

HABILIDAD MOTRIZ

LA REVISTA DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Nº 59 | octubre 2022



Relación entre el tipo de práctica deportiva en la infancia y adherencia en edad adulta

El futuro de la práctica deportiva en el entorno rural.
Una correcta gestión de hábitos deportivos

Análisis sobre el comportamiento y hábitos tóxicos de los jugadores/as de eSports adolescentes

ÍNDICE nº 59

EDITORIAL 4

ARTÍCULO CIENTÍFICO

Relación entre el tipo de práctica deportiva en la infancia y adherencia en edad adulta

MERCANT REQUENA, Juan y FELIPE HERNÁNDEZ, José Luis 6

ARTÍCULO CIENTÍFICO

Análisis sobre el comportamiento y hábitos tóxicos de los jugadores/as de eSports adolescentes

MARTÍNEZ DE LA RIVA HURTADO, Miguel Ángel 28

ARTÍCULO CIENTÍFICO

El futuro de la práctica deportiva en el entorno rural.

Una correcta gestión de hábitos deportivos

CAMPANERO ARÉVALO, Alberto 18



HABILIDAD MOTRIZ

LA REVISTA DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

EDITA:

Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Andalucía, Ceuta y Melilla.

EQUIPO EDITORIAL:

D. José Carlos Gómez Teba, presidente COLEF Andalucía, España.
Dª Alejandra O'Farrell Vitalier, vicepresidenta COLEF Andalucía, España.
D. Francisco Javier Muñoz Cintado, secretario COLEF Andalucía, España.
D. Eugenio Pedregal Forte, tesorero COLEF Andalucía, España.
D. Carlos Lloret Michán, vocal COLEF Andalucía, España.
D. Virginia Alcaraz Rodríguez, vocal COLEF Andalucía, España.
D. Manuel Jesús Calleja Pinilla, vocal COLEF Andalucía, España.
D. Rocío Rodríguez Torres, vocal COLEF Andalucía, España.
D. David Luis Sánchez Latorre, vocal COLEF Andalucía, España.
D. Eduardo José Fernández Ozcorta, vocal COLEF Andalucía, España.
Dª. María Madrid Ríosquez, vocal COLEF Andalucía, España.
D. Manuel Martín Olvera, vocal COLEF Andalucía, España.

DIRECTORA/EDITORIA:

Dª. Ainara Bernal García, cogerente y directora técnica COLEF, Andalucía, España.

SECRETARIO DE REDACCIÓN:

D. Pablo Gálvez Ruiz, profesor Adjunto en la Universidad Internacional de Valencia (VIU), España.

CONSEJO DE REDACCIÓN:

DIRECTORA:

Dª. Ainara Bernal García, cogerente y directora técnica COLEF, Andalucía, España

SECRETARIO:

D. Pablo Gálvez Ruiz, profesor Adjunto en la Universidad Internacional de Valencia (VIU), España.

VOCAL:

D. Ángel Esteban López Esteban, cogerente y director de comunicación COLEF Andalucía, España.

COMITÉ CIENTÍFICO:

Dra. Arellano Correa, F. C.
(Universidad Mayor, Chile)
Dr. Blázquez Sánchez, D.
(INEF de Barcelona)
Dr. Carreiro da Costa, F.
(Universidade Técnica de Lisboa)
Dr. Delgado Fernández, M.
(Universidad de Granada)
Dr. Delgado López-Cózar, E.
(Universidad de Granada)
Dr. Delgado Noguera, M. A.
(Universidad de Granada)
Dr. Gálvez González, J.
(Universidad Pablo de Olavide, Sevilla)
Dr. García Artero, E.
(Universidad de Almería)
Dr. Gil Espinosa, F. J.
(IES Sierra Luna, Cádiz)
Dra. Girela Rejón, M. J.
(Universidad de Granada)
Dr. González Badillo, J. J.
(Universidad Pablo de Olavide, Sevilla)
Dr. González Naveros, S.
(Ayuntamiento de Jun, Granada)
Dr. Gutiérrez Dávila, M.

La revista "Habilidad Motriz" está recogida

en los sistemas de valoración de revistas:

CATALOGO LATINDEX, CIRC, DICE, RESH.

ADMINISTRACIÓN:

Ilustre COLEF Andalucía
C/ Luis Fuentes Bejarano, nº60.
Edificio Nudo Norte, bajo comercial.
41020 Sevilla
Tlfno. y Fax: 955 286 124

www.colefandalucia.com

colefandalucia@colefandalucia.com

Maquetación: COLEF Andalucía

Depósito Legal: CO-782-1992
ISSN: 1132-2462

Periodicidad: Semestral

Imagen de portada:

[Raul Lieberwirth via Flickr](http://Raul.Lieberwirth.via.Flickr)

Habilidad Motriz es una publicación plural y abierta, que no comparte necesariamente las opiniones expresadas por sus colaboradores. La reproducción del material publicado en esta revista, está autorizado, siempre que se cite su procedencia.

EDITORIAL

LA NECESARIA PRESENCIA DE LA INVESTIGACIÓN EN NUESTRA PROFESIÓN

Sin ciencia no hay progreso, por sustituir el conocido lema sin ciencia no hay futuro. *La investigación científica resulta una actividad (y condición) necesaria para seguir avanzando en el conocimiento de nuestra profesión, y por tanto seguirá suponiendo un símbolo del avance y del progreso en cualquiera de los ámbitos profesionales de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, que afortunadamente son amplios y muy diversos.*

El recientemente celebrado III Congreso Andaluz de Profesionales de las Ciencias del Deporte (PROCIDEP), cuyo lema fue la diferencia están en la ciencia, ya mostró a través de diferentes intervenciones el potencial que la investigación tiene para nuestra profesión desde distintos enfoques, acompañado de un llamamiento tanto de ponentes como de asistentes a fomentar los estudios de investigación en la población y en el contexto en el que trabajamos, precisamente con los objetivos de avanzar y progresar, lo que sin duda plantea un verdadero reto acompañado de multitud de excelentes oportunidades.

Manteniendo vigente el propósito inicial con el que nació Habilidad Motriz, además del compromiso de utilidad declarado en la editorial del nº 57, en el presente número recibimos con entusiasmo trabajos de investigación que abordan diferentes áreas en las que nuestra actuación resulta imprescindible, y que además, suponen toda una novedad para la Revista como pueden ser los deportes electrónicos (eSports), la práctica deportiva en el entorno rural, o la práctica deportiva realizada en la infancia y su adherencia en la edad adulta.

Así, en el primer caso (deportes electrónicos), se presenta una investigación que analiza el comportamiento y los hábitos tóxicos y hostiles de los/as jugadores/as de deportes electrónicos en una muestra de adolescentes con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años. Para ello, se adaptó una herramienta de evaluación que ofreció resultados adecuados de fiabilidad y de pertinencia del análisis factorial. Los resultados obtenidos muestran la existencia de actitudes discriminatorias hacia las mujeres, en una industria donde precisamente la presencia de la mujer es progresivamente más frecuente, por lo que es necesario un ejercicio de reflexión por parte de todos los agentes implicados (equipos, espectadores, publishers, etc.).

El estudio orientado a la práctica de actividad física en un entorno rural persigue una gestión adecuada

de los hábitos deportivos, iniciativa que surge de las diferentes limitaciones y restricciones producidas por la declaración del estado de alarma para la gestión de la crisis sanitaria (Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo) y la posterior gestión de las diferentes fases de la pandemia provocada por COVID-19. A través de herramienta de evaluación adaptada de la encuesta de hábitos deportivos realizada por el Consejo Superior de Deportes, se obtuvo información de una muestra compuesta por 289 participantes relacionada con la percepción sobre la valoración del estado de salud, la presencia de material para la práctica deportiva en casa, la relación con la práctica deportiva, la frecuencia, espacios y métodos de actividad física antes del confinamiento, o las futuras tendencias de práctica deportiva en el ámbito rural, entre otras variables, información que sin duda resulta de gran interés para la gestión de los servicios deportivos ofertados en el ámbito rural.

En relación al trabajo presentado donde se analiza la relación entre el tipo de práctica deportiva en la infancia y su adherencia en edad adulta, participaron 132 personas que cumplimentaron un cuestionario compuesto por 20 ítems adaptado de las herramientas International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Craig et al., 2003; Fogelholm et al., 2006; Munera et al., 2016; Carrera, 2017) y Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) (Bull et al., 2009). Los resultados obtenidos avalan la importancia de la práctica de algún tipo de actividad física hasta los 12 años como medio para conseguir adherencia en la edad adulta, lo que supone una interesante aportación de cara a la configuración de la oferta deportiva orientada a la población joven así como para potenciar su realización.

En definitiva, los trabajos que conforman este número son un reflejo no sólo de la necesidad de investigar sino también de la necesidad de seguir avanzando en trasladar la evidencia científica a la práctica diaria, sea cual sea el ámbito dentro de las amplitud que implica las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

SERVICIOS PARA EL COLEGIADO/A

- **REPRESENTACIÓN Y DEFENSA DE LA PROFESIÓN**

Representamos y defendemos la profesión ante la Administración, Instituciones, Tribunales, entidades y particulares con legitimación para ser parte en cuantos litigios afecten.

- **ASESORÍA JURÍDICA Y TÉCNICA**

Resolución de consultas tanto técnicas como jurídicas relacionadas con la profesión.

- **FORMACIÓN**

Acciones formativas propias y ventajas para el acceso a externas con el objeto de contribuir a la formación permanente y al perfeccionamiento de la actividad profesional.

- **BOLETINES INFORMATIVOS**

Envío por correo electrónico de boletines con información colegial, legislativa y del sector.

- **VISADO**

Visamos los trabajos profesionales de nuestros colegiados.

- **SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL PROFESIONAL**

Todo colegiado ejerciente está cubierto por una póliza de responsabilidad civil que garantiza el pago de las indemnizaciones por daños causados en el ejercicio de su profesión.

- **FOMENTO DEL EMPLEO**

Gestionamos y publicamos ofertas de trabajo y oportunidades de empleo para nuestros colegiados.

- **BOLSA DE PERITOS**

Ofrecemos la posibilidad de formar parte de la bolsa de peritos para designación de servicios a la ciudadanía, Tribunales, Administración..., previa convocatoria.

- **GESTIÓN ADMINISTRATIVA**

Gestión documental, trámites de colegiación, emisión de certificados, recibos, facturas...

- **CONVENIOS Y COLABORACIONES**

Descuentos en productos y servicios de entidades colaboradoras.

- **PUBLICACIONES**

Como editores de la revista Habilidad Motriz, publicamos trabajos de nuestros colegiados siempre que reúnan los requisitos establecidos por la dirección editorial. Las publicaciones se envían directamente por email a los colegiados.

- **PREMIOS Y CONCURSOS**

Convocamos premios y concursos para nuestros colegiados.

Somos un #ColegioÚTIL

RELACIÓN ENTRE EL TIPO DE PRÁCTICA DEPORTIVA EN LA INFANCIA Y ADHERENCIA EN EDAD ADULTA

SPORTS PRACTICE IN CHILDHOOD AND ADHERENCE IN ADULTHOOD

JUAN MERCANT REQUENA

Técnico de baloncesto en el Centro de Tecnificación de las Islas Baleares; profesor de Educación Física en ESO (Colegio "Es Liceu", Marratxí, Palma de Mallorca)

JOSÉ LUÍS FELIPE
HERNÁNDEZ

Catedrático de Universidad. Universidad Europea de Madrid. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

RESUMEN

La oferta deportiva por parte de los clubes deportivos para la práctica de su modalidad deportiva en edades tempranas cada vez es mayor y en edades más prematuras, con la finalidad de captar a nuevos usuarios para sus clubes. Este hecho implica que veamos cada vez a una especialización deportiva más temprana por parte de los jóvenes deportistas que se inician en la práctica deportiva, en muchas ocasiones, sin tener una motivación clara de por qué acuden a ese deporte en concreto. Por este motivo se ha realizado esta investigación, para analizar el tipo de práctica deportiva que realizaron los encuestados en sus inicios en la práctica de actividad física (hasta los 12 años), así como, la adherencia actual que estos tienen hacia la práctica o actividad deportiva. Relacionar si se practicó o no deporte en edades tempranas, si fue reglado o de ocio y si además se produjo una especialización en una única modalidad o por el contrario se realizaron varios deportes, con los actuales niveles dedicados a la realización de algún tipo de actividad física.

Palabras clave: especialización temprana, práctica deliberada, multideporte, iniciación deportiva, adherencia.

ABSTRACT

The sports offer by sport clubs for the practice of their sport modality at an early age is increasing and at more premature ages, in order to attract new users to their clubs. This fact implies that we increasingly see an early sports specialization in young athletes who start practicing sports, on many occasions, without having a clear motivation for practicing a particular sport. For this reason, this research has been carried out analyzing the type of sports practice that the respondents carried out in their beginnings in the practice of physical activity (up to 12 years of age), as well as the current adherence that they have towards the practice or sport activity. Trying to relate whether or not sports were practiced at an early age, whether it was regulated or leisure, and whether there was also a specialization in a single modality or, on the contrary, several sports were performed, with the current levels of dedication to some type of physical activity.

Keywords: early specialization, deliberate practice, multisport, sports initiation, adherence.

INTRODUCCIÓN

La motivación de la presente investigación viene dada por el debate metodológico de cómo debe ser la iniciación deportiva, si mediante una especialización temprana o la práctica multideportiva, y cada vez se encuentra más investigaciones y revisiones bibliográficas sobre el tema. En el libro Amplitud del periodista especializado en investigación deportiva, David Epstein (2020), se encuentran varias referencias de artículos sobre los beneficios de una práctica u otra en la iniciación deportiva, así como ejemplos reales.

Actualmente se pueden encontrar multitud de artículos que tratan sobre esta dicotomía, intentando dar respuesta al enigma de cuál es la mejor propuesta metodológica cuando alguien en edad temprana se inicia en la práctica deportiva. Algunos abordan el tema desde el número de lesiones, otros sobre el éxito como deportistas en un futuro, posibles beneficios en aspectos psicológicos y dominio de la competición, mejores capacidades perceptivo-motrices, u otros temas.

Además, debemos añadir que, con la simple observación, vemos que la actual oferta por parte de los clubes deportivos de las distintas modalidades empieza cada vez más pronto, ofreciendo la práctica de un determinado deporte desde una edad muy temprana, sin que los niños y las niñas todavía no hayan adquirido las habilidades motrices básicas para una práctica especializada.

Por tanto, en base a lo expuesto, esta investigación desea tratar estas dos vertientes, esta vez tratándola desde la perspectiva de la adherencia al deporte en edad adulta, conociendo cual ha sido el tipo de práctica realizada en las etapas iniciales por parte de los adultos encuestados dentro de este estudio. De este análisis, junto a los ya existentes, se podrían sacar conclusiones de si fuera beneficioso un cambio de modelo en la oferta deportiva para la iniciación de los jóvenes deportistas.

En la sociedad actual existe una cierta tendencia e incluso cierta presión en la especialización temprana en una disciplina deportiva concreta, y no solo en el ámbito del deporte puesto que vivimos en sistemas cada vez más complejos y competitivos (Epstein, 2020).

Por este motivo, actualmente se puede encontrar una amplia oferta para realizar actividad física en la etapa de iniciación deportiva, ya sea reglada (deporte federado) o no, como pueden ser las actividades extraescolares, actividades organizadas por centros deportivos, escuelas deportivas de verano, campus deportivos u otras actividades similares.

Durante el año escolar, que coincide con las temporadas deportivas de los clubes federados con competición, se puede encontrar un gran abanico de posibilidades donde iniciarse en el mundo deportivo o práctica de actividad física, lo que conlleva una especialización temprana en una determinada modalidad deportiva, o lo que se conoce como práctica deliberada, según Ericsson (2007) es el tiempo dedicado a la mejora del rendimiento de alguna habilidad, en nuestro caso de alguna modalidad deportiva, realizando un esfuerzo en esta práctica para convertirse en experto, analizando las habilidades necesarias y dividiéndolas en partes pequeñas para ser entrenadas de forma repetida (Ericsson, 2008). En muchas ocasiones esta iniciación en una determinada modalidad deportiva se produce sin una motivación intrínseca por parte de los jóvenes deportistas, simplemente por un hecho de inercia, con diversos motivos como puede ser que los padres practicaron ese deporte, por proximidad o simplemente por amistad con otros jóvenes. Este tipo de práctica en muchas ocasiones está dirigida por jóvenes inexpertos con poca formación, otro tema de reflexión para mejorar a nivel metodológico y así poder mejorar en este ámbito.

Se pueden encontrar diversos estudios donde se aclara que los mejores deportistas, cuando se encuentran en la élite, sí que realizan práctica deliberada, pero que no lo hicieron en sus inicios deportivos, realizando una práctica multideportiva (Epstein, 2020). Por este motivo se intenta abordar este estudio, para poder conocer el tipo de práctica que realizaron los participantes en la encuesta, en sus inicios y si actualmente siguen practicando algún tipo de actividad física.

Los deportistas que compiten actualmente a nivel de élite han realizado varios deportes en sus inicios, sin demasiada presión o estructura, así ganan en experiencia y diferentes aptitudes deportivas, pudiendo descubrir en que habilidades destacan más (Epstein, 2020). Estudios como el de Moesch et al. (2013), determinan que un tardío inicio en la especialidad deportiva resulta beneficioso para llegar a la elite, además de mostrar mejores habilidades cognitivas y volitivas (haciendo referencia a los niveles de motivación). En la revisión de Fernandez-Ortega et al. (2021), plantean que la especialización temprana otorga a los deportistas la oportunidad de llegar a la élite antes de alcanzar la madurez, pero no se puede demostrar que esto sea el único y mejor camino, aunque es el hecho más habitual. Por otra parte, la misma revisión añade que la diversificación en la práctica deportiva, a pesar de promover un menor volumen de entrenamiento a los deportistas con el deporte que llegarán a la élite, presenta varios beneficios, como pueden ser: mejores habilidades con los compañeros, mejores habilidades de liderazgo, mejor desarrollo en las habilidades perceptivo-motrices, fisiológicas y psicológicas. Según Baker (2003), la

práctica deliberada puede llevar a la falta de desarrollo de algunas habilidades motoras o incluso trastornos a nivel psicológico y fisiológico, provocando posibles retiradas tempranas.

En cuanto al número de lesiones, es uno de los grandes problemas de los deportistas de élite y de los aficionados, ya que les impide continuar con sus rutinas de entrenamiento y competición. En la revisión realizada por Bell et al. (2018), tras estudiar los resultados de 5 investigaciones, se concluye que la especialización deportiva se asocia a un mayor riesgo de sufrir lesiones musculares.

Si bien es cierto, resulta más popular por parte de entrenadores, padres y directivos de los clubs, que la práctica delibera llevará a la consecución del éxito al largo plazo, pero esto puede llevar a centrarse en los resultados y no en el desarrollo general de las personas (DiFiori et al., 2018).

Bajo la propuesta de realizar una práctica multideportiva en la iniciación deportiva, Côté et al. (2007) según su “modelo de desarrollo de participación deportiva”, recomienda que la práctica, entre los 6 y los 12 años, debe ser amplia y variada. En esta misma línea DiFiori et al. (2017) destaca que en una encuesta realizada a jugadores y jugadoras de la primera división universitaria, un alto porcentaje de estos deportistas se especializaron a partir de los 12 años. Evidentemente, en un momento dado, los jóvenes deportistas se dedican a la práctica de un solo deporte, pasando a realizar práctica deliberada de una sola modalidad deportiva, según la investigación llevada a cabo por Cepeda-Lemus et al. (2013), existe una relación positiva entre las variables del disfrute y el rendimiento, paradigma contrario al que encontró Ericsson et al. (1993).

El objetivo que se pretende alcanzar con el presente estudio es el de conocer la relación entre el tipo de práctica deportiva en la iniciación deportiva (especialización de un solo deporte, multideporte o práctica de ocio) y la adherencia a la actividad física en la actualidad.

