

Tesis de Doctorado

Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia.
Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad
físico-deportiva

Aranzazu Angeles Gálvez Casas
labbioerg@unex.es
(España)

Universidad de Murcia
Departamento Expresión Plástica, Musical y Dinámica
Programa de Doctorado: Actividad Física y Deporte
Centro de realización: Facultad de Educación. Universidad de Murcia

Director: Pedro Luis Rodríguez García

Codirector: Antonio Velandrino Nicolás

Lugar: Salón de Grados de la Facultad de Educación.

Fecha de lectura: 9 de julio de 2004

Tribunal

Presidente: Eduardo Cervelló Gimeno

Secretario: Arturo Díaz Suárez

Vocales: Juan Antonio Moreno Murcia

Antonio Jesús Casimiro Andujar

Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz

Calificación: SOBRESALIENTE "CUM LAUDE" POR UNANIMIDAD

I. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, la promoción de la práctica regular de actividad física y deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa en diferentes países (Vizuete, 1999). Numerosas investigaciones destacan que una adecuada práctica de actividad físico-deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en nuestra sociedad (Pollock y cols., 1975; Bouchard y cols., 1990; Puig, 1998; American College of Sports Medicine, 1990, 1995; Sardinha, 1999; Gaspar de Matos y cols., 1998; Gaspar de Matos y Sardinha, 1999). Una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. Existen, a su vez, investigaciones que establecen relaciones significativas de la actividad físico-deportiva con otros hábitos saludables, tales como las mejoras en la condición física, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y descensos en el consumo de tabaco y alcohol (Casimiro, 2000, 2002; Casimiro y cols., 2001; Castillo y Balaguer, 2001). Así mismo, desde una consideración holística de la salud, son de destacar los beneficios psicológicos y sociales de la misma (Biddle, 1993; Pak-Kwong, 1995), que convierten a la actividad físico-deportiva en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico en escolares y adolescentes, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta (Simons-Morton y cols., 1987; Simons-Morton y cols., 1988; Taylor y cols., 1999; Trudeau y cols., 1999; Devís, 2000).

Sin embargo, diversas investigaciones norteamericanas y europeas de corte sociológico han constatado un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva desde la etapa escolar, acentuándose de manera alarmante en la adolescencia (García Ferrando, 1997; Gaspar de Matos y cols., 1998; Armstrong y Van Mechelen, 1998; Pate y cols., 1998; Sallis y Owen, 1999; Caspersen y cols., 2000; Telama y Yang, 2000). Recientemente, un estudio comparativo sobre los estilos de vida de los jóvenes europeos entre 12 y 15 años de edad desarrollado por

Pieron y cols. (1997) señala una disminución muy significativa en la práctica de actividad física entre los 12 y los 15 años, siendo mucho más acusada en las chicas. Siendo la práctica de actividad físico-deportiva tan importante en estos períodos de edad, es importante desarrollar estudios sobre los motivos de práctica y abandono de la misma en adolescentes, para desarrollar estrategias idóneas de promoción de vida activa en nuestros jóvenes (Cantera-Garde y Devís, 2002).

Dichas investigaciones requieren el diseño de instrumentos de evaluación de los niveles de actividad física que nos acerquen con mayor precisión a la realidad presente. Existen algunos cuestionarios validados como estimadores de la actividad física realizada. Destacamos la utilización de los diarios de carácter auto administrable (Bouchard y cols., 1983; Collin y Spurr, 1990), cuestionarios de recuerdo de la actividad realizada recientemente (Paffenbarger y cols., 1991; Lee y cols., 1993), o cuestionarios de recuerdo de largos períodos de tiempo (Sobolski y cols., 1988). Según Tuero y cols. (2001), dichos instrumentos se pueden clasificar atendiendo a la forma de administración (entrevista o auto administrados), el período de recopilación de la información, la duración de la administración del cuestionario, el carácter de la actividad (laboral, tiempo libre, actividades deportivas, actividades del hogar) y nivel de dificultad de la recopilación de la información. No obstante, dichos trabajos son escasos, siendo necesario profundizar en la validación de instrumentos que sean adaptados y validados a la etapa adolescente (Cantera-Garde y Devís, 2002).

Con esta investigación no sólo queremos describir los tipos de práctica físico-deportiva en adolescentes, sino además conocer los intereses y motivaciones que determinan dicha práctica. De este modo, podremos sugerir medidas para prevenir el abandono de la práctica físico-deportiva durante la adolescencia.

II. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

OBJETIVOS

- Determinar los niveles de actividad física habitual en los adolescentes de la Región de Murcia.
- Analizar las diferencias por género de los niveles de actividad física habitual.
- Estudiar las modificaciones en los niveles de actividad física habitual de 14 a 17 años.
- Analizar diferentes factores, tales como el asociacionismo deportivo, las clases de Educación Física, la competencia motriz, el entorno afectivo y las instalaciones, que influyen en los niveles de actividad física habitual en adolescentes de la Región de Murcia.
- Describir los motivos hacia la práctica físico-deportiva y abandono de la misma en los adolescentes de la Región de Murcia.

HIPÓTESIS

- Los niveles de actividad física habitual en adolescentes de la Región de Murcia tenderán a ser moderados o bajos, disminuyendo progresivamente con la edad y siendo menor en las mujeres.
- La condición de estar federado influirá positivamente sobre los niveles de actividad física habitual en adolescentes.
- La valoración positiva de las clases de Educación Física modifica positivamente los niveles de actividad física habitual.

- La mejora de la autopercepción de competencia motriz, así como la competencia percibida por los demás modifica positivamente los niveles de actividad física habitual.
- El entorno socio-afectivo (familiares y amigos) influirá positivamente en los niveles de actividad física habitual.
- La competición, la diversión en la práctica, el reconocimiento social, la estética corporal y búsqueda de la salud elevan los niveles de actividad física habitual.
- La falta de competencia motriz, no disfrutar con la práctica físico-deportiva y la falta de tiempo serán los motivos que disminuirán significativamente los niveles de actividad física habitual en adolescentes.
- La presencia y proximidad de las instalaciones deportivas en el entorno cercano no influirán significativamente en los niveles de actividad física habitual de los adolescentes.

III. MARCO TEÓRICO

III.1. ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA

III.1.1. Introducción

Existe una concepción generalizada de la relación directa entre la práctica de la actividad física y los efectos beneficiosos que proporciona para la salud. Desde diversos sectores (Medicina, Educación Física, Fisioterapia, Psicología, etc.) se destaca el papel esencial que el correcto ejercicio físico posee desde el punto de vista preventivo en la mayoría de las alteraciones que se producen con frecuencia en la sociedad sedentaria y altamente mecanizada en la que vivimos. Los medios de comunicación se han encargado de explotar este valor en alza como producto de consumo y, de esta forma, todos los sectores sociales están informados sobre la necesidad de incluir el ejercicio físico como hábito para conseguir una vida sana y una óptima calidad de vida (Costa y López, 1986).

Desde tiempos inmemoriales el ser humano ha vinculado la práctica de la actividad física al buen estado corporal y la salud (Rodríguez, 1999).

Los grandes avances en materia de investigación que se han producido a lo largo del siglo XX, corroboran los efectos fisiológicos

beneficiosos de una práctica de actividad física adecuada, regular y sistematizada (Bouchard y cols, 1990; Shephard, 1995; American College of Sports Medicine, 1998).

Sin embargo, la mayoría de las investigaciones sociológicas destacan unos índices muy bajos de participación en la práctica de actividad físico-deportiva que está siendo amortiguada por la emergencia de modelos de comportamiento social dirigidos al cuidado del cuerpo y la imagen física que, por otro lado, no están exentos de manipulación mercantilista. De hecho, en los últimos años asistimos a un fuerte desarrollo de la promoción y el marketing comercial en busca de recoger las demandas de la población en lo que a práctica de ejercicio se refiere (Fonseca y Paula-Brito, 2000).

Pero hemos de señalar que, no solamente la investigación fisiológica se ha preocupado por el estudio de los efectos de la práctica de actividad física y, en los últimos años, encontramos otras disciplinas científicas como la Psicología o la Sociología que incluyen el ejercicio físico como elemento de análisis por los efectos que producen en el ser humano. No obstante, tal y como afirma Sánchez Bañuelos (1996), debido a una falta de un marco conceptual y teórico de investigación no encontramos estudios concluyentes que expliquen adecuadamente las relaciones causales que subyacen al beneficio del ejercicio físico en la salud psico-social.

III.1.2. La salud. Aspectos conceptuales

La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el “resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psico-social y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura” (Antó y Martí, 1977).

Desde la concepción de salud como *“el completo estado de bienestar físico, psíquico y social”* establecida por la Organización Mundial para la Salud (O.M.S., 1960), se ha producido una reconstrucción de dicha definición con relación a considerar el medio social donde se desenvuelve el sujeto, como una pauta primordial de atención que eclipsa cualquier atención de la persona como individualidad.

Bajo esta perspectiva, es de destacar la definición aportada por diversos autores, en los cuales se aprecia que la salud no es considerada exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con la enfermedad, sino que es un concepto claramente multidimensional, donde el contexto social juega un papel preponderante. De esta forma, Perea (1992), destaca la salud como el *“conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”*. Corbella (1993) definió la salud como *“una manera de vivir cada vez más autónoma, más solidaria y más gozosa”* y Rodríguez Martín (1995), la define como *“el proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades, tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social”*.

Esta dimensión social de la salud (Guzzo y cols., 1984; Gebhard, 1984; Breslow, 1987; Sánchez y cols., 1993 a; Sánchez y cols., 1994; Tuero y cols., 1995; Delgado, 1996) provoca una pérdida de exclusividad de la misma por parte del sector médico y, por tanto, se ha de convertir en un elemento de atención interdisciplinar (O.M.S., 1986).

Shepard (1995) define la salud como *“Una condición humana con una dimensión física, social y psicológica, caracterizada por poseer un polo positivo y negativo. La salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad. La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura”*.

Arnold (1988) en sus consideraciones sobre la salud apunta que este concepto es un “factor multidimensional que engloba aspectos físicos, sociales, intelectuales, emocionales y espirituales que estructuran nuestra personalidad”. En esta línea de ideas, Petlenko y Davidenko (1998) indican, realizando una cuantificación aproximada de la influencia en la salud de diversos factores, que el **estilo de vida** influye un 50%, el medio externo, un 20-25%, la genética, un 15-20%, y el sistema de atención sanitaria, un 10%, aunque estos porcentajes van a depender de la enfermedad de que se trate (por ejemplo, en la cirrosis hepática, el estilo de vida puede llegar a influir hasta en un 70%).

Teniendo en cuenta las consideraciones de Casimiro (1999), destacamos una serie de características dentro de este concepto:

- **Subjetividad**, en la medida en que es difícil de definir y cuantificar.
- **Relatividad**, ya que no existe un modelo fijo y absoluto.

- **Dinamismo**, que está determinado por el contexto en que se desarrolla.
- **Interdisciplinaridad**, ya que todos los agentes sociales e institucionales tienen responsabilidades en su promoción.

Estas manifestaciones son fruto de la evolución histórica que ha sufrido el tratamiento de la enfermedad y las relaciones establecidas entre médico (como agente exclusivo de tratamiento de la enfermedad en etapas anteriores) y enfermo, en la cual, se observa una alternancia en la consideración del enfermo como agente activo y fundamental de diálogo para el tratamiento de la enfermedad y la reducción, por otro lado, del enfermo a signos patológicos y evidencias clínicas (Laín Entralgo, 1976).

Con la medicina hipocrática se asume como elemento esencial el diálogo y la comprensión del enfermo (Laín Entralgo, 1970). Posteriormente, con el galenismo, establecido dentro del sistema social del Imperio Romano, se vuelve a conferir entidad propia a la enfermedad, pasando a perder representatividad la figura del enfermo (García Ballester, 1972). Se tendría que llegar al Renacimiento para la recuperación del mundo helenístico y, con ello, la reconsideración del papel activo del enfermo. Sin embargo, tras la Revolución Francesa, el triunfo del positivismo volvería a recuperar la primacía del pensamiento galénico y la adquisición de una despersonalización cientifista.

Un nuevo cambio se produciría con el advenimiento de la Revolución Industrial y el surgimiento de la clase obrera, que reivindicará un papel activo y protagonista en su relación con el sistema sanitario (Marset, 1979). De esta forma, se llega a un punto en el cual es imprescindible la concepción de la llamada salud colectiva (Breslow, 1987; Sallis y McKenzie, 1991) y, tal y como señalan Ramos y cols. (1992 a), *"la conveniencia de la participación de la colectividad en los asuntos sanitarios"*. La enfermedad y, por ende, la salud, queda interpretada como un fenómeno de naturaleza social.

Sánchez y cols. (1993 a) en una investigación sobre la actitud social ante la participación en salud, señalan que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres y que, a su vez, existe una relación inversa con la edad, siendo los jóvenes los que mantienen una actitud más crítica, tal y como se señala en otras investigaciones (San Martín y Pastor, 1984; Bello, 1989). Queda reflejado del mismo modo, una actitud más positiva hacia la salud por parte de sectores de nivel económico más elevado y, sobre todo, se manifiesta una alta participación y

conciencia positiva hacia la salud cuando existe un elevado nivel de educación y cultura.

Harris y Penny (2000) realizan una investigación sobre las cuestiones de género en el ejercicio relacionado con la salud (HRE - Health-Related Exercise). Este estudio es llevado a cabo en centros de educación secundaria de Gales e Inglaterra (2000). Se analiza la importancia en la programación y secuenciación de los contenidos en la asignatura de Educación Física y focaliza su atención en las directrices que el (National Curriculum Council, 1990) ejerce como guía didáctica para orientar a los profesores en la programación docente de la asignatura. A estos autores les interesa descubrir hasta qué punto las directrices del National Curriculum for Physical Education (NCPE) estimulan la potenciación de estereotipos de género (imagen corporal, salud y condición física óptimas) que en definitiva desvirtúan y marcan diferencias entre ambos géneros (chicos, chicas). Algunos estudios anteriores respaldan estas percepciones (Apple, 1982; Penny y Evans, 1997)

El proceso educativo ha sido descrito como fundamental para enseñar a los jóvenes de que forma pueden ser o llegar a ser independientemente activos, autónomos de por vida (Villoran y cols., 1994) y la investigación cada vez más ha señalado esta iniciativa.

Armstrong y Welsman (1997) han señalado lo preocupante que resultan los bajos niveles de actividad física habitual en jóvenes y adultos de Inglaterra.

Concretamente, estos estudios indican y dan cifras de que tan sólo en torno a un tercio o la mitad de la población en Inglaterra son lo suficientemente activos como para que su Salud se beneficie de ello, y especialmente en lo relacionado con las enfermedades coronarias (Blair y Connelly, 1994), señalan las pruebas que existen de los beneficios que para la salud tiene el ejercicio de intensidad moderada para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

La salud puede ser considerada desde varios puntos de vista. El profesor Marcos Becerro (1989) señala la existencia de los diferentes tipos de salud:

- **Salud física:** relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.
- **Salud mental:** relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto.

- **Salud individual:** estado de salud física o mental de un individuo concreto.
- **Salud colectiva:** consideraciones de salud en una colectividad o grupo social importante.
- **Salud ambiental:** estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana.

Estrechamente unido a la salud y con una relación causa-efecto directa nos encontramos con el concepto de **estilo de vida**, que se presenta al igual que la salud, como un término subjetivo que aglutina diferentes aspectos. Según el Glosario de promoción de la salud de la Junta de Andalucía (1986) *“el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetos a modificaciones”*.

“...De igual modo que no existe un estado ideal de salud, no hay tampoco estilos de vida prescritos como óptimos para todo el mundo. La cultura, los ingresos, la vida familiar, la edad, la capacidad física, las tradiciones, y el ambiente del trabajo y del hogar hacen que algunos modos y condiciones de vida sean más atractivos, factibles y apropiados”.

Henderson y cols. (1980) definen los estilos de vida como *“el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona”*. En la misma línea argumental, Mendoza (1995) señala que el estilo de vida puede definirse como *“el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo”*. En ambas definiciones aparece el concepto de conducta o comportamiento y los hábitos frecuentes en la vida de las personas, siendo el deseo de tener salud una de las aspiraciones y deseos más demandados por el ser humano, tal y como revelan los resultados de grandes encuestas sociológicas efectuadas (Levy y Anderson, 1980).

Los diferentes estilos de vida y todas las variables que los conforman generan un continuum que abarca desde estilos de vida muy saludables a estilos de vida nada saludables. La adopción de estos estilos de vida dará como resultado la consecución de una buena o mala **calidad de vida**.

A este respecto, Levy y Anderson (1980) consideran como indicadores de calidad de vida que se repiten con mayor frecuencia en los estudios sociológicos, los siguientes: salud, alimentación adecuada, educación, ocupación, condiciones de trabajo, condiciones de vivienda, seguridad social, vestimenta adecuada y derechos humanos.

Podríamos pensar que dichos elementos se encuentran asegurados en las sociedades más desarrolladas. No obstante, Generelo (1998) apunta una separación entre los conceptos de calidad de vida y nivel de vida, señalando la no existencia de una relación directa entre ellos. El incremento del nivel de vida en las sociedades occidentales es responsable de la situación de *un "estado patológico que se podría llamar malestar de la abundancia"* que en ningún momento se puede relacionar con la calidad de vida. Señala este autor textualmente que *"la ruptura de la supuesta identidad entre nivel de vida y calidad de vida hace que se ponga en duda que los indicadores objetivos de carácter cuantitativo sean los únicos que nos sirvan para marcar el grado de bienestar de las personas o de los grupos sociales"*.

La diversidad de elementos constituyentes de este concepto le hacen difícil de ser definido. Generelo (1998), citando textualmente a Setién (1993) define calidad de vida como *"el grado en que se satisfacen las necesidades humanas. En los ámbitos geográficos y en las áreas concretas donde las necesidades queden más satisfechas, la calidad de vida será mejor; tal sociedad o tales áreas estarán más desarrolladas. En el caso contrario, la sociedad o el aspecto concreto estará menos desarrollado y la calidad de vida será peor"*.

Racionero (1986), establece una jerarquía de necesidades, organizando los indicadores de calidad de vida en cuatro campos:

1. **Seguridad personal:** hace referencia a la cobertura de las necesidades biológicas del cuerpo que garanticen la integridad corporal y la ausencia de enfermedades, así como lo referido a indicadores de tipo económico que satisfagan las necesidades de protección, seguridad y salud.
2. **Ambiente físico:** referidos a las condiciones medioambientales que se desarrollen en el entorno vital: eliminación de la polución, ruidos, cogestión y contaminaciones diversas que puedan afectar directamente a los seres vivos.
3. **Ambiente social:** características de los grupos sociales y entorno de amistades que nos rodean y que poseen una influencia directa en nuestros hábitos y comportamientos.

4. **Ambiente psíquico:** incluye indicadores sobre la necesidad de autorrealización o libertad para el pleno desarrollo de talentos y capacidades de la persona, que garantice el desenvolvimiento correcto en el contexto social.

La concepción global e integradora de salud como estado de bienestar físico, psíquico y social encuentra un paralelismo directo con el término calidad de vida, siendo coincidentes en muchos aspectos, sin llegar a ser sinónimos. No podemos concebir calidad de vida en ausencia del concepto salud y, nuestro propósito se centrará en promover estilos de vida que conduzcan hacia el logro de la misma.

Podemos señalar que los estilos de vida están constituidos por la adquisición de diversos hábitos que, por otro lado, pueden ser saludables o no saludables. Los **hábitos de salud** y los hábitos de vida están íntimamente unidos, de manera que sería más apropiado hablar de hábitos saludables de vida. Coreil y cols. (1992), asocian los conceptos de hábitos saludables de vida, con el concepto de calidad de vida. Dawson (1994), considera que se debe dar un paso más allá del modelo salud-enfermedad y utilizar indicadores de un concepto de salud integral bio-psico-social. Será dentro de un entorno educativo donde podremos intervenir en la generación de hábitos y conductas dirigidas a la creación de estilos de vida saludables.

Entre los hábitos que se consideran más favorables para la salud, Shephard (1984), contempla los de una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas.

De la Cruz y cols. (1989), señalan como hábitos de salud en edades escolares el de una alimentación equilibrada, una practica del ejercicio físico frecuente, descansos y esfuerzos adecuados, las posturas escolares y la higiene personal.

Estos hábitos de vida saludables que conducen a estilos de vida positivos tendrán como finalidad incrementar los años de vida bajo unas adecuadas condiciones de calidad de vida. Según Sánchez Bañuelos (1996) surge el *"concepto de **calidad de los años vividos**, es decir, no considerar solamente el total de años de que vivimos, sino los años durante los cuales una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida"*.

Dentro de toda esta serie de factores que mediatizan la consecución de calidad de vida, la actividad física y el deporte contribuyen de forma decisiva al bienestar de la sociedad (Puig, 1998).

No hay duda que una practica de actividad física realizada de acuerdo con una frecuencia, intensidad y duración adecuadas está encuadrada dentro de los modelos o estilos saludables de vida (Gutiérrez, 2000 a). Por otro lado, es importante destacar que existen investigaciones cuyas conclusiones señalan que la práctica de actividad física establece relaciones significativas con otros hábitos saludables dentro del continuun de estilos de vida saludables. Casimiro (1999) y Castillo y Balaguer (2001) encuentran una asociación directa entre el hábito de práctica física, buenos índices de condición física, adecuados hábitos de higiene corporal y alimentación equilibrada.

No obstante, hay investigaciones que asocian ciertos hábitos no saludables a otra serie de variables, fundamentalmente socioeconómicas, no encontrando relaciones con la práctica de ejercicio físico (Segura y cols., 1999; Waigandt y Brown, 1999).

Según Mota, J y Silva, G, (1999) existe poca evidencia de que el estatus socioeconómico este relacionado con la actividad física de los adolescentes, para reforzar esta idea hacen referencia a otros estudios que corroboran esta afirmación como son los de (Sallis y cols, 1996), (Taylor y Sallis, 1997).

En general en los hábitos de actividad física, se diferencia de manera significativa que los chicos tienen mayores índices de práctica de actividad física y son más activos que las chicas en la adolescencia (Sallis y cols., 1992; Aarón y cols., 1993). Sallis y cols (1996).

En esta línea de ideas hay que destacar que la práctica de actividad física es un hábito muy saludable, y que existen indicios de que puede llegar a ser en algunos casos un generador en sí de otros hábitos saludables (González y Ríos, 1999). Por tanto, será preciso aumentar su promoción, sobre todo en el ámbito escolar, donde se consolidan muchos de los hábitos existentes en la edad adulta. No obstante, aunque el hábito de hacer ejercicio se ha instalado de forma clara en la sociedad, la mayoría de los trabajos de sondeo sobre los niveles de práctica físico-deportiva en la población constatan que, a medida que aumenta la edad, se produce una disminución muy significativa, siendo más acusada en las mujeres.

Por tanto, la Educación Física como promotora de salud se revaloriza dentro de nuestra sociedad. Su contribución puede llegar a ser determinante en la creación de hábitos positivos de salud, centrados fundamentalmente en la práctica regular de actividad físico-deportiva. En este sentido, Generelo (1998) haciendo referencia a la Teoría de las

necesidades de Maslow (1975), como elemento esencial para la consecución de calidad de vida, señala que desde la Educación Física quedan cubiertas de la siguiente manera:

- **Necesidades fisiológicas.** Es un punto claro en las conclusiones de la mayoría de investigaciones que la actividad física contribuye a la regulación funcional del organismo.
- **Necesidades de seguridad.** Cubiertas desde el punto de vista de la contribución de la Educación Física al orden y la aceptación de las reglas dentro de un sistema social establecido.
- **Necesidades de pertenencia.** El carácter social de la práctica deportiva reafirma la necesidad de pertenencia a un determinado colectivo social, al cual debemos ofrecernos para ser o no aceptados.
- **Necesidades de estima.** La práctica físico-deportiva contribuye al conocimiento corporal, generando vivencias positivas que contribuyen a desarrollar la autoestima.
- **Necesidades de autorrealización.** Con la práctica física se incide en el desarrollo de la sensibilidad, apreciación de la belleza, justicia que se incorporan al bagaje personal del sujeto.

En epígrafes anteriores, dentro de la aproximación conceptual a la Educación Física citábamos la aportaciones de Cecchini (1997), en las cuales, se hacía una referencia explícita al hecho de "ser corporalmente en el mundo".

Superada en nuestros días la concepción filosófica de la dualidad cuerpo-mente, es preciso analizar y profundizar en el conocimiento de las relaciones que nuestra corporeidad posee en relación con la actividad física. Este análisis cobra especialmente importancia en nuestros días, teniendo en cuenta la creciente preocupación de la sociedad por la adquisición de una imagen corporal acorde a los cánones estéticos de moda, y donde la actividad física está adquiriendo un papel preponderante. Muy representativas son al respecto las consideraciones de Fernández Criado (1990) cuando afirma:

"Estamos asistiendo hoy a un auge de la cultura del cuerpo en sus aspectos estético y físico como nunca se ha dado. Desde el niño que quiere emular a sus ídolos al viejo que intenta estirar la vida a base de estirar el músculo, desde la dama en peligro inminente de celulitis al ejecutivo con problemas de look y su indispensable toque de

agresividad todo el mundo está pendiente de modelar su cuerpo conforme a unas pautas insistentemente marcadas por la publicidad y la moda". El cuerpo, es ante todo un producto social y responde a las tendencias de cada momento histórico (Abril, 1986).

En Educación Física se pretende establecer una formación integral mediante el empleo del movimiento. Las posibilidades motrices y la experimentación con nuestro cuerpo permitirá la adquisición de capacidades, aprendizajes y relaciones sociales, en las cuales, el cuerpo ejercerá un papel instrumental esencial en el proceso educativo. Según señala García (1990), durante muchos años, la Educación Física ha seguido líneas metodológicas en las cuales el adiestramiento del cuerpo se constituía en finalidad última. De este modo, conseguir un estado físico satisfactorio es el objetivo principal, y el cuerpo es la base principal y el objeto de la intervención. Sin duda, esta concepción claramente reduccionista, reduce las posibilidades educativas del movimiento. No obstante, es preciso atender otras dimensiones en el tratamiento de lo corporal dentro del ámbito educativo y de las actividades físicas.

El cuerpo en nuestros días posee una consideración especial desde la perspectiva de la actividad física y el deporte. Hargreaves (1990) considera que el cuerpo tiene dentro de la sociedad una clara influencia en diversos apartados:

- **Imágenes y poder.** Uno de los cultos del capitalismo moderno es la construcción de imágenes lanzadas hacia la cultura del consumo. Existe una fuerte proliferación de imágenes deportivas sexualizadas que refleja el predominio de la imagen del cuerpo en las sociedades industriales.
- **Imágenes de feminidad popular.** La imagen corporal en el deporte está marcando una clara diferencia entre las manifestaciones de deporte masculinas y femeninas. A este fenómeno contribuye de forma decisiva el diseño de prendas deportivas y la cosmética en general que hace penetrar a la moda directamente en el mundo del deporte.
- **Imágenes de poder sexual.** En los últimos años, el cuerpo femenino se ha convertido en una imagen de poder físico y sexual. Manifestación de este hecho es la apropiación que la mujer ha establecido con los años de deportes tradicionalmente masculinos.
- **Imágenes del comercio.** En la actualidad, la imagen corporal es un escaparate para la promoción y la venta. La buena forma física

combinada con la apariencia "sexy" se muestra constantemente en fotos e ilustraciones de venta de productos, manifestando un claro reclamo para la sociedad de consumo.

- **Imágenes y fantasía.** La imagen corporal, sobre todo en la mujer, puede ser utilizado como herramienta que despierta la fantasía en el observador. Desde un punto de vista de promoción comercial, la ropa deportiva deja ver las formas corporales, de tal manera que el observador se ve más atraído por el espectáculo.

El devenir de la historia nos lleva a afirmar que la idea de cuerpo ha sido despreciada durante muchos siglos, e incluso, en nuestros días, lejos de la concepción dicotómica del alma y el cuerpo, su tratamiento no ha sido especialmente afortunado. Esta somatofobia adquiere una dimensión renovada en nuestros días, cuando convertimos nuestro cuerpo en una verdadera carga que ha de responder a las necesidades de imagen de la sociedad mercantilista donde, desgraciadamente todavía no se aprovechan las enormes potencialidades del cuerpo como agente educativo y socializador.

No obstante, es importante realizar un análisis histórico de la consideración del cuerpo en relación con la práctica física en diversos momentos de la historia. Llegados a este punto, es fundamental establecer una parada y centrar nuestras consideraciones en el mundo de la Grecia clásica. Podemos afirmar que la educación como proceso intencional no adquiere verdadero significado hasta la civilización griega. La formación y el desarrollo de la libertad del individuo serán una seña de identidad en la educación griega. El pensamiento clásico, librado de toda alineación religiosa caminará hacia la búsqueda de una educación global y estará al margen de las represiones impuestas por lo sobrenatural. El fin último de la educación griega estará centrado en dotar de libertades al individuo que le permitan disfrutar de la vida (Störig, 1995). En esta encrucijada de pensamiento se sitúa la idea del cuerpo en el período helénico que queda recogida fielmente en las aportaciones de los pensamientos de dos de los filósofos griegos más importantes, Platón (428-347 a.d.C.) y Aristóteles (384-322 a.d.C.).

Platón tendría como antecedentes intelectuales las ideas filosóficas de Sócrates. La adquisición del conocimiento estará fundamentada en el diálogo entre maestro y discípulo.

Las concepciones platónicas referidas al cuerpo aparecen en las obras "Gritón" y "Gorgias", donde se establecen relaciones directas entre el alma y el cuerpo, observando que el cuerpo se encuentra

directamente al servicio del alma. En su obra "Gritón" Platón afirma: *"Para los cuerpos la gimnasia, para las almas la música"*. Alma sabia y cuerpo sano son los preceptos esenciales en el discurso de Platón, armonizados por la sencillez (Aguilera, 1996).

La educación para Platón es el fundamento que dará luz y alma, siendo esencial dentro de la misma la consideración de la gimnasia para el cuerpo. Por tanto, la valoración del cuerpo en Platón es importante como vehículo de adquisición de perfección del alma. Se rechaza así la consideración de lo corporal desde una perspectiva estética.

En la filosofía aristotélica, donde se manifiesta el influjo de las ideas de Platón, la educación adquiere una dimensión renovada y magnificada. Respecto a la concepción del cuerpo, Aristóteles marca una línea divisoria infranqueable entre la mente y el cuerpo. No obstante, en diversos apartados de sus obras se confiere importancia a la práctica física que favorezca el adecuado desarrollo corporal. Si analizamos con detalle estas consideraciones, podemos apreciar que tales ideas sobre mente y cuerpo perviven consistentemente en la actualidad en las sociedades occidentales. No obstante, es preciso reconocer el valor instrumental que se otorga al cuerpo como agente de construcción del desarrollo y del alma. Las consideraciones sobre el cuerpo y sus manifestaciones motrices adquirirán una madurez durante las generaciones posteriores a Aristóteles y Alejandro Magno.

Toda la cultura y los preceptos esenciales del mundo helénico se propagaron por todo oriente incardinándose y absorbiendo las culturas vecinas. En este panorama, contrasta el rechazo manifiesto a la cultura helena por parte de la nación de Israel. La concepción de cuerpo del mundo heleno representada en las artes plásticas, escénicas y poéticas confrontaba directamente con el Teocratismo de la cultura hebrea. No obstante, la clase noble que recibía su educación fuera de dicho "guetto" de cierre cultural, regresaba con ideas renovadas que causarían serios conflictos en las ideas tradicionales celosamente guardadas durante siglos. La instalación de un gimnasio en Jerusalén sería una de las pruebas más claras del conflicto, ya que en el gimnasio se practicaba desnudo y este hecho atentaba con una de las tradiciones milenarias en la religión hebrea: la circuncisión. Para el pueblo judío suponía un atentado a la integridad corporal que, por otro lado se constituía en objeto de culto y religión. Con el transcurrir de los siglos se comenzó a cuestionar la práctica de la circuncisión, sobre todo con el nacimiento del cristianismo (Fernández Criado, 1990).

En el esplendor del Imperio romano es preciso no pasar por alto las consideraciones y contribuciones que sobre el cuerpo y el movimiento humano realiza Galeno (131-200 d.d. C.). Este insigne médico de la antigüedad establecerá una conexión entre la consideración teológica del cuerpo humano y las teorías que actualmente se formulan en el campo de la motricidad humana. Son, a su vez, de gran interés las aportaciones de Galeno sobre la sustanciación del movimiento, del acto motor, y la secuencia psico-físico-orgánica que lo desencadena. No obstante, sus consideraciones sobre el cuerpo y la motricidad están establecidas desde el punto de vista de evitar los estados de enfermedad, siendo una visión claramente centrada en los higiénico-sanitario (Álvarez del Palacio, 1996).

En siglos posteriores se produciría una clara decadencia a favor del creciente auge de elementos espirituales e intelectuales. Las opiniones religiosas dominarán la conducta y el pensamiento de los individuos.

El declive de lo corporal adquiere su máxima expresión durante la Edad Media. La educación queda fuertemente influida por la religión y los ideales de la vida futura. La educación queda recogida en instituciones eclesíásticas, donde lo corporal pagará un fuerte tributo en comparación con los ideales espirituales. Por tanto, el cisma cuerpo-alma alcanzará su máxima expresión.

Como señala Vicente Pedraz (1996), la representación de lo corporal durante este período no ha gozado de abundantes estudios en España, quedando la mayoría de las aportaciones sesgadas y reducidas a los movimientos bélicos característicos de esta época en Europa. Las imágenes sociales construidas en torno al cuerpo durante esta etapa de la historia determinarán los modelos de comportamiento social en torno al movimiento y las actividades físicas.

Conocer en profundidad diversos aspectos de la vida social y cultural, así como la consideración de lo corporal ayudará a construir una concepción más clara de lo que en la actualidad supone la idea de "cuerpo" dentro de la Educación Física actual.

Vicente Pedraz (1996) afirma que el ideario de cuerpo en la edad media vendrá determinado por los principios cristianos de *"absoluta culpabilidad de la carne"* que definen una cultura contra el cuerpo. Dicho autor establece un análisis exhaustivo de la representación del cuerpo en este período, destacando una serie de interpretaciones esenciales:

- **El cuerpo y el orden de la naturaleza.** Se considera el cuerpo como una representación de todos los elementos de la naturaleza. Las características de la personalidad humana quedan relacionadas con los diferentes fenómenos de la naturaleza. Se encuentran diversas representaciones alegóricas del cuerpo referidas a la naturaleza.
- **El cuerpo y los órdenes de la distinción social.** El ideal de hombre se confeccionaba a partir de la figura de cuerpo virtuoso. Todos los valores sociales quedaban representados en la figura corporal. Se observa una clara contradicción en la consideración del cuerpo como agente de los bajo, siniestro y profano, mientras que a su vez, paradójicamente se muestra como núcleo de los dogmas de la fe cristiana. Por otro lado, la estética corporal era representativa de la condición y valores que encerraba la sociedad. De esta forma, las excelencias morales, así como la fuerza, belleza y pericia quedaban asociadas inseparablemente de la figura del caballero, mientras que la marginalidad quedaba unida a la mala imagen fisonómica, la enfermedad y los diversos desórdenes del comportamiento.
- **El cuerpo como representación del orden de los estados.** Al igual que sucede con la configuración de las distintas partes del cuerpo, la sociedad debía estar configurada por grupos diferentes que unidos armónicamente contribuyesen al correcto funcionamiento social. Existe una jerarquía social desde lo más perfecto a lo imperfecto. Supone una caracterización somática de los distintos estados. Frente a la espiritualidad que condena el cuerpo, las expresiones de distinción de las clases sociales se establecían mediante el lenguaje de la imagen corporal.
- **El cuerpo como representación del orden de la honra.** La honra era un poder que se ejercía sobre el cuerpo, centrado en la gestualidad y el comportamiento ordenado. De esta forma, la forma de expresión honrosa se encontraba en la condición virtuosa del cuerpo aristocrático y clerical, mientras que la deshonra e ignominia se encuentran en los cuerpos enfermos, desprotegidos, desnudos o sucios, representados por las escalas sociales más bajas.
- **El cuerpo como representación del orden del género.** en este sentido, se produce una polaridad corporal que jerarquiza el género de tal forma que masculinidad y feminidad quedan

separados por la condición de poder y sumisión, excelente y deficiente. El cuerpo marcará una dominación socialmente aceptada y construida.

Dentro de esta dimensión corporal medieval, la práctica de actividad física es patrimonio del caballero, donde se funden diversas condiciones del alma y el cuerpo, donde se materializaban ciertas virtudes del alma, esencialmente la dignidad y la honra. Un claro ejemplo de la presencia de los ejercicios físicos en la etapa medieval se ofrece en la obra "acedrex dado e tablas" de Alfonso X "El Sabio", donde se manifiestan de forma clara diferentes formas de ejercitar el cuerpo, así como la mejora de la condición física a través del juego (Vizueté, 1990).

Según Pastor Pradillo (1997 a; 1997 b) durante este período las manifestaciones de actividad física se centraron en torno a actividades competitivas en justas y torneos y actividades preparatorias para la guerra. Por otro lado, las clases sociales más bajas realizaban actividades como el juego de pelota.

Tras el período de oscurantismo que envuelve a la actividad física y la concepción del cuerpo, el Renacimiento abre una nueva página, en la cual, el ejercicio físico como agente educativo y la concepción de lo corporal adquieren una dimensión renovada. Los siglos XV y XVI suponen importantes cambios en la vida intelectual y en la concepción de la educación. La vuelta a la educación libre será un precepto que recupera el espíritu griego. La educación del cuerpo se manifiesta en numerosos tratados con descripciones detalladas de la importancia de la Educación Física en la formación integral del sujeto. Destacamos figuras tales como Aeneas Silvio, Vergelio, Victorino de Feltre, Guarino de Verona, Maffeo Vegio, entre otros.

La llegada del siglo XVI y el auge de las humanidades provocarían un retroceso en la consideración de la educación del cuerpo, especialmente en el centro y norte de Europa. La intervención educativa se centra en el campo del lenguaje y la literatura, abandonándose los logros de etapas históricas anteriores. La visión del cuerpo adquiere una dimensión higiénica, centrada en cuidados médicos, donde el ejercicio tiene una gran importancia en la prevención de la salud. La figura de Hyeronimus Mercurialis (1530-1606) será la más representativa de esta concepción del cuerpo sano junto a Cristóbal Méndez y su "Libro del ejercicio" en el entorno español.

Dentro de esta tesitura, se produce una respuesta de diversos autores que consideran que la educación humanista dominante es reduccionista y no genera una formación integral de la persona. Autores como Rabelais (1483-1553) y, posteriormente Montaigne (1533-1592) abogarían por una educación moral, en la cual, la buena forma corporal influye en el espíritu. De nuevo, nos encontramos al cuerpo como medio de alcance sublime de espiritualidad. Citando a Vázquez (1989), señalaríamos tres rasgos distintivos de la educación corporal en Montaigne:

- 1) La actividad corporal como indispensable para la buena salud.
- 2) La actividad corporal al servicio de fines morales en la educación.
- 3) La educación corporal al servicio de la relación con el mundo y las costumbres.

Esta concepción utilitaria del cuerpo alcanza su máxima expresión con el incipiente pensamiento científico despertado en el Renacimiento. La obra de Locke (1632-1704) y su conocida frase “mens sana in corpore sano” confiere al cuerpo un simple papel instrumental en la adecuada conformación de la mente y el espíritu.

Las ideas reformistas de los teóricos realistas del siglo XVII y comienzos del XVIII darían un nuevo giro a la concepción del cuerpo y su inclusión dentro de la educación general del individuo. La figura de Rousseau jugará un papel primordial en los nuevos preceptos educativos generales y en la Educación Física en particular. Fue considerado el creador de la educación natural y, con ello, el padre de la Educación Física moderna. Según Arráez (1999), con este autor, se atisba la superación de la dualidad cuerpo-espíritu arrastrada a lo largo de la historia de la Educación Física.

A partir de las aportaciones de Rousseau, comenzarán a establecerse aportaciones metodológicas en la Educación Física a mediados del siglo XVIII, representadas por autores tales como Pestalozzi, Basedow, Salzmann y Guts Muths, que son inspiradores y precursores de los diferentes movimientos gimnásticos del siglo XIX. A lo largo de todo el período de la Ilustración, la concepción del cuerpo y su educación a través del movimiento no se aleja demasiado de las visiones tradicionales de la separación cuerpo-mente o cuerpo-ánima. No obstante, no hemos de negar el importante impulso que recibirá la Educación Física con avances significativos en su sistematización metódica y en su consideración global como formadora de la personalidad (Vicente Pedraz, 1988).

Como bien señala Contreras (1998), la idea sobre el cuerpo a lo largo de la historia ha condicionado el concepto de Educación Física, de tal forma que el dualismo alma-cuerpo tan presente en las diferentes etapas analizadas con anterioridad ha conformado un carácter marcadamente instrumentalista que trasciende a la propia idea de corporeidad.

La consideración de cuerpo aparece claramente subordinada al alma, estableciéndose una clara servidumbre de la primera, donde el tratamiento de lo corporal aparece en segundo orden. Esta es una clara explicación de la vinculación de los ejercicios físicos a lo largo de la historia al cuidado de la salud. La Educación Física, por tanto, se configura en una especie de Medicina preventiva.

Teniendo en cuenta una visión global e indisoluble de la persona, no podemos establecer una visión parcelada de la educación que contemple como compartimentos estancos el cuerpo, el intelecto, la moral, etc. Citando textualmente a Contreras (1998) señalamos:

"... las nuevas perspectivas que ofrecen los análisis psicológicos y fenomenológicos en orden a la experiencia del propio cuerpo han llevado en la actualidad a una nueva concepción del cuerpo humano basada en su unidad funcional no sólo de carácter fisiológico, sino psicoorgánica, que confluye y finaliza en el cerebro que es la sede de la vida sensitiva y psíquica".

"Así, hay acciones preponderantemente psíquicas (pensar, querer) y por otra parte acciones preponderantemente orgánicas (andar, digerir). Pero ambas son manifestaciones del todo único que es el cuerpo humano."

Como podemos apreciar, en la actual concepción de cuerpo, la mente es propiamente cuerpo y el cuerpo es en su totalidad mente. Como señala (Paredes, 2001), El ser humano se manifiesta con su cuerpo y a través de su cuerpo, siendo dichas manifestaciones (pensamientos, emociones y sentimientos) parte de ese cuerpo vivo. Tras esta andadura por el devenir de los tiempos y la consideración del cuerpo dentro de la Educación Física llegamos a la actualidad, donde los cambios experimentados han sido muy significativos. El siglo XX y XXI han supuesto una revolución de la orientación del cuerpo y la motricidad desde el punto de vista educativo

Nuestro cuerpo es una ventana hacia el mundo; los sentidos nos abren infinitas posibilidades de relación, sentimientos y comunicación, y hemos de estar preparados para tener a punto esa herramienta que

nos funde con el propio universo. No es preciso confundir “cuerpo” con “corporeidad”, ya que esta circunstancia supondría reducir al ser humano a su vertiente puramente biológica y animal. En palabras de Zubiri (1986) corporeidad supone *“la vivencia del hacer, sentir, pensar y querer”*. El cuerpo se transforma en corporeidad mediante el pensamiento y la emotividad, existiendo la convivencia de lo físico, psíquico y espiritual.

Hemos de lograr que los escolares tengan hacia su cuerpo sentimientos positivos y no lleguen a experimentar nociones de cuerpo imperfectas y conflictivas. Podemos afirmar que un cuerpo integrado y valorado por uno mismo se encuentra más receptivo e interacciona de forma efectiva con todas las sensaciones y experiencias del mundo que le rodea. Castañer (2001) afirma textualmente:

“Nuestra corporeidad es como una esponja que absorbe no sólo las exigencias, necesidades y mecanismos de cada situación a lo largo de nuestra vida, sino también de las huellas táctiles, cinestésicas, auditivas y visuales propias del entorno objetual y sobre todo social”.

Este proceso de formación de nuestra corporeidad tiene su final con la muerte, donde nos desprendemos de la misma para convertirnos en cuerpo.

Desde este punto de vista, la motricidad desde las etapas iniciales será fundamental, ya que ayudará al niño a sentir su cuerpo y a construir una primera imagen de sí mismo. La profesora Antón (1979) destaca que el movimiento del niño supone un medio de relación con los compañeros, con el adulto, con los objetos y consigo mismo. Dicha autora establece una serie de premisas para favorecer este proceso educativo del cuerpo:

- Aligerar de ropa a los niños cuando el clima de clase lo permita.
- La participación de los padres será un punto fundamental.
- Aprovechar el baño del niño para que experimente con agua, jabón, el contacto con otros miembros familiares.
- En salidas a la naturaleza dejarle rodar por la hierba, y hojas secas.
- Favorecer el contacto directo con el cuerpo de otros compañeros.

En el proceso de educación del cuerpo en la etapa infantil también destaca una serie de obstáculos, tales como:

- Saturación de niños en las aulas atendidos por un solo educador.

- Aulas demasiado pequeñas.
- Condiciones climáticas poco propicias.

Trigo (2001) señala que el cuerpo nos permite a través del proceso de culturalización transformar nuestra hominidad en humanidad. Desde la Educación Física es preciso cambiar la mirada desde la concepción de la pura conducta motriz y el movimiento generado por nuestro cuerpo hacia la construcción de la persona a través del movimiento y la vivencia corporal, en su educación, en valores sociales, en la crítica social y en la “vida misma”. Dicha autora, citando una magnífica frase de Maturana (1995) establecerá un paralelismo entre la dimensión del cuerpo como simple elemento de acción y el cuerpo como agente educativo e integrador de sentimientos y emociones:

“Hemos transformado la estética en arte, la salud en medicina, la ciencia en tecnología, a los seres humano en público y de esta manera hemos perdido la mirada poética que no permitía vivir nuestra vida diaria como una experiencia estética. Finalmente, en esta pérdida, la sabiduría se pierde...”

“La individualidad de cada uno, el transcurrir de cada uno, viviendo nuestra motricidad con placer para mí mismo y para compartir con los demás...”

La primera manifestación de nuestra realidad en el mundo es la corporeidad, a través de ella nos comunicamos, sentimos y vivimos en el sentido más global de la palabra.

Desde el punto de vista de la Educación Física y la salud, la dimensión de corporeidad adquiere una gran relevancia. El cuerpo no va ser utilizado de forma instrumental como herramienta para procurar un buen estado del alma, sino que el cuerpo va a ser un agente educativo de primer orden. A través de la motricidad y la educación corporal se formará la globalidad corporal, indisoluble e infragmentable de la mente y el cuerpo, es decir, se construirá la corporeidad.

En Educación Física y Salud Corporal es preciso asegurar una vivencia de lo corporal satisfactoria, integrarnos en la sociedad y vivir un entorno afectivo que nos desarrolle como personas. Han quedado superadas desde la Educación Física todas aquellas visiones reduccionistas centradas en lo higiénico-sanitario, bajo la tradicional concepción lockiana del mens sana in corpore sano, caminando en este sentido hacia una consideración de lo corporal desde un punto de vista educativo, social, afectivo y crítico. En palabras de Paredes (2001):

“A partir de que la persona se encuentra a gusto con y en su cuerpo, es decir, cuando la persona reconoce, asume y aprueba su cuerpo es cuando tiene conocimiento de él, toma conciencia de su corporeidad y es capaz de comunicarse a partir de él”.

Uno de los objetivos primordiales en Educación Física y Salud Corporal es buscar que los escolares se encuentren a gusto con y en su cuerpo, ya que será, a partir de aquí cuando disfruten del desarrollo de la práctica de actividad física.

Condición física, fitness y salud corporal

En el marco conceptual de la materia Educación Física y Salud Corporal, cuando nos referimos a la consecución de mejoras funcionales, hacemos referencia a las modificaciones orgánicas producidas mediante un adecuado acondicionamiento físico en la edad escolar.

En el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (D.R.A.L.E) (1992) existe una primera aproximación al concepto de Acondicionamiento Físico en la que cabría destacar que el acondicionamiento, como acción de acondicionar, debe preparar o disponer al sujeto, motivo de nuestra acción, de una determinada condición o aptitudes.

En el caso que nos ocupa, esa condición o aptitudes son físicas, de tal forma que el proceso de acondicionamiento debe llevarnos a conseguir o mantener un determinado estado de condición o aptitud física que, tal y como queda definida en el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992) tiene que ver con el nivel de cualidades o capacidades de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad que se posean.

Son lo que conocemos habitualmente como las cualidades o **capacidades físicas básicas**, siendo éste el término con el que nos referiremos a ellas en tanto que entendemos que el término **cualidad** indica un valor elevado, finalizado, de prestación y funcionamiento; mientras que el término **capacidad** atiende a la potencialidad, a la posibilidad de desarrollarlas y a los procesos que van dotando de cualidad a las diversas capacitaciones a medida que se desarrollan.

De esta forma podemos afirmar que las capacidades físicas básicas son el término general que designa los diferentes factores que sustentan la condición física (Castañer y Camerino, 1991).

Los diferentes niveles o grado de desarrollo que se pueden adquirir de condición física y, por ende, de las capacidades que la conforman, suelen expresarse de dos maneras. Por un lado, de una forma generalizada, mediante la cual se consigue un grado de condición física de carácter general, que atiende a unos grados básicos de desarrollo, a una actuación deportiva y, de actividad física general con un carácter amplio y polivalente. Por otro lado, la específica, que propicia un desarrollo concreto y particular en relación con un deporte o una actividad física específica.

Desde nuestro punto de vista, el acondicionamiento físico es el hecho de ejercitarse para desarrollar o incrementar los diferentes factores o capacidades físicas básicas, con objeto de elevar o mantener la condición o aptitud física del individuo. Dependiendo de la intencionalidad de la ejercitación deberíamos hablar de Acondicionamiento Físico General o de Acondicionamiento Físico Específico.

Existen grandes diferencias entre ambas propuestas; mientras que un proceso de acondicionamiento físico general pretende el desarrollo equilibrado, multilateral y polivalente de las capacidades físicas, el acondicionamiento físico específico está destinado a desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las exigencias que plantea una actividad física o deporte concreto e incluso con las particularidades de una actividad competitiva determinada.

El proceso de acondicionamiento físico tiene una importancia que supera el estricto campo del deporte de alto nivel o de rendimiento. Sirve para la conservación, restablecimiento y mejora de la capacidad de actuación corporal y la salud de los sujetos.

El proceso de acondicionamiento físico puede darse en dos ámbitos bien diferenciados: en el ámbito educativo, en la educación física escolar, en donde se ha de conseguir una mejora de las capacidades físicas, destrezas, posibilidades de movimiento, etc., al mismo tiempo que posibilita y ayuda a una formación de hábitos y actitudes saludables para la vida.

Este proceso se podría caracterizar por el desarrollo y mejora de las capacidades físicas, ya que debe ayudar a descubrir y desarrollar el placer por el movimiento, debería transmitir, en combinación con la vivencia práctica, el conocimiento de los efectos para el organismo de la actividad física, y la importancia que estas reacciones corporales pueden tener desde el punto de vista de la salud; ser un estímulo para

convertir en costumbre natural de la higiene diaria la actividad física frente a la falta de actividad, ayudando si ya existen debilidades, fallos o perturbaciones corporales, a tomar medidas oportunas y dar el estímulo de seguirlas.

Mullineaux y cols (2001) en su estudio evalúan la probabilidad de que los individuos participen lo bastante en actividades físicas como para aumentar su nivel de *fitness* (buen estado físico) y, desde una perspectiva más modesta, para incrementar sólo los beneficios para su salud tienen.

Partiendo del Estudio Nacional de *Fitness* entre adultos ingleses (n=4316) realizado por Allied Dunbar en 1990, se identificaron grupos sedentarios (n=883; 20.5%) y activos (n=1144; 26.5%). Los datos fueron analizados utilizando regresión logística. Los participantes fueron descritos empleando 20 variables identificadas en estudios anteriores, seis de las cuales contribuyeron significativamente al establecimiento del modelo ($P < 0.05$).

Las probabilidades de ser sedentario se incrementaron con relación a los siguientes factores: edad, percepción propia de problemas derivados del estilo de vida, bajos logros educativos, percepción propia de la motivación para hacer ejercicio físico, percepción de la propia participación en actividad física, y reconocimiento de estar haciendo bastante ejercicio para que la salud se beneficie.

Las probabilidades de ser activo se asociaron con las características opuestas a las observadas en el comportamiento sedentario. Las puntuaciones extremas variaron entre individuos que pueden tener 385 veces más probabilidades de ser sedentarios y aquellos que tenían 29 veces más probabilidades de ser activos, dependiendo de las puntuaciones en las variables seleccionadas.

Los resultados de este estudio proporcionan un medio para determinar hasta qué punto uno es propenso a participar en actividad física adecuada, y para identificar a aquellos que más pueden beneficiarse de las campañas para la promoción de la salud.

Por otro lado, el planteamiento de ejercitación y actividades físicas está resultando cada vez más atractivo en el ámbito recreativo, de aprovechamiento del ocio y de tiempo libre, debido al crecimiento del **deporte para todos** y la incorporación de numerosos colectivos a la práctica de la actividad física.

El aumento, cada vez mayor, del interés por la práctica de los llamados **deportes de la naturaleza** (actividades náuticas, montaña, actividades al aire libre, etc.), junto al auge del turismo deportivo, es decir, aquella forma de turismo que tiene como motivación intrínseca la práctica de una actividad deportiva, hacen que sean muchas las personas que se preocupen por mantener un estado de condición física que le permita participar en estas actividades sin que suponga por ello un riesgo para su salud, bien sea por que son actividades esporádicas, bien porque según los casos, es necesario tener una determinada condición física para disfrutar de ellas plenamente.

Las actividades físicas bajo esta orientación deben ir destinadas hacia la activación de determinados sistemas orgánicos, con objeto de mejorar o al menos mantener unos niveles adecuados en su funcionamiento, lo que lógicamente repercutirá en una elevación de la condición física.

Si hablamos de procesos de acondicionamiento físico es preciso establecer una aproximación al concepto de **condición física**, ya que de no ser así, ocasionaríamos una laguna en el conocimiento de este ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte.

Decir, por otro lado, que no será nuestro objeto de estudio aquellos procesos de acondicionamiento físico específico que garantizan la consecución del más alto rendimiento deportivo, sino analizar la organización de las actividades físicas que procuren un acondicionamiento físico general y básico, dado que es el desarrollado en las etapas escolares. Su objetivo es crear una adecuada condición física básica, un correcto estado de salud orgánico y un repertorio motor amplio.

Analicemos a continuación lo que supone la llamada condición física básica y qué relación presenta con las capacidades físicas básicas.

En una primera aproximación, se dice que una persona tiene una buena condición física, cuando presenta un nivel de desarrollo adecuado de sus cualidades físicas. Es decir, que la condición física puede ser considerada como el sumatorio de las capacidades físicas que posee una persona, bien por genética, bien por influencia externa.

Si analizamos el origen del término, el estudio comienza a complicarse, dado que teniendo en cuenta que el mayor número de referencias bibliográficas establecen como primer concepto de

condición física el de fitness (physical fitness), este último se presenta como complejo y controvertido.

De forma genérica, *fitness* ha venido a designar *la vitalidad de una persona y su aptitud real para acciones que emprende. En este sentido, la buena condición física comprende todas las dimensiones de la personalidad y todos los campos en los que emprende una acción* (Diccionario de las Ciencias del Deporte, 1992).

De una forma más específica, en el ámbito de la Educación Física y el Deporte, *physical fitness* tiene significaciones más concretas, teniendo en cuenta diferentes análisis de situaciones, diversos sistemas de valores originales (salud, rendimiento, bienestar, belleza, etc.) y en función de distintos campos de referencia.

Ello ha ocasionado una serie de conceptos de *physical fitness* tales como prevención de enfermedades, lucha para retrasar el envejecimiento, conservación y aumento de la aptitud profesional, optimización motriz, bienestar personal, recreación, autorrealización, socialización, etc. Esta multitud de significaciones del término, hace imposible poder definir con exactitud su finalidad. No obstante, hoy en día, dentro de la práctica de actividad física supone un claro fenómeno social (Miranda, 1991).

Torres y cols. (1999) en un trabajo de investigación sobre la delimitación conceptual de fitness por parte de alumnos integrantes de la especialidad en Educación Física demuestran la amplitud y extensión de actividades a las que se asemeja el este término, coincidiendo la mayoría de ellas en calificarlo como bienestar físico, psicológico y social. Destaca en la mayoría de las opiniones la posibilidad de vivir un estilo saludable propio, cargado de singularidad.

Casperson y cols. (1985), Pate (1988) y Bouchard y cols. (1990) han intentado delimitar el concepto de *fitness*, partiendo de las primeras definiciones dadas sobre el mismo. De dichas definiciones podríamos destacar las relaciones que se establecen entre el fitness y la capacidad para realizar tareas de la vida diaria y de ocio o tiempo libre, en condiciones concretas y atendiendo a sus efectos saludables.

Colado y Moreno (2001) establecen una clara distinción entre los términos *fitness* y *performance*, refiriendo que el primero está centrado en la consecución de mejoras fisiológicas con intenciones saludables, mientras que el segundo concepto busca un acondicionamiento con miras al rendimiento deportivo.

Siguiendo las aportaciones de Colado (1997, 1998) *fitness* puede ser definido como “*la filosofía o sistema particular de entender la vida que pretende alcanzar un nivel adecuado de salud a través de un estilo de vida equilibrado, en el que el ejercicio físico moderado, personalizado y continuado cobra una importancia capital, aunque complementándolo con otros hábitos que potenciarán los beneficios que éste aporta*”. De esta definición podemos desprender que el *fitness* no está vinculado estrictamente al ejercicio físico, sino a un modo de comportamiento o estilo de vida que incluye muchas facetas personales del sujeto, bajo el denominador común de la búsqueda de la salud. De esta forma, *fitness* integrará la propia concepción de salud en su dimensión global, incluyendo aspectos biológicos, psicológicos y afectivo-sociales.

