major mesura que la resta dels nivells educatius que els familiars els feliciten tant si guanyen com si perden, sempre que hagin jugat bé (93,5 %), que els jugadors s'animen entre ells, tot i equivococar-se (89,7 %), i que els integrants dels diferents equips es feliciten en acabar el partit (84,5 %).

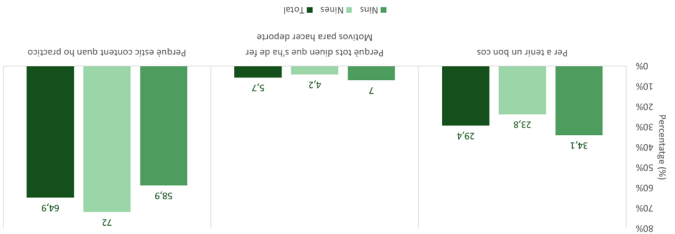
S'observa que la situació més valorada pels escolars és que els familiars els felicitin tant si guanyen com si perden, sempre que hagin jugat bé (89,6 %), amb una proporció lleugerament superior en les nines

Gràfic 35. Aspectes que els escolars consideren més importants de l'esport, segons el sexe



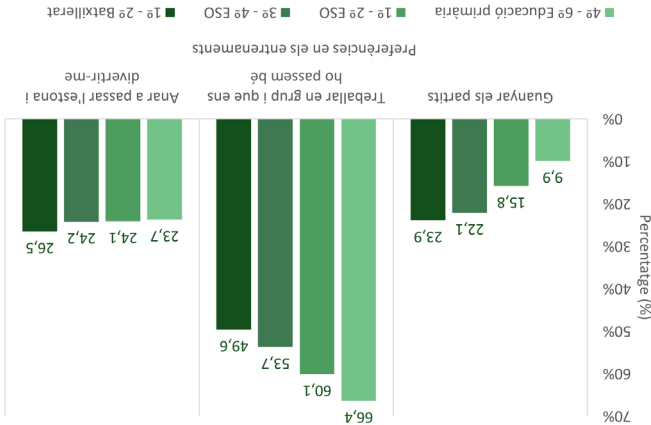
Pel que fa als motius per practicar esport, segons es mostra en el gràfic 37, els escolars varen assenyalar que en practiquen perquè se senten contents quan ho fan (64,9%, n = 1.501), tot i que aquest motiu és més comú entre les nenes (72%, n = 758) que entre els nins (58,9%, n = 743). El segon motiu més essentat va ser per tenir un bon cos (29,4%, n = 681), amb una major proporció de nins (34,1%) que de nenes (23,8%). Finalment, "perquè tothom diu que s'ha de fer" ocupava el darrer lloc, amb un 5,7% (n = 132) del total d'escolars que practiquen esport, tot i que va ser més freqüent entre els nins (7%, n = 88) que entre les nenes (4,2%, n = 44).

Gràfic 37. Motius per practicar esport, segons el sexe



Segons es mostra en el gràfic 36, pel que fa al curs escolar, s'observa que el fet de guanyar partits i el de passar l'estona i divertir-se adquireixen més protagonisme a mesura que augmenta el nivell educatiu, de manera que els de 1º i 2º de batxillerat són els que ho consideren més important (23,9%, n = 64 i 26,5%, n = 71, respectivament). En canvi, treballar en grup i passar-s'ho bé té més rellevància en les etapes educatives inferiors, especialment entre 4º i 6º de primària (66,4%, n = 867).

Gràfic 36. Aspectes que els escolars consideren més importants de l'esport, segons el curs escolar



Tal com es mostra en el gràfic 38, els motius per practicar esport segons el curs escolar no presenten diferències destacables. En tots els nivells educatius, la raó principal assenyada és que la pràctica esportiva els fa sentir contents, amb una proporció més alta en el grup de 1º i 2º de batxillerat (67,2%, n = 180). El motiu relacionat amb mantenir un bon cos és més freqüent entre els escolars de 3º i 4º d'ESO (31,3%, n = 105), mentre que la raó "perquè tothom diu que s'ha de fer" és més habitual entre els de 1º i 2º d'ESO (7,1%, n = 29).

a vegades participen poc en els entrenaments (17,6%; n = 59). Finalment, a l'1^o de batxillerat, les respostes més freqüents indiquen que hi ha companys que es lesionen (61,2%; n = 164) i que l'entrenador s'enfada si no fan correctament un exercici o activitat (23,1%; n = 62).

Aquestes valoracions coincideixen amb les preferències manifestades pels mateixos escolars respecte al que més els agrada dels entrenaments. En primer lloc, varen assenyalar que els entrenaments siguin molt divertits i s'ho passin bé (89,9%; n = 2.081), seguit que l'entrenador o entrenadora els felicit i quan fan bé alguna cosa (89,4%; n = 2.069). En tercer lloc, varen valorar que se'ls expliqui el que no entenen tant vegades com sigui necessari (86,7%; n = 2.006) i, en quart lloc, que l'entrenador o entrenadora els escolti, els demani l'opinió i la tingui en compte (84,1%; n = 1.945). Totes aquestes situacions es donen en major proporció en les nines que en els nins.

Pel que fa al curs escolar, els alumnes de 4^o a 6^o de primària destaquen per valorar especialment que els entrenaments siguin molt divertits i s'ho passin molt bé (91,2%; n = 1.190) i que l'entrenador els felicit i quan fan correctament alguna acció (90,1%; n = 1.176). En el cas de 3^o i 4^o d'ESO, el més apreciat és que l'entrenador els escolti, els demani l'opinió i la tingui en compte (86,9%; n = 291), així com que si no entenen alguna cosa se'ls expliqui tant vegades com sigui necessari (87,8%; n = 294).

El que més agrada dels entrenaments als escolars que practiquen esport és aprendre coses noves (64,9%; n = 1.502). En segon lloc, preferixen passar tot l'entrenament jugant partits o competint (21,7%; n = 503) i, en tercer lloc, cansar-se molt (13,4%; n = 309). Segons el sexe, a les nines els agrada en major proporció aprendre coses noves (76,2%; n = 802), enfront dels nins (55,5%; n = 700). En canvi, els nins preferixen en major mesura dedicar tot l'entrenament a jugar partits o competir (28,5%; n = 360) i cansar-se molt (15,9%; n = 201), enfront de les nines (13,6%; n = 143 i 10,3%; n = 108, respectivament).

Segons el curs escolar, els escolars de 4^o a 6^o de primària són els que més preferixen aprendre coses noves (69,8%; n = 911). Els de 3^o i 4^o d'ESO destaquen per la seva preferència de dedicar tot l'entrenament a jugar partits o competir (27,2%; n = 91), mentre que els de 1^o i 2^o de batxillerat es caracteritzen per preferir cansar-se molt (22%; n = 59).

En funció del sexe, als nins els agrada més jugar partits i competicions (33,5%; n = 422) que a les nines (20,6%; n = 217). En canvi, les nines valoren més aprendre nous esports i tècniques (48,9%; n = 515) i estar amb els seus amics i amigues (30,5%; n = 321), en comparació amb els nins (39,2%; n = 494 i 27,4%; n = 345, respectivament).

Quant el curs, els escolars de 4^o a 6^o de primària destaquen per assenyalar en major proporció que els agrada estar amb els seus amics i amigues (30%; n = 391) i aprendre nous esports i tècniques (45,9%; n = 599), respecte als de la resta dels cursos. En canvi, els de 1^o i 2^o de batxillerat destaquen per preferir jugar partits i competicions (34%; n = 91).

Pel que fa al que els escolars consideren més important, en primer lloc es troba treballar en grup i passar-s'ho bé (61,5%; n = 1.424), sent més rellevant entre les nines (66,9%; n = 704) que entre els nins (57,1%; n = 720). En segon lloc, apareix passar l'estona i divertir-se (24,2%; n = 559), també amb més pes entre les nines (26,1%; n = 275) que entre els nins (22,5%; n = 284). En tercer lloc, guanyar els partits (14,3%; n = 331) va ser més important per als nins (20,4%; n = 257) que per a les nines (7%; n = 74), segons es mostra en el gràfic 35.

En aquest darrer bloc es presenten les dades recollides sobre situacions que es produeixen durant els entrenaments i la competició, així com el nivell de satisfacció que aquestes situacions generen en els escolars. A més, s'hi inclouen diferents apartats en què els escolars han de triar l'opció amb la qual se senten més identificats. També s'hi exploren aspectes com la intenció de continuar practicant esport, el nivell d'interès envers l'activitat esportiva i el grau de satisfacció amb el seu propi cos.

Les preguntes formulades en aquest bloc del QHEAFEIB-2024 varen ser:

- T'ocorren aquestes situacions durant els entrenaments (ex.: m'esforç molt, l'entrenador crida, m'ho pas bé, l'entrenador em felicitja, etc.)?
- Si ocorren, t'agrada que passin aquestes situacions (ex.: que m'animin, m'escoltin, m'expliquin, etc.)?

- Què valors més d'aquestes coses?:
 - Aprendre coses noves
 - Estar amb amics/amigues
 - Jugar partits
- Què valors més?
 - Guanyar
 - Treballar en grup i passar-m'ho bé
 - Divertir-se
- Per què fas esport?
 - Perquè toca
 - Per tenir un bon cos
 - Perquè et fa feliç
- Què prefereixes als entrenaments?
 - Aprendre
 - Jugar partits
 - Cansar-me molt

Resultats del Bloc VI

- Es donen aquestes situacions a les competicions (ex.: crícs a l'àrbitre, ànims entre jugadors, enfadats, insults, etc.)?
- Si es donen, t'agrada que passin? (Es valora si li agrada o no cada situació esmentada a la pregunta anterior)
- T'agradaria continuar fent esport quan siguis gran?
- Valora de l'1 al 10 el teu grau de satisfacció amb el teu cos.
- T'interessa l'esport (com a oci, espectacle, exercici o diversió)? (Opcions: mucho, bastante, regular, poc, nada.)

Quant a les situacions d'entrenament, els escolars varen coincidir a valorar positivament les situacions que es produeixen durant els entrenaments. Varen destacar, en primer lloc, que els entrenaments són molt divertits i s'ho passen molt bé (87,3%; n = 2.019). A més, varen indicar que l'entrenador els felicitja quan fan bé alguna cosa (85,3%; n = 1.973), que si no entrenen alguna part se'ls explica tantes vegades com calgui (80,3%; n = 1.858) i que l'entrenador els escolta, els demana l'opinió i la té en compte (73%; n = 1.689). Totes aquestes situacions es donen en una major proporció en nines que en nins.

En els cursos de 4º a 6º de primària destaquen, en major proporció que en la resta dels nivells, les situacions en què els entrenaments són molt divertits i s'ho passen molt bé (88,4%; n = 1.154), el fet que l'entrenador felicitja els escolars quan fan correctament alguna acció (86,6%; n = 1.130), que l'entrenador crida molt durant l'entrenament (27,5%; n = 359) i que els demana fer tasques que no saben fer (26,4%; n = 344). En 1º i 2º d'ESO, la situació més assenyalada és que si no entrenen alguna cosa se'ls explica tantes vegades com sigui necessari (82,5%; n = 335). A 3º i 4º d'ESO, ressaltava la percepció que l'entrenador els escolta, que els demana l'opinió i que la té en compte (74,9%; n = 251), així com que

Conclusions del Bloc V

1

El 26,8 % dels escolars de 10-17 anys no va practicar esport fora de l'horari escolar, principalment per falta de temps, pels estudis o per desinterès. Es varen observar diferències de gènere: els nins destacaven com a motiu la falta de diversió i d'amistats que en fessin, mentre que les nines hi varen al·legar el cost i la percepció de falta d'habilitat.

2

Set de cada deu escolars inactius havien practicat esport prèviament. L'experiència prèvia va augmentar amb l'edat, de manera que els alumnes de 1º i 2º de batxillerat varen ser els que més havien practicat esport anteriorment (92 %).

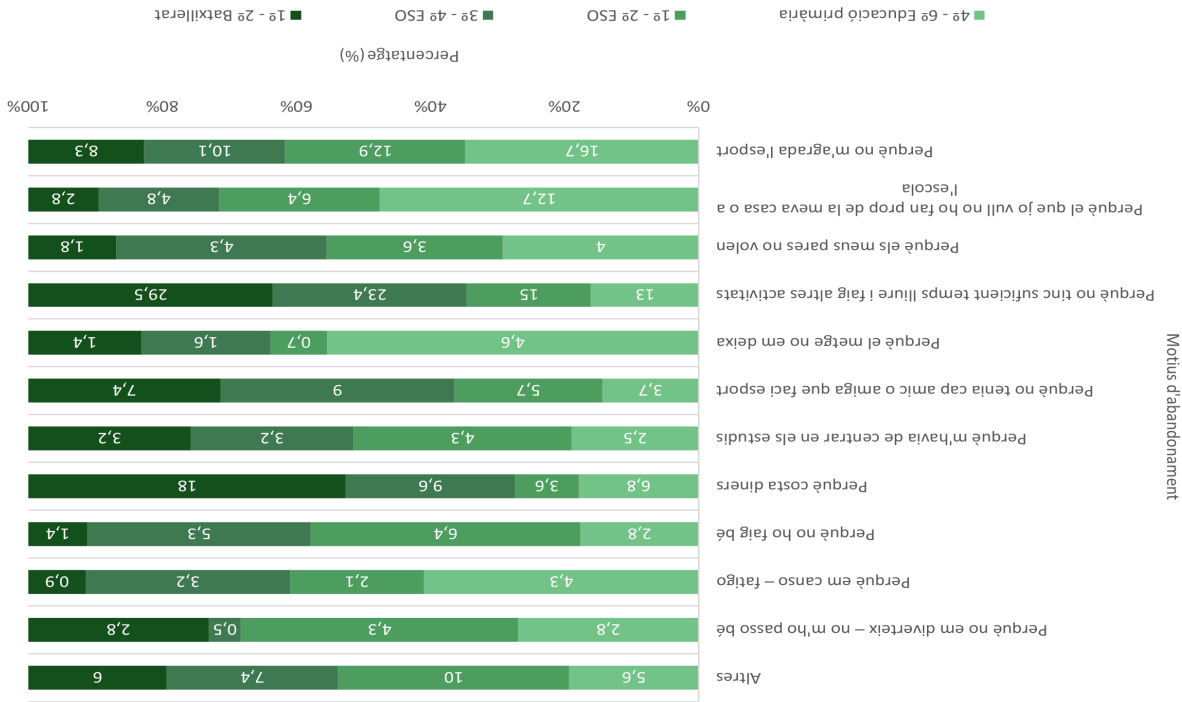
3

Els motius d'abandonament de l'esport inclouen la falta de temps (19,1 %), el desinterès (11,7 %) i els estudis (11,5 %), amb diferències segons el sexe i el curs: els nins abandonaren la pràctica esportiva per preferència per altres esports o per conflictes; les nines, pel cost, per la falta d'amigues o pels estudis.

4

Entre els escolars que no practiquen esport, el 53,3 % va expressar interès a reprendre la pràctica esportiva, amb un percentatge lleugerament superior en les nines i en els alumnes de batxillerat (57,2 %).

Gràfic 33. Motius d'abandonament de la pràctica esportiva, segons el curs escolar

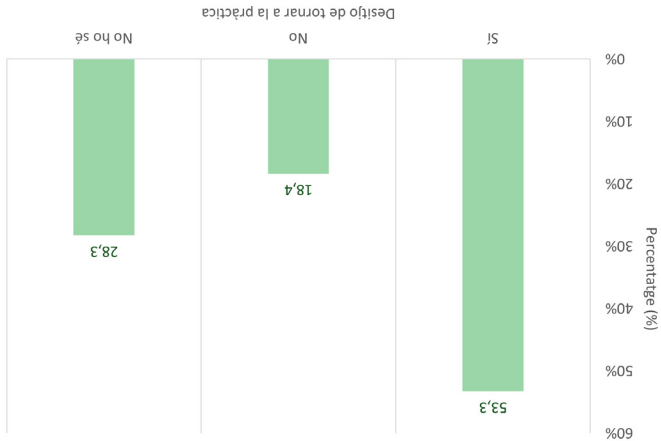


Així com es descriu en el gràfic 33, els escolars de 4º a 6º d'educació primària abandonaren la pràctica esportiva en una proporció més gran perquè no els agradava l'esport (16,7 %) i perquè els agradava més un altre esport (12,7 %), en comparació amb la resta dels cursos escolars. Per la seva banda, els de 1º i 2º d'ESO destacaren per al·legar-hi els motius econòmics (6,4 %) i l'avorriment (10 %). En el cas dels estudiants de 3º i 4º d'ESO, un dels principals motius fou haver patit una lesió (9 %). Finalment, els de 1º i 2º de batxillerat l'abandonaren principalment per manca de temps (29,5 %) i per la necessitat de centrar-se en els estudis (18 %).

Cal destacar que el 53,3 % (n = 327) de l'alumnat que actualment no practica esport (26,8 %) manifestà el desig de tornar-ne a practicar, mentre que el 18,4 % (n = 113) afirmà que no ho faria i el 28,3 % (n = 174) no ho sap (gràfic 34). En funció del sexe, el 52 % (n = 131) dels nins expressà la seva intenció de reprendre la pràctica esportiva, el 18,7 % (n = 47) no ho faria i el 29,4 % (n = 74) no ho sap. En el cas de les nines, el 54,1 % (n = 196) manifestà el desig de tornar a practicar esport, el 18,2 % (n = 66) no ho faria i el 27,6 % (n = 100) no ho sap.

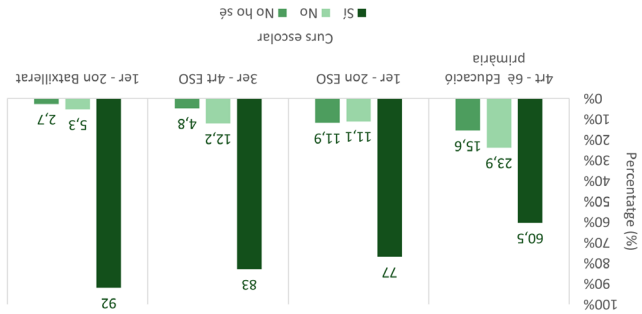
Gràfic 34. Desig de tornar a practicar esport

Segons el curs escolar, veim que els de més edat foren els qui tingueren més desig de tornar a practicar esport, de tal manera que el 57,2 % (n = 79) dels de 1º i 2º de batxillerat tenen aquest desig. Els altres cursos presentaren un percentatge al voltant del 50 % \pm 2 % de desig de reprendre la pràctica esportiva.



prèvia (60,5%; n = 256), cosa que suggereix una menor exposició inicial a la pràctica esportiva.