Las hipótesis sobre la que se sustenta este objetivo es que, si la práctica en la infancia ha sido multideportiva y no especializada desde la edad temprana en un solo deporte, resultara más probable continuar con la actividad física o deportiva en edad adulta.

Si se cumple este objetivo e hipótesis en el análisis de los datos de las encuestas, se podría afirmar que tal vez sería interesante apostar por un cambio de paradigma en los modelos de iniciación deportiva y el planteamiento actual sobre la tendencia a la práctica de un solo deporte en edades muy tempranas.

MÉTODO

PARTICIPANTES

Al mandarse el cuestionario vía red social (Whatsapp), tanto de forma grupal como individual, se estima que pudo llegar a aproximadamente unas 350 personas, obteniéndose un total de 132 respuestas, por lo que la tasa de respuesta se estima en el 37,71%. En relación a la distribución por sexo, el 39,39% (n = 52) fueron mujeres y el 60,61% (n = 52), siendo la edad media de los participantes de 38,12 (\pm 9,58). En cuanto a nivel de estudios, el 34,09% (n = 45) tenían estudios universitarios y con una cifra muy similar se encuentran participantes con bachillerato o formación profesional (31,06%; n = 41) y con estudios de postgrado o Máster (29,55%; n = 39). Por último, una cantidad elevada de participantes se encontraban en situación de empleado a jornada completa (78,03%; n = 103) (Tabla 1).

Tabla 1
Datos sociodemográficos de los participantes.

Dimensiones	Frecuencia (%)
Edad	
Promedio (DT)	38.12 (9.58)
Sexo	
Mujeres	52 (39.39%)
Hombres	80 (60.61%)
Nivel de estudios	
Sin estudios	0
Enseñanza básica	5 (3.79%)
Bachillerato o Formación profesional	41 (31.06%)
Universitarios	45 (34.09%)
Postgrado o Máster	39 (29.55%)
Doctorado	2 (1.52%)
Ocupación actual	
Estudiante	7 (5.30%)
Desempleado	6 (4.55%)
Trabajo a media jornada	16 (12.12%)
Trabajo a jornada completa	103 (78.03%)

Nota: DT: desviación típica

Fuente: elaboración propia.

INSTRUMENTO

Para llevar a cabo el presente estudio se utilizó un cuestionario adaptado, basándose principalmente en el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (Craig et al., 2003; Fogelholm et al., 2006; Munera et al., 2016; Carrera, 2017) y el Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) (Bull et al., 2009; OMS, 2014). De esta forma se

adaptaron las preguntas a nuestra investigación, ya que, en la búsqueda bibliográfica realizada, no se pudo encontrar ninguno que respondiera a nuestras necesidades.

El cuestionario está formado por tres partes, con un total de 20 preguntas repartidas entre dichas partes. La primera, son cuestiones sociodemográficas con un total de 5 preguntas basadas en cuestionarios que trataban este tipo de preguntas (Carlin et al., 2009; Nuviala-Nuviala et al., 2015). La segunda parte, está formada por 8 preguntas relacionadas con la práctica deportiva llevada a cabo en la etapa de iniciación deportiva hasta los 12 años (Côté et al., 2007). Otro motivo por el que se toma como referencia esta edad, es la coincidencia con el inicio de los estudios de Educación Secundaria Obligatoria, basadas y adaptadas de varios estudios realizados por otros autores, algunos ítems hacen referencia a la edad de inicio en la práctica deportiva, edad de especialización y tipo de práctica si de ocio o reglada (Gülich, 2017), el tiempo en años de práctica deportiva (Côté et al., 2005); también se encuentran preguntas sobre si la práctica era de un solo deporte (especialización) o multideporte (Bell et al., 2016), en el caso de que se realizara una especialización se desea conocer si este deporte era individual o colectivo (Côté et al., 2005).

Por último, la tercera parte está formado por 7 cuestiones referentes a la práctica de actividad física en la actualidad, basadas principalmente en el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (Craig et al., 2003; Fogelholm et al., 2006; Munera et al., 2016; Carrera, 2017) y en el Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) (Bull et al., 2009; OMS, 2014), en algunas preguntas sobre el tiempo de práctica los encuestados se encontraron las posibles respuestas acotadas por franjas de tiempo (Nuviala-Nuviala et al., 2015) facilitando así un posterior análisis por grupos.

Los participantes encontraron un total de 20 preguntas, algunas de respuesta breve y la mayoría de selección de una opción entre las dadas. Hay que destacar, que en la primera hoja y a modo de presentación, lo primero que se encontraban antes de responder el cuestionario, era una breve introducción explicando los motivos del estudio. Responder a todas las preguntas puede llevar un tiempo aproximadamente de unos 5 minutos.

PROCEDIMIENTO

El cuestionario fue administrado vía telemática a través de la generación de un enlace, utilizando la aplicación de Google Forms, tanto para el diseño, distribución y recogida de los datos. Este se mandó a los posibles participantes a través de la aplicación móvil Whatsapp, de forma individual o mediante grupos, con un texto explicativo y el enlace.

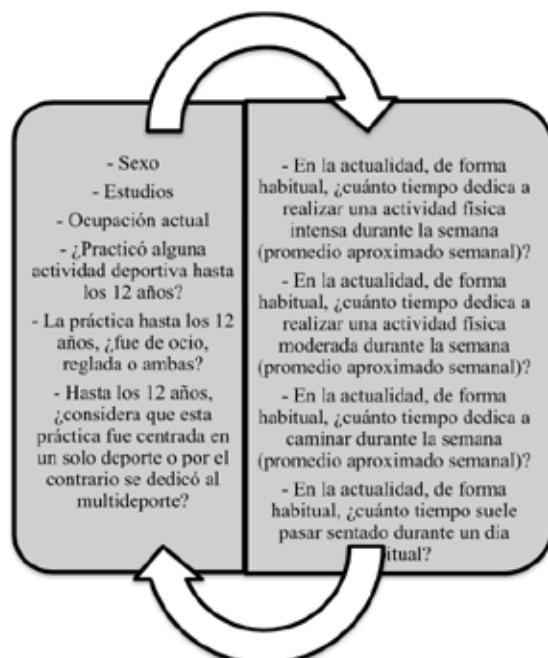
Esta forma de proceder nos ha permitido llegar a más gente, dado que lo han podido responder cómodamente cuando han tenido mejor disponibilidad para ello, de forma sencilla y rápida desde sus teléfonos móviles. Desde que se empezó a mandar el enlace, se esperó unos 5 días, hasta que se acabó la afluencia de llegada de respuestas.

ANÁLISIS DE DATOS

El análisis de los datos obtenidos de la encuesta se ha realizado con la hoja de cálculo Excel de Microsoft con la última versión. Una vez obtenidas las respuestas a través de la aplicación Google Forms se trasladaron las respuestas a la hoja Excel. La primera acción fue dar el mismo formato a todas las respuestas para, posteriormente, poderla codificar por grupos con números según el tipo y de esta forma poder realizar con seguridad la parte de analítica de los datos.

Para este estudio y según las respuestas obtenidas, se ha determinado realizar un análisis entre las preguntas sociodemográficas del sexo, estudios y ocupación actual, así como las relacionadas con la práctica deportiva hasta los 12 años con las preguntas del tiempo dedicado actualmente a la práctica de actividad física y el tiempo que se pasan los encuestados sentados. En la figura 1, se puede consultar la relación detallada de los dos grupos de preguntas, respetando la redacción con la que aparecían en el cuestionario.

Figura 1
Relación de preguntas utilizadas para el análisis estadístico.



Fuente: elaboración propia.

RESULTADOS

Todos los resultados que se pueden observar están expresados en totales y en porcentajes. Como ya se ha hecho con la tabla 1 de datos sociodemográficos, se destacan los porcentajes iguales o superiores al 70%.

En la tabla 2 se encuentran los resultados sobre la práctica deportiva realizada por los participantes en la encuesta durante su etapa de iniciación deportiva hasta los 12 años. El análisis de estos se ha centrado en 3 preguntas de la encuesta: sobre si se ha producido o no práctica deportiva, si fue de ocio, reglada o ambas y, finalmente, si la práctica fue de un solo deporte o multideportiva. Los resultados muestran un porcentaje mayoritario en cuanto a práctica deportiva hasta los 12 años (113; 85,61%), reglada y de ocio (55; 41,67%) y multideportiva (67; 50,76%).

Tabla 2
Práctica realizada hasta los 12 años.

Dimensiones	Frecuencia (%)
¿Practicó alguna actividad deportiva hasta los 12 años?	
Sí	113 (85.61%)
No	19 (14.39%)
La práctica hasta los 12 años, ¿fue de ocio, reglada o ambas?	
Nada	19 (14.39%)
Ocio	16 (12.12%)
Reglada	42 (31.82%)
Ambas	55 (41.67%)
Hasta los 12 años, ¿considera que esta práctica fue centrada en un solo deporte o por el contrario se dedicó al multideporte?	
Nada	19 (14.39%)
Un solo deporte	46 (34.85%)
Multideporte	67 (50.76%)

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 3 se presentan los datos sobre la práctica deportiva que realizan los participantes en la actualidad, esto se analiza según el tiempo que estos pasan realizando intensa, moderada o caminando y el promedio del tiempo que pasan sentados, clasificando este tiempo en franjas de horas. Los resultados obtenidos muestran que entre 1 y 4 horas lo practican 77 participantes (58,33%), de intensidad moderada entre 3 y 4 horas (45; 34,09%). Además, caminar como actividad actual lo realizan una elevada cantidad de participantes (112), destacando el promedio aproximado de 1-2 (36; 27,27%) horas y de 3-4 horas (35; 26,52%), con porcentajes muy similares. Por último, sobre el tiempo sentado al día, entre 1 y 4 horas fue el rango más repetido (77; 58,33%).

Tabla 3
Práctica realizada en la actualidad.

Dimensiones	Frecuencia (%)
En la actualidad, de forma habitual, ¿cuánto tiempo dedica a realizar una actividad física intensa durante la semana? (promedio aproximado semanal)	
Nada	22 (16.67%)
Entre 1 y 2 horas	37 (28.03%)
Entre 3 y 4 horas	40 (30.30%)
Entre 5 y 6 horas	13 (9.85%)
7 o más horas	20 (15.15%)
En la actualidad, de forma habitual, ¿cuánto tiempo dedica a realizar una actividad física moderada durante la semana? (promedio aproximado semanal)	
Nada	16 (12.12%)
Entre 1 y 2 horas	38 (28.79%)
Entre 3 y 4 horas	45 (34.09%)
Entre 5 y 6 horas	19 (14.39%)
7 o más horas	14 (10.61%)
En la actualidad, de forma habitual, ¿cuánto tiempo dedica a caminar durante la semana? (promedio aproximado semanal)	
Nada	20 (15.15%)
Entre 1 y 2 horas	36 (27.27%)
Entre 3 y 4 horas	35 (26.52%)
Entre 5 y 6 horas	15 (11.36%)
7 o más horas	26 (19.70%)
En la actualidad, de forma habitual, ¿cuánto tiempo suele pasar sentado durante un día habitual?	
Entre 1 y 4 horas	77 (58.33%)
Entre 5 y 10 horas	49 (37.12%)
11 o más horas	6 (4.55%)

Fuente: elaboración propia.

Finalmente, se han relacionado los resultados de la información sociodemográfica y los ítems de práctica deportiva hasta los 12 años (Tabla 2) y los resultados obtenidos sobre la práctica de actividad física en la actualidad (Tabla 3), que quedan expuestos en las siguientes tablas. La Tabla 4 muestra los resultados obtenidos relacionando la práctica de actividad física intensa, el sexo y el nivel de estudios.

En la tabla 5 la relación se ha establecido con los niveles del tiempo dedicado a realizar actividad moderada durante la semana. El mayor porcentaje de mujeres practican entre 1 y 2 horas (38,46%), mientras que en hombres practican entre 3 y 4 horas (32,50%). En cuanto a nivel de estudios, el 80% de los que practican entre 1 y 2 horas tienen estudios básicos, y en relación al resto de niveles de estudio, aquellos con estudios universitarios el 35,56% indicaron practicar entre 3 y 4 horas y el 31,11% entre 1

Tabla 4

Relación entre datos sociodemográficos, actividad física en la iniciación con los niveles de actividad física intensa.

	Nada	Entre 1-2 horas	Entre 3-4 horas	Entre 5-6 horas	7 o más horas
Sexo					
Mujeres	19.23%	28.85%	40.38%	7.69%	3.85%
Hombres	15.00%	27.50%	23.75%	11.25%	22.50%
Nivel de estudios					
Sin estudios	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
Enseñanza básica	20.00%	40.00%	20.00%	0.00%	20.00%
Bachillerato o Formación profesional	14.63%	26.83%	34.15%	12.20%	12.20%
Universitarios	22.22%	28.89%	22.22%	11.11%	15.56%
Postgrado o Máster	12.82%	25.64%	35.90%	7.69%	17.95%
Doctorado	0.00%	50.00%	50.00%	0.00%	0.00%
Ocupación actual	-	-	-	-	-
Estudiante	14.29%	14.29%	28.57%	0.00%	42.86%
Desempleado	33.33%	0.00%	33.33%	16.67%	16.67%
Trabajo a media jornada	31.25%	18.75%	18.75%	18.75%	12.50%
Trabajo a jornada completa	13.59%	32.04%	32.04%	8.74%	13.59%
¿Practicó alguna actividad hasta los 12 años?					
Sí	16.81%	28.32%	30.09%	9.73%	15.04%
No	15.79%	26.32%	31.58%	10.53%	15.79%
La práctica hasta los 12 años, ¿fue de ocio, reglada o ambas?					
Nada	15.79%	26.32%	31.58%	10.53%	15.79%
Ocio	18.75%	31.25%	43.75%	0.00%	6.25%
Reglada	26.19%	26.19%	28.57%	7.14%	11.90%
Ambas	9.09%	29.09%	27.27%	14.55%	20.00%
Hasta los 12 años, ¿considera que esta práctica fue centrada en un solo deporte o por el contrario se dedicó al multideporte?					
Nada	15.79%	26.32%	31.58%	10.53%	15.79%
Un solo deporte	26.09%	30.43%	23.91%	10.87%	8.70%
Multideporte	10.45%	26.87%	34.33%	8.96%	19.40%

Fuente: elaboración propia.

y 2 horas; con estudios de postgrado/máster, el 38,46% practican entre 3 y 4 horas y con estudios de doctorado son los que indicaron mayor volumen de horas de práctica (50% entre 5 y 6 horas y también con 7 o más horas). Por último, en relación a la tipología de práctica hasta los 12 años, la actividad de ocio fue la que mayor porcentaje obtuvo en cuanto a horas de práctica (43,75% entre 3 y 4 años) mientras que actividad reglada obtuvo la mayor tasa de respuesta con un 40,48% de participantes. La práctica de multideporte fue la respuesta mayoritaria con un 41,79%.

En la tabla 6 la relación se establece con el tiempo que dedican a caminar los participantes durante la semana. En mujeres practican el 32,69% entre 3 y 4 horas con un

porcentaje similar de práctica entre 1 y 2 horas (30,77%). En cambio, en mujeres se intercambian los rangos de práctica a la baja, con un 25,00% entre 1 y 2 horas y con un 22,50% entre 3 y 4 horas. En relación a la formación académica, se obtienen porcentajes similares de práctica de 1 y 2 horas así como de 3 y 4 horas para participantes con bachillerato o formación profesional (26,83% en ambos casos), estudios universitarios (28,89% y 24,44%, respectivamente) y estudios de postgrado/máster (25,64% y 28,21%, respectivamente). En cuanto a ocupación laboral, tanto estudiantes como desempleados indicaron que caminan entre 1 y 2 horas porcentajes del 50,00% o más. Los trabajadores a media jornada y a jornada completa mostraron porcentajes similares de práctica de con frecuencia de 1 y 2 horas así como de 3 y 4 horas.

Tabla 5

Relación entre datos sociodemográficos, actividad física en la iniciación con los niveles de actividad física moderada.

	Nada	Entre 1-2 horas	Entre 3-4 horas	Entre 5-6 horas	7 o más horas
Sexo					
Mujeres	11.54%	38,46%	38,46%	11.54%	1.92%
Hombres	12.50%	22,50%	22,50%	16.25%	16.25%
Nivel de estudios	-	-	-	-	-
Sin estudios	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
Enseñanza básica	0.00%	80,00%	80,00%	0.00%	20.00%
Bachillerato o Formación profesional	9.76%	36.59%	36.59%	12.20%	9.76%
Universitarios	8.89%	31.11%	31.11%	11.11%	13.33%
Postgrado o Máster	20.51%	12.82%	12.82%	20.51%	7.69%
Doctorado	0.00%	0.00%	0.00%	50.00%	0.00%
Ocupación actual					
Estudiante	0.00%	57.14%	57.14%	0.00%	14.29%
Desempleado	16.67%	16.67%	16.67%	0.00%	33.33%
Trabajo a media jornada	12.50%	18.75%	18.75%	25.00%	6.25%
Trabajo a jornada completa	12.62%	29.13%	29.13%	14.56%	9.71%
¿Practicó alguna actividad hasta los 12 años?					
Sí	13.27%	30.09%	30.09%	14.16%	7.96%
No	5.26%	21.05%	21.05%	15.79%	26.32%
La práctica hasta los 12 años, ¿fue de ocio, reglada o ambas?					
Nada	5.26%	21.05%	21.05%	15.79%	26.32%
Ocio	6.25%	25.00%	25.00%	12.50%	12.50%
Reglada	21.43%	40.48%	40.48%	9.52%	4.76%
Ambas	9.09%	23.64%	23.64%	18.18%	9.09%
Hasta los 12 años, ¿considera que esta práctica fue centrada en un solo deporte o por el contrario se dedicó al multideporte?					
Nada	5.26%	21.05%	21.05%	15.79%	26.32%
Un solo deporte	19.57%	36.96%	36.96%	13.04%	6.52%
Multideporte	8.96%	25.37%	25.37%	14.93%	8.96%

Fuente: elaboración propia.

Tabla 6

Relación entre datos sociodemográficos, actividad física en la iniciación con las horas dedicadas a caminar.

	Nada	Entre 1-2 horas	Entre 3-4 horas	Entre 5-6 horas	7 o más horas
Sexo					
Mujeres	17.31%	30.77%	32.69%	7.69%	11.54%
Hombres	13.75%	25.00%	22.50%	13.75%	25.00%
Nivel de estudios					
Sin estudios	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%
Enseñanza básica	0.00%	40.00%	20.00%	20.00%	20.00%
Bachillerato o Formación profesional	24.39%	26.83%	26.83%	2.44%	19.51%
Universitarios	13.33%	28.89%	24.44%	15.56%	17.78%
Postgrado o Máster	10.26%	25.64%	28.21%	12.82%	23.08%
Doctorado	0.00%	0.00%	50.00%	50.00%	0.00%
Ocupación actual	-	-	-	-	-
Estudiante	28.57%	57.14%	14.29%	0.00%	0.00%
Desempleado	16.67%	50.00%	16.67%	0.00%	16.67%
Trabajo a media jornada	0.00%	37.50%	37.50%	6.25%	18.75%
Trabajo a jornada completa	16.50%	22.33%	26.21%	13.59%	21.36%
¿Practicó alguna actividad hasta los 12 años?					
Sí	15.93%	27.43%	26.55%	11.50%	18.58%
No	10.53%	26.32%	26.32%	10.53%	26.32%
La práctica hasta los 12 años, ¿fue de ocio, reglada o ambas?					
Nada	10.53%	26.32%	26.32%	10.53%	26.32%
Ocio	25.00%	25.00%	25.00%	12.50%	12.50%
Reglada	21.43%	26.19%	26.19%	7.14%	19.05%
Ambas	9.09%	29.09%	27.27%	14.55%	20.00%
Hasta los 12 años, ¿considera que esta práctica fue centrada en un solo deporte o por el contrario se dedicó al multideporte?					
Nada	10.53%	26.32%	26.32%	10.53%	26.32%
Un solo deporte	19.57%	28.26%	26.09%	8.70%	17.39%
Multideporte	13.43%	26.87%	26.87%	13.43%	19.40%

Fuente: elaboración propia.