No obstante, como bien indica Pate (1988), es necesario intentar delimitar con mayor rigor este concepto, para lo cual propone una distribución por niveles del mismo que lo hace más operativo, y que actualmente tiende a ser de consenso generalizado.

Así, se pueden diferenciar tres niveles relevantes de la actuación física y deportiva del ser humano que están condicionados en cierta medida por el *physical fitness*:

- Rendimiento motor (*Motor performance*)
- Condición Física (*Physical fitness*).
- Condición física relacionada con la salud (*Health related physical fitness*).

El primer nivel representa el objetivo habitual del entrenamiento deportivo específico, y se podría definir como la capacidad para realizar habilidades y actividades físicas vigorosas, incluidas aquellas correspondientes al deporte.

El nivel intermedio supone una capacidad situada a medio camino entre el alto rendimiento y los niveles adecuados de condición física para unos buenos índices de salud.

El último nivel es el objetivo del acondicionamiento físico genérico o de la condición física básica y podría definirse como la capacidad funcional que la persona tiene o adquiere para poder realizar actividad física.

Un análisis comparativo entre las condiciones para el rendimiento motor y la condición física relacionada con la salud, diferenciaría las

siguientes cualidades y/o capacidades para cada uno de ellos (tabla 1).

Sobre la base de lo expuesto anteriormente y en esta coyuntura terminológica, se ha terminado por aceptar dos modelos de condición física, que tienen en la actualidad una alta relevancia social. Nos referimos a la denominada **condición física-salud (C.F.S.)** y, por otro lado, la **condición física-rendimiento (C.F.R.)**.

La primera se correspondería con aquella que atiende a una condición física relacionada con la salud, a la que hemos considerado como condición o aptitud física básica, de carácter general. La segunda se corresponde con el rendimiento motor, con la aptitud deportiva, con la condición física específica.

Tabla 1. Componentes principales de la condición física reorientada hacia la salud. Tomado de Pate (1988)

CONDICIÓN MOTRIZ	CONDICIÓN FÍSICA/SALUD
<ul style="list-style-type: none"> • Agilidad • Potencia • Resistencia cardiorrespiratoria • Fuerza y resistencia muscular • Composición corporal • Flexibilidad • Velocidad • Equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia cardiorrespiratoria • Fuerza y resistencia muscular • Composición corporal • Flexibilidad

Así, si se analiza la forma de entender la salud en el presente siglo, aparecen dos etapas bien diferenciadas (Devís y Peiró, 1992 b). La primera estaba ligada a problemas de higiene y condiciones de salubridad, y se ubica a principios del siglo XX, donde la sociedad empezaba a sufrir las consecuencias de la Revolución Industrial. En ella el ejercicio físico adquiere un papel terapéutico. La segunda, se origina con las mejoras del entorno social y cultural, sobre todo a partir de

mediados de siglo. Las condiciones de vida van cambiando y el concepto de salud adquiere connotaciones de promoción de ambientes y estilos de vida saludables, lo que se traduce en el ámbito de la Educación Física en desarrollar una actitud positiva hacia la práctica de actividad física, con el fin de prevenir la aparición de las enfermedades modernas.

Esta nueva conciencia sobre la salud surge en países anglófonos entre los años 70 y 80, llegando con retraso a España, hacia finales de los 80 (Marcos Becerro, 1989; Devís y Peiró, 1992 b). A partir de estos momentos, las relaciones entre salud y Educación Física se acrecientan, por la preocupación de investigadores y docentes, mereciendo especial atención el estudio sobre la influencia que ejerce la condición física sobre la salud.

El movimiento de la condición física tiene sus antecedentes en los programas de preparación militar que se desarrollaron con motivo de las dos Guerras Mundiales, aunque la mayor eclosión se produce con la creación de los programas civiles y militares de capacitación física que realizó la *"American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance"* (A.A.H.P.E.R.) (Cureton, 1981). En los años 50 se produce un fuerte impulso para el desarrollo de programas de condición física que encuentra su explicación en aspectos políticos y sociales. La publicación del artículo ***Muscular Fitness and Health*** (1953) de Kraus y Hirshland (Devís y Peiró, 1992 b), ponía de manifiesto que los niveles de condición física son inferiores en los niños norteamericanos que europeos. Por otro lado, el lanzamiento del Sputnik soviético en 1957, ponía en entredicho el potencial militar norteamericano, circunstancia que ocasionaría una modificación en la política educativa, reorientando el curriculum de Educación Física hacia la fundamentación científica que aportaba el estudio de la condición física.

El orgullo nacional norteamericano lleva a la constitución del llamado *"National Council on Youth Fitness"* y la elaboración por parte de la A.A.H.P.E.R. en 1959 del *"Youth Fitness Test"*. Este movimiento tendría una fuerte y rápida expansión hacia todos los países de habla inglesa, extendiéndose por las escuelas y clubes deportivos de todo el mundo.

Como consecuencia de todo ello, la estrecha relación creada entre condición física y rendimiento físico-deportivo y la enseñanza de las habilidades específicas, ha contribuido a que nuestra profesión

ponga excesivo énfasis en la cuantificación de la performance y la enseñanza de aquellas habilidades cuyo rendimiento es fácil de medir (Kirk, 1990). Debe ser tenido en cuenta que los tests de condición física no tienen por qué estar vinculados a la promoción de la salud, y que el planteamiento metodológico y educativo en que se sustentan puede ser ampliamente cuestionado.

Junto a los cambios socioculturales acaecidos a finales de los años 60 y la década de los 70, donde el individuo y sus derechos adquieren una alta relevancia, la salud se convierte en un elemento de gran preocupación y la actividad física pasa a ser un hábito de vida más de la población norteamericana.

Según Mateo (1993), a partir de la publicación del libro "Aerobic" por parte de Cooper en 1968, el movimiento del fitness fue en aumento. Este movimiento impregnó de tal manera la Educación Física que llegó a formar parte del currículum en muchos países.

A partir de los años 70 se produciría una reorientación del concepto de condición física que abandona el modelo de rendimiento para encauzarse hacia la búsqueda de la salud. Se generó un reajuste de los componentes de la condición física para adquirir una nueva visión basada en la salud (Landry y cols., 1982; Shepard, 1990; Koebel y cols., 1992; Thomas, 1992; Jette y cols., 1992; Marsh, 1993; Devís y Peiró, 1993 a).

Según Pate (1988), la condición física debe estar orientada hacia:

- La adquisición de capacidades funcionales necesarias para verse cómodamente envuelto en actividades diarias.
- Recoger los resultados saludables de altos niveles de actividad habitual.
- Emplear un lenguaje claro y fácil de ponerse en práctica por los educadores físicos.

En la actualidad, los programas de *fitness* están orientados bajo una perspectiva de promoción de la salud que integra diversas dimensiones de la formación humana. Se busca el diseño de programas de ejercicio más individualizado, seguro y motivante, que genere en todo momento una fijación hacia la práctica (Meredith, 1988; Hutchinson y cols., 1990; Quenneville y Sidney, 1992; Fox, 1993; Mahoney, 1993; Morrow y Gill, 1995; Gill, 1996).

Podríamos argumentar que estamos asistiendo a un moderno resurgir de la dicotomía entre la denominada "verdadera gimnástica" y

“falsa gimnástica” en la antigua Grecia; de tal forma que el fitness representaría los verdaderos y válidos atributos del ejercicio y los buenos hábitos para la salud, mientras que el ejercicio basado en el rendimiento sería acreedor del máximo rechazo por los abanderados de una práctica de actividad física saludable.

Según Harris y Penny (2000), otros autores también han destacado que se estaba evidenciando un cambio de énfasis (enfoque) en las directrices de "Entrenamiento para Fitness" hacia la “actividad física para la Salud” porque se está valorando más este último aspecto en la etapa contemporánea. (American College of Sport Medicine and Centres for Disease control, 1993; Corbin y cols., 1994; HEA, 1998; Patrick 1994).

El ejercicio físico se pone al servicio del bienestar psíquico y social y así, tal y como señalan Colado y Moreno (2001) el concepto de fitness desemboca en planteamientos que buscan un equilibrio entre componentes intelectuales, sociales, espirituales y físicos, a través de los cuales se adquiere el bienestar general o *wellness*. Este concepto hunde sus raíces en todas aquellas manifestaciones de comportamiento que contribuyen a mejorar el estado mental y afectivo de los seres humanos, revitalizando el espíritu y alcanzando una verdadera dimensión espiritual.

Conceptos tales como *wellness*, *high-level* o *wellbeing* suponen otra nueva dimensión que se acerca más al ser humano en su máximo esplendor (Colado y cols., 2001), teniendo como denominador común la práctica adecuada de ejercicio físico y diversos hábitos saludables para el sujeto y su entorno. Por tanto, en estos conceptos se produce una mezcla entre el cuidado de lo corporal, la mejora cognitiva, las relaciones sociales y el cuidado del medio ambiente.

Fitness y wellness

No obstante, dentro de esta filosofía del *fitness* como corriente pseudofilantrópica se esconde en muchas ocasiones una aureola marcadamente mercantilista, que aprovecha las necesidades hedonistas de la sociedad de consumo en la que estamos inmersos. Hoy en día se comercia con todo, y el ejercicio físico como agente de mejora estética es un producto de primera necesidad. En esta línea de ideas, Torres y cols. (1999) señalan que la preocupación por la imagen corporal ha provocado el surgimiento de multitud de corrientes y movimientos, en muchos casos auténticas modas, que mediante el ejercicio físico intentan elevar el nivel de salud y la calidad de vida. Destacan dichos autores corrientes definidas con voces anglófonas

tales como el *footing*, *jogging*, *stretching*, *aerobic*, *gym-fitness*, *diver-fit*, o *body building*, que son términos relativamente introducidos en un mercado del cuerpo cada día mas creciente y diversificado que lanza continuos productos compensatorios de la vida sedentaria y que giran en torno al *fitness*.

Las pruebas de *fitness* pueden tener efectos positivos, neutros o negativos en las actitudes del alumnado hacia la actividad física y los estilos de vida no sedentarios. Todo depende del modo en que sean introducidas y utilizadas como parte del plan de educación física.

Del estudio se desprende la idea de que poco ha cambiado desde los años 80 en lo que respecta al *fitness* como parte de la Educación Física. Entonces se proponían ejercicios más ligeros para chicas con énfasis en el control de peso y cuidado de la figura, mientras que de los chicos se exigía desarrollo corpóreo mediante actividades de mayor esfuerzo, como la carrera campo a través y los circuitos de entrenamiento.

El auge del *fitness* en el contexto del consumismo de masas ha planteado la necesidad de que en Educación Física y en Educación física con fines saludables también se informe a los alumnos sobre las dimensiones psicológicas, sociales y culturales que junto a la puramente fisiológica componen la realidad del fenómeno de la actividad física. Autores como Wortley (1994) han señalado que un énfasis excesivo en las cuestiones fisiológicas y una escasa atención a los aspectos personales y sociales supone un enfoque demasiado simplista sobre un tema como la educación física que tan importantes implicaciones tiene para la salud individual y colectiva.

El canon de belleza corporal implantado por los países más desarrollados adultera constantemente los planteamientos anteriormente expuestos. Junto al *fitness* o *wellness* surgen manifestaciones enfermizas de adquisición de hábitos de vida que están dañando seriamente a diversos grupos de población de riesgo más vulnerables por su escasa capacidad de reflexión crítica sobre estos aspectos.

En sus orígenes, el *physical fitness* fue promocionado por practicantes de *aerobic*, en su mayoría mujeres, que destacaban sus excelencias estéticas, logradas a través de una disciplina marcial en los hábitos de práctica física y dieta alimenticia (Vogel, 1999). De aquí

surgirá el modelo de cuerpo atlético o “cuerpo fitness” que se asocia de forma errónea a un completo estado de salud.

La nueva visión de la salud a través del *fitness* impregnará el ámbito educativo, surgiendo los programas escolares desarrollados en Educación Física (Fox y Biddle, 1986; Dodds, 1987; Fox y Biddle, 1989; Jones y Bate, 1990; Wolford y Gascoigne, 1990; Corbin y Pangrazi, 1992; Blair, 1995; Pollock y cols., 1995).

En España, la preocupación por los temas de salud aparece a finales de los años 70 y principios de los 80, bajo el denominador común del llamado deporte para todos, no exento de irregularidades y, en muchos casos, bajo el prisma de condición física rendimiento (Marcos, 1989).

Si la práctica deportiva es la manifestación más generalizada de actividad física en los escolares y adolescentes, cuando dicha práctica comienza a no cubrir las expectativas de los sujetos, se produce el abandono o sustitución de la misma, quedando reservada ésta a aquellos que presentan cualidades que les hacen disfrutar de la misma y demostrar sus excelencias. La tendencia elitista y la búsqueda de los mejores en la práctica deportiva deja un rastro de abandono en la mayoría de los escolares y adolescentes (Sánchez Bañuelos, 1996). Es preciso, por tanto, establecer políticas educativas que tiendan a fomentar el llamado “deporte para todos”, donde queden reservados espacios de práctica diversificada para todos los niveles (Delgado, 2001).

Es aquí donde los profesionales de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte nos vamos a encontrar con un mayor campo para la investigación.

III.2. LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA Y LA SALUD

III.2.1. Beneficios saludables de la práctica deportiva

En el saber popular siempre ha existido la creencia de que el ejercicio físico y el deporte reporta beneficios considerables para la salud del individuo que practica.

Este creciente auge adquirido recientemente por la actividad física y el deporte en relación con la salud es preciso que sea objeto de reflexión, ya que existen una serie de creencias o ideas que perturban lo que debía ser una correcta relación entre actividad física y salud. En esta línea de ideas, Pascual (1994) analiza toda una serie de concepciones que están potenciando la confusión en lo referente al fenómeno de la actividad física y la salud. En primer lugar, existe una creencia bastante extendida de que toda actividad física es beneficiosa para la salud, siendo preciso matizar de forma clara que existen muchas formas de planteamiento de las actividades físicas y que todas ellas no conducen precisamente hacia la salud.

Comparemos, no obstante, la existencia de ciertas disciplinas deportivas, cuyas exigencias de rendimiento pueden estar en los límites de la salud, con aquellas otras manifestaciones orientadas exclusivamente hacia la búsqueda de la salud, sin tener en cuenta el rendimiento obtenido. Es de destacar que, incluso en aquellas manifestaciones de deportes de alta competición, donde el esfuerzo llega a ser límite para el ser humano, se han de asegurar las mínimas condiciones de seguridad y salud para el deportista. Valgan al efecto las palabras del profesor Gutiérrez Salgado (1991) cuando afirma: *“Los límites de lo saludable, de lo permitido para alcanzar un máximo rendimiento compatible con las condiciones de salud hace que a su estudio, cara a un perfeccionamiento, deba dedicarse tiempo y espacio”. “El entrenamiento dentro de los límites humanos, y enmarcado en los límites de la salud, es algo totalmente distinto de un amaestramiento que, en todo caso, iría contra la propia naturaleza y la dignidad humana. Vaya esto por el hecho de exigir del individuo, del deportista, todo cuanto se pueda, pero siempre dentro del bienestar personal que la propia salud representa”.*

La actividad física llevada a límites extremos genera altos niveles de estrés, que es uno de los factores de riesgo demostrados que merman seriamente la salud (Plowman, 1994; Launders, 1994). Será, por tanto,

conveniente diferenciar e identificar todas aquellas manifestaciones tendentes a objetivos saludables.

En segundo lugar, siempre se ha pensado que el único responsable en la búsqueda de la salud es el propio individuo cuando, por el contrario, existen toda una serie de contingencias de naturaleza económica, política y socio-cultural que ejercen un peso importante en este hecho.

En tercer lugar, se está asociando de forma errónea el ejercicio físico, la apariencia física y la salud. El llamado culto al cuerpo va directamente asociado con la salud, siendo preciso destacar en contra de esta afirmación el hecho del surgimiento de enfermedades (anorexia, bulimia, entre otras) asociadas a esta llamada buena imagen física.

En cuarto lugar, el surgimiento de los llamados clubes de salud, negocios que aprovechan la creciente vanidad social de la búsqueda de un cuerpo atractivo a costa de cualquier sacrificio, ajeno a una correcta actividad saludable y rodeado de la utilización de todo tipo de aparatos y productos químicos que aseguran una reducción de peso de forma inmediata (Getchell, 1982).

En quinto y último lugar, destacar el papel negativo que están ejerciendo los medios de comunicación deformando constantemente la realidad. No olvidemos los reportajes publicitarios que ofrecen productos y aparatos de ejercicio presentados como milagros para adquirir la salud a breve espacio de tiempo.

Tenemos que resolver los problemas derivados de la relación automática establecida entre condición física y salud, en lo referido a la dualidad de búsqueda de altos niveles de rendimiento por un lado o, por otro lado, consideración de ejercicio moderado, regular y frecuente, bajo una perspectiva saludable (Looney y Plowman, 1990).

A partir de los años 70 se produciría una reorientación del concepto de condición física que abandona el modelo de rendimiento para encauzarse hacia la búsqueda de la salud. Se generó un reajuste de los componentes de la condición física para adquirir una nueva visión basada en la salud (Pate, 1988; Shephard, 1989; Thomas, 1992).

La investigación en la actualidad camina hacia la búsqueda de estudios que determinen la cantidad de ejercicio necesaria para alcanzar beneficios saludables para el organismo, ya que hemos de ser conscientes de que un ejercicio o deporte inapropiado o excesivo

puede ser perjudicial para la salud (Corbin, 1987; Fox, 1991). En respuesta a este planteamiento, Boone (1994) manifiesta que un ejercicio de intensidad baja o moderada es suficiente para mejorar y mantener la salud y la condición física, señalando que en manos de educadores físicos, entrenadores y fisiólogos del ejercicio está la clave para evitar las tendencias extremistas hacia el ejercicio físico.

A continuación citamos los **mecanismos de intervención** para evitar las tendencias de realización obsesiva de ejercicios físicos negativos para la salud. Modificado de Boone (1994).

1. Establecer metas que sean posibles de conseguir
2. La victoria no es significado de triunfo, y perder no está asociado siempre al fracaso
3. Buscar aspectos multifacéticos del ejercicio, entre ellos la salud
4. Entender que el ser humano es más importante siempre que el deporte
5. Tener conciencia de que existen diferencias entre los que practican ejercicio
6. El esfuerzo personal debe primar sobre cualquier otra consideración
7. Buscar el placer que siempre proporciona el ejercicio físico y el deporte

Toda esta serie de ideologías nos deben hacer reflexionar sobre la orientación crítica y reflexiva que ha de tener el planteamiento de actividades físicas y deportivas encaminadas hacia la salud , fundamentalmente cuando se encuentran dentro de un contexto social fuera del llamado alto rendimiento deportivo (Delgado, 1996)No obstante, es interesante tener en cuenta los beneficios que una práctica físico-deportiva adecuada conlleva para el organismo. En este sentido y, teniendo en cuenta una visión general del concepto de salud, es preciso analizar la influencia que el deporte posee desde el punto de vista fisiológico, psicológico y afectivo-social.

III.2.2. Beneficios fisiológicos de la práctica deportiva

El creciente proceso de evolución tecnológica y mecanización de los países desarrollados ha dado lugar a la proliferación de toda una serie de enfermedades denominadas hipocinéticas que, en su mayoría, son debidas a la adquisición de inadecuados hábitos de salud y a una cada vez más reducida necesidad de movimiento.

Diversos estudios epidemiológicos han demostrado el enorme número de afecciones sobre las que puede incidir positivamente el ejercicio físico: enfermedades cardiovasculares (arteriosclerosis,

hiperlipidemia, hipertensión, varices, cardiopatía coronaria, etc.), respiratorias (asma, bronquitis crónica, etc.), osteoarticulares (artrosis, osteoporosis, etc.), diabetes, algún tipo de cáncer, entre otras (Marcos Becerro, 1994; D'Amours, 1988; Bouchard y col., 1990).

Desde el punto de vista de fisiológico la investigación ha sido muy prolífica. Hoy en día se conocen los efectos que produce el ejercicio a diversos niveles. No obstante, al considerar la práctica físico-deportiva como un factor preventivo, e incluso terapéutico, es preciso analizar el tipo y cantidad recomendable para cada persona. Por tanto, se hace necesario programar adecuadamente el ejercicio físico para la salud, reconociendo sus valores educativos, sociales y sanitarios, aprendiendo cómo adoptar un estilo de vida sano y manteniendo un compromiso con la vida activa (Casimiro, 2001).

En la prescripción de ejercicio físico-deportivo, Águila y Casimiro (1997) plantean cuatro interrogantes fundamentales:

- ¿Cuál es el ejercicio realmente saludable?
- ¿A quiénes está destinado el programa de ejercicio? Los ejercicios que se realizan, ¿tienen alguna contraindicación para el practicante?
- ¿Cuáles son los objetivos que dichas personas se plantean y/o necesitan para mejorar su salud?
- ¿Cuáles son las directrices metodológicas para planificar dichos programas de ejercicio físico para la salud?

Para responder a esta serie de interrogantes, la investigación ha determinado una serie de características esenciales que la práctica físico-deportiva ha de reunir para obtener beneficios saludables para el organismo.

Así, el American College of Sports Medicine (1996) recomienda, para conseguir niveles de actividad física óptima, mantener un gasto calórico semanal cercano a las 2000 kilocalorías (kcal.), siempre que la salud y la forma física lo permitan. Sin embargo, sugiere para la reducción de grasa corporal un umbral semanal de 800 a 900 kcal., es decir, un umbral mínimo de 300 kcal. /sesión de ejercicio realizado en 3 días/semana, o 200 kcal. /sesión en 4 días/semana.

Los componentes esenciales para una prescripción sistemática e individualizada del ejercicio incluyen: tipo de ejercicio más apropiado, intensidad, duración, frecuencia y ritmo de progresión de la actividad

física. Estos cinco componentes se aplican cuando se desarrollan las prescripciones de ejercicio en personas de todas las edades y capacidades funcionales (Ferrer, 1998).

Habitualmente, los programas de ejercicio físico se basan en la realización de actividades de tipo deportivo, que incluyan la movilización de grandes grupos musculares durante períodos prolongados, en cuya elección han de contar: las preferencias personales del individuo ya que, en caso contrario, la continuidad del mismo estaría comprometida; tiempo de que dispone el sujeto; y equipamiento e instalaciones necesarias y disponibles.

La intensidad del ejercicio se puede considerar como la variable más importante, y a la vez más difícil de determinar, ya que sobre ella van a adaptarse todos los demás parámetros. Puede ser recomendada una intensidad entre el 60% y el 80% de la Frecuencia cardiaca máxima estimada, o entre el 50% y el 70% de la Frecuencia cardiaca de reserva. Esta intensidad se correspondería a un consumo de oxígeno máximo (Vo_2max) entre el 50% y el 85%.

La duración de las sesiones puede oscilar entre los 5 y 60 minutos, dependiendo de la intensidad. Aunque se ha demostrado que la condición cardiorrespiratoria puede mejorar con sesiones de 5 a 10 minutos de duración, pero con una alta intensidad del ejercicio (> del 90% del Vo_2max).

Se recomienda una práctica entre 20 y 60 minutos de actividad continua aeróbica, dependiendo de la intensidad elegida. De forma general, se establece que el objetivo calórico se puede conseguir mejor en sesiones que duren de 20 a 30 minutos (Ferrer, 1998).

Por último, se recomienda una frecuencia de práctica entre 3 y 5 días por semana (American College of Sports Medicine, 1996).

Nuestra sociedad moderna sufre un aumento incesante de costes en los servicios médicos y de salud que debe detenerse. Esto debería estar respaldado por una mayor dedicación de la labor investigadora a la prevención primaria en áreas tales como la promoción de hábitos saludables en actividad física.

Una muy importante línea de investigación en el campo de la prevención se ocupa de la detección temprana de poblaciones en riesgo, así como de las técnicas de intervención dirigidas a reducir la morbilidad, como en el caso de las enfermedades del corazón.

El enfoque longitudinal es el más adecuado para la elaboración de estas preguntas. Una revisión de seis estudios longitudinales mostró una tendencia general consistente hacia una disminución de la potencia aeróbica máxima Vo_{2max} relativa al peso corporal entre los 12 y los 18 años de edad.

Esta disminución es significativamente mayor en chicas que en chicos. Sin embargo, los datos no apoyan una reducción en Vo_{2max} durante los últimos 25 años como se ha sugerido con frecuencia en las publicaciones.

La comparación de chicos y chicas (Estudio Longitudinal de Salud/Crecimiento de Ámsterdam) con diferente participación en deportes y actividades físicas durante su época adolescente (entre los 12 y los 21 años) mostró que los chicos y chicas relativamente activos físicamente (por encima del valor de mediana para su grupo de edad y género) tenían unos valores de Vo_{2max} significativamente más altos que sus equivalentes físicamente inactivos (por debajo del valor de mediana para su grupo de edad y género).

La superioridad de los chicos en *fitness* aeróbico y la disminución con la edad en ambos sexos son principalmente causadas por la diferencia en la intensidad, y no en la duración, de la actividad física. Se puede llegar a la conclusión de que en una población holandesa, medida longitudinalmente desde los 12 a los 21 años, de los indicadores de riesgo de enfermedad coronaria que se han investigado (presión sanguínea diastólica y sistólica, porcentaje de grasa corporal, suero colesterol total y HDL) se alcanzaron altos valores medios en masa grasa, presión sanguínea sistólica y suero colesterol total.

Puesto que el Vo_{2max} significativamente mayor de los chicos y chicas relativamente activos no aumenta durante el periodo adolescente, sino que se mantiene estable con respecto al de adolescentes de poca actividad, se sugiere que las diferencias en Vo_{2max} entre los grupos de alta y baja actividad no son causadas por el patrón de actividad, sino que a la inversa: chicos y chicas son más activos físicamente porque tienen Vo_{2max} más alto.

En una investigación realizada por Deflandre y cols. (2001) mediante un cuestionario y seguimiento continuo del ritmo cardiaco se estudió la influencia de factores morfológicos, biológicos, sociológicos, psicológicos y ambientales en la práctica de deportes organizados y en

la cantidad de actividad física de moderada a vigorosa de 80 escolares de entre 11 y 16 años de edad.

Los chicos que hacían deporte tenían un porcentaje inferior de masa grasa. Las chicas que hacían deporte tenían más frecuentemente madres que hacían deporte y más altas puntuaciones en la motivación para alcanzar metas que las chicas que no hacían deporte. Los chicos activos tenían con más frecuencia padres que hacían deporte que los chicos inactivos.

No se descubrió ninguna correlación estadísticamente significativa entre la actividad física de moderada a vigorosa y los deportes organizados. Por lo tanto, aquellos niños que más participen en deportes organizados no han de ser necesariamente los más activos.

Según Casimiro (2001), los efectos orgánicos que produce esta práctica físico-deportiva serán los siguientes:

Sistema Cardiovascular:

- Aumenta la masa muscular del corazón (miocardio) y la cavidad cardiaca, lo que provoca un mayor volumen sistólico.
- Aumenta el número de glóbulos rojos (los hematíes pueden pasar de 4,5-5 millones en no entrenados a 6 millones en deportistas), así como la hemoglobina y el valor hematocrito, lo que favorece una mayor cantidad de oxígeno disuelto en sangre.
- Mayor captación de oxígeno, y un menor riesgo de infarto de miocardio o angina de pecho.
- Mayor eliminación de los productos de desecho, por una mejora del retorno venoso, evitando, de esta manera, el estancamiento sanguíneo y el deterioro de las válvulas venosas, que dan lugar a la flebopatía (varices).
- Disminuyen las resistencias periféricas (menor rigidez y más elasticidad vascular), lo que favorece una regulación de la tensión arterial, y una menor tendencia a la formación de trombos.
- Mayor capacidad defensiva del organismo por aumento del número de leucocitos y linfocitos.
- Mejora la circulación periférica, lo que provoca beneficios de oxigenación, lo que puede evitar el deterioro de células de la piel.

Sistema Respiratorio:

- Mayor fuerza de contracción de los músculos respiratorios y aumento de la capacidad vital. Todo ello puede mejorar la oxigenación del organismo.
- Mayor economía en la ventilación, ya que es menor la cantidad de oxígeno que se queda en el espacio muerto de las vías respiratorias, propia de la respiración jadeante.
- Mejora en la difusión del oxígeno de los alvéolos a los capilares, ya que aumenta la superficie de contacto y su permeabilidad, provocando un mejor trabajo respiratorio, con menos gasto energético.
- Mayor resistencia de los músculos respiratorios, evitando la presión torácica que tras el ejercicio "intenso" presentan las personas no entrenadas.

Sistema metabólico:

- Mantenimiento de los niveles de glucosa durante el ejercicio, provocando una mejor tolerancia y disminuyendo la producción de insulina (beneficioso para la diabetes).
- Favorece el metabolismo graso, dificultando el almacenamiento de grasa y facilitando su movilización y utilización energética. Por tanto, es ideal para combatir la obesidad,
- Aumenta el funcionamiento de los órganos desintoxicadores (riñón, hígado, piel, etc.).
- Aumenta la HDL Colesterol (lipoproteína de alta densidad), y disminuye la LDL Colesterol y el colesterol total, por lo que se reduce el riesgo de hiperlipidemia y arteriosclerosis.
- Favorece el peristaltismo.

Sistema óseo, articular y muscular:

- Aumenta la mineralización y densidad ósea, disminuyendo el riesgo de fracturas.
- Mejora la ordenación trabecular, pudiendo el hueso soportar una mayor tensión.
- Favorece la osteoblastosis (construcción de hueso). La falta de actividad física lleva aparejada una pérdida significativa de masa ósea.

- Fortalecimiento de los componentes articulares (cartílago, ligamentos, tendones, etc.), por lo que se reduce el riesgo de lesiones articulares (esguinces, luxaciones, etc.).
- Mejora la actitud postural, por la tonificación de los grupos musculares que le proporcionan sostén a la columna vertebral y a la pelvis.
- Aumenta la fuerza del músculo y los tendones. Dicha tonificación sirve de protección a las articulaciones próximas, atenuando su vulnerabilidad y degeneración.
- Produce hipertrofia muscular, por una mayor sección de las fibras entrenadas y por el reclutamiento de fibras no desarrolladas (por ejemplo, tras un tiempo inmovilizado se produce una evidente atrofia de los músculos del miembro inmovilizado).
- Mayor contenido de proteínas contráctiles y metabólicas, y disminución de grasa intramuscular, lo que incide en la composición corporal, ya que provoca un aumento del peso magro y una disminución del peso graso corporal.
- Mayor elasticidad muscular, consiguiendo una mayor amplitud de movimientos y evitando lesiones musculares.
- Mejora la transmisión del impulso nervioso a la unidad motora, por lo que puede mejorar el tiempo de reacción y la rapidez en la contractibilidad muscular.

III.2.3. Influencia psicológica y sociológica producidas por la práctica de actividades físico-deportivas

La consideración de la salud como fenómeno global exige un análisis profundo de todos los factores que aseguran adecuados niveles de bienestar y calidad de vida. Entre estos factores, además de los efectos fisiológicos y morfológicos del ejercicio físico, es necesario adentrarnos en el mundo de los sentimientos y las emociones, planteándonos si es posible una cierta influencia de la actividad física en el plano psicológico y social.

Sánchez Bañuelos (1999), citando a Biddle (1993) señala que los estudios realizados sobre los efectos del ejercicio en la salud psicológica en niños y adolescentes son muy escasos y, por otro lado, requieren la solución de una serie de problemas de naturaleza metodológica.

No obstante, y de forma intuitiva, si la práctica de actividad física bajo formas jugadas permite a los niños disfrutar de momentos de expansión y liberación de las tensiones, es posible asociar al ejercicio físico y deporte valores emocionales positivos que influyen en la salud psicológica del sujeto que practica (Bonany, 2001; Romero Granados, 2001 a; Romero Granados, 2001 b).

Por otro lado, otro argumento que apoya los beneficios del ejercicio físico en la salud psicológica proviene del campo psiquiátrico. En ciertos trastornos mentales se han encontrado mejoras significativas cuando se ha utilizado el ejercicio físico como parte de la terapia aplicada. Por tanto, si mejora estados mentales patológicos es posible pensar que en el sujeto sano también ejerza efectos favorables.

Tercedor (2001) afirma que la práctica correcta de actividad física está asociada a beneficios psicológicos, disminuyendo estados de ansiedad y depresión, mientras que presenta una relación positiva con la autoestima, bienestar mental y percepción de la propia capacidad.

En la misma línea de ideas, Sánchez Bañuelos (1999) señala que los estudios realizados hasta el momento establecen una relación directa entre la práctica de ejercicio físico y las mejoras en los estados de ánimo y disminución de los niveles de ansiedad y estrés. Así mismo, parece que el ejercicio más adecuado es aquel que posee bajos niveles de intensidad y se realiza de forma sistemática, siendo los sectores más beneficiados aquellas personas de baja condición física, las mujeres y las personas de mayores.

Las explicaciones causales de los efectos positivos generados por la práctica de ejercicio físico no están suficientemente constatadas. No obstante, Sánchez Bañuelos (1996), citando las consideraciones de Plante y Rodin (1990) señala una serie de mecanismos biológicos y psicológicos como posibles causas de la interacción del ejercicio físico en los aspectos psicológicos:

Mecanismos de carácter biológico:

- Incremento de la temperatura corporal que provoca un efecto tranquilizante.
- Adaptación favorable al estrés, ya que el ejercicio físico aumenta las reservas de esteroides e incrementa la actividad adrenal.
- Reducción del potencial nervioso muscular, circunstancia que favorece la liberación de tensiones.

- Liberación al torrente sanguíneo de β -endorfinas, provocando una sensación placentera al finalizar el ejercicio.

Mecanismos de carácter psicológico:

- Aumentos de la sensación de competencia, control y autosuficiencia provocados por la mejora de la condición física general.
- El ejercicio físico funciona como un biofeedback que enseña a los sujetos a regular su activación.
- La práctica de ejercicio supone una forma básica de evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables, proporcionando disfrute y distracción.
- La práctica de ejercicio genera un refuerzo social en los practicantes que conduce a estados psicológicos mejorados.
- El ejercicio físico es un agente que compite con estados negativos de ansiedad y depresión.

Para que el ejercicio físico conlleve mejoras en el estado psicológico general del sujeto, es preciso que dicha práctica sea atractiva y motivante. La condición de disfrutar con la práctica de ejercicio físico está directamente asociada a la exigencia de cierto grado de competencia motriz. Con esta condición cubierta, el sujeto se sentirá en la práctica útil y autosuficiente, dando como resultado sensaciones de bienestar y de mejora en la autoestima, que tenderán a producir adherencia en la actividad. Debemos orientar a los escolares hacia aquellas prácticas donde se sientan competentes y disfruten de las mismas, instaurando la actividad físico-deportiva como hábito que permita una mayor interacción en el entorno social que le rodea.

No está dentro del alcance de este documento revisar todos los instrumentos que están disponibles, ni las dificultades implicadas en la medición de la auto-percepción. Para más discusión general sobre toda la gama de instrumentos relacionado con el estudio del auto-concepto, ver Byrne (1996). Para la evaluación de las auto-percepciones físicas, ver Fox (1998), para imagen corporal, ver Bane y McAuley (1998) y para auto-eficacia y confianza relacionadas con el ejercicio físico, ver McAuley y Mihalko (1998).

Existen diversos estudios en deportistas que relacionan la práctica físico-deportiva con las mejoras en el autoconcepto de los practicantes (Mars y Jackson, 1996; Mars y Peart, 1988; Zaharapoulus y Hodge, 1991).

Del mismo modo, investigaciones llevadas a cabo con estudiantes preadolescentes y adolescentes apuntan hacia las mismas consideraciones, detectándose en los sujetos que practican actividad física con cierta regularidad una mejora de la autoestima (García y cols., 1995; Pak-Kwong, 1995).

En cuanto al bienestar psicológico, entendido como el estado emocional o afectivo que presenta un sujeto y que puede oscilar de forma positiva o negativa (Tercedor, 2001), la investigación señala que la práctica de ejercicio físico tiende a llevar a la persona hacia polos positivos y favorables, disminuyendo significativamente los estados de ansiedad, estrés y depresión, siendo las mujeres las más favorecidas por dicho efecto (Stephens, 1988). No obstante, hay estudios contradictorios que no encuentran asociaciones positivas en dicha relación (Melnick y cols., 1988).

Siguen viéndose con preocupación las implicaciones que los estilos de vida inactivos tienen para la salud de las mujeres jóvenes. Aunque hay un corpus considerable de literatura relacionada con las mujeres y el deporte, muy poco se sabe acerca de las opiniones que las mujeres jóvenes tienen sobre el más extenso ámbito de la actividad física.

En la actualidad está ampliamente aceptado el papel que el ejercicio físico tiene en la reducción del riesgo de fallecimiento debido a enfermedad coronaria de corazón y otras dolencias. Lentamente, los profesionales médicos y de la salud han venido a interesarse por el potencial que el ejercicio físico tiene para la prevención y para el tratamiento de trastornos mentales, tales como la depresión y la ansiedad, y también para mejorar los niveles de bienestar de la población en general "que por lo demás se encuentre bien". En este contexto, una mejorada auto-estima suele ofrecerse como mecanismo clave.

En comparación con el efecto del ejercicio físico en otras áreas de la salud mental, tales como la depresión y la ansiedad, la literatura sobre la auto-estima ha sido resumida con mucho menos frecuencia.

Solamente se han realizado dos meta-análisis: uno se centró en la auto-estima de los niños (Gruber, 1986), mientras que el otro aún no ha sido publicado en su totalidad (Spence y Poon, 1997). Los siguientes autores han realizado revisiones narrativas incompletas: Sonstroem (1984, 1997), Leith (1994), Leith y Taylor (1990), Berger y McInman (1993), Calfas y Taylor (1994), Doan y Sherman (1987), Gleser y Mendelberg (1990). Las razones para esta falta de atención sobre el

tema pueden estar relacionadas con las complejidades de medición e interpretación en este campo de investigación.

Recientemente Fox (2000) llevó a cabo una revisión completa de los estudios realizados sobre intervenciones en materia de ejercicio físico en los que se hubieran medido los resultados referentes a la auto-percepción y la auto-estima. Desde 1971, se identificaron 37 estudios controlados seleccionados aleatoriamente, entre los que se incluían 9 tesis y disertaciones no publicadas. Otros 42 estudios controlados seleccionados de manera no aleatoria también fueron considerados.

Debido al riesgo señalado por Sonstroem (1984) de que se confundan efectos tales como las respuestas socialmente deseables, los efectos halo, y las características de selección natural de grupos de ejercicio intactos, se puso un mayor énfasis en los estudios seleccionados aleatoriamente como fuente clave de evidencia. Las pruebas representaban un amplio abanico de poblaciones y una gran diversidad de protocolos y modos de ejercicio físico. De los 37 estudios seleccionados aleatoriamente que fueron identificados, ocho se centraban en niños, siete en universitarios, nueve en grupos especiales o clínicos que incluían alcohólicos, depresivos, personas con sobrepeso, y discapacitados para el aprendizaje. Ninguno se ocupaba de adultos de mayor edad, y el resto tenía adultos jóvenes y de mediana edad como objeto de estudio. Los cambios se documentaron a través de diversos constructos bajo variedad de denominaciones – desde el auto-concepto general hasta elementos más específicos como la imagen corporal; por ello es difícil hacer comparaciones y resúmenes generales.

En definitiva, la mejor forma de resumir la literatura sobre auto-estima es decir que está compuesta por un grupo muy escaso de estudios bien diseñados en los que se ha utilizado una instrumentación obsoleta y limitada. No es posible decir si estas limitaciones producirán resultados más débiles o más sólidos de los que podría esperarse. Por una parte, el escaso control, la eliminación de los sujetos que no respondan, y la utilización de instrumentos que sean susceptibles de deseabilidad social producirán resultados más sólidos. Por otra parte, los instrumentos de escasa fiabilidad y baja sensibilidad serán incapaces de documentar cambios. Con estas cualidades en mente, a la hora de resumir la literatura existente Fox (2000), se presentan las siguientes afirmaciones generalizadas:

- El ejercicio físico puede utilizarse como un medio para promover la auto-valoración física de la persona, así como otras importantes auto-percepciones físicas, tales como la imagen corporal. El 78% de los estudios indicaron cambios significativos.
- En algunas situaciones, hay mejora en la auto-estima, pero la mitad de los estudios no muestran ningún cambio. Este es un resultado similar al obtenido en otras revisiones y también refleja el débil pero significativo tamaño de efecto en el reciente meta-análisis de Spence y Poon (1997). Está claro que la mejora en la auto-estima no es un resultado automático de los programas de ejercicio físico, aunque puede ocurrir con algunos regímenes de ejercicio con algunas personas.
- Todos los grupos de edad pueden experimentar efectos positivos, pero hay una mayor evidencia de cambio en los niños y en los adultos de mediana edad.
- Tanto hombres como mujeres pueden experimentar efectos positivos.
- Hay más probabilidad de que los efectos sean mayores en aquellos que tengan una baja auto-estima.
- Varios tipos de ejercicio son efectivos a la hora de cambiar las auto-percepciones, pero existe más evidencia que respalda el ejercicio aeróbico y el entrenamiento para el peso, siendo éste último el que indica la mayor efectividad a corto plazo.

Los hallazgos sobre un efecto débil para la auto-estima y un efecto más fuerte para las auto-percepciones físicas están en línea con los razonamientos teóricos. La auto-estima es un constructo relativamente estable que es el resultado de una fórmula de diversos acontecimientos vitales. Es un constructo crucial para el funcionamiento humano y por lo tanto probablemente reacio al cambio. Quizás es poco realista esperar grandes cambios en la auto-estima a través de las típicas intervenciones dirigidas a la programación del ejercicio físico por espacio de 10 a 12 semanas.

Aunque hay pruebas sólidas de que el ejercicio físico puede producir cambios positivos en la manera en que la gente se ve a sí misma, persiste la pregunta sobre cuáles son los principales mecanismos que sostienen dichos cambios (Fox, 1997). A fin de mejorar la efectividad, es importante que las intervenciones estén

bien sintonizadas. Esto sólo puede ocurrir si se determinan los mecanismos de cambio y también se identifican las condiciones bajo las cuales funcionan óptimamente. La literatura revela pocas pruebas de un efecto genérico de tipo psicofisiológico o psicobiomecánico en cuanto a los cambios en la auto-estima. Además, varios estudios han indicado que los cambios en el estatus fisiológico y en la condición física no tienen relación con los cambios en la auto-percepción. A este respecto, los sentimientos parecen ser más importantes para el bienestar que la realidad. Parece que la solución más probable reside en una mejor comprensión de los mecanismos psicológicos.

La literatura concomitante sugiere que todos los siguientes puntos pueden tener una función:

- Percepciones mejoradas sobre la capacidad
- Percepciones mejoradas sobre la apariencia
- Sentido mejorado de la autonomía y el control sobre el cuerpo
- Sentido mejorado de la pertenencia y la significación a través del contacto humano
- Sentido mejorado de la auto-aceptación

Probablemente habrá una compleja interacción entre estos mecanismos, haciendo que sea difícil el aislamiento, y ya están surgiendo interesantes anomalías en la literatura. Por ejemplo, las mujeres que hacen ejercicio para mejorar su apariencia hablan de mejora pero su auto-estima y satisfacción personal no aumentan (Davies, 1997; Sonstroem, 1997). Un fenómeno de cambio de objetivos parece estar dándose allí donde las expectativas se re-establecen. La respuesta puede estar ligada a factores de auto-aceptación.

Sleap y cols. (2001) analizan las percepciones sobre la actividad física en mujeres jóvenes de 16 y 17 años de edad. Cincuenta y dos mujeres jóvenes participaron en discusiones de grupo en las que se trataron diferentes temas relacionados con la actividad física. La mayoría de las mujeres que tomaron parte en el estudio admitieron el valor de un estilo de vida físicamente activo, pero muchas expresaron opiniones negativas sobre sus experiencias escolares en educación física. Existía la percepción de que, para conseguir beneficios para la salud, era necesario hacer esfuerzos extenuantes, agotadoras tareas físicas y sudar mucho.

Se percibieron como principales obstáculos para la realización de actividades físicas la falta de tiempo y de confianza en uno mismo, junto a diversas dificultades de tipo práctico.

Se llegó a la conclusión de que el comportamiento de muchas mujeres jóvenes con respecto a la actividad física parece estar determinado por una compleja interrelación de temas de género y restricciones ambientales.

Es probable que cada uno de estos mecanismos sea muy sensible a los factores del programa, tales como las características de líder, la homogeneidad de los grupos, el tipo de ubicación. Esto sugiere que los mecanismos no pueden ser fácilmente identificados si falta el estudio de los factores mediadores. Además, los individuos pueden tener sus propias respuestas características.

Parece existir un tremendo potencial para cambiar la opinión que una persona tenga de sí misma a través del ejercicio físico. Esto se debe en gran medida a la prominencia del yo físico y a su función como vehículo para experimentar la salud y la vida misma. Grandes avances se han realizado en la teoría y en la medición del yo en los últimos años. Sin embargo, esto no se ha reflejado ampliamente en la literatura sobre los efectos del ejercicio físico en la auto-estima. Esta literatura continúa siendo muy limitada tanto en su amplitud como en su calidad. Hay mayor evidencia del impacto que el ejercicio físico tiene en aspectos de las auto-percepciones físicas que de la auto-estima.

Sin embargo, esto puede ser importante desde un punto de vista práctico y clínico, puesto que existe alguna evidencia sobre la directa vinculación entre las auto-percepciones físicas y el bienestar mental. Sigue habiendo muchos retos para los investigadores en este área, especialmente si este campo de estudio fuera aceptado en el ámbito de los servicios de salud. Mientras tanto, existe evidencia suficiente para dirigir a los profesionales hacia la promoción del ejercicio físico para las auto-percepciones positivas, especialmente con los que tengan más que ganar.

En el plano social, la integración en la práctica de actividad física genera todo un entramado de comunicaciones e interacciones con los demás, que tiene una serie de características singulares (De Rueda, 2001). La superación de metas, el esfuerzo personal, la lucha contra la adversidad y la búsqueda de la victoria como resultado final, hacen del deporte un fenómeno ensalzado en nuestra sociedad que,

perfectamente supone un modelo educativo aceptado y valorado en nuestros días (Borrás y cols., 2001).

La concepción Victoriana del deporte destaca sus valores como elemento de construcción del carácter y de la moral. Buscamos la imagen del deportista tantas veces elogiado por sus hazañas, por su gallardía, valor y honradez. De esta forma, el sujeto que practica deporte posee de antemano una especial valoración en nuestra sociedad.

Graham y cols (2000) en su estudio administraron dos escalas de medida a 116 adolescentes: una de Imagen Corporal y otra de Estima Corporal. Estos autores hallaron diferencias significativas entre chicos y chicas en los resultados referentes a la satisfacción, la distorsión y la estima corporal. Se encontró una relación directa entre la popularidad y la satisfacción corporal, según la cual los adolescentes más populares presentaban el menor grado de discrepancia entre su imagen corporal ideal y su imagen corporal real. Los adolescentes populares son los que más satisfechos están de su tipo corporal.

Según Sánchez Bañuelos (1996, 1999), las líneas de investigación más destacadas sobre los efectos psicosociológicos del deporte se pueden agrupar en torno a tres focos principales:

Rendimiento académico y logros sociales

Desde este punto de vista los trabajos realizados apuntan a que la práctica deportiva en escolares eleva el nivel de las aspiraciones significativamente respecto a los escolares no practicantes. No obstante, aun existiendo un mayor nivel de aspiraciones, parece ser que no existe una correspondencia directa con los logros académicos alcanzados.

Un aspecto importante en este apartado supone que ninguna investigación encuentra una relación directa entre la práctica deportiva y el fracaso o disminución de los logros académicos. Muchos padres son reticentes a fomentar la práctica deportiva en sus hijos por temor a un descenso en el rendimiento escolar, circunstancia que rechazamos a la luz de las investigaciones realizadas. Parecería más conveniente ayudar a establecer una reorganización de las actividades extraescolares desarrolladas.

Movilidad y promoción social

La investigación en este apartado destaca que existe una relación directa entre la práctica deportiva y las aspiraciones a desarrollar estudios universitarios. Parece existir una movilidad social ascendente cuando el sujeto se beneficia de las relaciones sociales adquiridas mediante el entorno social que rodea la práctica deportiva.

Los efectos en la participación de actividades físico-deportivas se relacionan con una mejora en el estatus del empleo y el nivel salarial, circunstancia que se ve influida por otra serie de factores sociales circundantes.

Construcción del carácter

Los postulados pedagógicos que defienden el deporte como agente educativo destacan que el efecto socializador de la práctica deportiva desarrolla actitudes cooperativas y de solidaridad. Aunque existe un gran número de profesionales que aceptan de buen grado el valor pedagógico del empleo de las actividades deportivas, también encontramos algunas voces que se muestran claramente reticentes en aceptar la validez de tales actividades como medio de formación y educación en el ámbito escolar.

Parece existir una cierta controversia en sectores educativos especializados sobre los valores que las actividades deportivas pueden representar para los niños. Sin duda, no quedan cuestionados sus efectos positivos en el plano de lo corporal, pero sí es puesto en tela de juicio el hecho de que el deporte puede ser un vehículo portador de valores antieducativos en la formación de nuestros niños.

“Gritan unos contra el deporte adulterado, que lo identifican con el profesionalismo. Otros contra todo lo que sea deporte, adulterado o no, siempre que no guarde su justo límite”

“El deporte es endiosamiento del cuerpo; en definitiva, volveremos al paganismo; a un paganismo narcisista, cien veces peor que el materialismo ingenuo de pueblos primitivos” Cagigal (1959)

Los gestores encargados de la dirección de las diferentes secciones de promoción deportiva encuentran en las actividades deportivas un elemento de atracción insustituible para crear hábitos de práctica física en los niños. Sin duda, este fenómeno es incuestionable; pero hemos de atender a su vez aquellas voces que reclaman una depuración de la

actividad deportiva como fórmula válida de intervención a nivel escolar.

En este sentido, nuestro posicionamiento tiene su apoyo en el hecho de considerar la actividad deportiva como un fenómeno educativo de primer orden que ha de ser clarificado y diferenciado de todas aquellas manifestaciones que debido a una orientación errónea pueden llegar a ser claramente perniciosas para los escolares.

Sin duda, aceptamos que una inadecuada interpretación de la actividad deportiva pueda ser claramente perjudicial para la formación del niño, sobre todo si el concepto deporte es conducido por los terrenos de lo que venimos a denominar deporte espectáculo o deporte profesional. Pero, a su vez, somos partícipes de la idea de que el deporte escolar bien entendido es fundamental y necesario para la formación integral del niño en estas edades.

La magnitud adquirida por el fenómeno deportivo ha generado una tremenda atracción sobre diversas áreas de conocimiento. En este sentido, estudiosos de ramas tales como la Medicina, Biología, Psicología, Física, entre otras, comienzan a desarrollar investigaciones en el ámbito del deporte, principalmente en su vertiente competitiva, que es aquella que verdaderamente mueve grandes sumas de dinero.

Podemos considerar que el profesionalismo mercantilista ha invadido el deporte moderno. Las marcas comerciales invierten fuertemente sobre una materia que atrae a las masas ávidas de espectáculo. El negociante ha visto en el deporte un enorme filón que es susceptible de ser explotado hasta niveles insospechados.

En palabras de Cagigal (1966): "El negociante es económicamente más fuerte que el pedagogo, y con su dinero es capaz de comprar muchas cosas: entidades, amigos, prensa... Termina haciéndose con la opinión pública y logra instaurar un tinglado de intereses, que se coronan creando necesidades públicas".

Este panorama convierte al deporte en una manifestación cada vez más profesionalizada, donde los intereses económicos, publicitarios y políticos ejercen una fuerte atracción. Del mismo modo, todo este proceso influye de forma directa sobre el sector más vulnerable de la sociedad, representado por los niños, que se ven rodeados de un influjo del cual es verdaderamente difícil de escapar.

El profesional de la Educación Física ha de reorganizar y reconducir el verdadero valor que el deporte posee. A través de las actividades

deportivas se pueden ver satisfechas la mayor parte de las premisas educativas fundamentales necesarias en el período escolar. El deporte como fenómeno educativo es un elemento de incalculable valor social, cultural, educativo, y en gran medida, favorecedor de la calidad de vida y de la salud (Rodríguez y Moreno, 1995 a, 1995 b).

Los impedimentos de una sociedad abocada al profesionalismo deportivo y al fomento del llamado deportista de sillón han generado un profundo debate que se establece en torno a la validez pedagógica del empleo de las actividades deportivas dentro del contexto escolar.

III.3. ANÁLISIS DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN ESPAÑA

III.3.1. Comportamiento físico-deportivo de los adolescentes

Para conocer las conductas de los escolares relacionadas con la salud es preciso atender a las investigaciones sociales efectuadas en España y en Europa durante los últimos años. La mayoría de estas investigaciones centran sus objetivos, entre diversos aspectos de salud, en la práctica deportiva, ya que es un fenómeno de alto interés social. Podemos señalar, en este sentido, las aportaciones de los estudios sociológicos presentados por García Ferrando (1990 a, 1993, 1997), Mendoza y cols. (1994), Durán (1995), García Montes (1997), Casimiro (1999), y el Centro de Investigaciones Sociológicas (C.I.S.) (2000).

García Ferrando (1991) publica un estudio muy interesante sobre el comportamiento de los españoles con edades comprendidas entre los 15 y los 60 años con relación a sus hábitos deportivos en las dos últimas décadas. La proporción de población estudiada es representativa de la totalidad de las Comunidades Autónomas españolas. En dicho estudio se vislumbra que las instituciones no generan un apoyo directo a la promoción del deporte como bien global para la comunidad. Se vuelve a detectar un fracaso en el ansiado "Deporte para todos", que queda maltrecho a favor de una intervención más centrada en la construcción de macro instalaciones destinadas para el uso de reducidos grupos de privilegiados por sus excelencias deportivas. Recientemente, los resultados de las investigaciones de Cale (2000) señalan que las políticas educativas no promueven la práctica de las actividades físicas, aunque existe todo un ideario muy desarrollado en la línea del fomento y apoyo institucional.

El deporte parece estar presente de manera acusada en las intenciones, pero no se hace realidad en la práctica, observándose un prematuro abandono de la misma en la juventud española.

Este autor, en su estudio del año 1993, destaca como más significativo el descenso alarmante de la práctica observado en las mujeres españolas (3% practican) respecto a los varones.

En 1994, Mendoza y cols. (1994) presentan las conclusiones de un estudio descriptivo iniciado en 1990 sobre las conductas de los escolares españoles entre 11 y 15 años relacionadas con la salud (E.C.E.R.S). Dicho estudio forma parte de un proyecto que incluye a 11 países europeos y

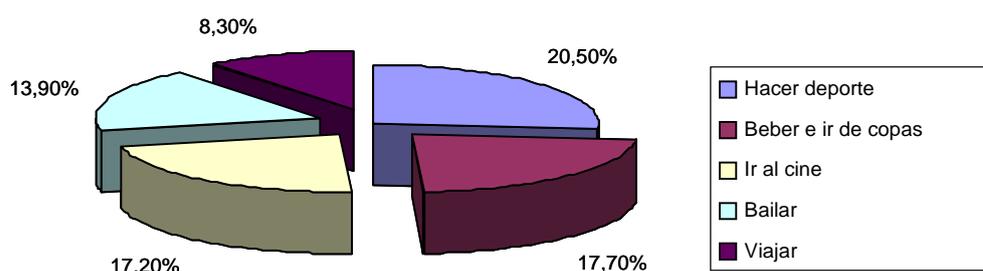
Canadá auspiciado por la O.M.S., con el objetivo de conocer y comprender periódicamente los estilos de vida relacionados con la salud y analizar similitudes, cambios y diferencias entre los distintos países, comprobando la asociación de diferentes variables.

Respecto a las conductas relacionadas con la práctica de actividad física, se observa que un 28% de la población escolar en estas edades no practica nunca deporte, siendo este porcentaje de descenso más alarmante en las mujeres, que llegan a alcanzar un 52% a los 15 años de edad. Se aprecia una clara vinculación entre la práctica deportiva realizada por los escolares y la actividad de los padres.

Junto al descenso en la práctica deportiva, también se aprecia un descenso en la motivación hacia la Educación Física con la edad. Esta relación se confirma en diversos estudios donde la Educación Física es un detonante para la promoción de la práctica (García Ferrando, 1993; Hernández, 1999; Ruiz, 2000). Por otro lado, el nivel de estudios es una variable que también influye sobre el incremento de la práctica deportiva (García Montes, 1997; Ruiz, 2000).

Se observa que la práctica deportiva no suele ocupar el tiempo libre de los escolares, que prefieren emplear su tiempo en los juegos por ordenador o en la televisión. Se observa así que el 18% de los varones y el 12% de las mujeres ven la televisión más de cuatro horas al día. Recientes estudios sociológicos (C.I.S., 2000) confirman que dentro de las actividades de tiempo libre en los jóvenes, la práctica de actividad deportiva puede llegar a tener el mismo valor que agruparse para “beber e ir de copas” (figura 1). García Ferrando (1993) en una investigación sobre el tiempo libre y las actividades deportivas de los jóvenes españoles, señala que el deporte ocupa el sexto lugar en las intenciones de aprovechamiento del tiempo libre por parte de los jóvenes. Navarro y Mateo (1993) sitúa al deporte en peor lugar dentro de las preferencias de los escolares, ocupando el noveno lugar.

Figura 1. Preferencias de ocupación del tiempo libre en los jóvenes españoles. Tomado de García Ferrando (1993)



El estudio de Mendoza y cols. (1994) aporta una valiosa información sobre otros hábitos relacionados con la salud, entre los que podemos destacar la alimentación. Datos interesantes del estudio revelan irregularidades en dichos hábitos que son susceptibles de ser tratadas como elementos educativos.

Se observa como datos significativos que existe un alto consumo en la ingesta de café (21% bebe café a diario) y calorías vacías, como dulces y artículos de bollería industrial. Se aprecia un aumento alarmante en el consumo de embutidos, y más de un 60% de los encuestados considera que comer carne a diario es bueno para la salud.