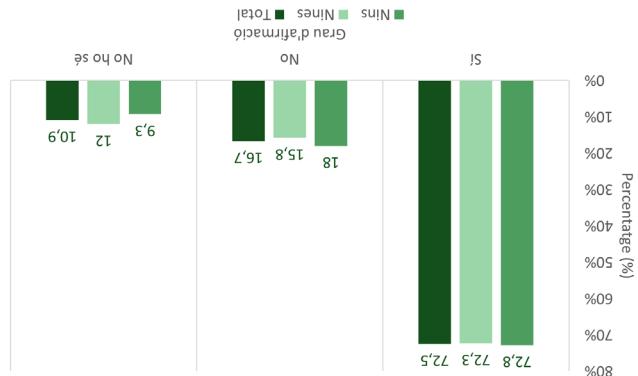
Gràfic 31. Pràctica esportiva anterior, segons el curs escolar



Els principals motius d'abandonament de la pràctica esportiva en el total de la mostra varen ser la manca de temps (19,1%), el desinterès per l'esport (11,7%) i la necessitat de centrar-se en els estudis (11,5%). En analitzar aquests motius segons el sexe, s'observaren diferències significatives: en el cas dels nins, els motius més freqüents foren la preferència per un altre esport (48,4%), els conflictes amb els companys (47,1%), l'interès per provar noves disciplines esportives (44,8%) i el desinterès general per l'esport (42,9%). En canvi, entre les nines destacaren el cost econòmic de l'activitat (70,3%), l'absència d'amigues que també la practiquessin (69,2%), així com la necessitat de centrar-se en els estudis i la manca de temps (tots dos amb un 68,8%), tal com es mostra en el gràfic 32.

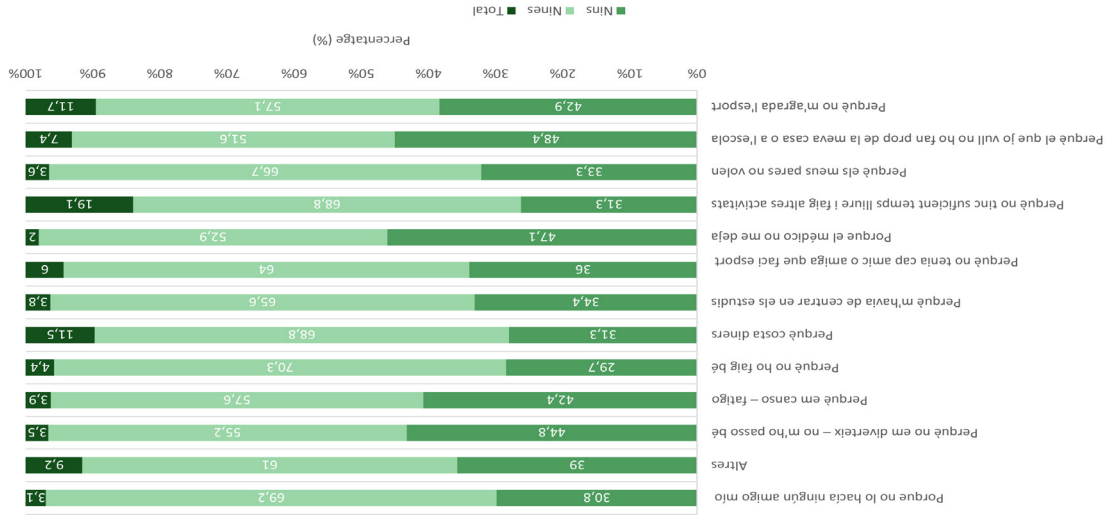
Segons es mostra en el gràfic 30, un 72,5% (n = 613) dels escolars que no practicaven esport en el moment de l'enquesta n'havien fet anteriorment. Entre els nins, un 72,8% (n = 251) va declarar haver practicat esport prèviament, mentre que entre les nines el percentatge va ser del 72,3% (n = 362). Cal destacar que una proporció més gran de nins no havia practicat esport mai (18%; n = 62), en comparació amb les nines (15,8%; n = 79).

Gràfic 30. Pràctica esportiva anterior, segons el sexe

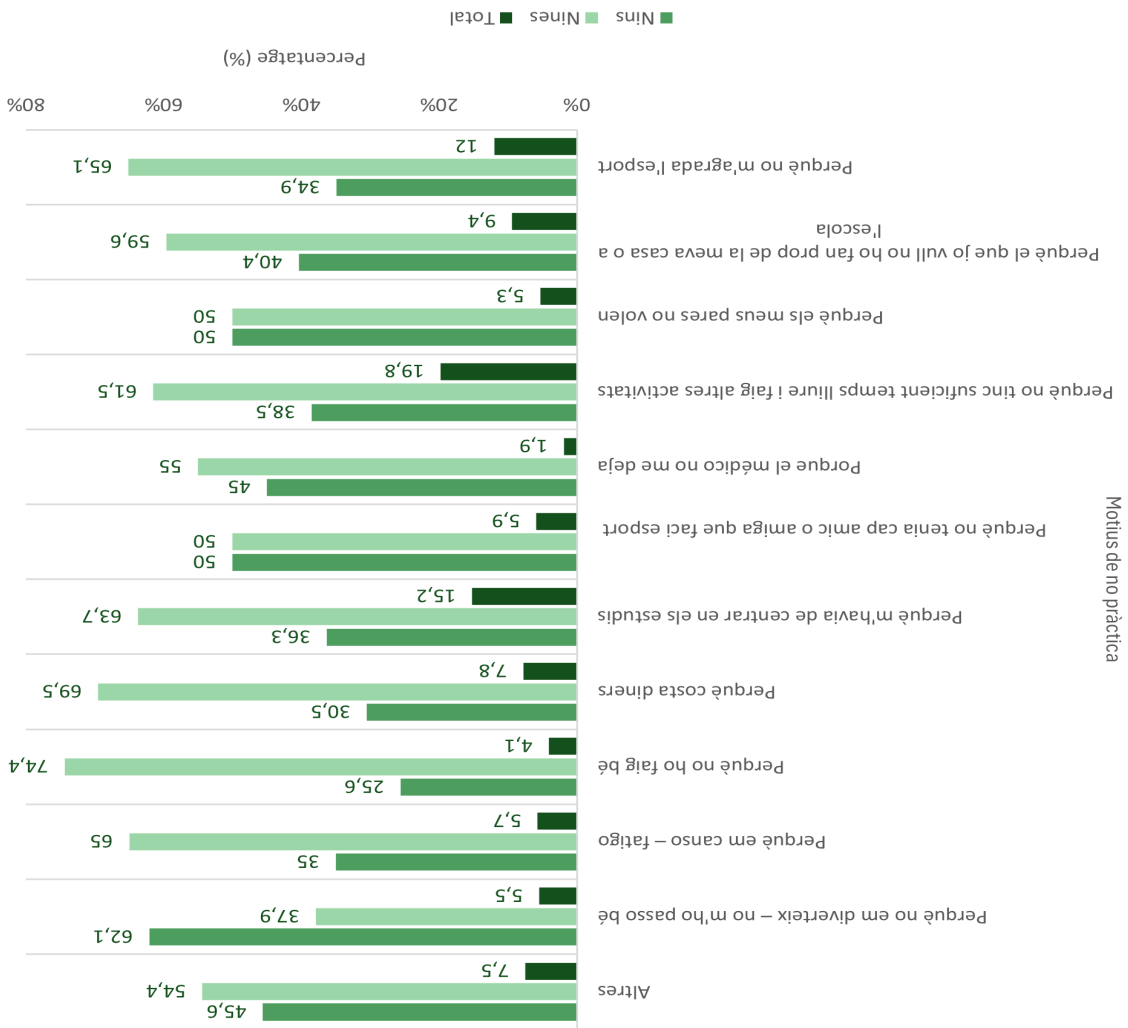


Pel que fa al curs escolar, el percentatge de pràctica esportiva anterior és més alt entre els estudiants de més edat. Tal com es mostra en el gràfic 31, el 92% dels alumnes de 1º i 2º de batxillerat (n = 138) va declarar haver practicat esport en el passat. Els següents en de 3º i 4º d'ESO (83%; n = 122) i els de 1º i 2º d'ESO (77%; n = 97). En canvi, els escolars de 4º a 6º d'educació primària varen presentar el percentatge més baix d'experiència esportiva

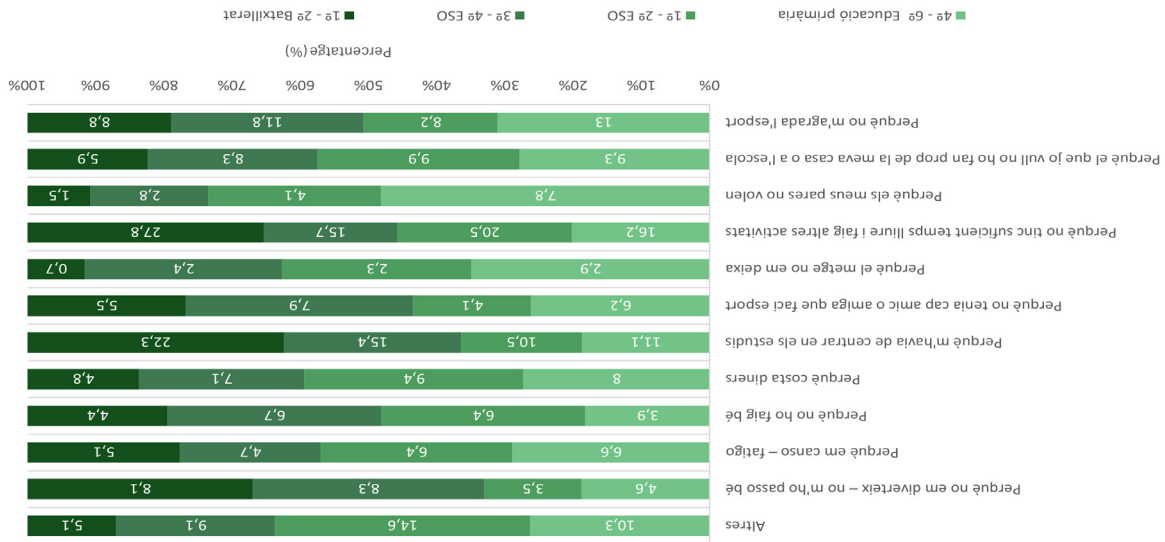
Gràfic 32. Motius d'abandonament de la pràctica esportiva segons el sexe



Gràfic 28. Motius per no practicar esport, segons el sexe



Gràfic 29. Motius per no practicar esport, segons el curs



En aquest apartat s'analizza quins factors influeixen en el fet els escolars d'entre 10 i 17 anys no practiquin esport. Així mateix, s'examina si els actuals no practicants havien fet activitat esportiva amb anterioritat, les raons per les quals l'abandonaren i la seva disposició a reprendre la pràctica esportiva. Les preguntes formulades en aquest bloc del QHEAFEIB-2024 foren:

- Has practicat altres esports que ja no fas?
- Quins esports eren?
- Per què deixares de practicar-los?
- T'agradaria tornar-los a practicar?
- T'agradaria continuar fent esport quan siguis més gran? Per què?
- Si no fas esport durant el curs, per què no en fas?
- Havies fet esport anteriorment?
- Quins esports eren?
- Per què els deixares?
- T'agradaria reprendre'ls?
- Quin esport t'agradaria fer que no practiques actualment?
- Per què t'agradaria fer-lo?

Resultats del Bloc V

Segons es mostra en el gràfic 28, el 26,8 % dels escolars d'entre 10 i 17 anys (n = 846) no va practicar esport fora de l'horari escolar durant el darrer any. Les raons principals per aquesta manca de pràctica es relacionen amb la falta de temps i la dedicació a altres activitats (19,8 %), la necessitat de centrar-se en els estudis (15,2 %) i el desinterès per l'esport (12 %).

En analitzar les dades en funció del sexe, s'observen diferències notables en els motius declarats per no fer activitat esportiva. En el cas dels escolars del sexe masculí, els motius més freqüents foren la manca de diversió o gaudi a l'hora de practicar esport (62,1 %), l'absència d'amistats que practiquin esport (50 %) i l'oposició per part dels seus progenitors (50 %). En canvi, entre les escolars del sexe femení, els principals motius foren la percepció de no fer-ho bé (74,4 %), el cost econòmic que implica (69,5 %) i el fet que no els agrada l'esport (65,1 %).

Segons el curs escolar, s'observa que els estudiants de 4º a 6º d'educació primària eren els qui en una proporció més gran no practicaven esport perquè no els agradava (13 %). Per la seva banda, els de 1º i 2º de batxillerat destacaven per no fer-ne a causa de la manca de temps lliure i la dedicació a altres activitats (27,8 %), així com per haver-se de centrar en els estudis (22,3 %). Els escolars de 1º i 2º d'ESO assenyalaven com a motiu principal que l'esport que volien practicar no s'oferia a prop de casa seva o a l'escola (9,9 %), mentre que els de 3º i 4º d'ESO no en feien per no tenir amics que practiquessin esport (7,9 %), tal com es descriu en el gràfic 29.

Conclusions del Bloc IV

1

El 68,7 % dels escolars de 10 a 17 anys va participar en competicions esportives, tot i que més els nins (77,9 %) que les nines (57,6 %). No obstant això, la implicació competitiva va disminuir amb l'edat i primària va ser l'etapa més activa en aquest sentit.

2

Dels que no competeixen només el 41,7 % volia participar en competicions, amb un interès més gran en l'alumnat de primària i menor al batxillerat.

3

Les competicions federades varen ser les més habituals (65,6 %), especialment en nins. Les nines participaven més en competicions escolars i jocs esportius. L'especialització competitiva augmenta a l'ESO i al batxillerat.

4

La majoria (92,7 %) gaudia de competir i jugar partits, si bé els nins es mostraven lleugerament més entusiastes (94,3 %) que les nines (90,1 %) en aquest sentit.

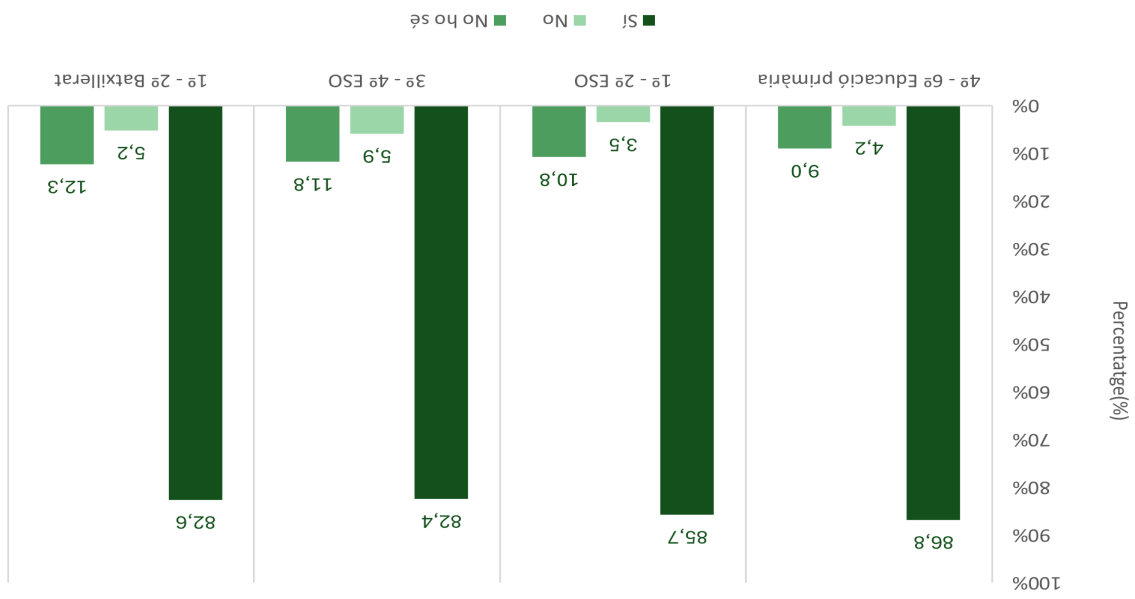
5

Els aspectes més valorats de la pràctica esportiva són la diversió (22 %), la superació i l'aprenentatge (20,3 %) i el fet de guanyar trofeus (16,5 %), amb diferències quant al sexe en la motivació per guanyar. Els pitjor valorats són perdre, lesionar-se i rebre mal tracte, especialment en el cas dels nins i dels escolars de cursos mitjans.

6

La majoria (85,6 %) continuaria fent esport, encara que no hi hagués competicions. Amb tot, observam que les nines hi estaven més disposades (89 %) i que la intenció disminuïa lleugerament amb l'edat. El 68,7 % dels escolars de 10 a 17 anys va participar en competicions esportives, amb més nins (77,9 %) que les nines (57,6 %). No obstant això, la implicació competitiva va disminuir amb l'edat i primària va ser l'etapa més activa.

Gràfic 27. Intenció de practicar esport en absència de competicions, segons el curs escolar



tres casos, els percentatges foren més elevats entre els nins que entre les nines. Concretament, pel que fa a la por de perdre, el 69,2 % dels que l'esmentaren foren nins, i el 30,8 % (n = 256), nines. En relació amb la possibilitat de lesionar-se, el 61,5 % corresponia a nins, i el 38,5 %, a nines. Finalment, sobre el mal ambient, els insults o el tracte de l'entrenador/a, el 60,5 % dels que assenyalaren aquest aspecte com un dels que menys els agradava foren nins, i el 39,5 %, nines.

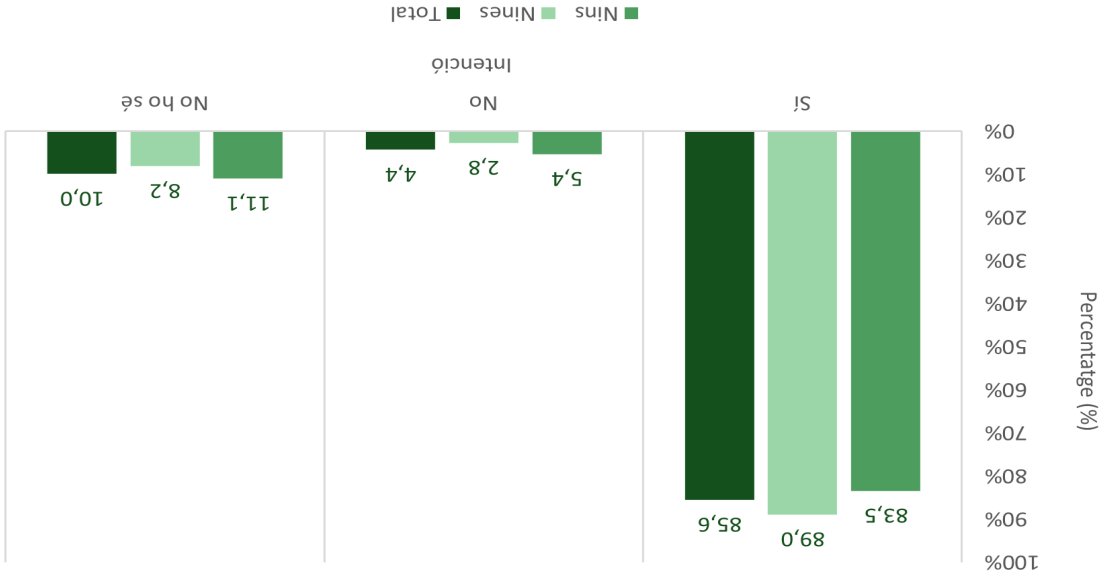
Entre els aspectes menys valorats de les competicions segons el curs escolar, s'observà que els estudiants de 3º i 4º d'ESO són els que menys toleren perdre (19,5 %), mentre que als de 4º a 6º d'educació primària és als qui menys els importa aquest aspecte (16,8 %). D'altra banda, el grup de 1º d'ESO fou el que manifestà un major rebuig cap al mal ambient, els insults i el tracte de l'entrenador (17,7 %), enfront dels de 3º i 4º d'ESO, que foren els que menys valoraren negativament aquest aspecte (13,9 %). Finalment, el risc de lesionar-se fou el tercer aspecte més esmentat, amb un 18,5 % dels

escolars de 4º-6º de primària que l'assenyalaren, mentre que els de 1º i 2º de batxillerat foren els qui hi donaren menys importància (14 %).