Tabla 7
Relación entre datos sociodemográficos, actividad física en la iniciación con las horas sentadas.

	Entre 1-4 horas	Entre 5-6 horas	11 o más horas
Sexo			
Mujeres	57.69%	40.38%	1.92%
Hombres	58.75%	35.00%	6.25%
Nivel de estudios			
Sin estudios	0.00%	0.00%	0.00%
Enseñanza básica	100.00%	0.00%	0.00%
Bachillerato o Formación profesional	75.61%	24.39%	0.00%
Universitarios	48.89%	46.67%	4.44%
Postgrado o Máster	46.15%	43.59%	10.26%
Doctorado	50.00%	50.00%	0.00%
Ocupación actual			
Estudiante	71.43%	28.57%	0.00%
Desempleado	100.00%	0.00%	0.00%
Trabajo a media jornada	68.75%	31.25%	0.00%
Trabajo a jornada completa	53.40%	40.78%	5.83%
¿Practicó alguna actividad hasta los 12 años?			
Sí	56.64%	38.94%	4.42%
No	68.42%	26.32%	5.26%
La práctica hasta los 12 años, ¿fue de ocio, reglada o ambas?			
Nada	68.42%	26.32%	5.26%
Ocio	50.00%	50.00%	0.00%
Reglada	52.38%	40.48%	7.14%
Ambas	61.82%	34.55%	3.64%
Hasta los 12 años, ¿considera que esta práctica fue centrada en un solo deporte o por el contrario se dedicó al multideporte?			
Nada	68.42%	26.32%	5.26%
Un solo deporte	60.87%	36.96%	2.17%
Multideporte	53.73%	40.30%	5.97%

Fuente: elaboración propia.

Finalmente, en la tabla 7, la última relación se ha establecido con las horas que los encuestados pasan sentados durante un día. Tanto hombres como mujeres indicaron porcentajes similares (58,75% y 57,69%, respectivamente). Resulta destacable que los estudiantes pasen sentados entre 1 y 4 horas en un porcentaje del 71,43% de los participantes, ya que sólo con la asistencia a clases y horas destinadas a tareas y estudios supondrán más horas.

DISCUSIÓN

En cuanto al análisis de los datos presentados en las tablas, destacaremos algunos datos clave para poder extraer las conclusiones según los objetivos

planteados en el presente estudio. Hay que destacar que hay pocos datos con una diferencia del 70%, pudiendo determinar una diferencia realmente significativa.

Referente al análisis de los datos sociodemográficos de la tabla 1, hay que destacar que el 60,61% de respuestas al cuestionario fueron dadas por hombres, que no ha habido nadie sin ningún tipo de estudios y la edad media de las personas participantes es de 38,12 años. Se trata de una franja de edad más o menos joven, seguramente esto venga dado por cómo se ha mandado el cuestionario, ya que, se ha ido mandando a contactos o grupos de contactos. Por último, resaltar que el 78,03% realiza trabajo a jornada completa.

Según los datos obtenidos de las preguntas referentes a la práctica de actividad física o deportiva hasta los 12 años, tabla 2, destacamos que el 85,61% de los participantes si que realizaron práctica frente al 14,39% que no, el 41,67% realizó una práctica combinada entre reglada y de ocio, el 50,76% la práctica que realizó fue del tipo multideportiva frente al 34,85% que solo practicó un deporte.

En cuanto a la actividad física o deporte realizado en la actualidad, en lo referente a la tipología intensa, moderada o caminar (tabla 3), encontramos que:

- Referente a la actividad intensa, la mayoría de las respuestas se enmarcan en la franja de entre 1-2 horas con un 28,03% y en la franja de entre 3-4 horas semanales un 30,30%.
- Referente a la actividad moderada, la mayoría de las respuestas se encuentran en la franja de entre 1-2 horas con un 28,79% y en la franja de entre 3-4 horas semanales un 34,09%.
- El tiempo dedicado a caminar, también observamos que la mayoría de las respuestas se encuentra en la franja de entre 1-2 horas con un 27,27% y en la de 3-4 horas con un 26,52%.
- El tiempo que pasan sentados a diario en la franja de 1 a 4 horas hay un 58,33% y en la de 5 a 10 horas un 37,12%.

Vincular este dato a que la mayoría de las personas trabajan a jornada completa, siendo estas de entre 7 u 8 horas, por tanto, podemos suponer que muchos de estos trabajos no requieren de estar sentados un gran número de horas. De esta misma tabla 3, señalar que, si comparamos los resultados de las personas que no dedican tiempo a algún tipo de actividad deportiva descrita en el cuestionario con las que sí que dedican en alguna de las franjas de horas de tiempo semanal, nos encontramos con que:

- En la de tipo intensa un total de 22 personas (16,66%) no realizan frente a 110 (83,33%) que sí practica.
- En el de tipo moderada un total de 16 personas (12,12%) no realizan frente a 116 (87,87%) que si realizan.
- En la cuestión de andar, un total de 20 (15,15%) que no, frente a 112 (84,84%) que si dedican tiempo.

Por tanto, nos encontramos porcentaje iguales o superiores al 70% de personas que actualmente dedican algo de tiempo a la práctica de actividad física, las diferencias entre encuestados que no realizan actividad actualmente y los que sí, son significativas. Puede que estas diferencias estén asociadas a que el abandono deportivo se produzca alrededor de los 18 años y puede venir influido por múltiples factores (Carlin et al., 2009) y

que, posteriormente, se vuelvan a adquirir hábitos de vida saludable como son la práctica de actividad física o de deporte.

Si analizamos los datos de las tablas combinadas, tanto en la tabla 4 como en la 6, no hay diferencias significativas en los porcentajes del 70% o superiores. En la tabla 5, referente a actividad física moderada, se observa que las personas con sólo estudios básicos, el 80% tienen una práctica de este tipo de entre 1 y 2 horas a la semana. Referente al tiempo que los participantes pasan sentados a lo largo del día (tabla 7), los que tienen estudios básicos, el 100% está en la franja de entre 1 a 4 horas, así como los de Bachillerato o Formación Profesional, el 75,61%, y en los estudiantes, encontramos que el 71,43% también se encuentran en la franja anteriormente citada, como lo hacen el 100% de los desempleados.

Sin ser igual o superior al 70% las diferencias, podemos destacar algunas de ellas en referencia a si los participantes practicaron alguna actividad deportiva hasta los 12 años o no lo hicieron y en la actualidad practican o no algún tipo de actividad (intensa, moderada o caminar).

En la tabla 4, referente a la actividad intensa, encontramos: Que actualmente no realizan este tipo de actividad y que en la infancia no practicaron actividad deportiva un 15,79%.

Que actualmente no realizan este tipo de actividad y que en la iniciación si que practicaron actividad deportiva un 16,81%.

En referencia a la actividad moderada (tabla 5), encontramos que:

- No practicaron algún tipo de actividad física en las etapas de iniciación deportiva y que en la actualidad tampoco un 5,26%.
- Que si realizaron algún tipo de actividad física hasta los 12 años y ahora no lo hacen un 13,27%.
- Finalmente, en referencia al tiempo dedicado a caminar (tabla 6), observamos que:
- Que en la iniciación no practicaron algún tipo de actividad física y ahora no dedican tiempo a caminar son el 10.53%.
- Si que practicaron algún tipo de actividad física, pero por el contrario ahora no, un 15.93%.

Con estos datos, no podemos afirmar una mayor adherencia a la práctica de la actividad física en la actualidad si en edades tempranas se realizó actividad deportiva, siendo uno de los objetivos de los programas de entrenamientos o deportivos en la edad prepuberal, la

creación de buenos hábitos de vida saludable y adherencia hacia la continuación de la práctica deportiva (Pochetti et al., 2018).

Referente al tipo de práctica hasta los 12 años, si fue de un solo deporte o multideportiva, tampoco hay diferencia iguales o mayores al 70%, destacamos que, en cuanto a la actual práctica, del tipo intensa (tabla 4), los que solo realizaron un solo deporte, el 26,09% señalan que son 0 las horas dedicadas actualmente a este tipo; por el contrario, los que indicaron práctica multideportiva, el 10,45%. En el tipo de actividad moderada (tabla 5), los de un solo deporte, el 19,57% no dedican tiempo a este tipo de práctica y los de multideporte, un 8,96%. Finalmente, para los que actualmente no dedican ninguna hora a caminar, el 19,57% practicó un solo deporte y el 13,43% multideporte.

Analizando la importancia de las experiencias deportivas o no, vividas en la etapa de la iniciación deportiva, parece cobrar cierto valor el modelo pedagógico que se pueda utilizar, por este motivo, las clases del área de Educación Física adquieren relevancia, y así poder crear experiencia motivantes para generar hábitos saludables y que perduren en el tiempo (López-Estevez y Sepúlveda-Morales, 2012).

De esta forma, y avalado por lo comentado anteriormente, se podría abogar por un tipo de organización en la iniciación en el que se invirtiera por entrenadores/monitores realmente cualificados y que pudieran proponer una actividad multideportiva, apostando por el crecimiento integral de los jóvenes que se inician en el deporte. La práctica diversificada ayudaría en el desarrollo de múltiples habilidades de los jóvenes deportistas, abriendo amplio abanico de posibilidades, y no debería representar una preocupación la falta de práctica en un determinado deporte para el futuro, ya que no es una pérdida de tiempo la diversificación sino más bien todo lo contrario (Seifert et al., 2018).

Con este tipo de estudios y los que ya existen sobre este tema, se podría promover un posible cambio en el modelo de gestión deportiva y como enfocarla.

CONCLUSIONES

Según los datos extraídos de los encuestados, en la actualidad la mayoría, con altas diferencias, dedican algunas horas semanales a la realización de algún tipo de actividad física, ya sea intensa, moderada o caminar. El porcentaje de personas que hasta los 12 años practicaron algún tipo de actividad física es mucho mayor en comparación a los que no lo hicieron. Por tanto, parece un indicador clave el haber estado vinculado a algún tipo

de actividad deportiva en la etapa de iniciación con la adherencia prolongada en edad adulta. La edad media de los encuestados podría ser un factor de concienciación con los hábitos de vida saludable.

No observamos grandes diferencias según hombres o mujeres en cuanto a las horas dedicadas a la práctica de actividad física, solo podemos mencionar que hay una pequeña diferencia en porcentajes en la franja de 7 o más horas dedicadas a esa actividad, observando que hay menor porcentaje de mujeres en esa franja en comparación con los hombres, en las actividades intensas, moderadas o tiempo dedicado a caminar. Pero son los hombres los que más tiempo pasan sentados.

En la relación entre el nivel de estudios vemos que, con los estudios de nivel inferior, pasan menos tiempo diario sentados, este hecho puede venir dado por el tipo de empleo, que este requiera mayor tiempo de acción motriz. Los estudiantes y desempleados son los sujetos que pasan menos tiempo sentados. Resulta difícil de contextualizar, ya que lo habitual sería pensar que los estudiantes pasan más tiempo sentados por el tiempo que pasan en las aulas, en el caso de los desempleados, podríamos asociarlo a que los encuestados aprovechan su situación para realizar diferentes actividades.

En cuanto al tipo de actividad realizada durante la etapa de iniciación deportiva y su adherencia a la práctica de algún tipo de actividad física, no podemos destacar diferencias muy elevadas, simplemente señalar que los porcentajes de gente que no dedica tiempo a realizar actividad intensa, moderada o caminar son más altos para los que practicaron un solo deporte y porcentajes más bajos para los que practicaron multideporte. Con diferencias tan pequeñas no podemos establecer una posible relación entre el tipo de práctica en la infancia y su adherencia en edad adulta.

IMPLICACIONES

Promover un cambio metodológico en cuanto a la oferta deportiva dirigida a los jóvenes en etapas de iniciación basada en estudios como este, no parece ser suficiente por los datos obtenidos, ya que, las diferencias porcentuales no han resultado significativas.

Pero si que parece que cada vez se está investigando más en esta línea de propuestas dirigidas hacia la práctica multideportiva y no en la especialización temprana. Esta gestión y ejecución de las actividades deportivas en estas etapas sería ideal que fuera dirigida por especialistas en la materia del deporte y de la actividad física.

Donde se podría implantar con mayor facilidad esta propuesta de una iniciación deportiva mediante la práctica de varias modalidades, sería en municipios pequeños, donde haya clubes de diferentes modalidades, y que por parte del ayuntamiento se hiciese una propuesta y ayuda en la gestión de un proyecto conjunto entre los clubes deportivos para establecer este tipo de práctica y una vez los jóvenes deportistas llegasen a una determinada edad ya se especializaran en el deporte que más les atrae.

LIMITACIONES Y FUTURAS LÍNEAS

En este tipo de estudios en el que las encuestas son mandadas en línea, vía aplicación móvil, es difícil llevar contadas con exactitud al número de personas que les llega el cuestionario, para poder tener un porcentaje de tasa de respuesta calculado con exactitud. Esto es algo típico y común que ocurre cuando se llevan a cabo los estudios con estos procedimientos (De la Cámara et al., 2019).

Al disponer una muestra de datos pequeña, no se ha podido hacer una estadística más compleja que pudiese dar información estadísticamente significativa sobre los motivos y causas de la adherencia a la práctica deportiva en la actualidad, según las experiencias en la iniciación

deportiva de los encuestados. Deberíamos haber intentado llegar a un mayor número de población, para intentar tener una tasa de respuesta superior y obtener un número mayor de datos a analizar.

Pero también hay que destacar, como fortaleza, que esta manera de llegar a la gente resulta ágil para el encuestado y para el encuestador. Los receptores del cuestionario tienen libertad para responder cuando puedan y quieran, para los investigadores es una manera de optimizar el tiempo pudiendo mandar de forma más masiva y global. Futuras líneas de trabajo, comparando la especialización temprana o práctica multideportiva:

- Relación con el rendimiento académico en los adolescentes.
- La posible relación nivel de estudios alcanzado en adultos.
- Detectar que tipo de práctica han llevado a cabo en los inicios los actuales deportistas de élite.
- Si el tipo de práctica se puede asociar al número de lesiones graves.
- Observar si hay relación entre el tipo de práctica en la iniciación y algunos factores psicológicos que se dan en la competición.

REFERENCIAS

- Baker, J. (2003). Early specialization in youth sport: A requirement for adult expertise. *High Ability Studies*, 14(1), 85-96.
- Bell, D. R., Post, E. G., Biese, K., Bay, C., y McLeod, T. V. (2018). Sport specialization and risk of overuse injuries: A systematic review with meta-Analysis. *Pediatrics*, 142(3), e20180657.
- Bell, D. R., Post, E. G., Trigsted, S. M., Hetzel, S., McGuine, T. A., y Brooks, M. A. (2016). Prevalence of sport specialization in high school athletics: A 1-year observational study. *American Journal of Sports Medicine*, 44(6), 1469-1474.
- Bull, F. C., Maslin, T. S., y Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 790-804.
- Carlin, M., Salguero, A., Márquez Rosa, S., y Garcés de los Fayos Ruiz, E. (2009). Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 9(1), 85-99.
- Carrera, Y. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del Trabajo*, 7(2), 49-54.
- Cepeda-Lemus, M., García-González, L., García-Herrero, J., Gutiérrez-Aguilar, O., e Iglesias, D. (2013). Práctica deliberada y adquisición de la habilidad en balonmano: perspectiva de los jugadores. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 30, 103-119.
- Côté, J., Ericsson, K. A., y Law, M. P. (2005). Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 1-19.
- Côté, J., Horton, S., MacDonald, D. J., y Wilkes, S. (2007). The Benefits of Sampling Sports During Childhood. *Physical & Health Education Journal*, 74(January 2009), 1-7.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., y Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395.

- De la Cámara, M. Á., Valcarce-Torrente, M., y Veiga, Ó. L. (2019). Encuesta Nacional de Tendencias de Fitness en España para el Año 2020 (National Survey of Fitness Trends in Spain for 2020). *Retos*, 2041(37), 434-441.
- DiFiori, J. P., Brenner, J. S., Comstock, D., Côté, J., Gälllich, A., Hainline, B., y Malina, R. (2017). Debunking early single sport specialisation and reshaping the youth sport experience: An NBA perspective. *British Journal of Sports Medicine*, 51(3), 142-143.
- DiFiori, J. P., Gälllich, A., Brenner, J. S., Côté, J., Hainline, B., Ryan, E., y Malina, R. M. (2018). The NBA and Youth Basketball: Recommendations for Promoting a Healthy and Positive Experience. *Sports Medicine*, 48(9), 2053-2065.
- Epstein, D. (2020). *Amplitud (range)*. Empresa Activa.
- Ericsson, K. A. (2008). Deliberate Practice and Acquisition of Expert Performance: A General Overview. *Academic emergency medicine : official journal of the Society for Academic Emergency Medicine*. 15. 988-94. 10.1111/j.1553-2712.2008.00227.x.
- Ericsson, K. A. (2007). Deliberate practice and the modifiability of body and mind: Toward a science of the structure and acquisition of expert and elite performance. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 4-34.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., y Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
- Fernandez Ortega, J. A., Rodriguez Buitrago, J. A., y Sanchez Rodriguez, D. A. (2021). Central aspects of the identification and development of sports talents: A systematic review. *Retos*, 39, 87-100.
- Fogelholm, M., Malmberg, J., Suni, J., Santtila, M., Kyröläinen, H., Mäntysaari, M., y Oja, P. (2006). International physical activity questionnaire: Validity against fitness. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(4), 753-760.
- Gälllich, A. (2017). International medallists' and non-medallists' developmental sport activities—a matched-pairs analysis. *Journal of Sports Sciences*, 35(23), 2281-2288.
- López-Estevez, R., y Sepúlveda-Morales, I. (2012). Incidencia de los modelos de enseñanza en iniciación deportiva en la motivación del alumnado dentro del área de educación física. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 18(18), 30-41.
- Moesch, K., Hauge, M. L. T., Wikman, J. M., y Elbe, A. M. (2013). Making it to the top in team sports: Start later, intensify, and be determined! *Talent Development and Excellence*, 5(2), 85-100.
- Munera, R. C. L., Campos, M. A. S. E., Martínez, A. V. N., Arévalo, J. M. A., Pinillos, F. G., y Román, P. Á. L. (2016). Determinantes sociodemográficos y nivel de actividad física en la población de la provincia de Jaén mayor de 18 años. *Retos*, 29, 13–16.
- Nuviala-Nuviala, R., Teva-Villén, M. R., Pérez-Ordás, R., Grao-Cruces, A., Tamayo Fajardo, J. A., & Nuviala-Nuviala, A. (2015). Segmentación de usuarios de servicios deportivos. *Retos*, 2041(25), 90-94.
- OMS (2014). Cuestionario Mundial sobre Actividad Física. Departamento de Enfermedades Crónicas y Promoción de La Salud, 7. https://www.google.com/search?q=cuestionario+mundial+sobre+actividad+física&rlz=1C5CHFA_enES887ES888&oq=cuestionario+mundial+sobre+actividad+física&aqs=chrome..69i57.17980j0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8%0Ahttps://www.who.int/ncds/surveillance/steps/GPAQ/en/
- Pochetti, J., Ponczosnik, D., Rojas, P., Testa, N., Gaete, L., Pacheco, D., Morillo, M., Jauregui, P., y Galindo, E. (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 116(6), 82-91.
- Seifert, L., Papet, V., Strafford, B. W., Coughlan, E. K., y Davids, K. (2018). Skill transfer, expertise and talent development: An ecological dynamics perspective. *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité*, 102, 39-49.

¿CONOCES EL SELLO DE CERTIFICACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES CUALIFICADOS DEL COLEF ANDALUCÍA, CEUTA Y MELILLA?