García Ferrando, en el año 1997 publica los resultados de un análisis sociológico sobre los comportamientos, actitudes y valores de los españoles y el deporte realizado a finales de 1995. De las conclusiones de dicho estudio, se desprende que el deporte en España ha mejorado su imagen y consideración, fundamentalmente debido al éxito de eventos deportivos como las Olimpiadas de 1992, que han arrastrado masas hacia la práctica deportiva. Sin embargo, esta imagen no se corresponde con planteamientos reales y, aunque se observa un aumento de practicantes deportivos, es también patente el creciente abandono debido a la falta de continuidad y adherencia deseadas. La falta de una política de promoción general del deporte y el escaso asociacionismo deportivo son trabas fundamentales para este desarrollo y consolidación. Un aspecto importante a considerar en los resultados de este estudio es el aumento en la práctica por parte del sector femenino, que se orienta hacia prácticas físicas con claros fines estéticos.

Destacamos el estudio realizado por Sánchez Bañuelos (1996) con adolescentes de la Comunidad Autónoma de Madrid en el cual se establece una relación directa entre los hábitos de práctica de actividad física, otros hábitos que inciden en la salud (tabaco y alcohol), la percepción del estado de salud y la condición física evaluada.

De esta investigación se desprende que la práctica regular de ejercicio físico posee un efecto disuasorio respecto al consumo de tabaco en los jóvenes, y, así, un 77% que practica regularmente ejercicio físico no fuma. No obstante, el hábito del consumo de tabaco está muy extendido entre los jóvenes (34% de las mujeres y 19% de los

varones fuman diariamente). En cuanto al alcohol, no se observa una asociación directa respecto a la práctica de actividad física, siendo un hábito social ocasional más que una conducta de consumo. No obstante, fumadores y bebedores tienen una percepción más negativa de su estado de salud, siendo las mujeres las que arrojan peores resultados.

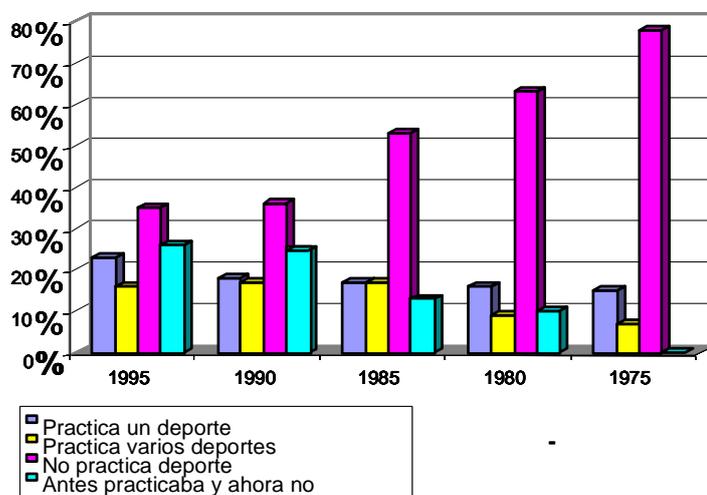
Con relación a la diferenciación por sexos, las mujeres suelen tener una valoración más negativa de la práctica deportiva, asociándola a actividades fatigantes, mientras que los varones realizan una valoración más positiva.

Sin embargo, llama la atención cómo en España, las mujeres aumentan significativamente sus **niveles de práctica** con el transcurso de los años. No obstante, es preciso analizar cuáles son las motivaciones principales que les llevan a practicar, ya que puede obedecer a otras causas. Podemos apreciar, según los datos de García Ferrando (1997) cómo se ha duplicado de 1975 a 1995 el porcentaje de practicantes con una frecuencia de tres o más días de práctica, pasando de un 20% a un 42%. No obstante, la profesora Vázquez (1993) nos ofrece datos de frecuencias de práctica menos alentadores, presentando un porcentaje total del 7% que practica varias veces por semana (figura 4).

Un aspecto esencial en dicho estudio destaca la relación positiva existente entre la percepción de la competencia motriz y la motivación intrínseca hacia la participación deportiva. Dicha sensación de competencia es mayor en los varones y disminuye con la edad. No obstante, sería conveniente profundizar en dicha relación y comprobar que el descenso en la percepción de la competencia no sea causa de la disminución en la práctica.

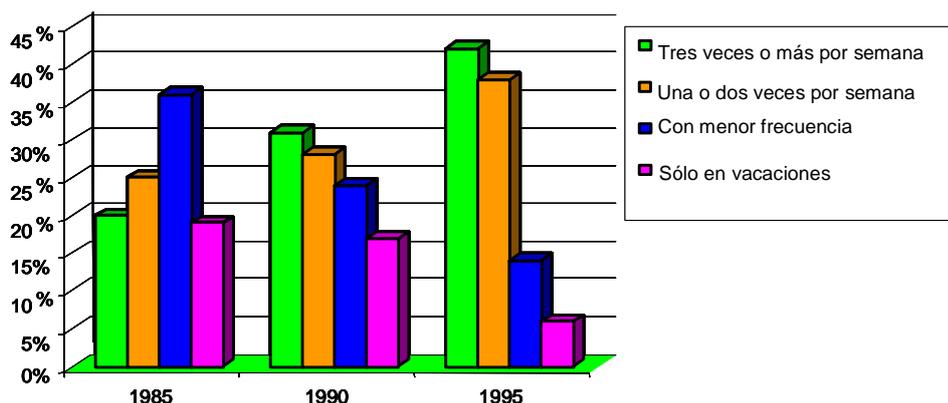
Los hábitos de práctica físico-deportiva han ido aumentando con el transcurso de los años, impregnando el estilo de vida de la población española. Observando los datos aportados por García Ferrando (1997), constatamos este aumento progresivo de 1975 a 1995 (figura 2). El análisis inmediato de esta evolución de práctica nos dice que en los últimos años se ha producido un estancamiento en el aumento de los porcentajes de practicantes, e incluso ha aumentado el porcentaje de los que practicaban antes y han abandonado. Con relación a los no practicantes, los porcentajes se sitúan en torno al 35%.

Figura 2. Evolución de la práctica de actividad físico-deportiva en España de 1975 a 1995 . Tomado de García Ferrando (1997)



En muchas ocasiones, el hábito de práctica físico-deportiva se confunde con la realización esporádica del mismo. En España no hay una gran cultura deportiva, pese a la gran consideración de que goza el deporte (Vázquez, 1993). No obstante, la regularidad en la práctica ha ido aumentando con el transcurso de los años (figura 3).

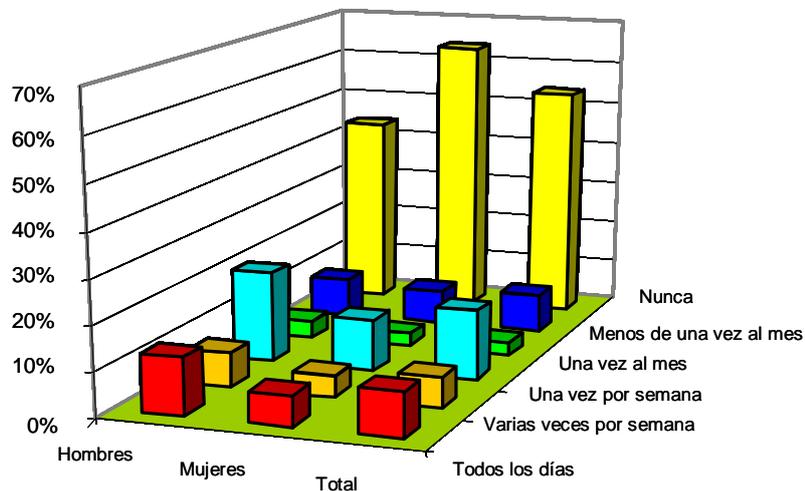
Figura 3. Frecuencia de práctica deportiva de 1985 a 1995 Tomado de García Ferrando (1997)



Podemos apreciar, según los datos de García Ferrando (1997), cómo se ha duplicado de 1985 a 1995 el porcentaje de practicantes con una frecuencia de tres o más días de práctica, pasando de un 20% a un 42%. No obstante, la profesora Vázquez (1993) nos ofrece datos de

frecuencias de práctica menos alentadores, presentando un porcentaje total del 7% que practica varias veces por semana (figura 4).

Figura 4. Frecuencia de práctica deportiva por género
Tomado de Vázquez (1993)



Contrastando con estos resultados, nos encontramos las conclusiones de Gutiérrez (1995), que indica que un 68% de los sujetos practica regularmente deporte, mientras que un 32% no practica nunca, existiendo diferencias por géneros, ya que los hombres practican en un 86%, mientras las mujeres lo hacen en un 55%.

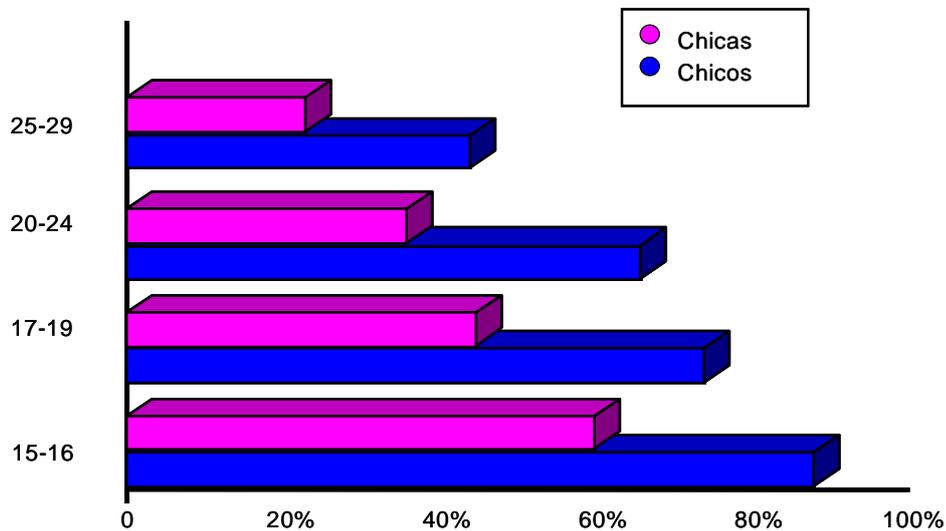
Frojan y Rubio (1997), en un estudio centrado en la Comunidad de Madrid, establecen que un 14,8% de la población practica entre 4 y 6 veces por semana, un 26,4% entre 1 y 3 días y un 20,5% menos de una vez a la semana.

Es preciso tener en cuenta las diferencias de práctica que se establecen en las distintas franjas de edad. Los estudios sociológicos realizados señalan que estos porcentajes de práctica deportiva escolar irán disminuyendo progresivamente hacia la edad adulta, encontrando las tasas más altas de abandono en la edad adolescente (Stephens y cols., 1985). En el ámbito español, los estudios de García Ferrando (1993, 1997), Mendoza y cols. (1994) y la propia Encuesta Nacional de Salud (1997) revelan estos descensos en la práctica deportiva de forma clara, siendo más acusados en el caso de las mujeres.

García Ferrando (1993), en una muestra de sujetos entre 15 y 29 años, encuentra que la práctica deportiva se sitúa en torno al 53%. Al

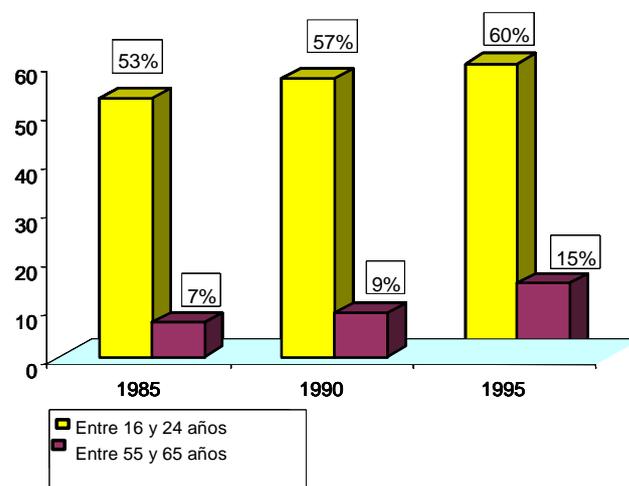
fragmentar por edades dicha práctica, se puede apreciar una clara disminución por edad (figura 5).

Figura 5. Porcentajes de práctica deportiva por franjas de edad y por género. Tomado de García Ferrando (1993).



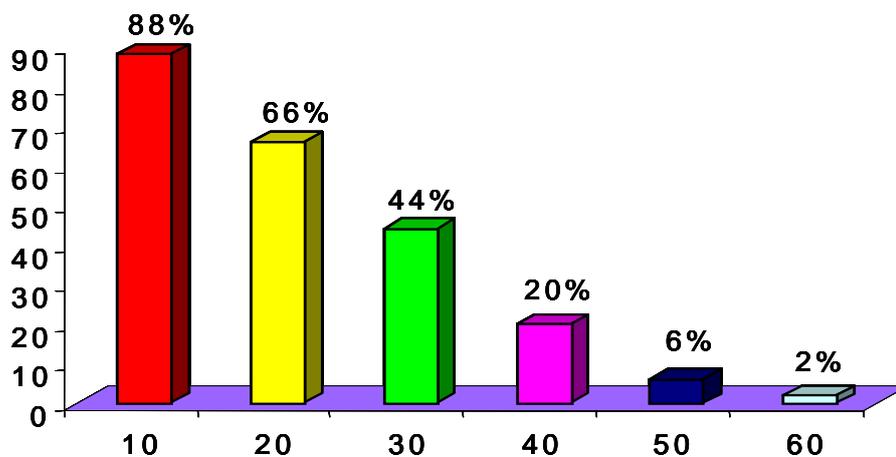
Este mismo autor, en el año 1997 nos aporta en su estudio dos franjas amplias en las cuales encontramos diferencias significativas (figura 6). Las actividades realizadas en edades tempranas tendrán influencia en el futuro. Bajos niveles de actividad en la infancia se traducirán en ausencias de práctica en la etapa adulta (Blasco y cols., 1996; Taylor y cols., 1999; Trudeau y cols., 1999).

Figura 6. Evolución de la práctica deportiva por edades entre 1985 y 1995. Tomado de García Ferrando (1997)



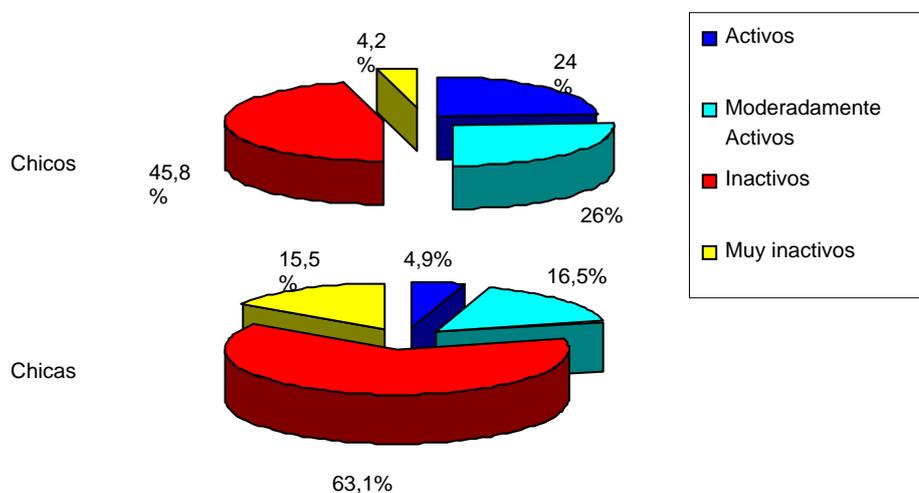
Los datos de Dishman y Dunn (1988), citados por Sánchez Bañuelos (1996), revelan gráficamente el descenso tan significativo que se produce en la práctica deportiva desde la edad escolar a la edad adulta. Así, a los 10 años de edad, encontramos que un 88% de los escolares practica deporte. A partir de aquí, se producirá un descenso de más de un 20% a los 20 años y de un 44% a los 30 años. A la edad de 40 años, el descenso ya ha alcanzado más de un 65% y tan sólo un 20% de la población realiza práctica deportiva (figura 7).

Figura 7. Distribución por edades de los porcentajes aproximados de práctica deportiva



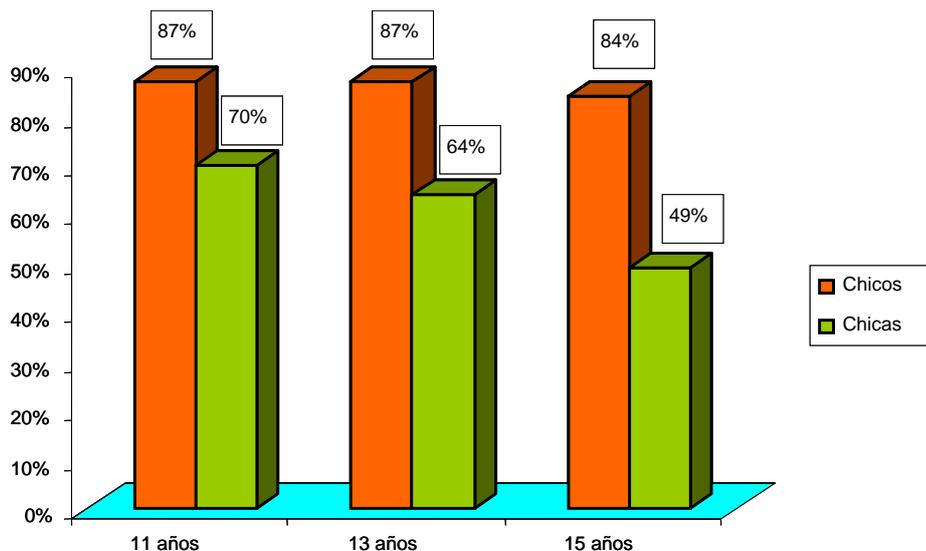
Se observa una clara involución en los niveles de práctica con relación a la edad, que se hace muy significativa en el período de la adolescencia y, sobre todo, en las mujeres (Cale, 1996; Pastor y cols., 1999; López y González, 2001). Muy clarificadores al respecto son los estudios efectuados por Cale (1996) y Cale y Almond (1997) (figura 8).

Figura 8. Distribución por géneros de los porcentajes aproximados de práctica de actividad física- Cale (1996) y Cale y Almond (1997)



Mendoza y cols., (1994) nos aporta datos de porcentajes de práctica de actividad deportiva fuera del horario escolar teniendo en cuenta el género y en edades entre los 11 y 15 años (figura 9).

Figura 9. Porcentaje de práctica deportiva fuera del entorno escolar entre 11 y 15 años. Mendoza y cols. (1994)



Las diferencias de práctica entre varones y mujeres en la adolescencia pueden tener una explicación en la oferta de actividades físicas establecida. Las mujeres argumentan objetivos de práctica alejados de modelos competitivos que son más difíciles de encontrar, mientras que los varones se motivan en mayor medida por la competición (Gili-Planas y Ferrer-Pérez, 1994; Ryckman y Hamel, 1995; Busser y cols., 1996; Bungum y cols., 2000). Las mujeres parecen encontrar mejores sensaciones en actividades dirigidas y controladas por un técnico en ausencia de competición, donde las relaciones afectivo-sociales son esenciales. Están interesadas sobre todo por lo relacionado con la estética e imagen corporal, mientras que en los varones la práctica se relaciona con el disfrute y la competición (Blasco y cols., 1996).

La actividad física comienza a decrecer de forma alarmante con la llegada de la adolescencia. Un cambio de orientación en las necesidades y motivaciones de los escolares les lleva a escoger otros modelos de hábitos que relegan al ejercicio físico y al deporte a un

segundo plano. Este descenso en la práctica correlaciona directamente con un descenso paulatino por el gusto y motivación hacia las clases de Educación Física (Moreno y cols., 1997). El C.I.S. (2000) nos ofrece en su informe sobre la juventud española que un 20,5% de la población entre 15 y 29 años suele realizar actividad físico-deportiva fuera del entorno escolar, siendo éstos unos datos muy bajos de participación.

Las investigaciones más recientes desarrolladas en Estados Unidos (Caspersen y cols, 2000), Amsterdam (Van Mechelen y cols, 2000), Finlandia (Telama y Yang, 2000) o en Teruel (Cantera y Devís, 2000) apuntan claramente la tendencia de disminución de la práctica con la edad, sobre todo en la adolescencia. Delgado (2000), citando a Ingram (2000), señala que puede existir una base biológica en dicho descenso de la práctica con la edad, ya que también se ha observado el proceso en animales no humanos. Alteraciones de los neurotransmisores del sistema de la dopamina, responsable de la motivación hacia la locomoción, podrían ser los responsables de una bajada de la descarga o una disminución de los receptores de la misma, que provocarían un descenso de la actividad. También se puede mejorar la práctica con intervenciones que mejoren la función de la dopamina.

Otra de las cuestiones a considerar se centra en el tipo de actividad física que practica la población en general y los escolares en particular. Una de las principales manifestaciones de práctica física en los escolares se centra en la realización, más o menos organizada, de deporte fuera del horario escolar. En este sentido, Delgado y cols. (2000), analizando las modalidades de práctica de actividad física en el estilo de vida de los escolares, encuentran que entre las actividades deportivas más practicadas por los escolares figuran el fútbol, los juegos motores y la bicicleta (figura 14). Por otro lado, los niños practican significativamente más actividad deportiva que las niñas, siendo los juegos motores la preferencia mayor en las niñas.

En los centros escolares, el deporte sigue ocupando un lugar privilegiado dentro de los contenidos abordados en Educación Física. Esta circunstancia tiene una clara influencia en los hábitos de práctica de los escolares. En este sentido, Moreno y cols. (1996), en una investigación realizada sobre 934 escolares de la región de Murcia con edades comprendidas entre los 12 y los 15 años, encuentran que aproximadamente el 25% no practican ninguna actividad física en horas extraescolares frente al 75% que realizan alguna práctica deportiva, de los cuales el 53% practica, al menos, un deporte, el 16,6% practica dos deportes y el 6,2% practica tres o más deportes. De los

practicantes, el 61,6% son varones y el 38,9% son mujeres. La distribución horaria de la práctica deportiva queda representada en la tabla 3.

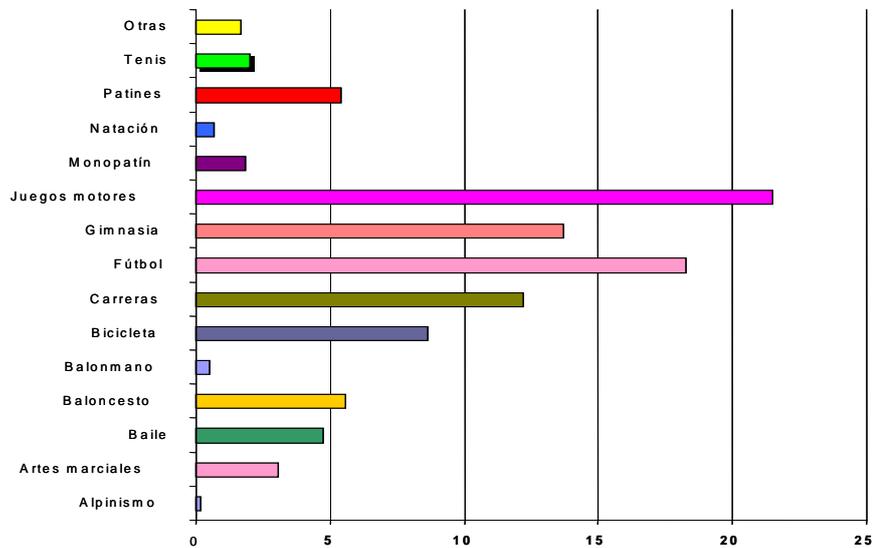
Tabla 3. Distribución en horas de práctica deportiva, por género del alumno. Modificado de Moreno y cols. (1996)

Género/horas	1-2 horas	3-4 horas	5-6 horas	7-10 horas	+10 horas
Varones	19,9%	23,2%	20,5%	24,6%	12,8%
Mujeres	36,4%	32,2%	19,6%	7,5%	4,3%
Total	26,4%	26,7%	20,1%	18%	8,8%

García Ferrando (1991) señala que en España no existe un alto asociacionismo deportivo, circunstancia que se corrobora en los datos aportados por el C.I.S. (2000), al señalar que tan sólo un 17,8% de los jóvenes pertenece a alguna federación deportiva, un 28,1% ha abandonado y un 53,9% nunca ha pertenecido a ninguna federación deportiva. Es preciso que esta circunstancia sea analizada a la luz de su posible influencia en la no práctica deportiva. La búsqueda de rendimiento en la formación deportiva escolar deja en el camino a gran cantidad de niños maltrechos que se sienten incompetentes para practicar algún deporte.

De esta forma puede ser explicado el bajo asociacionismo deportivo. Dentro del asociacionismo deportivo, y siguiendo la línea de tendencia de la mujer, encontramos muy bajos niveles. Moreno y Gutiérrez (1998b) señalan que el 50% de los varones que practican deporte han participado en competiciones deportivas, mientras que las mujeres se sitúan en un 30%.

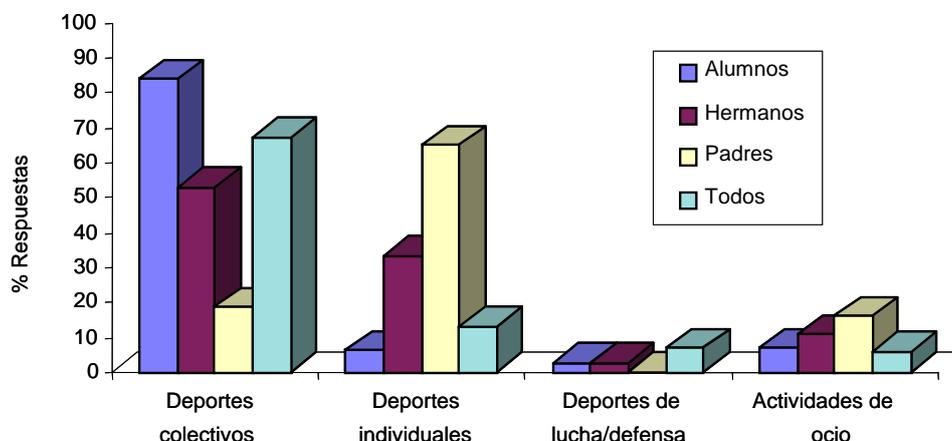
Figura 10. Porcentaje de actividades físico-deportivas practicadas por escolares en período extraescolar. Modificado de Delgado y cols. (2000)



Considerando la posible influencia de familiares en la práctica deportiva escolar, estos autores analizaron la práctica deportiva de padres y hermanos. En la figura 10, quedan representados los diferentes tipos de deportes (colectivos, individuales, lucha/defensa y ocio) que practican los alumnos, los hermanos de éstos y sus padres. En ellos, resaltamos el fútbol y el baloncesto como deportes colectivos más practicados por el alumnado, y el ciclismo de carretera y montaña como deporte individual. Los hermanos de los estudiantes practicaban el baloncesto y el fútbol como colectivo y el ciclismo, el tenis y el footing como individuales. Los deportes colectivos que más practican los padres son el ciclismo y el fútbol y, como deportes individuales, el tenis, el footing y la gimnasia de mantenimiento.

Si es importante conocer la frecuencia de práctica deportiva en la población en general y en el ámbito escolar en particular, y teniendo en cuenta los bajos niveles de práctica registrados, será preciso conocer los motivos por los cuales no se practica y establecer programas y estrategias enfocados a la promoción de la actividad físico-deportiva (Mowatt, 1988).

Figura 11. Deportes que practican los alumnos, sus hermanos, padres y la muestra en conjunto.



Según García Ferrando (2000), los resultados obtenidos revelan un estancamiento del nivel de práctica de los jóvenes - el 57% tanto en 1999 como en 2000, lo cual es un preocupante indicador de las dificultades a las que se enfrentan los jóvenes para continuar los altos niveles de práctica deportiva de la etapa anterior de la adolescencia y primera juventud.

III.3.2. Niveles de práctica físico-deportiva

En el **plano internacional**, considerando la opinión de numerosos especialistas, podemos afirmar que aquellos que han realizado más actividad física en edades tempranas son los que realizan en la edad adulta más actividades físicas o deportivas (Cale, 1996; Cale y Almond, 1997; Taylor y cols., 1999; Trudeau y cols., 1999).

En esta línea, Piéron y cols. (1999) llevaron a cabo un estudio comparativo de los estilos de vida de los jóvenes europeos que les permitió comprobar que los índices de actividad física disminuían entre los 12 y 15 años, siendo más altos para los varones que para las mujeres, exceptuando a los muchachos portugueses. Además, en el intervalo de edad señalado, las proporciones de mujeres inactivas eran significativamente más altas que en los varones. Cuando se trata de esfuerzos físicos muy frecuentes, el grado de participación de los varones es mayor que el de las mujeres, y se observa en todos los grupos de edad unos más altos porcentajes de involucración en actividades de intensidad baja. Para concluir, los objetivos de los jóvenes europeos deben estar basados en una motivación intrínseca fuerte. Para los

adolescentes, la diversión y el placer, la competencia percibida y la orientación hacia la tarea son aspectos esenciales de la motivación para la práctica físico-deportiva.

Según un estudio de Cale (1996), los niveles de actividad física de las adolescentes inglesas son muy bajos. La amplia mayoría fue clasificada como inactiva (63,1%) o muy inactiva (15,5%), mientras que el 4,9% fue considerado activo y el 16,5% moderadamente activo.

Posteriormente, Cale y Almond (1997), tras estudiar los niveles de práctica de los adolescentes, concluyeron que la mayoría de los varones realizaban actividades físicas con una influencia muy positiva sobre su salud. Fueron clasificados como activos (24%), moderadamente activos (26%), inactivos (45,8%), y muy inactivos (4,2%).

Siguiendo en el contexto internacional, encontramos el estudio de Sleaf y Wormald (2001), en el que se analiza la percepción de la actividad física en mujeres de 16 y 17 años de edad. La mayoría de las mujeres del estudio afirmaban tener un estilo de vida físicamente activo, pero muchas expresaban opiniones negativas sobre sus experiencias escolares en Educación Física. Existía la percepción de que para lograr beneficios de salud era necesario hacer esfuerzos extenuantes, agotadoras tareas físicas y sudar mucho. Se señalaron como principales obstáculos para realizar las actividades físicas la falta de tiempo y de confianza en uno mismo, junto a diversas dificultades de tipo práctico. Concluye el estudio que el comportamiento de muchas mujeres jóvenes con respecto a la actividad física parece estar determinado por una compleja interrelación de temas de género y restricciones ambientales.

En otros estudios como el de Taylor y cols. (1999), se investiga la influencia que tienen los patrones de actividad física realizados en la infancia y en la adolescencia y los hábitos de ejercicio durante la edad adulta. Según este estudio, los jóvenes que son obligados a hacer ejercicio en los años previos a la adolescencia se relacionan más con la participación en deportes individuales que de equipo. Ser obligado a hacer ejercicio físico durante la infancia puede tener consecuencias potencialmente negativas para la actividad física posterior. Los hallazgos de la investigación indican que las experiencias relacionadas con la participación en actividad física durante la infancia y la adolescencia pueden influir en las actitudes y conductas con respecto a la actividad física durante la edad adulta.

En el trabajo de Fan y cols. (2000) sobre los jóvenes estudiantes chinos, se aprecia que abandonaban la práctica de actividades físicas

después del colegio, por la escasez de campos deportivos y equipamiento, así como por sus muchos deberes. El 86% de los estudiantes participaba en actividades físicas extra-escolares, con tiempo e intensidad insuficientes, mientras que el otro 14% nunca había participado.

Las conclusiones de un estudio realizado por Trudeau y cols. (1999) sobre alumnos de Enseñanza Primaria destaca los beneficios de un programa de Educación Física diario en la formación de las actitudes que favorecen la actividad física, lo cual se traducirá en hábitos de ejercicio saludables durante la edad adulta para sujetos de ambos sexos.

En el **ámbito nacional**, también Blasco y cols. (1996) confirman la importancia de la experiencia escolar en actividad física para predecir los hábitos posteriores de los individuos, llegados a la edad adulta. Según estos autores, *“las personas activas lo son a lo largo de su vida, y las sedentarias se mantienen como tales independientemente de las circunstancias; por tanto, existe una gran influencia de la propia historia de actividad física del individuo, para determinar su nivel actual de actividad física”*.

En esta línea, Pastor y cols. (1999) concretan en su estudio que los varones disminuyen su participación en actividades deportivas a medida que pasan de curso, pero esto no sucede con las mujeres. Concluyen que una posible explicación a este fenómeno es que la mayoría de las mujeres en nuestro país bien abandonan el deporte a edades tempranas, bien nunca han practicado deporte fuera del horario escolar.

Estas tendencias hacia el abandono de la práctica físico-deportiva son confirmadas por los resultados de las investigaciones realizadas sobre adolescentes por Pastor y cols. (1999) y López y González (2001). Muestran que tanto los varones como las mujeres disminuyen la práctica deportiva a medida que aumenta su edad, observándose una mayor reducción de la práctica en el caso de las mujeres.

Encontramos un estudio a nivel nacional muy relevante sobre los niveles de práctica físico-deportiva de los españoles (García Ferrando, 2000). En esta investigación, se presentan las diferencias que existen en cuanto al nivel de práctica físico-deportiva entre unas Comunidades Autónomas y otras. Navarra es la que ofrece un nivel más alto, mientras que Extremadura tiene el nivel más bajo. Sólo ocho Comunidades Autónomas ofrecen un nivel de práctica físico-deportiva que se está por

encima de la media española, el 37%. Se trata de Navarra (46%), Madrid (45%), Cataluña (44%), Asturias (43%), País Vasco (43%), Rioja (49%), Castilla-León (49%), y la Comunidad Valenciana (39%). A sólo una unidad por debajo de dicha media nacional se encuentran otras cuatro Comunidades, a saber, Cantabria, Murcia, Baleares y Canarias, con 36% de la población que practica uno o varios deportes. Las restantes cinco Comunidades se encuentran todavía más por debajo de la media nacional: Aragón (33%), Galicia (33%), Andalucía (29%), Castilla-La Mancha (27%), y Extremadura (26%).

La realidad con la que nos encontramos es que los niveles de práctica de actividad física o deportiva en la población general son realmente bajos, sobre todo porque la iniciación deportiva recibida en nuestro país es deficitaria, ya que son pocos los jóvenes que han realizado o realizan actividades físicas de forma regular, a pesar de todos los beneficios fisiológicos y psicológicos que esto conlleva.

La investigación realizada en este campo nos desvela que los alumnos más sedentarios suelen tener madres y padres que no son deportistas, mientras que aquellas madres o padres que practican frecuentemente actividad físico-deportiva tienen hijos habituados al deporte, que practican con frecuencia o en fines de semana. Es posible afirmar, por lo tanto, que los padres sirven de modelo a imitar y constituyen un factor importante en la formación de hábitos de actividad física (Casimiro y cols. (2001). De hecho, para Soto y cols. (1998), la implicación de la familia en actividades deportivas en tiempo de ocio determina el grado de participación que tiene las chicas en actividades de esta clase. Utilizando las propias palabras de Moreno y cols. (1997), "los hijos con padres que practican deporte valoran más la asignatura de Educación Física y al profesorado..."

Comentamos a continuación algunos estudios relevantes que se han concentrado en la población de diferentes **Comunidades Autónomas**. Los resultados de un estudio sobre los hábitos de actividad físico-deportiva en la Comunidad de Madrid (2000) nos permiten afirmar que la frecuencia con que se realiza actividad física disminuye según aumenta la edad, excepto en el grupo de 49 a 60 años, que practica una, dos o más veces por semana.

Con respecto a las personas que actualmente no practican ninguna actividad, pero que sí lo hicieron en el pasado, se recogen unos porcentajes muy elevados. El motivo fundamental por el que dejaron de hacer ejercicio es la falta de tiempo. Otro motivo de

abandono de la práctica físico-deportiva entre los madrileños es que no la consideran importante. Esto resulta alarmante si se tiene en cuenta la importancia de la actividad físico-deportiva para la salud y otros aspectos de la vida de todo ser humano.

Según los resultados de una encuesta sobre hábitos deportivos de la Comunidad de Valencia (García Ferrando y Maestre Sancho, 2000), podemos afirmar que tanto el porcentaje de participación en un deporte como el de práctica deportiva registrados en la ciudad de Valencia son ligeramente superiores a los registrados en el conjunto de la Comunidad y en España. El 41% de los habitantes de Valencia capital practica deporte; el 25% practica sólo uno, y el 16% dos o más. El 39% de toda la población de la Comunidad de Valencia y el 37% de la española practican uno o varios deportes.

Los datos referidos al género ponen de manifiesto un mayor porcentaje de práctica deportiva en los varones tanto en uno como en varios deportes.

En la encuesta realizada en la ciudad de Valencia destaca la tendencia de la población a introducir el deporte entre sus hábitos cotidianos formando parte del estilo de vida. Esta tendencia parece estar ya consolidada en el sentido de que más del 90% de los practicantes afirma mantener una regularidad en su uso del deporte. Esta actitud positiva de adherencia a la práctica de la actividad física es importante porque genera hábitos saludables en los ciudadanos valencianos. En contra de lo que cabría suponer, y sin duda como dato más significativo, la población estudiante no realiza más deporte durante el curso escolar. Solamente el 3% de la población en edad escolar hace más deporte durante el período lectivo. Debemos preguntarnos cuál es la causa de que nuestros escolares no realicen más práctica físico-deportiva durante el curso. Para sugerir respuestas a la pregunta de cuáles son los motivos por los que los estudiantes no practican más deporte, nos referimos a investigaciones realizadas tanto en el ámbito nacional como internacional, en las que los escolares alegan como motivos principales para no hacer deporte que no tienen tiempo, que es aburrido y que no sirve para nada (Añó 1995).

Partiendo de los motivos dados por los escolares, debemos ser capaces, como profesionales de la actividad física y del deporte, de articular soluciones adecuadas para contrarrestar la tendencia al abandono de la práctica deportiva. Resulta preocupante, por ejemplo, que tan sólo un 3% de los escolares valencianos hagan deporte durante

su tiempo de permanencia en el centro. Lo que porcentajes tan bajos como éste indican es la baja valoración social que la práctica físico-deportiva tiene en nuestro país.

En la Región de Murcia se observa una tendencia similar a la constatada en el resto de España: un crecimiento en la práctica deportiva si se toma en consideración no solamente a los escolares sino al conjunto de la población; también se constata en las distintas edades una diversificación de los practicantes.

Según los resultados de un estudio sobre los hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia (Hellín y cols. 2003), podemos afirmar que el hábito de práctica físico-deportiva es mayor entre la población más joven, disminuyendo paulatinamente con la edad. El 36,5% de las personas que practican corresponde a la franja de edad de 15 a 25 años; por el contrario, el 45,2% de los que no practican se encuentra en el grupo de 41 a 64 años.

La práctica físico-deportiva entre los varones es superior a la de las mujeres. El 57,1% de los que practican son varones, mientras que el 55% de los que no practican son mujeres.

En este estudio, al relacionar el nivel de estudios con la práctica físico-deportiva, observamos que existe una relación positiva entre ambos tipos de variables. El 40,9% de los que practican son estudiantes de Secundaria, BUP y FP, y el 30,8% son universitarios, mientras que las personas sin estudios (9,3%) y los que sólo poseen estudios primarios (16,9%) no realizan ninguna actividad físico-deportiva.

Según Hellín y cols. (2003), aunque la tendencia en estudios anteriores es que en verano se practica más que en invierno, más de la mitad de la muestra afirma practicar por igual en ambas estaciones del año. El 41,1% de la muestra afirma practicar por igual en verano que en invierno, el 35,% practica más en verano, mientras que el 22,9% practica más en invierno. Según la época del año en la que se practica, según el género, comprobamos que el 38,3% de los varones practica más en verano, mientras que la mujer lo hace más en invierno 28,4%

Dependiendo del carácter de la práctica y de su distribución (Hellín y cols, 2003), se obtienen los siguientes resultados: la práctica de actividad físico-deportiva de carácter individual es más común en el grupo de 41 a 64 años (94%), seguido del grupo de 26 a 40 años (84%); en cambio, el grupo de 15 a 25 años prefiere la práctica físico-deportiva de carácter colectivo (40,6%).

En la Región de Almería, la universidad llevó a cabo un estudio sobre los hábitos deportivos de la población almeriense (Casimiro y Añó, 2003). Se analizó el interés por el deporte y la actividad física, obteniendo como resultado que el 37,6% de la sociedad tiene bastante o mucho interés, mientras que el 36,4% tiene poco o ningún interés en el deporte y la actividad física; y un 26,1% contesta que tiene algo de interés.

Teniendo en cuenta el interés por el deporte y la actividad física en función del sexo, nos encontramos con que un 50,4% de los hombres dice tener bastante o mucho interés en la actividad física y el deporte, mientras que sólo un 24,6% de las mujeres afirma lo mismo.

En cuanto a los grupos de edad establecidos para el estudio, el interés por el deporte y la actividad física se reduce conforme avanza la edad, al igual que se ha constatado en otros estudios, tanto nacionales (2000) como regionales (1998-99). El porcentaje más alto de interés por el deporte y la actividad física corresponde a los jóvenes de entre 16 y 29 años (53,5%).

El estudio establece que un 47,1% de la población almeriense realiza algún tipo de actividad física o deportiva. En la mayor parte de los casos (76%), se practica un solo deporte o actividad física. Los practicantes de actividades físico-deportivas son en su mayoría hombres (57,4%). Más de la mitad de las personas que hacen deporte o realizan actividad física (73,8%) tienen menos de 45 años.

III.4. INTERESES Y MOTIVACIONES HACIA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

Numerosos estudios, como el realizado por Mowatt y cols. (1988), demuestran que los individuos generalmente muestran actitudes más positivas hacia el ejercicio físico a medida que lo practican con mayor frecuencia. De ahí la importancia de analizar cuáles serán aquellos intereses y motivaciones que impulsan a las personas hacia la práctica o al abandono de las actividades físicas, sobre todo teniendo en cuenta los importantes beneficios que conllevan para su salud física y mental.

III.4.1. Interés social por el deporte

Según las conclusiones de Masachs y cols. (1994), que dicen que “los motivos se mantienen o modifican a medida que se lleva un tiempo practicando el ejercicio”, resultará interesante observar cómo van evolucionando los intereses hacia la actividad deportiva a lo largo de las distintas edades, por su incuestionable influencia sobre el nivel de práctica deportiva en la edad adulta. Esta tendencia ha sido corroborada en posteriores investigaciones, como las realizadas por Taylor y cols. (1999), donde se constataba la influencia de las experiencias relacionadas con la participación en actividades físicas durante la niñez y la adolescencia, y el nivel de actividad física de los adultos. También Piéron y cols. (1999) confirman la existencia de una correlación significativamente positiva entre la actividad física durante la niñez y la adolescencia, destacando que la inactividad física muestra una mejor posibilidad de predicción que la propia actividad.

No obstante, son numerosos los estudios que hacen referencia a diferentes influencias en las motivaciones de los practicantes de actividades físicas. Tal es el caso de la investigación de Luke (1991), donde se establecen los componentes del currículum de la Educación Física escolar como la influencia más importante y determinante de actitudes positivas en los niños. En segundo lugar destaca la categoría de equipamiento deportivo (prefieren balones, aros y cuerdas en un 66%), seguido de destrezas deportivas como la carrera y, por último, las relaciones y comportamientos con los compañeros. Sin embargo, como determinantes de actitudes negativas, la categoría más mencionada en este trabajo es la carrera; a continuación, actividades de la lección como juegos de carrera, tests de forma física y ejercicios; y, finalmente,

la dirección de la clase. En síntesis, demandan sesiones más largas y frecuentes, indicando que la Educación Física es el área preferida por los sujetos de Educación Primaria.

Para Bellmunt y cols. (1994), al recoger las experiencias personales vividas en la práctica físico-deportiva de las chicas de 18 a 25 años que componían la muestra, casi la totalidad de las entrevistadas manifestaban sus inicios en las experiencias extraescolares, existiendo unanimidad en los deportes como medio en el que se iniciaron, destacando sobre todo el baloncesto y el atletismo. Al dejar la escuela, las tendencias se clarifican, pasando mayoritariamente a la práctica de un único deporte, preferentemente el baloncesto.

Pero si continuamos aumentando la edad de los jóvenes encuestados, encontramos investigaciones como la publicada por Piéron y cols. (1999), para los que la participación en una actividad física regular durante la adolescencia que se continúa durante la madurez debe estar basada en una motivación intrínseca fuerte, siendo la diversión y el placer, la competencia percibida y la orientación hacia la tarea, esenciales en los motivos de práctica físico-deportiva.

Otras aportaciones, como la de Ponseti y cols. (1998), analizan las actitudes hacia el deporte de los adolescentes, observando que a medida que aumenta el nivel de práctica de los jóvenes aumenta significativamente el acuerdo con las afirmaciones: “el deporte es básicamente espectáculo”, “el deporte de competición es el motor básico del deporte para todos”, “el deporte es básicamente una fuente de salud y bienestar físico y psíquico”; y disminuye significativamente el acuerdo con la afirmación: “el deporte de competición fomenta la violencia y la competitividad presentes en la sociedad actual”. Así, establecen como conclusión de su trabajo que “los adolescentes con niveles elevados de práctica deportiva conceden mayor importancia al deporte, tienen motivos de práctica diferentes y actitudes más favorables hacia el deporte tanto de ocio como de competición”. O lo que es lo mismo, tal y como comprobaron Mowatt y cols. (1988) a través de un análisis correlacional, las actitudes hacia la actividad física son más positivas a medida que ésta se practica con mayor frecuencia.

Efectivamente, estas conclusiones coinciden con los resultados obtenidos por Moreno y cols. (1997), donde parece confirmarse que “a mayor número de sesiones de Educación Física a la semana el alumnado valora más la asignatura y al profesor, cree en la utilidad de la Educación Física para un futuro, se encuentra identificado con el

profesorado y con la asignatura, considera que la organización de la asignatura concuerda con su forma de ver la Educación Física y prefiere la práctica de las actividades físicas, frente a otras actividades, en comparación con los sujetos que reciben menos sesiones a la semana”.

El análisis realizado por Ruiz y cols. (2001) confirma que los estudiantes universitarios que han tenido experiencias positivas en su valoración de la Educación Física recibida se posicionan con grados más altos de interés por la práctica de la actividad físico-deportiva de tiempo libre, siendo el factor lúdico (83,6%) y el aprovechamiento de las sesiones (74,5%) lo más importante, mientras que el factor menos positivamente valorado es la importancia dada a la asignatura por el centro escolar (44,3%).

Cuando establecemos una comparación entre los estudiantes de bachillerato y los universitarios, nos encontramos con que los primeros prefieren los deportes de equipo, mientras los estudiantes universitarios prefieren los deportes individuales (Rice, 1988; Parera y Solanellas, 1998). Además, Rice afirma que los estudiantes aparentemente experimentan pocos cambios en las razones para la participación cuando hacen la transición a la universidad. Por ello, los estudiantes universitarios prefieren las actividades físicas por diversión, salud y forma física, y bienestar general.

Apuntan, también, Mowatt y cols. (1988), que los estudiantes universitarios sentían que era importante estar fuerte y físicamente en forma, y estaban de acuerdo en que era necesaria una base científica para valorar positivamente la actividad física. Además, las mujeres indicaron que era valioso mantener una buena condición física.

Siguiendo esta idea, se ha argumentado que los individuos que poseen conocimientos sobre las actividades físicas están más predispuestos a participar en actividades físicas de forma regular, ya que como demuestran Adams y Brynteson (1992), “los alumnos de instituciones con más créditos de programas de Educación Física dan más valor a las actividades físicas y se ejercitan más días a la semana”. En consecuencia, si tenemos en cuenta que “los conceptos sobre salud y forma física influyen en los estilos de vida participativos de los adultos más que el aprendizaje de destrezas específicas”, tal y como dicen Adams y Brynteson (1992), nos encontramos con que la participación en programas de Educación Física, que incluyen conceptos de actividades físicas, estaría relacionada con cómo los alumnos perciben la utilidad

de los programas de Educación Física, cómo valoran el ejercicio, con qué frecuencia se ejercitan y qué cantidad de actividad física realizan.

De hecho, estos autores, en una publicación posterior del año 1995, llevan a cabo un estudio comparativo entre dos programas universitarios de Educación Física. El primero plantea una Educación Física basada en la actividad (APE), y el segundo se centra en un programa de Educación Física basado en aspectos conceptuales (CPE), como el funcionamiento cardio-respiratorio, el sistema músculo-esquelético y la composición corporal. Los resultados reflejan que los alumnos graduados en el programa CPE tenían valores más altos en términos de conocimientos sobre forma física, actitudes positivas hacia las actividades físico-deportivas y hábitos cotidianos de ejercicio, y eran más activos físicamente que los alumnos de los programas A.P.E.

En palabras de Adams y Brynteson (1992), “la naturaleza y el tipo de los programas de actividad física seleccionados deben influir en el tipo de actividad que los alumnos eligen para participar después de su graduación”. Por tanto, no debemos olvidar que las personas activas lo son a lo largo de su vida, y las sedentarias se mantienen como tales independientemente de las circunstancias, existiendo una gran influencia de la propia historia de actividad física del individuo para determinar el nivel actual de actividad física (Sánchez-Barrera y cols., 1995; Blasco y cols., 1996).

En este punto, son interesantes las conclusiones que nos muestra Pavón (2001) acerca de la relación existente entre la importancia que los estudiantes universitarios conceden a la Educación Física y el interés que manifiestan hacia la oferta de créditos relacionados con la Educación Física y el Deporte de su Universidad. La citada autora observa que, aunque de forma generalizada todos los alumnos se muestran interesados por la oferta de créditos relacionados con la Educación Física y el Deporte de su Universidad, las chicas lo hacen en mayor medida que los chicos. Como cabía esperar, entre los practicantes y entre los que conceden importancia a la Educación Física para la vida del país se encuentran los mayores porcentajes de interés por la oferta de créditos deportivos así como hacia sus contenidos. Igualmente, se aprecia un mayor desinterés por los contenidos de los créditos relacionados con la Educación Física al ir aumentando el curso estudiado.

En la actualidad, podemos afirmar que existe un elevado interés por parte de los españoles hacia el deporte, que se corresponde con el

que podemos encontrar en la mayoría de los países del mundo, siendo la actividad humana preferida por las masas. Este interés se hace evidente a través de numerosos estudios (García Ferrando, 1990, 1993, 1997; Corcuera y Villate, 1992a; García Montes, 1997; Garcés de los Fayos y cols., 1999; Hernández, 1999), en los que se confirma que gran parte de la población encuestada manifiesta estar interesada por la práctica de las actividades físico-deportivas, superando la juventud por amplia mayoría a la población en general, como se desprende del último Informe de la Juventud en España (INJUVE 2000). En el cuadro 3 podemos comprobar como “hacer deporte” es una actividad que va ganando posiciones entre las actividades de tiempo libre elegidas por los jóvenes.

Tabla 4. Evolución del deporte entre las actividades realizadas en el tiempo libre por los jóvenes españoles (Modificado de INJUVE, 2000).

	1977	1982	1992	1993	1995	1999
1ª	Estar con amigos	Estar con amigos	Salir con amigos	Estar con amigos	Salir con amigos	Salir con amigos
2ª	Oír música	Ver la T.V..	Ver la T.V../vídeo	Ver la T.V.	Ver la T.V.	Ver la T.V.
3ª	Ver la T.V.	Ir al cine	Oír la radio	Oír música	<i>Hacer deporte</i>	Oír música
4ª	Leer libros	Oír música	Charlar con la familia	Estar con la familia	Leer libros	<i>Hacer deporte</i>
5ª	Ir al cine	Ir a bailar	Ir a bailar	Leer libros	Oír música	Ir al cine
6ª	Ir a bailar	Leer libros	Leer periódicos	<i>Hacer deporte</i>	Ir de excursión	Leer libros
7ª	Oír la radio	Oír la radio	Fumar	Ir al cine	Dormir	Dormir, descansar
8ª	<i>Hacer deporte</i>	<i>Hacer deporte</i>	Leer revistas	Ir a bailar	Practicar hobbies	No hacer nada
9ª	Ir de excursión	Ir de excursión	<i>Hacer deporte</i>	Ir de excursión	Ir al cine, teatro	Viajar

Igualmente, el Centro de Investigaciones Sociológicas (C.I.S., 1999) confirma el creciente interés de los jóvenes entre 15 y 29 años por la práctica deportiva; muestra de ello es la respuesta a la pregunta sobre la actividad que más les gusta hacer fuera de casa cuando disponen de tiempo libre; eligen *"hacer deporte"* con un 20,5%, seguida de *"beber, ir de copas"* (17,7%), *"ir al cine"* (17,2%), *"bailar"* (13,9%), *"viajar"* (8,3%), etc., como se puede observar en la (tabla 4).

Finalmente, el interés de los españoles por el deporte se ve confirmado en el último estudio sobre los hábitos deportivos de los españoles publicado por el C.I.S. (2000), en el que un 59,8%, manifiesta un alto interés hacia el deporte, el 25,3% alega poco interés y el 14,7% no tiene ningún interés hacia el deporte.

Sin embargo, este interés manifestado en las diferentes investigaciones, a partir de los datos aportados por García Ferrando (1991) y por el C.I.S. (2000), se contradice con la escasa práctica deportiva puesta de manifiesto en dichas encuestas. Para Añó (1995), *"estas diferencias entre el interés y el nivel de práctica de los españoles tiene una justa correspondencia con la disponibilidad de tiempo libre y con las instalaciones y medios de que dispone, contando entre estos medios con un factor cada vez más valorado como es la oportuna dirección técnica de la práctica"*.

Tabla 5. Evolución del interés de los españoles por el deporte, 1975-2000 (Modificado de García Ferrando y C.I.S, 2000).

Interés por el deporte	1975 (%)	1980 (%)	1985 (%)	1990 (%)	2000 (%)
Mucho	18	15	20	23	17,6
Bastante	32	33	39	42	42,2
Poco	22	27	25	23	25,3
Nada	28	22	15	11	14,7
No contesta	–	2	1	1	2

Del análisis de la tabla, observamos que el interés hacia el deporte en España ha ido en aumento paulatinamente, salvo un ligero descenso en 1980 y recientemente en el 2000 (50%, 48%, 59%, 65%, 59,8%).

En concreto, del estudio de Ruiz y cols. (2001), sobre el interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería se extraen los siguientes datos:

- Los universitarios almerienses tienen un alto interés por la práctica de actividades físico-deportivas (40,9%, bastante y 30,5%, mucho) y sólo el 28,5% se sitúa en el bajo interés.
- Los varones muestran mayor interés por la práctica de actividades físico-deportivas que las mujeres, acrecentándose esta diferencia con la edad, por lo que son las mujeres de segundo ciclo el colectivo que muestra un interés más bajo (43,2%).
- En la población universitaria se aprecia que, transcurridos dos años, decrece el interés por la práctica de actividades físico-deportivas como consecuencia de la aparición de nuevos intereses.
- Los alumnos de los últimos cursos tienen menor interés por la práctica de actividad físico-deportiva que los de los primeros cursos (74,2% en primer curso y 66,8% en tercer curso del primer ciclo, frente al 67,3% en primero y 64,1% en segundo curso del segundo ciclo).
- Los alumnos suspensos de primer ciclo son los que muestran un interés más bajo hacia la práctica físico-deportiva.
- La valoración positiva de la Educación Física recibida como asignatura y la actitud positiva de los padres respecto a las actividades físico-deportivas realizadas por sus hijos en el tiempo libre son factores que inciden favorablemente en el interés hacia esta forma de ocupación del tiempo libre.

Con todo, hay que destacar, en otra línea de investigación, aquellos trabajos que hacen referencia a las diferencias en el nivel de actividad física observadas entre chicos y chicas, como los de Gili-Planas y Ferrer-Pérez (1994) y Busser y cols. (1996). Para ellos, las mujeres son más sedentarias porque no les gusta la competición y porque buscan objetivos a más largo plazo que, al ser menos fáciles de obtener, dificultarían el mantenimiento de la práctica de ejercicio. Y a la inversa, los varones, al disfrutar con el ejercicio por el hecho de realizar una

competición, recibirían un refuerzo inmediato que mantendría su conducta.

Es más, en 1995, Ryckman y Hamel ya afirmaban que las mujeres con niveles altos de participación deportiva tenían actitudes competitivas más fuertes basadas en el desarrollo de metas personales y en la necesidad de llamar la atención de los demás.

Efectivamente, ese mismo año el trabajo de Andre y Holland (1995) llega a conclusiones similares, confirmando que las mujeres atletas tienen puntuaciones más altas en el rol sexual masculino que las no atletas, aunque no se establecen diferencias entre ambos grupos en sus actitudes hacia las mujeres en general. También comprobaron que los hombres atletas expresaban más atributos masculinos estereotipados y más actitudes tradicionales hacia las mujeres que los hombres no atletas.

Más adelante, dentro de esta línea, encontramos el trabajo de Lantz y Schroeder (1999), que dice que la identidad atlética está positivamente relacionada con la masculinidad y negativamente con la feminidad. Algo más reciente es la aportación en este terreno de Miller y cols. (2000), donde los hombres manifiestan mayor implicación deportiva que las mujeres, ya que, aunque la mayoría de las mujeres están interesadas en los deportes, sólo unas pocas participan en un club o en actividades interuniversitarias.

Sin embargo, respecto a los intereses hacia la actividad física, las universitarias prefieren la actividad física con monitor y rechazan la participación en competiciones, porque, mientras las chicas otorgan más importancia a la estética corporal, los chicos dan más importancia al hecho de divertirse. Destacar que la realización de ejercicio por prescripción médica aparece más como un motivo de práctica entre las chicas que entre los chicos (Blasco y cols., 1996).