Finalment, es demanà als escolars que practicaven esport si continuarien fent-ho si no hi hagués competicions. Segons es mostra en el gràfic 26, la majoria (85,6 %; n = 1.361) hi respongué afirmativament, amb una proporció més gran de nines (89 %; n = 540) que de nins (83,5 %; n = 821).

Segons el curs escolar, s'observà que, a mesura que s'avança en el sistema educatiu, la intenció de continuar practicant esport en absència de competicions disminuïa lleugerament. Així, els escolars de 4º a 6º d'educació primària eren els que mostraven una major intenció de continuar fent esport (86,8 %; n = 805), seguits pels de 1º i 2n d'ESO (85,3 %; n = 246), els de 3º i 4º d'ESO (82,4 %; n = 182) i, en darrer lloc, els de 1º i 2º de batxillerat (82,6 %; n = 128), tal com es mostra en el gràfic 27.

Gràfic 26. Intenció de practicar esport en absència de competicions, segons el sexe



Pel que fa a la competitivitat, la majoria dels escolars afirmaren que els agradava participar en competicions esportives (92,7%; $n = 1.475$). En desglossar aquests resultats per sexe, s'observà que al 94,3% ($n = 928$) dels nins i al 90,1% ($n = 547$) de les nines els agradava fer aquest tipus d'activitats.

Per curs escolar, s'observa que els estudiants de 1º i 2º de batxillerat són als que més els agradava competir (94,2%), seguits pels de 1º i 2º d'ESO (93,7%). En canvi, els escolars de 3º i 4º d'ESO eren els que mostraven menys afició per la competició (91%). D'altra banda, els més indecisos eren els alumnes de 4º a 6º de primària, amb un 5,7% que no sabia si els agradava competir o no.

Entre els escolars que practicaven esport, però no participaven en competicions, menys de la meitat va manifestar interès a competir (41,7%; $n = 301$). En analitzar les dades per sexe, s'observà que els al·lots mostraren un major desig de competir (46,6%; $n = 129$) en comparació amb les al·lores (38,7%; $n = 172$).

Segons el curs escolar, els resultats coincidiren amb el nivell actual de participació competitiva. Així, els alumnes de 4º a 6º de primària—els que més competien— foren també els que més desitjaven fer-ho (45,2%; $n = 170$). En canvi, els estudiants de 1º i 2º de batxillerat—els que menys competien— foren els que presentaven un menor interès per participar en competicions (34,5%; $n = 39$).

El tipus de competició més freqüent entre els escolars foren les competicions federades, que representaren el 65,6% dels casos ($n = 1.153$). Molt per darrere, amb percentatges notablement inferiors, es trobaren les competicions entre escoles (15,3%; $n = 269$), els jocs esportius escolars (9,6%; $n = 169$) i les competicions internes entre cursos del mateix centre educatiu (9,4%; $n = 166$). Segons el sexe, els al·lots participaven en major mesura en competicions federades (68,5%; $n = 740$), mentre que les al·lores tendien a implicar-se més en competicions entre escoles (18,3%; $n = 124$) i en els jocs esportius escolars (11,2%; $n = 76$).

Les competicions federades foren les més freqüents entre els alumnes de 1º i 2º de batxillerat (86%) i de 3º i 4º d'ESO (82,4%). En contrast, les competicions entre escoles foren més comunes entre els infants de 4º a 6º d'educació primària (20,2%), mentre que els jocs esportius escolars tingueren una participació més alta entre els alumnes de 1º i 2º d'ESO (12%). Finalment, les competicions internes entre cursos del mateix centre presentaren un percentatge similar en ambdós grups (10,5%).

Entre els escolars que participaven en competicions, una àmplia majoria (92,7%; $n = 1.475$) declarà gaudir de competir i jugar partits, tot i que aquest gust fou lleugerament superior en els nins (94,3%; $n = 928$), en comparació amb les nines (90,1%; $n = 547$).

En analitzar els tres aspectes que més valoren en les competicions i partits segons el sexe, destacaren el divertir-se, passar-ho bé i sentir-se feliços (22%); superar-se, esforçar-se i aprendre (20,3%); i guanyar, puntuar o obtenir un trofeu (16,5%). Aquest darrer motiu presentà una diferència marcada segons el sexe: el 70% de qui el mencionava foren nins, enfront del 30% de nines.

Pel que fa als aspectes més valorats de les competicions segons el curs escolar dels participants, s'observà que en tots els nivells educatius els aspectes millor valorats foren superar-se, esforçar-se i aprendre, així com divertir-se, passar-ho bé i estar contents. En l'anàlisi per cursos, els estudiants de 1º i 2º de batxillerat foren els qui valoraren en major mesura l'aspecte de superar-se, esforçar-se i aprendre (21,7%), mentre que els de 4º a 6º d'educació primària foren els qui el valoraren en menor proporció (19,8%). D'altra banda, l'aspecte relacionat amb la diversió, el fet de passar-ho bé i estar contents fou més valorat per l'alumnat de 4º a 6º d'educació primària (24,7%), mentre que els de 1º i 2º de batxillerat foren els que el valoraren en menor mesura (13,3%). En tercer lloc, l'aspecte de guanyar, puntuar i obtenir un trofeu fou més apreciat entre els escolars de 1º i 2º de batxillerat (20,2%), en comparació amb els de 4º a 6º d'educació primària.

Pel que fa als aspectes que menys agraden als escolars sobre les competicions i els partits, destacaren tres motius principals: en primer lloc, perdre (17,4%); en segon lloc, el risc de lesionar-se (17,2%); i, en tercer lloc, el mal ambient, els insults o el tracte rebut per part de l'entrenador/a (16,7%). En els

En aquest apartat s'analitza la implicació dels escolars en l'esport de competició, considerant variables com el sexe i el curs escolar. A més, s'examinen els esports amb més participació competitiva, els tipus de competicions més habituals, així com la percepció dels escolars sobre aquesta experiència: si els resulta atractiva o no, i quins són els aspectes que més els agraden i aquells que generen menys interès. Les preguntes formulades en aquest bloc del QHEAFEIB-2024 foren:

- Participes en competicions o partits dels esports que practiques?

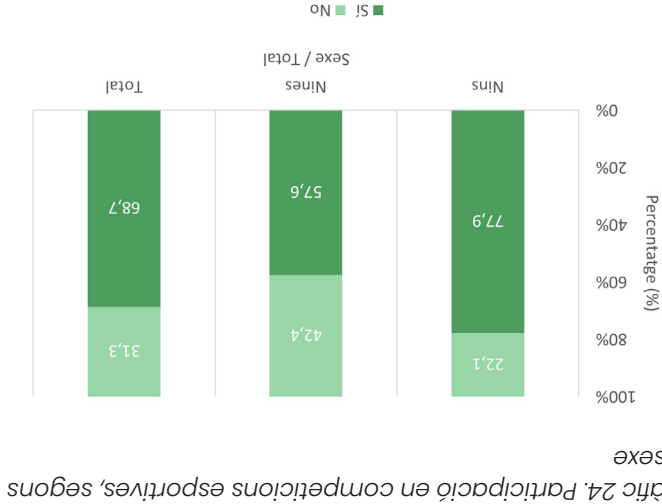
- T'agradaria competir en els esports en què no ho fas?
- En quin tipus de competicions participes (escola, federades, etc.)?

- T'agrada competir?
- Quines tres coses t'agraden més de competir?
- Quines tres coses t'agraden menys de competir?

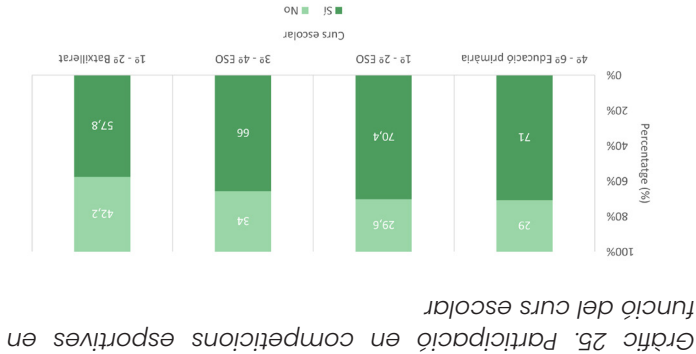
- Si no existissin competicions, seguiries practicant aquests esports?

Resultats del Bloc IV

El gràfic 24 mostra que aproximadament 7 de cada 10 escolars que practicaven esport també competien (68,7%; n = 1.589). Segons el sexe, els nins competien més que les nines, amb un 77,9% (n = 982) respecte al 57,6% (n = 607).



En relació amb el curs escolar, els alumnes de 4º a 6º de primària foren els que més participaven en competicions (71%, n = 927) i s'observa un percentatge decreixent a mesura que s'avança de nivell educatiu. En segon lloc se situaren els estudiants de 1º i 2º d'ESO, amb un 70,4% (n = 286), seguits pels de 3º i 4º d'ESO, amb un 66% (n = 221), i finalment els alumnes de batxillerat, que representaren la participació més baixa, amb un 57,8% (n = 155), tal com es mostra en el gràfic 25.



8

El principal factor motivador per fer esport va ser el suport dels progenitors (32,8 %), seguit de la iniciativa personal (31,6 %) i les amistats (17 %), amb més influència familiar a primària i creixent autonomia a secundària.

9

Els motius principals per practicar esport varen ser el gust per l'activitat (30,7 %), el manteniment de la forma (14,1 %) i la competició (12,3 %). Amb tot, varien per curs escolar: predomina la moda a primària, la prescripció mèdica als primers cursos d'ESO, i el manteniment de la forma física en el cas dels més grans.

10

Durant les vacances el 65,9 % va practicar esport, encara que més els nins que les nines. Els esports d'equip i aventura predominen en nins; els individuals i de ball, en nines. A la majoria li agradaria practicar-los tot l'any.

11

El 45,7 % va participar en activitats puntuals locals, percentatge que va disminuir amb l'edat. L'assistència a aquestes activitats va ser principalment amb amics, clubs o familiars, si bé els nins ho varen fer més amb clubs i amics, i les nines, amb l'escola.

Conclusions del Bloc III

El 73,2 % dels escolars de 10-17 anys practicava esport fora de l'horari escolar, la qual cosa era més freqüent en nins (78,5 %) que en nines (67,8 %). Tanmateix, el percentatge disminuïa amb l'edat.

2

El 47,5 % dels germans practicaven esport amb freqüència amb els escolars entrevistats, enfront de només el 28 % dels pares i el 23,6 % de les mares. Amb tot, veïm que la implicació familiar augmenta en els alumnes de cursos superiors.

3

Pares i mares participen poc en la pràctica esportiva amb els escolars. En aquest sentit, els germans són els més actius, i els padrins, els menys. A mesura que s'avança de curs escolar, la participació dels progenitors en activitats esportives amb els escolars disminueix progressivament.

4

Futbol i gimnàstica artística són els esports més comuns en nins i nines, respectivament (89,0 % i 97,5 %). La pràctica d'esports individuals com córrer, jugar a voleibol o anar al gimnàs augmenta en cursos superiors, en què els joves mostren major autonomia.

5

Més de la meitat fa esport organitzat entre tres i cinc dies per setmana; la pràctica organitzada augmenta amb l'edat, mentre que la pràctica lliure disminueix progressivament.

6

Les nines s'inscriuen més a clubs, mentre que els nins fan servir més instal·lacions públiques i gimnasos. Els espais públics predominen en la pràctica lliure, especialment al baixillera.

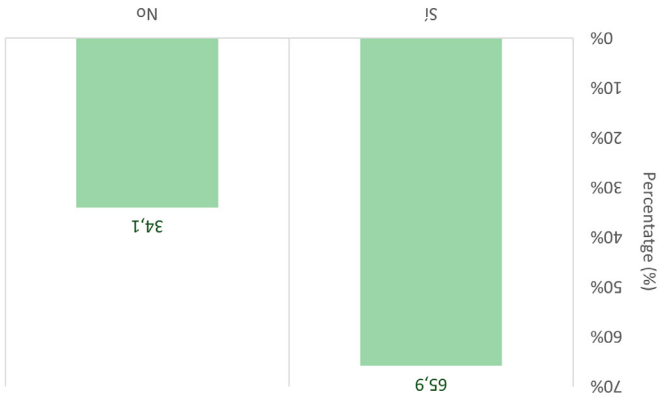
7

La durada de les sessions organitzades augmenta amb l'edat (1-2 h), mentre que la pràctica lliure es manté principalment en 1 hora, amb tendència a sessions més llargues entre les nines i entre els més joves.

Pràctica esportiva durant les vacances i activitats puntuals

Del total dels escolars enquestats, el 65,9 % (n = 2.084) va declarar practicar esport durant el període de vacances (Nadal, Setmana Santa, estiu, etc.), amb una major proporció de nins (71,6 %; n = 934) enfront de nines (60,1 %; n = 1.150) mostra en el gràfic 23. Dels que practicaven esport a les vacances, el 37,9 % (n = 1.283) practicava el mateix esport que durant la resta de l'any.

Gràfic 23. Pràctica esportiva durant les vacances



Els nins tendien en major proporció a fer esports d'equip, participar en casals esportius, fer sortides amb bicicleta i practicar esports d'aventura i esports de neu, en comparació amb les nines. Per la seva banda, les nines s'inclinaven més cap a la pràctica d'esports individuals, activitats de ball, exercicis al gimnàs, esports aquàtics a la mar i esports de muntanya.

A més de practicar algun esport durant les vacances, al 80,8 % (n = 1.683) dels enquestats els agradaria practicar-lo durant tot l'any. Concretament, al 83,6 % (n = 961) dels nins i al 77,3 % (n = 722) de les nines.

En funció del curs escolar, es varen trobar diferències en la pràctica esportiva durant les vacances. Els escolars de 1º i 2º d'ESO varen ser els que més practicaven esport en aquest període vacacional (71,4 %; n = 380), mentre que els que menys ho feien eren els de 1º i 2º de batxillerat (59,6 %; n = 249).

Quant a la participació en activitats esportives puntuals organitzades al poble o ciutat —com diades, competicions, jornades esportives, curses, bicicletes, caminades, entre altres—, gairebé

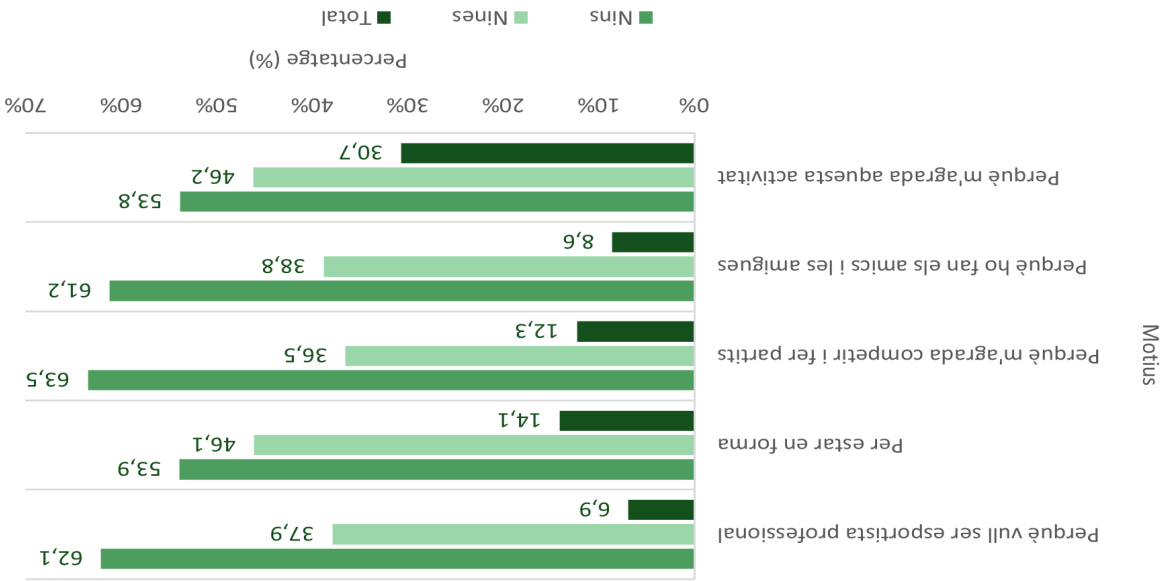
la meitat dels enquestats (45,7 %; n = 1.444) varen afirmar participar-hi. D'aquests, el 51,9 % (n = 834) eren nins i el 39,3 % (n = 610) eren nines.

Segons el curs escolar, s'observà una tendència decreixent en la participació a mesura que augmentava l'edat dels enquestats. Un 50,8 % dels alumnes de 4º a 6º d'educació primària (n = 878) participaven en activitats puntuals, seguits pels de 1º i 2º d'ESO, amb un 46,2 % (n = 246); els de 3º i 4º d'ESO, amb un 36,9 % (n = 178) i, finalment, els de 1º i 2º de batxillerat, amb un 34 % (n = 142).

Segons la persona que acompanyava els alumnes a participar en activitats esportives puntuals, s'observà que el 34,9 % ho feia amb les seves amistats; el 27,1 %, amb el club esportiu; el 18 %, amb els seus familiars; el 12,3 % en solitari; i el 7,6 %, amb l'escola. Segons el sexe, els nins hi participaven en major proporció amb els clubs (61,7 %), amb els amics (58,8 %), sols (54 %) i amb els familiars (53,8 %), en comparació amb les nines. En canvi, elles ho feien en major proporció amb l'escola (55,8 %) respecte als nins.