¿Qué es el sello de calidad SPC?

Es un programa de Certificación de Servicios Profesionales Cualificados (SPC) que consiste en el reconocimiento del compromiso con la protección de la salud y seguridad de los usuarios de los servicios deportivos prestados por las personas colegiadas y/o sus empresas mediante el cumplimiento normativo de la Ley 5/2016, de 19 de julio, del Deporte de Andalucía y del código deontológico.

Su fin es establecer un mecanismo de control y de reconocimiento del buen hacer de las empresas y profesionales de servicios deportivos respecto al servicio ofrecido a través de trabajadores cuya cualificación se corresponda con su perfil competencial y que el consumidor pueda identificar.

¿Cuáles son sus objetivos?

- Certificar la cualificación profesional para la prestación de servicios deportivos ofrecidos en Andalucía, Ceuta y Melilla.
- Reconocer el compromiso con la salud y seguridad de los clientes/usuarios de las empresas que ofrecen servicios deportivos a través de profesionales cualificados.
- Velar por el cumplimiento normativo en cuanto a las competencias en reanimación cardiopulmonar de los profesionales deportivos.
- Concienciar a los consumidores de servicios deportivos de la importancia de la cualificación de los profesionales deportivos como garantía de seguridad.

¿Qué requisitos se deben cumplir?

- Estar colegiado/a en modalidad ejerciente
- Estar al corriente de pago
- No constar expediente disciplinario abierto
- Respetar la cualificación de acceso a las profesiones deportivas reconocidas en la Ley del deporte de Andalucía.
- Ofrecer información, en lugar perfectamente visible y accesible, del nombre y titulación respectiva de las personas que presten servicios profesionales en los niveles de dirección técnica, enseñanza o animación.
- Todos los trabajadores que ejercen una de las profesiones del deporte que sean Licenciados en Educación Física o Licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte deberán estar colegiados en la modalidad de ejercientes. Lo que implica contar con la cobertura del seguro de responsabilidad civil y conocer y respetar el código deontológico.
- Tener actualizadas las competencias en reanimación cardiopulmonar todos los profesionales deportivos.
- Disponer de certificado negativo de delitos de naturaleza sexual por parte de cualquier personal técnico.
- Ofrecer los servicios deportivos en Andalucía, Ceuta o Melilla.
- Disponer de un sitio web que contenga la información de los servicios ofertados, de los profesionales y demás contenido relevante para que pueda ser consultada por cualquier persona interesada.



¿Qué compromisos se adquieren?

- Responsabilizarse de la veracidad de la información enviada.
- Cumplir con los requisitos de la concesión durante su vigencia.
- Comunicar cualquier cambio en los mismos.
- Hacer un uso ético.
- Cooperar en su difusión y calidad.
- Aceptar la publicación en el registro público.

¿Cómo se tramita la solicitud para la obtención de la certificación SPC?

- Para solicitar la certificación SPC hay que cumplimentar el formulario de solicitud adjuntando la siguiente documentación:
- Título, diploma o certificado oficial de la formación reglada de los profesionales que prestan servicios deportivos.
- Documento acreditativo de las competencias actualizadas en reanimación cardiopulmonar.
- Certificado negativo de delitos de naturaleza sexual por parte de cualquier personal técnico que trabaje o realice cualquier tipo de actividad que conlleve contacto habitual con menores.

¿Tiene algún coste la obtención de la certificación SPC?

En caso de que la certificación sea concedida, el profesional o empresa solicitante deberá abonar 50€. La renovación, pasado el año de vigencia, tendrá un coste de 20€. Estas tasas incluye la expedición y envío del certificado y el distintivo tanto físico como en formato digital.

Solicita tu sello en:

colefandalucia.com/certificacion-spc

EL FUTURO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL ENTORNO RURAL. UNA CORRECTA GESTIÓN DE HÁBITOS DEPORTIVOS

THE FUTURE OF SPORT IN THE COUNTRYSIDE. CORRECT MANAGEMENT OF SPORTING HABITS

**ALBERTO CAMPANERO
ARÉVALO**

Coordinador deportivo en el
Ayuntamiento de Corral de Almaguer

RESUMEN

El año 2020 se caracteriza porque es un año que no olvidaremos con gran facilidad. Nadie imaginaba lo que nos esperaba, hasta que llegó el 13 de marzo. Nuestras vidas cambiaron, nuestros hábitos deportivos ya no serían lo mismo y pasaríamos a estar 24 horas entre las mismas paredes. El objetivo principal se centra en conocer las futuras líneas que la práctica deportiva pueda llegar a tener en los próximos años. Para ello, se realiza una investigación con una muestra de 289 personas en un ámbito rural, correspondiente a la localidad de Corral de Almaguer (Toledo), a través de un cuestionario con el fin de ver, como en ese periodo de tiempo han cambiado nuestros hábitos deportivos. Con esto se pretende ver las nuevas tendencias deportivas. Los resultados muestran que el futuro de la práctica deportiva estará relacionado con las nuevas tecnologías en una población más joven, los grupos destacarán por ser reducidos y las actividades que dominarán serán al aire libre. Por otro lado, también nos hablan de que la figura de los progenitores de cara a la actividad física servirá de ejemplo para los más pequeños de la casa.

Palabras clave: actividad física, tiempo de ocio, confinamiento, influencers, lesiones.

ABSTRACT

The year 2020 is characterised by the fact that it is a year we will not easily forget. Nobody imagined what was in store for us until 13 March. Our lives would change, our sporting habits would no longer be the same and we would spend 24 hours within the same walls. The main objective is focused on finding out the future lines of sporting practice in the coming years. To do this, this research was carried out with a sample of 289 participants from the town of Corral de Almaguer (Toledo) through a questionnaire, in order to see how our sporting habits have changed over this period of time, to see the new sporting trends. The results show that the future of sports practice will be related to new technologies, small groups and outdoor activities. On the other hand, they also tell us that the figure of parents in terms of physical activity will serve as an example for the youngest members of the household.

Keywords: physical activity, leisure time, confinement, influencers, injuries.

INTRODUCCIÓN

La sociedad actual se caracteriza porque lleva años viviendo una situación delicada en relación a la salud, una pandemia que aunque no ocupe nuestros informativos, está presente en nuestra sociedad. Llevamos años en una situación que no parece tener fin. Coronavirus, guerras, inflaciones, pobreza y lo que esté por venir. Un conjunto de factores que hacen que nuestra salud y nuestro estilo de vida se vea perjudicado en todos los sentidos. Toda esta incertidumbre, más la que hemos vivido con el coronavirus ha traído que en nuestro estilo de vida predomine el sedentarismo.

Centrándonos en España, el sector deportivo se vio fuertemente afectado por las restricciones. Gimnasios, instalaciones deportivas, clases colectivas fueron cerradas. Cuando la situación parecía mejorar, factores como la inflación y los altos precios del mantenimiento de dichas instalaciones, han complicado su presencia en el entorno en el que nos movemos. Todo esto nos perjudica, ya que dan lugar a que el ser humano no lleve a cabo la premisa básica desde su existencia, el movimiento.

Hemos pasado de movernos para sobrevivir a estar pegados en una silla, en entornos reducidos y cuyos niveles de actividad física son muy diferentes a los de antes. Este conjunto de restricciones traen consigo el aumento de una enfermedad, de una pandemia de la que pocos hablan conocida como sedentarismo, una pandemia que convivía con nosotros desde hace muchos años, pero que no se le ha dado la importancia que merece.

En 2010 la Organización Mundial de la Salud (OMS) nos hablaba de niveles de inactividad física preocupantes para la sociedad europea, considerándola una de las principales causas de muerte, una cifra cercana a los 3,2 millones de muertes anuales. De esto hace ya 12 años. Hemos tenido tiempo para evolucionar, pero por desgracia, esta pandemia se ha ido acentuando sobre todo en el año 2020 con el confinamiento, el estado de alarma y las limitaciones en práctica deportiva.

Siguiendo en esta misma línea y acentuando el problema del sedentarismo, autores como Martínez de Haro et al. (2011), eran conscientes del peligro del sedentarismo y ya consideraban que para el 2020 en adelante, el 70% de las muertes estarían asociadas e influenciadas por el estilo de vida y la alimentación. Un estudio posterior destacaba que seis de los siete principales factores de riesgo de muerte están asociados al estilo de vida (Moreiras et al., 2013). No iban mal encaminados, ya que según Soriano et al. (2018) supone la segunda causa de muerte tras el

cáncer en España, o cuando se ha comprobado que el coronavirus afecta en mayor medida a aquellas personas que llevan a cabo un estilo de vida sedentario.

Para centrar al lector, se define sedentarismo según Leiva et al. (2017) como el conjunto de actividades asociadas a un gasto energético por debajo de los 1,5 METs (equivalente metabólico basal), siendo estas actividades algunas como estar sentado, ver televisión, conducir... actividades que se han acentuado durante el confinamiento, durante la pandemia. Partiendo de esta definición y reflexionando sobre la realización de movimiento actualmente en nuestro día a día, podemos apreciar cómo pasamos una elevada cantidad de horas sentados, y que el teletrabajo han aumentado el tiempo que pasamos sentados delante de una pantalla.

El confinamiento y las restricciones se han caracterizado por limitar la práctica deportiva a muchas personas de nuestra sociedad, en especial a los más mayores. Hay determinados grupos sociales que se han visto afectados por infraestructuras o por factores socioeconómicos informa Moscoso-Sánchez (2013). El Consejo Superior de Deportes en 2015 nos marcaba que el 53% de las personas practicaban algún tipo de deporte. Dicho porcentaje se ha visto reducido con el estado de alarma, cerrando todas las instalaciones y espacios públicos, al mismo tiempo destacar, que la ausencia de personal cualificado en determinadas ocasiones ha dado lugar a que las personas abandonen la práctica deportiva durante dicho periodo o sustituyeran esta actividad por aquellas más sedentarias, en especial nuestros jóvenes (Moscoso-Sánchez, 2020). Aun así, nos encontramos con el interés de nuestra sociedad en la práctica deportiva, tal es así, que hemos podido ver de todo durante este confinamiento, retos, ejercicios en casa... y es que como nos dice García-Ferrando et al. (2017) nos encontrábamos con un interés poblacional del 67% en relación a la práctica deportiva.

MÉTODO

PARTICIPANTES

Participaron en el estudio 289 personas con edades comprendidas entre los 18 años y los 64 años pertenecientes a un entorno rural, concretamente a la localidad de Corral de Almaguer (Toledo). Los motivos de exclusión de la población menor de 18 y mayor de 64 años fue, en el primer caso, la necesidad de consentimiento de los padres o tutores legales, y en el segundo caso, a partir de esa edad la muestra podría ser muy baja al no disponer la gran mayoría de conexión a internet.

En cuanto a la distribución de la muestra, participaron 173 mujeres (59,9%) y 116 hombres (40,1%), siendo la edad media de la muestra de 35 años (desviación típica de 13,95 años). En relación a la nacionalidad, la gran mayoría son españoles aunque existe presencia de 8 personas de diferentes nacionalidades (Colombia, Marruecos, Bulgaria y Rumanía), por lo que nos encontramos en una localidad en la que conviven varias culturas. Respecto al nivel de estudios la mayoría de participantes poseen una titulación equivalente a un grado universitario (99 personas – 34,9% de la muestra), seguida de un módulo (58 personas – 20% de la muestra), un máster (53 personas – 18,3% de la muestra), bachillerato (40 personas – 13,8% de la muestra), secundaria (25 personas – 8,7% de la muestra), primaria (6 personas – 2,1% de la muestra) y el resto en doctorados o EGB (1,4% de la muestra). En relación a la situación laboral, la gran mayoría de las personas son activas (159 personas, el 55% de la muestra) y además pertenecen al sexo femenino.

INSTRUMENTO

Ante la situación que se estaba viviendo, COVID-19, y con el fin de facilitar el procedimiento de recogida de información a la muestra de trabajo, se ha utilizado un cuestionario de manera online a través de Google Forms. Este cuestionario ha sido adaptado de la encuesta de hábitos deportivos para 2020 del Consejo Superior de Deportes al ámbito en el que se iba a utilizar (rural).

Según García-Ferrando (1993), la elaboración de este cuestionario se lleva a cabo con la técnica de preguntas sencillas, organizadas y con un conjunto de procedimientos estandarizados para la recogida y el posterior análisis de una muestra representativa de una población que se desea estudiar. Dicho cuestionario consta de un total de 21 preguntas que hacen referencia al sexo, nacionalidad, edad, nivel de estudios, situación laboral, interés, hábitos deportivos por parte de los padres, en quien se guiaron para la práctica deportiva durante el confinamiento, y relación con la práctica deportiva antes, durante y después del confinamiento sufrido en el año 2020, desde marzo hasta mayo. Algunas de estas preguntas tienen múltiples opciones de respuesta y otras son de libre respuesta (ejemplo la nacionalidad).

PROCEDIMIENTO

El interés por la realización de este estudio surge en 2020 como consecuencia de las restricciones y limitaciones impuestas por las autoridades sanitarias, afectando a la práctica deportiva y surgiendo nuevos retos durante el confinamiento así como el

interés que se crea en la población por la realización de práctica deportiva. Así, tras una búsqueda en la literatura académica sobre diferentes herramientas que pudieran ayudar a confeccionar la herramienta de trabajo, se elabora un cuestionario para la recogida de datos.

En un primer momento se tiene en cuenta tanto la zona como la población seleccionada, Corral de Almaguer, puesto que es la zona donde se conoce a la población, hay una mayor facilidad para la recogida sincera de datos y permite que el alcance sea mayor al conocer el fin de dicho cuestionario, permitiendo así un control de calidad adecuada en la recogida de datos (Buss-Thofehrn et al., 2013). En base al cuestionario del Consejo Superior de Deportes, se elabora una herramienta en función de los objetivos planteados que permitirá iniciar la recogida de datos. Según Buss-Thofehrn et al. (2013), plantear los objetivos en una investigación permite la elaboración de un cuestionario de calidad para recoger los datos necesarios de los estudios que se llevan a cabo. La última semana del mes de febrero, el mes de marzo completo y la primera de abril, se destinó a la recogida de datos, donde se envía el cuestionario a diferentes grupos de edades del municipio de Corral de Almaguer (Toledo), al mismo tiempo que se utilizan las redes deportivas de la localidad con el fin de alcanzar una gran muestra. Se deja este amplio periodo de tiempo para recoger una muestra adecuada, ver cómo reacciona la gente a dicha encuesta y poder recoger datos de calidad.

Al utilizarse una versión digital del cuestionario (online), se podía cumplimentar en cualquier momento del día siendo el tiempo de realización de aproximadamente entre 5 y 10 minutos. Se utilizaron varias vías para la difusión del cuestionario como redes sociales, correo electrónico y WhatsApp. El fin de utilizar la vía digital se justifica a través de que en dicho trabajo se lleve a cabo un desarrollo sostenible, evitando así el gasto innecesario de folios y de papeles, y al mismo tiempo esta vía es mucho más rápida para la captación de usuarios.

Todo esto se lleva a cabo con el fin de recoger una muestra amplia ya que la sociedad actual cuenta con dispositivos como los móviles e internet, garantizando que el proceso de recepción y entrega de dicho documento sea más fácil para la recopilación de datos. Tras todo esto, se procede al análisis de información y de los datos recogidos.

ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis de los datos obtenidos se utilizaron los softwares Microsoft Office Excel, el paquete estadístico SPSS y las propias herramientas de Google Form al proporcionar información utilizando

diferentes formatos y porcentajes. Al tratarse de un estudio descriptivo, una parte mayoritaria de datos se ofrecen utilizando porcentajes, valores medios y desviación típica, utilizando además en algunos casos el coeficiente de correlación de Pearson para comprobar la relación entre variables.

RESULTADOS

Se presentan a continuación cada una de las respuestas obtenidas en el trabajo en las que se detallarán los resultados obtenidos.

Percepción sobre la valoración del estado de salud

Las siguientes preguntas se centran en el estado de salud de los sujetos de la muestra. Se observa cómo la mayor parte de la muestra poseen una salud buena (160 personas – 55,4% de la muestra) o muy buena salud (76 personas – 26,3% de la muestra), siendo regular o mala para una minoría (47 personas – 16,3% y 5 personas – 1,7%, respectivamente). En el caso del último grupo, se caracterizan porque han superado y/o tratado un cáncer, tumores o han sufrido una operación (hernias) en el periodo de tiempo estipulado en el cuestionario. Relacionado con el estado de salud, se preguntó sobre si habían tenido algún problema de salud, obteniéndose una amplia mayoría de respuestas negativas (233 personas – 80,6%) respecto a las positivas (56 personas – 19,4%).

Profundizando un poco más en este apartado encontramos que las diferentes enfermedades que han tenido los participantes durante el último año (pregunta opcional ya que puede darse el caso de no sufrir ninguna enfermedad), se registraron 58 respuestas encontrando una amplia variedad que iban desde problemas cardiovasculares, celiacos, problemas musculares, hernias, etc. hasta las más comunes como asma (presente en mujeres) y COVID (presente en 2 hombres y 1 mujer).

La última pregunta de este apartado estaba orientada al estado de salud, enfocada hacia si se vio o no afectado durante todo este periodo de tiempo. Los resultados obtenidos muestran el predominio de una salud limitada pero no gravemente (64,7% – 187 personas), mientras que nada limitada y muy limitada obtuvieron menores respuestas (31,8% – 92 personas y 3,5% – 10 personas, respectivamente). Dentro del último grupo (muy limitada), se encuentran aquellos con edades muy bajas de 18 a 37 años, siendo todas ellas mujeres.

Presencia del material para la práctica deportiva en casa
En relación al material que disponen los participantes, el confinamiento como consecuencia del estado de alarma

dio lugar a la compra masiva de material deportivo. Consecuentemente, 164 personas (56,7%) respondió disponer de material deportivo y 125 personas (43,3%) indicaron no disponer de material en casa. Dentro de la gran variedad de material predominan las pesas, bicicletas elípticas, cintas de correr, bandas elásticas y esterillas.

Valoración del estado de salud

En relación a la salud las preguntas planteadas se orientaron para conocer la capacidad para valorar su salud y su interés por la práctica deportiva, utilizando una escala de 10 puntos (1 = valor más bajo; 10 = valor más elevado) obteniéndose puntuaciones elevadas, específicamente de 7 a 10 puntos, en 167 personas (10 puntos: 47 personas; 8 puntos: 64 personas; 7 puntos: 56 personas). Contrariamente, los valores más bajos registraron un 1,4% de respuestas (1 punto) y un 1% (2 puntos). Siguiendo en esta línea, se comprobó que existe una alta percepción en la relación de la práctica deportiva y la salud, siendo los valores más altos 10 puntos (25,6% – 74 personas), 8 puntos (20,8% – 60 personas) y 9 puntos (15,9% – 46 personas), obteniéndose una correlación significativa ($p < 0,05$) con un valor moderado, indicando una relación positiva entre las dos variables el interés en la práctica deportiva y la percepción con la salud por parte de las personas de la muestra (Tabla 1).

Tabla 1
Relación con la salud

Dimensiones	N	1	2
1. ¿Cómo calificaría su interés por la práctica deportiva?	289	1	
2. ¿Cómo calificaría la relación de la práctica deportiva con la salud?	287		0,686*

Nota: N: muestra; * $p < 0,05$; ** $p < 0,005$

Fuente: elaboración propia.

Relación con la práctica deportiva

Estas preguntas pretenden mostrarnos la relación con la práctica deportiva de los participantes. En primer lugar, observamos la presencia de licencia deportiva donde predomina que la gran mayoría de personas no la han tenido nunca (78,9% – 228 personas), mientras que aquellos que la tienen todavía (3,8% – 11 personas)

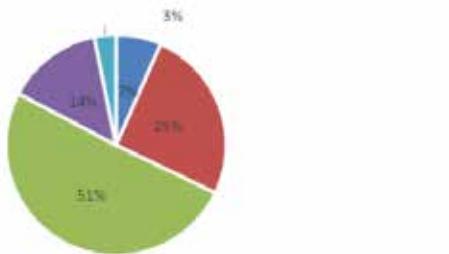
o la tuvieron (20,4% – 59 personas) muestran valores más bajos. Sin embargo, en este apartado observamos cómo predomina más el sexo masculino (76%) frente al femenino (24%) en relación a la posesión de una licencia federativa.