Bungum y cols. (2000) citan la satisfacción y la autoeficacia como excelentes predictores de las intenciones deportivas de hombres y mujeres, aunque continúan estableciendo pequeñas diferencias por géneros. Así, para los hombres, las actitudes predicen las actividades de moderada a vigorosa intensidad, mientras que la satisfacción y la autoeficacia predicen las actividades vigorosas. En cambio, para las mujeres, la autoeficacia predice la intensidad de las actividades, tanto las moderadas como las vigorosas.

Podemos resumir como característica común de las investigaciones mencionadas que los elementos significativos diferenciadores en los

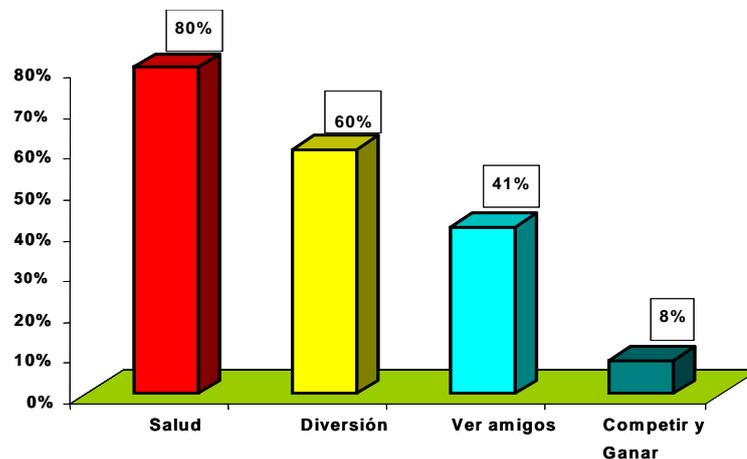
motivos de práctica deportiva son, principalmente, el género y la edad. Así, en general, para los chicos son más importantes las motivaciones relacionadas con el resultado, mientras que para las chicas parecen ser más importantes los aspectos sociales del deporte. En cuanto a la edad, los más jóvenes están más motivados que los mayores por factores externos (Castillo y Balaguer, 2001).

III.4.2 Motivaciones hacia la práctica de actividad física.

Son múltiples los estudios que han centrado su interés en conocer las causas por las que se practica o no deporte. En la mayoría de los trabajos realizados se confirma que es la salud la principal motivación para el desarrollo de dicha práctica, seguida por la necesidad de diversión.

Peiró y cols. (1987), en un estudio sobre la frecuencia de uso de las instalaciones deportivas, señala que un 42,7% de los encuestados realizan práctica deportiva por motivos de salud, un 35,4% por diversión, y tan sólo un 9% por motivos de alcanzar rendimiento mediante el entrenamiento. Las investigaciones de Llopis y Llopis (1999 a), Reyes y Garcés de los Fayos (1999) y Castillo y Balaguer (2001) coinciden plenamente con esta distribución (figura 12).

Figura 12. Motivos principales para la práctica de actividad física



Esta relación de motivos para el desarrollo de la práctica parece seguir, a su vez, una tendencia repetida con el paso de los años. Este hecho se constata en el trabajo presentado por Durán (1995) en su análisis sobre la evolución de los hábitos deportivos en España entre 1975 y 1995, recogiendo diversas encuestas realizadas por García Ferrando, el Instituto Nacional de Estadística y el Consejo Superior de Deportes (tabla 6).

**Tabla 6. Evolución de los motivos de práctica deportiva de 1980 a 1995.
Durán (1995)**

Motivos de práctica	1995	1990	1985	1980
Por hacer ejercicio físico	52%	58%	65%	58%
Por diversión y pasar el tiempo	44%	46%	52%	51%
Porque le gusta el deporte	37%	40%	53%	77%
Por mantener y/o mejorar la salud	26%	-	-	-
Por encontrarme con amigos	21%	28%	28%	25%
Por mantener la línea	14%	15%	28%	15%
Por evasión	10%	8%	14%	14%
Porque le gusta competir	4%	4%	7%	-
Otras causas	3%	4%	5%	2%

Analizados los motivos fundamentales para la práctica deportiva en los españoles, existen diferencias en dichas motivaciones según la franja de edad en la cual nos centremos. De esta forma, la salud parece ser un valor más apreciado según se avanza en edad, encontrándolo muy presente en adolescentes y adultos (Demarco y Sidney, 1989; Ebbeck y cols., 1995), mientras que los escolares buscarán la diversión y el recreo en mayor medida. De este modo, Jara (1997) destaca que en los escolares las motivaciones para la práctica se centran en:

- Divertirse y pasárselo bien.
- Mejorar sus habilidades y aprender otras nuevas.
- Estar con los amigos y hacer amigos nuevos.
- Experimentar nuevas sensaciones.
- Tener éxito y ganar.
- Sentirse en forma.

Este autor establece una diferenciación por edades en cuanto a los motivos esenciales de práctica, destacando las siguientes conclusiones:

- De 8 a 11 años: deseo de mejora de habilidades y reconocimiento social, sobre todo de los padres y entrenadores.
- De 11 a 13 años: se intensifican las motivaciones de competencia y comparación social.
- De 13 a 17 años: motivaciones de competencia y aumento de los aprendizajes.

No obstante, se experimenta un cambio de motivaciones hacia la práctica con la llegada de la adolescencia, donde el reconocimiento y la competencia se hacen significativos (Weinberg y Gould 1996; Ponseti y cols., 1998). Recientemente, el trabajo de Castillo y Balaguer (2001) apunta entre las principales motivaciones de práctica en los adolescentes la aprobación social y el demostrar habilidades, motivos de salud (especialmente las chicas) y motivos de afiliación. En su estudio, el 80% de los adolescentes manifiesta realizar actividad deportiva por motivos de salud, mientras que un 60% manifiesta que lo realiza por motivos socio-afectivos

Según Diginelis y Papaioannou (1999), utilizando escalas que evaluaban la motivación intrínseca aplicadas a 674 alumnos de entre 10 y 17 años, obtuvieron como resultados que los adolescentes de 15-17 años tenían puntuaciones más bajas en la escala de apariencia física percibida y puntuaciones más altas en la medida que evalúa las percepciones de las preocupaciones de los alumnos sobre los errores. Estos resultados nos indican que la orientación hacia el aprendizaje debería ser fortalecida en este caso en la educación física griega, pero quizás, si esta investigación la extrapolamos a España, sucedería lo mismo.

La motivación en la etapa adolescente es mucho más complicada y variada (Duda, 1983). Los incentivos para que éstos participen en las actividades incluyen el competir, mejorar su aspecto físico, experimentar beneficios de carácter psicológico, reconocimiento social, eludir enfermedades, aumentar la agilidad, la flexibilidad, la fuerza, controlar el peso, mejorar su rendimiento deportivo. Torre (1998) encuentra como motivaciones principales para practicar actividades físico-deportivas en adolescentes querer estar saludable, divertirse y ocupar el tiempo de ocio. En el estudio de Rodríguez (1998) sobre

jóvenes de 14, 15 y 16 años, aparecen los siguientes motivos para la práctica deportiva extraescolar, por este orden: mantenerse en forma, estar físicamente bien, sentirse a gusto, mejorar su nivel, mejorar sus habilidades, poder competir, entretenerse, gusto por ganar y medir sus posibilidades con los demás.

Según Kelder y cols. (1994), los hábitos de vida quedan consolidados con bastante firmeza antes de los once años. Sin embargo, según Seefeldt y cols. (1993), entre los 13 y los 18 años cobra una gran fuerza el proceso de abandono de la práctica deportiva, de forma que sobre los 17 años de edad el 80% de los niños ha abandonado el deporte. Sallis (2000) coincide con estos autores en la edad en que se produce una disminución en la práctica de actividad.

Por otro lado, los adolescentes presentan una serie de argumentos para no practicar actividad física como son: sentimiento de incapacidad o ridículo, ser caro, no tener tiempo (Duda, 1983). En este sentido, Torre (1998) encuentra como argumentos principales la falta de tiempo y la pereza, mientras Rodríguez (1998) muestra en su estudio la falta de tiempo por los estudios y la inquietud de querer hacer otras actividades.

En cuanto a las motivaciones que inducen al abandono de la práctica de actividad físico-deportiva, encontramos la falta de tiempo y tener otras cosas que hacer (Torre, 1998).

En relación con el género, no parecen existir diferencias muy significativas entre hombres y mujeres en sus motivaciones. En España, deporte significa salud y entretenimiento para la mayoría de los encuestados (Sánchez y cols., 1992; Vázquez, 1993). No obstante, en los escolares, las principales motivaciones en los chicos se centran en su autoestima y en la competición, mientras que las chicas están más interesadas en la salud física y en la imagen.

En cuanto a la etapa universitaria, Mathes y Battista (1985) señalan que los motivos de práctica en universitarios se centran en la mejora de la salud, experiencias socio-afectivas y disfrute de la competición. En ambos géneros se valora en gran medida la salud, que ya hemos comprobado es un motivo muy presente a partir de estas edades. Por otro lado, los chicos se inclinan más por la mejora de la condición física y la competición, mientras las chicas valoran las relaciones sociales. El trabajo de Gutiérrez y González (1995) apunta de igual forma hacia esta línea. García Ferrando (1996) y Llopis y Llopis (1999 b) destacan que los motivos de preferencia para la práctica se centran en la diversión y el

entretenimiento. Estos estudios son fundamentales, ya que ayudarán a orientar la oferta de actividades según las motivaciones esgrimidas en cada franja de edad.

Generalmente, los motivos que se aluden para la práctica deportiva son multidimensionales. En opinión de Cervelló (2000), entre los más significativos se pueden destacar motivos sociales, búsqueda de competencia y reconocimiento, aspectos recreativos, entre otros.

Pavón (2001), citando las aportaciones de Durand (1988) y Garcés de los Fayos y cols. (1995), señala ocho factores motivacionales para el desarrollo de la práctica deportiva:

- Necesidad de autorrealización, buscando reconocimiento social en las excelencias de la práctica deportiva.
- Trabajo grupal que consolide y afirme la identificación dentro de una jerarquía de grupo.
- Busca de forma física que otorgue buenas sensaciones corporales.
- Catarsis o liberación de energía de las tareas de la vida cotidiana.
- Introducirse en una dinámica grupal en el contexto deportivo.
- Desarrollo de las habilidades motrices.
- Búsqueda de distracción o esparcimiento.

Tercedor y Delgado (1999) exponen y clasifican toda una serie de modelos explicativos para la práctica de actividad físico-deportiva que pueden englobar a escolares y adultos:

Modelo de creencias sobre la salud. Se basa en la creencia de que tomar una medida relacionada con la salud está influenciado por la valoración que hace el propio individuo sobre su implicación en la misma, sopesando la relación costo-beneficio respecto a realizarla o no, y por el riesgo percibido de contraer la enfermedad específica que podría provocar la inactividad física. Goldfine y Nahas (1993) llevan a cabo un estudio con adolescentes en el que analizan los efectos de un programa teórico de educación física basado en el análisis de conceptos como la condición cardiorespiratoria, la composición corporal, flexibilidad y fuerza. Encontraron cómo los alumnos sometidos a este programa mostraban una mejor actitud hacia la práctica de actividad física, así como una mejor acogida de las actividades favorecedoras de la condición física relacionada con la salud.

Teoría de la motivación por protección. Según Sánchez Bañuelos (1996), esta teoría propone que la intención de autoprotegerse llevará a los sujetos a realizar ejercicio físico. Existe una amenaza percibida y la probabilidad que la enfermedad se instaure. Si existe una conducta preventiva, nos protegeremos contra dicha amenaza. No conocemos estudios que analicen esta teoría y su influencia sobre la adquisición de hábitos de práctica de actividad física.

Teoría de la acción razonada. Según esta teoría, la intención es el primer factor que determina un comportamiento voluntario, tal y como es el caso de la actividad física realizada en el tiempo libre. A su vez, la intención está influenciada por la actitud y las normas subjetivas, las cuales están basadas en la percepción sobre las influencias sociales del comportamiento.

Modelo de la actividad física (Sánchez Bañuelos, 1996). Según este modelo, la atracción hacia la práctica de actividad se puede reforzar mediante el incremento de la autoestima, lo cual, a su vez, está mediado por el aumento de la habilidad y de la condición física percibidas, las cuales están determinadas por la práctica de actividad física.

Estos modelos pueden servir para explicar las motivaciones que inducen a un comportamiento determinado, aunque, evidentemente, las decisiones personales pueden verse influidas por otros aspectos. Así, surgen otros modelos explicativos que consideran la existencia de unos factores externos al individuo que tienen una gran fuerza en cada comportamiento, cuestión que influiría también sobre la práctica de actividad física.

Teoría cognitivo-social. Esta teoría sugiere que existe una presión social que induce a las personas a ser activas o a ser inactivas. Bajo esta teoría, se podría explicar todo lo referente al cuidado del cuerpo (en ocasiones extremado: obsesión por el peso, por el desarrollo muscular, por los alimentos light, etc.) En cualquier caso, son también importantes tanto la creencia sobre las consecuencias de un comportamiento como la propia confianza para llevarlo a cabo. Este modelo, aunque incluye variables psicológicas, pone especial énfasis en la influencia de los aspectos culturales y sociales. Bajo este modelo, las normas, los comportamientos de cada sexo, las leyes y las medidas políticas presentan influencia social.

Estos modelos nos muestran la variedad de factores que pueden afectar a la práctica de actividad física de los adultos y posiblemente de los niños. Así, las actitudes hacia la práctica son importantes. Estas actitudes son aprendidas de todo aquello que rodea al niño, como son los padres, amigos y educadores (Rodríguez García, 2001).

III.4.3 Posibles causas que incitan a los adolescentes al abandono.

Si la motivación por la práctica es importante, existe un hecho que alcanza por su frecuencia más importancia; nos referimos al concepto de **abandono de la práctica físico-deportiva**. En diversos estudios, se puede constatar que más del 50% de las personas que inician un programa de ejercicio lo abandonan antes del transcurso de un año. La adherencia a la práctica se plantea como un claro reto para los especialistas en promoción de práctica (Sánchez Barrera y cols., 1995; Weinberg y Gould, 1996; Segura y cols., 1999).

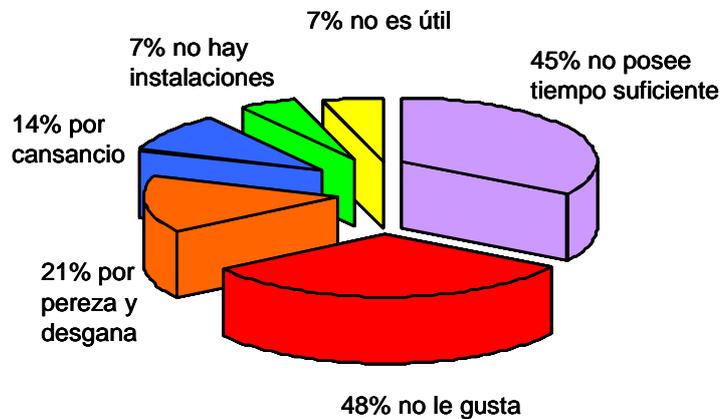
Recientemente, se ha encontrado que la edad de mayor disminución en los niveles de práctica de actividad física corresponde al intervalo de 13 a 16 años, en un estudio llevado a cabo en población holandesa (Van Mechelen y cols., 2000); de 12 a 18 años, en un estudio realizado en población finlandesa (Telama y Yang, 2000); y de 15 a 18 años, en población americana (Caspersen y cols., 2000). En ésta última investigación se muestra de forma evidente que la disminución anual en los niveles de práctica de actividad física es mucho mayor durante la adolescencia que durante la edad adulta, aunque no se consideran los aspectos biológicos como principales para explicar la disminución de los mismos con el transcurso de los años. Telama y Yang (2000), comparando grupos de chicas de igual edad, encuentran un menor nivel de práctica en aquellas con maduración precoz que en las que presentan una maduración tardía.

En general, y a nivel europeo, se ha demostrado como cuanto mayor es la edad del alumnado, más acusado es su sedentarismo, especialmente entre las chicas (Mendoza, 2000).

Hablar de ausencia de práctica supone centrarnos directamente en la noción de abandono, ya que podemos considerar que no es posible encontrar sujetos que nunca hayan realizado actividad física o deportiva en su infancia.

En cuanto al estudio de las causas conducentes al abandono de la práctica deportiva, los sujetos encuestados por García Ferrando (1993) señalan entre los principales motivos los ofrecidos en la figura 13.

Figura 13. Porcentajes de los motivos de abandono de práctica deportiva



Encontramos una clara coincidencia en los argumentos dentro de los motivos de abandono presentados por Durán (1995), donde la falta de tiempo se muestra como causa más significativa para no practicar deporte (tabla 7). Por otra parte, en ambas investigaciones la afirmación “no me gusta el deporte” alcanza mucha representatividad, circunstancia que es preciso sea analizada, ya que puede ser debida a la influencia de otros factores enmascarados. Será preciso plantear investigaciones de corte cualitativo que se aproximen en mayor medida a las causas más íntimas de este abandono.

Inicialmente, la valoración del argumento de abandono “falta de tiempo” indica que la práctica deportiva no es tan representativa como otras actividades realizadas durante el día. También dentro de este apartado se argumenta que el trabajo o los estudios son impedimentos para dicha práctica, circunstancia que puede estar ocultando otra serie de motivos. En el estudio de Martín (1997), el 23% de los sujetos manifiesta el abandono debido al trabajo, mientras que un 26% señala sus estudios como causa. Coincidimos con Moreno y Gutiérrez (1995) al señalar que la falta de tiempo es una percepción que no responde a la verdadera realidad. Por otro lado, Valero y Latorre (1998), citando a Cervelló (1996), destacan que las causas de abandono en la práctica se pueden deber a la creación de conflictos de intereses, falta de competencia, falta de diversión, problemas con padres o entrenadores y la frecuencia de lesiones.

En la investigación realizada por Llopis y Llopis (1999 b), *un 90% de los sujetos que no practican responden que "no les gusta" el deporte, siendo ésta una contestación muy amplia que sugiere la presencia de otras serie de motivaciones para el abandono que el simple disgusto.*

Tabla 7. Evolución de los motivos por los que no se practica deporte de 1980 a 1995. Durán (1995)

Motivos para la no práctica deportiva	1995	1990	1985	1980
Falta de tiempo	53%	54%	58%	42%
No le gusta	35%	26%	29%	23%
Por la edad	26%	30%	28%	41%
Por pereza	20%	19%	-	-
Cansancio	13%	16%	22%	8%
No le enseñaron en la escuela	13%	11%	17%	14%
Por la salud	12%	11%	12%	14%
No le ve utilidad o beneficio	8%	5%	2%	3%
No hay instalaciones deportivas cercanas	7%	8%	9%	-
No hay instalaciones deportivas adecuadas	1%	6%	7%	6%

Mendoza (1995) señala una serie de posibles causas que dan explicación al descenso progresivo de la práctica físico-deportiva y a las diferencias tan acusadas existentes entre sexos:

- El sistema español tradicionalmente ha dado una escasa importancia a la Educación Física.
- El planteamiento psicopedagógico de la Educación Física parece no haber estado orientado hacia la incorporación del ejercicio físico al estilo de vida, poniendo mayor énfasis en las competiciones escolares.
- El sistema escolar español ha puesto gran énfasis en las tareas escolares a realizar fuera del horario escolar (deberes), yendo en detrimento de otras como el ejercicio físico.
- El diseño urbanístico de las ciudades no ha apostado por facilitar las actividades peatonales o en bicicleta.

- Las instalaciones deportivas municipales en las grandes ciudades suelen estar lejos del hogar y, además, no siempre son accesibles en horas cómodas, aunque esta limitación es menos apreciada en la actualidad, al menos en adultos (García Ferrando, 1997).
- La calle se presenta como un lugar inseguro, en especial para niños, mujeres y ancianos, y, en culturas mediterráneas, más apropiada para el hombre que para la mujer.
- El practicar deporte no es un valor cultural tan importante como otras conductas que implican sedentarismo, tales como tener buen coche, televisor, equipo de música, ordenador, estar conectado a cadenas de pago televisivas o internet. Además, está mejor visto el consumo de espectáculos deportivos que su propia práctica, a la vez que la información deportiva es orientada casi exclusivamente al deporte profesional. La familia tradicional española no se caracteriza por ser físicamente activa, lo que limita la presencia de modelos a imitar.
- La política deportiva en España no ha plasmado adecuadamente el principio del deporte para todos.
- La denominada movida juvenil ha suplantado al juego infantil.
- El canon de belleza en la mujer no es de un cuerpo fuerte y bien desarrollado, sino anoréxico.

Si uno de los argumentos esenciales de práctica en los escolares es el disfrute y esparcimiento que provoca la práctica lúdico-deportiva, será necesario crear entornos en los cuales los niños encuentren satisfacción en su participación. Los ambientes de competición en los cuales el rendimiento es exigente desplazarán a todos aquellos menos dotados que antes o después abandonarán la práctica. Debemos, por tanto, cubrir las expectativas y las metas planteadas por los escolares en la práctica (Bakker y cols., 1993). Las instalaciones parecen no tener una influencia de consistencia en las causas de no práctica, ya que existe una percepción muy positiva de las mismas en los últimos años. Diferente consideración aportan autores como Llopis y cols. (1999 b) y Segura y cols. (1999), que señalan en la falta de instalaciones adecuadas una causa para el abandono de la práctica. Fan y cols. (2000) aprecian también una clara influencia de la escasez de instalaciones y equipamientos deportivos como causa de abandono de la misma. Estos autores destacan la falta de tiempo y las instalaciones como agentes más determinantes. Ciertamente, se está constatando un aumento en las intenciones de práctica deportiva por parte de la sociedad, siendo un producto de moda y en alza, pero,

paradójicamente, no se corresponde dicha tendencia con la situación de práctica real. La falta de tiempo, el cansancio de la actividad laboral y la precariedad y lejanía de las instalaciones parecen influir de forma sustancial. En cuanto a las causas por la edad, se han reducido considerablemente con el paso de los años. Esta circunstancia denota el cambio de hábitos establecido en la población mayor, que cada vez tiene más posibilidades de practicar debido al incremento de programas establecidos.

Otro elemento de consideración es la posible influencia de las clases de Educación Física en el comportamiento de práctica de los niños. Los trabajos de Lucke (1991), Adam y Brynteson (1992), Torre (1998), Moreno y cols. (1997) y Casimiro (1999) parecen confirmar una seria influencia y asociación entre la percepción de la clase de Educación Física y la práctica extraescolar, de tal forma que los escolares que más practican son aquellos que tienen una visión más positiva y se sienten más atraídos por la Educación Física. Para Telford (1998), las experiencias negativas en el entorno escolar suponen un riesgo de alejamiento de la práctica en el futuro. Una Educación Física centrada en el resultado y en aspectos competitivos generará problemas en todos aquellos niños que no poseen altos niveles de competencia motriz, circunstancia que incidirá en su propio autoconcepto y en el posible alejamiento de la práctica o sustitución por otros hábitos más integradores (White, 1995; Kerr y cols., 1998; Martín-Albo, 2000). Por tanto, despertar la motivación por las clases de Educación Física parece tener una clara influencia en los hábitos futuros de práctica (Ruiz Pérez, 1994; Sáenz y cols., 1999; Gutiérrez, 2000). De igual forma, es preciso destacar que el nivel de estudios alcanzado es una variable determinante para la práctica deportiva, de tal forma que aquellos que poseen estudios de mayor relevancia asocian su práctica a modelos de salud (Masachs y cols., 1994; Sánchez-Barrera y cols., 1995; Ruiz y cols., 2001).

Ntoumanis y Biddle (1999) llegan a la conclusión de que un clima motivador de maestría está relacionado con patrones motivadores más adaptativos, mientras que un clima de rendimiento se relaciona con respuestas afectivas y motivadoras menos adaptativas o inadecuadamente adaptativas. La investigación futura debería determinar las variables personales y situacionales que pueden moderar el impacto de tales relaciones. Además, se propone una perspectiva más amplia con el fin de entender la creación de climas motivadores

percibidos, la cual está basada en la integración de influencias políticas, culturales, y procedentes los entrenadores y los padres.

En definitiva, los hábitos de práctica físico-deportiva se encuentran situados en un prisma de influencias multifactorial que, desde la infancia, va modelando los intereses de los sujetos, que practicarán o no actividad física en función de la configuración de esa compleja matriz de situaciones. Es, por ello, esencial que los profesionales conozcan y potencien las motivaciones que llevan a los sujetos a la práctica deportiva y minimicen todos aquellos factores que pueden influir negativamente en dichos comportamientos.

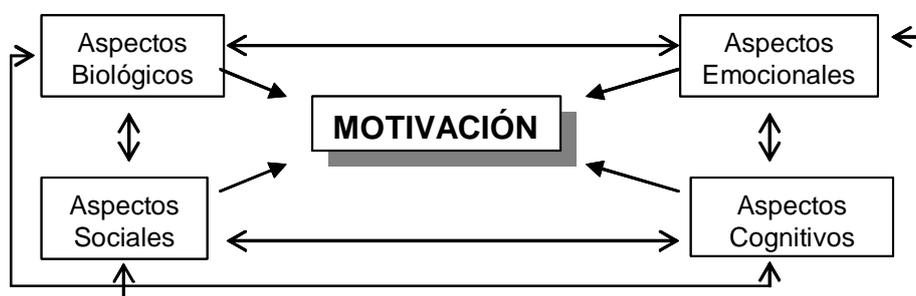
III.4.4 Modelos teóricos aplicados al estudio de la motivación deportiva

Hemos establecido un repaso descriptivo de las aportaciones y reflexiones de diversos autores sobre los motivos de práctica físico-deportiva y de abandono de la misma, teniendo en cuenta como variables la edad y el género. No obstante, creemos necesario profundizar en modelos explicativos provenientes del campo de la Psicología que, centrados en la motivación, nos pueden aportar un mayor conocimiento del proceso de generación de hábitos de práctica físico-deportiva.

Valero y Latorre (1998) citando a Cervelló (1996), establecen un análisis de las distintas teorías dentro del campo de la Psicología, destacando que la motivación está influenciada por un conjunto de aspectos interrelacionados entre sí y subyacentes al resultado final que es la conducta observable (figura 14).

Figura 14. Variables relacionadas con la motivación.

Tomado de Valero y Latorre (1998)



En el ámbito del deporte y la actividad física, el estudio de la motivación parece un factor clave, ya que permite conocer por qué algunas personas eligen realizar esta actividad y otras no, los factores que se encuentran relacionados con esta elección, y aquellos que determinan que se permanezca en ella o se abandone. Podríamos decir, en términos generales, que si no hay motivación no hay participación, aunque luego veremos que tal afirmación no siempre es correcta. De hecho, algunos tipos de motivación (extrínseca

y orientación al ego y al resultado) pueden, a veces, tener efectos negativos sobre la participación y la satisfacción en la práctica del deporte y el ejercicio (Gutiérrez, 2000)

Partiendo de este principio, comprobamos que las distintas teorías que han analizado la motivación deportiva pueden contemplarse como un continuo que va desde las teorías mecanicistas, que han considerado al individuo como un ser sujeto a la influencia de los estímulos ambientales, hasta el cognitivismo, el cual concibe a las personas como activos procesadores de información (Escartí y Brustad, 2000). En otras palabras, el estudio del fenómeno deportivo ha ido evolucionando desde los estudios más descriptivos, en los que se mostraba gran preocupación por conocer cuáles eran los motivos que llevaban a los sujetos tanto a practicar deporte como a abandonar la práctica del mismo, hasta formulaciones teóricas más complejas en las que se han intentado determinar los elementos tanto personales como sociales relacionados con estas conductas (Cervelló, 2000).

No obstante, las investigaciones más numerosas en relación con las actividades físicas son las que se refieren al nivel y frecuencia de la práctica y las actitudes hacia el deporte, aunque con variaciones significativas en cuanto al contenido, la metodología y la composición de la muestra.

A pesar de ello, es interesante resaltar que los estudios psicosociales sobre el deporte en nuestro país son relativamente recientes y, desde luego, podemos apuntar que son paralelos al aumento de la práctica deportiva. De este modo, siguiendo el trabajo de Añó (1995), podemos realizar una clasificación de los estudios realizados en España, agrupándolos en tres campos, según su sistematización y su metodología:

- Estudios psicosociales sobre práctica deportiva y las actitudes hacia el deporte con muestras de población general.
- Estudios psicosociales sobre práctica deportiva y actitudes hacia el deporte dirigidos a segmentos concretos de la población en función de la edad, el género o parámetros sociales o demográficos.
- Estudios sobre el uso de las instalaciones deportivas.

En lo que sí parecen coincidir las diferentes investigaciones realizadas es en que la consolidación de hábitos de práctica física tiene lugar en las etapas tempranas y, una vez formados, son muy difíciles de modificar. Diversos trabajos (Piéron y cols., 1999; Gutiérrez, 2000 a) confirman que cualquier estrategia encaminada a promocionar una vida saludable en los adultos a través de la actividad física no logrará ni siquiera un modesto éxito si no se afronta de lleno lo que ocurre con los niños y adolescentes.

En relación a este tema, Gutiérrez (2000 a) va a destacar los dos principios más importantes del comportamiento humano con respecto a la participación de los niños en actividades físicas:

- **El Principio de percepción de competencia.** Las personas necesitamos sentirnos competentes en alguna de las áreas del ser humano: intelectual, afectivo-social y física o motriz. Proporcionar sentimientos de competencia derivados de la participación en actividades físico-deportivas constituye un importante refuerzo, ya que muchos problemas sociales son el resultado de un fracaso en el desarrollo de percepciones positivas de uno mismo.
- **El Principio de diversión.** Comprende contenidos relacionados con la teoría hedonística, los niveles óptimos de estimulación o niveles de arousal y las teorías de satisfacción y disfrute. Para que los niños adquieran el conocimiento, la habilidad y el aprecio para ser físicamente activos, debemos dar prioridad a que los procesos de aprendizaje sean lo más divertidos posible.

Otros principios mencionados por este autor (Gutiérrez, 2000 a) que también ayudan a comprender los procesos de aprendizaje que guían la participación en estas edades son los siguientes:

- **El Principio de modelado.** Se basa en que los niños copian la conducta de los otros significativos.
- **El Principio del refuerzo.** Los niños tienden a repetir las conductas por las que han sido recompensados positivamente y evitan las conductas por las que han sido castigados.
- **El Principio de la autodeterminación.** Los niños prefieren realizar las actividades elegidas por ellos más que las impuestas por otros.

En la búsqueda de estos objetivos, surgen trabajos, como el elaborado por Miquel (1998), donde se lleva a cabo una revisión de los conceptos teóricos y prácticos que ayudan a diseñar estrategias de intervención válidas para favorecer la fidelidad a un programa de actividad física.

Según este autor, las teorías psicológicas que determinan la modificación de una conducta son las siguientes:

- **Teorías del aprendizaje y del comportamiento,** para prevenir la extinción del cambio de conducta con el uso de refuerzos (parece ser que los que tienen más influencia en relación al mantenimiento de la actividad física son: la integración social, el asesoramiento y la potenciación de la autoestima), la cohesión

grupal (la percepción de grupo cohesionado disminuye los retrasos, el absentismo y el abandono de la actividad), y las técnicas de control de estímulos (la propia elección de la actividad, por ejemplo, aumenta el compromiso del practicante hacia esa actividad).

- **Teorías cognitivo-sociales**, engloban estrategias de autocontrol como la especificación de objetivos a corto, medio y largo plazo, o la implicación de los participantes en el proceso de toma de decisiones para facilitar la adherencia al ejercicio.
- El concepto de **automotivación**, destacando que los individuos altamente motivados no se ven influidos, en gran medida, por los factores motivacionales externos, mientras que, por el contrario, los individuos con baja motivación se ven beneficiados de las intervenciones programadas que se lleven a cabo.
- **Teoría del aprendizaje social**, que ha desarrollado el modelo de prevención del abandono; incidiendo directamente en el problema del mantenimiento a largo plazo de las nuevas conductas de ejercicio físico y salud, y el modelo de auto-eficacia, basado en que la seguridad en la propia habilidad para poner en práctica una determinada conducta está relacionada, en gran medida, con la puesta en práctica exitosa de esa conducta.

III.4.4.1. Teoría de las metas de logro

La teoría de las metas de logro (Nicholls, 1989) ha sido y es una de las aportaciones teóricas más fructíferas para el estudio de la motivación hacia la práctica físico-deportiva, y, por tanto, también para la comprensión del abandono. Esta teoría explicativa de la motivación de logro parte del supuesto de que los patrones conductuales están determinados por un conjunto de elementos que incluyen aspectos disposicionales, sociales y contextuales y de desarrollo.

Los elementos disposicionales determinan cuál es la concepción que se tiene sobre lo que es tener habilidad en el deporte. Así, una orientación disposicional a la tarea consiste en creer que la posesión de habilidad se relaciona con el dominio de la tarea que se está ejecutando, considerándose el sujeto exitoso cuando mejora su nivel de ejecución y maestría sobre la tarea. No existe comparación social con los demás para determinar si se ha tenido o no éxito en el desempeño deportivo. Por otra parte, una orientación disposicional hacia el ego se considera la creencia de los deportistas acerca de que la posesión de habilidad consiste en demostrar superior capacidad que los deportistas con los que se interactúa. Existe una comparación social para determinar si se ha tenido éxito o no en el deporte.

Estas orientaciones motivacionales están expuestas a lo que se denominan climas motivacionales. Los climas motivacionales son el conjunto de señales del entorno en las cuales se determinan cuáles son las claves de éxito o fracaso para cada situación deportiva. Por tanto, existe una interacción entre las orientaciones motivacionales disposicionales y los climas motivacionales a los que se ve expuesto el deportista. Sin embargo, falta por determinar, a través de estudios longitudinales, tal y como expresa Cruz (1997), si la exposición continúa a uno u otro tipo de clima motivacional puede generar modificaciones estables en las orientaciones motivacionales de los deportistas.

De esta manera, y sin ninguna duda, entre todos los modelos mencionados, será la teoría cognitiva la que suponga un importante avance en la investigación sobre la motivación para el deporte o el ejercicio, destacando las dos últimas décadas, donde ha surgido una línea de investigación muy fructífera en el estudio de la motivación de logro en el terreno deportivo desde la perspectiva de la teoría de metas (Escartí y Brustad, 2000).

Así, al profundizar en los inicios de esta teoría, vemos como ya en el año 1980 Maehr y Nicholls agruparon en categorías las distintas

conductas que observaron en los entornos de logro, en relación con las metas que los sujetos se plantean cuando participan en actividades físicas:

- **Conductas orientadas a demostrar capacidad.** La fuente de información que utilizan para juzgar su capacidad y para definir su ejecución como éxito o fracaso es la comparación social; los individuos se sienten capaces si se perciben más competentes que los demás y poco capaces si se perciben menos competentes que los demás.
- **Conductas orientadas más al proceso de aprendizaje de la tarea que al resultado final de la conducta.** Las conductas consisten en el desarrollo de las estrategias más adecuadas para conseguir el dominio de la tarea.
- **Conductas orientadas a la aprobación social.** El éxito se consigue si se logra aprobación social por parte de los otros, independientemente de los resultados de la ejecución.
- **Conductas orientadas a alcanzar las metas.** Los sujetos definen el éxito o el fracaso en función de la consecución o no de las metas.

A partir de aquí, se elaboran dos concepciones de capacidad/habilidad: *Implicación a la Tarea* e *Implicación al Ego*. En la primera, el sujeto juzga su nivel de capacidad teniendo en cuenta el dominio que tiene sobre la tarea que está realizando, mientras que, en la segunda, el sujeto juzga su capacidad para realizar una tarea comparándose con los demás.

Cuando los sujetos se encuentran en un *estado de implicación a la tarea*, la meta de su comportamiento es dominar la tarea y aprender cosas nuevas. En este estado, el sujeto percibe los fracasos como elementos que se encuentran inmersos en el proceso de aprendizaje y que proporcionan las claves para mejorar la ejecución futura. Por el contrario, cuando un sujeto se encuentra en *un estado de implicación al ego*, su principal objetivo es demostrar que tiene más capacidad que los demás. Este estado supone que los sujetos que tienen baja percepción de competencia tienden a esforzarse poco en la tarea y la abandonan con facilidad cuando se presenta alguna dificultad (Escartí y Brustad, 2000).

En otras palabras, Escartí y Brustad (2000) sugieren que los sujetos orientados a la tarea perciben el deporte y la actividad física como una actividad que fortalece la capacidad de cooperación y la

responsabilidad social, que incrementa el interés por el aprendizaje y por ser mejores ciudadanos, por cumplir las reglas, por esforzarse al máximo y por mejorar la salud y las habilidades propias del deporte. Por otra parte, los sujetos orientados al ego perciben que el deporte debe ayudar a adquirir mayor reconocimiento y estatus social, aumentar la popularidad, conseguir riqueza económica y enseñar a los sujetos a desenvolverse en el complejo mundo social.

De hecho, para Cervelló (2000) existen evidencias, tanto en el terreno de la Educación Física como del deporte de competición, de que los sujetos que se implican en criterios de éxito relativos al dominio de la tarea presentan conductas de logro más adaptativas y consiguen mejores resultados, persistiendo más ante las dificultades, mientras que los sujetos que se implican hacia el ego suelen tener mayores problemas de ejecución y no persisten tanto cuando los niveles de habilidad no son muy altos.

La probabilidad de utilizar una u otra concepción de capacidad depende tanto de factores personales como situacionales, por lo que estas disposiciones individuales han sido denominadas como **orientación al ego** y **orientación a la tarea** (Nicholls, 1989; citado por Escartí y Brustad, 2000). La adopción de una determinada meta de logro dependerá de la importancia que tenga para la persona y de su valor en relación con otras metas, así como de las experiencias de socialización y de la influencia de los otros significativos que refuerzan o enfatizan una u otra perspectiva de meta.

La teoría de las perspectivas de meta sugiere que las orientaciones se desarrollan como resultado de las experiencias de socialización en contextos de logro a principios de la infancia, y son promovidas por la estructura de meta situacional o contextual más sobresaliente. Si un adolescente ha desarrollado sus habilidades deportivas en un ambiente que está marcado por el énfasis en los resultados de la ejecución, la evaluación y la comparación social, será más probable que desarrolle una implicación en el ego o estará altamente orientado al ego. Por el contrario, si crece en un ambiente en el que se refuerza la progresión y la mejora personal de una habilidad y no se le da importancia a la comparación social, tenderá a orientarse a la tarea (Gutiérrez, 2000 b).

Últimamente, encontramos un mayor número de trabajos dedicados a destacar la importancia que tiene el clima motivacional que crean las personas significativas del entorno de los niños y jóvenes sobre la orientación motivacional que éstos adoptan. Así, Gutiérrez (2000 b) resalta las siguientes correlaciones positivas entre las orientaciones de meta y el entorno familiar y escolar de los adolescentes:

- En primer lugar, entre las orientaciones de meta de los adolescentes y la percepción que ellos tienen en cuanto a las

orientaciones de meta de sus padres, profesores de educación física y entrenadores.

- Por otra parte, la intención de practicar o seguir practicando actividades físicas y deportivas correlaciona positivamente y de manera muy significativa con la orientación a la tarea de los padres y el profesor y con la satisfacción en la clase de educación física, siendo en todos los casos una mayor orientación a la tarea de padres y profesores lo que hace que los adolescentes se sientan más satisfechos con la clase de educación física y manifiesten mayor predisposición a practicar, o seguir practicando, actividades físicas y deportivas.
- Son los adolescentes masculinos quienes presentan una mayor orientación al ego, mientras que las mujeres se encuentran más orientadas a la tarea. Además, el género también establece diferencias en la intención de practicar actividad física y deportiva y en la percepción de los criterios de éxito aplicados por los padres, siendo los chicos más que las chicas quienes más intenciones expresan en este sentido y quienes consideran tanto al padre como a la madre más orientados al ego.
- El tipo de deporte que practican los adolescentes también determina su orientación de metas y la percepción que tienen sobre la orientación de metas de sus padres, de tal modo que quienes practican deporte federado se encuentran más orientados al ego y perciben la orientación de meta de sus padres en este mismo sentido, mientras que los adolescentes que practican deporte escolar perciben a su madre más orientada a la tarea.
- La práctica actual o pasada de actividad deportiva de los padres supone un cierto grado de influencia, aunque tal vez no en la dirección esperada, ya que precisamente son los hijos de aquellos padres y madres que practican o han practicado deporte quienes los perciben más orientados a la tarea. No obstante, sí parece haber quedado muy claro que el hecho de vivir en un ambiente en el que uno de los padres o ambos, así como los hermanos, son o han sido practicantes de algún deporte, constituye un facilitador importante para una mayor predisposición de los adolescentes hacia la práctica de actividades físicas y deportivas.

Además, desde el punto de vista de la perspectiva de las metas de logro, Nicholls (1989), citado por Escartí y Brustad (2000), afirma que la

orientación a la tarea debe estar asociada a mayores niveles de motivación intrínseca, ya que el compromiso con una meta de tarea supone concebir el deporte como un fin en sí mismo. Por otra parte, el compromiso con una meta orientada al ego, debe disminuir la motivación intrínseca, pues el deporte se ve como un medio para conseguir otros fines, como es batir a los demás o conseguir prestigio social. O lo que es lo mismo, en general, la motivación intrínseca se relaciona positivamente con la orientación para la tarea y negativamente con la orientación para el ego, permitiendo predecir la intensidad y persistencia con que los individuos se envuelven en la práctica de una cierta actividad (Fonseca y Paula-Brito, 2000).

En la tabla 1, Cervelló (2000) presenta una propuesta de intervención sobre cuáles deberían ser las áreas en las que intervenir para fomentar un estado de implicación hacia la tarea.

Llegados a este punto, es necesario matizar la diferencia existente entre la motivación intrínseca y la motivación extrínseca. Utilizando las palabras de De Andrés y Aznar (1996), la motivación intrínseca se refiere a los beneficios y las satisfacciones inherentes de la propia actividad, frente a la extrínseca que hace referencia a aquellas razones no directamente vinculadas con el desarrollo de la actividad. Por tanto, mientras la motivación intrínseca nos proporciona diversión, un sentimiento de competencia, habilidad o autorrealización, dando lugar a una mayor entrega y persistencia de la actividad, será la motivación extrínseca la que se encargue de las recompensas externas de cualquier tipo que conlleve la participación, especialmente cuando es exitosa, lo cual explicaría la tendencia encontrada por Tabernero (1998), que indica que a medida que aumenta el nivel de competición, los deportistas valoran más las recompensas extrínsecas. Este aspecto nos lleva a pensar que, para las personas que practican un deporte y están motivadas extrínsecamente, cuando las recompensas se hacen difíciles de obtener, el interés en la actividad puede perderse, con la consiguiente merma del rendimiento o incluso el abandono de la práctica deportiva o el cambio de modalidad (Bakker y cols., 1993; Jara, 1997; Torre, 1998).

A modo de ejemplo, para López y González (2001), la tendencia a la máxima satisfacción por la clase de Educación Física se expresa esencialmente a partir de motivos intrínsecos centrados en la actividad, observando que entre los 15 y los 18 años aparece con cierta importancia una serie de motivos de carácter extrínseco, tales como "*es una asignatura obligatoria y es necesario aprobar para pasar de año*". No obstante, la máxima insatisfacción estará asociada, de forma

general, a motivos de carácter extrínseco vinculados a la incorrecta actuación pedagógica y didáctica del profesor, a la no selección de los contenidos y actividades en correspondencia con las necesidades e intereses de los alumnos, y a la falta de condiciones apropiadas para la práctica.

Esta misma situación se presenta también en otras investigaciones, como la realizada por Martín-Albo (2000), que dice que en el inicio de la actividad deportiva influyen tanto aspectos de índole intrínseco como extrínseco, predominando los primeros, sobre todo, la diversión. También Taberner (1998) y Moreno (1999) son de la misma opinión, tal y como se puede apreciar en las palabras de este último autor *"...la participación en las actividades físicas posee un importante valor intrínseco...El placer intrínseco ha figurado como uno de los motivos más importantes para que la gente practique..."*.

Cuadro 2. Descripción de las Áreas de Actuación y Estrategias Motivacionales para desarrollar una implicación hacia la tarea
(Tomado de Cervelló, 2000).

Descripción de las Áreas	Estrategias
<p>Tarea Diseño de las tareas y actividades</p>	<p>Diseñar actividades basadas en la variedad, el reto personal y la implicación activa. Ayudar a los sujetos a ser realistas y plantear objetivos a corto plazo.</p>
<p>Autoridad Participación del sujeto en el proceso instruccional</p>	<p>Implicar a los sujetos en las decisiones y en los papeles de liderazgo. Ayudar a los sujetos a desarrollar técnicas de autocontrol y autodirección.</p>
<p>Reconocimiento Razones para el reconocimiento: distribución de las recompensas; oportunidades para las recompensas</p>	<p>Reconocimiento del progreso individual y de la mejora. Asegurar las mismas oportunidades para la obtención de recompensas. Centrase en el autovalor de cada individuo.</p>
<p>Agrupación Forma y frecuencia en que los sujetos interactúan juntos</p>	<p>Agrupar a los sujetos de forma flexible y heterogénea. Posibilitar múltiples formas de agrupamiento de los individuos.</p>
<p>Evaluación Establecimiento de los estándares de rendimiento. Guía del rendimiento; feedback evaluativo.</p>	<p>Utilizar criterios relativos al progreso personal y al dominio de la tarea. Implicar al sujeto en la auto evaluación. Utilizar evaluación privada y significativa.</p>
<p>Tiempo Flexibilidad de la programación. Pasos del aprendizaje; dirección del trabajo</p>	<p>Posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso Ayudar a los sujetos a establecer el trabajo y la programación de la práctica.</p>

Debido a lo previamente expuesto, Fonseca y Paula-Brito (2000) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de diferenciar a los jóvenes que pensaban practicar una actividad física o deportiva con una cierta regularidad en los tiempos más próximos de otros que no pensaban hacerlo, o estaban indecisos en cuanto a esa posibilidad, con base en el conocimiento sobre sus concepciones relativas a la competencia deportiva, sus objetivos de logro, y sus niveles de motivación intrínseca y de competencia percibida. Así, fue posible verificar el objetivo inicial, corroborando además que a la intención de practicar actividad física o deportiva se asocian las variables relativas a la motivación intrínseca, a la competencia percibida, a la orientación para la tarea, y a las concepciones de que la competencia deportiva resultante del aprendizaje es mejorable y específica; por el contrario, la intención de no practicarla, o la indecisión al respecto, se asocia con las variables respecto a la orientación para el ego y a las concepciones de que la competencia deportiva es algo con que se es dotado naturalmente, general y estable.

Como podemos observar, atendiendo a las investigaciones que acabamos de enumerar, la motivación intrínseca y extrínseca no tienen la misma efectividad en la regulación de la actividad del alumno, por lo que se advierte que la motivación sustentada en motivos intrínsecos es mucho más efectiva que aquella que se sustenta en motivos extrínsecos. Por ello, el estudio de las motivaciones, intrínsecas o extrínsecas, se convierte en un aspecto muy importante para el profesor, ya que le permite elaborar estrategias educativas dirigidas a potenciar el desarrollo del interés por la práctica de actividades físicas (López y González, 2001).

Pero, para finalizar el tema que nos ocupa, no debemos olvidar hacer mención de aquellas limitaciones que se han producido en la investigación, al aplicar la teoría de metas al contexto del deporte y la Educación Física (Escartí y Brustad, 2000):

- La primera se encuentra relacionada con la concepción de que existen dos únicas metas de logro en el contexto deportivo. Las metas de tarea y ego se desarrollaron a partir de las investigaciones realizadas en el contexto educativo, por lo que es posible que no representen todas las posibles metas de logro que se pueden producir en el deporte.

- Otra de las limitaciones deriva de que no se han considerado en su globalidad las diferentes variables que componen la teoría. La motivación es el resultado de la interacción de dos variables: la motivación o perspectiva de meta y la percepción de competencia que poseen los individuos. De este modo, no es posible entender la motivación en su totalidad analizando únicamente la orientación de la motivación.
- Por último, una tercera consideración se relaciona con que esta teoría del desarrollo no es especialmente apropiada para estudiar diferentes grupos de edad. Los niños menores de 12 años no entienden completamente el rol de la dificultad de la tarea, el esfuerzo y la habilidad en los resultados de logro, por lo que las investigaciones deben tener en cuenta estos aspectos del desarrollo cuando trabajan con poblaciones preadolescentes.

No obstante, las dificultades no terminan ahí. En la tesis doctoral de Martín-Albo (2000), comprobamos que este autor nombra como las dos limitaciones más importantes en la investigación de la motivación en el deporte la utilización exclusiva de muestras universitarias y la utilización de instrumentos de medida no específicos del contexto deportivo.

Efectivamente, este último aspecto resulta imprescindible debido a la necesidad de utilizar métodos estandarizados y precisos y escoger las herramientas adecuadas para poder evaluar correctamente las actividades físicas. En nuestro país, son escasos los estudios destinados a la validación de cuestionarios y a su correspondiente adaptación a la población española, por lo que será necesario tener en cuenta la forma de administración, el período de recopilación de la información, la duración de la administración del cuestionario, el carácter de la actividad y el nivel de dificultad en la recopilación de la información, a la hora de seleccionar el más adecuado para la investigación que pretendamos llevar a cabo (Tuero y cols., 2001).

En la revisión que hacen Tuero y cols. (2001) de los procedimientos de autoinforme para la estimación de la actividad física, han seleccionado los principales: el diario, los cuestionarios de recuerdo de las actividades físicas, los cuestionarios sobre los antecedentes de la actividad física y los cuestionarios de orden general. A continuación, describiremos las características y los modelos más utilizados en cada uno de los procedimientos de autoinforme, tal y como se recoge en la tabla 15.

Tabla 15. Modelos y referencias bibliográficas de los cuestionarios de valoración de la actividad física. Modificado de Tuero y cols. (2001).

Procedimiento de Autoinforme	Características	Modelos	Fuentes Bibliográficas
Diario	<ul style="list-style-type: none"> - Registro periódico de las actividades que realiza el individuo - Se evita la figura del observador puesto que es auto-administrable - Dificultad de utilización para grandes muestras 		<ul style="list-style-type: none"> - Riumallo y cols., 1989. - Laporte, 1979. - Gorsky y Calloway, 1983. - Durnin, 1967. - Bouchard y cols., 1983. - Collin y Spurr, 1990.
Cuestionarios de recuerdo de las actividades físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Período de recogida de datos de 1 a 7 días - Entrevista personal, por teléfono o cuestionario enviado por correo - Se utilizan en estudios epidemiológicos 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario dirigido a los Funcionarios Británicos - Cuestionario de Bouchard - Cuestionario de Paffenbarger/ Alumnos de Harvard - Cuestionario del Proyecto de las Cinco Ciudades 	<ul style="list-style-type: none"> - Yasin, 1967. - Bouchard y cols., 1983 - Paffenbarger y cols., 1978, 1986, 1987, 1991; Lee y cols., 1993. - Blair y cols., 1985; Sallis y cols., 1985, 1988; Gross y cols., 1990.
Cuestionarios sobre los antecedentes de las actividades físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Datos relativos a la actividad física realizada - Recogida de datos durante largos períodos de tiempo - Pueden ser autoadministrables o con un entrevistador - Se utilizan en estudios epidemiológicos 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de Tecumseh - Cuestionario de Actividad Física durante el Tiempo Libre (<i>LPTA</i>) - Encuesta de Condición Física de Cánada 	<ul style="list-style-type: none"> - Montoye, 1971; Sobolski y cols., 1988. - Taylor y cols., 1978, Jacobs y cols., 1993; Folson y cols., 1986; DeBacker y cols., 1981; Laporte y cols., 1979 y 1982. - Boisvert y cols., 1988; Craig y cols., 1988.
Cuestionarios de orden general	<ul style="list-style-type: none"> - Información solicitada muy general - Estimación global y subjetiva del nivel habitual de actividad física - Se utilizan en estudios epidemiológicos 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de Plan de Seguridad para la Salud de Nueva York - Cuestionario de Baecke - Cuestionario de Framinham - Estudio del Programa de Corazón de Honolulu - Cuestionario de Condición Física (<i>PAR-Q</i>) - Cuestionario de Aptitud para la Actividad Física (<i>C-AAF</i>) - versión revisada del <i>PAR-Q</i> - Escala de Niveles de Actividad Física (<i>NAF</i>) - Escala de Perfil de A. F. (<i>PAF</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Shapiro y cols., 1965; Washburn y cols., 1986. - Baecke y cols., 1982. - Kannel y Sorlie, 1979. - Yano y cols., 1984. - Chisholm y cols., 1975, 1978; Thomas y cols., 1992. - Rodríguez y cols., 1994, 1998a y 1998b. - Sánchez Barrera y cols., 1995.

III.5. OCIO, TIEMPO LIBRE Y PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

III.5.1. Ocio y sociedad

El tema del ocio y tiempo libre es tan antiguo como la historia de las civilizaciones. Durante veinticinco siglos dos tendencias ha habido principalmente en el estudio del tiempo de trabajo y del tiempo libre. Una se remonta a la época de los griegos, quienes empleaban el término *la Scholé* (Toti, 1986, en Olivares, 2002) para referirse al tiempo libre. La palabra significaba *"tiempo libre, parada, descanso, ocio, falta de trabajo, pausa, ocupación de las horas que quedan libres del trabajo y los negocios, estudio, conversación..."*. Al respecto, Aristóteles escribía: *"...la naturaleza misma procura no sólo que podamos trabajar bien, sino que hagamos buen uso del ocio que es, para repetirlo una vez más, el principio de todas las cosas. En efecto, sí, ambos son necesarios, pero el ocio es preferible al trabajo y el fin de él ..."*. Al realizar una reflexión extensa sobre el concepto, Aristóteles definió *la Scholé* en contraste con el tiempo destinado al trabajo, afirmando que *"...El tiempo libre no es el final del trabajo, es el trabajo el que limita al tiempo libre. Éste debe consagrarse al arte, a la ciencia y, preferentemente, a la filosofía.."*

El desarrollo de las sociedades contemporáneas industrializadas y urbanizadas ha creado condiciones estructurales que han permitido una explosión del ocio y de las actividades que lo sustentan. La oferta de actividades de ocio se ha diversificado por razones de preferencia personal y estilos de vida, de tal manera que el ocio, la recreación, y su relación con la actividad física se han convertido en referentes importantes de cualquier estudio sobre los hábitos de vida en las sociedades actuales.

A través del concepto de estilo de vida se trata de asumir la influencia de las ideas, los deseos y las imágenes, y no sólo de los factores socioeconómicos, sobre los comportamientos de la vida cotidiana. Es éste el concepto en el que se sitúa la actividad física como parte del ocio; a través de ella se busca el bienestar físico y psíquico de la persona. Por lo tanto, se puede argumentar que el desarrollo de la cultura del ocio tiene su explicación en el marco de la plena vigencia de la noción de estilo de vida en las sociedades post-industriales. Siguiendo el concepto de *habitus* de Bourdieu (1991), las pautas de ocio (actividades relacionadas con la diversión, con el disfrute del tiempo libre) conforman estilos de vida en conexión con otras prácticas culturales.

Teniendo en cuenta a Lyon (1996), los dos factores más determinantes de la nueva sociedad son la importancia de las nuevas tecnologías de la información y las comunicaciones y la extensión del consumismo. Podemos añadir un aspecto que se relaciona con cuestiones de índole cultural: hemos asimilado de forma inmediata esta situación y nuestros gustos, hábitos y pautas de comportamiento también se han contagiado de la aceleración histórica y del consumo frívolo y compulsivo, con lo que asistimos a los cambios sin sorpresa. Se trata de una nueva situación que Tofler (1980) identifica con la "tercera ola cultural", caracterizada por el uso de las telecomunicaciones a gran escala, por el incremento de la globalización y los sistemas mundiales, por el establecimiento de nuevas macroformas de poder, y por la extensión de cambios sustanciales en los patrones de consumo y en la relación entre la producción y los servicios (Fernández Balboa, 2001).

Esta evolución cultural en España se asocia a procesos de tipo económico y social acaecidos desde el comienzo de la transición política en 1975. Destaca el aumento del tiempo libre, la extensión de la sociedad de consumo, y las nuevas expectativas en los estilos de vida coincidentes con los valores buscados en las nuevas prácticas (hedonismo, creatividad, búsqueda del equilibrio, etc.). El incremento de la capacidad adquisitiva de la población le permite acceder a prácticas físicas anteriormente reservadas a las clases altas. El aumento de las clases medias ha ocasionado que desde las instituciones democráticas se promueva la diversificación de las ofertas de práctica física con vistas a satisfacer la variada demanda de este importante y creciente estamento social (Olivera y Olivera, 1995 y García Ferrando, 2001).

Estos cambios sociales, políticos y económicos se concretan en el campo de la actividad físico-deportiva en gustos, intereses y motivaciones diversas según la edad y el género. Existe una preocupación por la salud, aunque ésta se entiende de forma diferente según las clases sociales. Los más jóvenes se sienten atraídos por la forma física idealizándola en una imagen marcadamente atlética. La preocupación por la estética corporal es mayor en la mujer que en el varón. Según avanza la edad, sin dejar de ser importante la imagen corporal, la motivación hacia la práctica físico-deportiva se origina más en la búsqueda de la salud desde una perspectiva integral que comprenda el cuidado de lo físico, lo cognitivo, lo espiritual y las relaciones sociales; todo ello en armonía con el entorno. Es lo que se conoce como *wellness*.

Una situación como la actual no surge de manera espontánea ni es un fenómeno aislado. Elias (1992) plantea su teoría sociológica desarrollista argumentando que el proceso de civilización experimentado por las sociedades a lo largo de la historia supone un camino de definición de las estructuras y las relaciones sociales en busca del control de los conflictos y las emociones personales. La interpretación de la teoría de Elias exige reconocer la existencia de tres formas de control social:

- Control sobre uno mismo o autocontrol de cada uno de los miembros de la sociedad: el proceso de civilización
- Control sobre las conexiones extra-humanas de los hechos gracias al desarrollo científico y tecnológico
- Control sobre las conexiones inter-humanas, sobre los nexos sociales, a través de la organización social

El grado de avance de una sociedad viene determinado por el desarrollo de cada una de estas fuentes de control social que, evidentemente, no siguen el mismo ritmo en su crecimiento. El componente social, las relaciones sociales inter e intrahumanas, tiene mayor dificultad para el control debido a su alto contenido emocional. Por tanto, la sociedad se vuelca en el desarrollo tecnológico, lo que contribuye a crear una situación en cierto modo incierta, tensa y recelosa en las relaciones entre los seres humanos.