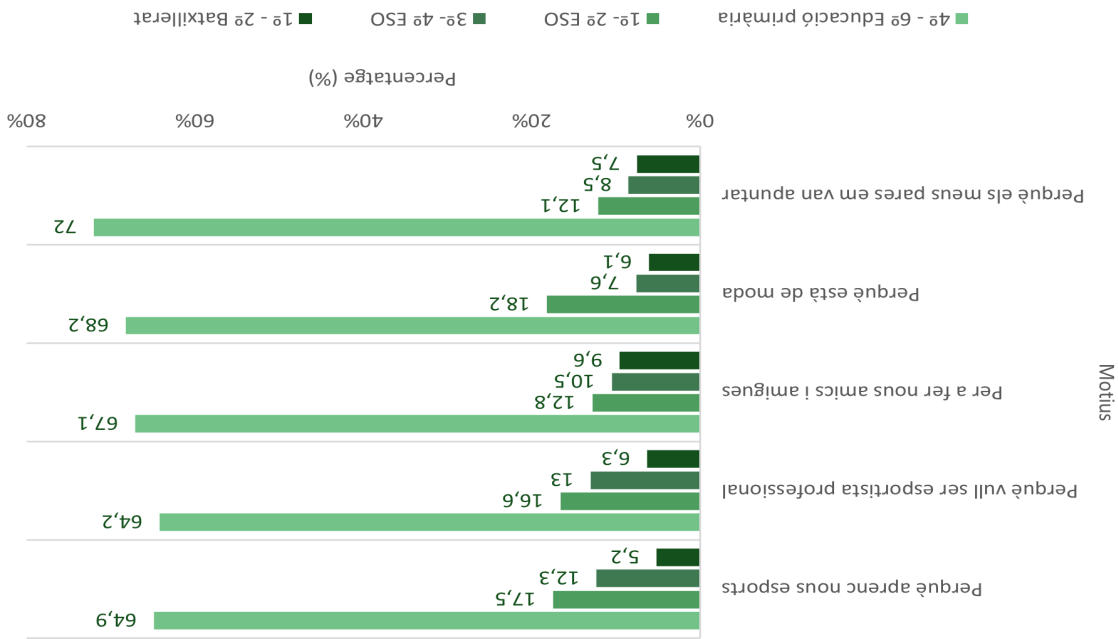
Pel que fa al curs escolar, els alumnes de 1º i 2º de batxillerat són els que feien les activitats esportives puntuals amb els amics (39,4 %) i amb els clubs esportius (28,1 %) en major proporció, en comparació amb els altres cursos. Els alumnes de 3º i 4º d'ESO són els que les feien en major proporció amb els seus familiars (19,9 %), mentre que els de 1º i 2º d'ESO destaquen per fer-les en major proporció sols (15,7 %) i amb l'escola (8,4 %).

Gràfic 21. Motius de pràctica esportiva en funció del sexe

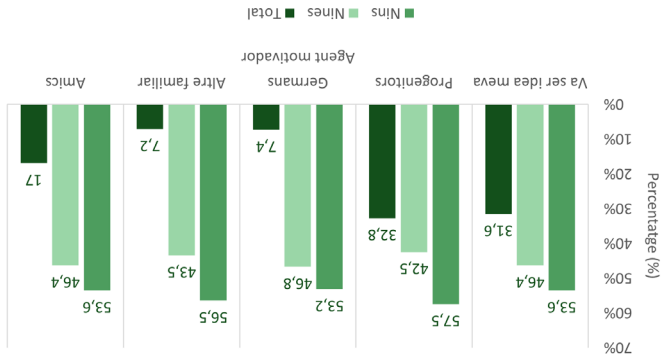


En funció del curs escolar, es varen trobar diferències en els motius per practicar esport. Concretament, entre els escolars de 4º a 6º de primària, el principal motiu va ser perquè estava de moda (68,2%). En 1º i 2º d'ESO va destacar el motiu relacionat amb la prescripció mèdica (24,5%), mentre que en els cursos de 3º i 4º d'ESO i 1º i 2º de batxillerat va coincidir el motiu de mantenir la línia, ambdós amb un 20,9%, tal com es mostra en el gràfic 22.

Gràfic 22. Motius per a la pràctica esportiva en funció del curs escolar

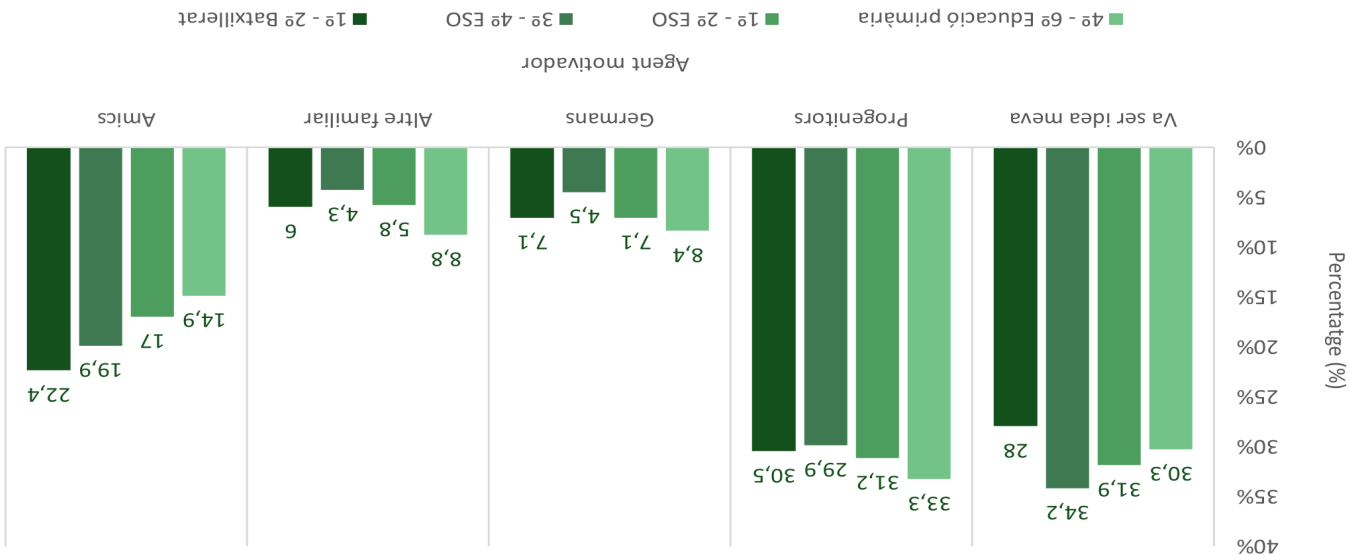


Gràfic 19. Agents de motivació per practicar esport, segons el sexe



En analitzar els agents que motivaren els infants a practicar esport segons el curs escolar, s'observà que la iniciativa pròpia i la influència dels progenitors foren els factors predominants. Els infants de 4º a 6º de primària foren els més influenciats pels seus progenitors (33,3%), en comparació amb els de 1º i 2º d'ESO (31,2%), els de 3º i 4º d'ESO (29,9%) i els de 1º

Gràfic 20. Agents de motivació per practicar esport, segons el curs escolar



! 2º de batxillerat (30,5%). D'altra banda, els estudiants de 3º i 4º d'ESO destacaren per dur a terme la pràctica esportiva per iniciativa pròpia (34,2%), enfront dels de 4º a 6º de primària (30,3%), 1º i 2º d'ESO (31,9%) i 1º i 2º de batxillerat (28%). A més, els dels cursos compresos entre 4º i 6º de primària foren els més influenciats pels germans (8,4%) i altres familiars (8,8%), mentre que els de 1º i 2º de batxillerat foren els que més es motivaren gràcies als amics (22,4%), tal com es mostra en el gràfic 20.

Motius per practicar esport

Quant als motius per a la pràctica esportiva (gràfic 21), la majoria dels enquestats practicava esport perquè els agrada l'activitat (30,7%), per estar en forma (14,1%) i perquè els agrada competir i jugar partits (12,3%). En percentatges menors els següen perquè ho feien els amics (8,6%) i perquè volien ser esportistes professionals (6,9%), tots aquests amb una proporció més alta de nins que de nines.

En analitzar el lloc de pràctica esportiva en activitats dutes a terme de manera lliure, segons el curs escolar, s'observa que els espais públics foren els més utilitzats en tots els nivells educatius. Els escolars de 4º a 6º de primària recorrien en major mesura als clubs esportius (23,4 %; n = 321) i a les escoles (21,7 %; n = 297) per practicar esport de manera autònoma. D'altra banda, els estudiants de 1º i 2º de batxillerat destacaren per la seva preferència pels gimnasos (16,5 %; n = 36) i, especialment, pels espais públics (50,5 %; n = 110) com a lloc principal de pràctica lliure.

Durada de la sessió de pràctica esportiva

Pel que fa a la durada de les sessions de pràctica esportiva en activitats organitzades (és a dir, aquelles en les quals els escolars estaven inscrits) es concentraven principalment en tres durades: 1,5 hores (35,3 %; n = 777), 1 hora (24,1 %; n = 531) i 2 hores (11,6 %; n = 256).

En analitzar els resultats segons el sexe, s'observaren diferències rellevants. Els nins tendien a dur a terme sessions més llargues: el 63,4 % dels que indicaren una durada d'1,5 hores eren nins (n = 493), enfront del 36,6 % de nines (n = 284). En canvi, les sessions d'1 hora eren més freqüents entre les nines, que representaven el 56,7 % (n = 301), enfront del 43,3 % dels nins (n = 230).

En relació amb la durada de les sessions de l'esport en el qual els escolars estaven inscrits, i segons el curs escolar, s'observa una tendència clara: a mesura que augmentava l'edat, augmentava la durada de la pràctica. Així, els estudiants de 4t a 6º de primària foren els que presentaren el major percentatge de sessions d'1 hora (29,6 %; n = 364). Els de 1º i 2º d'ESO, per la seva banda, destacaren per fer majoritàriament sessions d'1,5 hores (36,6 %; n = 142), mentre que els alumnes de 1º i 2º de batxillerat eren els que més freqüentment feien sessions de 2 hores (19 %; n = 49).

En analitzar la durada de la pràctica esportiva que es duia a terme de manera lliure, s'observa que l'opció més freqüent tant en nins com en nines fou la sessió d'1 hora, amb un 51,9 % i un 41 %, respectivament. A mesura que augmentava la durada de l'activitat, el nombre de practicants disminuïa progressivament. No obstant això, en desagregar les dades per sexe, s'aprecia que un percentatge més alt de nines feia

sessions de més durada, en comparació amb els nins: el 21,3 % de les nines declarà

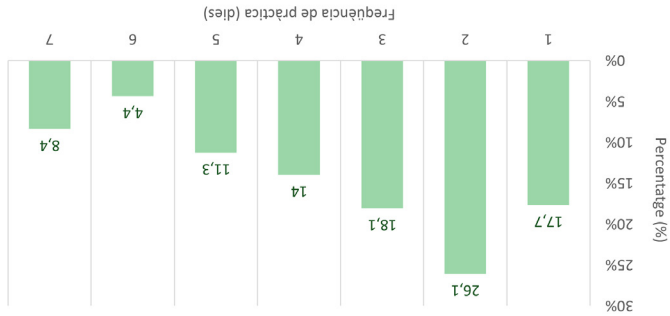
practicar durant 1,5 hores, enfront del 16,3 % dels nins, i un 11,5 % de les nines feia sessions de 2 hores, enfront del 9,3 % dels nins.

Segons el curs escolar, la durada de la pràctica esportiva de manera lliure segons el curs escolar presenta una distribució equilibrada. En tots els nivells, la durada d'1 hora fou la més freqüent i el percentatge disminuï a mesura que augmentava la durada de la sessió. Especificant per cursos, els infants de 4º a 6º de primària foren els qui feien en major proporció sessions d'una hora (46,3 %), seguits pels de 1º i 2º de batxillerat (45,1 %), els de 3º i 4º d'ESO (45 %) i, en darrer lloc, els de 1º i 2º d'ESO (44,3 %). Cal destacar que els alumnes de cursos inferiors feien sessions més llargues, en comparació amb els de cursos superiors, ja que els de 4t a 6º de primària (11,1 %) i els de 1º i 2º d'ESO (10,4 %) practicaren en major proporció sessions de dues hores, enfront del 10 % en 3º i 4º d'ESO i el 8,2 % en 1º i 2º de batxillerat.

Agents que impulsaren la pràctica esportiva dels escolars

El factor que més motivà els infants a iniciar-se en la pràctica esportiva fou el suport dels seus progenitors, esmentat pel 32,8 % dels enquestats, amb una distribució segons el sexe del 57,5 % en nins i del 42,5 % en nines. En segon lloc, el 31,6 % indicà que la decisió de practicar esport fou pròpia, corresponent al 53,6 % de nins i al 46,4 % de nines. Finalment, el 17 % assenyalà que la influència provenia de les seves amistats, amb la distribució per sexe següent: 53,6 % de nins i 46,4 % de nines, tal com es mostra en el gràfic 19.

Gràfic 17. Freqüència setmanal de pràctica esportiva per lliure



La freqüència setmanal de pràctica esportiva lliure, segons el curs escolar, va mostrar una lleugera disminució a mesura que els escolars avançaven de curs. Entre els estudiants de 4º a 6º de primària, el 26,2 % en practicava dos dies per setmana; el 17,8 %, tres dies; i el 16,1 %, quatre dies. A l'etapa d'ESO, la freqüència tendí a reduir-se: a 1º i 2º d'ESO, el 22 % en feia dos dies setmanals; el 18,1 %, tres dies; i el 17,8 %, un dia. A 3º i 4º d'ESO, la pràctica majoritària fou de dos dies (27,1 %) i un dia (22,5 %). Finalment, a 1º i 2º de batxillerat, la pràctica principal també es concentrà en dos dies per setmana (31,3 %) i en un dia (27,8 %).

Lloc de pràctica esportiva

Pel que fa al lloc de pràctica esportiva, s'observen diferències notables segons si l'activitat es feia de manera organitzada (en esports en els quals els escolars estaven inscrits) o de manera lliure. Tal com mostra el gràfic 18, els clubs esportius concentraren la major proporció de pràctica organitzada (46,9 %), seguits de les instal·lacions esportives públiques (20,6 %) i els gimnasos (13,9 %).

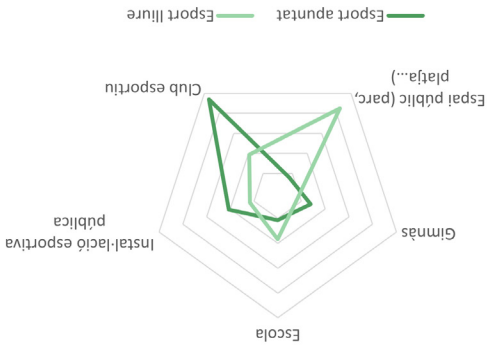
En canvi, quan la pràctica era lliure, els espais públics foren els més utilitzats (42,5 %), seguits pels clubs esportius (19,4 %) i els centres escolars (18,3 %).

Pel que fa a la pràctica de l'esport en el qual els escolars estan inscrits, s'observen diferències destacades segons el sexe. La discrepància més gran es trobà en l'assistència als clubs esportius, en què el percentatge de nines inscrites (50,4 %, n = 595) superava el dels nins (42,7 %, n = 410).

En canvi, pel que fa a les instal·lacions esportives públiques i els gimnasos, la participació masculina era superior: el 23 % dels nins (n = 221) utilitzava instal·lacions públiques enfront del 18,6 % de les nines (n = 219), i el 16,1 % (n = 155) assistia a gimnasos, en comparació amb el 12,1 % (n = 143) de les nines.

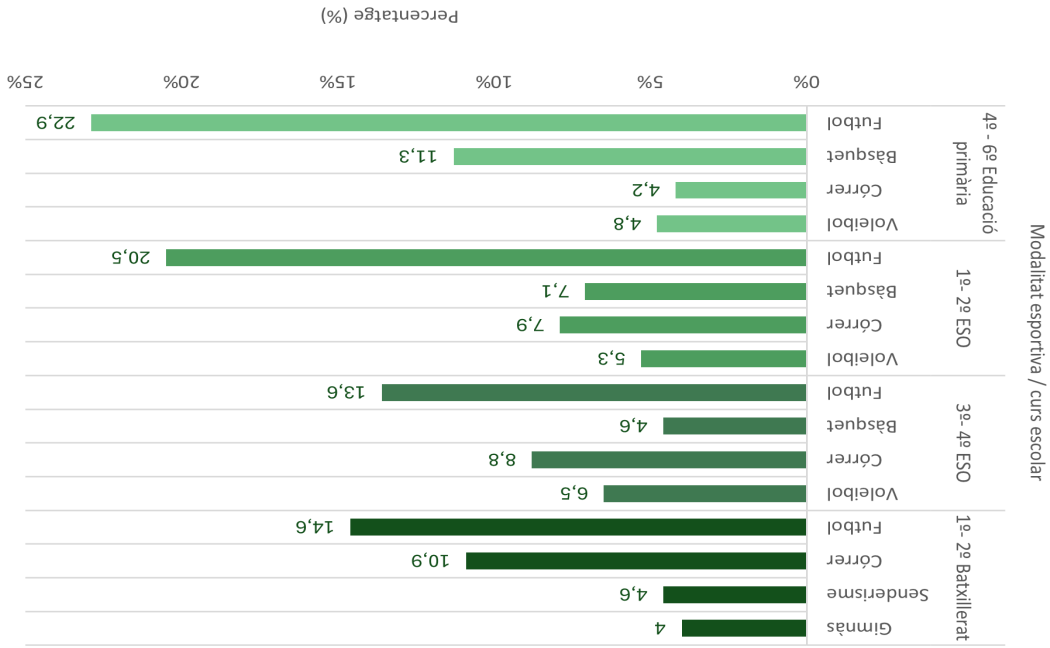
Pel que fa a la pràctica esportiva lliure segons el sexe dels enquestats, el 22 % dels nins (n = 220) acudien amb més freqüència als clubs esportius, enfront del 15,8 % de les nines (n = 114). En canvi, les nines practicaven esport de manera lliure en espais públics en una proporció més alta (47,8 %, n = 347) que els nins (38,7 %, n = 381).

En analitzar el lloc de pràctica de l'esport en el qual estaven inscrits els escolars, segons el curs, s'observà que a les edats més primerenques (de 4º a 6º de primària) l'activitat esportiva es feia principalment a l'escola, amb un 13,4 % (n = 161), i a instal·lacions esportives públiques, amb un 22,2 % (n = 266). A 1º i 2º d'ESO predominava la pràctica a espais públics, mentre que a 3º i 4º d'ESO destacava la participació en clubs esportius, amb un 51,2 % (n = 144). Per la seva banda, els gimnasos eren més freqüents per l'alumnat de batxillerat, amb un 31,4 % (n = 82).