Sobre la participación en algún evento deportivo a lo largo del último año, encontramos porcentajes cercanos al 50% en las opciones utilizadas, específicamente un 52,5% para la respuesta negativa (151 personas) y un 47,5% para la respuesta afirmativa (139 personas). Estos eventos están relacionados con carreras solidarias, torneos de pádel o de fútbol que se organizan de manera regular en la localidad de Corral de Almaguer. En cuanto al tipo de actividades, predominan las clases colectivas (pilates, boxeo, zumba y yoga), seguidas de actividades de musculación (gimnasio), ligas locales (fútbol, frontón y pádel) y por último, carreras populares o marchas.

Frecuencia, espacios y métodos de la actividad física antes del confinamiento del año 2020

Las siguientes preguntas buscan examinar la frecuencia y la actividad física realizada por los participantes antes del confinamiento sufrido en 2020 y con ello, la frecuencia de práctica deportiva antes del confinamiento. Se observa cómo más del 51% de los datos recogidos se corresponden con 2-3 días de práctica deportiva y un 25% de actividad diaria, mientras que 1 vez a la semana (14%), nunca (7%) y 1 vez al mes (3%) fueron las opciones con menos respuestas. Sin embargo, más de la mitad de la muestra no llega a los datos mínimos de práctica deportiva recogidas por la OMS (Figura 1).

*Figura 1
Frecuencia de práctica deportiva antes del confinamiento*

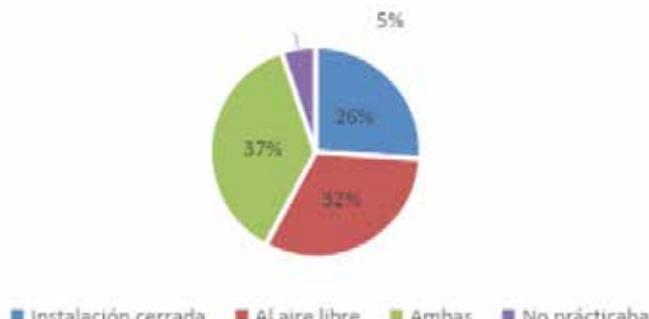


Fuente: elaboración propia.

En relación a los días en los que la práctica de la actividad física formaba parte de los participantes de la muestra, se observa que el 46% llevaba a cabo la actividad entre semana, el 37% entre semana y los fines de semana y el

12% los fines de semana. Se desconoce el motivo, pero los datos nos muestran como la mayoría de la muestra llevaban a cabo la actividad entre semana. Sobre la ubicación donde tenía lugar la práctica deportiva, los resultados muestran un predominio de los espacios al aire libre con un 32% frente a los espacios cerrados (26%). Aún así, el valor predominante es en ambas instalaciones con un 37% (Figura 2).

*Figura 2
Espacios de práctica deportiva*



Fuente: elaboración propia.

En cuanto al método en el cual se llevaba a cabo la práctica deportiva, el formato libre con un 46% fue la respuesta mayoritaria mientras que en formato dirigido obtuvo un 19%. Centrándonos en la práctica deportiva por parte de los padres con el fin de comprobar si el interés y la realización de esta actividad están influenciados desde pequeños en el hogar, destacamos el predominio de padres que no realizaba ninguna actividad con un 68% frente a aquellos que sí en ambos casos (padre y madre; 15%) o solamente uno de ellos (17%).

Relación con la práctica deportiva durante el confinamiento

La presencia de práctica deportiva durante el periodo de confinamiento obtuvo una respuesta positiva en un 73% de los participantes (210 personas), y centrándonos en la frecuencia de esta práctica de actividad, pregunta dirigida al 73% de participantes indicado anteriormente, el 45% de los participantes indicó hacerlo 2-3 veces por semana mientras que el 41% indicó hacerlo 1 vez por semana (Figura 3).

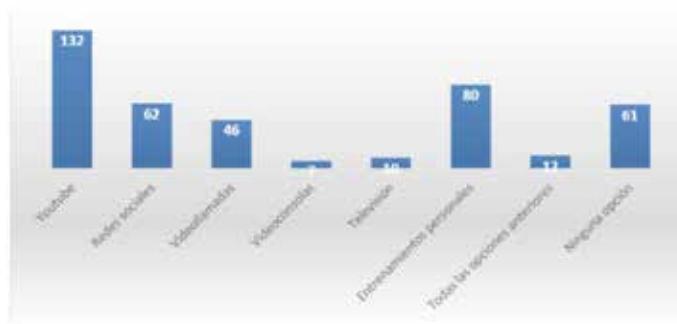
En cuanto al método a través del cual se han llevado a cabo dichas actividades, centrándonos en los medios (Figura 4) se observa como plataformas digitales como YouTube o redes sociales son las más elegidas con 132 y 62 personas, respectivamente, mientras que el entrenamiento personal es el segundo medio utilizado (80 personas). La opción libre (“ninguna opción” dentro del tipo de respuestas) es también muy utilizada.

*Figura 3
Frecuencia de práctica deportiva durante el confinamiento*



Fuente: elaboración propia.

*Figura 4
Medios utilizados para la práctica deportiva*



Fuente: elaboración propia.

El modo en que se ha llevado a cabo la práctica deportiva influye, es decir, los medios con los que se ha contado teniendo en cuenta la presencia de otras personas, ya que pueden influir en la realización de la práctica deportiva de manera positiva. En la figura 5 se observa el predominio de la práctica de actividad física de manera individual (161 personas), aunque sumando las opciones de práctica con compañía suman un total de 141 personas. Estos datos están influenciados por las condiciones del confinamiento cada persona, del estilo de vida de los padres o de las personas con las que se convive.

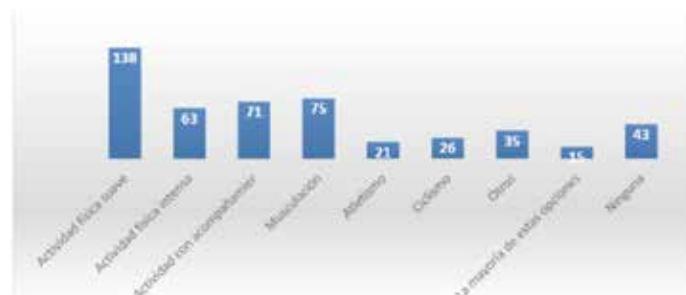
*Figura 5
Modo de realización de práctica deportiva*



Fuente: elaboración propia.

Otra de las cuestiones planteadas hace referencia al deporte realizado (Figura 6). La actividad física suave es la opción más repetida (138 personas), muy por encima de la actividad física intensa (63 personas). Musculación se sitúa como segunda opción (75 personas) y deportes reglados como ciclismo o atletismo ofrecieron pocas respuestas (26 y 21 personas, respectivamente).

*Figura 6
Tipología de actividad física realizada*



Fuente: elaboración propia.

Las razones por las cuales se lleva a cabo la práctica deportiva muestran como causas principales los motivos de estar en forma (125 personas) y por salud (124 personas). La actividad física se convierte en una herramienta fundamental para garantizar la salud en todos los niveles (física, psíquica y social), es por ello que su presencia se hace fundamental ante estas situaciones vividas de aislamiento social (Figura 7).

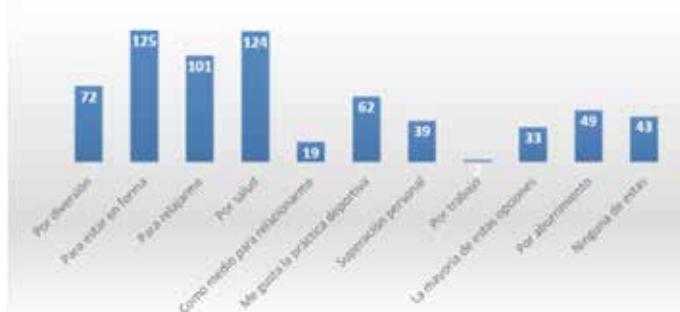
En relación al conocimiento sobre la titulación de las personas que han guiado a los participantes durante la práctica deportiva, observamos que no existe una diferencia muy elevada entre aquellas personas que si conocían la titulación (59%) de las personas que les orientaban en la práctica deportiva, frente aquellas que no las conocían (41%). Por otro lado, en este mismo apartado y en relación a las lesiones de los participantes durante dichas prácticas, observamos cómo se han producido un porcentaje muy bajo de lesiones (9%) de todas aquellas personas que han sido activas en el confinamiento. Las lesiones más frecuentes que se han podido encontrar, han sido a nivel muscular (7 personas), tendinitis (5 personas) y a nivel articular (5 personas).

El guía de la práctica deportiva

El estado de alarma por un lado y las posteriores restricciones y limitaciones de movilidad dieron lugar a que se pasara una gran cantidad de tiempo en casa. Por ello, es importante destacar qué personas han influido o quienes han sido los guías en la práctica deportiva de los participantes. En la figura 8 observamos como la presencia

de ninguna persona (169) u otros (59) predomina sobre el resto. Al encontrarnos en un ámbito rural, podemos decir que la influencia de un guía o "influencers" no ha sido tan elevada como podría llevarse a cabo en una gran ciudad. Sin embargo, es curioso como Patry Jordan, sin formación profesional en el ámbito deportivo, sea de las personas que han obtenido mayores resultados en este apartado y siendo una de las principales personas que se han seguido y está relacionadas con la lesión deportiva (6 personas).

*Figura 8
El guía de la práctica deportiva*



Fuente: elaboración propia.

El futuro en el ámbito rural

Los datos recogidos en la figura 9 muestran una gran variedad de futuras tendencias en un ámbito rural y una gran indecisión, donde destacamos un aspecto positivo que es el bajo porcentaje de abandono de cara a la práctica deportiva (4%) de forma definitiva o de manera temporal (9%) o incluso hacer menos deporte (11,7%), lo cual se puede deber ante la incertidumbre que se llevó a cabo cuando se pasó dicho cuestionario con la normativa de cierres de actividades deportivas en la provincia de Toledo. Un ejemplo claro pueden ser los deportes colectivos, que tardaron más de un año en poder llevarse a cabo en Castilla-La Mancha. Por otro lado, destacar el porcentaje elevado en aquellas personas que siguen con sus rutinas (22,8%). La presencia de los grupos reducidos (9,7%) y sobre todo, la presencia de la actividad física al aire libre (20%), ya que esta puede garantizar seguridad frente a espacios cerrados.

DISCUSIÓN

El estudio actual pretende aportar a la comunidad académica cómo han evolucionado los hábitos deportivos en este último año en una localidad de un ámbito rural correspondiente a una población de Castilla-La Mancha. Cada comunidad, en estos últimos años han adoptado unas medidas en materia deportiva diferentes, modificando los hábitos deportivos de nuestro

*Figura 9
El futuro de la práctica deportiva*



Fuente: elaboración propia.

país. El COVID afectó a todos los niveles de la población, a todos los sectores, pero el ámbito deportivo, una de las pocas herramientas que se ha podido ver que puede combatir dicha enfermedad, también se ha visto afectada y con ella los hábitos y costumbres de las personas que las practican.

El confinamiento sufrido cambio nuestros hábitos deportivos, desde los paseos al trabajo hasta la actividad que miles de jóvenes realizaban en su día a día. Esta situación ha dado lugar a factores como el aumento de peso, obesidad y reducción de la práctica deportiva, ya que todo fue cerrado. Moscoso-Sánchez (2020) nos habla de que la población española se situaba en un 53% de práctica deportiva y un 19% en casa. Podemos ver como los jóvenes, especialmente las chicas, se caracterizan por perder interés en dicha práctica y convertirse en poco activos nos dicen Guthold et al. (2020). Como podemos observar, en la muestra recogida en Corral de Almaguer (Toledo), los hábitos y la práctica deportiva han cambiado, encontrándonos con un porcentaje muy elevado de personas que han practicado alguna actividad física durante el confinamiento por diversos motivos, entre ellos la salud, relajación, diversión o estar en forma. Es decir, para evitar las diferentes situaciones que se podrían vivir tantos días encerrados, la práctica deportiva

se convirtió en una herramienta de ayuda. Aquellas personas que practicaban deporte todos los días (25%) antes del confinamiento, hemos podido observar como se ha producido un crecimiento (hasta el 41%), es decir, la frecuencia de práctica deportiva aumento durante dicha etapa. Esto puede aportar cierta esperanza en el incremento de la práctica deportiva puesto que realizarla a largo plazo puede generar la creación de hábitos deportivos en la población.

Aun así, la creación de hábitos deportivos se puede aplicar desde las primeras etapas de los más jóvenes. Muchos de ellos pasaron todo su tiempo en casa y por ello, la presencia de un ámbito deportivo en el hogar influye de cara a la realización de hábitos deportivos. El estudio realizado por Arabia (2020) indica que un estilo de vida inactivo por parte de los padres favorece un estilo de vida inactivo en los más jóvenes. Comparándolo con los resultados obtenidos, podemos observar cómo aquellas personas en las que la presencia de la actividad física es menor coincide con aquellos cuyos padres no llevaban a cabo ninguna práctica deportiva. Las personas cuyo rango de edad son los más elevados en el trabajo, se caracterizan por tener los porcentajes más bajos de práctica deportiva. De tal forma, que podemos hablar de que los hábitos que inculca nuestro entorno influyen en nuestra vida, padres activos a nivel deportivo, se convierten en un ejemplo para sus hijos.

Respecto al espacio, conviene destacar que se ha pasado gran cantidad de tiempo encerrados y practicando actividades deportivas en el mismo lugar. Quizás este tipo de conductas se repitan en el espacio y tiempo con otro tipo de situaciones, como puede ser la inflación actual. Centrándonos en los medios y canales para la práctica deportiva encontramos el estudio de Piedra (2020), donde las nuevas tecnologías cobran importancia. Coincidiendo con los resultados obtenidos en dicho trabajo, ya que las redes sociales (YouTube, Instagram, Tik-tok...) como herramienta de avance y evolución de la sociedad, han traído consigo una adaptación de nuestra sociedad, especialmente los jóvenes y es por ello, que como podemos ver, se convierte en una fuente para la práctica deportiva. Durante todo ese tiempo nos hemos encontrado con campañas en las cuales se utilizaban slogan como #Yomenemuevoen casa, convirtiendo el entorno en nuestro espacio deportivo. El avance de nuestra sociedad nos ha permitido llevar a cabo la práctica deportiva en nuestro hogar, con las parejas, con los amigos, hijas, hijos, solos... esto coincide con los datos obtenidos en la muestra de trabajo, dando lugar a que el espacio y los medios con los que se contaba en un primer momento antes de la pandemia, se han adaptado al entorno en el que vivimos diariamente.

Centrándonos en las lesiones deportivas sufridas durante el confinamiento, son diversos los estudios que confirman que estas se han producido durante dicho periodo, concretamente en el estudio de Zuluaga-Cuevas (2020), en el cual nos comentan que, ante la ausencia de profesionales, de rutinas sin sentido y de actividades sin un guía adaptado a las personas, las lesiones han aumentado en dicho periodo de tiempo. Podemos observar como las lesiones musculares son las que predominan y han predominado. Las redes sociales se han llenado de personas realizando miles de ejercicios, personas de las que se desconocía su titulación y nos centrábamos más en la apariencia física. En nuestro caso, podemos observar cómo dentro de las personas que se han lesionado, coinciden con aquellas personas que han seguido o aplicado rutinas de "influencers" o gente sin formación en el ámbito deportivo. Esto viene a remarcar la importancia de conocer la formación del guía en el ámbito deportivo para evitar estas situaciones en nuestra salud, respetando así el principio de individualización. Así, la formación de la persona que imparte la actividad juega un importante papel tanto para la mejora de la salud como en la prevención de lesiones, mejora del rendimiento físico, académico y/o profesional (Olmos, 2004).

Respecto al futuro de la práctica deportiva, es difícil encontrar una respuesta hacia donde se dirige. La situación actual no es fácil, puesto que va cambiando constantemente y las medidas se adaptan o modifican en función de cada país y cada comunidad autónoma. Las múltiples limitaciones, cancelaciones de eventos y más medidas que se toman abogan por un cambio, un cambio por lo menos hasta que la situación actual vuelva a ser la que era y que permita al sector deportivo sobrevivir. Parece ser que las redes sociales es una de las vertientes que más fuerza está cogiendo hoy en día, puesto que permite llevar a cabo la actividad física desde casa. Clases de todos los tipos, desde spinning, hasta entrenamientos personales nos comentan Rojas-Valverde et al. (2021). Por otro lado, centrandonos en el sector fitness. Un estudio realizado por Vico (2021), nos habla de las tendencias para este 2021 en donde predominan el entrenamiento online (tecnología wearable, entrenamientos virtuales, aplicaciones móviles...) actividades al aire libre, el personal cualificado para la impartición del contenido y la salud junto con la medicina. Tendencias que en este tiempo eran impensables y que nos muestran cómo se ha adaptado el deporte a la nueva situación que vivimos. Esto lo podemos observar en la muestra recogida, ya que hay multitud de datos y tendencias por parte de los sujetos. Aunque en este caso, la presencia de los hábitos deportivos a través de la tecnología tiene un porcentaje bajo y se ha producido un abandono de la práctica

deportiva (13%). Esto quizás se deba al encontrarnos en un entorno rural, es por ello, que las actividades al aire libre cobran más importancia y la presencia de los grupos reducidos. Por ello, podemos decir que el futuro del deporte puede ser incierto, que depende de la zona donde se lleve a cabo y de las medidas que los gobiernos tomen en relación a esta área.

A modo de resumen, podemos observar cómo los datos obtenidos en comparación con diferentes estudios no dejan mucho que desear, ya que las diferencias no son tan significativas. Hemos podido observar y valorar como la situación de la pandemia ha cambiado todas y cada una de las vertientes hacia la práctica deportiva, orientándola hacia un nuevo camino.

La presencia de la actividad física se convierte en una herramienta importante tanto a nivel saludable como a nivel ocioso, ya que durante este periodo se han llevado a cabo la actividad mediante diferentes medios. Es importante destacar la figura de un guía para poder llevar a cabo la práctica deportiva, ya que este conducirá a una práctica deportiva segura y motivante.

Una de las fortalezas de este estudio, además de contar con una amplia muestra, es que se lleva a cabo en una situación por ahora desconocida, ya que no se sabe que va a pasar con el tema del deporte, aunque a priori, cuando vuelva la normalidad, debería volver al punto de partida de marzo del 2020. También destacar la herramienta para recogida de datos, ya que ahorra demasiado papel y permite llevar a cabo los cuestionarios de manera simple y eficaz.

CONCLUSIONES

Las principales conclusiones a las que se llegan con el presente trabajo pueden resumirse en una serie de puntos específicos:

1. La práctica deportiva se ha convertido en una herramienta de vital importancia para la mejora de la salud. La actual sociedad ociosa, ocupa su tiempo mediante la práctica deportiva. Esta produce mejoras a nivel físico, psíquico y social. Esto se debe principalmente a que mediante la realización de esta, las personas que la llevaban a cabo se evadían de los problemas del momento y ocupaban su tiempo con otras actividades a las que solían estar acostumbrados.
2. Si se quiere luchar contra el sedentarismo, no debemos olvidarnos como profesionales de potenciar el deporte para todos. De esta forma, garantizaremos que el

deporte llegue a todas las personas independientemente de su punto de partida, raza o sexo.