Podemos preguntarnos cuál es la fase del proceso civilizador en que nos encontramos. Para responder, tomaremos los argumentos de Tofler en su teoría sobre las "tres olas de la civilización", y nos situaremos en esa tercera ola que nos ha tocado vivir, en la que se presenta una sociedad impregnada de desarrollo tecnológico y abocada al

consumo masivo (Ritzer, 2000). Una sociedad con un desarrollo desequilibrado y predominante en esas formas que Elias llama de control de las relaciones extra-humanas, pero que afectan en gran medida los aspectos más inmediatos del individuo, a sus relaciones sociales y a su propia personalidad.

En nuestra investigación, analizamos el empleo del tiempo de ocio por parte de los adolescentes. Para comenzar, podemos fijar nuestro estudio en preguntas como si las conductas de ocio de la población son ajenas a las situaciones que hemos descrito, si podemos estudiar el ocio separado de la realidad social en la que vivimos, si afectan el desarrollo tecnológico y los nuevos medios de consumo al ocio, si acaso los adolescentes viven en un mundo aparte, separado de estas influencias sociales. Las respuestas nos pueden parecer evidentes: el ocio no está al margen de la sociedad; es más, podemos afirmar que los procesos sociales que someramente se han presentado tienen en el ocio un espejo que devuelve la mirada de nuestra sociedad.

A mediados del siglo XX comienzan las primeras propuestas sistematizadas sobre el ocio en la sociedades avanzadas (De Grazia, 1966, Dumazedier, 1968). Desde entonces, el ocio no ha dejado de ser tratado por numerosos autores como un elemento de importancia social. En cualquier caso, el ocio como tema central de estudio e investigación, como asunto de preocupación social, de lucha por la emancipación personal, de reivindicación colectiva, de política pública, o de procesos económicos, no es nuevo ni de hace 50 años, y no tiene visos de acabar próximamente. Es un fenómeno totalmente incrustado en nuestra sociedad, en nuestros patrones culturales. De acuerdo con Tofler y Elias, los cambios sociales no se producen de forma súbita, sino que responden a una evolución constante de los seres humanos en comunidad; comienza en la antigüedad y hoy en día prosigue. De este modo, ocio y sociedad evolucionan paralelamente. El ocio es un escenario social abierto.

Desde el punto de vista sociológico, el ocio es el conjunto de actividades a que puede dedicarse un individuo voluntariamente, para descansar, divertirse, desarrollar su información o dar su participación social voluntaria, después de quedar libre de sus ocupaciones. Además podemos decir que la actividad física es un medio excelente para la catarsis y por lo tanto como liberación de la mente y el cuerpo en nuestro tiempo de ocio. Siguiendo la idea que expone Puig (2002), el tiempo de ocio es también un tiempo privilegiado para lograr y sostener la calidad de vida de las personas y la de

su entorno. Y en ese sentido, puede ser, además, un tiempo de asociación voluntaria alrededor de temas que preocupan y problemas sociales que hay que solucionar construyendo, desde las diferencias, un sistema de vida más solidario. Sin embargo, Sevegnani (2002a) opina que el ocio, de algún modo neutro, es siempre cómplice del contexto social, político y económico que lo crea y lo mantiene. Diversos autores hablan de tres maneras de entender el ocio, como un tiempo, una actividad, o un modo de ser (Jackson y Burton, 1989, citados por Cuenca, 1999).

Siguiendo el artículo de AISIKER (Asociación de Titulados de Ocio, 2002), si tomamos como punto de partida la idea de que el ocio es un fenómeno global, que las manifestaciones del mismo en sus dimensiones creativa, lúdica, festiva, solidaria y social impregnan lo cotidiano, y, si destacamos el hecho de que en la realidad el usuario, el ciudadano, vive y espera esta globalidad en sus actividades para lograr satisfacción y para cumplir sus expectativas. Estamos asistiendo a un proceso de transformación del profesional de ocio desde un incipiente perfil especializado (turismo, cultura, deporte, recreación), a otro mucho más flexible, integral, dispuesto a unificar todos los ámbitos y todas las dimensiones profesionales, modificando y extendiendo desde su especialidad la forma de pensar y promoviendo mejor los beneficios de su ocupación.

III.5.2. Características del ocio posmoderno

Elementos configuradores del ocio

Muchas son las definiciones que sobre el ocio se han realizado a lo largo de la historia, especialmente durante la segunda mitad del siglo XX con el nacimiento de la Sociología del Ocio. No es el momento de revisarlas todas, pero sí de referirnos a los elementos que éstas contienen y que forman los referentes configuradores del ocio (García Montes, 1997; Pedró, 1984):

- Tiempo libre
- Actividad
- Actitud

El ocio como tiempo libre

Todavía hoy, muchas personas, entre ellas los investigadores, consideran el ocio como un sinónimo de tiempo libre. Esta noción nos viene dada por la modernidad, aunque puede rastrearse en épocas muy anteriores. En las sociedades modernas encontramos el referente más directo de la visión actual. El ocio, entendido así, se asocia al trabajo y es considerado habitualmente bajo la tesis de la oposición. Sin embargo, el análisis del tiempo libre demuestra la existencia de múltiples enfoques que sobrepasan una simplista relación ocio-trabajo. Así, según Munné (1980), podemos encontrar cinco tipos de tiempo libre:

- Tiempo libre es el que queda después del trabajo.
- Tiempo libre es el que queda libre de las necesidades y obligaciones cotidianas.
- Tiempo libre es el que queda libre de las necesidades y obligaciones cotidianas y se emplea en lo que uno quiere.
- Tiempo libre es el que se emplea en lo que uno quiere.
- Tiempo libre es parte del tiempo fuera del trabajo destinada al desarrollo físico e intelectual del hombre en cuanto a fin en sí mismo.

Todos los enfoques del tiempo libre planteados se basan en la asunción de la prioridad del trabajo sobre el ocio, y suponen una reducción dicotomizante del tiempo social (Munné, 1980). Los intentos por superar esta visión dicotómica del ocio y el trabajo se basan en la inclusión de un grupo de actividades que están a caballo entre la obligatoriedad y la no obligatoriedad. Tal es el caso de las propuestas de Dumazedier, Anderson o Grushin (citados en Munné, 1980), que, con algunas diferencias, señalan la existencia de situaciones en las que el ser humano realiza tareas que no son laborales, pero que tampoco pueden considerarse como ocio. No es, pues, un tiempo libre, sino más bien un tiempo de semilibertad. Las obligaciones familiares y religiosas, los eventos y ceremonias sociales, etc. son ejemplos de lo que Dumazedier denomina semiocios, en la medida en que existe cierta obligación externa, pero no se pueden incluir dentro de las obligaciones laborales. El ejercicio físico puede ser considerado como semiocio si se realiza por causas de obligación. Tal es el caso de los atletas y deportistas de elite, que siguen estrictas rutinas de entrenamiento. Su actividad deja de ser recreativa para adquirir rango de trabajo.

Munné (1980) realiza posiblemente uno de los análisis conceptuales más ricos sobre el tiempo libre, rechazando las teorías

bipolares que lo enfrentan al trabajo, pues considera que simplifican excesivamente la distribución del tiempo social. Además se adentra en la clarificación de los dos componentes del término, que no son otros que el tiempo y la libertad. Su estudio, pues, merece ser puesto de relieve, llegados a este punto.

Tipología de tiempos sociales

El tiempo es un constructo social, una referencia organizativa de la vida humana. Los tiempos sociales, pues, están todos en mayor o menor medida condicionados por las necesidades que los demandan y los criterios que los estructuran. La separación básica entre obligación (trabajo, familia, casa) y libertad (ocio) es una simplificación que Munné (1980) rechaza, por cuanto libertad y condicionamiento no se oponen: la obligación consiste en que la acción está condicionada desde fuera (heterocondicionada) y la libertad se basa en que el hombre se condicione a sí mismo (autocondicionada). Todos los tiempos sociales son tanto autocondicionados como heterocondicionados, y la clave radica en situar el ocio dentro de una tipología de tiempos sociales que utilice como criterio el grado de condicionamiento del individuo. En este sentido, Munné (1980) distingue cuatro tipos de tiempo social:

- *El tiempo psicobiológico*, ocupado por las conductas cuyo objeto es la satisfacción de necesidades biológicas y psíquicas básicas (sueño, nutrición, etc.). Es un tiempo de individualismo y casi enteramente heterocondicionado.
- *El tiempo socioeconómico*, empleado en las actividades laborales, derivadas de las necesidades económicas. Es un tiempo fuertemente heterocondicionado.
- *El tiempo sociocultural*, que se dedica a las acciones que demanda la vida sociocultural (visitar amigos, cuidar a los hijos, ir a la Iglesia ...). Es un tiempo en el que el hetero y autocondicionamiento aparecen entremezclados.

Munné aclara que esta clasificación no se puede considerar como excluyente; es más, cada tipo de tiempo puede ser generador de los demás y es partícipe de los otros. Se trata, siendo más precisos, de un *continuum* que expresa la interrelación entre las diferentes categorías temporales, dada la complejidad de los tiempos sociales de nuestras sociedades. *“Los tipos básicos de tiempo social no dividen la temporalidad en partes. Únicamente indican los diversos modos cómo*

en ellas se da el condicionamiento". Así, "el tiempo libre no está constituido únicamente por el tiempo que acaba de ser denominado con tal expresión. También los restantes modos de darse el tiempo social pueden integrarlo" (Munné, 1980). La fluctuación hacia el autocondicionamiento o hacia el heterocondicionamiento se puede dar en todos los tiempos, incluso en el considerado libre, si bien éste "está constituido por aquel aspecto del tiempo social en el que el hombre se autocondiciona con mayor o menor nitidez, su conducta personal y social" (Munné 1980).

Podemos ubicar la actividad físico-deportiva dentro del tiempo sociocultural de Munné. El ocio deportivo actúa compensando ciertos desajustes psicofísicos que se originan en el trabajo y en otras situaciones de heterocondicionamiento. Esta compensación sirve para restablecer el equilibrio personal (González Millán , 2002).

La libertad en el ocio

El ocio como tiempo libre se pone de manifiesto, pues, cuando el ser humano emplea el tiempo de modo autocondicionado. Hasta aquí hemos ubicado el tiempo libre en la esfera más amplia del tiempo social utilizando el criterio del condicionamiento. Sin embargo, aún no hemos resuelto completamente su significado. Continuemos con el análisis que Munné hace del segundo de los elementos - la libertad.

El autor plantea dos formas de acercarse al debate sobre la libertad en el ocio. La primera de ellas es la perspectiva psicológica, según la cual el ocio es considerado como algo subjetivo frente al tiempo de trabajo (objetivo). Si bien desde este ángulo es interesante estudiar el valor que cada individuo atribuye al ocio, también es necesario, desde el punto de vista sociológico, buscar un sentido objetivo acudiendo a las actividades resultantes de la conducta autocondicionada por el sujeto, que pueden resumirse en cuatro concepciones (Munné, 1980):

- *El ocio posibilita el trabajo.* El tiempo libre sirve para recuperarse física y psíquicamente y trabajar más y mejor.
- *El trabajo posibilita el ocio.* El ocio es el valor prioritario, y el trabajo sirve para estar ocioso.
- *El trabajo y el ocio son autónomos.* Tienen fines diferentes, no existe relación ni dicotomía.

- *El trabajo y el ocio son actividades recíprocamente complementarias.*

Las relaciones establecidas entre ocio y trabajo no aclaran el lugar que ocupa la libertad; para ello, es necesario acudir a las funciones que se atribuyen al ocio. Munné parte de la definición de ocio que hace Dumazedier e interpreta que el primer requisito y, por tanto, también su primera función es la de liberación, puesto que éste sólo puede darse cuando el hombre se ha liberado de sus obligaciones laborales, sociales y familiares. Las ya tradicionales 3D acuñadas por Dumazedier (descanso, diversión y desarrollo de la personalidad) como funciones principales del ocio sólo pueden darse en un marco previo de libertad, aspecto confirmado cuando el propio Dumazedier y Ripert (citados por Munné, 1980) atribuyen cuatro rasgos esenciales al ocio: liberatorio, gratuito, hedonístico y personal. Para Munné, el primero de los rasgos hace referencia a la liberación de obligaciones, pero, al considerar también esenciales los otros tres, debe entenderse que no basta con el cese de las obligaciones para obtener una liberación completa. Esto nos lleva a aceptar dos acepciones de la palabra liberación: una, el cese de una obligación primaria y, dos, el cese de los efectos de esa obligación.

Munné propone una concepción integral del ocio, un ocio que precisa dos condiciones: *“sustraer un tiempo a las obligaciones primarias, para que éstas dejen de darse de una forma digamos activa, y emplear ese tiempo de tal modo que las secuelas de tales obligaciones dejen de heterocondicionar a la persona”*. Este último aspecto se identifica como "compensación", una de las funciones que, precisamente, Munné otorga al ocio junto con el descanso y la creación. Este mecanismo de compensación pretende ser *un equilibrio frente a determinadas insuficiencias y frustraciones personales producido por la satisfacción de deseos reprimidos, mediante la superación directa de las dificultades o mediante una sustitución indirecta de anhelos no satisfechos inmediatamente. La compensación es el proceso objetivo por el que uno se libera de ciertos efectos desequilibradores de la personalidad, derivados de determinadas obligaciones sociales*. Los modos de compensación más importantes, según Weber (citado en Munné, 1980), pueden ser:

- La satisfacción de la necesidad de prestigio y demostración del propio rango social.

- La distracción y el placer ante la monotonía de la vida cotidiana. El recogimiento y la soledad para compensar el alboroto y el estrés diarios. La individualización, cultivando la interioridad y el trato con uno mismo.
- Las relaciones interpersonales y otras formas de sociabilidad afectiva, para compensar su falta en la actividad laboral y en otras facetas de la vida.
- La formación y el perfeccionamiento profesional y humano, en lo estético, lo científico y lo ideológico.
- La autodeterminación autónoma contra las coacciones, limitaciones y dependencias de la vida asalariada.

Sin embargo, Munné, aunque le concede gran importancia a la compensación, no la reconoce como el sentido propio del ocio como tiempo libre, pues, para él, tiene una función instrumental y puede cumplirse también con otros tiempos sociales, es decir, no es exclusivo del ocio.

Por tanto, la crítica que de nuevo vierte Munné se basa en la insuficiencia de la función compensatoria para definir el ocio como tiempo libre. Para ello, se cuestiona si las funciones atribuidas al ocio actúan como tales o más bien como “contra funciones”.

Destacamos en el final de este apartado la definición que Munné propone para el ocio como tiempo libre: *“aquel modo de darse el tiempo personal que es sentido como libre al dedicarlo a actividades auto condicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse y, en último término, afirmarse la personalidad individual y socialmente”*.

El ocio como actividad

Referirnos al ocio como actividad supone otorgarle una importancia central a las conductas, a las acciones objetivas observables, en la construcción del concepto. En este sentido, numerosos autores plantean que, puesto que podemos establecer distintas categorías de estilos de vida, también podemos analizar el tipo de ocio de las personas y el lugar que ocupa en su vida, estableciendo, de este modo, distintos estilos de ocio (Izpizua y Monteagudo, 1998). La importancia del ocio para la mayoría de las personas en las sociedades occidentales ha permitido que su ejercicio contribuya en gran medida a la construcción del estilo de vida. Es una nueva dimensión que

posibilita la segmentación de los estilos de vida, pero que, además, puede convertirse en el elemento central y más importante, como en el caso de los llamados estilos de vida ociosos (Aierdi 1994). Ruiz Olabuénaga (1996) establece los siguientes seis estilos personales de ocio que, según él, abarcan el 66.6% de la población española:

- **Deportivo:** se caracteriza por la importancia que se da a los deportes en el tiempo de ocio, tanto desde el punto de vista de su práctica física como del consumo de espectáculo o de artículos vinculados a su ejercicio.
- **Socializante:** definido por el afán de estar en el centro y al tanto de lo que ocurre en la vida social, un papel de espectadores sociales.
- **Jugador:** vinculado a aquellos que ocupan su tiempo de ocio con juegos de azar. Quizás hoy podríamos incluir otro tipos de juegos en clara expansión como los virtuales, de rol, etc.
- **Hogareño:** es un estilo de ocio determinado sustancialmente por su entorno y su espacio, tanto físico como social: el hogar y la familia. Sus manifestaciones son muy variadas, desde la cocina hasta el bricolaje o los juegos de mesa. También se relaciona en ocasiones con un ocio de carácter práctico y utilitario.
- **Cazador:** este estilo pone de manifiesto la conexión entre deporte y supervivencia física y social.
- **Espectadorismo catódico:** aquel en el que los medios de comunicación de masas como la televisión o la radio son elementos centrales de la práctica del ocio. Es el estilo más difundido en España.

Ruiz Olabuénaga considera estos estilos como prácticas de ocio activo, por lo que el resto de la población carece de un estilo específico de ocio. Continúa argumentando que responden a una nueva estructuración del ocio en nuestra vida cotidiana, en base a los parámetros de tiempo y espacio. De este modo, plantea la existencia de un ocio en el interior del hogar y otro fuera de él, que a su vez pueden realizarse de manera puntual o habitual, obteniendo las siguientes posibilidades :

- El *ocio hogareño coyuntural*, que consiste en invitar a los amigos, divertirse con juegos domésticos o hobbies.
- El *ocio hogareño cotidiano*, que incluye oír la radio, ver la televisión o sumergirse en la lectura.

- El *ocio extrahogareño coyuntural*, como el turismo, las vacaciones o la asistencia a espectáculos.
- El *ocio extrahogareño cotidiano*, relacionado con algunas prácticas de tipo cultural o estar con los amigos.

Otro intento de establecer distintos estilos de ocio lo realizan Setién y López (1996) en su estudio sobre los patrones de tiempo libre de las mujeres vascas, donde establecen las siguientes categorías de ocio con sus actividades más características:

- *Vida social*: recepciones y salidas (restaurantes, bocadillos, aperitivos, café), conversaciones, participación religiosa, participación cívica y juegos (de azar, con los niños).
- *Actividades físicas y cuidado del cuerpo*: prácticas deportivas, paseos y excursiones, estética, relax sin actividad (ocio pasivo).
- *Manualidades*: confección de ropa, punto, costura, pintura, escultura, bricolaje y jardinería.
- *Formación no reglada*: cursos de perfeccionamiento, trabajos preparatorios, lecturas de revistas especializadas, conferencias.
- *Cultura audiovisual*: lectura, radio, televisión, espectáculos deportivos, cine, teatro, conciertos, museos y exposiciones.

Sin embargo, un breve análisis de las categorías y estilos de ocio aportadas por estos autores puede poner en entredicho la validez de las mismas para definir el ocio contemporáneo. Presuponen que realizar determinada actividad, por ejemplo hacer deporte, conlleva las mismas experiencias, motivaciones, percepciones en todos los participantes, y puede ser incluida en una misma categoría, como en el último caso, junto a actividades estéticas. Esta categorización expresa una idea preconcebida de la actividad físico-deportiva con fines de salud y cuidado del cuerpo, desatendiendo otras posibles motivaciones para dicha práctica como la mera diversión o la relación interpersonal. En el caso de Ruiz Olabuénaga, la inclusión de un estilo de ocio deportivo también presupone que las experiencias deportivas tienen un significado similar, obviando las muchas modalidades y, sobre todo, el propio sentido que incluso en una misma actividad puede tener para una u otra persona.

Otro intento es el de García Ferrando, que en los últimos años ha realizado estudios a nivel nacional en los que se establecen patrones de uso del tiempo libre, tomando como referencia las actividades realizadas (1991 a, 1993, 1997, 2001). A diferencia de los anteriores, los

grupos agregados a categorías de ocio son más extensos y, en algunos casos, se refiere a la actividad concreta, por ejemplo, ver la televisión. De nuevo, es cuestionable el grado de especificidad de la actividad, pues se puede ver en la tele series de comedia, debates *rosa* o las noticias. El lector entenderá que las experiencias, aunque tienen el medio catódico en común, son muy diferentes según el programa que se vea. Por no hablar de la actitud del espectador hacia su consumo y la experiencia que de ello cada uno obtiene.

No son desdeñables, por supuesto, los intentos clasificatorios del ocio como actividad; es más, aportan una interesante información objetiva. Al fin y al cabo, el ocio se manifiesta en un tiempo y de una forma determinada, incluso aunque la conducta en cuestión sea, precisamente, no hacer nada. El problema nos llega cuando se quiere sobredimensionar dicha información, cuando se quiere reducir el fenómeno del ocio a tales conductas objetivas.

En varias ocasiones hemos comentado que la actividad no es más que la expresión visible del ocio, pero no fundamenta su significado. Por otro lado, también hemos tratado de justificar que las conductas observables no son los únicos elementos de los estilos de vida donde es necesario considerar igualmente las actitudes o los pensamientos de los sujetos. Recordemos el continuo propuesto por Fernández Santana (1994) en diferentes aspectos relativos al estilo de vida, entre ellos, ámbito, contenido, carácter y expresividad. El estudio de los estilos de ocio no debe pecar de realizar generalizaciones cuando se investiga sólo un elemento del fenómeno, en este caso lo más objetivo - las actividades, y cuando el método de investigación se reduce a lo cuantitativo. Además, en la mayoría de los casos, este modo de acercamiento a la realidad del ocio presenta diferentes estilos preestablecidos y sujetos a la visión del investigador que, usualmente, no está libre de las influencias formativas que ha recibido y está condicionado por la orientación particular que adopta sobre el estudio del ocio.

Tal es el caso de numerosas investigaciones en las que se establecen categorías de ocio a priori muy diversas, justificadas, creo, por la orientación del objeto de estudio. Un ejemplo lo encontramos en los trabajos de Hernández Rodríguez (1999) y Ruiz Juan (2000). Ambos, centrando su interés en la práctica físico-deportiva como forma de ocio de los adolescentes y los jóvenes, determinan en sus estudios los siguientes grupos de actividades:

- Actividades de relación social y diversión: incluyen estar con la familia y los amigos, salir con chico/a, ir a bailar, ir a bares, discotecas, ir al cine, teatro, espectáculos en general.
- Ocio pasivo: ver televisión, leer, escribir, manejar el ordenador, o no hacer nada en especial.
- Ocio activo: realizar actividad física o deporte, pasear, salir al campo o a la playa, viajar y hacer turismo, hacer fotografías, trabajos manuales, aficiones artísticas, o ir de tiendas.

La predeterminación de una serie de categorías de ocio que integren distintas actividades es un ejercicio complejo y, probablemente, sujeto a la posición previa del investigador que, en función del interés de su estudio, puede agrupar una serie de prácticas siguiendo criterios únicamente factuales, aparentes, pero no suficientemente consistentes, dado que reflejan sólo una parte del estilo de vida. Además, establecer perfiles de ocio donde se pueden integrar en una misma categoría dos personas por el sólo hecho de compartir una actividad, simplifica erróneamente el significado real que para los individuos tiene el ocio y la experiencia única personal que de él se obtiene.

La lectura correcta de tales informaciones debe concederles la relatividad que ostentan las actividades de ocio sólo como una parte del fenómeno. Igualmente, consideramos más válida la creación de las posibles categorías o estilos de ocio a posteriori. Ello necesita de un planteamiento abierto en el que las personas sean las que indiquen cuáles son sus actividades de ocio para, si es posible y en un segundo momento, realizar agregados de actividades, explicitando, además, los criterios en los que se basan tales agregaciones, categorías o estilos de ocio.

Atendiendo al estudio de las actividades de ocio y del diseño de perfiles o estilos, éstos aportan una información mucho más trascendente cuando la vinculamos a otros factores socioculturales y económicos más globales, y cuando se plantean hipótesis o presupuestos de partida que traten de explicar su relación con tales factores sociales, en lugar de utilizar aquellas categorías en un sentido meramente descriptivo.

La actitud en el ocio

Retomando el *continuum* cultural propuesto por Pérez de Guzmán (1994), hablar de actitud es hablar de la plasmación de los valores en un repertorio de predisposiciones, en este caso, internas. Pero, además, supone, necesariamente, considerar que este nivel cultural está insertado en un modelo más global, en el que el acervo cultural de una sociedad, junto con las grandes corrientes socioculturales y las ideologías, dejan un poso, a veces demasiado viscoso, en nuestras predisposiciones. Es importante el condicionamiento social, que no es eludible ni siquiera en las actividades más íntimas y personales. No obstante, sí es posible valorar el grado de condicionamiento o, como Munné planteó, el grado de nitidez de la libertad ejercida, el acercamiento hacia el autocondicionamiento o hacia el heterocondicionamiento.

Ésta parece ser la base argumentativa que utiliza Pedró (1984) cuando plantea dos posibles actitudes en el ocio: inercial o crítica. Una actitud inercial en el ocio se considera cuando éste es una mera reproducción de los valores imperantes, un dejarse hacer, evadirse, que hace del ocio en un tiempo heterocondicionado. La actitud crítica, por el contrario, trata de desembarazarse de los efectos del sistema y de dotar del máximo autocondicionamiento al ocio. Además, Pedró le aporta un sentido sociocrítico en el que el ocio puede ser un vehículo, no sólo liberado de condicionamientos externos, sino promotor de la reflexión y el compromiso social.

La tesis de Pedró sobre la actitud es interesante aunque esta bipolaridad no refleja las matizaciones que, en la práctica, pueden encontrarse. Por ello, entendemos que es más adecuado considerar estos dos polos opuestos, pero reconociendo que entre ellos existe un *continuum* de actitudes que tienden hacia uno u otro lado.

Ahora bien, hasta el momento la actitud en el ocio está siendo tratada desde el punto de vista de los condicionantes sociales que inciden sobre las decisiones personales o del grado de compromiso social adquirido durante su ejercicio. Sin duda, son elementos importantes que nos descubren algo más sobre los significados del ocio, pero no recogen el amplio abanico de actitudes que se pueden considerar. Si las actitudes se sitúan en el *continuum* cultural entre los sistemas de valores y los hábitos, su referencia más directa son, precisamente, los valores. De este modo, si el grado de condicionamiento muestra la libertad como valor que puede ser ejercido en el ocio, y la actitud crítica el grado de compromiso social,

no es menos cierto que otros valores culturales también inciden en determinadas actitudes que tienen cabida en el ocio.

En esta línea, podemos resaltar la propuesta de Rozal (citado en Pedró, 1984), que realiza una especie de clasificación de estilos de ocio, haciendo una distinción básica entre formas de pseudo-ocio, referidas sobre todo a las actividades desarrolladas, y el ocio auténtico, más referido a la actitud personal. En lo que se refiere a los distintos tipos de ocio auténtico, propone el ocio artesano-artístico, en el que predomina la expresión creativa, el ocio lúdico-festivo, donde las relaciones sociales y la vivencia lúdica cobran máxima importancia, el ocio dialogante-amatorio, en el que expresamos nuestra actitud hacia los que nos rodean, el ocio contemplativo, una faceta reflexiva sobre nuestro modo de ver y la actitud hacia el mundo, y, por último, el ocio reflexivo-filosófico, que supone una interiorización y un análisis de la actitud hacia nosotros mismos y el sentido propio de la vida.

III.5.3. Ocupación del tiempo libre en los adolescentes

El concepto de tiempo libre no se sitúa en primer lugar de forma arbitraria, sino porque es condición indispensable disponer de tiempo libre para ocuparlo en diferentes tipos de actividades.

Cuando hablamos de tiempo libre, nos referimos a un tiempo en el que no estamos sujetos a obligaciones ni necesidades (Pedró, 1984). Podemos definirlo con relación a la educación como espacio formativo, tratándose simplemente de un tiempo liberado, no productivo, no sujeto a obligaciones ineludibles, un espacio temporal en el que debemos ahondar, partiendo en principio de la propia experiencia, para comprenderlo, vivirlo y poder más adelante contextualizar propuestas educativas.

Debe entenderse como premisa fundamental que las actividades del tiempo libre no constituyen un complemento de la *vida seria*, como muchas veces se afirma, sino que son tan imprescindibles como la calidad del trabajo o de la propia vida. La persona que por cualquier razón no tiene a su alcance las posibilidades mínimas de satisfacer las necesidades recreativas vive en un estado de alienación y anormalidad que constituirá una seria alteración y, en consecuencia, un deterioro en su calidad de vida (Suárez, 2002).

El tiempo libre está condicionado por los ritmos del tiempo social, que resulta de la necesaria inserción de la persona en la sociedad. El

tiempo personal, que surge de la libre expresión de la persona dentro de la sociedad, también condiciona el empleo del tiempo libre. Por lo tanto, el estudio del tiempo libre debe tomar consideración la rutina de los quehaceres diarios, los días de trabajo y festivos, los periodos vacacionales, etc.

Podemos destacar que el deporte y la actividad física siempre han formado parte del tiempo libre del ser humano. Esto se ha debido a que desde la infancia el individuo ha aprendido la relación que existe entre la práctica de actividades físicas y un buen estado de salud.

En tal sentido, según García Ferrando (2002), aunque las áreas relacionadas con las dimensiones sociales y culturales del bienestar han perdido importancia en el establecimiento de prioridades presupuestarias en los Planes Nacionales de Investigación Científica y Desarrollo Tecnológico (I+D) desde 1988, el nuevo Plan Nacional de Investigación Científica, Desarrollo e Innovación Tecnológica para el periodo 2000-2003 (CICYT, 2000) abre una nueva etapa de la política científica y tecnológica, en la que se trata de impulsar de forma decisiva el Sistema Español de Ciencia-Tecnología-Empresa. Consecuentemente, con el tipo de desarrollo que ha seguido la sociedad española, convertida al iniciarse el nuevo milenio en una sociedad post-industrial, de la información y de los servicios, el nuevo Plan Nacional ha incluido por primera vez entre las áreas prioritarias la que integra el sector denominado "turismo, ocio y deporte", en el que se propone dirigir mayores esfuerzos presupuestarios a la diversificación y mejora del producto turístico, al material y equipamiento deportivo, y al incremento de la calidad y la seguridad en el turismo y el deporte.

Ocupación del tiempo libre en los adolescentes

Uno de los mayores problemas de la sociedad actual es el sedentarismo o inactividad física en la infancia y adolescencia. Son necesarios más estudios científicos que aumenten el conocimiento sobre cómo facilitar la participación de los jóvenes en programas de actividades físico-deportivas, consiguiendo que adquieran un estilo de vida activo y lo mantengan a lo largo de su vida; ya que la adolescencia es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de los estilos de vida. En su transición a la adultez, los adolescentes son muy sensibles a la influencia de los factores ambientales y de los modos

de vida que la sociedad les presenta como modélicos (Chillón Garzón, Delgado Fernández, Tercedor Sánchez y González- Gross, 2002).

El interés por este problema ha dado origen a numerosos estudios sobre estilos de vida, hábitos deportivos y práctica deportiva de la población en general (García Ferrando 2001) y de los adolescentes, tanto en España (Ruiz Juan, 2001) como en el extranjero (Piéron, Telama, Almond y Carreiro da Costa, 1999).

A continuación, ponemos de relieve algunas consideraciones significativas del estudio longitudinal "Evolución de la ocupación del tiempo libre: actividades preferidas por el alumnado de educación secundaria post obligatoria" (García Montes, Gómez López, Piéron y Ruíz Juan, 2002). Según este estudio, los alumnos siguen dedicando de manera prioritaria el tiempo libre de los días lectivos a actividades de ocio pasivo; en los fines de semana, emplean su tiempo libre en actividades de relación social y diversión; durante las vacaciones de verano, ocupan su tiempo libre en actividades físico-deportivas, como también hacen en los periodos vacacionales de semana.

En los fines de semana, la totalidad de los grupos de edad dicen dedicar su tiempo libre a actividades de relación social y diversión, aunque se dan ascensos importantes en la categoría de ocio pasivo en los alumnos de 16 a 17 años y en los mayores de 21 años. Durante las vacaciones de Semana Santa, Navidad y puentes todos los grupos de edad ocupan su tiempo libre de forma prioritaria con actividades de relación social y diversión, aunque al cabo de tres años se produce un descenso, aumentando las actividades de ocio pasivo en los alumnos de 16 a 17 años, las físico-deportivas en los de 18 a 20 años y las de ocio activo en los alumnos mayores de 21 años.

III.5.4. Promoción de la práctica físico-deportiva en los escolares

III.5.4.1. Estrategias metodológicas

En relación con las diversas opciones en la promoción de la actividad física en niños, no podemos considerar solamente las actitudes de éstos hacia la práctica o bien el conocimiento que tengan sobre los posibles beneficios de la misma. Es importante que podamos valorar todas aquellas estrategias que puedan provocar un cambio cualitativo en las conductas de los escolares hacia la práctica deportiva.

Por tanto, parece lógico pensar, en espera de poder disponer de más investigaciones que consoliden esta idea, que para conseguir implantar la actividad física en el estilo de vida de la persona es más importante que dicha actividad sea considerada por el individuo como algo por lo que se siente atraído, interesado, motivado, en la cual disfrute, porque la misma le pueda aportar fines utilitarios planteados cognitivamente previamente a la actividad.

Teniendo en cuenta la promoción de la práctica deportiva como estilo de vida saludable, se puede indicar, siguiendo a Mendoza y cols. (1994), que las medidas adoptadas para la promoción de estilos de vida saludables han de permitir “..que las opciones más saludables en la vida diaria sean realmente las más fáciles de elegir, venciendo las resistencias culturales, económicas o físicas que las dificultan”. El fomento de la actividad físico-deportiva en nuestro país debería considerar:

- Revisar críticamente el planteamiento, metodología y recursos empleados en la Educación Física escolar.
- Revisar a fondo la política de fomento del deporte en España.
- Fomentar, en todos los ámbitos de aplicación, la práctica de la actividad físico-deportiva como fuente de bienestar y sociabilidad, más que como motivo de competencia entre unos y otros.
- Prestar más atención, estudiando y comprendiendo la génesis del sedentarismo, por parte de personas e instituciones interesadas en la igualdad de género, así como sobre otros estilos de vida relacionados con la actividad física.
- Considerar seriamente la conveniencia de un Plan Nacional para el Fomento de la Actividad Físico-deportiva de los Adolescentes (del cual se están dando los primeros pasos).
- Analizar y reflexionar sobre la relación entre los beneficios y los riesgos de la práctica deportiva.
- Existen diferentes factores microsociales (familiares, amigos, vivienda, escuela, etc.) macrosociales (sistema educativo, política deportiva de un país, medios de comunicación, etc.) y ambientales (condiciones climatológicas, área geográfica, grado de contaminación, etc.) que afectan de manera notable al estado de salud del individuo.

- Extremar el cuidado del mercantilismo que rodea hoy en día a la práctica físico-deportiva en relación con la salud. Este hecho ha dado lugar al surgimiento del llamado salutismo, el cual puede entenderse como el conjunto de creencias, valores y comportamientos sociales que configuran una interpretación errónea, inadecuada o limitada sobre la salud (Devís, 2000).
- En esta misma línea de ideas, el papel del profesional de la Educación Física es esencial. Su intervención ha de asegurar que se despierte en el escolar el gusto por la práctica de actividades físicas como forma de aprovechamiento de parte de su tiempo de ocio. No obstante, existen una serie de barreras que dificultan esta tarea. Delgado (2001), citando a diversos autores, tales como Pascual (1994, 1998), Devís y Peiró (1992 a, 1992 b) y Devís (2000) señala una serie de aspectos en los cuales es preciso reflexionar para el desarrollo de una Educación Física saludable:
- Toda actividad físico-deportiva no es beneficiosa para la salud. Muchas personas consideran que la práctica físico-deportiva es la panacea para conseguir un estado saludable. Incluso, que cualquier práctica será positiva. Como señalan Delgado y Tercedor (2002) existen muchas manifestaciones de práctica de actividad física que atentan directamente contra la salud. Será preciso conocer dichas actividades y valorar la relación coste-beneficio de las mismas. Estos autores, citando a Pérez Samaniego (1999) resumen los posibles beneficios y riesgos de la práctica de actividad física (tabla 8).
- El individuo es el único responsable de su salud. Aunque exista una responsabilidad individual para el desarrollo de estilos de vida saludables, existen una serie de condicionantes microsociales, macrosociales y ambientales que condicionarán estas conductas. La dimensión social que la salud ha alcanzado en nuestros días es manifestación clara de esta tendencia.
- Asociación directa entre ejercicio físico, apariencia física y salud. Hoy en día estamos asistiendo a una verdadera revolución de la estética, que se convierte en fuerte mediador de la vida social. La buena imagen corporal se convierte en preocupación, ya que llega a ser un elemento de clara discriminación social (Toro, 1996). Dentro del mundo de la actividad física, las modas y la estética han penetrado con profundidad, generando en algunos casos

conductas indeseables en ciertos sectores de la población (Toro, 2000; Devís, 2000; Devís y cols., 2000; Delgado y Tercedor, 2002).

- La salud puede comprarse. En la actualidad, la salud, como bienpreciado y demandado por la sociedad, corre el riesgo de convertirse en un producto más de consumo. Surgen de esta forma centros que se hacen llamar clubes de salud y que comercian con todo lo referente a ella. La mayoría de las ocasiones, este comercio de la salud va asociado a la promoción y venta de productos milagrosos para el usuario que le proporcionarán la salud con el mínimo esfuerzo.
- Influencia de los medios de comunicación. El marketing comercial se ha apropiado de la salud para transformarla en venta por correspondencia de productos milagrosos, donde lo que importa es la captación de clientes y no la promoción de la salud.

- **Tabla 8. Relación riesgos-beneficios en la práctica de actividad físico-deportiva. Tomado de Pérez Samaniego (1999)**

Efectos	Beneficios	Riesgos/perjuicios
Físicos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora el funcionamiento de distintos sistemas corporales. - Prevención y tratamiento de enfermedades degenerativas o crónicas. - Regulación de diferentes funciones corporales (sueño, apetito, sexual) 	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos leves. - Afecciones cardiorrespiratorias. - Lesiones músculo-esqueléticas. - Síndrome de sobreentrenamiento. - Muerte súbita por ejercicio.
Psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> - Prevención y tratamiento de alteraciones psicológicas. - Estado psicológico de bienestar. - Sensación de competencia. - Relajación. - Distracción, evasión y forma de expresión de las emociones. - Medio para aumentar el autocontrol. 	<ul style="list-style-type: none"> - Obsesión por el ejercicio. - Adicción o dependencia del ejercicio. - Agotamiento (síndrome de burn out). - Anorexia inducida por el ejercicio.
Sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Rendimiento académico. - Movilidad social. - Construcción del carácter. 	

- **Relación automática entre condición física y salud.** Las clases de Educación Física han estado marcadas durante mucho tiempo por la máxima de la necesidad del incremento de la condición física. Se sigue pensando que cuanto mejor sea la condición física del escolar, mejor será su salud (López Pastor, 2000). Sin embargo, actualmente en el ámbito de la salud se le concede mayor importancia al paradigma orientado a la actividad física, según el cual, la condición física y la actividad física ocupan posiciones

independientes, a la vez que interrelacionadas, en la influencia que manifiestan sobre la salud de los individuos (Delgado y Tercedor, 2002). Bajo este paradigma se encuadra la actividad física orientada hacia la salud, cuya finalidad es incrementar la salud de los individuos mediante la práctica de actividad física, sin necesidad de provocar un aumento en los niveles de condición física.

- Primacía del uso de tests en el ámbito escolar. La utilización masiva en el entorno escolar de los tests de condición física es una manifestación de una orientación de la práctica hacia el logro del rendimiento bajo perspectivas positivistas que están claramente trasnochadas en la actualidad (Devís y cols., 2000).
- Cualquier tipo y cantidad de actividad física son adecuados para la salud. Si aceptamos las diferencias individuales entre los sujetos, será fácil comprender que la actividad física debe ser adaptada a las necesidades de cada colectivo, teniendo en cuenta los intereses, motivaciones y preferencias de las personas, y regulando los parámetros de intensidad, frecuencia y duración de la misma.

Una vez asumidas las dificultades existentes para abordar una correcta promoción de la actividad física saludable en el entorno social en general y en el ámbito escolar en particular, podemos destacar toda una serie de estrategias que pueden incidir de forma positiva en este objetivo:

- Debemos esforzarnos en proponer experiencias divertidas y gratificantes para los alumnos, con la finalidad de que vayan adquiriendo destreza y competencia en una gran variedad de actividades físicas al mismo tiempo que incrementan su nivel de condición física y se favorece el desarrollo de actitudes positivas.
- Partiendo de los intereses y motivaciones del niño, como es el deseo de jugar, el profesor tiene garantizado el éxito. Los juegos deportivos tradicionales es un contenido propio del currículum de la Educación Física y un recurso metodológico muy interesante desde el punto de vista educativo. Al mismo tiempo que involucra a los niños en una actividad global que incrementa su destreza y condición física, inicia a los niños en el conocimiento de la cultura propia (González y López, 1999).
- Optar por formas de organización que permitan ciertos niveles de individualización en la práctica docente. Establecer al menos dos

o tres grupos, estando constituidos por alumnos de similar capacidad o bien de similar interés. Por otro lado, no se debe olvidar la necesidad de llevar a cabo adaptaciones curriculares para aquellos alumnos que presenten necesidades educativas especiales (Cano y cols., 1997; Delgado y Tercedor, 2002).

La motivación ha de ser otro de los puntos fundamentales de atención. Parece ser que existe una relación entre el disfrute en las clases de Educación Física y la frecuencia de práctica fuera de clase (Mendoza y cols, 1994; Torre, 1998; Sánchez Bañuelos, 1996). Sobre esta cuestión, Delgado y Torres (1998) exponen una serie de características e implicaciones didácticas atribuibles a la Educación Física para que sea atrayente para el alumnado:

- Debe ser *lúdica*, para conseguir el disfrute y la satisfacción del alumno consiguiendo con ello su motivación.
- Debe ser *saludable*, para lo cual se requiere una reorientación de algunos contenidos curriculares, evitando incoherencias entre un modelo teórico de actividad física orientada hacia la salud y una puesta en práctica de un modelo al rendimiento.
- Debe ser *significativa* para el alumnado, tanto desde el punto de vista de consecución de metas, como desde el punto de vista de su satisfacción.
- Debe permitir la *autonomía* del alumno, para que la formación dada a nivel escolar le sirva en su vida cotidiana, creando un estilo de vida físicamente activo.
- Debe conseguir *funcionalidad futura*, creando un hábito de vida que le permita la consecución del bienestar personal y colectivo.
- Debe aprovechar y recuperar *espacios* no utilizados y evitar la infrautilización de los existentes, entre los que se incluye el propio colegio o instituto.
- Debe permitir *horarios flexibles* en su desarrollo, y acoger la *interdisciplinariedad* con profesionales de otras áreas profesionales y de conocimiento.

Hemos de motivar a los niños para que realicen actividad físico-deportiva con personas que son significativas para él. González y López (1999) señalan que esta estrategia puede animar a los niños a pedir el apoyo y la participación activa de los padres para llevar a cabo una actividad física puntual, relacionada con alguna experiencia y aprendizaje de clase.

Las clases deben plantearse bajo una cierta implicación fisiológica, ya que hay estudios que demuestran que el disfrute en la práctica implica superar un cierto nivel de condición física y competencia motriz (Sánchez Bañuelos, 1996). Este aspecto está directamente relacionado con el llamado Umbral Mínimo de Adaptación Física para el disfrute (UMAFD) tratado por Sánchez Bañuelos (1996) en el desarrollo de su tesis doctoral. De este principio, Delgado y Tercedor (2002) destacan las siguientes consecuencias pedagógicas:

- La organización de cualquier tarea exigirá unos mínimos de condición física, habilidades o destrezas. Si dichos mínimos son alcanzados por el sujeto se asegurará el éxito en la actividad y podrá disfrutar de la misma. De lo contrario no disfrutará y puede sobrevenir la sensación de incompetencia motriz. Por otro lado, una derivación importante de este hecho supone que si el escolar disfruta con la actividad, tenderá a reproducirla en actividades extraescolares. Hay estudios que muestran como las actividades que reúnen determinados criterios pueden incitar hacia la práctica e integrarse como actividades físicas que se llevan a cabo durante toda la vida. Pangrazi y cols, (1996) señalan una serie de criterios a tener en cuenta:
 1. Actividad no competitiva.
 2. Elección de las actividades a realizar.
 3. Participación que no exija un gran esfuerzo mental.
 4. Actividades que puedan ser practicadas de forma individual.
 5. Percepción de valores personales en la práctica.
 6. Puede llevarse a cabo sin que implique autocrítica.
- Los mínimos exigidos para el desarrollo de una prueba tendrán que ser adaptados a las condiciones de los practicantes. Es el principio de individualización de las tareas.
- Se debe orientar a cada alumno hacia aquellas actividades físicas o deportes que resulten más adecuadas a sus capacidades. Todos tenemos más facilidades para realizar unas actividades más que otras. De este modo, el educador debe presentar actividades variadas a través de las cuales los alumnos descubran sus motivaciones.

Por otro lado, el papel del docente como promotor de un estilo de vida saludable, es desarrollar una mentalidad físicamente activa

(Rodríguez, 1995). Para ello se deberá utilizar transporte alternativo al mecanizado (caminar, ir en bicicleta, ir sobre patines, etc.), implicarse en tareas domésticas (limpieza, jardinería, bricolaje, etc.) y realizar actividades recreativas (excursiones, paseos, bailes, deportes, etc.). González y López (1999) proponen una serie de estrategias para fomentar la toma de conciencia en la práctica de actividad física. El alumnado puede tomar decisiones en relación con sus hábitos y estilo de vida para obtener beneficios en su condición física y salud.

Según propone Corbella (1993), los elementos que influyen en la tarea educativa para la salud desde la Educación Física son:

- El programa de Educación Física.
- Las condiciones de aplicación del programa.
- El profesor.
- El alumno.

El programa de Educación Física

La forma de concebir el programa de Educación Física influye decisivamente en el tratamiento de las actividades físicas desde un punto de vista saludable. En España podemos encontrar algunas propuesta de programas para el desarrollo de la salud desde la asignatura de Educación Física.

La salud corporal está adquiriendo en la actualidad un fuerte empuje dentro del marco curricular de Educación Física. Es importante plantear una profunda reflexión sobre las directrices que dicho contenido representa en el entorno educativo, así como la forma en que es concebido y llevado a la práctica.

Según Almond (1992), para concretar unos contenidos esenciales para el programa de la asignatura desde una perspectiva de salud es necesario tratar:

- Los efectos, a corto y a largo plazo, de la actividad física sobre el organismo.
- Conseguir y mantener un peso óptimo.
- La relajación, recuperación y descanso adecuados después de la actividad física para mantener la salud.
- Actividad física segura y efectiva.

- Riesgos y beneficios de la actividad física en términos de salud.
- Prescripción de actividad física.
- Progresión de las actividades físicas.
- Planificación y responsabilidad personal respecto a la actividad física.
- Introducir y acoplar la actividad física en el estilo de vida propio.
- Analizar los obstáculos existentes para la participación en actividad física.
- Identificar y vencer las barreras personales en cuanto a la participación.

Un elemento a tener en cuenta a la hora de desarrollar una perspectiva de Educación Física basada en la salud será la motivación que logremos transmitir al alumnado en todo lo concerniente a los contenidos que se desarrollen bajo esta nueva orientación de práctica de actividad física.

Tengamos en cuenta en este sentido las palabras aportadas por la profesora Peiró (1995):

“Una de las principales razones por la que los niños/as disfrutan realizando una actividad, bien sea física, deportiva o de cualquier otro tipo, la podemos encontrar en un aspecto especialmente poderoso de la motivación intrínseca, el logro. Es decir, el hecho de que los niños/as se impliquen en la realización de una tarea o actividad, le dediquen tiempo y esfuerzo o muestren interés por mejorarla, estará vinculado a que dicha tarea o actividad presenta una serie de retos a conseguir o alcanzar. En este sentido, podemos decir que el logro es un aspecto esencial dentro de la educación física escolar”.

Esta relación entre la motivación y los logros que el alumno es capaz de conseguir, ha estado en la mayoría de las ocasiones en contraposición con el tratamiento que las actividades físicas han tenido en las prácticas escolares.

La utilización de una evaluación de las capacidades de una manera normativa, habitualmente referida a baremos y tabulaciones alejados de la realidad del centro, del alumno, del contexto social y cultural en que ambos se encuentran, provoca que haya sido ampliamente criticada la presencia de unas valoraciones de las capacidades del alumno, que muy poco tenían que ver con las verdaderas aspiraciones y posibilidades de los logros que éstos podían

alcanzar, viéndose de esta manera, habitualmente desmotivados y hasta ridiculizados en las comparaciones que entre compañeros se producen. Estamos seguros de que este hecho no hace sino “desmotivar”. No se posibilita un ambiente de aprendizaje adecuado, donde el logro sea algo cercano y posible. Por tanto, deberíamos utilizar, como criterio fundamental de valoración, el esfuerzo y no el resultado obtenido. Para ello sería fundamental que el diseño de tareas y actividades de aprendizaje estuviesen al alcance de todos los alumnos, que sean capaces de realizarlas a su propio ritmo y según sus posibilidades.

Otro aspecto importante para reforzar la autoestima a partir de las posibilidades de movimiento y del esfuerzo que realiza el alumno, de inculcar un modo de vida activo y que se mantenga un compromiso con la vida activa, de que el alumno evolucione desde la dependencia del profesor a aprender a actuar con independencia, objetivos todos ellos ya mencionados en un programa saludable, pasa por ofrecer en nuestras clases responsabilidad y autonomía a los alumnos.

Los profesores ven en los procesos metodológicos activos y participativos una forma de perder el control y orden de la clase. Pero podemos actuar en muchos niveles de autonomía y responsabilidad, que gradualmente hagan del alumno el verdadero centro de interés del proceso de aprendizaje, situando al profesor en otro nivel.

Desde permitir que elijan entre varias opciones, que establezcan prioridades a la hora de realizar una tarea o en el ritmo de aprendizaje, ya comienzan a ser indicadores de que están tomando decisiones. Habrá que atender que esas opciones y elecciones no se realicen con la intención de esforzarse menos. No dudamos que un programa bien adaptado pueda lograr la plena autonomía del alumno, y que descubra por sí mismo que los hábitos saludables de la práctica del ejercicio no acaban en la clase de Educación Física, ni en el recinto del centro.

Quizás, en otro nivel de la programación sería suficiente con aceptar que la metodología que empleamos permita, como indica Corbella (1993):

- La utilización correcta de progresiones.
- La preparación de un calentamiento específico para cada sesión.

- La disposición de enfriamientos o vuelta a la calma cuando sea conveniente.
- La prestación de ayudas correctas en aquellos ejercicios con cierto riesgo.
- No plantear a los alumnos retos que comporten un peligro excesivo.
- Una exigencia diferente para alumnos de diferente nivel.
- Una evaluación con criterio.
- Una proposición de formas seguras de utilización del material.

Para finalizar, debemos considerar un último aspecto del programa, la evaluación.

Es ciertamente controvertido plantear una evaluación dentro de los programas de Educación Física con una perspectiva de salud ya que, teniendo un marcado carácter cualitativo, donde predomina un aprendizaje significativo, es fácil caer en criterios de evaluación cuantitativos que, por otro lado, romperían el espíritu propio de la filosofía de una promoción de salud en el entorno educativo.

Para la evaluación de la condición física relacionada con la salud, aspecto fundamental de la asignatura motivo del proyecto, han sido habitualmente utilizados tests o pruebas que están orientadas hacia el rendimiento físico y deportivo y no hacia los componentes físicos asociados a la salud. Esta circunstancia exige una reorientación de dichas pruebas de evaluación hacia una vertiente más cualitativa que, por otro lado, exigirá un serio esfuerzo para su realización.

Para Seefeldt y Vogel (1989), citados por Devís y Peiró (1992 a) es preciso tener en cuenta ciertos problemas existentes en torno a este tema:

- Se pretende valorar la salud relacionada con la condición física sin ofrecer indicadores directos del estado de salud de los participantes (p. ej. presión sanguínea, respuesta cardiaca o lípidos en sangre).
- Se enfatiza un comportamiento saludable y a la vez se anima a los niños a realizar unos tests que pueden implicar violaciones de una conducta saludable (por ejemplo: estiramientos balísticos o de resistencia aeróbica sin una adecuada preparación).

- Se pide participación en actividades físicas dentro de los programas de salud, y a la hora de su valoración, se realiza cuantitativamente.
- No existe evidencia científica para relacionar los niveles de los distintos componentes físicos de la salud en los niños con su estado de salud cuando sean adultos.
- No se proporciona la evidencia necesaria para decir que, una vez alcanzando los niveles que indican los tests, se obtengan aquellos beneficios saludables con los que pretenden estar asociados.
- No se demuestra que las mejoras alcanzadas en la batería de tests tengan mejoras en el estado de salud de los niños y jóvenes.
- Si la evaluación constituye un elemento más del proceso didáctico y la forma con que se lleve a cabo también puede influir en la salud o en la adquisición de hábitos saludables por parte de los alumnos, deberíamos tener en cuenta la propuesta de Corbella (1993), que señala:
 - Que sea una evaluación continua y formativa.
 - Que se informe a los alumnos de cuáles serán los criterios de evaluación y de la importancia de la superación personal y del trabajo y el esfuerzo diario.
 - Que en los tests de condición física no se exijan los mismo mínimos para todos, que se tengan presentes las capacidades personales de cada alumno su progresión.
 - Que no se hagan pruebas o exámenes de habilidades o destrezas que no se hayan enseñado en clase y que puedan comportar riesgo.
 - Que no se permita presentarse a pruebas que puedan comportar riesgo de lesión a aquellos alumnos que no hayan conseguido hacerlo durante las clases normales.
 - Que se valoren específicamente los hábitos higiénicos.

Por otro lado, junto a la evaluación del programa, es preciso tener en cuenta las condiciones de aplicación del mismo. Si realizamos un énfasis especial en considerar todos los aspectos saludables de nuestro programa para la asignatura de Educación Física, no podemos olvidar el entorno, el lugar físico, instalaciones, vestuarios y los materiales que

utilizaremos para el desarrollo de la misma. Serán necesarios unos requisitos mínimos de salubridad en cuanto a su mantenimiento, limpieza, calidad y estado de conservación.

También deberíamos considerar ciertos aspectos organizativos para el mejor desarrollo de la asignatura, y seguir manteniendo esa perspectiva de salud. Una de estas cuestiones hace referencia a los horarios. Es preciso evitar la realización de las clases de Educación Física en los primeros horarios de la tarde.

A esta recomendación institucional deberían añadirse otras, como el que no coincidan dos días de clase seguidos y, a ser posible, en horas cercanas a la comida; que el trabajo de la clase posterior no requiera un nivel de atención alto y el que se permita, con una flexibilidad adecuada por parte del profesorado, un tiempo adecuado para cambiarse, lavarse o ducharse, antes y después de la clase.

El profesor de Educación Física

Deberíamos pensar que un programa de Educación Física enfocado hacia la salud, necesita de un profesor o profesora que lo lleve a cabo, que como mínimo no sea modelo de hábitos insanos y que tenga la capacidad de modificar y adaptar el programa adecuándolo siempre a las circunstancias que permitan conseguir ese objetivo de salud.

Si el propio docente no está comprometido con el desarrollo de hábitos saludables, será complicado que se implique decididamente por transmitir éstos a sus escolares. Delgado (1999), citando las aportaciones del Grupo de Trabajo Europeo para la educación para la salud (1989) señala que son necesarios una serie de factores para poder desarrollar la promoción de salud en el entorno escolar, entre ellos destacamos:

- Motivación del profesorado como punto de partida para iniciar el proceso.
- Existencia de una formación inicial y permanente en materia de educación para la salud adecuadas.
- Presencia de apoyo institucional.
- Marco legal apropiado para su desarrollo que, en el caso del sistema educativo español se encuentra muy apoyado en la L.O.G.S.E.

- Intervención metodológica y didáctica acorde a las necesidades de la educación física para la salud.
- Intercambio de experiencias.
- Apoyo social al educador.
- Apoyo económico cuando sea pertinente

Llegados a este punto es preciso señalar que, hasta el momento, los educadores se encontraban muy poco formados para abordar esta serie de contenidos que, aun estando regulados curricularmente, no encontraban un refrendo en actuaciones dentro del seno escolar. Los futuros planes de estudio y las revisiones que se establezcan de los mismos han de contemplar esta circunstancia para incluir asignaturas que formen más directamente en esta materia.

Devís y cols. (1998), señalan una serie de principios a la hora de hacer explícita la intervención en Educación Física para la promoción de la salud:

- Tomar en consideración los riesgos que existan al realizar actividad física.
- Centrar la atención en los aspectos cualitativos de la práctica en lugar de una visión cuantitativa del rendimiento.
- Reconceptualizar los conceptos de condición física y deporte, orientándolos a un enfoque de salud.
- Papel facilitador del docente.
- Educar al alumno en la importancia de evaluar los ejercicios y realizarlos con seguridad.
- Presentar una amplia y variada gama de actividades para que pueda participar todo el alumnado sin excepción.
- Considerar las características y limitaciones particulares de cada alumno.
- Facilitar la práctica positiva y satisfactoria, sin convertir la actividad física en un sacrificio o experiencia negativa.
- Favorecer el conocimiento y aceptación del propio cuerpo (sentirse bien con uno mismo) y el respeto al de los demás.
- Propiciar el conocimiento teórico y práctico básico para que el alumnado sea capaz de jugar un papel activo en su proceso de aprendizaje.

- Favorecer la conciencia crítica en el alumnado.