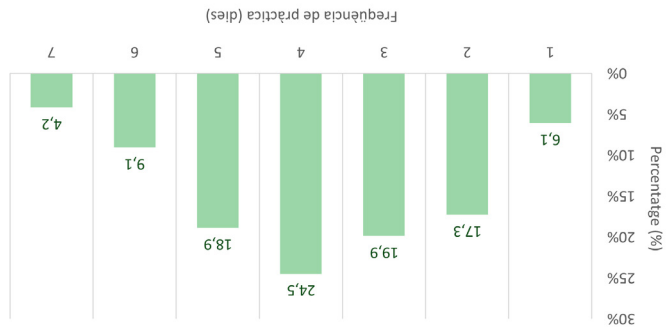
Gràfic 18. Lloc de pràctica esportiva

Gràfic 15. Els quatre esports més practicats de manera lliure, segons el curs escolar



quatre dies a la setmana; el 19,9 %, tres dies, i el 18,9 %, cinc dies setmanals. En conjunt, això indica que més de la meitat de la mostra fa esport organitzat entre tres i cinc dies per setmana. En desglossar les dades per sexe, s'observa que els nins representen una major proporció de pràctica organitzada quatre i cinc dies a la setmana (13,5 % i 13,4 %, respectivament), mentre que les nines destaquen per practicar esport dos i tres dies setmanals (10,6 % i 10,4 %, respectivament).

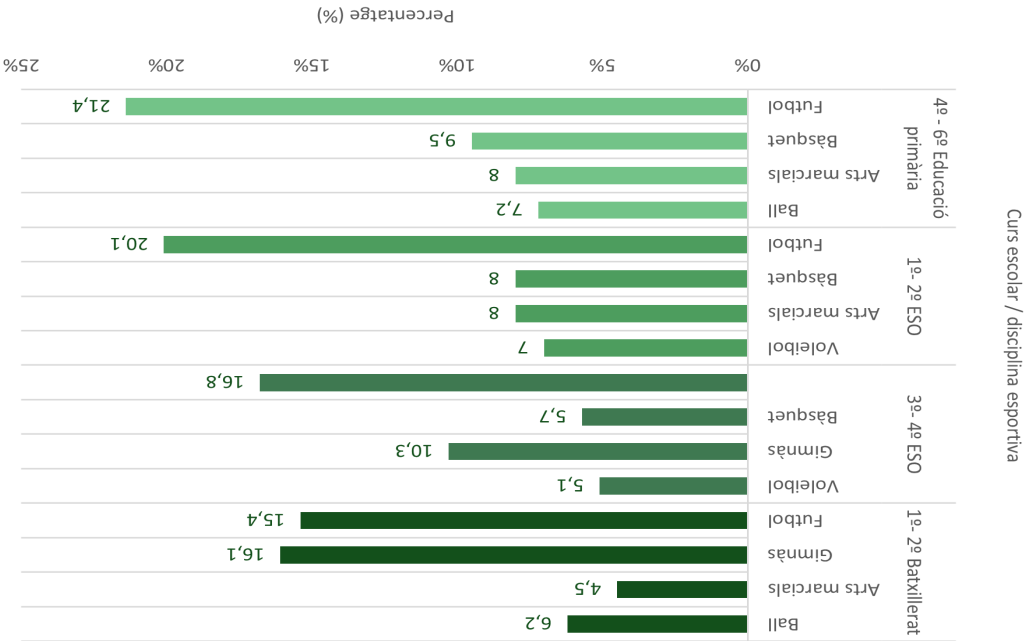
Gràfic 16. Freqüència setmanal de pràctica esportiva organitzada



En analitzar la freqüència setmanal de pràctica esportiva lliure, tal com es mostra en el gràfic 17, el 26,1 % dels escolars va fer esport dos dies per setmana, dels quals el 13 % corresponia als nins i un altre 13 % a les nines. En segon lloc, trobam la pràctica de tres dies setmanals, amb un 18,1 % dels escolars (9,8 % nins i 8,3 % nines). En tercer lloc, la pràctica esportiva lliure un dia per setmana va assolir el 17,7 % (9,3 % nins i 8,4 % nines).

Per altra banda, hi ha una lleu tendència a augmentar els dies de pràctica a mesura que els escolars pugen de curs. Els escolars de 4º a 6º de primària són els que més varen practicar esport organitzat tres i quatre dies per setmana (22,7 % i 24,6 %, respectivament), mentre que els d'ESO i batxillerat en varen fer més entre quatre i cinc dies setmanals. En detall, el 23,7 % dels alumnes de 1º i 2º d'ESO en practicà quatre dies per setmana, i el 23,2 %, cinc dies. Els de 3º i 4º d'ESO són els que més varen practicar esport cinc dies per setmana (23,6 %), mentre que els de 1º i 2º de batxillerat en varen fer majoritàriament quatre dies setmanals (27,7 %).

Gràfic 13. Els quatre esports més practicats de manera organitzada entre els escolars, segons el curs escolar



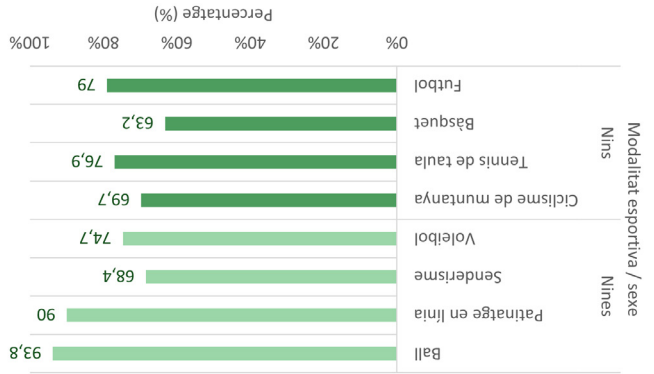
En el gràfic 15 es mostren els quatre esports més

practicats de manera lliure pels escolars segons el curs escolar. D'aquesta manera, el futbol continua sent l'esport més practicat en tots els nivells educatius: representa el major nombre de practicants entre els escolars de 4º a 6º de primària (22,9%), en segon lloc, entre els de 1º i 2º d'ESO (20,5%), en tercer lloc, entre els de 3º i 4º d'ESO (13,6%). En l'etapa de 4º a 6º de primària, el segon esport més practicat és el bàsquet (11,3%), el tercer esport més practicat és el voleibol (4,8%) i en darrer lloc, sortint a córrer (4,2%). En l'etapa de 1º i 2º d'ESO, el segon esport més practicat és sortir a córrer (7,9%), en tercer lloc, el bàsquet (7,1%) i en darrer lloc, el voleibol (5,3%). En l'etapa de 3º a 4º d'ESO, el segon esport més practicat és sortir a córrer (8,8%), en tercer lloc el voleibol (6,5%) i, en darrer lloc, el bàsquet i la bicicleta de muntanya (4,6% cadascun). Finalment, en l'etapa de 1º i 2º de batxillerat, el segon esport més practicat és sortir a córrer (10,9%), en tercer lloc, el senderisme (4,6%) i, en darrer lloc, anar al gimnàs (4%).

Freqüència setmanal de la pràctica esportiva

L'anàlisi de la freqüència setmanal de pràctica esportiva organitzada (gràfic 16) mostra que el 24,5% dels escolars practica esport organitzat

Gràfic 14. Els quatre esports més practicats de manera lliure, segons el sexe



Segons s'observa en el gràfic 14, i considerant només els esports que els escolars del sexe masculí practicaven de manera autònoma, el futbol continua sent el més practicat (79%), seguit del tennis de taula (76,9%), el ciclisme de muntanya (69,7%) i, en quart lloc, el bàsquet (63,2%), que coincideix també amb el quart esport més practicat en les activitats organitzades. En el cas del sexe femení, l'esport més practicat de manera autònoma és el ball (93,8%), seguit del patinatge en línia (90%), el voleibol (74,7%) i el senderisme (68,4%).

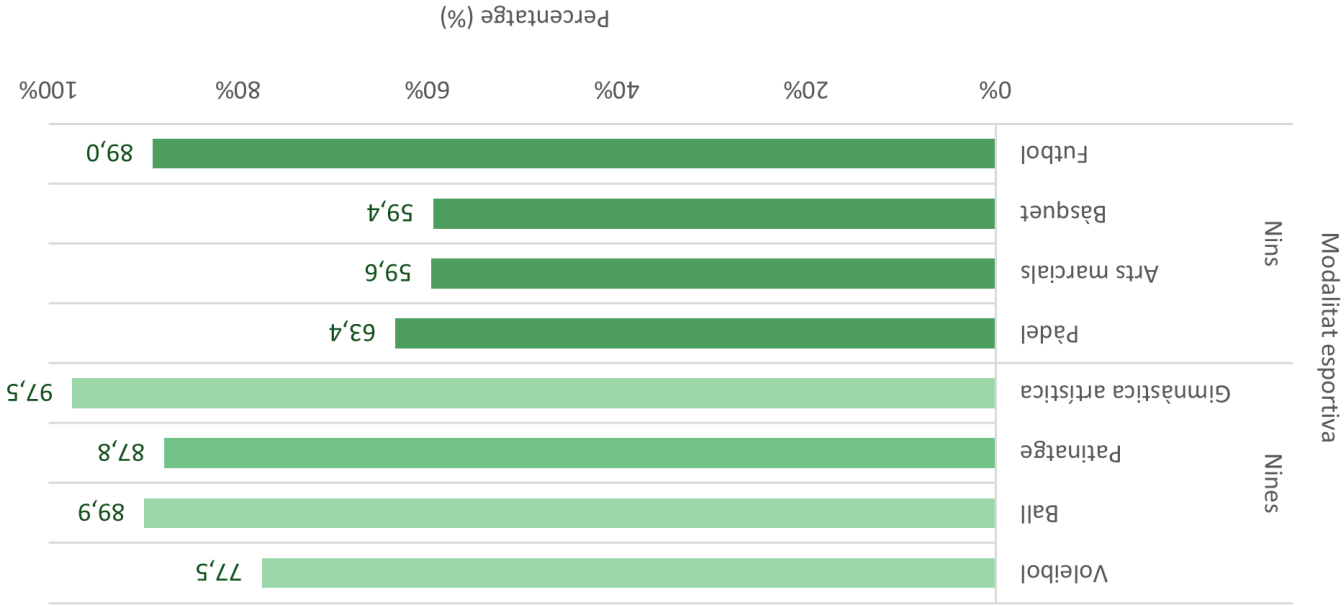
Modalitats de pràctica esportiva

En funció del sexe, s'observaren diferències marcades en les modalitats esportives en què els escolars estaven inscrits. Entre els nins, el futbol era l'esport més practicat (89%), seguit del pàdel (63,4%), les arts marciais (59,6%) i el bàsquet (59,4%). En canvi, les nines es decantaven més per la pràctica esportiva de gimnàstica artística (97,5%), ball (89,9%), patinatge (87,8%) i voleibol (77,5%), tal com es mostra en el gràfic 12.

Tal com s'observa en el gràfic 13, s'aprecien diferències en les quatre modalitats esportives més practicades en funció del curs acadèmic que fan els enquestats. El futbol continua sent l'esport amb un índex de pràctica més alt en tots els nivells educatius. No obstant això, la seva popularitat disminueix progressivament a mesura que l'alumnat avança en la seva trajectòria

acadèmica. Al tram corresponent a l'etapa de 4º a 6º d'educació primària, un 21,4% dels escolars manifesten practicar futbol, mentre que en els nivells de 1º i 2º de batxillerat aquest percentatge es redueix al 15,4%.
Pel que fa al bàsquet, aquest esport es troba entre els quatre més practicats a tots els cursos, amb l'excepció del tram de 1º i 2º de batxillerat. Específicament, el 9,5% de l'alumnat de 4º a 6º de primària practica bàsquet, percentatge que baixa al 8% a 1º i 2º d'ESO, i al 5,7% a 3º i 4º d'ESO.
Per la seva banda, la pràctica al gimnàs adquireix una presència més rellevant als cursos superiors. A 3º i 4º d'ESO, un 10,3% de l'alumnat declara acudir al gimnàs, percentatge que augmenta al 16,1% entre els que fan 1º i 2º de batxillerat.

Gràfic 12. Els quatre esports més practicats de manera organitzada entre els escolars en funció del sexe

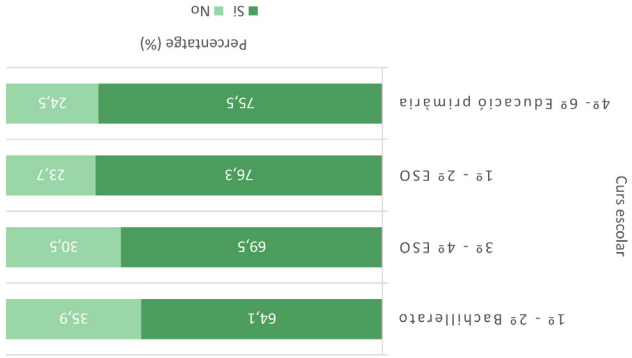


Gràfic 10. Pràctica esportiva extraescolar, segons el sexe



Segons el gràfic 11, la pràctica esportiva tendeix a disminuir progressivament a mesura que l'alumnat avança de curs dins el sistema educatiu. És a dir, com més alt és el nivell acadèmic—des dels cursos inicials cap als més avançats—, menor proporció d'escolars practiquen esport. Així, els estudiants de 1º i 2º d'ESO són els que presentaven una major participació en esport, amb un 76,3 % (n = 406), mentre que en batxillerat aquest percentatge descendia fins al 64,1 % (n = 268).

Gràfic 11. Pràctica esportiva extraescolar, segons el curs escolar



En analitzar la pràctica esportiva dels familiars dels escolars enquestats, s'observa que el 47,5 % dels germans (n = 1.502) practiquen esport sovint. Aquest percentatge disminueix en el cas dels progenitors: únicament el 28 % dels pares (n = 886) i el 23,6 % de les mares (n = 746) ho feien sovint. Pel que fa als familiars que menys activitat física feien, destaquen els padrins, amb un 65,6 % que no practiquen esport (n = 2.074), seguits de les mares (39 %; n = 1.231) i els pares (35,8 %; n = 1.132).

Per altra banda, s'observa que els familiars dels escolars de cursos inferiors (4º a 6º d'educació primària) presenten menors nivells de pràctica esportiva en comparació amb els familiars dels estudiants de cursos superiors (1º i 2º de batxillerat). En concret, entre l'alumnat de 4º a 6º de primària, un 37,3 % dels pares (n = 645), un 42,4 % de les mares (n = 733), un 31,9 % dels germans (n = 551) i un 66,9 % dels padrins (n = 1.156) no practiquen mai esport. Per contra, en els cursos de 1º i 2º de batxillerat, un 34 % dels pares (n = 142), un 29,9 % de les mares (n = 125), un 53,8 % dels germans (n = 225) i un 9,6 % dels padrins (n = 40) practiquen esport sovint.

Pel que fa als progenitors dels enquestats, més de la meitat (51,4 %; n = 826 en els nins i 55,3 %; n = 859 en les nines) no practiquen mai esport amb els escolars. Les mares tampoc no solien practicar mai esport amb els escolars, amb una proporció més elevada en el cas dels nins (61,1 %; n = 982) que de les nines (56,6 %; n = 880). En canvi, els germans dels enquestats són els qui més practiquen esport amb ells, amb un 21 % (n = 338) en els nins i un 17,6 % (n = 274) en les nines. Finalment, els padrins són els que menys practiquen esport amb els escolars: un 80,8 % (n = 1.298) mai no practiquen esport amb els nins i un 84,3 % (n = 1.310) no ho feien mai amb les nines.

A més, les dades reflecteixen que, en les etapes educatives inferiors, la implicació familiar en la pràctica esportiva és major, mentre que aquesta participació disminueix progressivament a mesura que els escolars avancen cap a cursos superiors. En concret, de 4º a 6º d'educació primària, els germans són els familiars que més practiquen esport amb els escolars (22,3 %; n = 386), seguits dels pares (14,2 %; n = 246) i les mares (11,1 %; n = 192). En canvi, en els cursos de 1º i 2º de batxillerat, els familiars que menys practiquen esport amb els escolars són els padrins (90 %; n = 376), seguits d'altres familiars (76,6 %; n = 320), les mares (72,5 %; n = 303), els pares (65,3 %; n = 273) i, finalment, els germans (60,3 %; n = 252).

Per analitzar els hàbits de pràctica esportiva entre els escolars, en primer lloc, es va indagar sobre si feien o no activitat esportiva fora de l'horari escolar, ja fos de manera autònoma o mitjançant la seva participació en una entitat amb monitor o entrenador. Els que varen declarar practicar esport varen respondre posteriorment a preguntes relacionades amb les modalitats esportives practicades, la freqüència i la durada de les activitats, així com els motius que els impulsen a practicar esport. A més, es va recollir informació específica sobre la pràctica esportiva durant el període de vacances, incloent-hi el tipus d'activitat i el lloc on es duia a terme.

Les preguntes formulades en aquest bloc del QHEAFEIB-2024 varen ser:

- Practiques algun esport fora de l'horari escolar durant el curs?
- A quins esports estàs inscrit/da (com a mínim una vegada per setmana)?
- Quins dies de la setmana practiques aquestes esports (entrenaments o partits)?
- On els practiques (escola, club, instal·lació pública, etc.)?
- Quant dura cada sessió esportiva?
- Quins esports practiques pel teu compte (sense estar-hi inscrit/da)?
- Quins dies de la setmana practiques aquestes esports?
- On els practiques?
- Quant dura cada sessió?
- Quin és l'esport que practiques des de fa més anys?
- Quina edat tenies quan vas començar a practicar-lo?

- Qui t'ha animat a començar? (màx. 2 respostes)
- Per què practiques aquestes esports o activitats? (Tria'n 3 motius principals)
- Fas esport durant les vacances escolars (Nadal, estiu, etc.)?
- Quins esports practiques durant les vacances?
- On els practiques (municipi, illa, fora de l'illa)?
- T'agradaria practicar-los durant tot l'any?
- Participes en activitats esportives puntuals al teu poble o ciutat?
- Amb qui participes en aquestes activitats (sol/a, en família, amb amics, a l'escola, amb un club)?
- Els teus familiars practiquen esport (progenitors, germans, padrins, etc.)?
- Els teus familiars fan esport amb tu?

Resultats del Bloc III
La pràctica esportiva

Els resultats del QHEAFEIB – 2024 mostren que al voltant de 7 de cada 10 persones de 10 a 17 anys practicaven esport fora de l'horari escolar (73,2%; n = 2.314). En funció del sexe i prenent com a referència el total de la mostra, el 78,5 % (n = 1.261) dels nins i el 67,8 % (n = 1.053) de les nines practicava esport fora de l'horari escolar (gràfic 10).

1

Els nins mostren nivells més alts d'activitat moderada i alta, mentre que les nines predominen en nivells baixos i lleugers. Pel que fa al curs, l'alumnat de primària assolix els valors més alts d'activitat moderada, mentre que al batxillerat destaca una major inactivitat.

2

En relació amb el nivell educatiu dels progenitors, els escolars els pares dels quals no tenen estudis o només tenen estudis de primària varen ser els més actius. Per contra, els fills de progenitors amb estudis d'ESO o batxillerat tendien a mostrar nivells més baixos d'activitat física.

3

La majoria de la mostra va percebre tenir una bona condició física general (38,2 %; $n = 1.206$), amb percentatges similars entre nins i nines.

4

Pel que fa al curs escolar, la percepció de la condició física és bona en tots els nivells, excepte a 1º i 2º de batxillerat, en què predominen percepcions acceptables (40 %; $n = 167$).