3. El interés por la práctica deportiva se verá incrementado ya que se ha demostrado que es un bien para combatir enfermedades como el Coronavirus y supone la mejora de la salud.
4. El confinamiento puede suponer un punto positivo en la creación de hábitos deportivos. Se ha visto como se produce un incremento en la práctica deportiva diaria. Aunque esta no llegue en algunos casos a las recomendaciones mínimas que establecen organismos como la OMS, puede suponer un bienestar en las personas. que la realizan, de tal forma, que la lleven a cabo en su día a día tras las restricciones sufridas.
5. Centrándonos en la recogida de información, es cierto que se obvia una parte importante de la población del entorno rural, la población mayor de 65 años. Esto principalmente se debe al escaso conocimiento que la población de estas zonas puede tener con herramientas digitales y que se hace por un bien mayor, en este caso, evitar fuentes de contagio como pueden ser el papel.
6. Las nuevas tecnologías está claro que formará parte del futuro del deporte, pero en el ámbito rural su influencia no es tan grande como podría serlo en las grandes ciudades. Esto principalmente se debe a que la población de este entorno, prefiere el desarrollo de actividades al aire libre, como pasear, correr o bicicleta.
7. Como se ha podido observar, las consecuencias de la pandemia, el contacto con la sociedad y la relación con esta se ven reducidos ante los peligros que puedan suponer para la salud. Es por ello, que de cara a la realización de las actividades deportivas se opta por grupos más reducidos, donde las fuentes de contagio de enfermedades sean menores.
8. Las restricciones en relación a la práctica deportiva irán variando en función de la evolución de la pandemia en los próximos años. Esto servirá como punto de reflexión y partida para situaciones similares que puedan llegar a darse y así, evitar el cierre de las instalaciones deportivas.
9. La presencia del personal cualificado a la hora de seleccionar las actividades cobra importancia, especialmente si se trata de trabajar la individualización. Aun así, podemos observar cómo la gente de este entorno opta por redes o televisión para la realización de actividades deportivas. Esto se puede extrapolar a situaciones como la actual inflación, donde la gente puede abandonar el pago hacia la práctica deportiva por algo más económico, como puede ser Youtube.

REFERENCIAS

- Arabia, J. J. M. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID19. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56.
- Bus-Thofehr, M., Coelho-Amestoy, S., López-Montesinos, M. J., Porto-Adrize, R., Oliveira-Arrieira, I. C., y Mikla, M. (2013). Grupo focal: una técnica de recogida de datos en investigaciones cualitativas. *Index de Enfermería*, 22(1/2), 75-78.
- García-Ferrando, M., Puig-Barata, N., Lagardera-Otero, F., Llopis-Goig, R., y Vilanova-Soler, A. (2017). Sociología del deporte. Madrid: Alianza Editorial.
- 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
- Leiva, A. M., Martínez, M. A., Cristi-Montero, C., Salas, C., Ramírez-Campillo, R., Díaz Martínez, X., y Celis-Morales, C. (2017). El sedentarismo se asocia a un incremento de factores de riesgo cardiovascular y metabólicos independiente de los niveles de actividad física. *Revista Médica de Chile*, 145(4), 458-467
- Martínez de Haro, V., Pareja Galeano, H., Álvarez Barrio, M. J., Del Campo Vecino, J., Cid-Yagüe, L. y Muñoz-Blas, J. (2011). Sistema gráfico para evaluar la actividad física en relación a la salud. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(43), 608- 618.
- Moscoso-Sánchez, D. (21 de septiembre de 2013). El sueño olímpico y la brecha deportiva. Recuperado de https://elpais.com/elpais/2013/09/16/opinion/1379343283_113729.html
- Palco23. 2018. "El deporte"
- Moscoso-Sánchez, D. (2020). El contexto del deporte en España durante la crisis sanitaria de la COVID-19. *Sociología del Deporte*, 1(1), 15-19
- Olmos, J. G. (2004). La actividad deportiva como instrumento y agente de formación académica en la educación superior universitaria. *Revista de Educación*, 335(95), 103.
- Organización Mundial de la Salud (2002). Las 10 causas principales de defunción por grandes grupos de ingresos. Hoja descriptiva Nº310. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/es/index.html>.
- Piedra, J. (2020). Redes sociales en tiempos del COVID-19: el caso de la actividad física. *Sociología del Deporte*, 1(1), 41-43.
- Rojas-Valverde, D., Fallas-Campos, A., y Alpízar-Alpízar, M. (2021). Esports en tiempos de una pandemia global: oportunidades y futuros desafíos al transformar el juego en un deporte en Costa Rica. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 19(1), e46168-e46168.
- Soriano, J. B., Rojas-Rueda, D., Alonso, J., Antó, J. M., Cardona, P. J. et al. (2018). La carga de enfermedad en España: resultados del Estudio de la Carga Global de Enfermedades 2016. *Medicina Clínica*, 151(5), 171-190.
- Varela-Moreiras, G., Alguacil Merino, L. F., Alonso Aperte, E., Aranceta Bartrina, J., Ávila Torres, J. M., Aznar Laín, S., y Garaulet Aza, M. (2013). Obesidad y sedentarismo en el siglo XXI: ¿Qué se puede y se debe hacer? *Nutrición Hospitalaria*, 28(5), 1-12.
- Vico, J. (2021). Llegan las nuevas tendencias en fitness para 2021, según la ACSM. Recuperado de <https://www.vitonica.com/entrenamiento/llegan-nuevas-tendencias-fitness-para-2021-acsm>
- Zuluaga-Cuevas, D. N. (2020). *Lesiones físico-deportivas por efectos de confinamiento en estudiantes universitarios practicantes de actividades físico-deportivas*. Bogotá, D.C.: Universitaria Agustimiana.

ANÁLISIS SOBRE EL COMPORTAMIENTO Y HÁBITOS TÓXICOS DE LOS JUGADORES/AS DE ESPORTS ADOLESCENTES

ANALYSIS OF THE BEHAVIOR AND TOXICS HABITS OF TEENAGERS ESPORTS PLAYERS

MIGUEL ÁNGEL MARTÍNEZ DE LA RIVA HURTADO

IES Nuestra Señora de la Almudena (Madrid)

RESUMEN

La industria de los deportes electrónicos ha supuesto un cambio de tendencia a la hora de entender el ocio y el tiempo libre de los adolescentes. Esta proliferación trae consigo un ambiente tóxico y comportamientos que en ocasiones se pueden percibir como hostiles y discriminatorios en función de la etnia, género o sexualidad. En el presente estudio se analizarán los hábitos y comportamientos de los adolescentes considerados como los mayores consumidores en la industria. Se ha realizado una investigación cuantitativa con 217 participantes en edades comprendidas entre los 14 y los 18 años, formado por 118 mujeres, 87 hombres, 6 sin género definido y 6 que preferían no reportar. El instrumento utilizado es una versión traducida y adaptada del cuestionario realizado por Darvin et al. (2020) cuyas respuestas se recogieron en una escala Likert de 5 puntos. Se optó por una prueba ANOVA post hoc Bonferroni para las categorías de género, etnia y conocimiento de eSports, y una Prueba U-Mann Whitney para la edad. El estudio muestra datos significativos basados en las diferencias en cuanto al género y el conocimiento de la muestra con los deportes electrónicos. Entre las conclusiones cabe destacar que los jugadores/as se sienten mal recibidos por las comunidades gaming y que existen actitudes discriminatorias hacia las mujeres.

Palabras clave: esports, adolescentes, discriminación, toxicidad, acoso, mujer.

ABSTRACT

The electronic sports industry has become trendy in the free time for many teenagers. This proliferation brings with it a toxic environment and behaviors that can sometimes be perceived as hostile and discriminatory based on ethnicity, gender or sexuality. The goal in the research is the analysis of the habits and behaviors of adolescents because they are considered as the largest consumers in the industry. A quantitative research has been done with 217 participants aged between 14 and 18 years, which were 118 women, 87 men, 6 without defined gender and 6 who preferred not to report. The instrument used is a translated and adapted version of the questionnaire carried out by Darvin et al. (2020), those responses were collected on a 5-point Likert scale. A Bonferroni post hoc ANOVA test was chosen for the categories of gender, ethnicity and knowledge of eSports, and a Mann Whitney U-Test for the age. The study shows significant results based on the differences in terms of gender and the knowledge of electronic sports. The conclusions are that gamers feel unwelcome by the gaming communities and that there are discriminatory attitudes towards women.

Keywords: esports, teenagers, discrimination, toxicity, harassment, woman.

INTRODUCCIÓN

La industria de los deportes electrónicos ha entrado con fuerza en las últimas décadas. Actualmente un gran número de personas decide pasar parte de su ocio y tiempo libre jugando de forma casual, o simplemente presenciar cómo otros se citan para competir en esta modalidad en un entorno más competitivo. Según los últimos informes de la Asociación Española de Videojuegos (AEVI) las competiciones son vistas por millones de personas y están sufriendo una creciente profesionalización (AEVI, 2020).

Para tener en cuenta el impacto de la industria se ha acudido al Informe de mercado realizado por Newzoo (2021). Solamente en España las audiencias de los eSports superan los 5 millones de espectadores y se encuentra en la novena posición en el mercado del videojuego hasta el punto de que los consumidores gastan más de 2.000 millones. Según este mismo informe los datos de cara al futuro muestran una tendencia al alza con una proyección de crecimiento en diferentes áreas.

Junto con esta explosión ha surgido a su vez la investigación académica. Los trabajos de investigación han pasado de ser un campo de estudio inexistente a otro donde se analizan diferentes áreas de los eSports, como la informática, ciencias del deporte, gestión, sociología etc. (Rogstad, 2021).

Dentro de esta literatura investigadora llama la atención la escasa presencia de las mujeres en esta modalidad. De hecho, Moldes (2019) afirma en su artículo que el interés por los videojuegos a nivel amateur es muy similar en ambos géneros, pero que en el aspecto profesional la participación femenina es bastante inferior.

Otro elemento a tener en cuenta es el ambiente tóxico y los comportamientos que en ocasiones se pueden percibir de discriminación y hostilidad en los deportes electrónicos. En la investigación de Darvin et al. (2020) una acogida diferente en función de la etnia, género o sexualidad por parte de los participantes en una experiencia de juego. Los comportamientos tóxicos son uno de los desafíos que tiene el negocio de los deportes electrónicos, razón por la cual cada vez son más los estudios que intentan comprender la motivación de estas actitudes, cómo identificarlas y a su vez disminuirlas en la medida de lo posible.

MARCO TEÓRICO

Hegemonía masculina

Al igual que en el deporte tradicional, los juegos electrónicos no se libran de la hegemonía masculina. Según la bibliografía consultada, esta hegemonía ha sido un amplio campo de estudio, con

la intención de poder entender la masculinidad y las relaciones desiguales de género en una amplia gama de disciplinas (Rogstad, 2021).

Kim (2017) afirma que los videojuegos se han introducido para atraer a ambos géneros por igual, pero que la mayoría de los jugadores tienden a ser hombres. Según Darvin et al. (2020) esta hegemonía se ha llevado a cabo mediante el consentimiento de ideologías y prácticas sociales sostenidas en el tiempo. Estos mismos autores afirman que es herencia del deporte tradicional dominado por el hombre tanto en la práctica como en la propia estructura. Ruvalcaba et al. (2018) añade que en la industria de los eSports es altamente masculina, porque se ha organizado por y para hombres. De hecho, muchas de las categorías de los deportes electrónicos tienden a relacionarse más con actividades "masculinas" como los de shooting, por ejemplo el Counter Strike, o de deportes electrónicos convencionales como el FIFA o NBA 2K (Ruvalcaba et al., 2018).

Darvin et al. (2020) añaden que por lo general el género masculino recibe comentarios más en relación al deporte electrónico practicado, mientras que las mujeres streamers reciben mayor número de comentarios que las objetivaba. Una acción más de esta masculinidad hegemónica unida a la discriminación.

A todo esto hay que sumarle la sexualización en muchos de los avatares dentro del mundo del videojuego que lo único que hace es reforzar este cariz sexista dentro del estatus de la mujer y reproduce estereotipos de género. Se pueden encontrar varios ejemplos como Street Fighter o GTA donde se muestran a mujeres con ropa que apenas cubre al personaje, actitudes pasivas etc. (Ruvalcaba et al., 2018).

Moldes (2019) en su artículo denuncia una desigualdad total en el sector no sólo en la competición si no en varias esferas de la industria (menos participación, menor salario etc). La realidad en la industria de los deportes electrónicos se centra en el género masculino mientras que las mujeres han sido y siguen siendo oprimidas.

En uno de los últimos informes sobre diversidad publicados por Newzoo (2022) las mujeres a nivel amateur forman el 46% dentro de este sector del entretenimiento. El número de mujeres en los deportes electrónicos ha aumentado en los últimos años y están demostrando ser capaces de competir. A pesar de esta mayor visibilidad el acceso es más difícil para que puedan desarrollar sus habilidades y por lo tanto mejorar y poder competir al mismo nivel que los participantes masculinos (Taylor, 2008).

La AEVI (2020) en su anuario de la industria afirma que se permite competir a cualquier persona independientemente de su identidad de género. Que son conscientes de las limitaciones en la brecha de género y la industria está

trabajando para implementar medidas que ayuden a aumentar la representación de mujeres en todos los niveles de competición.

Discriminación y hostilidad en los esports

Darvin et al. (2020) afirman que al igual que en los deportes tradicionales donde se muestran actitudes discriminatorias, los espacios relacionados con la industria del deporte electrónico no se quedan atrás.

Se comentó en el apartado anterior como la hegemonía masculina desplazó al público femenino. La mayoría de los participantes son hombres y se muestran casos de discriminación por el género con un trato basado en estereotipos y actitudes sexistas. Autores como Ruvalcaba et al (2018) afirman que las mujeres se encuentran con frecuencia situaciones de acoso general y sexual por parte de otros jugadores.

Uno de los casos más llamativos de discriminación y hostilidad en relación al género fue el denominado "Gamergate", ocurrido en 2014 donde se llevó a cabo una campaña para atacar a las mujeres relacionadas con el mundo gamer. Las mujeres se pronunciaron ante la falta de equidad en la industria, y posteriormente fueron increpadas en línea por otros participantes de género masculino. Dentro de los diferentes actos llevados a cabo sobresale el acoso, las amenazas y la difusión de información privada en las plataformas.

Las investigaciones relacionadas con el tema también han mostrado una acogida diferente en función de la raza o etnia. Darvin et al. (2020)) indican hallazgos donde "los individuos pueden sentirse menos bienvenidos si se identifican con una raza o minoría étnica que no representan a la mayoría de esa particular composición racial/étnica deportiva" (p.39).

Ruvalcaba et al (2018) indica que las razones de estos comportamientos de hostilidad y discriminación se deben en gran medida al anonimato, frecuencia de bromas, y el espíritu competitivo donde los sentimientos de los propios jugadores en un ambiente violento y hostil se expresan en voz alta.

La hostilidad y la discriminación son una lacra dentro del sector, la audiencia del mundo del videojuego es muy diversa. Según un estudio de opinión de Newzoo (2022) realizado en Estados Unidos y Reino Unido se muestra un amplio abanico dentro de los más de 3 mil millones de jugadores que se pueden encontrar. Entre los datos más destacados resaltan que: 46% son mujeres, 20% son latinos, 15% negra y 5% asiático-americanos, 16% son LGTBTQIA+ y el 31 % tiene alguna discapacidad, siendo la salud mental la más reportada.

Sorprende que dentro de este mismo estudio sobre

diversidad, equidad e inclusión un 1/3 de los encuestados no se sentía bien recibido dentro de las comunidades gaming. Más concretamente, en Estados Unidos se trata del 35%, y esta cifra aumenta al 47% cuando se trata del colectivo LGTBTQIA+. En Reino Unido la discriminación es del 33%, siendo un 40% para los jugadores de minorías étnicas (Newzoo, 2022).

Todo esto permite dar un prisma y una perspectiva sobre la diversidad y la importancia que es potenciar una industria equitativa, igualitaria, inclusiva y justa.

OBJETIVO

El presente estudio tiene la intención de analizar el comportamiento y los hábitos tóxicos y hostiles de los jugadores/as de e-sport adolescente. Este grupo poblacional es clave dentro de la industria puesto que es el principal consumidor de los deportes electrónicos y son los que van a ir marcando el camino y las nuevas tendencias. Se buscan identificar los comportamientos tóxicos en los videojuegos con la intención de buscar soluciones de cara al futuro para mejorar la industria.

MÉTODO

El estudio se ha realizado mediante una investigación cuantitativa en el que se examinan diferentes variables para analizar el comportamiento de los adolescentes durante la práctica de los deportes electrónicos. Se ha llevado a cabo mediante una encuesta que se puede encontrar en el ANEXO I del presente estudio.

PARTICIPANTES

Los participantes del estudio fueron 217 adolescentes pertenecientes a un instituto público de la localidad madrileña de Torrejón de Ardoz. Todos los alumnos/as se encontraban en edades comprendidas entre los 14 y los 18 años, formado por 118 mujeres, 87 hombres, 6 sin género definido y 6 que prefirieron no informar. También se les preguntó por los conocimientos que tenían sobre los eSports, obteniendo una respuesta afirmativa en el 71.9% de los participantes (Tabla 1). Los participantes fueron informados sobre el estudio y seleccionados aleatoriamente por el propio autor del estudio. Los datos descriptivos recogidos de la muestra se muestran a continuación:

*Tabla 1
Conocimiento de los eSports*

	Porcentaje
No, no los conozco o los conozco sólo de oídas	26.3
Sí, conozco los eSports y los practico/veo en ocasiones	46.1
Sí, los conozco y juego a ellos o veo competiciones de manera habitual	25.8
Me dedico profesionalmente a los eSports o me gustaría dedicarme a ello	1.8
TOTAL	100

Fuente: elaboración propia.

INSTRUMENTO

El instrumento utilizado para la recopilación de datos relacionada con el bloque de hostilidad y discriminación fue una versión traducida y adaptada del cuestionario realizado por Darwin et al. (2020) basada a su vez en la escala proporcionada por Cunningham y Sargas (2007). Este bloque permite analizar el trato de discriminación, el racismo, las actitudes sexistas, así como cualquier elemento ofensivo que en muchas ocasiones se relaciona con la práctica de los eSports. Para la traducción del cuestionario se utilizó la ayuda de investigadores bilingües pertenecientes a Estados Unidos. Los participantes respondieron mediante una escala Likert de 1 (nunca) a 5 (siempre). Se realizó mediante Google Forms para facilitar el acceso a la muestra de una manera más eficiente. Atendiendo a lo que se muestra en la tabla 2, la medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo permite comprobar que la relación entre las variables es alta y que el instrumento creado es lo suficientemente notable como para poder realizar la investigación. De la misma manera el test de esfericidad de Barlett obtuvo una significación de $p < 0.01$. También se midió la fiabilidad mediante la prueba de alfa de Cronbach. En este caso el resultado obtenido se aproxima lo suficientemente a 1 por lo que el instrumento subyacente es bastante fiable (Tabla 2).

Tabla 2

Fiabilidad y pertinencia del análisis factorial: prueba KMO y Test de Esfericidad de Bartlett

Prueba estadística	Valor
Fiabilidad (α)	0.721 (13 elementos)
Prueba Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)	0.808
Test de Esfericidad de Bartlett	688.211
gl.	78
sig.	0.000

Nota: α (Alfa de Cronbach).

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

El análisis de fiabilidad y pertinencia del análisis factorial se realizaron a través del coeficiente alfa de Cronbach, la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin y el Test de Esfericidad de Bartlett. Para el análisis de la encuesta se llevó a cabo la prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S) para determinar si la frecuencia de dos conjuntos de datos distintos sigue la misma distribución alrededor de su media. Se realizó esta prueba de análisis de la varianza y una vez que todas las variables no seguían una distribución normal (no paramétrica) se optó por una prueba ANOVA post hoc Bonferroni para las categorías de 2 o más grupos, entre los que se encuentra género, raza y conocimiento de eSports. Por otro lado para 2 grupos se optó por la Prueba U de Mann-Whitney como por ejemplo los grupos de edad, ya que sólo son dos categorías. Todas las pruebas y subconjunto de pruebas fueron realizadas con el software de análisis estadístico SPSS v.21 (IBM).