Generelo (1996) destaca que las relaciones entre la Educación Física y la promoción de calidad de vida exige el cumplimiento de una serie de principios básicos:

- Una adecuada selección de los contenidos que destaque desde una vivencia práctica todos los aspectos relacionados con los estilos de vida saludables.
- Establecer una educación emancipatoria en salud que convierta a los escolares en responsables de su propia salud. Esta circunstancia exige una intervención metodológica activa que otorgue protagonismo al escolar en su propio proceso de formación.
- Intervención lúdica que oriente la promoción de la actividad física hacia la ocupación del tiempo de ocio y genere adherencia a la práctica.
- Respeto a los ritmos personales bajo un enfoque pedagógico diferencial, que adapte las actividades a las posibilidades de cada sujeto.
- Educación para la salud como elemento interdisciplinar que aglutine la intervención de las diferentes áreas existentes en el centro escolar. Entendemos y compartimos la visión de Generelo al hablar de “proyecto acumulativo” en la promoción de la salud

El alumnado

Como sujeto y motivo del programa, se le ha de tener en consideración de manera primordial, sobre todo, con respecto a las concreciones curriculares que deban realizarse en el programa, como consecuencia de la integración de los diversos contenidos en la programación de aula. No hemos de olvidar que el alumno es el elemento sobre el cual va a recaer nuestra acción educativa y, por tanto, todas las consideraciones metodológicas establecidas deben hacerse realidad en un proceso planificado, sistematizado y secuenciado.

IV. MATERIAL Y MÉTODO

En función de los objetivos propuestos en nuestro trabajo, hemos utilizado como metodología de investigación la *metodología de encuestas por muestreo* (Kish, 1995; Lohr, 2000). En efecto, para conocer los intereses y motivaciones de los adolescentes en la Región de Murcia hemos llevado a cabo un proceso de muestreo con el que hemos obtenido una muestra representativa de esa franja de edades con la finalidad de poder aproximarnos al conocimiento de esos aspectos del comportamiento adolescente en el espacio geográfico señalado.

Como en todo estudio implementado mediante el método de encuestas por muestreo, hemos utilizado (a) unos instrumentos de evaluación y registro de información, (b) un procedimiento para la recogida de la información y (c) un proceso de muestreo. Para ajustarnos al título de este epígrafe, el primero de estos elementos es lo que constituye el *Material*, en tanto que los dos restantes conforman, más propiamente, el *Método*.

IV.I. Material

De acuerdo con el planteamiento de nuestro trabajo, hemos tenido que valorar (1) los niveles de práctica físico-deportiva y (2) los aspectos psico-sociales relacionados con los intereses y las motivaciones para la realización de dicha práctica. Para llevar a cabo esta valoración hemos desarrollado dos instrumentos de evaluación y registro de la información relativos a cada una de las dos dimensiones mencionadas. Su elaboración constituye, como hemos indicado, el epígrafe de Material que presentamos en este momento.

IV.I.I. La práctica físico-deportiva

Para la evaluación de la práctica físico-deportiva hemos creado una escala para medir los niveles de práctica físico-deportiva habitual de los adolescentes que hemos denominado *Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes, IAFHA* (Velandrino, Rodríguez y Gálvez, 2003). Este inventario ofrece una aproximación al grado de actividad física habitual que realizan los adolescentes durante su vida cotidiana.

El IAFHA es una escala elaborada a partir de una propuesta inicial de un inventario propuesto por Baecke y cols. (Baecke, 1982) para la valoración de la actividad física dirigido a la población en general. Dada esta característica (la escala de Baecke se dirigía mayoritariamente

hacia la población adulta), llevamos a cabo un proceso de adaptación de ella para las edades objeto de interés en este trabajo que, como ya sabemos, son las comprendidas entre los 14 y 17 años. Después del proceso de adaptación nuestra escala quedó estructurada en tres sub-escalas con las que registrar el nivel de práctica físico-deportiva habitual durante los tres momentos principales de la vida cotidiana de un adolescente: el tiempo de estancia en el centro escolar, el tiempo libre o de ocio, y el tiempo dedicado expresamente a la actividad deportiva. Estos tres momentos se corresponden estructuralmente con los que propuso Baecke en su trabajo. Nuestra aportación ha consistido en sustituir la subescala que él estructuró en torno al tiempo de actividad laboral por la sub-escala centrada en la actividad física realizada en el tiempo de permanencia en el centro escolar. Además, el resto de los ítems fueron revisados y adaptados al contexto propio de la adolescencia. La versión definitiva puede verse en el Anexo.

Las principales propiedades psicométricas (Crocker y Algina, 1985; Martínez Arias, 1995; Muñiz, 1998) del AFHA como instrumento de medición son las siguientes. La fiabilidad obtenida por el conocido método de Cronbach fue $r_{xx} = \alpha = 0,845$ que resultó significativa a un nivel del 5% ($F_{obs} = 1/(1-0.85) = 6.67$; $p < .05$). Para el análisis de la validez realizamos un análisis factorial exploratorio (utilizando el procedimiento varimax como método de rotación) cuyo resultado en términos de la varianza explicada por los factores y su interpretación la siguiente:

<i>Factor</i>	<i>% varianza</i>	<i>Interpretación</i>
I	28.9	Actividad física durante el tiempo de permanencia en el centro escolar
II	18.4	Actividad física durante la práctica deportiva
III	11.9	Actividad física durante el tiempo de ocio

Como se observa tanto la fiabilidad de la escala como la estructura obtenida por el AFE apoyan nuestra propuesta del IAFHA como instrumento psicométricamente adecuado para la valoración de los niveles de actividad física habitual en adolescentes.

Con este instrumento podemos, en consecuencia, obtener cuatro índices de la actividad física habitual de los adolescentes:

IE: Índice de actividad física durante la permanencia en el centro escolar

ID: Índice de actividad deportiva

IO: Índice de actividad física durante el tiempo de ocio.

IG: índice global de actividad física habitual.

Este desglose de la actividad física que ofrece el IAFHA permite obtener una información bastante detallada sobre el tipo, el grado e incluso el momento de la actividad física que realiza el adolescente durante su vida cotidiana.

IV.1.2. Cuestionario para analizar otros factores significativos.

Para la valoración de los intereses y motivaciones referidos a la práctica deportiva en los adolescentes, elaboramos un cuestionario con el que se obtuvo la información pertinente a dichos factores. Este cuestionario, que también adjuntamos en el Anexo, consta de 35 ítems de carácter abierto que conforman los siguientes factores:

- Asociacionismo deportivo (1 ítems).
- Influencia de las clases de Educación Física (5 ítems).
- Competencia Motriz e imagen corporal (4 ítems).
- Influencia del entorno afectivo (6 ítems).
- Motivos de práctica de actividad física (6 ítems).
- Lugar donde realiza práctica de actividad física (5 ítems).
- Entorno de práctica (4 ítems).
- Motivos de abandono de la práctica (5 ítems).

IV.1.2.1 Construcción y aplicación del cuestionario

La obtención del cuestionario definitivo siguió una serie de fases que señalamos a continuación:

A. Primera fase:

En la primera fase de construcción del instrumento se determinaron los objetivos de la encuesta, que fueron establecidos en base a una serie de aspectos principales:

- Consulta de documentos de temática central relacionada con nuestra investigación.
- Consulta a expertos en la materia, nacionales e internacionales.
- Recopilación de información adicional mediante técnicas exploratorias, principalmente grupos de discusión y entrevistas en profundidad.

B. Segunda fase:

Se estableció un cuestionario definitivo y se realizó un pretest cognitivo aplicado a una pequeña muestra piloto de 70 adolescentes (40 mujeres y 30 hombres) para verificar el nivel de comprensión de las diferentes cuestiones planteadas, así como la dificultad y la extensión del cuestionario. Se efectuó una valoración de la validez de contenido del mismo.

Tras los resultados, realizamos las siguientes correcciones del mismo:

- ***Preguntas de fácil comprensión para los adolescentes.***
- Eliminar las preguntas de información innecesaria.
- Eliminar preguntas mal elaboradas.
- Eliminar items y simplificarlos.

Tras la configuración definitiva del cuestionario se procedió a su incorporación al instrumento definitivo junto a la escala de actividad

física habitual (IAFHA).

IV.II. Método

IV. II.I. Procedimiento de recogida de información

El segundo de los aspectos que señalamos al principio de este epígrafe en el que se apoya la metodología de encuestas por muestreo era el referido a un procedimiento para la recogida de información. De los cuatro procedimientos posibles de entrevista en la metodología de encuestas (personal, postal, por teléfono y vía internet) hemos utilizado, por razones obvias, el primero de los citados: la entrevista personal o cara-a-cara. No cabe duda que para recabar la información necesaria de jóvenes adolescentes la forma de entrevista más idónea era la que permitiera un contacto directo de manera que se consiguieran los siguientes objetivos:

- (1) Explicar detenidamente la finalidad de la investigación.
- (2) Aclarar exhaustivamente la forma de responder a los cuestionarios que se les ofrecían.
- (3) Conseguir su participación consentida, dado que –como no puede ser de otra manera- tal participación era completamente opcional. De hecho, unos pocos jóvenes decidieron no participar y no lo hicieron.
- (4) Maximizar su implicación en la investigación motivándoles para que la información suministrada –siempre de forma anónima- fuera sincera y veraz.

Este doble propósito de veracidad y validez de los resultados obtenidos creemos que ha sido aceptablemente alcanzado dado que los resultados obtenidos son coincidentes en lo esencial con los resultados que obtuvimos en el estudio previo que llevamos a cabo para la construcción del IAFHA.

IV.II.II. Proceso de muestreo

El tercero de los aspectos señalados como componentes del marco metodológico es el proceso de muestreo realizado para obtener la muestra de adolescentes pertinentes para nuestros objetivos.

Como suele ser habitual en este tipo de estudios en los que la población objetivo son adolescentes, es decir jóvenes en edad escolar, se utilizó la red de centros escolares de educación secundaria (en nuestro caso de la Región de Murcia) para contactar con dichos componentes de la población objetivo. Los centros que fueron elegidos (véase Tabla IV.1) en el proceso de selección (de la forma que describimos más adelante) fueron contactados previamente y, tras explicar a los directores el motivo de la investigación, se les solicitó que accedieran a la utilización de la hora de la clase de Educación Física para administrar los cuestionarios. Todos los centros contactados nos permitieron el acceso.

Para obtener la muestra representativa con la que poder inferir a la población, las características del proceso de muestreo que llevamos a cabo son las siguientes.

Diseño muestral

El proceso de muestreo se realizó siguiendo un proceso estratificado y polietápico, en el que las unidades de primera etapa fueron las comarcas naturales en las que está dividida la Región de Murcia¹, las de segunda etapa los municipios, las de tercera los centros escolares, y las de cuarta y última los alumnos adolescentes. Las comarcas formaron estratos de manera que se seleccionaron dos centros de cada comarca, lo cual dio un total de 12 centros de muestreo (véase Tabla IV.1). Para la selección de las unidades en las dos etapas siguientes se utilizó un procedimiento de selección con probabilidad proporcional al tamaño (ppt) lo que da lugar a una muestra autoponderada (Lohr, 2000; Scheaffer et al., 1987) y simplifica los análisis posteriores. La selección final de los escolares participantes fue a través de la selección aleatoria de aulas, de manera que fueron contactados todos los alumnos presentes en el aula (y que quisieron participar). En la Tabla IV.2 se presenta la composición final de la muestra (en función del género) tras este proceso de selección.

¹ Huerta de Murcia, Campo de Cartagena/Mar Menor, Valle del Guadalentín, Noroeste, Altiplano y Vega del Segura

Trabajo de campo

La administración de los cuestionarios a los adolescentes participantes se llevó a cabo durante los meses de Mayo y Junio de 2003. Lógicamente del mes de Junio, debido al calendario escolar, sólo se utilizó la primera quincena de días.

Comarca	Localidad	Centro
Huerta de Murcia	Murcia	Mariano Baquero
	Murcia	Saavedra Fajardo
Cartagena/M.Menor	Los Dolores (Cartag.)	El Bohío
	Cartagena	Jiménez de la Esapada
Valle Guadalentin	Lorca	Príncipe de Asturias
Noroeste	Aguilas	A. Escámez
	Bullas	Los Cantos
	Caravaca	S. Juan de la Cruz
Altiplano	Jumilla	Infanta Elena
	Tecla	J.L. Castillo Puche
Vega del Segura	Cieza	Diego Tortosa
	Molina	Franc. de Goya

Tabla IV.1. *Centros seleccionados en el proceso de muestreo.*

<i>Centro</i>	<i>Varones</i>	<i>Mujeres</i>	<i>Total</i>
Mariano Baquero	34	47	81
Saavedra Fajardo	50	37	87
El Bohío	24	25	49
Jiménez de la Espada	40	36	76
Príncipe de Asturias	41	41	82
A. Escámez	36	28	64
Los Cantos	28	49	77
San Juan de la Cruz	35	44	79
Infanta Elena	42	38	80
J.L. Castillo Puche	48	27	75
Francisco de Goya	31	35	66
TOTAL	444	444	888

Tabla IV.2. *Composición final de la muestra.*

– **Ámbito**

Institutos de Ecuación Secundaria públicos de La Región de Murcia

– **Universo**

La población objetivo o Universo es la formada por todos los adolescentes entre 14 y 17 años escolarizados (en centros públicos).

– **Tamaño muestral**

N = 888 alumnos y alumnas.

– **Error muestral**

Para un nivel de confianza del 95,5%, $\pi = Q$, y supuesto m.a.s. el error real que afecta a nuestras estimaciones es de $\pm 3,2\%$

El proceso de muestreo seguido en nuestro trabajo nos proporcionó una muestra estadísticamente representativa con un margen de error relativamente bajo (sólo del 3,2%) lo que indica que los intervalos de confianza para la estimación sólo afectan ese porcentaje del valor del parámetro estimado.

DATOS DESCRIPTIVOS

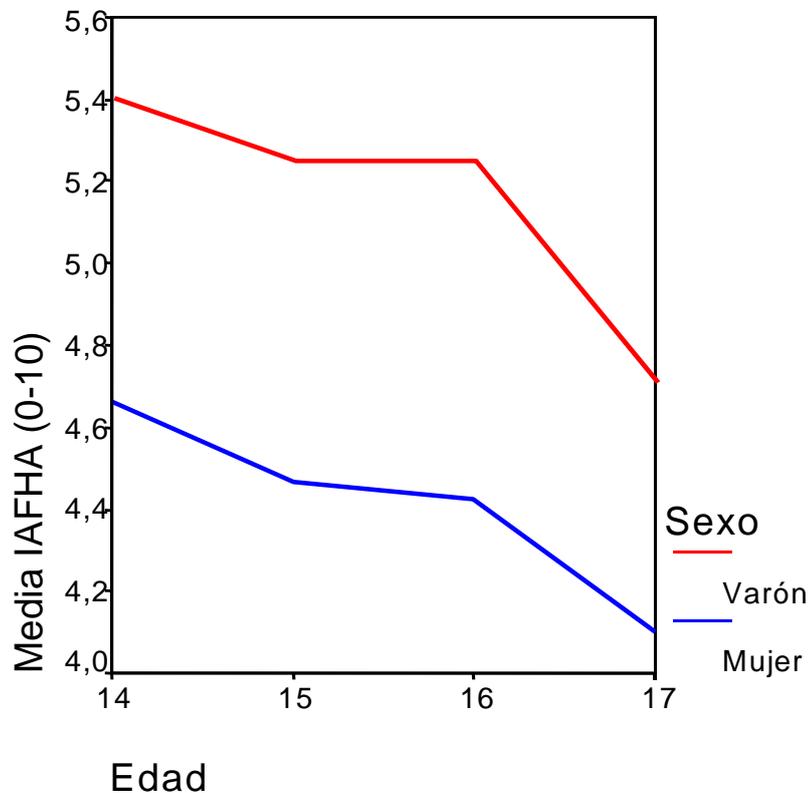
Niveles de Actividad Física habitual

Del total de la muestra (n=888), la media global obtenida con el IAFHA para varones es de 5,1687 (n=444), mientras que en mujeres (n=444) obtenemos un valor de 4,4064 (Gráfica 1). Los valores medios distribuidos según sexo y edad quedan representados en la tabla 1.

Tabla 1. Distribución por sexo y edad de las medias globales obtenidas en el IAFHA

Edad		N	Mínimo	Máximo	Media	Des. Tip
14	Sexo					
	Varón	111	2,17	7,61	5,419	1,0415
	Mujer	102	1,81	6,81	4,664	1,0131
15	Sexo					
	Varón	110	1,27	7,7	5,265	1,1619
	Mujer	98	2,45	7,26	4,466	,9754
16	Sexo					
	Varón	112	1,77	8,14	5,253	1,1336
	Mujer	131	2,19	7,35	4,4263	1,1118
17	Sexo					
	Varón	112	1,58	7,98	4,726	1,2183
	Mujer	113	1,38	7,73	4,09	1,1441

Gráfica 1. Medias de la escala global del IAFHA.



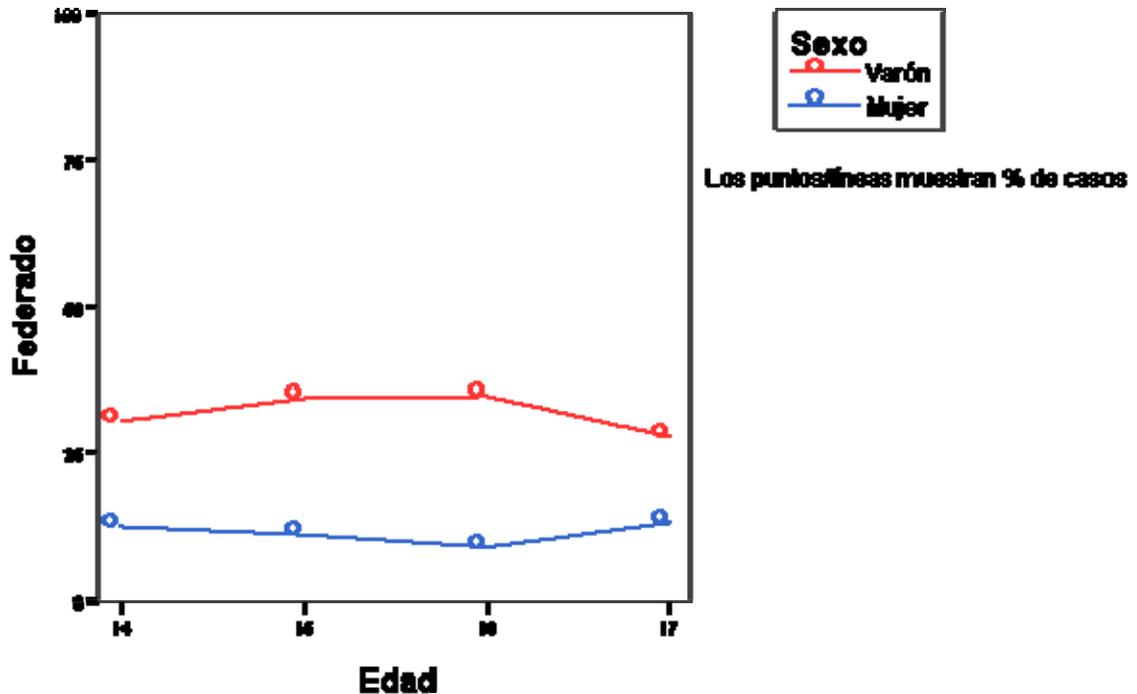
Asociacionismo deportivo.

Del total de la muestra (n=888), 193 sujetos están federados, mientras que 695 no lo están (Gráfica 2). La distribución sobre la condición de estar federado por sexo y edad queda representada en la Tabla 2. Mediante el test de independencia de Chi cuadrado de Pearson con análisis de residuos observamos que la condición de estar federado se asocia significativamente a los varones ($\chi^2=54,822$; $p<0.0005$). Sin embargo, no encontramos estas diferencias significativas respecto a la edad.

Tabla 2. Distribución de la condición de estar federado según sexo y edad.

Edad				Federado		Total
	Sexo			Si	No	
14	Sexo	Varón	Recuento	34	77	111
			% de Sexo	30,6%	69,4%	100,0%
		Mujer	Recuento	13	89	102
			% de Sexo	12,7%	87,3%	100,0%
	Total		Recuento	47	166	213
			% de Sexo	22,1%	77,9%	100,0%
15	Sexo	Varón	Recuento	38	72	110
			% de Sexo	34,5%	65,5%	100,0%
		Mujer	Recuento	11	87	98
			% de Sexo	11,2%	88,8%	100,0%
	Total		Recuento	49	159	208
			% de Sexo	23,6%	76,4%	100,0%
16	Sexo	Varón	Recuento	39	73	112
			% de Sexo	34,8%	65,2%	100,0%
		Mujer	Recuento	12	119	131
			% de Sexo	9,2%	90,8%	100,0%
	Total		Recuento	51	192	243
			% de Sexo	21,0%	79,0%	100,0%
17	Sexo	Varón	Recuento	31	80	111
			% de Sexo	27,9%	72,1%	100,0%
		Mujer	Recuento	15	98	113
			% de Sexo	13,3%	86,7%	100,0%
	Total		Recuento	46	178	224
			% de Sexo	20,5%	79,5%	100,0%

Gráfica 2. Porcentaje por sexo y edad de la condición de federado en adolescentes de la Región de Murcia.



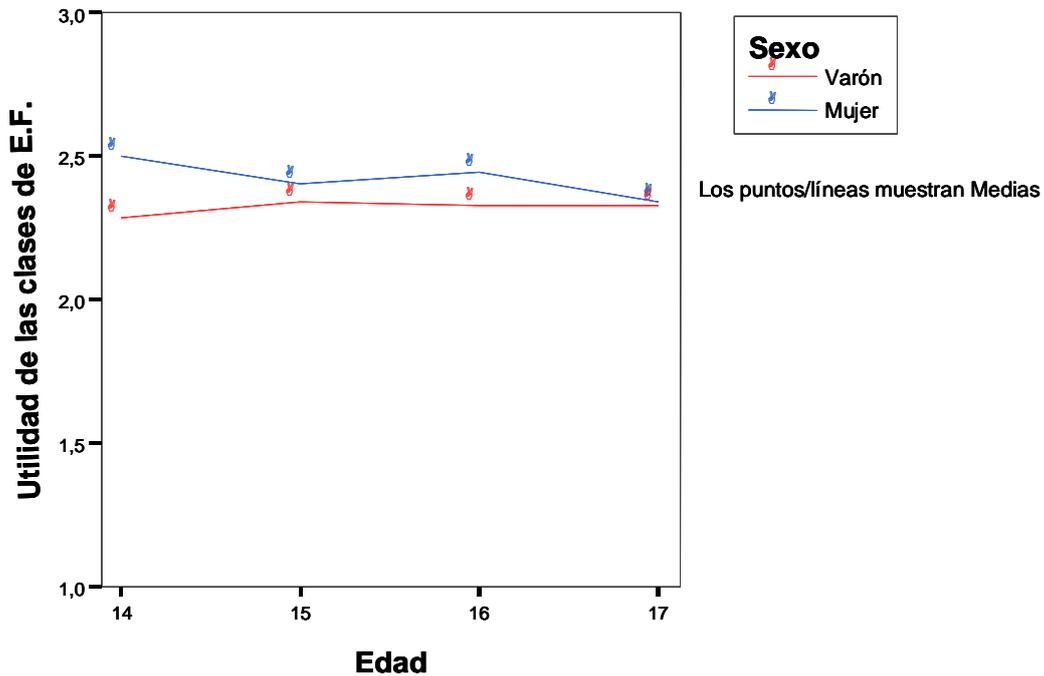
Utilidad de las clases de Educación Física.

Con respecto a la consideración de la utilidad de las clases de Educación Física, nos encontramos que 420 sujetos las consideran bastante útiles, 374 las consideran regular, y 94 opinan que las clases no son útiles (Gráfica 3). La distribución de la opinión sobre la utilidad de las clases de Educación Física queda representada en la Tabla 3. La importancia de la Educación Física respecto a otras materias se asocia significativamente con el sexo masculino ($\chi^2=7,47$; $p<0.0005$). No existen diferencias con el paso de la edad. También existe una asociación significativa de la opinión sobre la utilidad de las clases de Educación Física, siendo las mujeres quienes las consideran más útiles, según observamos en el test de independencia ($\chi^2=17,92$; $p<0.0005$).

Tabla 4. Distribución de la utilidad de las clases de Educación Física según sexo y edad.

Edad				Utilidad de las clases de E.F.			Total
				Nada	Regular	Bastante	
14	Sexo	Varón	Recuento	19	42	50	111
			% de Sexo	17,1%	37,8%	45,0%	100,0%
		Mujer	Recuento	6	39	57	102
			% de Sexo	5,9%	38,2%	55,9%	100,0%
	Total		Recuento	25	81	107	213
			% de Sexo	11,7%	38,0%	50,2%	100,0%
15	Sexo	Varón	Recuento	17	39	54	110
			% de Sexo	15,5%	35,5%	49,1%	100,0%
		Mujer	Recuento	4	51	43	98
			% de Sexo	4,1%	52,0%	43,9%	100,0%
	Total		Recuento	21	90	97	208
			% de Sexo	10,1%	43,3%	46,6%	100,0%
16	Sexo	Varón	Recuento	18	40	54	112
			% de Sexo	16,1%	35,7%	48,2%	100,0%
		Mujer	Recuento	10	53	68	131
			% de Sexo	7,6%	40,5%	51,9%	100,0%
	Total		Recuento	28	93	122	243
			% de Sexo	11,5%	38,3%	50,2%	100,0%
17	Sexo	Varón	Recuento	12	51	48	111
			% de Sexo	10,8%	45,9%	43,2%	100,0%
		Mujer	Recuento	8	59	46	113
			% de Sexo	7,1%	52,2%	40,7%	100,0%
	Total		Recuento	20	110	94	224
			% de Sexo	8,9%	49,1%	42,0%	100,0%

Gráfica 4. Porcentaje por sexo y edad de la opinión sobre la utilidad de las clases de Educación Física.



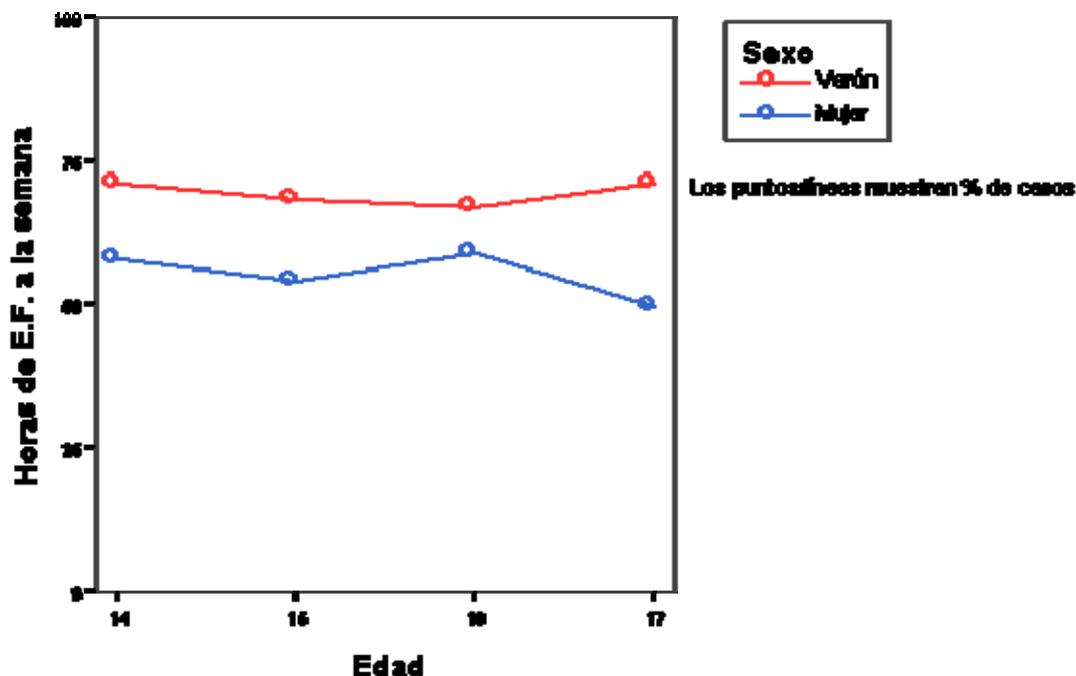
Horas de Educación Física a la semana

Con respecto a las horas de Educación Física a la semana, observamos que 553 sujetos consideran que deberían aumentarse las horas lectivas de esta asignatura y 335 opinan que no (Gráfica 4). La distribución de la opinión sobre las horas de Educación Física a la semana según sexo y edad queda representada en la Tabla 4. Los varones se asocian significativamente a la opinión sobre el incremento de las horas de clase en Educación Física, según observamos en el test de independencia ($\chi^2=19,025$; $p<0.0005$). Las mujeres se asocian negativamente a la opinión de no querer más horas de Educación Física a la semana. No encontramos estas diferencias con respecto a la edad .

Tabla 4. Distribución de las horas de Educación Física a la semana según sexo y edad.

Edad	Sexo		Horas de E.F. a la semana			
			Si	No	Total	
14	Varón	Recuento	79	32	111	
		% de Sexo	71,2%	28,8%	100,0%	
		Mujer	Recuento	59	43	102
			% de Sexo	57,8%	42,2%	100,0%
	Total	Recuento	138	75	213	
		% de Sexo	64,8%	35,2%	100,0%	
	15	Varón	Recuento	75	35	110
			% de Sexo	68,2%	31,8%	100,0%
Mujer			Recuento	53	45	98
			% de Sexo	54,1%	45,9%	100,0%
Total		Recuento	128	80	208	
		% de Sexo	61,5%	38,5%	100,0%	
16		Varón	Recuento	75	37	112
			% de Sexo	67,0%	33,0%	100,0%
	Mujer		Recuento	77	54	131
			% de Sexo	58,8%	41,2%	100,0%
	Total	Recuento	152	91	243	
		% de Sexo	62,6%	37,4%	100,0%	
	17	Varón	Recuento	79	32	111
			% de Sexo	71,2%	28,8%	100,0%
Mujer			Recuento	56	57	113
			% de Sexo	49,6%	50,4%	100,0%
Total		Recuento	135	89	224	
		% de Sexo	60,3%	39,7%	100,0%	

Gráfica 4. Porcentaje por sexo y edad de la opinión sobre las horas de Educación Física a la semana.



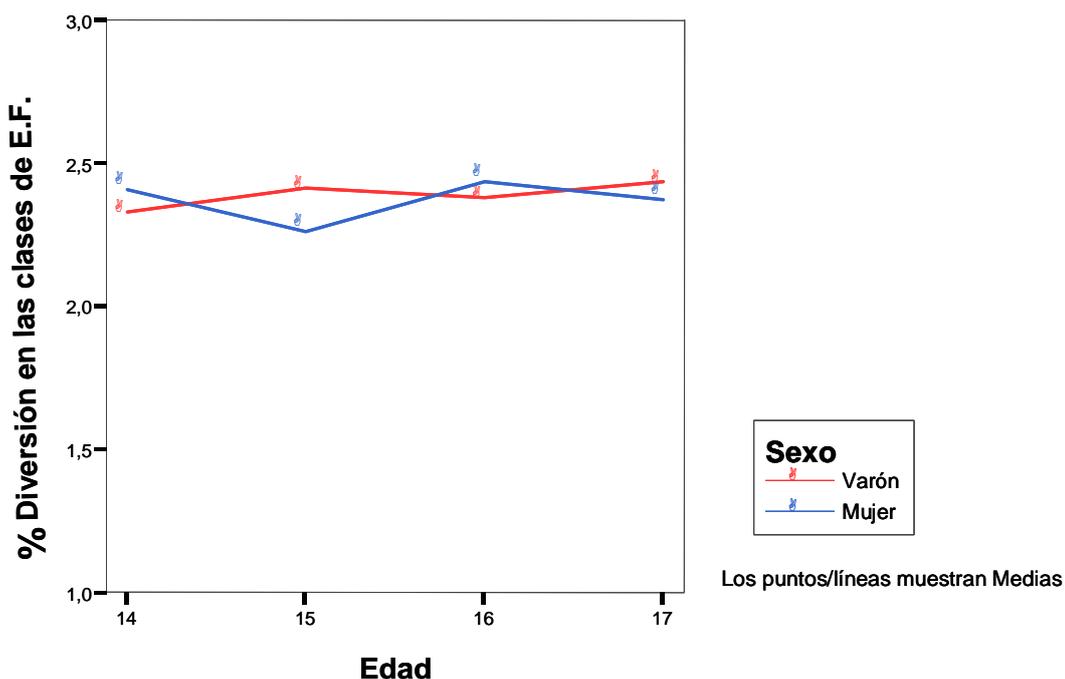
Diversión en las clases de Educación Física

Considerando la diversión en las clases de Educación Física, encontramos que 428 sujetos se divierten bastante, 376 se divierten regular, mientras que 84 no se divierten nada (Gráfica 5). La distribución de la opinión sobre la diversión en las clases de Educación Física según sexo y edad queda representada en la Tabla 5. Encontramos en el test de independencia una asociación positiva de la diversión con el sexo masculino ($\chi^2=13,616$; $p<0.0005$). Sin embargo, no existen diferencias con el transcurso de la edad.

Tabla 5. Distribución de la diversión en las clases de Educación Física según sexo y edad.

Edad	Sexo	Varón	Diversión en las clases de E.F.			Total
			Nada	Regular	Bastante	
14	Varón	Recuento	18	39	54	111
		% de Sexo	16,2%	35,1%	48,6%	100,0%
	Mujer	Recuento	10	39	53	102
		% de Sexo	9,8%	38,2%	52,0%	100,0%
	Total	Recuento	28	78	107	213
		% de Sexo	13,1%	36,6%	50,2%	100,0%
15	Varón	Recuento	10	45	55	110
		% de Sexo	9,1%	40,9%	50,0%	100,0%
	Mujer	Recuento	11	49	38	98
		% de Sexo	11,2%	50,0%	38,8%	100,0%
	Total	Recuento	21	94	93	208
		% de Sexo	10,1%	45,2%	44,7%	100,0%
16	Varón	Recuento	16	38	58	112
		% de Sexo	14,3%	33,9%	51,8%	100,0%
	Mujer	Recuento	4	64	63	131
		% de Sexo	3,1%	48,9%	48,1%	100,0%
	Total	Recuento	20	102	121	243
		% de Sexo	8,2%	42,0%	49,8%	100,0%
17	Varón	Recuento	10	43	58	111
		% de Sexo	9,0%	38,7%	52,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	5	59	49	113
		% de Sexo	4,4%	52,2%	43,4%	100,0%
	Total	Recuento	15	102	107	224
		% de Sexo	6,7%	45,5%	47,8%	100,0%

Gráfica 5. Porcentaje por sexo y edad de la opinión sobre la diversión en las clases de Educación Física.



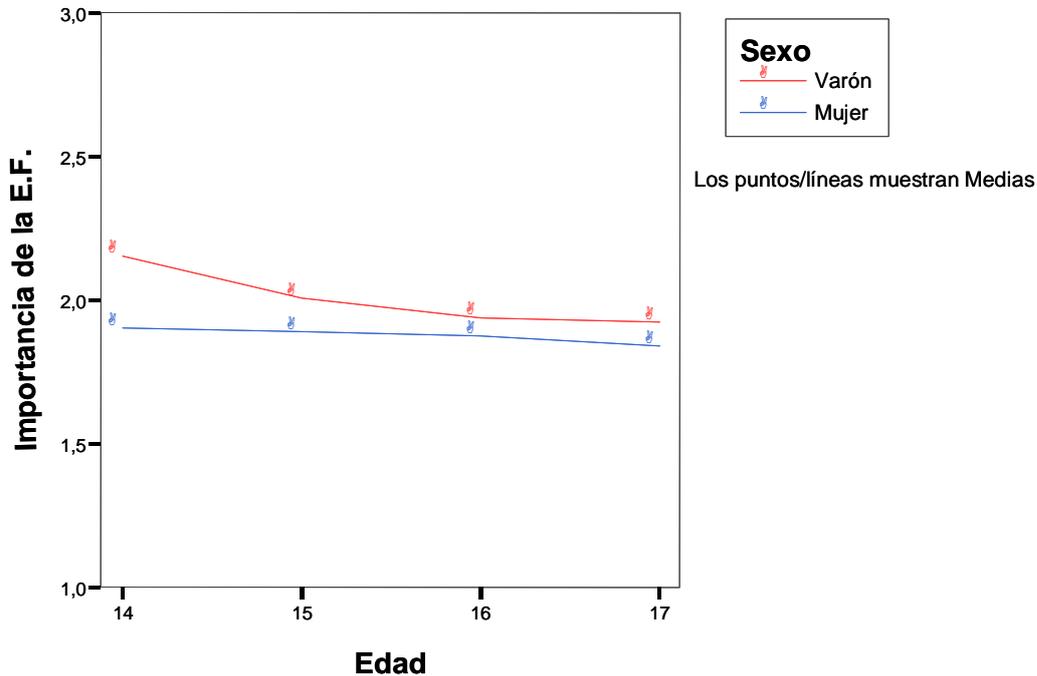
Importancia de clases de Educación Física

Atendiendo a la importancia de la Educación Física con relación a las demás asignaturas, 165 sujetos le dan más importancia, 506 sujetos la consideran igual y, por el contrario, 217 sujetos le conceden menor relevancia en (Gráfica 6). La distribución de la opinión acerca de la importancia de las clases de Educación Física según sexo y edad queda representada en la Tabla 6. Encontramos una asociación significativa del sexo masculino con la opinión de conceder mayor importancia a la Educación Física respecto a otras materias ($\chi^2=7,473$; $p<0.0005$). No existen diferencias con el paso de la edad.

Tabla 5. Distribución de la importancia de las clases de Educación Física según sexo y edad.

Edad	Sexo		Importancia de la E.F.			Total	
			Menor	Igual	Mayor		
14	Sexo	Varón	Recuento	21	52	38	111
			% de Sexo	18,9%	46,8%	34,2%	100,0%
		Mujer	Recuento	20	72	10	102
			% de Sexo	19,6%	70,6%	9,8%	100,0%
	Total	Recuento	41	124	48	213	
		% de Sexo	19,2%	58,2%	22,5%	100,0%	
15	Sexo	Varón	Recuento	25	59	26	110
			% de Sexo	22,7%	53,6%	23,6%	100,0%
		Mujer	Recuento	27	55	16	98
			% de Sexo	27,6%	56,1%	16,3%	100,0%
	Total	Recuento	52	114	42	208	
		% de Sexo	25,0%	54,8%	20,2%	100,0%	
16	Sexo	Varón	Recuento	30	59	23	112
			% de Sexo	26,8%	52,7%	20,5%	100,0%
		Mujer	Recuento	32	83	16	131
			% de Sexo	24,4%	63,4%	12,2%	100,0%
	Total	Recuento	62	142	39	243	
		% de Sexo	25,5%	58,4%	16,0%	100,0%	
17	Sexo	Varón	Recuento	30	59	22	111
			% de Sexo	27,0%	53,2%	19,8%	100,0%
		Mujer	Recuento	32	67	14	113
			% de Sexo	28,3%	59,3%	12,4%	100,0%
	Total	Recuento	62	126	36	224	
		% de Sexo	27,7%	56,3%	16,1%	100,0%	

Gráfica 6. Porcentaje por sexo y edad de la opinión sobre la importancia de la Educación Física.



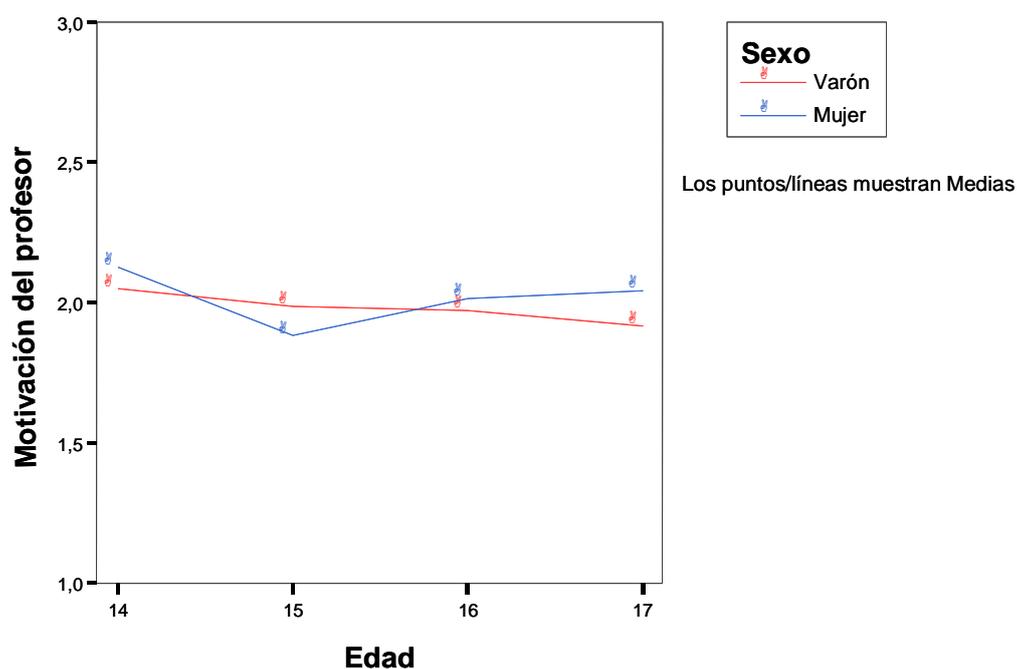
Motivación del profesor

Se observa que 253 sujetos se sienten motivados por su profesor para realizar práctica físico-deportiva fuera de las clases; 384 opinan que regular y 251 no se sienten nada motivados (Gráfica 7). La distribución de la opinión sobre la motivación del profesor de Educación Física según sexo y edad se muestra en la Tabla 7. En el test de independencia no encontramos asociación significativa del sexo y la edad con esta variable. Tampoco encontramos asociación significativa entre la motivación del profesor y tendencia a realizar práctica de actividad físico-deportiva.

Tabla 7. Distribución de la motivación del profesor de Educación Física según sexo y edad.

Edad	Sexo		Motivación del profesor			Total
			Nada	Regular	Bastante	
14	Varón	Recuento	30	45	36	111
		% de Sexo	27,0%	40,5%	32,4%	100,0%
	Mujer	Recuento	17	55	30	102
		% de Sexo	16,7%	53,9%	29,4%	100,0%
	Total	Recuento	47	100	66	213
		% de Sexo	22,1%	46,9%	31,0%	100,0%
15	Varón	Recuento	32	47	31	110
		% de Sexo	29,1%	42,7%	28,2%	100,0%
	Mujer	Recuento	35	39	24	98
		% de Sexo	35,7%	39,8%	24,5%	100,0%
	Total	Recuento	67	86	55	208
		% de Sexo	32,2%	41,3%	26,4%	100,0%
16	Varón	Recuento	31	53	28	112
		% de Sexo	27,7%	47,3%	25,0%	100,0%
	Mujer	Recuento	38	53	40	131
		% de Sexo	29,0%	40,5%	30,5%	100,0%
	Total	Recuento	69	106	68	243
		% de Sexo	28,4%	43,6%	28,0%	100,0%
17	Varón	Recuento	38	44	29	111
		% de Sexo	34,2%	39,6%	26,1%	100,0%
	Mujer	Recuento	30	48	35	113
		% de Sexo	26,5%	42,5%	31,0%	100,0%
	Total	Recuento	68	92	64	224
		% de Sexo	30,4%	41,1%	28,6%	100,0%

Gráfica 7. Porcentaje por sexo y edad de la opinión sobre la motivación del profesor de Educación Física.



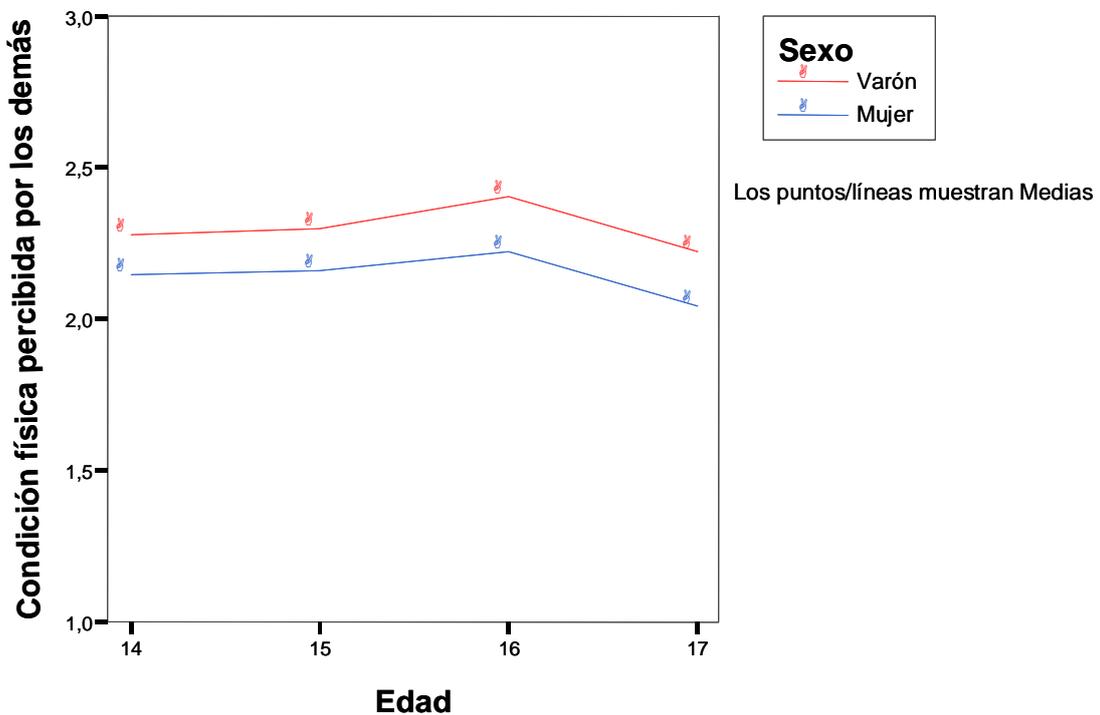
Condición física percibida por los demás

Atendiendo a la condición física percibida por los demás, 98 sujetos opinan que es baja la consideración de su entorno de amigos, 493 responden que es regular y 297 opinan que es buena (Gráfica 8). La distribución de la opinión sobre la condición física percibida por los demás según sexo y edad se muestra en la Tabla 8. Encontramos asociación positiva del sexo masculino a la percepción de una buena condición física por parte de los demás, mientras que las mujeres se asocian negativamente a esta opción ($\chi^2=17,611$; $p<0.0005$). Hay asociación significativa en ambos sexos para la práctica físico-deportiva cuando perciben una buena condición física por los demás ($\chi^2=49,014$; $p<0.0005$).

Tabla 8. Distribución Condición física percibida por los demás según sexo y edad.

Edad				Condición física percibida por los demás			Total
				Mala	Regular	Buena	
14	Sexo	Varón	Recuento	11	58	42	111
			% de Sexo	9,9%	52,3%	37,8%	100,0%
		Mujer	Recuento	10	67	25	102
			% de Sexo	9,8%	65,7%	24,5%	100,0%
	Total		Recuento	21	125	67	213
			% de Sexo	9,9%	58,7%	31,5%	100,0%
15	Sexo	Varón	Recuento	12	53	45	110
			% de Sexo	10,9%	48,2%	40,9%	100,0%
		Mujer	Recuento	9	64	25	98
			% de Sexo	9,2%	65,3%	25,5%	100,0%
	Total		Recuento	21	117	70	208
			% de Sexo	10,1%	56,3%	33,7%	100,0%
16	Sexo	Varón	Recuento	5	57	50	112
			% de Sexo	4,5%	50,9%	44,6%	100,0%
		Mujer	Recuento	14	74	43	131
			% de Sexo	10,7%	56,5%	32,8%	100,0%
	Total		Recuento	19	131	93	243
			% de Sexo	7,8%	53,9%	38,3%	100,0%
17	Sexo	Varón	Recuento	16	54	41	111
			% de Sexo	14,4%	48,6%	36,9%	100,0%
		Mujer	Recuento	21	66	26	113
			% de Sexo	18,6%	58,4%	23,0%	100,0%
	Total		Recuento	37	120	67	224
			% de Sexo	16,5%	53,6%	29,9%	100,0%

Gráfica 8. Porcentaje por sexo y edad de la opinión sobre la condición física percibida por los demás



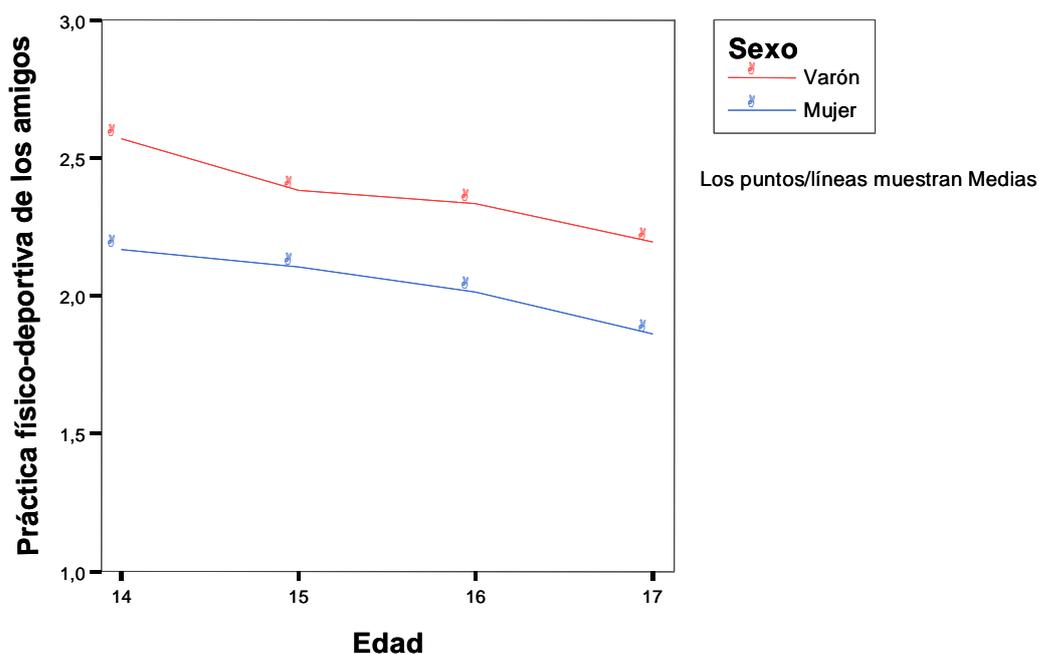
La práctica físico-deportiva de los amigos

Los resultados arrojan que 295 sujetos afirman que sus amigos realizan bastante actividad físico-deportiva, 473 regular y 120 nada (Gráfica 9). La distribución de la opinión sobre la práctica físico-deportiva de los amigos según sexo y edad está representada en la Tabla 9. Teniendo en cuenta el sexo, hay diferencias significativas que asocian positivamente a los varones y la práctica físico-deportiva de sus amigos ($\chi^2=60,427$; $p<0.0005$). Encontramos a su vez una asociación positiva de la práctica físico-deportiva de los sujetos cuando el entorno de amigos práctica ($\chi^2=21,74$; $p<0.0005$).

Tabla 9. Distribución de la práctica físico-deportiva de los amigos según sexo y edad.

Edad	Sexo	Varón	Práctica físico-deportiva de los amigos			Total	
			Nada	Regular	Bastante		
14	Sexo	Varón	Recuento	3	42	66	111
			% de Sexo	2,7%	37,8%	59,5%	100,0%
	Mujer	Recuento	12	61	29	102	
		% de Sexo	11,8%	59,8%	28,4%	100,0%	
	Total	Recuento	15	103	95	213	
		% de Sexo	7,0%	48,4%	44,6%	100,0%	
15	Sexo	Varón	Recuento	7	54	49	110
			% de Sexo	6,4%	49,1%	44,5%	100,0%
	Mujer	Recuento	17	54	27	98	
		% de Sexo	17,3%	55,1%	27,6%	100,0%	
	Total	Recuento	24	108	76	208	
		% de Sexo	11,5%	51,9%	36,5%	100,0%	
16	Sexo	Varón	Recuento	8	59	45	112
			% de Sexo	7,1%	52,7%	40,2%	100,0%
	Mujer	Recuento	23	84	24	131	
		% de Sexo	17,6%	64,1%	18,3%	100,0%	
	Total	Recuento	31	143	69	243	
		% de Sexo	12,8%	58,8%	28,4%	100,0%	
17	Sexo	Varón	Recuento	16	58	37	111
			% de Sexo	14,4%	52,3%	33,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	34	61	18	113	
		% de Sexo	30,1%	54,0%	15,9%	100,0%	
	Total	Recuento	50	119	55	224	
		% de Sexo	22,3%	53,1%	24,6%	100,0%	

Gráfica 9. Porcentaje por sexo y edad de la opinión sobre la práctica físico-deportiva de los amigos-



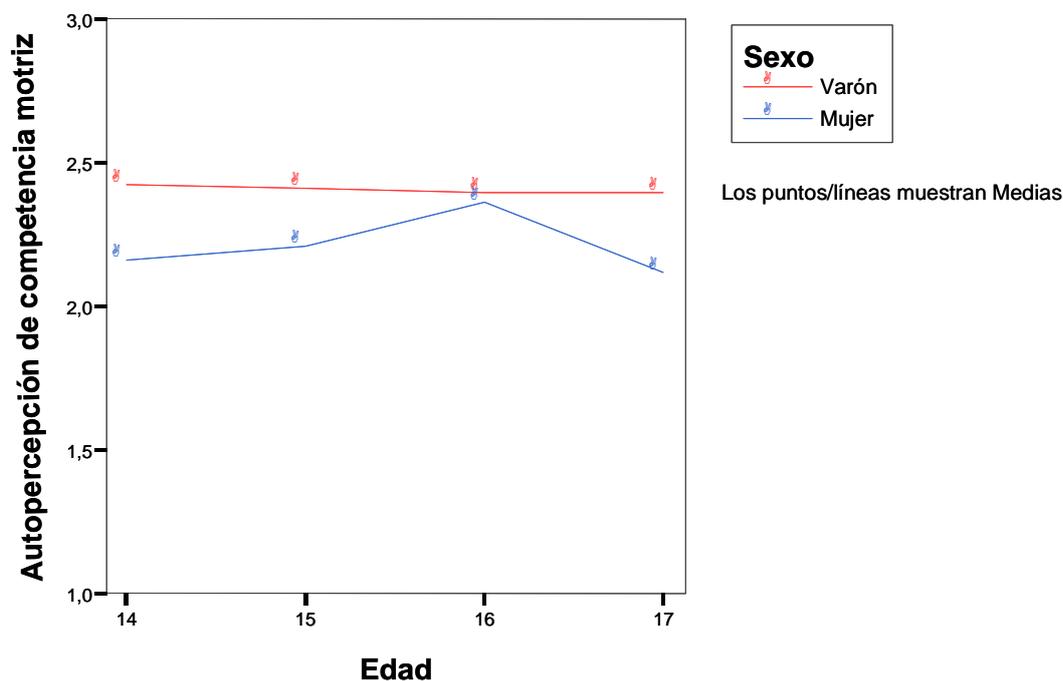
Autopercepción de la competencia motriz

Atendiendo a la autopercepción de la competencia motriz, 337 sujetos se consideran bastante competentes, 490 regular, y 61 nada competentes (Gráfica 10). La distribución de la opinión sobre la autopercepción de la competencia motriz según sexo y edad está representada en la Tabla 10. La percepción de competencia se asocia positivamente al sexo masculino ($\chi^2=23,160$; $p<0.0005$). También observamos una asociación positiva en varones hacia la práctica físico-deportiva cuando se sienten más competentes ($\chi^2=20,40$; $p<0.0005$). No encontramos dicha asociación respecto a la edad.

Tabla 10. Distribución de la autopercepción de la competencia motriz según sexo y edad.

Edad				Autopercepción de competencia motriz			Total
	Sexo			Nada	Regular	Bastante	
14	Sexo	Varón	Recuento	4	56	51	111
			% de Sexo	3,6%	50,5%	45,9%	100,0%
		Mujer	Recuento	11	64	27	102
			% de Sexo	10,8%	62,7%	26,5%	100,0%
	Total		Recuento	15	120	78	213
			% de Sexo	7,0%	56,3%	36,6%	100,0%
15	Sexo	Varón	Recuento	4	57	49	110
			% de Sexo	3,6%	51,8%	44,5%	100,0%
		Mujer	Recuento	6	66	26	98
			% de Sexo	6,1%	67,3%	26,5%	100,0%
	Total		Recuento	10	123	75	208
			% de Sexo	4,8%	59,1%	36,1%	100,0%
16	Sexo	Varón	Recuento	6	56	50	112
			% de Sexo	5,4%	50,0%	44,6%	100,0%
		Mujer	Recuento	6	72	53	131
			% de Sexo	4,6%	55,0%	40,5%	100,0%
	Total		Recuento	12	128	103	243
			% de Sexo	4,9%	52,7%	42,4%	100,0%
17	Sexo	Varón	Recuento	8	51	52	111
			% de Sexo	7,2%	45,9%	46,8%	100,0%
		Mujer	Recuento	16	68	29	113
			% de Sexo	14,2%	60,2%	25,7%	100,0%
	Total		Recuento	24	119	81	224
			% de Sexo	10,7%	53,1%	36,2%	100,0%

Gráfica 10. Porcentaje por sexo y edad de la opinión sobre la autopercepción de la competencia motriz.