5

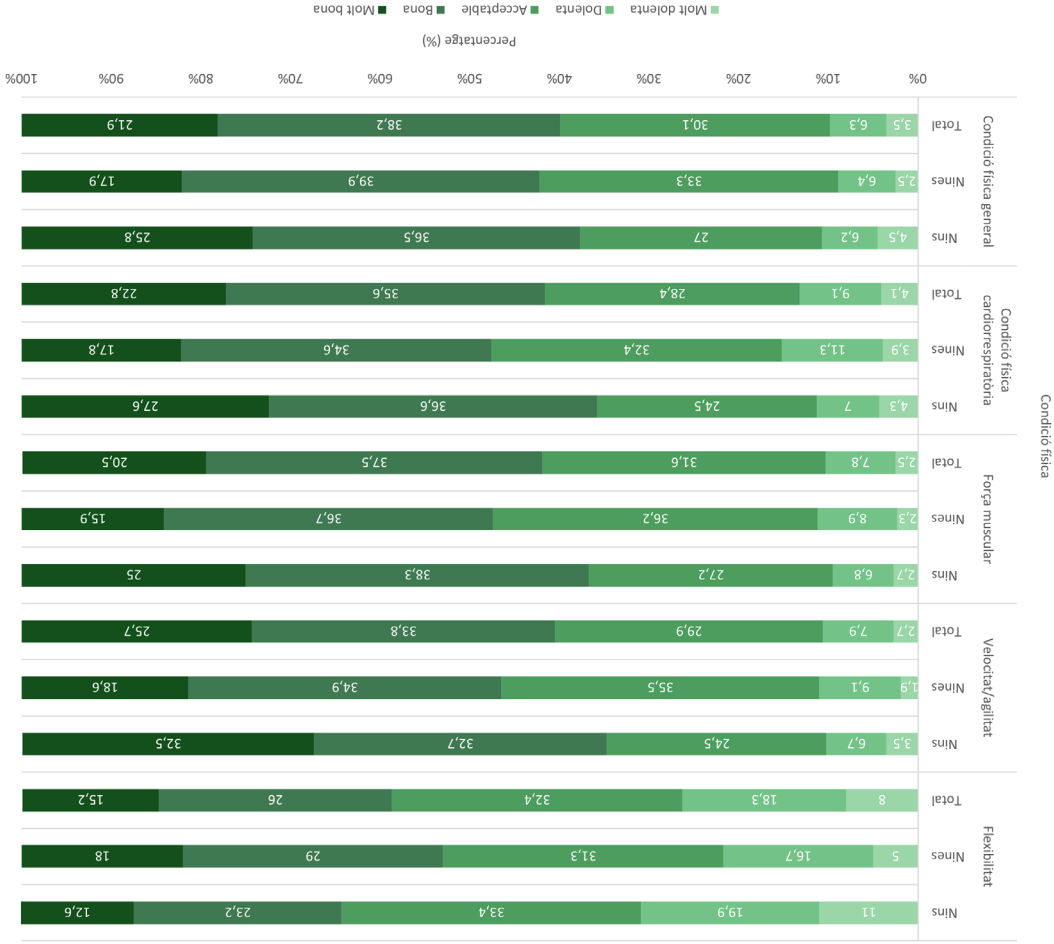
Els nins es varen percebre amb millors condició cardiorespiratòria, força muscular i velocitat/agilitat. En canvi, les nines varen destacar en la percepció de flexibilitat bona i molt bona.

superior al de les nines (18,6 %; n = 289). En canvi, una major proporció de nines (35,5 %; n = 551) se situa en el nivell "acceptable", enfront del 24,5 % dels nins (n = 394).

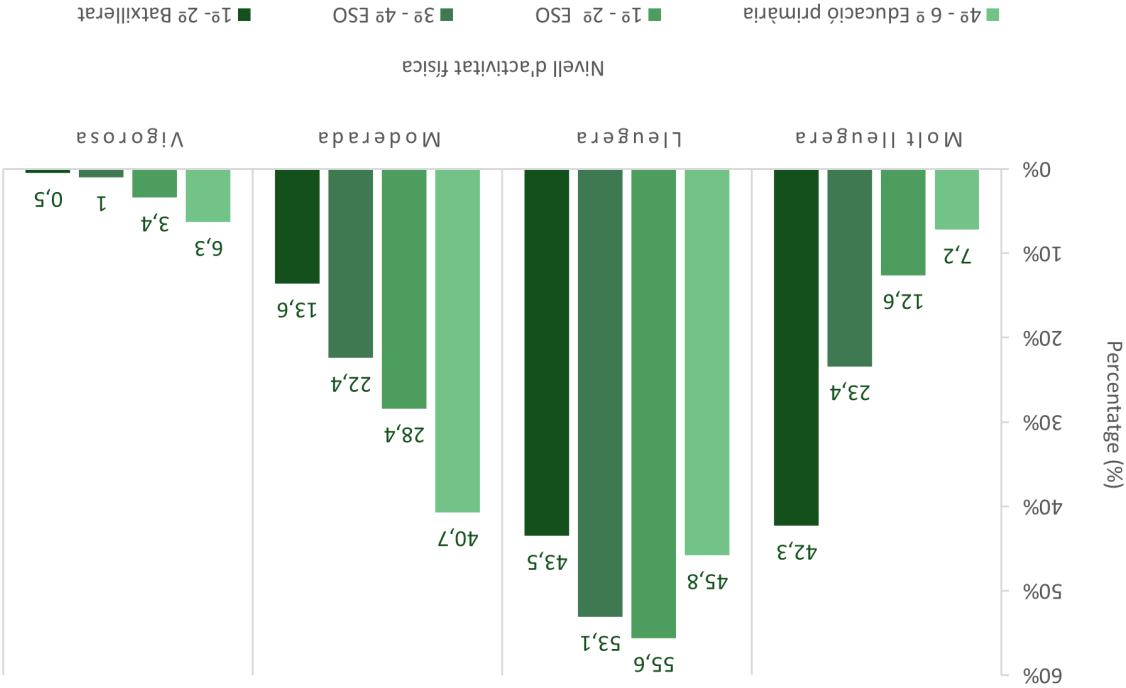
Finalment, pel que fa a la flexibilitat, el 32,4 % de la mostra (n = 1.024) la va qualificar com a acceptable; el 26 % (n = 823), com a bona; i el 18,3 % (n = 578), com a dolenta. Per sexe, els nins presenten un major percentatge en el nivell "acceptable" (33,4 %; n = 537), enfront del 31,3 % de les nines (n = 487). No obstant això, les nines destaquen en els nivells superiors: el 29 % (n = 451) va considerar tenir una bona flexibilitat i el 18 % (n = 279), una flexibilitat molt bona, enfront del 23,2 % (n = 372) i el 12,6 % (n = 202) dels nins, respectivament.

Pel que fa a la força muscular, el 37,5 % de la mostra (n = 1.186) va considerar tenir-ne un bon nivell, el 31,6 % (n = 999) la va percebre com a acceptable i el 20,5 % (n = 648), com a molt bona. Analitzant per sexe, el 38,3 % dels nins (n = 615) i el 36,7 % de les nines (n = 571) es trobaven en el nivell de força "bona". A més, el 25 % dels nins (n = 401) va considerar tenir una força muscular molt bona, enfront del 15,9 % de les nines (n = 247). Per la seva banda, les nines varen destacar en el nivell "acceptable", amb un 36,2 % (n = 562), per sobre del 27,2 % dels nins (n = 437).

Pel que fa a la velocitat/agilitat, el 33,8 % dels escolars (n = 1.068) la va percebre com a bona; el 29,9 % (n = 945), com a acceptable; i el 25,7 % (n = 811), com a molt bona. Per sexe, el 32,7 % dels nins (n = 525) i el 34,9 % de les nines (n = 543) es trobaven en el nivell "bo". No obstant això, el percentatge de nins que considerava tenir una velocitat/agilitat molt bona (32,5 %; n = 522) és



Gràfic 8. Nivell d'activitat física en funció del curs escolar



Finalment, es va analitzar el nivell d'activitat física de l'alumnat en funció del nivell educatiu dels seus progenitors. Els escolars els pares o mares dels quals tenen estudis d'ESO i batxillerat presenten els percentatges més alts d'activitat física molt baixa: un 22,6 % (n = 101) en el cas de progenitors amb ESO i un 17,6 % (n = 72) per a aquells amb batxillerat. Així mateix, en aquests mateixos grups educatius, els nivells baixos d'activitat física dels escolars també són predominants i assolixen un 51,5 % (n = 230) i un 54,2 % (n = 221), respectivament.

En contrast, els nivells més alts d'activitat física — tant moderats com alts— es varen observar entre els escolars els progenitors dels quals no tenen estudis o només disposen d'estudis de primària. En aquests casos, el 39,5 % (n = 32) i el 37,4 % (n = 130), respectivament, varen presentar nivells regulars d'activitat física, mentre que un 8,6 % (n = 7) i un 10,1 % (n = 35), respectivament, varen mostrar nivells alts d'activitat física.

Condició física autopercebuda

Els resultats de l'IFIS, recollits en el QHEAFEIB – 2024 (gràfic 9), indiquen que el 38,2 % del total de la mostra (n = 1.206) va percebre tenir una bona condició física general. En desglossar per sexe, el 36,5 % dels nins (n = 586) i el 39,9 % de les nines (n = 620) varen manifestar aquesta percepció. A continuació, destaquen les valoracions de condició física "acceptable", amb un 27 % en nins (n = 434) i un 33,3 % en nines (n = 517).

Per la qual cosa la condició física cardiorespiratòria, el 35,6 % de la mostra (n = 1.125) va considerar tenir-ne un bon nivell, seguit del 28,4 % (n = 897), que la va qualificar com a acceptable, i del 22,8 % (n = 721), que la va percebre com a molt bona. Per sexe, el 36,6 % dels nins (n = 587) i el 34,6 % de les nines (n = 538) varen considerar tenir una condició cardiorespiratòria bona. A més, una major proporció de nins (27,6 %; n = 444) va percebre la seva condició com a molt bona, enfront del 17,8 % de les nines (n = 277). En canvi, el 32,4 % de les nines (n = 503) la va considerar acceptable, percentatge que supera el 24,5 % dels nins (n = 394).

Aquest segon bloc del QHEAFEIB – 2024 aborda aspectes de l'estil de vida vinculats a l'activitat física i al nivell de condició física. El bloc d'activitat física inclou el qüestionari per a la població infantil (PAQ-C) i adolescent (PAQ-A).

Les preguntes formulades en el QHEAFEIB – 2024 varen ser:

- Freqüència de pràctica de diferents activitats (còrrer, nedar, ballar, esports d'equip i individuals, etc.).

- Participació durant les classes d'educació física.

- Activitat física al pati i durant el temps del dinar.

- Freqüència d'activitat després de l'escola i durant els caps de setmana.

- Freqüència diària d'activitat física (de dil·luns a diumenge).

- Impediments per practicar activitat física (per malaltia, etc.).

Resultats del Bloc II

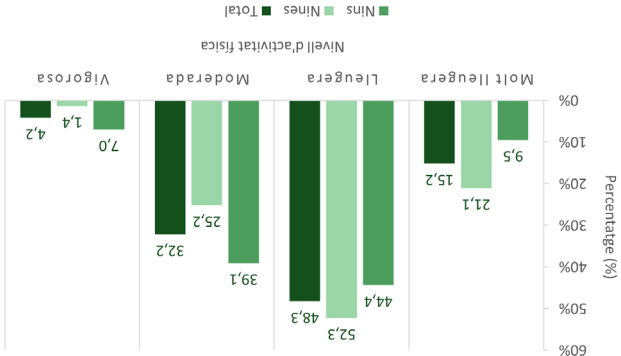
El segon apartat d'aquest bloc correspon al qüestionari d'autopercepció de la condició física (IFIS), en el qual es recull la percepció dels infants i els adolescents sobre la seva condició física general, així com sobre les seves capacitats cardiorrespiratòries, de força, velocitat/agilitat i flexibilitat.

Nivell d'activitat física

Els resultats del PAQ-C i PAQ-A recollits en el QHEAFEIB – 2024 reflecteixen que gairebé la meitat de l'alumnat va presentar nivells baixos d'activitat física (48,3%; n = 1.526), mentre que un 32,2% (n = 1.020) en va assolir nivells moderats. Tal com es mostra en el gràfic 7, l'anàlisi per sexe revela diferències significatives: els nins varen registrar nivells més alts d'activitat física moderada (39,1%; n = 628) i alta (7%; n = 112), en comparació amb les nines (25,2%; n = 392 i 1,4%; n = 21, respectivament). En canvi, les nines varen presentar percentatges superiors en els nivells d'activitat física molt baixa

(21,1%; n = 328) i baixa (52,3%; n = 813), enfront dels nins (9,5%; n = 153 i 44,4%; n = 713, respectivament).

Gràfic 7. Nivell d'activitat física en funció del sexe



Pel que fa al curs escolar, s'observa que tots els nivells educatius varen presentar una alta proporció d'escolars amb baixos nivells d'activitat física, la qual cosa suposa aproximadament la meitat de la mostra. A mesura que s'avança en el sistema educatiu, els nivells d'activitat física tendeixen a disminuir progressivament. Els cursos de 1º i 2º d'ESO varen registrar el percentatge més alt d'activitat física baixa (55,6%; n = 296), seguits pels de 3º i 4º d'ESO (53,1%; n = 256).

Resulta especialment rellevant l'elevat percentatge d'inactivitat física entre l'alumnat de batxillerat, en què un 42,3% (n = 177) va presentar nivells molt baixos d'activitat física. En contrast, els cursos inferiors (4º a 6º de primària) varen mostrar els nivells més alts, amb un 40,7% (n = 704) d'escolars amb una activitat física classificada com a moderada (gràfic 8).

Conclusions del Bloc I**1**

La mostra estava composta majoritàriament per escolars nascuts a les Illes Balears (78,9 %; n = 2.367), amb una distribució equilibrada entre Mallorca (41,4 %; n = 1.309), Eivissa i Formentera (31,9 %; n = 1.009) i Menorca (26,6 %; n = 842).

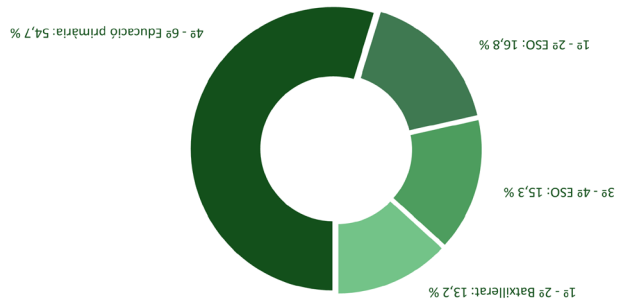
2

La representació per sexe va ser equilibrada, amb un 50,8 % de nins (n = 1.606) i un 49,2 % de nines (n = 1.554). Més de la meitat de l'alumnat va correspondre al segon cicle de primària (54,7 %; n = 1.728), majoritàriament de centres públics (86,9 %; n = 2.746).

3

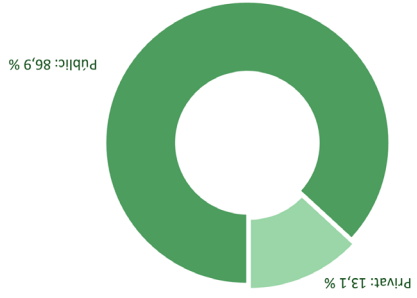
Destaca el percentatge elevat d'escolars que desconeixen el nivell educatiu dels seus progenitors (29,5 %; n = 932). Una part dels que sí que el saben indiquen que almenys un dels pares tenia estudis universitaris (29,9 %; n = 944).

Gràfic 4. Distribució de la mostra en funció del curs escolar



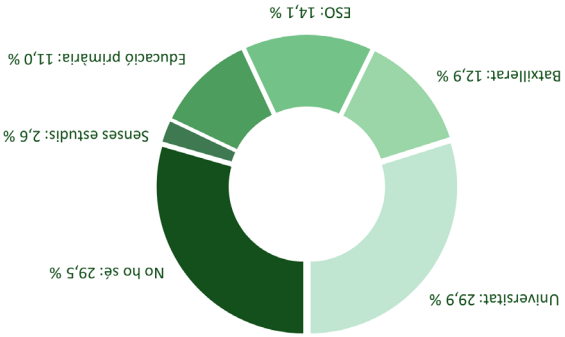
Pel que fa a la titularitat del centre, la majoria dels escoles enquestats assistien a un centre públic (86,9 %, n = 2.746), en comparació amb els que assistien a un centre privat (13,1 %, n = 414), tal com es mostra en el gràfic 5.

Gràfic 5. Distribució de la mostra en funció de la titularitat del centre escolar



Els participants varen informar que els seus progenitors, en un 29,9 % (n = 944), tenien estudis universitaris, seguits d'aquells amb estudis d'educació secundària obligatòria (14,1 %, n = 447) i batxillerat (12,9 %, n = 408), tal com es mostra en el gràfic 6. No obstant això, un percentatge considerable va indicar no conèixer el nivell d'estudis dels seus progenitors (29,5 %, n = 932).

Gràfic 6. Distribució de la mostra en funció del nivell d'estudis dels progenitors



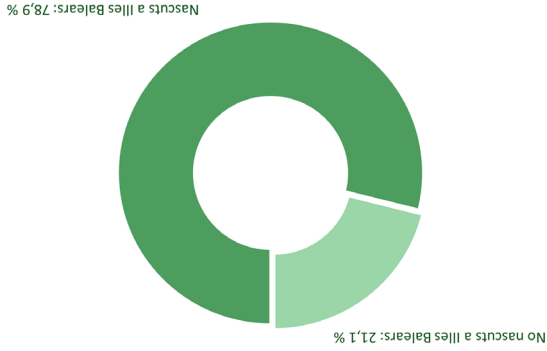
Aquest primer bloc del QHEAFEIB – 2024 conté la informació bàsica per caracteritzar la mostra enquesta. Les preguntes formulades varen ser:

- Lloc de naixement
- Illa de residència
- Sexe
- Curs escolar
- Titularitat del centre educatiu on assisteixen
- Nivell d'estudis assolits pels progenitors

Resultats del Bloc I

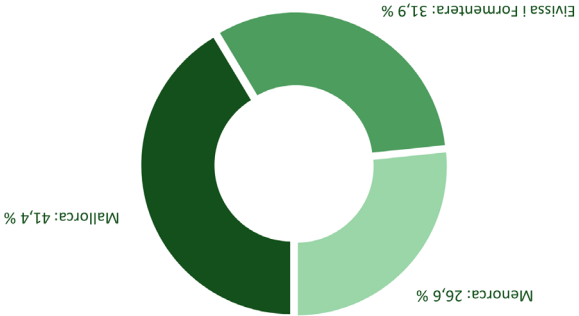
Pel que fa al lloc de naixement, la majoria dels escolars enquestats va néixer a les Illes Balears, concretament, el 78,9 % de la mostra (n = 2.367). El 21,1 % restant (n = 668) correspon a alumnat nascut fora de l'arxipèlag, tal com es mostra en el gràfic 1.