PROCEDIMIENTO

Previa a la realización de las encuestas por parte de la muestra. Se estableció contacto con la dirección del centro educativo. Después se informó al alumnado y a las familias para contextualizar el trabajo, objetivo e intención del estudio, así como las fechas y horas para la recolección de datos. El cuestionario era totalmente voluntario por lo que sólo lo realizaría aquél que estuviera dispuesto a participar, y siempre bajo previa aprobación de la familia.

RESULTADOS

A continuación se muestra el análisis estadístico con las comparaciones de las medias de los diferentes grupos analizados en relación a las respuestas relacionadas con discriminación y hostilidad. Para ello se va analizar el grado de significancia encontrada en las pruebas señaladas anteriormente, en este caso se ha encontrado significancia en cuanto al género y el grado de conocimiento en deportes electrónicos (Tablas 3, 4 y 5).

Tabla 3
Diferencias significativas en cuanto a género

Género	Me siento bien recibido por los demás	Recibo bien a los demás	Ha recibido comentarios positivos
Hombre	3.78 (0.85) *	3.83 (1.03)	2.95 (0.83)
Mujer	3.37 (1.03) *	3.88 (1.11)	2.90 (1.13)
Sin género definido	3.83 (1.60)	3.83 (1.83)	2.83 (0.98)
Preferir no informar	3.17 (1.32)	4.17 (1.60)	3.17 (1.47)
TOTAL	3.54 (1.00)	3.87 (1.11)	2.93 (1.02)

Nota: * $p < 0.05$.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 4
Diferencias significativas en cuanto a género

Género	Me siento bien recibido por los demás	Recibo bien a los demás	Ha recibido comentarios positivos	Te insultan	Tú insultas
Hombre	2.93 (0.98)	2.20 (0.90)	3.29 (1.15) *	3.01 (0.80) *	3.03 (1.13) *
Mujer	2.74 (1.14)	2.10 (1.02)	2.54 (1.23) *	2.44 (1.11) *	2.35 (1.17) *
Sin género definido	2.50 (0.83)	2.00 (1.09)	3.00 (1.41)	2.67 (0.81)	2.67 (1.63)
Preferir no informar	2.83 (1.47)	2.00 (0.89)	2.33 (1.75)	1.87 (0.81) *	1.33 (0.81) *
TOTAL	2.81 (1.08)	2.13 (0.97)	2.85 (1.27)	2.66 (1.09)	2.60 (1.22)

Nota: * $p < 0.05$.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 5
Diferencias significativas en cuanto a género

Género	Te critican	Tú criticas a los demás	Te discriminan por género	Piensas que las mujeres sufren discriminación	Piensas que los hombres sufren discriminación
Hombre (M: DT)	2.56 (0.98)	2.72 (1.10) *	1.41 (0.81) *	2.74 (1.11) *	1.95 (0.99)
Mujer (M: DT)	2.31 (0.97)	2.25 (1.17) *	2.23 (1.19) *	3.23 (0.94) *	1.75 (0.91)
Sin género definido (M: DT)	2.50 (0.54)	1.83 (1.60)	1.33 (0.81)	2.33 (1.21)	1.50 (0.54)
Preferir no informar	2.17 (0.98)	1.50 (1.22)	1.33 (0.81)	3.17 (1.47)	1.67 (0.51)

Fuente: elaboración propia.

Se puede observar que existen diferencias significativas en la variable me siento bien recibido por los demás, tanto para el grupo de hombres y mujeres. Aspecto relevante que

se comentará más adelante en la discusión. A su vez se puede comprobar el mismo patrón en otras variables como “utilizas palabrotas”, “críticas a los demás”. Y resaltar que ambos géneros piensan que en la industria del videojuego discriminan por género y que las mujeres tienden a sufrir discriminación. A ambos géneros se le suma el grupo formado por “prefiero no decir” donde coinciden con las variables “te insultan” y “tú insultas”. Esta significancia muestra que el uso de palabras ofensivas es algo común dentro de la práctica de los deportes electrónicos.

Tabla 6
Diferencias significativas en cuanto al conocimiento de eSports

Conocimiento de los eSports	Me siento bien recibido por los demás	Recibo bien a los demás	Ha recibido comentarios positivos
No, no los conozco o los conozco sólo de oídas (M; DT)	3.12 (1.08) *	3.72 (1.29)	2.88 (1.25)
Sí, conozco los eSports y los practico/veo en ocasiones (M; DT)	3.71 (0.99) *	3.99 (1.03)	2.81 (0.95)
Sí, los conozco y juego a ellos o veo competiciones de manera habitual (M; DT)	3.63 (0.84) *	3.80 (0.98)	3.13 (0.88)
Me dedico profesionalmente a los eSports o me gustaría dedicarme a ello (M; DT)	4.25 (0.50)	3.75 (1.89)	3.75 (0.50)
TOTAL	3.54 (1.01)	3.87 (1.02)	2.93 (1.02)

Nota: * p < 0.05.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 7
Diferencias significativas en cuanto al conocimiento de eSports

Conocimiento de los eSports	Realiza comentarios ofensivos	Te sientes ofendido por los demás	Utilizas palabrotas
No, no los conozco o los conozco sólo de oídas (M; DT)	2.63 (1.17) *	1.89 (0.85)	2.12 (1.07) *
Sí, conozco los eSports y los practico/veo en ocasiones (M; DT)	2.67 (1.01) *	2.21 (1.03)	3.02 (1.26) *
Sí, los conozco y juego a ellos o veo competiciones de manera habitual (M; DT)	3.22 (0.98) *	2.29 (0.91)	3.25 (1.20) *
Me dedico profesionalmente a los eSports o me gustaría dedicarme a ello (M; DT)	3.25 (1.50)	1.50 (1.00)	3.25 (1.25)
TOTAL	2.81 (1.08)	2.13 (0.97)	2.85 (1.27)

Nota: * p < 0.05.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 8
Diferencias significativas en cuanto al conocimiento de eSports

Conocimiento de los eSports	Te insultan	Tú insultas	Te critican	Tú criticas a los demás
No, no los conozco o los conozco sólo de oídas (M; DT)	2.20 (0.94) *	2.04 (1.08) *	2.11 (0.85) *	1.95 (0.99) *
Sí, conozco los eSports y los practico/veo en ocasiones (M; DT)	2.80 (1.15) *	2.77 (1.18) *	2.44 (1.00)	2.52 (1.18) *
Sí, los conozco y juego a ellos o veo competiciones de manera habitual (M; DT)	2.80 (0.98) *	2.85 (1.25) *	2.61 (0.92) *	2.67 (1.23) *
Me dedico profesionalmente a los eSports o me gustaría dedicarme a ello (M; DT)	3.50 (1.29)	3.00 (1.41)	3.25 (1.50)	2.50 (1.73)
TOTAL	2.66 (1.09)	2.60 (1.22)	2.41 (0.97)	2.41 (1.18)

Nota: * p < 0.05.

Fuente: elaboración propia.

Tabla 9
Diferencias significativas en cuanto al conocimiento de eSports

Conocimiento de los eSports	Te discriminan por género	Piensas que las mujeres sufren discriminación	Piensas que los hombres sufren discriminación
No, no los conozco o los conozco sólo de oídas (M; DT)	1.86 (1.10)	2.93 (1.13)	1.82 (0.92)
Sí, conozco los eSports y los practico/veo en ocasiones (M; DT)	1.98 (1.17)	3.13 (0.98)	1.85 (0.92)
Sí, los conozco y juego a ellos o veo competiciones de manera habitual (M; DT)	1.64 (1.00)	2.85 (1.09)	1.75 (0.98)
Me dedico profesionalmente a los eSports o me gustaría dedicarme a ello (M; DT)	1.50 (1.00)	3.25 (1.70)	2.00 (0.81)
TOTAL	1.85 (1.11)	3.01 (1.06)	1.82 (0.93)

Nota: * p < 0.05.

Fuente: elaboración propia.

Se puede observar que existen diferencias significativas en los 3 primeros grupos de la muestra: No, no los conozco o los conozco solo de oídas, Si, conozco los eSports y los practico/veo en ocasiones y Si, los conozco y juego a ellos o veo competiciones de manera habitual. Estos grupos coinciden en gran parte de las variables a analizar, para empezar no piensan que sean bien recibidos por los demás, utilizan comentarios ofensivos, utilizan palabrotas, insultan, son insultados, critican y critican a los demás. En los diferentes grupos se muestran altos niveles de hostilidad y agresividad muy significativos, por otro lado los bloques de preguntas relacionados con la discriminación hacia género no se muestran estos niveles de significación. En cuanto a los resultados encontrados en edad y raza, no se encontraron diferencias significativas, por lo que no se muestran en la investigación.

DISCUSIÓN

L a investigación tiene la intención de analizar el comportamiento y los hábitos tóxicos y hostiles de los jugadores/as de e-sport adolescente.

En relación a este objetivo el estudio muestra datos relevantes basados en las diferencias en cuanto al género y el conocimiento de la muestra con los deportes electrónicos. Como contrapartida los datos recogidos en cuanto a las diferencias de raza y edad no muestran datos relevantes diferenciadores, esto quizás se deba al cambio de tendencia en los últimos años donde la mayor parte de los jugadores/as son muy diversos en términos de etnia y raza. En el presente estudio la muestra tiene una influencia marcada al tratarse de una población multicultural donde la diversidad y equidad intenta estar a la orden del día.

A pesar de que las nuevas generaciones y los jugadores quieren ver menos toxicidad en los deportes electrónicos. En cuanto al género los resultados indican que existen diferencias significativas entre las experiencias de participación de la muestra; principalmente entre hombres y mujeres. En estos resultados se muestran datos en relación a la discriminación y hostilidad experimentada por parte de los encuestados.

Con respecto a la discriminación, las mujeres reportaron experimentar mayores índices de discriminación en el trato que los hombres. Puesto que en la práctica de deportes electrónicos no se mostraban bien recibidas por el resto de los jugadores/as. Datos muy similares a los datos de los estudios revisados en la bibliografía donde se refleja un trato de discriminación hacia las mujeres en entornos anónimos como el de los videojuegos online donde se permiten comentarios incívicos.

Unido a esto último, en los resultados se refleja a su vez diferencias significativas en cuanto a la hostilidad por parte de hombres y mujeres en el uso de palabrotas, así

como la parte de la muestra “prefiero no decir” donde se muestran diferencias a la hora de analizar la frecuencia con la que otros jugadores/as te insultan con palabras groseras durante una experiencia de juego. Similar es la frecuencia propia por parte del jugador a la hora de utilizar insultos y crítica hacia otros jugadores. Este último hallazgo da a entender una cierta normalización en los comportamientos negativos como parte de la cultura del juego.

Por último destacar este bloque en el que se muestran una claras diferencias en la discriminación y en a la hora de pensar si las mujeres y las niñas experimentan discriminación en los deportes electrónicos por su género. Esto se debe principalmente a la fuerte tradición hegemónica comentada en el marco conceptual del estudio. Este ámbito ha sido un espacio dominado claramente por los hombres en los diferentes estratos de la industria. Las propias empresas, eventos, competiciones, videojuegos etc. pueden reducir esta hegemonía traducida en una discriminación, sexismo y marginación hacia las mujeres tal y como afirmaban Walker y Sartore-Baldwin (2013), que a su vez se traduce en experiencias negativas hacia las mujeres en estos espacios.

El otro hallazgo relevante mostrado en este estudio fueron las diferencias encontradas en relación al conocimiento de los deportes electrónicos, sobre todo entre aquellos que desconocían estas prácticas y quienes si los conocían y practicaban. Para la muestra que tenía intención de dedicarse profesionalmente a ello (porcentaje muy reducido) no se encontraron diferencias relevantes. El resto de la muestra reconoce altos niveles de hostilidad y discriminación en el entorno durante la experiencia de juego ya sea en cuanto a recibimientos, críticas, insultos etc.

Recientemente Newzoo (2022) ha publicado un informe titulado “Diversidad, equidad e inclusión en los juegos: los jugadores quieren menos toxicidad en los juegos y quieren que los editores adopten una postura”. En este informe quedan reflejados muchos de los elementos tratados como que los diferentes agentes implicados han atendido en los últimos años al género masculino, pasando de lado a las minorías étnicas, comunidad LGTBQIA+, personas con necesidades especiales y sobre todo a las mujeres.

Dormehl (2018) muestra ejemplos y avances para combatir los entornos hostiles y discriminatorios. Entre ellos se puede destacar un chat de inteligencia artificial que permite seguir conversaciones en línea y actitudes inapropiadas. De esta forma permite que el entorno sea mucho más sano y que la participación sea lo más inclusiva posible.

Uno de los resultados más valiosos es la validación del cuestionario. A pesar de contar con una muestra

relativamente pequeña y no representativa a nivel nacional, se han encontrado diferencias significativas en algunas variables lo que es un buen indicador de que este estudio podría tener relevancia a nivel nacional ampliando la muestra.

CONCLUSIÓN

Estudios como el actual ayudan a los agentes implicados a afrontar estos desafíos y poder superar las barreras de hostilidad y discriminación que empaña la industria. Permiten comprender los comportamientos de los participantes para identificar los problemas y las oportunidades para generar un ambiente mucho más inclusivo.

No es sólo trabajo de los propios jugadores/as. Las empresas deben tomar posturas activas ante esta lacra. Por lo general los jugadores/as se sienten mal recibidos por las comunidades gaming, por ello se debe crear conciencia y que los participantes entiendan los diversos que son en cuanto a etnia, sexualidad, género etc. Algunas de las soluciones aportadas por las empresas fueron la aplicación de filtros para detectar discursos de odio (Twitch), deshabilitar funciones en el chat (LoL) o mejorar la accesibilidad de los juegos en innovaciones de hardware (Xbox Adaptive Controller). Los esfuerzos están comenzando a dar su fruto pero aún queda mucho trabajo para que el mundo de los videojuegos sea un mundo mejor.

En el estudio se ha podido comprobar que existen actitudes discriminatorias hacia las mujeres. Cada día la presencia de las mujeres es más importante en la industria, ya sea como espectadoras o como jugadoras a nivel amateur o profesional. El sector debe realizar una profunda reflexión hacia donde se quiere dirigir de cara al futuro, en los últimos años ha dado pasos alentadores hacia una industria más diversa, equitativa e inclusiva pero se necesita el trabajo de todos los agentes implicados (equipos, publishers, espectadores...) para que este cambio sea lo más efectivo posible.

LIMITACIONES Y LINEAS FUTURAS

Como cualquier otro estudio o investigación, no estuvo exento de limitaciones que permiten mejorar de cara al futuro:

Muestra: seleccionar la muestra nunca es tarea fácil, en este caso se contó con un total de 217 participantes adolescentes. Las características de este tipo de población en ocasiones pueden provocar ciertos inconvenientes a la hora de tomar datos, se encontraron casos donde la muestra no mostró el rigor necesario para responder a las preguntas del cuestionario.

A su vez, a raíz de esta investigación, se puede abrir un amplio abanico de posibilidades sobre numerosas líneas de estudio a profundizar en el fenómeno de los deportes electrónicos. A continuación se muestran algunos ejemplos:

- El estudio de los juegos más propensos a experiencias de hostilidad y discriminación en los deportes electrónicos.

- Analizar las diferencias y similitudes entre el fenómeno de los deportes electrónicos y las prácticas deportivas tradicionales.
- El estudio del papel de la mujer en el sector de los deportes electrónicos.
- Analizar las posibilidades reales de aplicar los deportes electrónicos en el contexto escolar.

REFERENCIAS

- Asociación Española del Videojuego (2020). *Anuario de la industria del videojuego en España*. Asociación Española del Videojuego.
- Cunningham, G. & Sagas, M. (2007). Examining potential differences between men and women in the impact of treatment discrimination. *Journal of Applied Social Psychology*, 37, 3010-3024.
- Cunningham, G. B., y Sagas, M. (2008). Gender and sex diversity in sport organizations: Introduction to a special issue. *Sex Roles*, 58, 3-9.
- Darvin, L., Vooris, R., y Mahoney, T. (2020). The playing experiences of esports participants: An analysis of treatment discrimination and hostility in esports environments. *Journal of Athlete Development and Experience*, 2(1), 36-50.
- Del Moral, M^a. E., Guzman, A. P., y Bellver M. C. (2021). Consumo y ocio de la generación Z en la esfera digital. *Revista Prisma Social*, 34, 22-105.
- Del Río González, A. (2018). La evolución de los eSports (Trabajo Fin de Grado). Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Dormehl, L. (2018). To catch an online predator: New A.I. scours chatrooms looking for sex offenders. Digital Trends. Retrieved from <https://www.digitaltrends.com/cool-tech/catt-algorithm-seeks-predators-online/>
- Fernández-Luna, A., y Burillo, P. (2021). *Barómetro GES 21 de los eSports. Investigación para el análisis y conocimiento de la opinión, expectativas y reconocimiento del sector de los eSports*. Madrid: Universidad Europea de Madrid.
- García-Naveira, A. (2019). MAD Lions eSports Club: Experiencia profesional del psicólogo del deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(e7), 1-11.
- García-Naveira, A., Herrera, M., León, E. M^a., Mendoza, G., y Pedraza-Ramírez, I. (2019). Los eSports a debate. *Información Psicológica*, 118, 111-131.
- García-Naveira, A., García-Mas, A., Ruiz-Barquín, R., y Cantón, E. (2017). Programa de intervención basada en el coaching en jóvenes deportistas de alto rendimiento, y su relación con la percepción de bienestar y salud psicológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 37-44.
- García-Naveira, A., Jiménez, M., Teruel, B., y Suárez, A. (2018). Beneficios cognitivos, psicológicos y personales del uso de los videojuegos y esports: una revisión. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2), 1-14.
- Gil, R. M., González, C. S., Paderewski, P., Arnedo-Moreno, J., Domenech, M., y Lleras de Frutos, M. (2020). Generación Z y Fortnite: Lo que engancha a los más pequeños. *Revista Digital de AIPO*, 1(1), 32-42.
- Guíjarro, A. (2019). Análisis cuantitativo sobre los e-sports (Trabajo Fin de Grado). Alicante: Universidad de Alicante.
- Herrera, M. (2019). Integración de una psicóloga del deporte en un club de eSports explicado a través del modelo IPOD. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(1), 1-7.
- Kim, S. J. (2017). *Gender inequality in eSports participation: Examining league of legends* (Master's thesis). Austin: University of Texas.
- López-Egea, M. (31 de mayo de 2021). *Los eSports, la clave para entender a las nuevas generaciones*. <https://www.palco23.com/competiciones/los-esports-la-clave-para-entender-a-las-nuevas-generaciones>
- Moldes, M. (2019). Esports y brecha de género: la percepción de las profesionales españolas. *Arxius*, 40, 139-148.
- Newzoo (2021). *Global Esports Market Report 2021 Light*. <https://newzoo.com/insights/trend-reports/newzoos-global-esports-live-streaming-market-report-2021-free-version>
- Newzoo (2022). *Diversity, Equity & Inclusion in Games: Gamers Want Less Toxicity in Games and Want Publishers to Take a Stance*. <https://newzoo.com/insights/articles/newzoos-gamer-sentiment-diversity-inclusion-gender-ethnicity-sexual-identity-disability>

- PwC (2017). *Estudios de impacto económico.* <https://www.pwc.es/es/sectorpublico/assets/brochure-estudios-impacto-economico.pdf>
- Rogstad, E. T. (2021). Gender in eSports research: a literature review. *European Journal for Sport and Society*, 19(3), 195-213.
- Ruvalcaba, O., Shulze, J., Kim, A., Berzenski, S. R., y Otten, M. P. (2018). Women's experiences in eSports: Gendered differences in peer and spectator feedback during competitive video gameplay. *Journal of Sport and Social Issues*, 42(4), 295-311.
- Sanahuja-Peris, G., Mut-Camacho, M., y Balado-Albiol, M. C. (2021). El afianzamiento de los eSports en pandemia, una oportunidad para las marcas. *Revista Prisma Social*, 34, 165-186.
- Taylor, T. L. (2012). *Raising the stakes: Esports and the professionalization of computer gaming.* London: The MIT Press.
- Taylor, T. L. (2008). Becoming a player: Networks, structures, and imagined futures. En Y. B. Kafai (Ed.), *Beyond Barbie and Mortal Kombat: New perspectives on gender and gaming* (pp. 51-66). London: The MIT Press.
- Van Ditmarsch, J. L. (2013). *Video games as a spectator sport* (Master's thesis). Utrecht: Utrecht University.
- Walker, N., y Sartore-Baldwin, M. (2013). Hegemonic masculinity and the institutionalized bias toward women in men's collegiate basketball: What do men think? *Journal of Sport Management*, 27, 303-315.
- Witkowski, E. (2012). On the Digital Playing Field. How we 'Do Sport' With Networked Computer Games. *Games and Culture*, 7(5), 349-374.