Buenas sensaciones en la práctica físico-deportiva

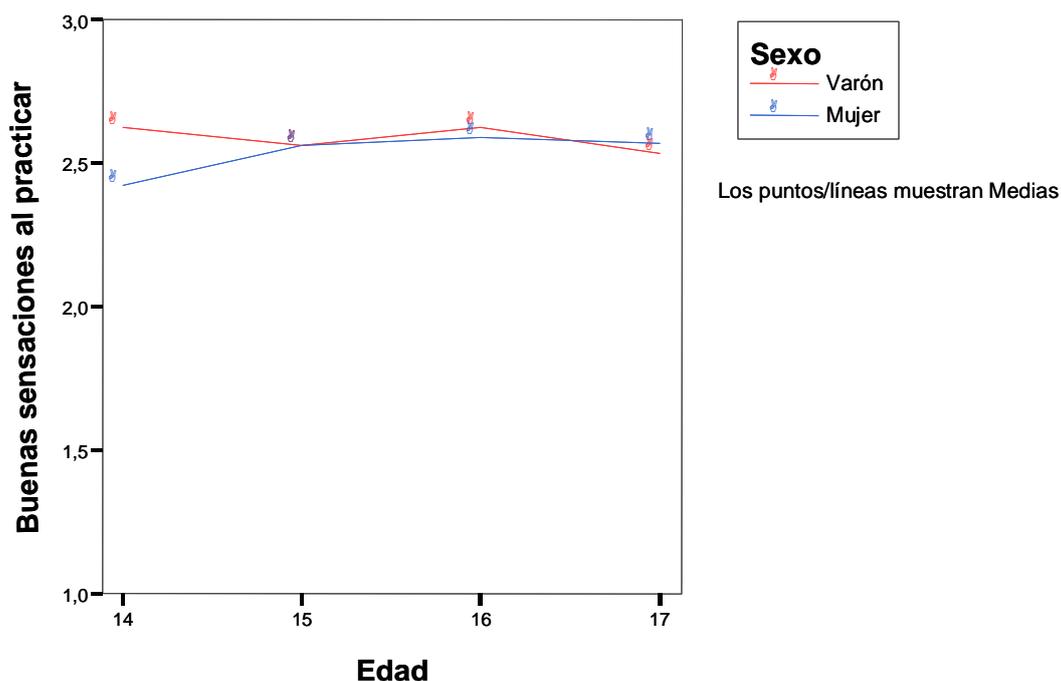
Considerando las buenas sensaciones percibidas por los sujetos en la práctica físico-deportiva, 551 se sienten bastante mejor al practicar, 285 regular, y 52 contestan que no se sienten mejor (Gráfica 11). La distribución de la opinión sobre las buenas sensaciones al practicar deporte según sexo y edad se recoge en la Tabla 11.

No encontramos asociaciones significativas ni por sexo ni por edad en cuanto a la percepción de buenas sensaciones en la práctica físico-deportiva.

Tabla 11. Distribución de las buenas sensaciones al practicar según sexo y edad.

Edad	Sexo		Buenas sensaciones al practicar			Total
			Nada	Regular	Bastante	
14	Varón	Recuento	5	32	74	111
		% de Sexo	4,5%	28,8%	66,7%	100,0%
	Mujer	Recuento	8	43	51	102
		% de Sexo	7,8%	42,2%	50,0%	100,0%
	Total	Recuento	13	75	125	213
		% de Sexo	6,1%	35,2%	58,7%	100,0%
15	Varón	Recuento	8	32	70	110
		% de Sexo	7,3%	29,1%	63,6%	100,0%
	Mujer	Recuento	6	31	61	98
		% de Sexo	6,1%	31,6%	62,2%	100,0%
	Total	Recuento	14	63	131	208
		% de Sexo	6,7%	30,3%	63,0%	100,0%
16	Varón	Recuento	7	28	77	112
		% de Sexo	6,3%	25,0%	68,8%	100,0%
	Mujer	Recuento	6	42	83	131
		% de Sexo	4,6%	32,1%	63,4%	100,0%
	Total	Recuento	13	70	160	243
		% de Sexo	5,3%	28,8%	65,8%	100,0%
17	Varón	Recuento	8	36	67	111
		% de Sexo	7,2%	32,4%	60,4%	100,0%
	Mujer	Recuento	4	41	68	113
		% de Sexo	3,5%	36,3%	60,2%	100,0%
	Total	Recuento	12	77	135	224
		% de Sexo	5,4%	34,4%	60,3%	100,0%

Gráfica 11. Porcentaje por sexo y edad de la opinión sobre las buenas sensaciones al realizar práctica físico-deportiva.



Interés por la imagen corporal

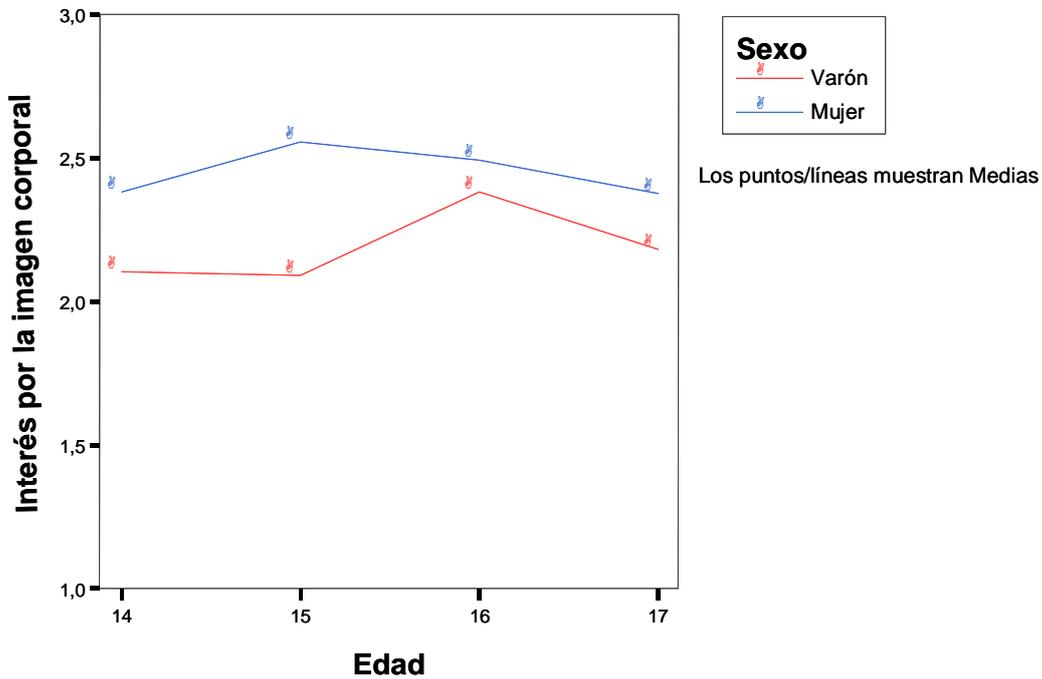
Respecto al interés por la imagen corporal, hay 415 sujetos que están bastante preocupados por su imagen, 345 regular, y hay 128 sujetos a los que no les preocupa este tema (Gráfica 12). La distribución sobre el interés por la imagen corporal según sexo y edad se muestra en la Tabla 12.

Por otro lado, encontramos una asociación positiva del sexo femenino a la preocupación por la imagen corporal ($\chi^2=30,490$; $p<0.0005$).

Tabla 12. Distribución del interés por la imagen corporal según sexo y edad.

Edad	Interés por la imagen corporal							
	Sexo			Nada	Regular	Bastante	Total	
14	Sexo	Varón	Recuento	25	49	37	111	
			% de Sexo	22,5%	44,1%	33,3%	100,0%	
		Mujer	Recuento	14	35	53	102	
			% de Sexo	13,7%	34,3%	52,0%	100,0%	
	Total	Recuento	39	84	90	213		
		% de Sexo	18,3%	39,4%	42,3%	100,0%		
	15	Sexo	Varón	Recuento	25	50	35	110
				% de Sexo	22,7%	45,5%	31,8%	100,0%
Mujer			Recuento	5	33	60	98	
			% de Sexo	5,1%	33,7%	61,2%	100,0%	
Total		Recuento	30	83	95	208		
		% de Sexo	14,4%	39,9%	45,7%	100,0%		
16		Sexo	Varón	Recuento	15	39	58	112
				% de Sexo	13,4%	34,8%	51,8%	100,0%
	Mujer		Recuento	11	44	76	131	
			% de Sexo	8,4%	33,6%	58,0%	100,0%	
	Total	Recuento	26	83	134	243		
		% de Sexo	10,7%	34,2%	55,1%	100,0%		
	17	Sexo	Varón	Recuento	22	47	42	111
				% de Sexo	19,8%	42,3%	37,8%	100,0%
Mujer			Recuento	11	48	54	113	
			% de Sexo	9,7%	42,5%	47,8%	100,0%	
Total		Recuento	33	95	96	224		
		% de Sexo	14,7%	42,4%	42,9%	100,0%		

Gráfica 12. Porcentaje por sexo y edad de la opinión sobre el interés por la imagen corporal.



Motivación de los hermanos

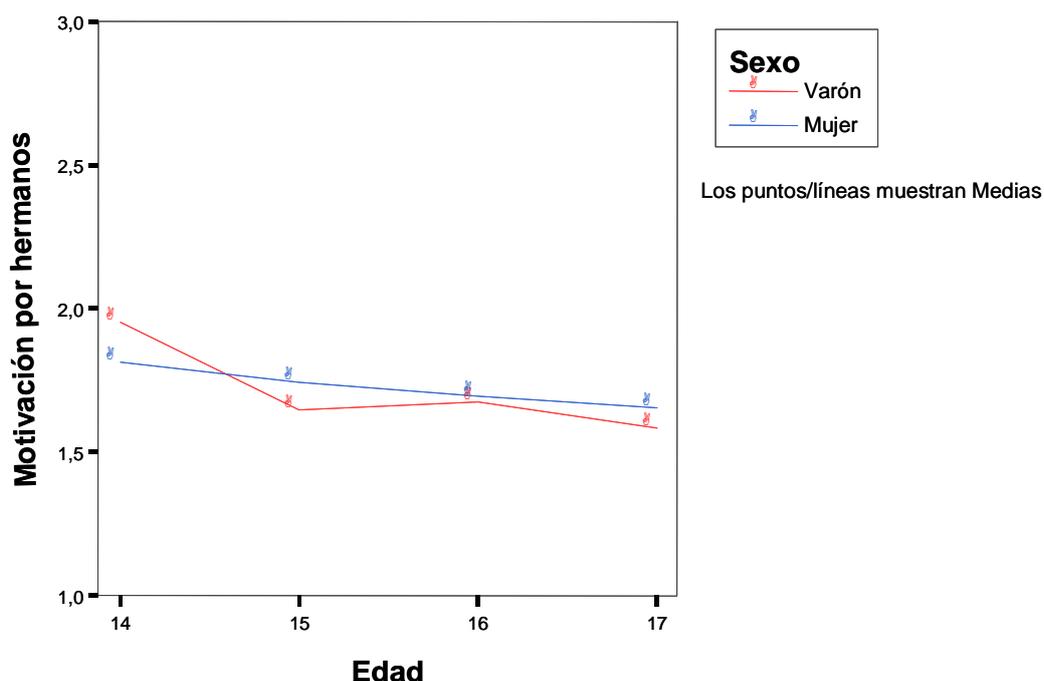
Atendiendo a la motivación de los hermanos, tenemos 298 sujetos que se sienten bastante motivados, 363 regular y 227 que afirman no recibir ninguna motivación por parte de sus hermanos (Gráfica 13). La distribución sobre la motivación de los hermanos para la práctica físico-deportiva según sexo y edad queda recogida en la Tabla 13.

En el test de independencia no encontramos asociación significativa con el sexo y la edad.

Tabla 13. Distribución de la motivación de los hermanos para la práctica físico-deportiva según sexo y edad.

Edad				Motivación por hermanos			Total
	Sexo			Nada	Regular	Bastante	
14	Sexo	Varón	Recuento	39	38	34	111
			% de Sexo	35,1%	34,2%	30,6%	100,0%
		Mujer	Recuento	43	35	24	102
			% de Sexo	42,2%	34,3%	23,5%	100,0%
	Total		Recuento	82	73	58	213
			% de Sexo	38,5%	34,3%	27,2%	100,0%
15	Sexo	Varón	Recuento	59	31	20	110
			% de Sexo	53,6%	28,2%	18,2%	100,0%
		Mujer	Recuento	49	25	24	98
			% de Sexo	50,0%	25,5%	24,5%	100,0%
	Total		Recuento	108	56	44	208
			% de Sexo	51,9%	26,9%	21,2%	100,0%
16	Sexo	Varón	Recuento	53	42	17	112
			% de Sexo	47,3%	37,5%	15,2%	100,0%
		Mujer	Recuento	65	41	25	131
			% de Sexo	49,6%	31,3%	19,1%	100,0%
	Total		Recuento	118	83	42	243
			% de Sexo	48,6%	34,2%	17,3%	100,0%
17	Sexo	Varón	Recuento	61	35	15	111
			% de Sexo	55,0%	31,5%	13,5%	100,0%
		Mujer	Recuento	57	38	18	113
			% de Sexo	50,4%	33,6%	15,9%	100,0%
	Total		Recuento	118	73	33	224
			% de Sexo	52,7%	32,6%	14,7%	100,0%

Gráfica 13. Porcentaje por sexo y edad de la opinión sobre la motivación de los hermanos para la práctica físico-deportiva.



Motivación de los amigos

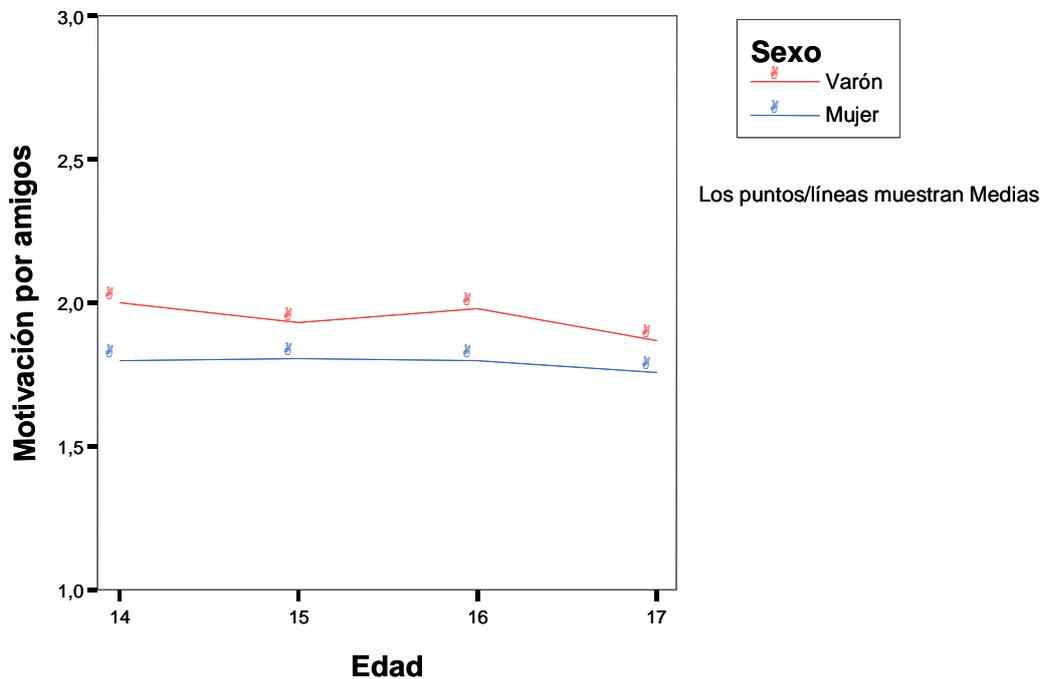
Considerando la motivación de los amigos para la práctica físico-deportiva, observamos que 192 sujetos se sienten bastante motivados, 388 regular, y 308 no se sienten nada motivados por su grupo de iguales (Gráfica 14). La distribución sobre la motivación de los amigos para la práctica físico-deportiva según sexo y edad está representada en la Tabla 14.

Encontramos asociación significativa del sexo masculino con la opinión de sentirse más motivados por sus amigos para la práctica físico-deportiva ($\chi^2=9,541$; $p<0.0005$). No existen diferencias según aumenta la edad.

Tabla 14. Distribución de la motivación de los amigos para la práctica físico-deportiva según sexo y edad.

Edad				Motivación por amigos			Total
				Nada	Regular	Bastante	
14	Sexo	Varón	Recuento	29	53	29	111
			% de Sexo	26,1%	47,7%	26,1%	100,0%
		Mujer	Recuento	35	52	15	102
			% de Sexo	34,3%	51,0%	14,7%	100,0%
	Total		Recuento	64	105	44	213
			% de Sexo	30,0%	49,3%	20,7%	100,0%
15	Sexo	Varón	Recuento	35	47	28	110
			% de Sexo	31,8%	42,7%	25,5%	100,0%
		Mujer	Recuento	42	33	23	98
			% de Sexo	42,9%	33,7%	23,5%	100,0%
	Total		Recuento	77	80	51	208
			% de Sexo	37,0%	38,5%	24,5%	100,0%
16	Sexo	Varón	Recuento	32	50	30	112
			% de Sexo	28,6%	44,6%	26,8%	100,0%
		Mujer	Recuento	49	59	23	131
			% de Sexo	37,4%	45,0%	17,6%	100,0%
	Total		Recuento	81	109	53	243
			% de Sexo	33,3%	44,9%	21,8%	100,0%
17	Sexo	Varón	Recuento	38	49	24	111
			% de Sexo	34,2%	44,1%	21,6%	100,0%
		Mujer	Recuento	47	46	20	113
			% de Sexo	41,6%	40,7%	17,7%	100,0%
	Total		Recuento	85	95	44	224
			% de Sexo	37,9%	42,4%	19,6%	100,0%

Gráfica 14. Porcentaje por sexo y edad de la opinión sobre la motivación de de los amigos para la práctica físico-deportiva.



Motivos de práctica físico-deportiva

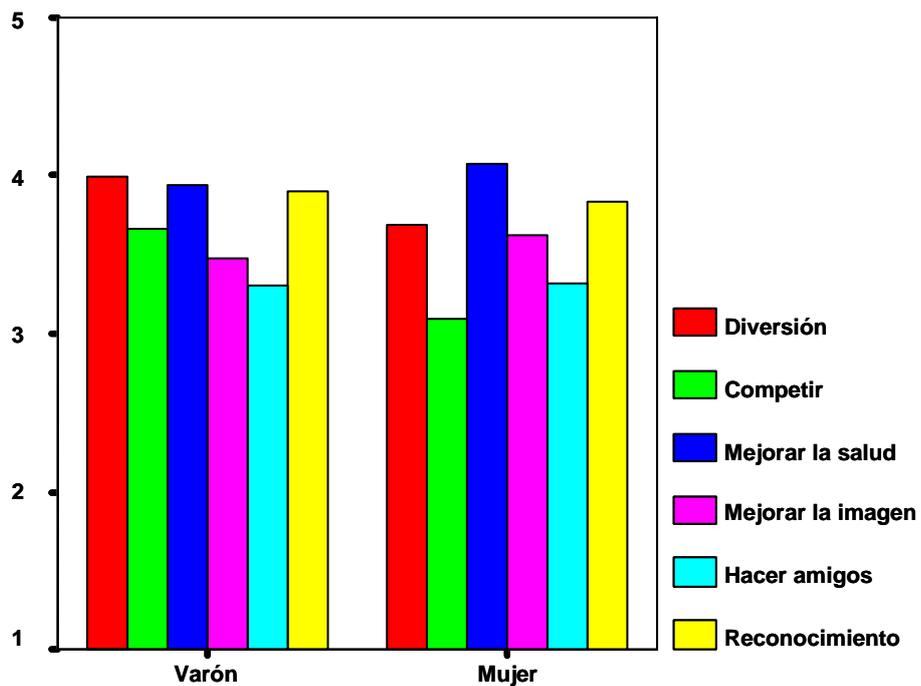
De la muestra de sujetos que realizan práctica de actividad físico-deportiva (n=505), nos encontramos que, los varones consideran importante la diversión, competir, mejorar la salud y el reconocimiento social. En cuanto a las mujeres, destacan como motivos principales para su práctica mejorar la salud, la diversión y el reconocimiento social (Gráfica 15). La distribución sobre los motivos de práctica físico-deportiva según sexo y edad está representada en la Tabla 15.

Encontramos en el test de independencia una asociación positiva de la competición y la diversión con el sexo masculino ($\chi^2=21,736$; $p<0.0005$), ($\chi^2= 28,873$; $p<0.0005$). Sin embargo no existen diferencias por sexo y edad en los motivos por mejorar la salud, mejorar la imagen, hacer amigos y reconocimiento (anexo 1).

Tabla 15. Distribución de la motivos por los que realizan práctica físico-deportiva según sexo.

	VARONES			MUJERES		
	POCO O NADA	REGULAR	BASTANTE O MUCHO	POCO O NADA	REGULAR	BASTANTE O MUCHO
DIVERSIÓN	15%	13,5%	71,5%	23,3%	13,4%	63,4%
COMPETIR	22,5%	17,7%	59,7,1%	43,1%	18%	38,9%
MEJORAR LA SALUD	11,7%	20,1%	68,1%	11,1%	15,7%	73,2%
MEJORAR LA IMAGEN	24,9%	21,3%	53,7%	23,8%	20,3%	55,8%
HACER AMIGOS	27%	26,7%	46,2%	29,1%	22,7%	48,2%
RECONOCIMIENTO	14,1%	16,2%	69,6%	16,3%	18,6%	65,1%

Gráfica 15. Valores medios por sexo sobre los motivos por los que realizan práctica físico-deportiva.



Lugar donde realiza ejercicio físico

De los sujetos que realizan práctica física físico-deportiva, encontramos (n=505), 95 sujetos utilizan el patio del colegio, 243 en centros polideportivos, 178 en el gimnasio, 131 en las instalaciones del centro, 154 en el entorno natural y 131 en su propia casa. La distribución sobre el lugar donde realiza ejercicio físico queda representada en la Tabla 16. Para consultar los datos de forma aislada y pormenorizada ver el anexo1.

Tabla 16. Distribución del lugar donde realiza ejercicio físico.

	VARONES		MUJERES	
	NO	SI	NO	SI
Patio del centro	53,3%	12,8%	29,5%	4,4%
En instalaciones deportivas	33,1%	32,9%	19,3%	14,7%
En el gimnasio	44,7%	21,2%	21,0%	13,2%
En instalaciones del centro	46,9%	19,2%	28,9%	5,0%
En el entorno natural	46,2%	19,7%	23,9%	10,2%
<i>En casa</i>	<i>49,4%</i>	<i>16,5%</i>	<i>25,3%</i>	<i>8,8%</i>

Tiempo del domicilio a la instalación

En lo que respecta al tiempo que tardan los sujetos de sus domicilios a la instalación deportiva, 360 sujetos contestan que menos de 15 minutos, 113 sujetos entre 15 y 30 minutos, y 32 tardan más de 30 minutos. La distribución sobre el tiempo que tarda de casa a la instalación queda recogida en la Tabla 17.

Tabla 17. Distribución del tiempo de casa a la instalación.

Edad				Tiempo hasta la instalación			Total
				Menos 15'	15' a 30'	Más 30'	
14	Sexo	Varón	Recuento	66	16	1	83
			% de Sexo	79,5%	19,3%	1,2%	100,0%
		Mujer	Recuento	31	4	1	36
			% de Sexo	86,1%	11,1%	2,8%	100,0%
	Total		Recuento	97	20	2	119
			% de Sexo	81,5%	16,8%	1,7%	100,0%
15	Sexo	Varón	Recuento	59	20	8	87
			% de Sexo	67,8%	23,0%	9,2%	100,0%
		Mujer	Recuento	28	8	4	40
			% de Sexo	70,0%	20,0%	10,0%	100,0%
	Total		Recuento	87	28	12	127
			% de Sexo	68,5%	22,0%	9,4%	100,0%
16	Sexo	Varón	Recuento	59	23	7	89
			% de Sexo	66,3%	25,8%	7,9%	100,0%
		Mujer	Recuento	40	15	2	57
			% de Sexo	70,2%	26,3%	3,5%	100,0%
	Total		Recuento	99	38	9	146
			% de Sexo	67,8%	26,0%	6,2%	100,0%
17	Sexo	Varón	Recuento	52	15	7	74
			% de Sexo	70,3%	20,3%	9,5%	100,0%
		Mujer	Recuento	25	12	2	39
			% de Sexo	64,1%	30,8%	5,1%	100,0%
	Total		Recuento	77	27	9	113
			% de Sexo	68,1%	23,9%	8,0%	100,0%

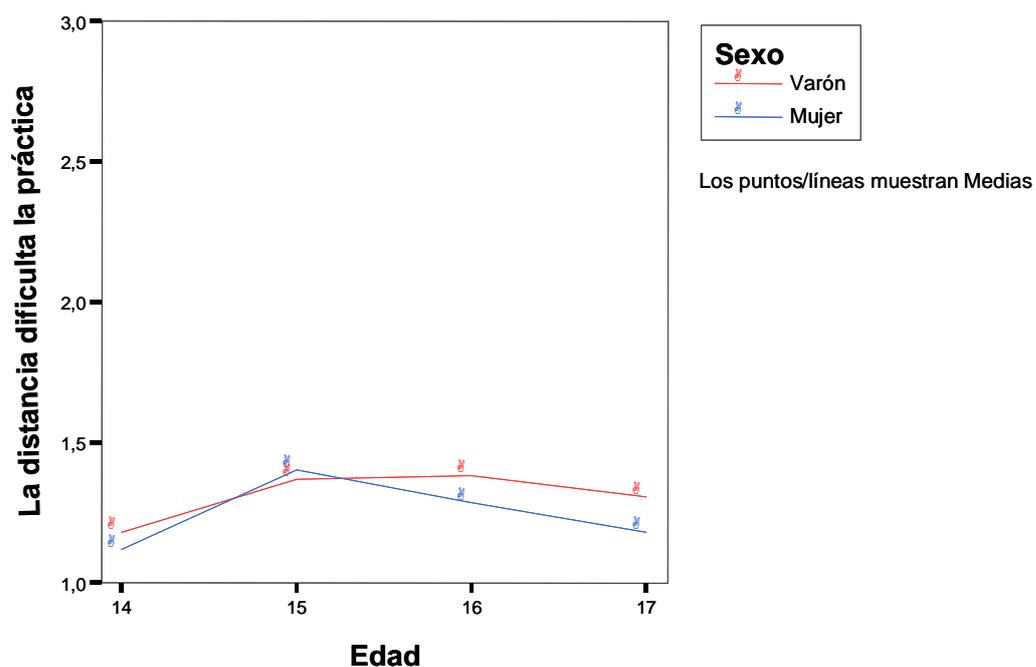
La distancia a la instalación dificulta la práctica

Los resultados arrojan que 384 sujetos manifiestan no verse influenciados por la distancia, 95 regular y 26 bastante (Gráfica 15). La distribución por sexo y edad queda representada en la Tabla 18.

Tabla 18. Distribución de la distancia a la instalación dificulta la práctica.

Edad	Sexo		La distancia dificulta la práctica			Total
			Nada	Regular	Bastante	
14	Varón	Recuento	69	13	1	83
		% de Sexo	83,1%	15,7%	1,2%	100,0%
	Mujer	Recuento	32	2	1	35
		% de Sexo	91,4%	5,7%	2,9%	100,0%
	Total	Recuento	101	15	2	118
		% de Sexo	85,6%	12,7%	1,7%	100,0%
15	Varón	Recuento	61	20	6	87
		% de Sexo	70,1%	23,0%	6,9%	100,0%
	Mujer	Recuento	27	10	3	40
		% de Sexo	67,5%	25,0%	7,5%	100,0%
	Total	Recuento	88	30	9	127
		% de Sexo	69,3%	23,6%	7,1%	100,0%
16	Varón	Recuento	60	24	5	89
		% de Sexo	67,4%	27,0%	5,6%	100,0%
	Mujer	Recuento	45	8	4	57
		% de Sexo	78,9%	14,0%	7,0%	100,0%
	Total	Recuento	105	32	9	146
		% de Sexo	71,9%	21,9%	6,2%	100,0%
17	Varón	Recuento	57	13	5	75
		% de Sexo	76,0%	17,3%	6,7%	100,0%
	Mujer	Recuento	33	5	1	39
		% de Sexo	84,6%	12,8%	2,6%	100,0%
	Total	Recuento	90	18	6	114
		% de Sexo	78,9%	15,8%	5,3%	100,0%

Gráfica 16. Porcentaje por sexo y edad de la opinión sobre motivos por los que realizan práctica físico-deportiva.



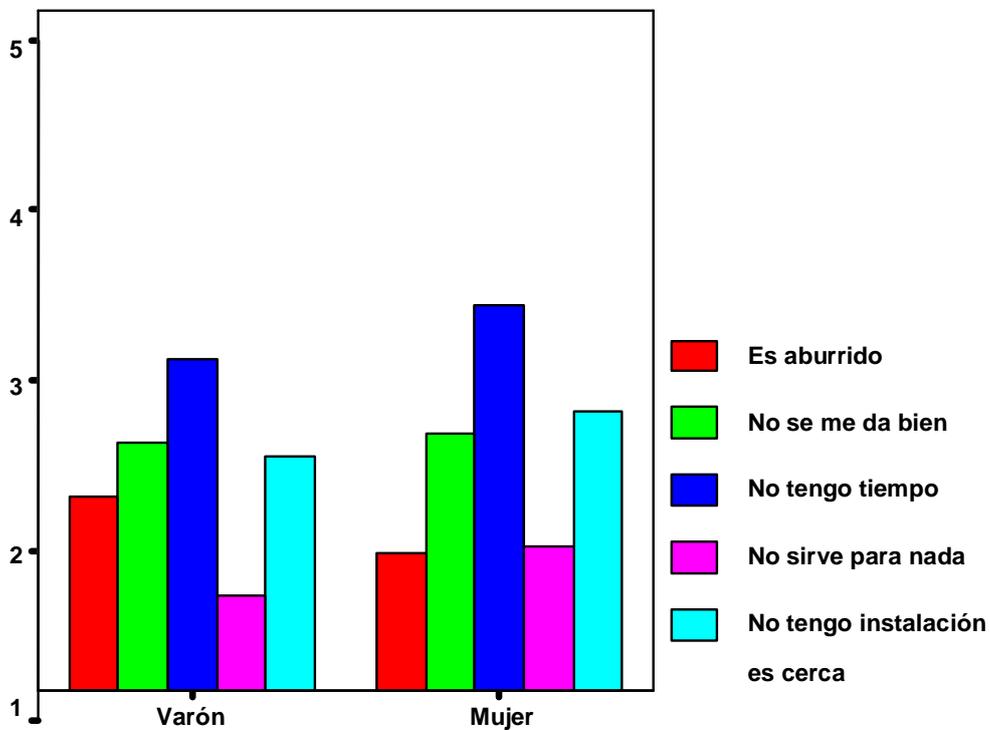
Motivos por los que no realiza práctica físico-deportiva

De los 383 sujetos que no realizan práctica de actividad físico-deportiva, los motivos principales que señalan los adolescentes de ambos sexos son que no tienen tiempo, que no tienen instalaciones cerca, y que no se les da bien. La distribución de la opinión sobre los motivos por los que no realiza práctica de actividad físico-deportiva esta representada en la Tabla 19. Encontramos asociación significativa del sexo masculino con la opinión de considerar aburrido el ejercicio físico ($\chi^2=18,505$; $p<0.0005$). Existe una asociación positiva de la utilidad de la Educación Física con el sexo femenino ($\chi^2=9,707$; $p<0.0005$). Para consultar los datos de forma aislada y pormenorizada ver el anexo 1.

Tabla 19. Distribución de los motivos por los que no realiza práctica físico-deportiva.

	VARONES			MUJERES		
	POCO O NADA	REGULAR	BASTANTE O MUCHO	POCO O NADA	REGULAR	BASTANTE O MUCHO
ES ABURRIDO	69,6%	7,1%	23,3%	76,4%	13,3%	10,4%
NO SE ME DA BIEN	52,7%	20,5%	26,8%	49,5%	29,9%	20,7%
NO TENGO TIEMPO	41,1%	20,3%	38,4%	31,7%	20,3%	48%
NO SIRVE PARA NADA	90,2%	2,7%	7,2%	77,4%	8,1%	14,4%
NO TENGO INSTALACIONES CERCA	59,8%	12,5%	27,7%	50,5%	16,7%	29,8%

Gráfica 17. Valores medios por sexo sobre los motivos de abandono práctica físico-deportiva.



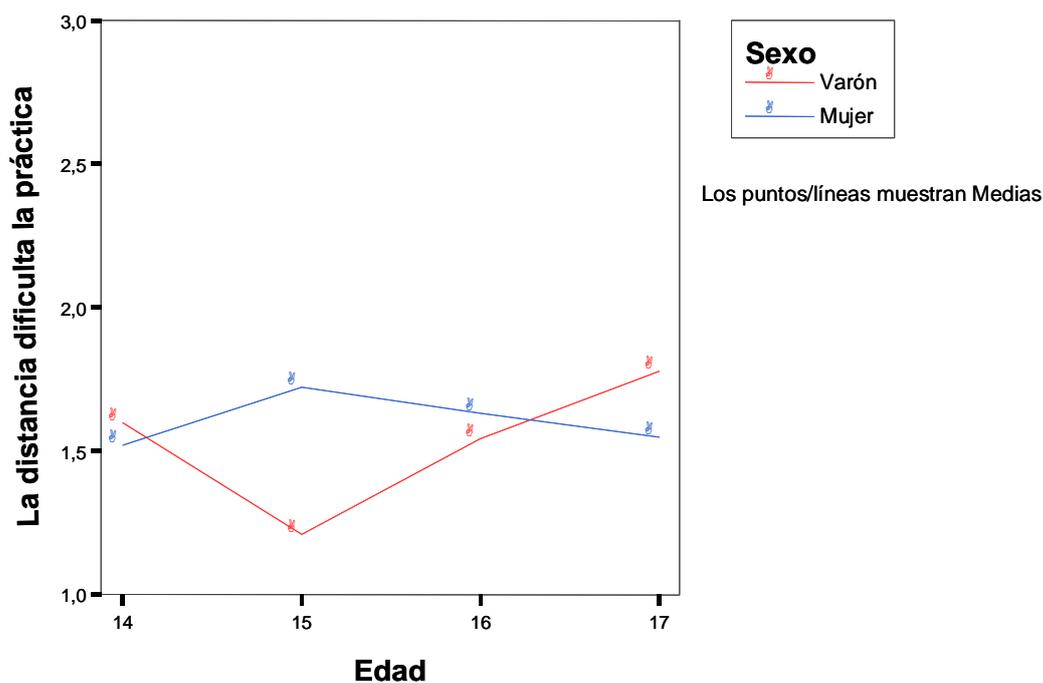
La distancia dificulta la práctica

Observamos que 210 sujetos opinan que la distancia no les dificulta, 119 regular y 54 opinan que les influye bastante. La distribución sobre la distancia dificulta la práctica físico-deportiva está representada en la Tabla 20.

Tabla 20. Distribución de la distancia dificulta la práctica fisico-deportiva.

Edad	Sexo	Varón	La distancia dificulta la práctica			Total	
			Nada	Regular	Bastante		
14	Sexo	Varón	Recuento	13	16	1	30
			% de Sexo	43,3%	53,3%	3,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	38	20	7	65	
		% de Sexo	58,5%	30,8%	10,8%	100,0%	
	Total	Recuento	51	36	8	95	
		% de Sexo	53,7%	37,9%	8,4%	100,0%	
15	Sexo	Varón	Recuento	20	3	1	24
			% de Sexo	83,3%	12,5%	4,2%	100,0%
	Mujer	Recuento	26	22	10	58	
		% de Sexo	44,8%	37,9%	17,2%	100,0%	
	Total	Recuento	46	25	11	82	
		% de Sexo	56,1%	30,5%	13,4%	100,0%	
16	Sexo	Varón	Recuento	14	4	4	22
			% de Sexo	63,6%	18,2%	18,2%	100,0%
	Mujer	Recuento	40	21	13	74	
		% de Sexo	54,1%	28,4%	17,6%	100,0%	
	Total	Recuento	54	25	17	96	
		% de Sexo	56,3%	26,0%	17,7%	100,0%	
17	Sexo	Varón	Recuento	17	10	9	36
			% de Sexo	47,2%	27,8%	25,0%	100,0%
	Mujer	Recuento	42	23	9	74	
		% de Sexo	56,8%	31,1%	12,2%	100,0%	
	Total	Recuento	59	33	18	110	
		% de Sexo	53,6%	30,0%	16,4%	100,0%	

Gráfica 18. Porcentaje por sexo y edad de la opinión sobre la distancia dificulta la práctica fisico-deportiva.



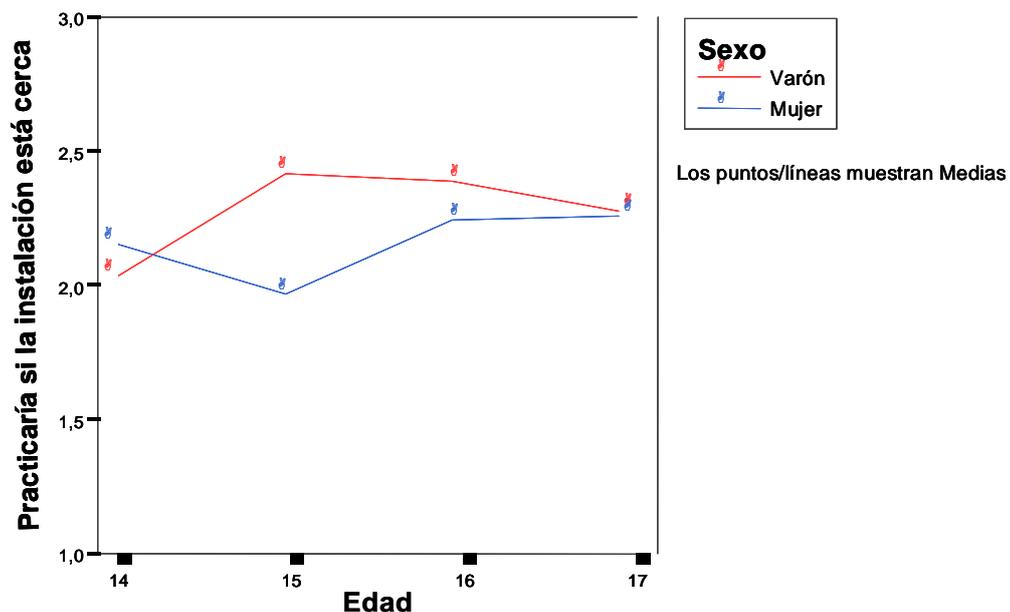
Practicaría si la instalación estuviera cerca

Atendiendo a la consideración de si practicarían los sujetos en el caso de que la instalación estuviera más cerca, 218 sujetos de los no practicantes manifiestan que sí. La distribución por sexo y edad aparece en la Tabla 21.

Tabla 21. Distribución de practicaría si la instalación estuviera cerca.

Edad	Sexo	Varón	Practicaría si la instalación está cerca			Total
			Si	Si, más cómodo	No	
14	Varón	Recuento	10	8	11	29
		% de Sexo	34,5%	27,6%	37,9%	100,0%
	Mujer	Recuento	19	17	29	65
		% de Sexo	29,2%	26,2%	44,6%	100,0%
	Total	Recuento	29	25	40	94
		% de Sexo	30,9%	26,6%	42,6%	100,0%
15	Varón	Recuento	4	6	14	24
		% de Sexo	16,7%	25,0%	58,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	16	28	14	58
		% de Sexo	27,6%	48,3%	24,1%	100,0%
	Total	Recuento	20	34	28	82
		% de Sexo	24,4%	41,5%	34,1%	100,0%
16	Varón	Recuento	4	6	13	23
		% de Sexo	17,4%	26,1%	56,5%	100,0%
	Mujer	Recuento	17	22	35	74
		% de Sexo	23,0%	29,7%	47,3%	100,0%
	Total	Recuento	21	28	48	97
		% de Sexo	21,6%	28,9%	49,5%	100,0%
17	Varón	Recuento	7	12	17	36
		% de Sexo	19,4%	33,3%	47,2%	100,0%
	Mujer	Recuento	13	29	32	74
		% de Sexo	17,6%	39,2%	43,2%	100,0%
	Total	Recuento	20	41	49	110
		% de Sexo	18,2%	37,3%	44,5%	100,0%

Gráfica 19. Porcentaje por sexo y edad de la opinión sobre practicaría si la instalación estuviera cerca.



INFLUENCIA DE DIFERENTES FACTORES EN LA VARIACIÓN DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL. ANÁLISIS DE VARIANZA.

Asociacionismo deportivo

Como se aprecia en la tabla 1, la condición de estar federado aumenta significativamente los niveles de actividad física habitual (AFH) en los adolescentes, tanto en los varones como en las mujeres, produciéndose asimismo una disminución significativa con el paso de los años.

Tabla 1. Análisis de varianza. Condición de estar federado y nivel de actividad física habitual por sexo y edad.

Variable dependiente: IAFHA (0-10)						
Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	107,192 ^a	7	15,313	13,463	,000
	Intersección	10887,156	1	10887,156	9571,937	,000
	EDAD	20,957	3	6,986	6,142	,000
	FEDERADO	74,218	1	74,218	65,252	,000
	EDAD * FEDERADO	1,472	3	,491	,431	,731
	Error	495,908	436	1,137		
	Total	12464,908	444			
	Total corregida	603,100	443			
Mujer	Modelo corregido	54,417 ^b	7	7,774	7,259	,000
	Intersección	3991,475	1	3991,475	3727,286	,000
	EDAD	8,181	3	2,727	2,546	,050
	FEDERADO	30,680	1	30,680	28,649	,000
	EDAD * FEDERADO	3,812	3	1,271	1,187	,314
	Error	466,904	436	1,071		
	Total	9142,087	444			
	Total corregida	521,321	443			

a. R cuadrado = ,178 (R cuadrado corregida = ,165)

b. R cuadrado = ,104 (R cuadrado corregida = ,090)

Gráfico 1. Datos para varones

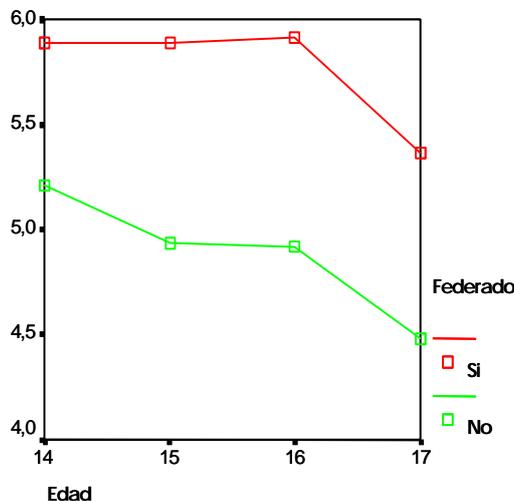
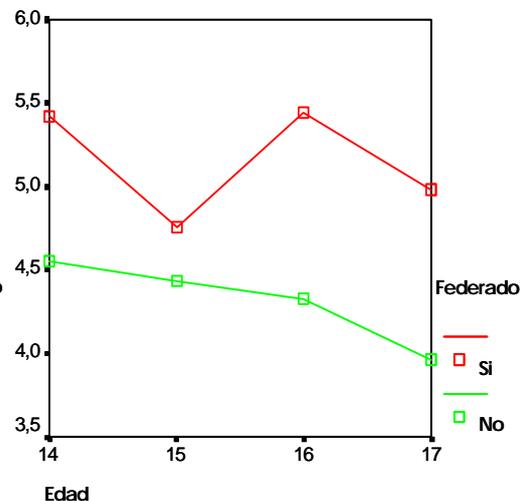


Gráfico 2. Datos para mujeres



INFLUENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Utilidad de las clases de Educación Física

La opinión favorable sobre la utilidad de las clases de Educación Física aumenta significativamente los niveles de AFH en ambos sexos.

Tabla 2. Análisis de varianza. Utilidad de las clases de educación física y nivel de actividad física habitual por sexo y edad.

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	41,700 ^a	11	3,791	2,917	,001
	Intersección	8978,640	1	8978,640	6909,112	,000
	EDAD	28,384	3	9,461	7,280	,000
	UTILIDAD	7,664	2	3,832	2,949	,050
	EDAD * UTILIDAD	3,683	6	,614	,472	,829
	Error	561,400	432	1,300		
	Total	12464,908	444			
Mujer	Modelo corregido	41,045 ^b	11	3,731	3,356	,000
	Intersección	3556,563	1	3556,563	3199,070	,000
	EDAD	6,163	3	2,054	1,848	,138
	UTILIDAD	12,682	2	6,341	5,704	,004
	EDAD * UTILIDAD	9,318	6	1,553	1,397	,214
	Error	480,276	432	1,112		
	Total	9142,087	444			
Total corregida		603,100	443			
Total corregida		521,321	443			

a. R cuadrado = ,069 (R cuadrado corregida = ,045)

b. R cuadrado = ,079 (R cuadrado corregida = ,055)

Gráfico 3. Datos para varones

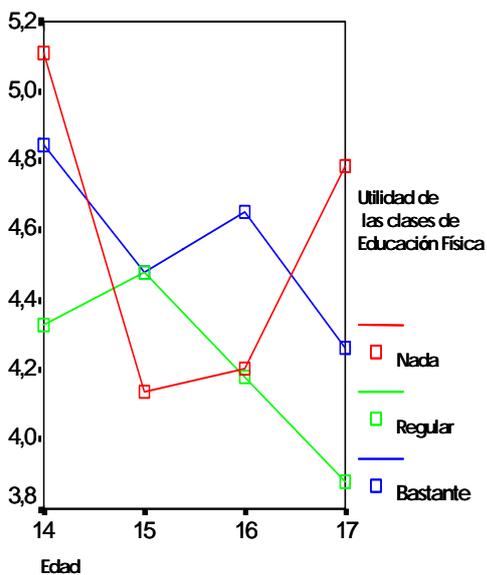
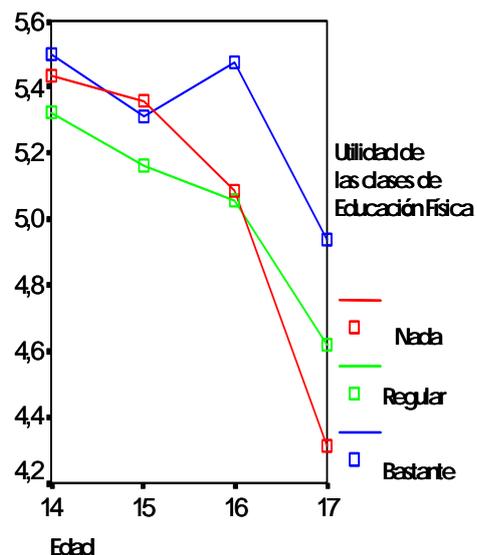


Gráfico 4. Datos para mujeres



Horas de Educación Física a la semana

Como se aprecia en la tabla 3, la valoración del aumento de las horas semanales de Educación Física eleva significativamente los niveles de AFH en los adolescentes de ambos sexos.

Tabla 3. Análisis de varianza. Horas de Educación Física a la semana y nivel de actividad física habitual por sexo y edad.

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	59,363 ^a	7	8,480	6,800	,000
	Intersección	9658,149	1	9658,149	7744,465	,000
	EDAD	26,683	3	8,894	7,132	,000
	HORAS	27,182	1	27,182	21,796	,000
	EDAD * HORAS	1,048	3	,349	,280	,840
	Error	543,737	436	1,247		
	Total	12464,908	444			
	Total corregida	603,100	443			
Mujer	Modelo corregido	28,289 ^b	7	4,041	3,574	,001
	Intersección	8342,128	1	8342,128	7377,146	,000
	EDAD	16,093	3	5,364	4,744	,003
	HORAS	6,741	1	6,741	5,962	,015
	EDAD * HORAS	3,236	3	1,079	,954	,414
	Error	493,032	436	1,131		
	Total	9142,087	444			
	Total corregida	521,321	443			

a. R cuadrado = ,098 (R cuadrado corregida = ,084)

b. R cuadrado = ,054 (R cuadrado corregida = ,039)

Gráfico 5. Datos para varones

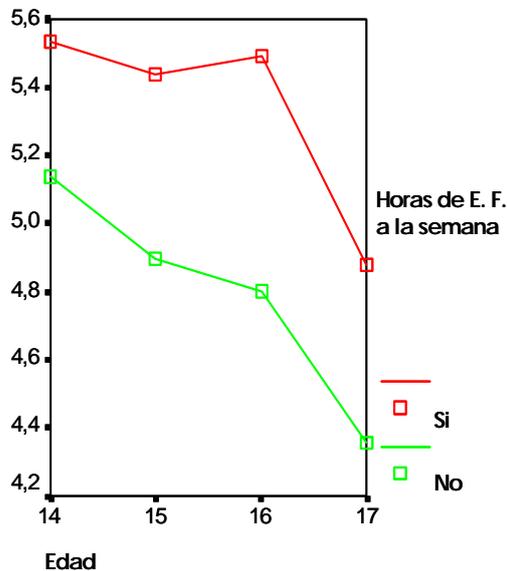
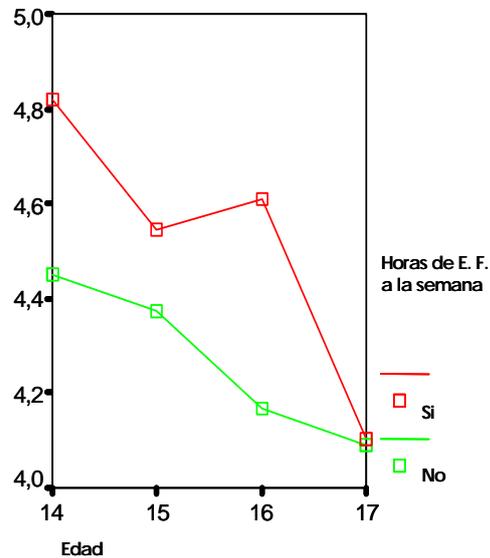


Gráfico 6. Datos para mujeres



Diversión en las clases de Educación Física

La condición de divertirse en las clases de Educación física aumenta significativamente los niveles de AFH en los adolescentes, tanto en varones como en mujeres (tabla 4).

Tabla 4. Análisis de varianza. Diversión en las clases de Educación Física y nivel de actividad física habitual por sexo y edad.

Variable dependiente: IAFHA (0-10)						
Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	46,246 ^a	11	4,204	3,262	,000
	Intersección	7631,549	1	7631,549	5920,453	,000
	EDAD	31,362	3	10,454	8,110	,000
	DIVERTIR	7,648	2	3,824	2,967	,050
	EDAD * DIVERTIR	10,063	6	1,677	1,301	,255
	Error	556,854	432	1,289		
	Total	12464,908	444			
	Total corregida	603,100	443			
Mujer	Modelo corregido	47,751 ^b	11	4,341	3,960	,000
	Intersección	3271,420	1	3271,420	2984,258	,000
	EDAD	12,304	3	4,101	3,741	,011
	DIVERTIR	25,109	2	12,555	11,453	,000
	EDAD * DIVERTIR	2,619	6	,436	,398	,880
	Error	473,569	432	1,096		
	Total	9142,087	444			
	Total corregida	521,321	443			

a. R cuadrado = ,077 (R cuadrado corregida = ,053)

b. R cuadrado = ,092 (R cuadrado corregida = ,068)

Gráfico 7. Datos para varones

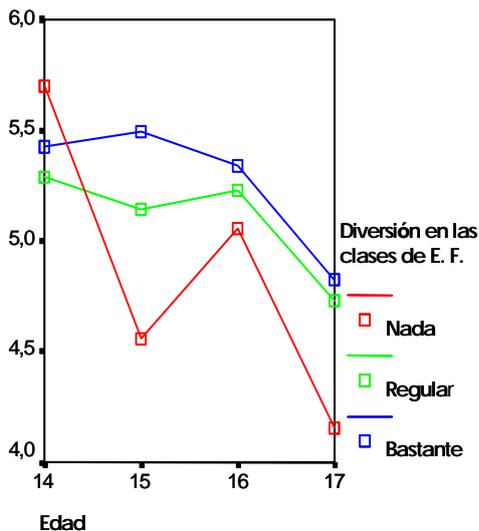
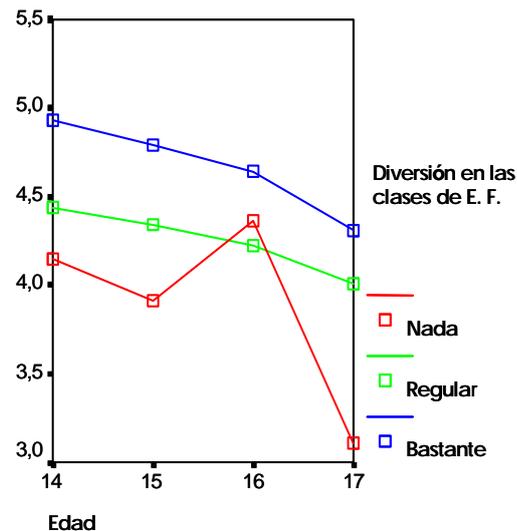


Gráfico 8. Datos para mujeres



Importancia de las clases de Educación Física

En los varones, una opinión favorable sobre la importancia de las clases de Educación Física causa un aumento significativo en los niveles de AFH. Sin embargo, en las mujeres, no se pueden atribuir los aumentos en los niveles de AFH a su valoración de la importancia de la Educación Física, pues hay una interacción significativa con la edad (R cuadrado = 0,100 γ = 0,077).

Tabla 5. Análisis de varianza. Valoración de la importancia de las clases de Educación Física y nivel de actividad física habitual por sexo y edad.

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	55,352 ^a	11	5,032	3,969	,000
	Intersección	10184,166	1	10184,166	8032,087	,000
	EDAD	28,410	3	9,470	7,469	,000
	IMPORTAN	16,704	2	8,352	6,587	,002
	EDAD * IMPORTAN	5,579	6	,930	,733	,623
	Error	547,748	432	1,268		
	Total	12464,908	444			
Total corregida		603,100	443			
Mujer	Modelo corregido	52,261 ^b	11	4,751	4,376	,000
	Intersección	5623,598	1	5623,598	5179,291	,000
	EDAD	10,183	3	3,394	3,126	,026
	IMPORTAN	11,923	2	5,962	5,491	,004
	EDAD * IMPORTAN	21,511	6	3,585	3,302	,003
	Error	469,059	432	1,086		
	Total	9142,087	444			
Total corregida		521,321	443			

a. R cuadrado = ,092 (R cuadrado corregida = ,069)

b. R cuadrado = ,100 (R cuadrado corregida = ,077)

Gráfico 9. Datos para varones

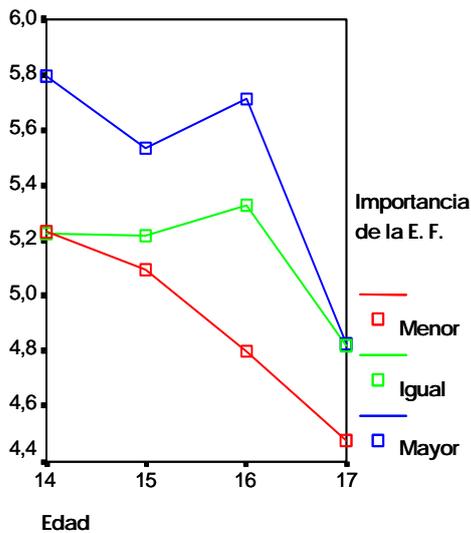
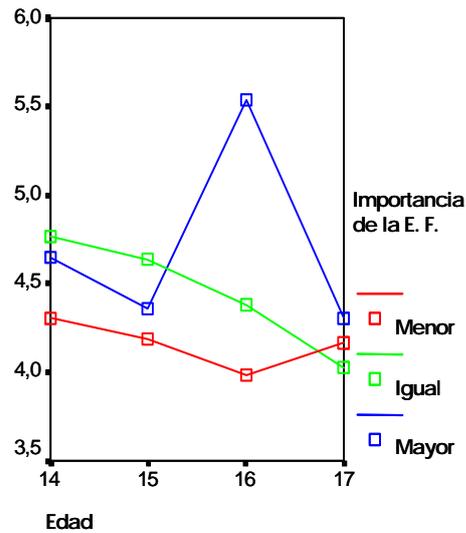


Gráfico 10. Datos para mujeres



Motivación del profesor

Tratándose de los varones, no se pueden atribuir los aumentos en los niveles de AFH a la motivación del profesor. Sin embargo, en las mujeres la motivación del profesor genera un aumento en los niveles de AFH, que disminuye con la edad.

Tabla 6. Análisis de varianza. Motivación del profesor clases de Educación Física y nivel de actividad física habitual por sexo y edad.

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	58,414 ^a	11	5,310	4,212	,000
	Intersección	11420,708	1	11420,708	9057,968	,000
	EDAD	35,254	3	11,751	9,320	,000
	ANIMAR	1,187	2	,594	,471	,625
	EDAD * ANIMAR	26,552	6	4,425	3,510	,002
	Error	544,686	432	1,261		
	Total	12464,908	444			
	Total corregida	603,100	443			
Mujer	Modelo corregido	30,688 ^b	11	2,790	2,456	,006
	Intersección	7829,605	1	7829,605	6893,942	,000
	EDAD	16,492	3	5,497	4,840	,003
	ANIMAR	7,155	2	3,578	3,150	,044
	EDAD * ANIMAR	4,283	6	,714	,628	,708
	Error	490,632	432	1,136		
	Total	9142,087	444			
	Total corregida	521,321	443			

a. R cuadrado = ,097 (R cuadrado corregida = ,074)

b. R cuadrado = ,059 (R cuadrado corregida = ,035)

Gráfico 11. Datos para varones

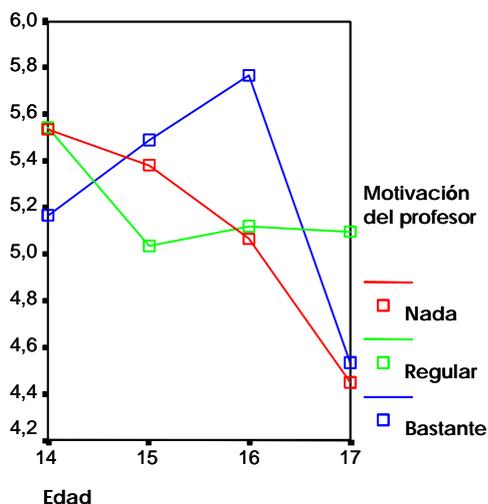
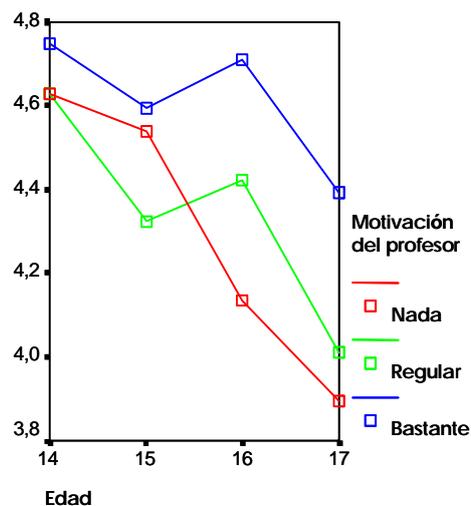


Gráfico 12. Datos para mujeres



Autopercepción de la competencia motriz

La percepción de la competencia motriz aumenta significativamente los niveles de AFH en los adolescentes, tanto en varones como en mujeres, produciéndose de igual forma una disminución significativa con el paso de los años (tabla 7).