Gràfic 1. Distribució de la mostra, segons el lloc de naixement



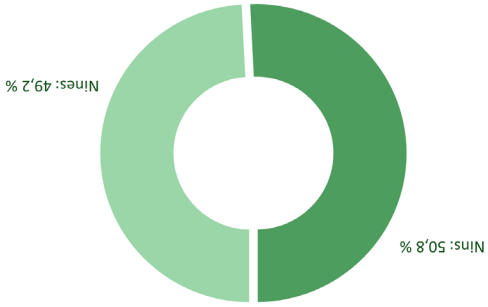
Pel que fa al lloc de residència, el 41,4 % dels participants vivia a Mallorca (n = 1.309), el 31,9 %, a Eivissa i Formentera (n = 1.009), i el 26,6 %, a Menorca (n = 842), tal com s'il·lustra en el gràfic 2.

Gràfic 2. Distribució de la mostra en funció de l'illa de residència



La mostra va estar equilibrada pel que fa al sexe dels participants. Varen respondre a l'enquesta un 50,8 % de nins (n = 1.606) i un 49,2 % de nines (n = 1.554), tal com es mostra en el gràfic 3.

Gràfic 3. Distribució de la mostra en funció del sexe



Pel que fa al curs escolar, els trams majoritaris varen ser els escolars de 4º a 6º de primària (54,7 %; n = 1.728), seguits pel grup de 1º i 2º d'ESO (16,8 %; n = 532), els de 3º i 4º d'ESO (15,3 %; n = 482) i, en darrer lloc, els de 1º i 2º de batxillerat (13,2 %; n = 418), segons es mostra en el gràfic 4.

Per analitzar els resultats obtinguts en el QHEAFEIB – 2024, les preguntes s'han distribuït en els blocs següents:

BLOC I. Dades identificatives i variables socioeconòmiques

BLOC II. Nivells d'activitat física i condició física

BLOC III. Hàbits de pràctica esportiva

BLOC IV. Pràctica esportiva de competició

BLOC V. Factors associats a la no pràctica i a l'abandó esportiu

BLOC VI. Opcions sobre l'experiència esportiva i autoimatge corporal

Podeu consultar el qüestionari complet a l'annex 2, i a l'annex 3 es presenta una comparativa entre illes.

mitjançant proves no paramètriques: Mann-Whitney per a dos grups i Kruskal-Wallis per a més de dos. Totes les comparacions múltiples s'han ajustat amb la correcció de Bonferroni. A més, per identificar variables subjacents o factors que expliquin la configuració de correlacions dins d'un conjunt de variables observades, s'han aplicat anàlisis factorials exploratòries amb estimació PAF (principal axis factoring) i rotació Oblimin. L'anàlisi de les dades es va fer amb el programari IBM SPSS Statistics 29.0, utilitzant un nivell de significació del 5 % ($\alpha = 0,05$) en les anàlisis

Consideracions terminològiques

En aquest estudi, per facilitar la lectura i simplificar la redacció, al llarg del document s'empren alguns termes de manera inclusiva. El terme "progenitors" s'utilitza per referir-se tant a pares, mares com a tutors legals responsables del menor. De la mateixa manera, la paraula "germans" engloba germans i germanes, mentre que "padrins" inclou tant padrins com padrines. Així mateix, la paraula "amics" inclou tant amics com amigues. Aquesta convenció lingüística cerca mantenir un llenguatge clar i accessible sense perdre precisió ni equitat de gènere.

Resultats

Els resultats es presenten organitzats per blocs temàtics. A l'inici de cada bloc es descriuen totes les preguntes corresponents per contextualitzar la informació de cada bloc. Tot seguit, es mostren els resultats acompanyats de gràfics, que en facilitar la comprensió. Els percentatges apareixen juntament amb les freqüències absolutes, dins del mateix parèntesi i amb el format (%; $n = X$). En preguntes amb possibilitat de múltiples respostes, no s'hi inclou la freqüència absoluta per evitar interpretacions errònies.

Cada bloc finalitza amb una síntesi de les principals conclusions derivades de les dades analitzades. En concloure tots els blocs, es presenta un apartat amb les conclusions generals, que recull les conclusions específiques de cadascun.

Finalment, a l'annex 1 es troba un recull de conceptes del marc de l'activitat física i l'esport.

Procediment

El procés de recollida de dades el va dur a terme l'itk Consultoria Deporte y Ocio, S.L., i es va desenvolupar entre el 14 d'octubre de 2024 i el 27 de gener de 2025. Aquest període va permetre una planificació adequada del treball de camp, va garantir una mostra representativa i va minimitzar possibles biaixos estacionals en les respostes vinculades a la pràctica d'activitat física i esportiva. Una vegada obtinguda la mostra a partir del cens, es va enviar un correu electrònic als equips directius dels centres per explicar-los la recerca i la seva finalitat.

Atès que es tractava d'un estudi amb menors d'edat, a cada alumne del grup classe seleccionat se li va proporcionar un consentiment informat per a menors, que havia de retornar signat per un dels seus progenitors seguint les indicacions que aportava el mateix consentiment. La presentació d'aquest consentiment informat signat era obligatòria i un requisit indispensable per participar en l'estudi.

El qüestionari va ser administrat en format digital mitjançant un enllaç en línia. Es va utilitzar un programari específic amb lògica condicional, que va permetre adaptar les preguntes al perfil de cada alumne. En funció de les respostes (per exemple, si practicaven esport o no, o si ho feien de manera organitzada o informal), s'activaven o descartaven blocs específics del qüestionari, amb la qual cosa s'assegurava una major pertinència i personalització en l'avaluació.

L'enllaç al qüestionari es va enviar als centres educatius via correu electrònic. Cada centre va tenir autonomia per decidir com aplicar-lo. En la majoria dels casos, l'aplicació es va fer a l'aula sota supervisió del professorat. No obstant això, alguns centres varen optar per enviar el qüestionari a les famílies, que el varen completar a casa juntament amb els seus fills. Les respostes es varen recollir automàticament en un full de càlcul vinculat, cosa que va permetre un control precís i continu del treball de camp.

Abans de l'inici del treball de camp, es va contactar amb els centres seleccionats. El primer contacte es va fer per correu electrònic, adjuntant tota la informació del projecte. Posteriorment, durant el període de recollida de dades, es va mantenir un

seguiment telefònic amb els centres per confirmar-ne la participació, resoldre dubtes i facilitar el procés.

La persona responsable de gestionar la resposta al qüestionari variava en funció de l'edat de l'alumnat i de la dinàmica establerta per cada centre. En el cas de l'alumnat més jove, el professorat solia ajudar en la lectura i comprensió de les preguntes. En cursos superiors, els estudiants responien el qüestionari de manera autònoma. Quan el qüestionari es responia des de casa, eren les famílies qui guiaven el procés.

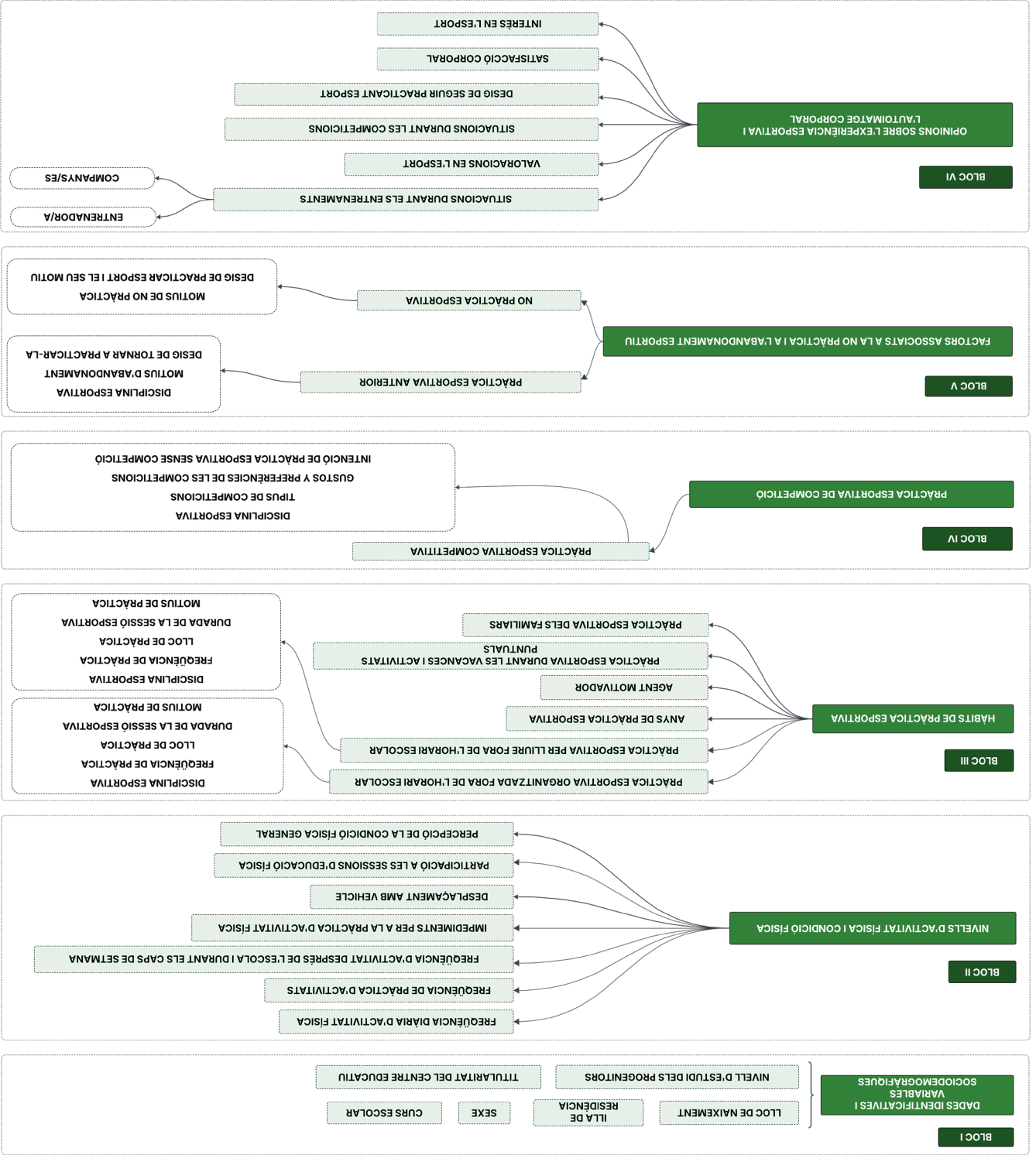
Es varen elaborar dues versions del qüestionari, adaptades als diferents rangs d'edat. La versió dirigida a alumnat d'entre 10 i 14 anys tenia una durada estimada de 20 a 30 minuts. La versió per a estudiants de 15 a 17 anys tenia una durada mitjana de 30 minuts. No obstant això, la durada podia variar segons les capacitats de l'alumne i si practicava activitat física, ja que en aquest cas s'activaven més blocs de preguntes. No es va establir una franja horària concreta per a l'aplicació del qüestionari. Cada centre decidia el moment més adequat segons la seva organització interna, tot i que era comú respondre-hi durant l'hora de tutoria o altres espais lectius amb més flexibilitat.

La base de dades generada en aquest estudi, juntament amb tots els documents associats, es troba incorporada i disponible públicament a la plataforma Zenodo (Muntaner-Mas et al., 2025), cosa que garanteix l'accés obert a la informació per a futures anàlisis i consultes per part de la comunitat científica i altres actors interessats. A més de l'informe principal, a Zenodo podeu consultar i descarregar el document complementari amb totes les taules detallades de l'anàlisi, així com els qüestionaris administrats.

Anàlisi estadística

Per a l'anàlisi estadística de les dades, s'han aplicat diferents procediments segons el tipus de variable. En les variables categòriques, es presenten freqüències absolutes i percentatges, i les diferències entre grups s'han avaluat mitjançant la prova no paramètrica chi quadrat de Pearson, utilitzant la prova exacta de Fisher en taules de contingència 2×2 . En les variables contínues, es mostren la mitjana, la desviació típica i la mediana, i les comparacions entre grups s'han fet

Figura 1. Mapa conceptual del QHEAFEIB-2024



- Tipologia de centre d'ensenyament. Un altre dels criteris per establir els conglomrats ha estat el tipus de centre d'ensenyament al qual assisteixen els infants i adolescents, en funció de la titularitat del centre (públic o privat). D'aquesta manera, han participat en l'estudi 89 centres públics i 32 de privats.

El seguiment de l'obtenció de les dades de la mostra seleccionada l'ha fet Itik Consultoria Deporte y Ocio, S. L.

Instrument d'avaluació

El Qüestionari d'Hàbits Esportius i d'Activitat Física de la Població Escolar de les Illes Balears (QHEAFEIB – 2024) és el resultat de la combinació de tres instruments: el qüestionari de l'“Estudi dels hàbits esportius de la població en edat escolar de la ciutat de Barcelona”, elaborat per Itik Consultoria Esport i Oci (2022); el PAQ-C/PAQ-A d'activitat física; i l'IFIS d'autoavaluació de la condició física.

El QHEAFEIB – 2024 compta amb dues versions: una per als escolars de 10 a 14 anys (amb 84 preguntes) i una altra per als de 15 a 17 anys (amb 83 preguntes). L'única diferència entre elles és el tipus de qüestionari utilitzat per a l'avaluació de l'activitat física, ja que el PAQ-C està validat per als escolars de 10 a 14 anys i el PAQ-A per als de 15 a 17 anys.

El QHEAFEIB – 2024 està estructurat amb un primer apartat d'11 preguntes per als de 10-14 anys i 10 preguntes per als de 15-17 anys, que fan referència al qüestionari d'activitat física (PAQ-C/PAQ-A). L'única diferència entre aquests dos qüestionaris és que el PAQ-C inclou una pregunta sobre l'activitat física en el temps de pati o descans, mentre que el PAQ-A no la inclou.

En un segon apartat trobem el bloc d'hàbits de pràctica esportiva, compost per un total de 68 preguntes, i, finalment, el qüestionari acaba amb un bloc de cinc preguntes que pertanyen al qüestionari d'autoavaluació de la condició física (IFIS).

A continuació, es presenta un mapa conceptual del QHEAFEIB-2024:

Disseny de l'estudi

L'estudi "Hàbits esportius i activitat física de la població escolar de les Illes Balears" és una investigació de caràcter oficial, descriptiva i transversal.

Mostra

La delimitació de la mostra es fonamenta en les variables independents següents:

- Curs escolar (s'ha considerat el curs equivalent a l'edat del participant). Han participat en l'estudi 28 cursos de 4º d'educació primària, 29 cursos de 5º d'educació primària, 27 cursos de 6º d'educació primària, 24 cursos de 1º d'ESO, 16 cursos de 2º d'ESO, 17 cursos de 3º d'ESO, 24 cursos de 4º d'ESO, 13 cursos de 1º de batxillerat, 6 cursos de 2º de batxillerat, 12 de 1º d'FP i 7 de 2º d'FP.

- Distribució geogràfica. La comunitat autònoma de les Illes Balears té un total de 67 municipis, distribuïts de la manera següent: 53 a Mallorca, 8 a Menorca i 6 a Eivissa i Formentera. La mostra de l'estudi s'ha segmentat per municipis determinant la quantitat d'enquestes de manera ponderada segons el nombre d'escolars de cada illa. Les principals ciutats de cada illa (Palma, Mád i Eivissa), a causa de la major densitat de població, han tengut una consideració especial.

L'univers de població de l'estudi ha estat extret del cens de l'alumnat escolaritzat de 4º de primària a 2º de batxillerat en el curs acadèmic 2024-2025, facilitat per la Conselleria d'Educació i Universitats de les Illes Balears. El mètode d'aquesta investigació es fonamenta en l'obtenció d'una mostra representativa a partir d'un mostreig probabilitístic per conglomerats.

Per al càlcul de la grandària de la mostra necessària, s'ha utilitzat la fórmula següent:

$$N = N \times Z^2 \times p \times q / d^2 \times (N-1) + Z^2 \times p \times q$$
$$n \text{ ajustada} = n / [1 + ((n - 1) / N)]$$

On:

- Precisió / error = 0,03
- Nivell de confiança: 95 % (z = 1,96)
- Proporció estimada (p) = 0,5
- Complement (q) = 0,5
- Univers poblacional (N)
- Mida de la mostra (n)

Taula 1. Càlcul del tamany de la mostra

Càlcul de la mostra					
Illes	Univers de població	Mostra inicial	%	Mostra estudi	% ¹
Mallorca	99.940	1.045	34,8 %	1.220	38,6 %
Menorca	10.550	960	32,0 %	960	30,4 %
Eivissa i Formentera	16.970	994	33,1 %	980	31,0 %
Total	127.460	2.999	100,0 %	3.160	100,0 %

¹ %: Pes relatiu que té cada illa dins de la mostra total de l'estudi.

polítiques públiques, la millora del sistema educatiu en relació amb l'activitat física i l'elaboració del Pla Director d'instal·lacions i Equipaments Esportius de les Illes Balears (PIEDIB).

L'estudi persegueix els objectius específics següents:

- Conèixer el nivell d'activitat física dels infants i joves de les Illes Balears.
- Conèixer la freqüència, la durada i la intensitat de la pràctica d'activitat física esportiva dels infants i joves de les Illes Balears.
- Identificar les activitats físiques més habituals i els espais on es desenvolupen.
- Analitzar les diferències en els hàbits esportius dels infants i joves de les Illes Balears en funció del sexe i l'edat.
- Estudiar la influència de factors individuals, familiars i escolars en els hàbits esportius.
- Conèixer el nivell de condició física percebut pels infants i joves de les Illes Balears.

L'estudi s'estructura a partir d'un marc conceptual sòlid que contextualitza el fenomen de l'activitat física infantil i juvenil, seguit d'una descripció metodològica, l'anàlisi dels resultats i, finalment, un conjunt de conclusions i propostes d'actuació orientades a millorar la promoció de l'activitat física entre la població escolar.

poca incorporació de l'activitat física a l'estil de vida quotidiana (Ministerio de Sanidad, 2020).

Segons el Consell Superior d'Esports (2022), "Encuesta de hábitos deportivos" revela que el 57,3 % dels enquestats practica esport en el darrer any. Segons el Centre d'investigacions Sociològiques (2024), en l'estudi "Los hábitos deportivos en España", duit a terme a partir d'una mostra de 8.487 entrevistats a la població resident a Espanya de tots dos sexes major de 16 anys, el 18,8 % i el 29,1 % dels enquestats practica un o dos esports, respectivament. En el context de l'esport escolar disposam de "l'estudi sobre els hàbits esportius de la població escolar a Espanya" (Consejo Superior de Deportes, 2011) amb 17.632 participants compresos entre els 6 i 16 anys, dels quals 761 foren de la comunitat autònoma de les Illes Balears.