ANEXOS

Anexo 1

Cuestionario para medir el análisis sobre el comportamiento y hábitos de los/as jugadores/as de eSports adolescentes

Información sociodemográfica					
Género					
1.Hombre 2.Mujer 3.Sin género definido 4.Prefiero no indicarlo					
Edad					
1.Entre 14-15 años 2.Entre 16-18 años					
Escala de comportamiento y hábito de jugadores de eSports (Darvin et al., 2020)					
¿Conoce los deportes electrónicos? 1. No, no los conozco o solo de oídas 2. Sí, conozco los eSports y los practico/veo en ocasiones 3. Sí, los conozco y juego a ellos o veo competiciones de manera habitual 4. Me dedico profesionalmente a los eSports o me gustaría dedicarme a ello 5. Cuando practica deportes electrónicos, ¿es bien recibido/a por el resto de jugadores/as? 6. Cuando practica deportes electrónicos, ¿recibe bien al resto de jugadores/as? 7. ¿Con qué frecuencia ha recibido comentarios positivos o constructivos durante la experiencia de juego? 8. ¿Con qué frecuencia da comentarios positivos o constructivos durante la experiencia de juego? 9. ¿Con qué frecuencia te sientes ofendido por los demás jugadores/as durante una experiencia de juego? 10. ¿Con qué frecuencia ha utilizado lenguaje malsonante hacia otros/as jugadores/as durante una experiencia de juego? 11. ¿Con qué frecuencia otros/as jugadores/as te insultan con palabras groseras durante una experiencia de juego? 12. ¿Con qué frecuencia utilizas insultos hacia otros/as jugadores/as durante una experiencia de juego? 13. ¿Con qué frecuencia te has sentido criticado por otros/as jugadores/as durante una experiencia de juego? 14. ¿Con qué frecuencia critica a otros/as jugadores/as durante una experiencia de juego? 15. ¿He experimentado discriminación jugando deportes electrónicos en función de mi género? 16. ¿Piensa que las mujeres y las niñas experimentan discriminación en los deportes electrónicos por su género? 17. ¿Piensa que los hombres y los niños experimentan discriminación en los deportes electrónicos por su género?	Nunca	Casi nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre

Fuente: elaboración propia.

#colégiate

¿Por qué?



POR COMPROMISO PROFESIONAL



POR RESPONSABILIDAD SOCIAL



PORQUE GARANTIZAMOS TU RESPONSABILIDAD CIVIL PROFESIONAL



PORQUE CUENTAS CON UN SERVICIO DE ASESORÍA JURÍDICA



PORQUE CONTRIBUIMOS ATU FORMACIÓN



PORQUE PUEDES BENEFICIARTE DE LOS CONVENIOS FIRMADOS CON OTRAS ENTIDADES



PORQUE PUEDES ACCEDER A OFERTAS DE EMPLEO

¿Cómo?

ENTRA EN
www.colefandalucia.com



DESPLIEGA EL MENÚ “COLEGIACIÓN” EN LA BARRA DE NAVEGACIÓN



ACCEDE A LA PÁGINA “COLEGIACIÓN ONLINE” DEL MENÚ



LEE LAS NORMAS PARA LA COLEGIACIÓN



PREPARA LA DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR



CUMPLIMENTA EL FORMULARIO DE PREINSCRIPCIÓN



www.colefandalucia.com



NORMAS PARA LA COLEGIACIÓN

TITULACIÓN EXIGIDA

Título de licenciado en educación Física o licenciado o graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte expedido o reconocido por el Estado Español.

DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR

Toda la documentación necesaria se incorporará a través de la aplicación informática “Colegiación On-line” en www.colefandalucia.com. Será necesario subir mediante dicha aplicación los siguientes documentos:

1. Una fotografía.
2. Fotocopia del Título, Certificación Académica de estudios, o fotocopia del resguardo de abono de los derechos de expedición del Título.
3. Fotocopia del Documento Nacional de Identidad.
4. Justificante de pago de la parte proporcional de la cuota correspondiente a la modalidad y periodicidad de colegiación en función del mes de solicitud de alta en la cuenta **Bankinter ES87 0128 0736 6401 0002 5871**.
5. Mandato para adeudos directos SEPA cumplimentado y firmado (descargar mandato en la web).

CUOTAS

MODALIDAD	PERIODO	CUOTA
EJERCIENTE (ordinaria)	Anual	140 €
	Semestral	70 €
EJERCIENTE RECIÉN TITULADO (Durante los tres primeros años tras la obtención de la titulación)	Anual	100 €
	Semestral	50 €
NO EJERCIENTE	Anual	65 €
	Semestral	33 €
PRECOLEGIADO		GRATIS

De acuerdo con lo establecido en el Nuevo Reglamento General de Protección de Datos Reglamento 2016/679, de 27 de abril de 2016, le informamos que el tratamiento de sus datos se gestionará por **ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA Y EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE DE ANDALUCÍA** con la finalidad de prestar a los clientes los servicios profesionales solicitados, realizar la gestión administrativa, contable y fiscal, así como enviarle comunicaciones comerciales sobre nuestros productos y servicios.

Asimismo, le informamos de la posibilidad de ejercer los derechos de acceso, rectificación, supresión, limitación del tratamiento, portabilidad y oposición de sus datos en el domicilio **ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA Y EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE DE ANDALUCÍA** sito en **CALLE LUIS FUENTES BEJARANO N° 60 EDIFICIO NUO NORTE LOCAL 41.020 SEVILLA.- (SEVILLA)**.

NORMAS DE COLABORACIÓN

A. CONDICIONES DE PUBLICACIÓN

- A.1.** La revista Habilidad Motriz acepta para su publicación artículos de investigación y experiencias profesionales, realizados con rigor metodológico, que supongan una contribución al progreso de cualquier área relacionada con los profesionales de las ciencias de la actividad física y del deporte, así como los procedentes de otras ciencias relacionadas con este ámbito.
- A.2.** El trabajo que se remita ha de ser inédito, no publicado (ni total ni parcialmente), excepto en los casos justificados que determine el comité de redacción. Tampoco se admitirán los trabajos que estén en proceso de publicación o hayan sido presentados a otra revista para su valoración. Se asume que todas las personas que figuran como autores o autoras han dado su conformidad y que cualquier persona citada como fuente de comunicación personal consiente tal citación. En caso de utilizar materiales de otros autores o autoras, deberá adjuntarse la autorización oportuna. Es responsabilidad de los autores y autoras las posibles anomalías o plagios que de ello se derive. El comité de redacción de la revista no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores/as en sus trabajos, ni se identifica necesariamente con sus puntos de vista.
- A.3.** El estilo del texto debe ser claro, de fácil lectura, conciso, ordenado y correcto desde el punto de vista gramatical. Se evitarán jergas personales y expresiones locales. Se debe procurar, al redactar el texto, utilizar un lenguaje no sexista (ver normas básicas de lenguaje no sexista) que claramente contribuya al desarrollo de la igualdad entre hombres y mujeres. No se publicarán textos con contenido que promueva algún tipo de discriminación social, racial, sexual o religiosa; ni artículos que ya hayan sido publicados en otros espacios ya sea en formato papel o en soporte informático. Se utilizará un lenguaje inclusivo.
- A.4.** El envío de una colaboración para su publicación implica, por parte del autor/a, la autorización a la revista para su reproducción, por cualquier medio, en cualquier soporte y en el momento que lo considere conveniente, salvo expresa renuncia por parte de esta última.

- A.5.** El envío y recepción de los trabajos originales no implica por parte de la revista su obligatoria publicación. La revista se reserva el derecho a publicar el trabajo en el número que estime más conveniente. Todas las personas que envíen un trabajo recibirán un acuse de recibo vía email y serán informadas del proceso que seguirá su artículo.
- A.6.** Los artículos publicados en la revista Habilidad Motriz podrán ser indexados en bases de datos científicas, cediendo los autores o autoras que publican en la revista los derechos de explotación a través de internet, de modo que lo que se establece en esta autorización no infringe ningún derecho de terceros. La titularidad de los derechos morales y de explotación de propiedad intelectual sobre los trabajos objeto de esta cesión, pertenece y seguirá perteneciendo a los autores o autoras.
- A.7.** El comité de redacción se reserva la facultad de instar para que se introduzcan las modificaciones oportunas en la aplicación de las normas y condiciones de publicación. Así mismo, el comité de redacción se reserva el derecho a realizar las correcciones gramaticales necesarias.
- A.8.** La revisión de los artículos es realizada por miembros de los comités y revisores. Se trata de una revisión según el método de doble ciego (anonimato de autoría y evaluadores/as). Basándose en las recomendaciones de los revisores/as, la revista comunicará a los autores/as el resultado motivado de la evaluación (se publica, se publicará tras realizar modificaciones o se rechaza). Si el artículo ha sido aceptado con modificaciones, los autores/as deberán reenviar una nueva versión del artículo, que será sometida de nuevo a revisión por los mismos revisores/as.

B. ENVÍO DE PROPUESTAS DE COLABORACIÓN

- B.1.** Las aportaciones deberán remitirse únicamente por correo electrónico al email de la secretaría de la revista habilidadmotriz@colefandalucia.com. Junto al trabajo se remitirá un documento indicando: 1) el tipo de publicación (artículo científico o experiencia profesional), 2) los datos personales de los autores (nombre y apellidos, lugar de trabajo, dirección, teléfono y e-mail, y número de colegiado) indicando quién

es el autor de correspondencia, 3) indicación expresa y firmada por todos los autores de conocer y aceptar las normas de publicación de la revista Habilidad Motriz anteriormente indicadas. Se mantendrá absoluta confidencialidad y privacidad de los datos personales que recoja y procese.

B.2. El trabajo presentado se enviará como archivo adjunto al mensaje en formato .doc (Microsoft Word), .odt (Open Office) o .Rar/.Zip (en el caso de que se envíen varios archivos o el tamaño de los archivos sea elevado). Se deberán cuidar al detalle las normas de maquetación expuestas en estas normas de publicación.

B.3. Los trabajos han de presentarse con letra tipo "Times New Roman", tamaño 12 puntos, interlineado 1,5 líneas, formato din A4, con márgenes superior, inferior, derecha e izquierda de 2,5 cm. y numeración en la parte inferior derecha. Los títulos, apartados y subapartados se pondrán en negrita, en mayúsculas y sin sangrado. El sangrado al inicio de cada párrafo debe ser de 1,25 cm. Estará corregido y sin faltas ortográficas o de estilo.

B.4. La extensión máxima de los trabajos será de 25 páginas a una sola cara (incluyendo título, resumen, palabras clave, figuras, tablas, referencias bibliográficas, etc.). Excepcionalmente, y previa autorización del comité de redacción, podrá tener el artículo una extensión superior a la indicada. En cuanto al mínimo de páginas, estará en función de la calidad del trabajo.

B.5. Las figuras (ilustraciones, fotos, etc.) y tablas se adjuntarán numeradas y en documento aparte (fichero independiente), haciendo referencia a los mismos en el texto, en la posición correspondiente dentro del texto. Se numerarán consecutivamente en el texto según su ubicación (tabla 1 o figura 1), respetando una numeración correlativa para cada. Las tablas deberán llevar numeración y título en la parte superior de las mismas. Las figuras deberán llevar la numeración y título en la parte inferior. El formato de las figuras será .png, .jpg (.jpeg) o .gif, y una resolución de al menos 200 ppp. Las fotografías han de ser originales, en caso de no ser de producción propia se deberá reseñar su procedencia y referencia bibliográfica. Si hay fotografías donde figuran menores es necesaria la autorización expresa de su tutor/a legal. En general, en las fotografías donde aparezcan personas se deberán adoptar las medidas necesarias para que éstas no puedan ser identificadas

C. ESTRUCTURA DE LOS TRABAJOS:

La revista Habilidad Motriz aceptará trabajos que se incluyan dentro de las dos categorías reseñadas y cuya estructura se presenta a continuación. El envío de otras formas de publicación diferentes será evaluado por la revista para valorar su presentación y posible publicación.

- 1) Artículos de investigación (carácter científico).
- 2) Experiencias profesionales –educativas, gestión, entrenamiento, actividad física y salud- (carácter profesional).

1) Artículos de investigación

El artículo de investigación es una de las formas más habituales que se emplea para comunicar los hallazgos o resultados originales de proyectos de investigación científica, tecnológica, educativa, pedagógica o didáctica y dar a conocer el proceso seguido en la obtención de los mismos. Un artículo de carácter científico puede adoptar diferentes formatos, pero el que trata de dar a conocer las aportaciones de un proceso de investigación debe estar ajustado a una serie de parámetros aceptados por la comunidad científica. Como referencia, la estructura del trabajo debe ser similar a la siguiente:

1.1.- Título

Se especificará el título en español (letra tipo "Times New Roman", tamaño 20) y debajo en inglés ("Times New Roman", 16 puntos) en negrita. El título de un artículo es la seña de identidad del mismo. Debe contener la información esencial del contenido del trabajo y ser lo suficientemente atractivo para invitar a su lectura. El número de palabras empleadas en el título deben ser limitadas y elegidas a partir del lenguaje estructurado y normalizado contenido en los diccionarios. Las palabras deben indicar la intencionalidad (objetivos de investigación), el evento de estudio y su contexto. Evitar abreviaturas, anacronismos, palabras vacías de uso poco corriente.

1.2.- Resumen

Por lo general, el resumen debe tener 150 palabras como máximo. El resumen o abstracto de los artículos es una de las partes más importantes del trabajo a publicar. Esta es la única parte del artículo que será publicada por algunas bases de datos y es la que leen los lectores e investigadores en las revisiones bibliográficas para decidir si es conveniente o no acceder al texto completo. Por tanto, si en el

resumen no queda clara la finalidad del artículo es posible que no se genere el interés por su lectura. Para la realización del resumen se deben seguir ciertas normas en la elaboración. El resumen de los trabajos debe de contener los objetivos, las características del contexto del estudio, la metodología empleada, así como algunos resultados relevantes. El resumen no debe contener abreviaturas, signos convencionales ni términos poco corrientes, a menos que sea necesario precisar su sentido en el mismo resumen. De manera general, los resúmenes no deben contener ninguna referencia ni cita particular.

1.3.- *Abstract*

Será necesario traducir correctamente al inglés el resumen que anteriormente se haya elaborado.

1.4.- *Palabras clave*

Debajo de cada resumen (español e inglés) se deberán especificar las palabras clave o key words. Se especificarán de tres a cinco palabras clave en español e inglés que aludan al contenido del trabajo. Las palabras clave son palabras del lenguaje natural, suficientemente significativas, extraídas del título o del contenido del documento. Con los actuales sistemas de recuperación de la información se hace necesario el empleo de descriptores normalizados recogidos en los tesauros al uso (unesco, tesauro europeo de la educación, cindoc, eric, etc.) Para facilitar la tarea de clasificar la información y su localización. Por esta razón, en la elección de las palabras clave, se deben tener en cuenta estos descriptores y ajustarse a ellos en la medida de lo posible.

Ejemplo:

Resumen (español): ...

Palabras clave: innovación docente, aprendizaje activo, atención a la diversidad, metodología.

Abstract (inglés): ...

Key words: teaching innovation, active learning, attention to the diversity, methodology.

1.5.- *Introducción*

La introducción del artículo recoge información sobre el propósito de la investigación, la importancia de la misma y el conocimiento actual del tema del que se trata. El propósito contiene los objetivos y el problema de investigación. Estos se deben presentar con claridad, resaltando su importancia y actualidad. Finalmente, es necesario reseñar

las contribuciones de otros trabajos relevantes, y destacar aquellas a partir de las cuales formulamos nuestros objetivos e hipótesis de investigación, justificando las razones por las que se realiza la investigación.

1.6.- *Método*

El método es el apartado en el que se describen las características de la investigación. En este punto se dan las explicaciones necesarias para hacer comprensible el proceso seguido, por lo que se aconseja incluir información referente al diseño (tipo y variables utilizadas), muestra (descripción, procedencia y si es el caso, representatividad de la población), instrumentos (los utilizados para recoger la información) y procedimiento (los pasos dados en el proceso del trabajo, sobre todo, en la recogida y el análisis de los datos).

1.7.- *Resultados*

Los resultados son la exposición de los datos obtenidos. Este apartado, considerado el eje fundamental del artículo, presenta los principales hallazgos que dan respuesta a los objetivos de la investigación presentados en la introducción. La estructuración interna de este apartado dependerá de la cantidad y tipo de datos recogidos. Es aconsejable que estos resultados se organicen ateniendo a un tipo de clasificación y orden. La síntesis de los mismos es recomendable presentarla por medio de gráficos o tablas. Conviene indicar la credibilidad de los resultados por medio de los criterios de rigor científicos establecidos para cada procedimiento metodológico (ya sea de recogida o análisis).

1.8.- *Discusión y conclusiones*

El artículo se completa con este apartado donde se hace una síntesis de los principales hallazgos que a su vez dan respuesta al problema de investigación. Si procede, también se comparan estos hallazgos con resultados similares obtenidos por otros/as autores/as en investigaciones similares. Habitualmente estos argumentos permiten prolongar la discusión hacia otros interrogantes que pueden constituir el punto de partida para nuevas investigaciones.

1.9.- *Referencias bibliográficas*

En este apartado se enumeran las diferentes referencias bibliográficas de aquellas fuentes citadas dentro del texto. Para la presentación de las mismas se aconseja que se sigan las normas de la American Psychological Association (APA).

2) Experiencias profesionales.

En este tipo de trabajos se expondrá la realización de una experiencia práctica en el mundo profesional: educativas, gestión, entrenamiento, actividad física y salud. El texto se estructurará u organizará en aquellos apartados que consideren los autores y/o autoras necesarios para una perfecta comprensión del tema tratado. Como referencia, la estructura del trabajo puede ser la siguiente:

- Título: (igual que en los **artículos de investigación**)
- Autoría: (igual que en los **artículos de investigación**)
- Resumen y abstract: (en español e inglés) (igual que en los **artículos de investigación**)
- Palabras claves (en español e inglés) (igual que en los **artículos de investigación**)
- Introducción: planteamiento de la cuestión, dónde se desarrolla la experiencia, quienes participan, contexto social, material, etc. Pasos previos, cómo surge la idea, objetivos, etc.

- Desarrollo: fases o pasos seguidos para la concreción de la práctica educativa, metodología, etc.
- Conclusión y valoración: logros, contribución a la labor profesional, etc.
- Referencias bibliográficas: ver normas de publicación APA (American Psychological Association).

LA REMISIÓN DEL ARTÍCULO A REVISTA HABILIDAD MOTRIZ SUPONE EL CONOCIMIENTO Y LA ACEPTACIÓN DE ESTAS CONDICIONES Y NORMAS DE PUBLICACIÓN.