Dels estudis duits a terme en la població escolar destaquen "Los hábitos y actitudes de la población andaluza en edad escolar ante el deporte" (Junta de Andalucía i Consejería de Turismo y Deporte, 2016) "Els hàbits esportius dels escolars a Catalunya" (Bordas et al., 2017) i "l'estudi dels hàbits esportius de la població en edat escolar de la ciutat de Barcelona" (Itik Consultoria Deporte y Ocio, 2022), entre d'altres.

En l'àmbit autòndmic, malgrat algunes iniciatives aillades, manca fins avui una eina sistemàtica de recollida de dades que permeti analitzar de manera detallada els hàbits d'activitat física i esportiva de la població escolar balear. Aquesta careència limita la capacitat per dissenyar i implementar polítiques públiques eficaces i ajustades a la realitat local. La necessitat de comptar amb informació empírica, actualitzada i contextualitzada és prioritària per a la planificació d'estratègies d'intervenció. És important assenyalar que la Direcció General d'Esports del Govern de les Illes Balears ja havia encomanat altres estudis sobre els hàbits esportius a les Illes Balears. El més antic és "l'estudi dels hàbits esportius de la joventut de les Illes Balears" (Escudero López et al., 1992), un estudi de 4.657 joves estudiants de l'antic batxillerat unificat (BUP) i de formació professional (FP) d'entre 14 i 20 anys de la comunitat autònoma de les Illes Balears, l'objectiu del qual era la identificació de la pràctica esportiva i l'índex d'abandonament de l'esport per part dels joves de les Illes Balears.

Objectiu de l'estudi

L'estudi més recent sobre els hàbits esportius és "l'Estudi d'hàbits esportius de la població escolar de Mallorca" (Consejo de Mallorca, Departamento de Cultura, Patrimonio y Deportes, Dirección Insular de Deportes, 2016), en el qual participaren un total de 2.705 persones escolartitzades d'entre 6 i 16 anys i en què, a més, també es tingué en compte informació sobre la família dels escolars.

L'estudi més recent sobre els hàbits esportius és "l'Estudi d'hàbits esportius de la població escolar de Mallorca" (Consejo de Mallorca, Departamento de Cultura, Patrimonio y Deportes, Dirección Insular de Deportes, 2016), en el qual participaren un total de 2.705 persones escolartitzades d'entre 6 i 16 anys i en què, a més, també es tingué en compte informació sobre la família dels escolars.

Un altre estudi també encarregat per la Direcció General d'Esports del Govern de les Illes Balears és "l'estudi dels "Hàbits esportius a les Illes Balears" (Pug i Campomar, 2003), amb una mostra composta per 297 subjectes d'entre 15 i 74 anys.

També en l'àmbit insular, trobam dues tesis doctorals: "Anàlisi de la pràctica esportiva dels joves de Mallorca en el segon cicle d'ESO" (Ponsetí, 1998), que utilitza una mostra de 2.000 joves de 14-16 anys amb una mitjana d'edat de 15,5 anys, i "Hàbits de la pràctica esportiva dels mallorquins entre 10 i 14 anys" (Palou, 2000), amb una mostra de 2.661 alumnes amb una mitjana d'edat d'11,5 anys.

Davant aquesta realitat, sorgeix l'estudi "Hàbits esportius i activitat física de la població escolar de les Illes Balears", l'objectiu principal del qual és analitzar i definir els hàbits esportius i d'activitat física dels escolars d'entre 10 i 17 anys a les Illes Balears, mitjançant l'aplicació del Qüestionari d'hàbits esportius i d'activitat física de la població escolar de les Illes Balears (QHFAFEB-2024), adaptat a dos grups d'edat: 10-14 anys i 15-17 anys. Aquesta eina permet recollir dades rellevants que serveixin de base per a la formulació i l'avaluació de

linies d'actuació i d'avaluació, atès que consoliden un marc de treball coherent amb els objectius de desenvolupament sostenible (ODS) i amb el dret de tots els infants a créixer en un entorn que afavoreixi el seu desenvolupament físic, emocional i social.

Marc conceptual

Necessitat i importància de la pràctica esportiva

L'activitat física i l'esport són eines essencials per a la cohesió social i el benestar de les persones. Més enllà dels seus beneficis per a la salut física, contribueixen de manera significativa al desenvolupament emocional, cognitiu i social, especialment durant la infància i l'adolescència. La pràctica regular d'activitat física millora el rendiment acadèmic, l'autestima i les competències socials, i actua com un factor protector davant l'estress, l'ansietat i altres trastorns psicològics (Martín-Rodríguez et al., 2024). Així mateix, representa un espai privilegiat per a la transmissió de valors com la cooperació, el respecte, la igualtat i la perseverança.

En el context de les illes Balears, l'esport també constitueix un pilar important del teixit econòmic, cultural i educatiu. Els seus efectes positius transcendeixen l'àmbit individual per convertir-se en un factor de cohesió social i de millora de la qualitat de vida. Tanmateix, en els darrers anys s'ha observat un augment preocupant del sedentarisme entre infants i adolescents, associat a l'ús intensiu de pantalles, a la disminució del joc actiu i a la reducció d'oportunitats per a la pràctica esportiva en l'entorn escolar i comunitari. Aquesta tendència s'ha vist accentuada per les conseqüències de la pandèmia de la COVID-19, la qual cosa convergeix la promoció de l'activitat física en una prioritat estratègica per a les administracions públiques.

Marc normatiu nacional i internacional sobre pràctica esportiva

En resposta a aquesta situació, diverses institucions internacionals i nacionals han establert marcs normatius i plans d'acció per fomentar estils de vida actius. L'OMS recomana que els infants i adolescents de 5 a 17 anys facin un mínim de 60 minuts diaris d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa,

Estudis previs nacionals i autonòmics

En l'àmbit autonòmic, la Llei 2/2023, de 7 de febrer, de l'activitat física i l'esport de les illes Balears, subratlla la importància de l'esport com a dret de la ciutadania i com a motor per al desenvolupament integral de les persones. Aquesta norma estableix com a objectiu garantir l'accés equitatiu i la pràctica habitual d'activitat física en tots els àmbits de la societat, amb especial atenció a la infància i la joventut, i reconeix el paper essencial de l'activitat física en la formació i en la prevenció de malalties no transmissibles.

incloent-hi activitats que enforteixin músculs i ossos, almenys tres vegades per setmana. En el seu Pla d'Acció Mundial sobre Activitat Física 2018-2030, l'OMS insta els països a reduir en un 15 % la prevalença de la inactivitat física per a l'any 2030, promoveint entorns favorables, accessibles i segurs per a la pràctica regular d'activitat física.

Diversos estudis han posat en relleu el baix compliment de les recomanacions d'activitat física entre la població escolar. Segons la Fundació per a la Investigació Nutricional (2016), Espanya presenta nivells preocupants d'inactivitat física entre infants i adolescents. Els resultats d'aquest informe indiquen que l'activitat física rep un indicador D-, la qual cosa significa que només entre el 21 % i el 40 % dels infants i adolescents compleixen les recomanacions internacionals de fer almenys 60 minuts diaris d'activitat física moderada o vigorosa. Els informes de l'Active Healthy Kids Global Alliance (2018) indiquen que només entre el 31 % i el 34 % dels menors compleixen els nivells recomanats d'activitat física. Segons les dades de l'estudi PASOS, elaborat per la Gasol Foundation en col·laboració amb el Ministeri de Sanitat, s'observa una tendència preocupant cap al sedentarisme entre la població infantil i adolescent a Espanya. L'any 2019, només el 36,7 % dels menors complia la recomanació de fer almenys 60 minuts diaris d'activitat física moderada o vigorosa, percentatge que va descendir fins al 34,7 % el 2022, amb xifres encara més baixes entre les adolescents (Gasol Foundation, 2020, 2023). Aquesta tendència s'alinea amb el que assenyalava la Guia d'activitat física per a la infància i l'adolescència, del Ministeri de Sanitat (2020), que alerta sobre el creixement dels comportaments sedentaris en aquestes etapes vitals a causa de l'ús excessiu de pantalles, la reducció del joc actiu i la

física i esport l'alumnat de les illes Balears. L'actual investigació també pretén identificar possibles desigualtats en l'accés i la participació esportiva segons certes variables sociodemogràfiques, com el sexe, l'edat, el nivell educatiu de les famílies, el tipus de centre educatiu o l'entorn geogràfic.

La població objecte d'aquest estudi està composta per estudiants d'entre 10 i 17 anys, la qual cosa abasta una part significativa de l'etapa d'educació primària superior i la totalitat de l'educació secundària obligatòria. Aquesta franja d'edat resulta especialment rellevant perquè es tracta d'un període crític en la construcció d'hàbits duradors, en què la motivació envers la pràctica d'activitat física i esport pot veure's afectada per múltiples factors personals, socials i escolars.

Per que fa a la metodologia, l'instrument de recollida de dades ha estat una adaptació del Qüestionari dels hàbits esportius de la població en edat escolar de la ciutat de Barcelona 2022, modificat i contextualitzat a la realitat educativa, cultural i territorial de les illes Balears (Ajuntament de Barcelona, 2022). El qüestionari inclou aspectes clau com els hàbits d'activitat física, la freqüència, la durada i la intensitat de la pràctica esportiva, el tipus d'activitats, els entorns en què es duen a terme, la influència de l'entorn familiar i escolar, així com les percepcions, les barreres i les motivacions de l'alumnat respecte a l'activitat física i a l'esport. En aquest sentit, l'estudi no només cerca oferir una fotografia estàtica del moment actual, sinó també detectar tendències, punts crítics i àrees de millora per orientar futures polítiques públiques.

Finalment, aquesta investigació aspira a convertir-se en una eina útil no només per als responsables polítics i educatius, sinó també per al personal docent, les famílies, els professionals de l'esport i de la salut i la societat en general. Contribuir a formar una ciutadania més activa, saludable i compromesa amb el benestar col·lectiu passa, en gran mesura, per entendre millor els hàbits, les percepcions i les motivacions de les generacions més joves.

En resum, l'estudi dels "Hàbits esportius i activitat física de la població escolar de les illes Balears" constitueix una oportunitat per prendre el pols a la situació actual en l'entorn escolar i avançar cap a un model educatiu i social més saludable. Els resultats que aquí es presenten serviran de base per a futures

L'activitat física i l'esport en edat escolar constitueixen pilars essencials per al desenvolupament integral d'infants i adolescents. Diversos organismes internacionals, com l'Organització Mundial de la Salut (OMS), han insistit en la necessitat de fomentar estils de vida actius des d'edats primerenques, amb la finalitat de prevenir malalties cròniques, combatre el sedentarisme i promoure una bona salut física, mental i emocional (OMS, 2020). En aquest context, l'àmbit educatiu es configura com un entorn privilegiat per impulsar i consolidar hàbits de pràctica esportiva que puguin perdurar al llarg de la vida.

Durant els darrers anys, la preocupació pels nivells d'inactivitat física infantil i juvenil ha anat en augment, especialment en societats desenvolupades, en què els canvis en els estils de vida, marcats per un major ús de dispositius digitals, la reducció del joc lliure a l'exterior i una major urbanització, han provocat una disminució significativa del temps que els menors dediquen a moure's. Aquesta tendència s'ha vist agreujada per situacions excepcionals, com la pandèmia de la COVID-19, que limità les possibilitats de socialització i de pràctica física estructurada, la qual cosa posà encara més de manifest la vulnerabilitat dels hàbits de vida saludables entre la població escolar (Guthold et al., 2020; Sallis et al., 2025).

En l'àmbit estatal i autonòmic, diverses estratègies i plans d'acció han intentat donar resposta a aquesta problemàtica. En el cas de les illes Balears, l'esport escolar ocupa un lloc destacat en les polítiques públiques relacionades amb la salut, l'educació i la cohesió social. No obstant això, perquè aquestes polítiques resultin eficaces i sostenibles, és imprescindible comptar amb dades actualitzades, fiables i representatives sobre els hàbits esportius i d'activitat física de la població infantil i juvenil. Només a partir d'un diagnòstic rigorós i detallat és possible dissenyar i implementar polítiques públiques ajustades a la realitat del territori i dels seus diversos contextos.

Aquest estudi, titulat "Hàbits esportius i activitat física de la població escolar de les illes Balears", neix amb aquest propòsit. Impulsada per la Direcció General d'Esports de la Conselleria de Turisme, Cultura i Esports del Govern de les Illes Balears, aquesta investigació posa de manifest l'esforç institucional per conèixer millor com, quan, quant i amb quines motivacions practica activitat

Gràfic 24. Participació en competicions esportives, segons el sexe.....	41
Gràfic 25. Participació en competicions esportives en funció del curs escolar.....	41
Gràfic 26. Intenció de practicar esport en absència de competicions, segons sexe.....	43
Gràfic 27. Intenció de practicar esport en absència de competicions, segons el curs escolar.....	44
Gràfic 28. Motius per no practicar esport, segons el sexe.....	48
Gràfic 29. Motius per no practicar esport, segons el curs escolar.....	48
Gràfic 30. Pràctica esportiva anterior, segons el sexe.....	49
Gràfic 31. Pràctica esportiva anterior, segons el curs escolar.....	49
Gràfic 32. Motius d'abandonament de la pràctica esportiva, segons el sexe.....	49
Gràfic 33. Motius d'abandonament de la pràctica esportiva, segons el curs escolar.....	50
Gràfic 34. Desig de tornar a practicar esport.....	50
Gràfic 35. El que consideren més important de l'esport, segons el sexe.....	55
Gràfic 36. El que consideren més important de l'esport, segons el curs escolar.....	55
Gràfic 37. Motius per practicar esport, segons el sexe.....	55
Gràfic 38. Motius per practicar esport, segons el curs escolar.....	56
Gràfic 39. Intenció de continuar practicant esport, segons el sexe.....	57
Gràfic 40. Intenció de continuar practicant esport, segons el curs escolar.....	57
Gràfic 41. Nivell de satisfacció amb el seu cos en funció del sexe.....	58
Gràfic 42. Nivell de satisfacció amb el seu cos en funció del curs escolar.....	58
Gràfic 43. Interès amb l'esport en funció del sexe.....	58
Gràfic 44. Interès amb l'esport en funció del curs escolar.....	59

Gràfic 1. Distribució de la mostra, segons el lloc de naixement.....	21
Gràfic 2. Distribució de la mostra en funció de l'illa de residència.....	21
Gràfic 3. Distribució de la mostra en funció del sexe.....	21
Gràfic 4. Distribució de la mostra, en funció del curs escolar.....	22
Gràfic 5. Distribució de la mostra en funció de la titularitat del centre escolar.....	22
Gràfic 6. Distribució de la mostra en funció del nivell d'estudis dels progenitors.....	22
Gràfic 7. Nivell d'activitat física en funció del sexe.....	25
Gràfic 8. Nivell d'activitat física en funció del curs escolar.....	26
Gràfic 9. Autopercepció de la condició física en funció del sexe.....	27
Gràfic 10. Pràctica esportiva extraescolar segons el sexe.....	30
Gràfic 11. Pràctica esportiva extraescolar segons el curs escolar.....	30
Gràfic 12. Els quatre esports més practicats de forma organitzada en funció del sexe.....	31
Gràfic 13. Els quatre esports més practicats de forma organitzada, segons el curs escolar.....	32
Gràfic 14. Els quatre esports més practicats de forma lliure, segons el sexe.....	32
Gràfic 15. Els quatre esports més practicats de forma lliure segons, el curs escolar.....	33
Gràfic 16. Freqüència setmanal de pràctica esportiva organitzada.....	33
Gràfic 17. Freqüència setmanal de pràctica esportiva per lliure.....	34
Gràfic 18. Lloc de pràctica esportiva.....	34
Gràfic 19. Agents de motivació per practicar esport, segons el sexe.....	36
Gràfic 20. Agents de motivació per practicar esport, segons el curs escolar.....	36
Gràfic 21. Motius de pràctica esportiva en funció del sexe.....	37
Gràfic 22. Motius de pràctica esportiva en funció del curs escolar.....	37
Gràfic 23. Pràctica esportiva en vacances.....	38

Introducció.....	11
Marc conceptual.....	12
Necessitat i importància de la pràctica esportiva.....	12
Marc normatiu nacional i internacional sobre pràctica esportiva.....	12
Estudis previs nacionals i autonòmics.....	12
Objectiu de l'estudi.....	14
Metodologia.....	15
Disseny de l'estudi.....	15
Mostra.....	15
Instrument d'avaluació.....	16
Procediment.....	18
Anàlisi estadística.....	19
Consideracions terminològiques.....	19
Resultats.....	21
Bloc I. Dades identificatives i variables sociodemogràfiques.....	21
Bloc II. Nivells d'activitat física i condició física.....	25
Bloc III. Hàbits de pràctica esportiva.....	29
Bloc IV. Pràctica esportiva de competició.....	41
Bloc V. Factors associats a la no pràctica i a l'abandonament esportiu.....	47
Bloc VI. Opinions sobre l'experiència esportiva i d'autoimatge corporal.....	53
Conclusions.....	61
Referències bibliogràfiques.....	63
Annexos.....	65
Els conceptes en el marc de l'activitat física i l'esport.....	66
Instrument d'avaluació.....	67
Nivells d'activitat física i pràctica esportiva en edat escolar segmentat per illes.....	87

Filiacions

¹Grup d'Investigació en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (GICAFE), Facultat d'Educació, Universitat de les Illes Balears, Palma (Espanya)

²Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques, Institut de Recerca i Innovació Educativa (IRIE), Universitat de les Illes Balears, Palma (Espanya)

³Facultat d'Educació, Universidad Católica San Antonio de Murcia, Murcia (Espanya)

Equip d'investigació i autors

Investigador principal:

Adrià Muntaner Mas^{1,2}

Equip d'investigació:

Josep Vidal Conti^{1,2}

Francisco Javier Ponseti Verdguer^{1,2}

Jaume Cantallops Ramon^{1,2}

Elisa I. Sánchez Romero³

Equip de redacció:

Maria del Mar Barceló Maimó

Sebastià Bilibioni Pujol

Edita:

Maquetadora: Aitana Pons Torrens

ISBN: 978-84-09-78461-5

DL: PM 00891-2025

Universitat de les Illes Balears – UIB

Finançament:

Aquest estudi ha estat elaborat amb el finançament

de la Direcció General d'Esports, de la Conselleria de Turisme, Cultura i Esports del Govern de les Illes Balears a través de l'encàrrec de gestió "Estudi dels hàbits esportius de la població de les Illes Balears i elaboració d'un pla d'instal·lacions i equipaments esportius de les Illes" (MEPRO 2024/17461).



Hàbits esportius i activitat física de la població escolar de les Illes Balears

Josep Vidal Conti; Francisco Javier Ponseti Verdagué;
Elisa I. Sánchez Romero; Jaume Cantallops Ramón; Adrià Muntaner Mas



Universitat
de les Illes Balears

Grup d'investigació
en Ciències de l'Activitat
Física i l'Esport



Conselleria de Turisme,
Cultura i Esports
Direcció General d'Esports