Tabla 7. Análisis de varianza. Autopercepción de la competencia motriz y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	82,502 ^a	11	7,500	6,224	,000
	Intersección	3745,598	1	3745,598	3108,151	,000
	EDAD	8,772	3	2,924	2,427	,050
	COORDINA	46,793	2	23,397	19,415	,000
	EDAD * COORDINA	5,245	6	,874	,725	,629
	Error	520,598	432	1,205		
	Total	12464,908	444			
Total corregida		603,100	443			
Mujer	Modelo corregido	60,750 ^b	11	5,523	5,180	,000
	Intersección	4076,470	1	4076,470	3823,594	,000
	EDAD	11,626	3	3,875	3,635	,013
	COORDINA	36,838	2	18,419	17,277	,000
	EDAD * COORDINA	3,133	6	,522	,490	,816
	Error	460,571	432	1,066		
	Total	9142,087	444			
Total corregida		521,321	443			

a. R cuadrado = ,137 (R cuadrado corregida = ,115)

b. R cuadrado = ,117 (R cuadrado corregida = ,094)

Gráfico 13. Datos para varones

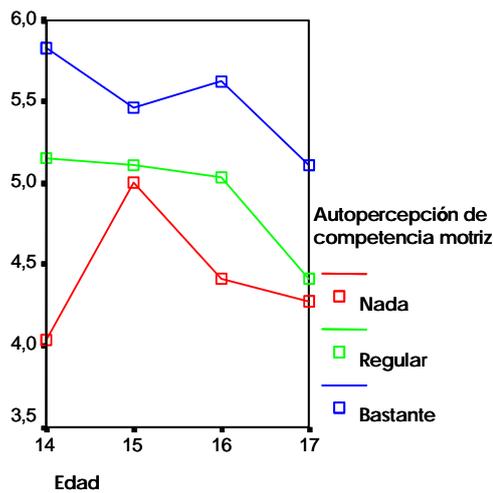
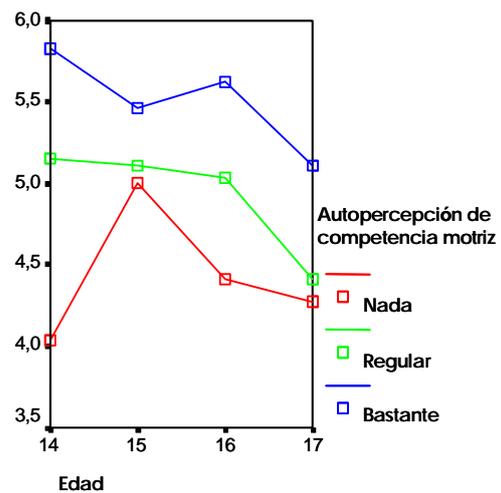


Gráfico 14. Datos para mujeres



Interés por la imagen corporal

Como se aprecia en la tabla 8, no podemos atribuir el aumento significativo de los niveles de AFH al interés de los adolescentes por su imagen corporal.

Tabla 8. Análisis de varianza. Interés por la imagen corporal y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	43,404 ^a	11	3,946	3,046	,001
	Intersección	10129,686	1	10129,686	7818,576	,000
	EDAD	22,696	3	7,565	5,839	,001
	IMAGEN	3,387	2	1,694	1,307	,272
	EDAD * IMAGEN	9,408	6	1,568	1,210	,300
	Error	559,696	432	1,296		
	Total	12464,908	444			
	Total corregida	603,100	443			
Mujer	Modelo corregido	28,688 ^b	11	2,608	2,287	,010
	Intersección	4378,336	1	4378,336	3839,454	,000
	EDAD	19,405	3	6,468	5,672	,001
	IMAGEN	1,794	2	,897	,786	,456
	EDAD * IMAGEN	10,246	6	1,708	1,498	,177
	Error	492,633	432	1,140		
	Total	9142,087	444			
	Total corregida	521,321	443			

a. R cuadrado = ,072 (R cuadrado corregida = ,048)

b. R cuadrado = ,055 (R cuadrado corregida = ,031)

Gráfico 15. Datos para varones

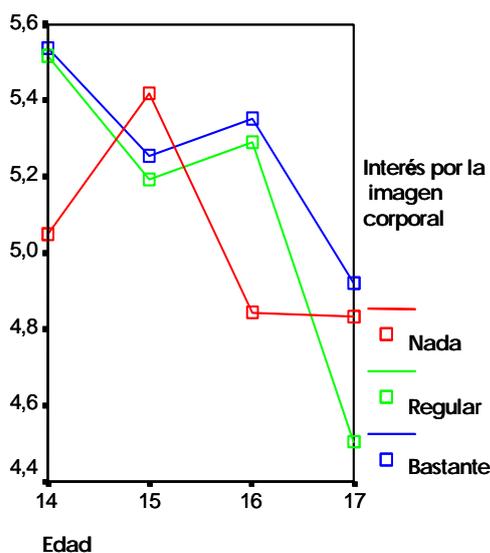
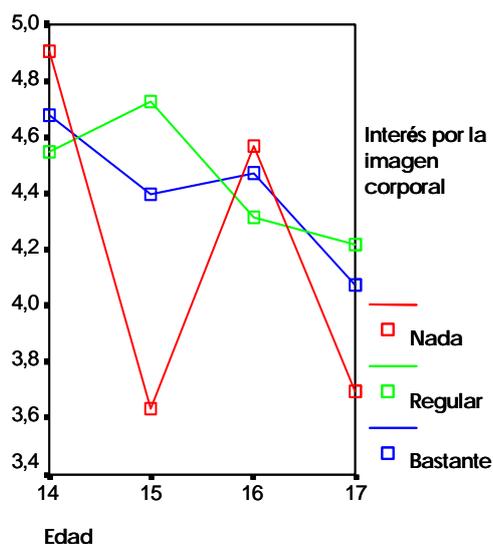


Gráfico 16. Datos para mujeres



Condición física percibida por los demás

Como observamos en la tabla 9, la condición física percibida por de los demás aumenta significativamente los niveles de AFH en ambos sexos.

Tabla 9. Análisis de varianza. Condición física percibida por los demás y nivel de actividad física habitual por sexo y edad.

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	134,220 ^a	11	12,202	11,242	,000
	Intersección	5788,970	1	5788,970	5333,635	,000
	EDAD	36,009	3	12,003	11,059	,000
	ENTORNO	77,248	2	38,624	35,586	,000
	EDAD * ENTORNO	14,764	6	2,461	2,267	,036
	Error	468,880	432	1,085		
	Total	12464,908	444			
	Total corregida	603,100	443			
Mujer	Modelo corregido	78,885 ^b	11	7,171	7,002	,000
	Intersección	5085,640	1	5085,640	4965,686	,000
	EDAD	10,322	3	3,441	3,360	,019
	ENTORNO	43,306	2	21,653	21,142	,000
	EDAD * ENTORNO	8,756	6	1,459	1,425	,203
	Error	442,436	432	1,024		
	Total	9142,087	444			
	Total corregida	521,321	443			

a. R cuadrado = ,223 (R cuadrado corregida = ,203)

b. R cuadrado = ,151 (R cuadrado corregida = ,130)

Gráfico 17. Datos para varones

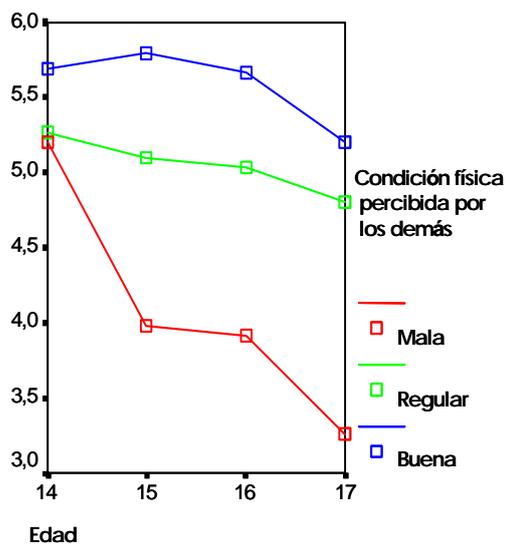
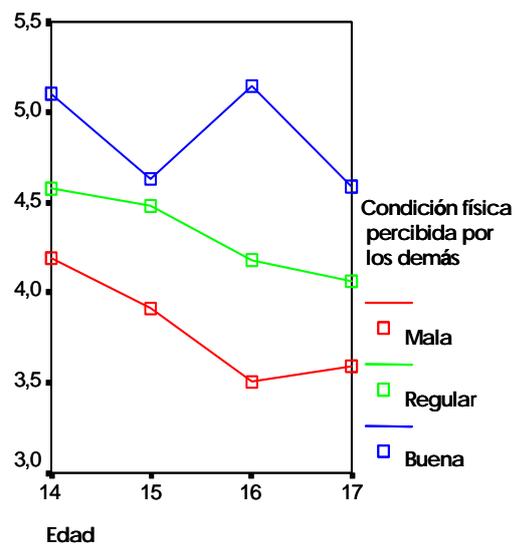


Gráfico 18. Datos para mujeres



Buenas sensaciones en la práctica físico-deportiva

El hecho de experimentar buenas sensaciones por la práctica físico-deportiva se relaciona en ambos sexos con un aumento significativo de los niveles de AFH (tabla 10).

Tabla 10. Análisis de varianza. Buenas sensaciones en la práctica físico-deportiva y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	77,561 ^a	11	7,051	5,796	,000
	Intersección	4363,679	1	4363,679	3587,003	,000
	EDAD	11,923	3	3,974	3,267	,021
	MEJOR	37,137	2	18,568	15,263	,000
	EDAD * MEJOR	8,040	6	1,340	1,101	,361
	Error	525,539	432	1,217		
	Total	12464,908	444			
Mujer	Modelo corregido	68,344 ^b	11	6,213	5,925	,000
	Intersección	2849,263	1	2849,263	2717,318	,000
	EDAD	6,758	3	2,253	2,148	,094
	MEJOR	42,980	2	21,490	20,495	,000
	EDAD * MEJOR	3,883	6	,647	,617	,717
	Error	452,977	432	1,049		
	Total	9142,087	444			
Total corregida		603,100	443			
Total corregida		521,321	443			

a. R cuadrado = ,129 (R cuadrado corregida = ,106)

b. R cuadrado = ,131 (R cuadrado corregida = ,109)

Gráfico 19. Datos para varones

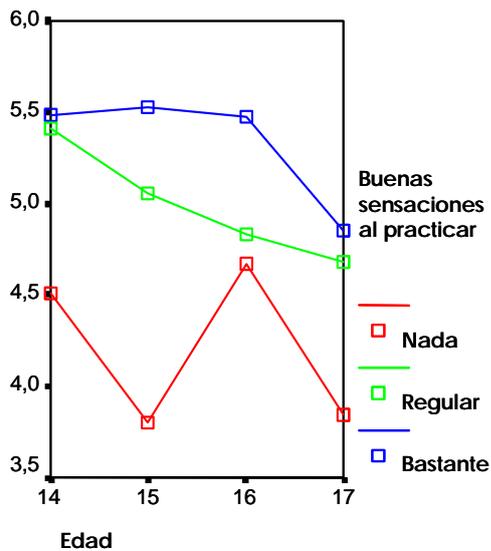
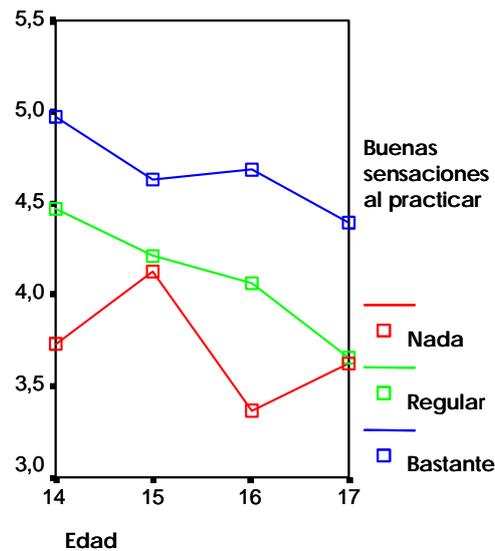


Gráfico 20. Datos para mujeres



INFLUENCIA DEL ENTORNO AFECTIVO

Práctica físico-deportiva de los padres

Como se aprecia en la tabla 11, existe una influencia significativa de la práctica del padre en el aumento de los niveles de AFH en ambos sexos.

Tabla 11. Análisis de varianza. Práctica físico-deportiva de los padres y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)						
Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	60,165 ^a	11	5,470	4,352	,000
	Intersección	9963,325	1	9963,325	7927,578	,000
	EDAD	15,824	3	5,275	4,197	,006
	EFPADRES	17,356	2	8,678	6,905	,001
	EDAD * EFPADRES	12,815	6	2,136	1,699	,119
	Error	542,935	432	1,257		
	Total	12464,908	444			
	Total corregida	603,100	443			
Mujer	Modelo corregido	62,519 ^b	11	5,684	5,352	,000
	Intersección	7222,969	1	7222,969	6801,028	,000
	EDAD	8,348	3	2,783	2,620	,050
	EFPADRES	27,184	2	13,592	12,798	,000
	EDAD * EFPADRES	13,816	6	2,303	2,168	,045
	Error	458,802	432	1,062		
	Total	9142,087	444			
	Total corregida	521,321	443			

a. R cuadrado = ,100 (R cuadrado corregida = ,077)

b. R cuadrado = ,120 (R cuadrado corregida = ,098)

Gráfico 21. Datos para varones

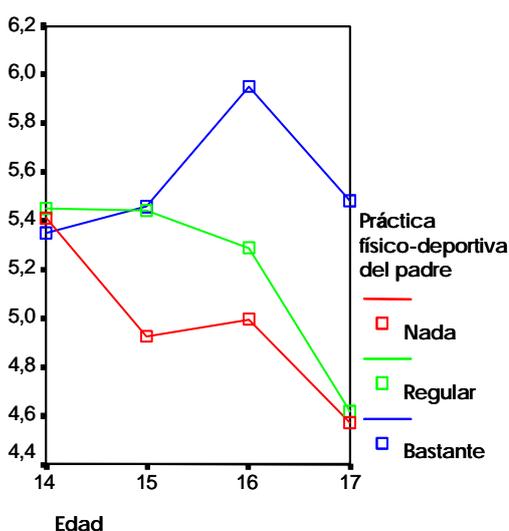
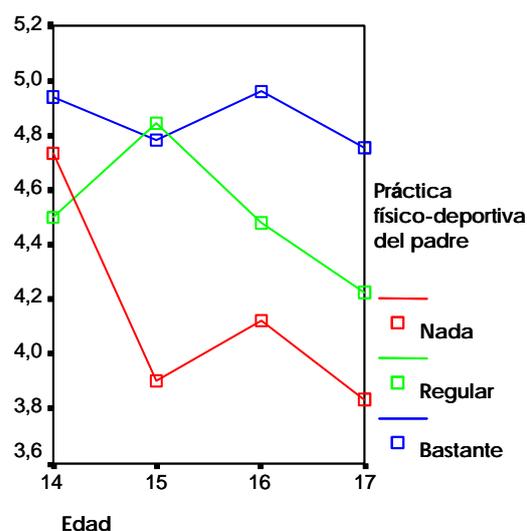


Gráfico 22. Datos para mujeres



Motivación de los padres

La motivación del padre causa en el caso de las mujeres un aumento de los niveles de AFH. Sin embargo, no se aprecia dicho efecto en los varones (tabla 12).

Tabla 12. Análisis de varianza. Motivación padre y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	38,927 ^a	11	3,539	2,710	,002
	Intersección	11210,968	1	11210,968	8584,490	,000
	EDAD	24,835	3	8,278	6,339	,000
	MOT_PAD	1,136	2	,568	,435	,648
	EDAD * MOT_PAD	7,091	6	1,182	,905	,491
	Error	564,173	432	1,306		
	Total	12464,908	444			
	Total corregida	603,100	443			
Mujer	Modelo corregido	42,903 ^b	11	3,900	3,522	,000
	Intersección	8182,702	1	8182,702	7388,791	,000
	EDAD	17,720	3	5,907	5,333	,001
	MOT_PAD	9,175	2	4,588	4,143	,017
	EDAD * MOT_PAD	13,171	6	2,195	1,982	,067
	Error	478,418	432	1,107		
	Total	9142,087	444			
	Total corregida	521,321	443			

a. R cuadrado = ,065 (R cuadrado corregida = ,041)

b. R cuadrado = ,082 (R cuadrado corregida = ,059)

Gráfico 23. Datos para varones

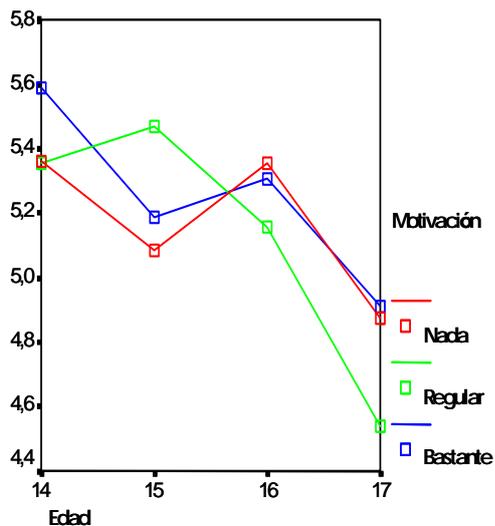
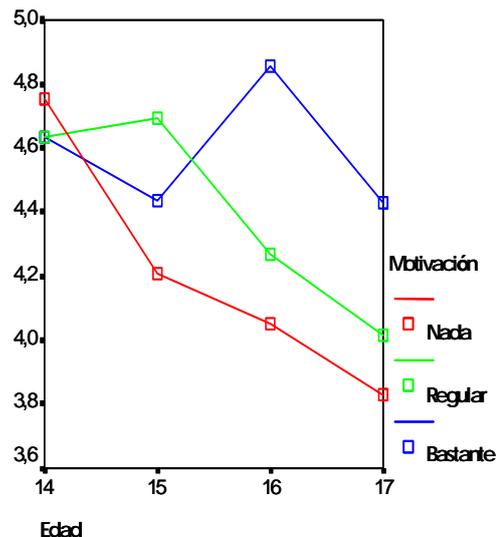


Gráfico 24. Datos para mujeres



Práctic
a
físico-
deporti
va de
los herma
nos

At
endien
do a la
práctic
a
físico-
deporti

va de los hermanos, encontramos que influye aumentando

significativamente los niveles de AFH en las mujeres, no encontrando diferencias significativas en los varones.

Tabla 13. Análisis de varianza. Practica físico -deportiva de los hermanos y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	38,657 ^a	7	5,522	4,266	,000
	Intersección	11843,408	1	11843,408	9148,348	,000
	EDAD	27,180	3	9,060	6,998	,000
	HERMANO	,952	1	,952	,735	,392
	EDAD * HERMANO	6,988	3	2,329	1,799	,147
	Error	564,444	436	1,295		
	Total	12464,908	444			
	Total corregida	603,100	443			
Mujer	Modelo corregido	28,449 ^b	7	4,064	3,595	,001
	Intersección	8527,989	1	8527,989	7543,967	,000
	EDAD	18,601	3	6,200	5,485	,001
	HERMANO	6,031	1	6,031	5,335	,021
	EDAD * HERMANO	3,626	3	1,209	1,069	,362
	Error	492,871	436	1,130		
	Total	9142,087	444			
	Total corregida	521,321	443			

a. R cuadrado = ,064 (R cuadrado corregida = ,049)

b. R cuadrado = ,055 (R cuadrado corregida = ,039)

Gráfico 25. Datos para varones

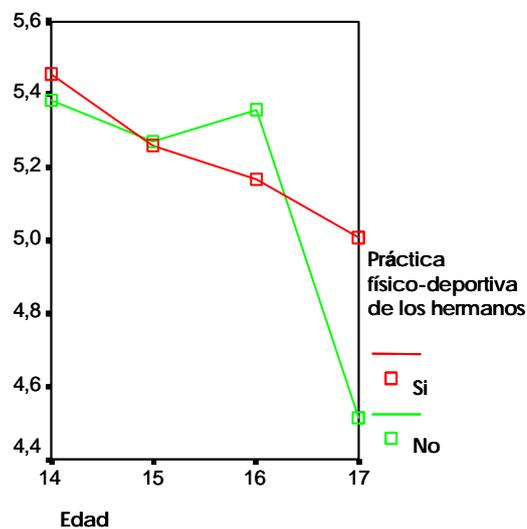
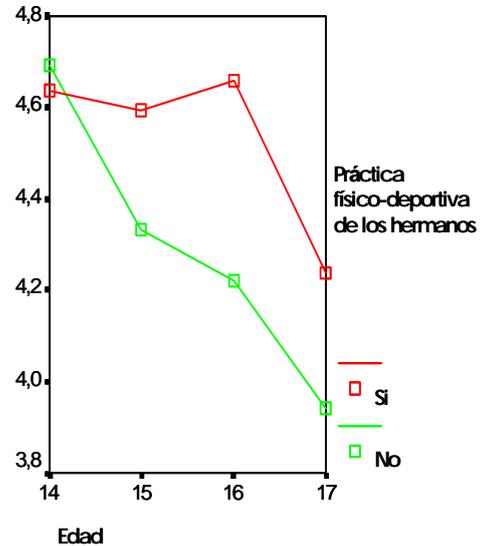


Gráfico 26. Datos para mujeres



Motivación de los hermanos

Considerando la motivación de los hermanos hacia la práctica físico-deportiva, encontramos que ésta influye en las mujeres aumentando significativamente los niveles de AFH, sin que este efecto sea apreciado en los varones.

Tabla 14. Análisis de varianza. Motivación de los hermanos y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	44,775 ^a	11	4,070	3,149	,000
	Intersección	9866,181	1	9866,181	7633,884	,000
	EDAD	22,624	3	7,541	5,835	,001
	MOT_HER	3,933	2	1,967	1,522	,220
	EDAD * MOT_HER	9,365	6	1,561	1,208	,301
	Error	558,325	432	1,292		
	Total	12464,908	444			
	Total corregida	603,100	443			
Mujer	Modelo corregido	50,528 ^b	11	4,593	4,215	,000
	Intersección	7765,249	1	7765,249	7125,411	,000
	EDAD	13,963	3	4,654	4,271	,005
	MOT_HER	18,042	2	9,021	8,278	,000
	EDAD * MOT_HER	12,464	6	2,077	1,906	,078
	Error	470,792	432	1,090		
	Total	9142,087	444			
	Total corregida	521,321	443			

a. R cuadrado = ,074 (R cuadrado corregida = ,051)

b. R cuadrado = ,097 (R cuadrado corregida = ,074)

Gráfico 27. Datos para varones

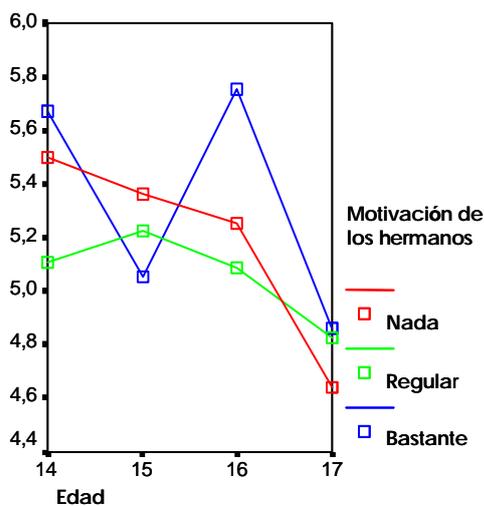
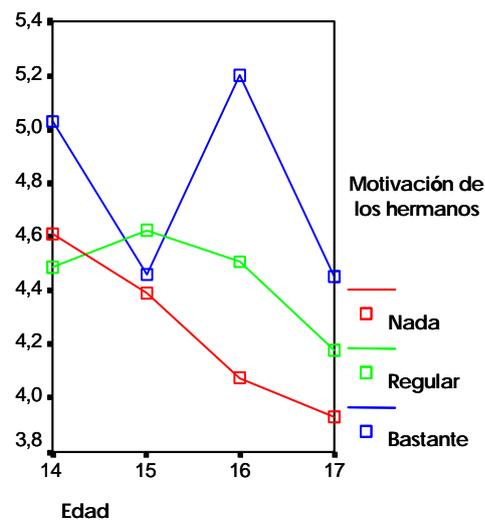


Gráfico 28. Datos para mujeres



La práctica físico-deportiva de los amigos

La práctica físico-deportiva de los amigos provoca un aumento significativo de los niveles de AFH en los varones, mientras que en las mujeres no se pueden atribuir los aumentos en los niveles de AFH a esta influencia.

Tabla 15. Análisis de varianza. La práctica físico-deportiva de los amigos y nivel de actividad física habitual por sexo y edad.

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	88,308 ^a	11	8,028	6,737	,000
	Intersección	4429,487	1	4429,487	3717,109	,000
	EDAD	8,992	3	2,997	2,515	,050
	AMIG_DEP	47,637	2	23,818	19,988	,000
	EDAD * AMIG_DEP	9,352	6	1,559	1,308	,252
	Error	514,792	432	1,192		
	Total	12464,908	444			
	Total corregida	603,100	443			
Mujer	Modelo corregido	42,656 ^b	11	3,878	3,500	,000
	Intersección	6445,222	1	6445,222	5816,888	,000
	EDAD	23,485	3	7,828	7,065	,000
	AMIG_DEP	3,899	2	1,949	1,759	,173
	EDAD * AMIG_DEP	20,707	6	3,451	3,115	,005
	Error	478,664	432	1,108		
	Total	9142,087	444			
	Total corregida	521,321	443			

a. R cuadrado = ,146 (R cuadrado corregida = ,125)

b. R cuadrado = ,082 (R cuadrado corregida = ,058)

Gráfico 29. Datos para varones

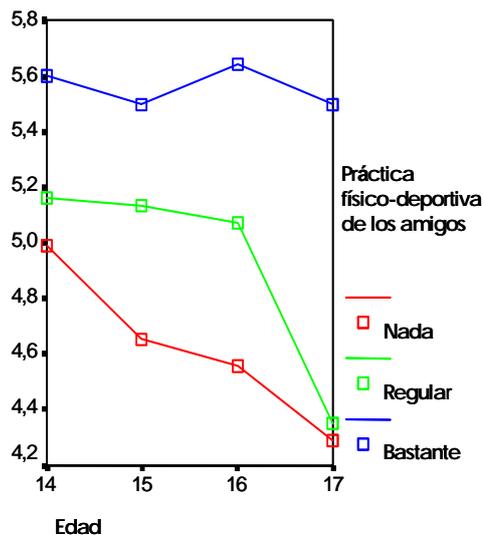
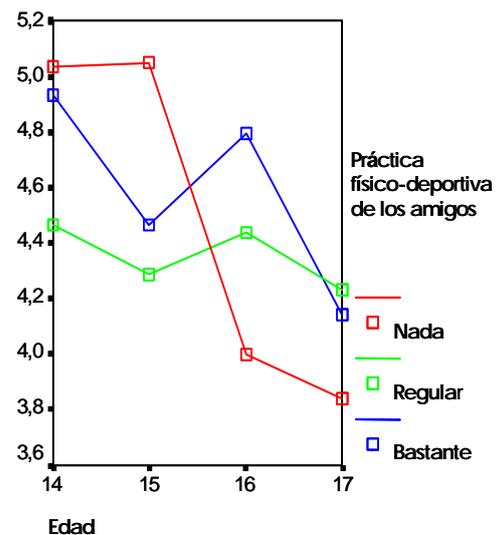


Gráfico 30. Datos para mujeres



Motivación de los amigos

Como se aprecia en la tabla 16, la motivación de los amigos hacia la práctica físico-deportiva aumenta significativamente los niveles de AFH en los adolescentes, tanto en varones como en mujeres.

Tabla 16. Análisis de varianza. Motivación de los amigos y nivel de actividad física habitual por sexo y edad.

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	57,988 ^a	11	5,272	4,178	,000
	Intersección	11325,572	1	11325,572	8975,492	,000
	EDAD	22,187	3	7,396	5,861	,001
	MOT_AM	20,766	2	10,383	8,228	,000
	EDAD * MOT_AM	7,618	6	1,270	1,006	,421
	Error	545,112	432	1,262		
	Total	12464,908	444			
Total corregida		603,100	443			
Mujer	Modelo corregido	48,442 ^b	11	4,404	4,023	,000
	Intersección	7467,793	1	7467,793	6822,226	,000
	EDAD	18,088	3	6,029	5,508	,001
	MOT_AM	15,588	2	7,794	7,120	,001
	EDAD * MOT_AM	12,738	6	2,123	1,940	,073
	Error	472,879	432	1,095		
	Total	9142,087	444			
Total corregida		521,321	443			

a. R cuadrado = ,096 (R cuadrado corregida = ,073)

b. R cuadrado = ,093 (R cuadrado corregida = ,070)

Gráfico 31. Datos para varones

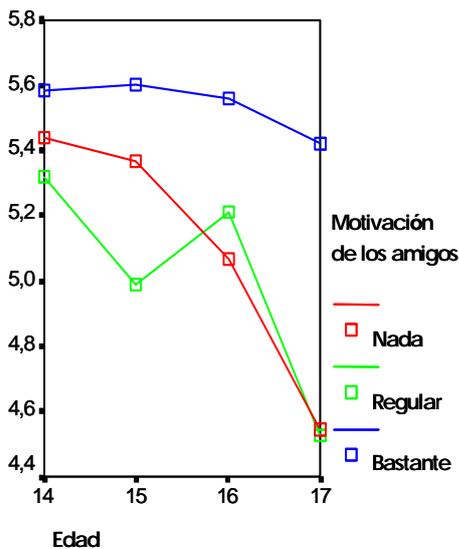
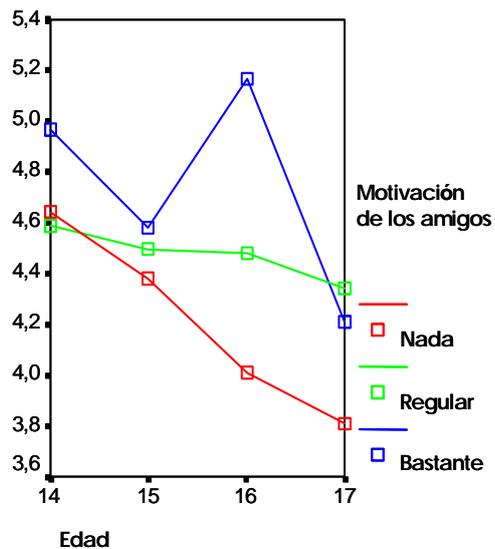


Gráfico 32. Datos para mujeres



MOTIVOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD-FÍSICA

Diversión

Como se aprecia en la tabla 17, no podemos atribuir el aumento significativo de los niveles de AFH de los adolescentes a la diversión como motivo para practicar actividad físico-deportiva.

Tabla 17. Análisis de varianza. La diversión y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)						
Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	26,403 ^a	19	1,390	1,531	,073
	Intersección	5152,597	1	5152,597	5676,054	,000
	EDAD	5,056	3	1,685	1,857	,137
	DIVERSIÓN	7,285	4	1,821	2,006	,093
	EDAD * DIVERSIÓN	11,498	12	,958	1,055	,398
	Error	284,135	313	,908		
	Total	10451,045	333			
Mujer	Modelo corregido	16,309 ^b	19	,858	1,005	,459
	Intersección	2808,087	1	2808,087	3286,199	,000
	EDAD	,629	3	,210	,245	,864
	DIVERSIÓN	7,562	4	1,890	2,212	,070
	EDAD * DIVERSIÓN	7,517	12	,626	,733	,717
	Error	129,885	152	,855		
	Total	4612,635	172			
Total corregida		146,194	171			

a. R cuadrado = ,085 (R cuadrado corregida = ,029)

b. R cuadrado = ,112 (R cuadrado corregida = ,000)

Gráfico 33. Datos para varones

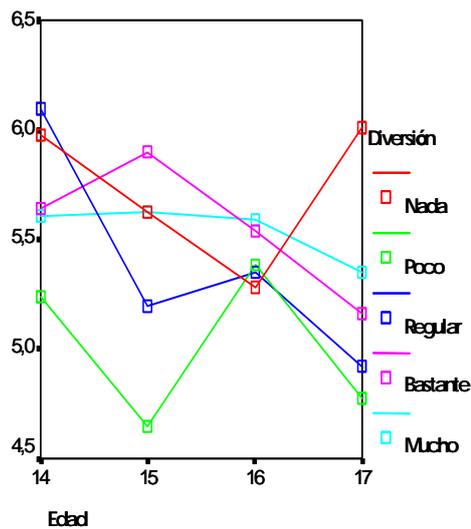
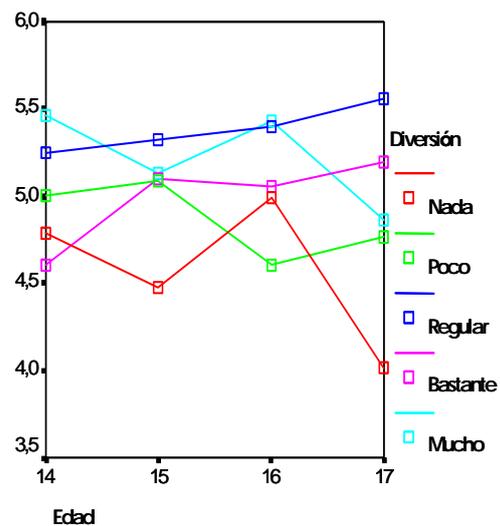


Gráfico 34. Datos para mujeres



Competir

La condición de competir aumenta significativamente los niveles de AFH en los adolescentes, tanto en los varones como en las mujeres, pero se observa una disminución significativa con el aumento de edad (tabla 18).

Tabla 18. Análisis de varianza. Competir y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	41,143 ^a	19	2,165	2,516	,001
	Intersección	7353,379	1	7353,379	8543,628	,000
	EDAD	4,889	3	1,630	1,893	,131
	COMPETIR	9,248	4	2,312	2,686	,031
	EDAD * COMPETIR	24,986	12	2,082	2,419	,005
	Error	269,395	313	,861		
	Total	10451,045	333			
Mujer	Modelo corregido	21,205 ^b	19	1,116	1,357	,157
	Intersección	3939,411	1	3939,411	4790,739	,000
	EDAD	1,280	3	,427	,519	,670
	COMPETIR	11,690	4	2,923	3,554	,008
	EDAD * COMPETIR	8,592	12	,716	,871	,578
	Error	124,989	152	,822		
	Total	4612,635	172			
Total corregida		310,537	332			
Total corregida		146,194	171			

a. R cuadrado = ,132 (R cuadrado corregida = ,080)

b. R cuadrado = ,145 (R cuadrado corregida = ,038)

Gráfico 35. Datos para varones

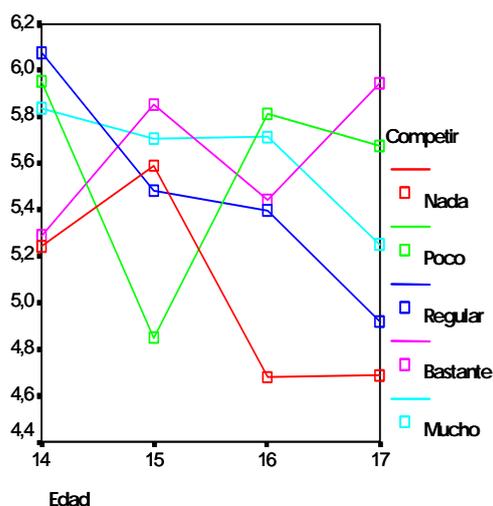
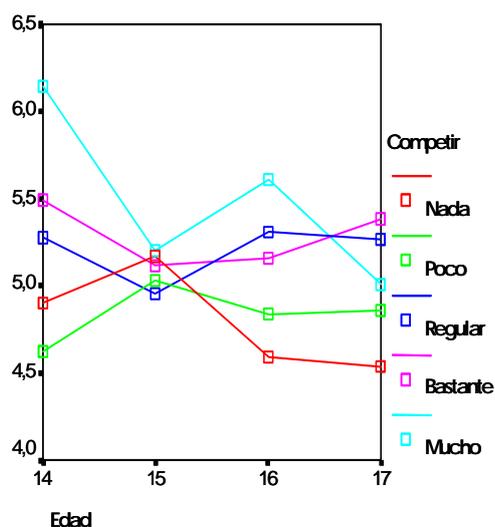


Gráfico 36. Datos para mujeres



Mejorar la salud

Con respecto al motivo de mejorar la salud, encontramos que en los varones aumenta significativamente los niveles de AFH, pero no sucede lo mismo en las mujeres (tabla 19).

Tabla 19. Análisis de varianza. Mejorar la salud y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	34,759 ^a	19	1,829	2,076	,006
	Intersección	4844,200	1	4844,200	5498,017	,000
	EDAD	7,907	3	2,636	2,991	,031
	SALUD	11,278	4	2,820	3,200	,013
	EDAD * SALUD	12,844	12	1,070	1,215	,271
	Error	275,778	313	,881		
	Total	10451,045	333			
	Total corregida	310,537	332			
Mujer	Modelo corregido	5,816 ^b	19	,306	,331	,996
	Intersección	1827,875	1	1827,875	1979,197	,000
	EDAD	,405	3	,135	,146	,932
	SALUD	,690	4	,172	,187	,945
	EDAD * SALUD	4,570	12	,381	,412	,957
	Error	140,379	152	,924		
	Total	4612,635	172			
	Total corregida	146,194	171			

a. R cuadrado = ,112 (R cuadrado corregida = ,058)
 b. R cuadrado = ,040 (R cuadrado corregida = -,080)

Gráfico 37. Datos para varones

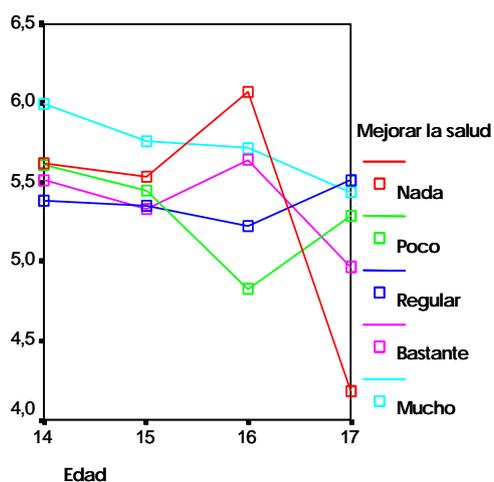
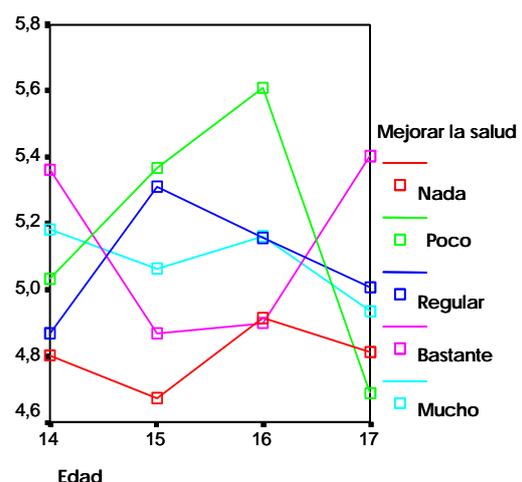


Gráfico 38. Datos para mujeres



Mejorar la imagen

Como se aprecia en la tabla 20, el deseo de mejorar la imagen corporal aumenta significativamente los niveles de AFH en los varones, pero no se observa lo mismo en las mujeres.

Tabla 20. Análisis de varianza. Mejorar la imagen y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	34,546 ^a	19	1,818	2,062	,006
	Intersección	7546,878	1	7546,878	8558,879	,000
	EDAD	6,198	3	2,066	2,343	,073
	MEJOR-IMAGEN	21,788	4	5,447	6,177	,000
	EDAD * IMAGEN	5,806	12	,484	,549	,882
	Error	275,991	313	,882		
	Total	10451,045	333			
Mujer	Modelo corregido	19,752 ^b	19	1,040	1,250	,226
	Intersección	2280,995	1	2280,995	2742,047	,000
	EDAD	,759	3	,253	,304	,822
	MEJOR-IMAGEN	3,621	4	,905	1,088	,364
	EDAD * IMAGEN	14,280	12	1,190	1,431	,158
	Error	126,443	152	,832		
	Total	4612,635	172			
Total corregida		310,537	332			
Total corregida		146,194	171			

a. R cuadrado = ,111 (R cuadrado corregida = ,057)

b. R cuadrado = ,135 (R cuadrado corregida = ,027)

Gráfico 39. Datos para varones

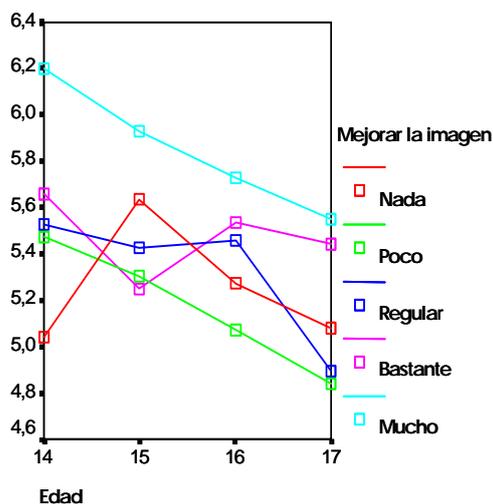
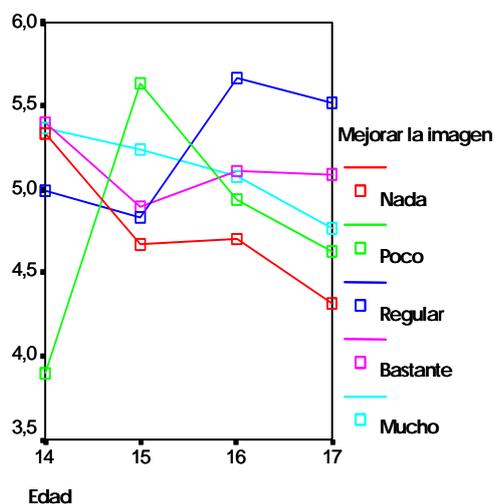


Gráfico 40. Datos para mujeres



Hacer amigos

Como muestra la tabla 21, la condición de hacer amigos aumenta significativamente los niveles de AFH en los adolescentes de ambos sexos, pero se constata una disminución significativa con el paso de los años.

Tabla 21. Análisis de varianza. Hacer amigos y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)						
Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	36,251 ^a	19	1,908	2,177	,003
	Intersección	8723,676	1	8723,676	9954,976	,000
	EDAD	5,379	3	1,793	2,046	,107
	HACER AMIGOS	8,706	4	2,176	2,484	,044
	EDAD * AMIGOS	17,117	12	1,426	1,628	,083
	Error	274,286	313	,876		
	Total	10451,045	333			
	Total corregida	310,537	332			
Mujer	Modelo corregido	32,184 ^b	19	1,694	2,258	,003
	Intersección	3778,874	1	3778,874	5038,050	,000
	EDAD	,849	3	,283	,377	,770
	HACER AMIGOS	9,216	4	2,304	3,072	,018
	EDAD * AMIGOS	16,706	12	1,392	1,856	,044
	Error	114,010	152	,750		
	Total	4612,635	172			
	Total corregida	146,194	171			

a. R cuadrado = ,117 (R cuadrado corregida = ,063)

b. R cuadrado = ,220 (R cuadrado corregida = ,123)

Gráfico 41. Datos para varones

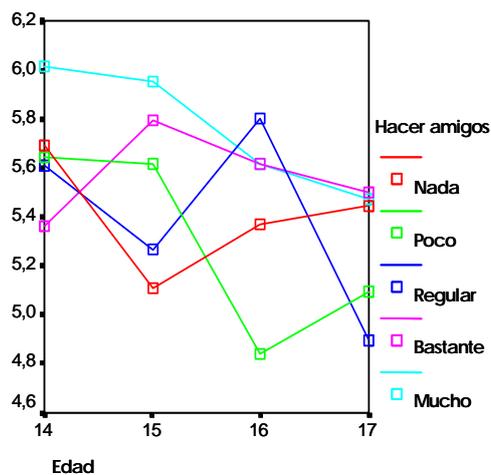
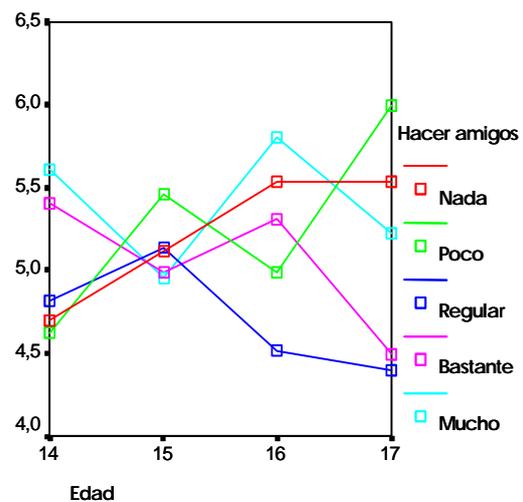


Gráfico 42. Datos para mujeres



Reconocimiento

La búsqueda de reconocimiento social produce un aumento significativo de los niveles de AFH en los adolescentes, tanto varones como mujeres (tabla 22).

Tabla 22. Análisis de varianza. El reconocimiento social y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	32,579 ^a	19	1,715	1,931	,012
	Intersección	4744,008	1	4744,008	5342,069	,000
	EDAD	9,451	3	3,150	3,548	,015
	RECONOCIMIENTO	18,514	4	4,629	5,212	,000
	EDAD *RECONOC.	7,603	12	,634	,713	,738
	Error	277,959	313	,888		
	Total	10451,045	333			
Total corregida		310,537	332			
Mujer	Modelo corregido	23,010 ^b	18	1,278	1,588	,069
	Intersección	2012,910	1	2012,910	2500,124	,000
	EDAD	1,757	3	,586	,727	,537
	RECONOCIMIENTO	10,724	4	2,681	3,330	,012
	EDAD *RECONOC.	10,338	11	,940	1,167	,314
	Error	123,184	153	,805		
	Total	4612,635	172			
Total corregida		146,194	171			

a. R cuadrado = ,105 (R cuadrado corregida = ,051)

b. R cuadrado = ,157 (R cuadrado corregida = ,058)

Gráfico 43. Datos para varones

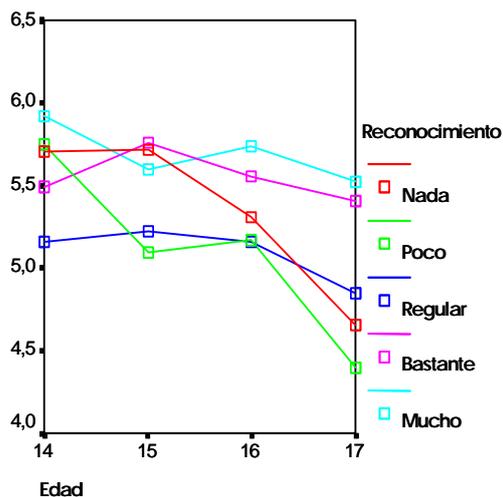
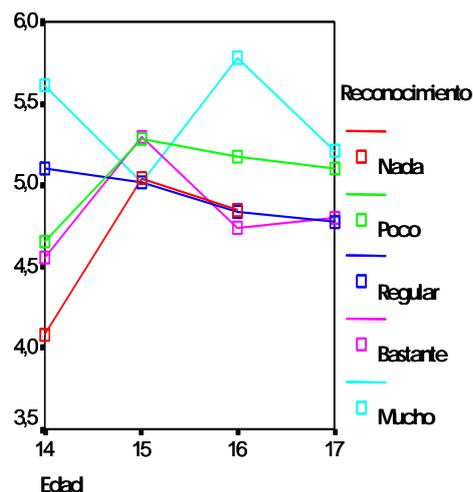


Gráfico 44. Datos para mujeres



ENTORNO DE PRÁCTICA

Tiempo hasta la instalación

De acuerdo con la tabla 29, para los que realizan actividad físico-deportiva, el tiempo que tardan en llegar a la instalación no causa variaciones significativas de los niveles de AFH.

Tabla 29. Análisis de varianza. Tiempo hasta la instalación y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	14,206 ^a	11	1,291	1,393	,175
	Intersección	2501,824	1	2501,824	2697,792	,000
	EDAD	2,307	3	,769	,829	,479
	SI_TIEMP	1,452	2	,726	,783	,458
	EDAD * SI_TIEMP	2,245	6	,374	,404	,877
	Error	297,683	321	,927		
	Total	10439,601	333			
Mujer	Modelo corregido	4,920 ^b	11	,447	,507	,897
	Intersección	1347,791	1	1347,791	1526,444	,000
	EDAD	2,632	3	,877	,993	,397
	SI_TIEMP	1,228	2	,614	,695	,501
	EDAD * SI_TIEMP	3,702	6	,617	,699	,651
	Error	141,274	160	,883		
	Total	4612,635	172			
Total corregida		311,889	332			
Total corregida		146,194	171			

a. R cuadrado = ,046 (R cuadrado corregida = ,013)

b. R cuadrado = ,034 (R cuadrado corregida = -,033)

Gráfico 45. Datos para varones

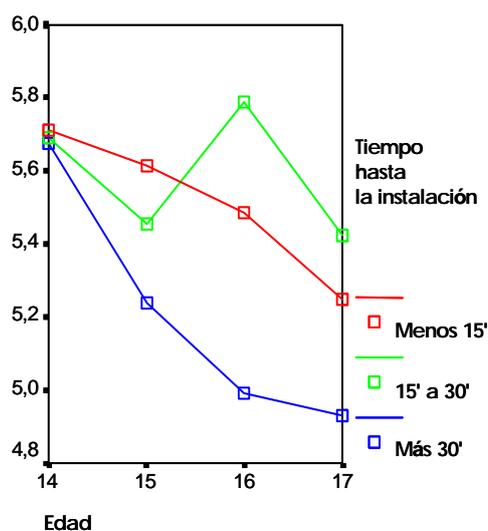
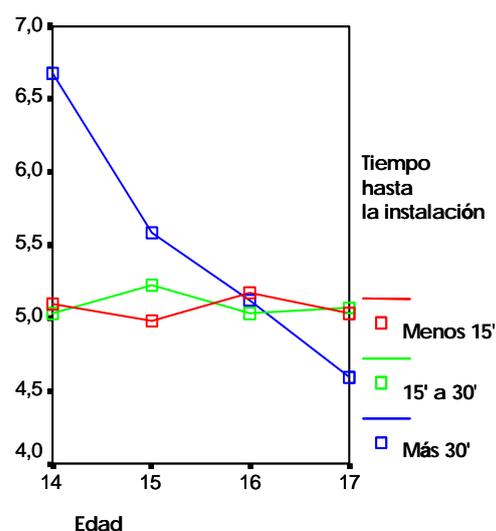


Gráfico 46. Datos para mujeres



La distancia dificulta la práctica

Según indica la tabla 30, para los adolescentes que practican actividad físico-deportiva, la distancia de la instalación no tiene una incidencia significativa sobre la AFH de los adolescentes.

Tabla 30. Análisis de varianza. Distancia a la instalación y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	32,229 ^a	11	2,930	3,047	,001
	Intersección	727,845	1	727,845	757,025	,000
	EDAD	10,237	3	3,412	3,549	,017
	NO_DISTA	3,396	2	1,698	1,766	,176
	EDAD * NO_DISTA	16,018	6	2,670	2,777	,015
	Error	96,145	100	,961		
	Total	2022,398	112			
Mujer	Modelo corregido	27,318 ^b	11	2,483	3,003	,001
	Intersección	3170,058	1	3170,058	3833,586	,000
	EDAD	21,879	3	7,293	8,819	,000
	NO_DISTA	,310	2	,155	,187	,829
	EDAD * NO_DISTA	4,507	6	,751	,908	,489
	Error	214,172	259	,827		
	Total	4522,608	271			
Total corregida		128,375	111			
Total corregida		241,489	270			

a. R cuadrado = ,251 (R cuadrado corregida = ,169)

b. R cuadrado = ,113 (R cuadrado corregida = ,075)

Gráfico 47. Datos para varones

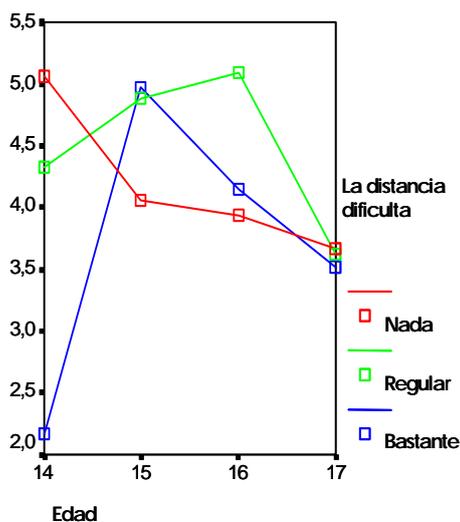
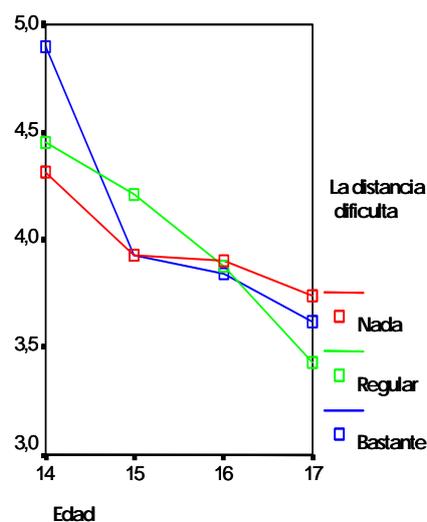


Gráfico 48. Datos para mujeres



No tener instalaciones cerca

En la tabla 32 observamos que para los adolescentes que no realizan actividad físico-deportiva, la consideración de no tener cerca instalaciones no influye significativamente en los niveles de AFH.

Tabla 32. Análisis de varianza. Consideración de no tener cerca instalaciones y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	33,702 ^a	19	1,774	1,697	,051
	Intersección	1057,297	1	1057,297	1011,673	,000
	EDAD	9,277	3	3,092	2,959	,036
	NO TENER INST. CERCA	3,571	4	,893	,854	,495
	EDAD * NO-INSTA.	14,342	12	1,195	1,144	,336
	Error	96,149	92	1,045		
	Total	2028,504	112			
	Total corregida	129,851	111			
Mujer	Modelo corregido	35,438 ^b	19	1,865	2,271	,002
	Intersección	3182,578	1	3182,578	3874,306	,000
	EDAD	22,409	3	7,470	9,093	,000
	NO TENER INST. CERCA	4,829	4	1,207	1,470	,212
	EDAD * NO-INSTA.	7,036	12	,586	,714	,738
	Error	206,186	251	,821		
	Total	4515,128	271			
	Total corregida	241,623	270			

a. R cuadrado = ,260 (R cuadrado corregida = ,107)

b. R cuadrado = ,147 (R cuadrado corregida = ,082)

Gráfico 49. Datos para varones

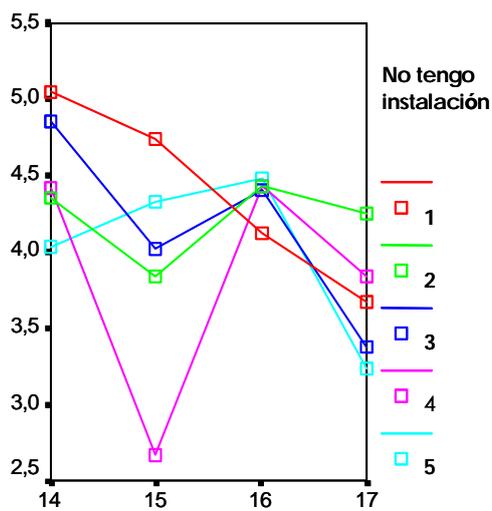
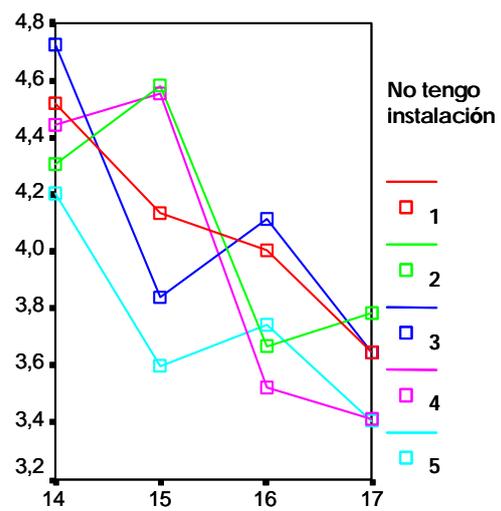


Gráfico 50. Datos para mujeres



Practicaría si la instalación estuviese cerca

Para los adolescentes que no realizan actividad físico-deportiva, la cercanía de la instalación no tiene un efecto significativo sobre los niveles de AFH (tabla 31).

Tabla 31. Análisis de varianza. Cercanía de la instalación y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	20,614 ^a	11	1,874	1,716	,081
	Intersección	1623,447	1	1623,447	1486,169	,000
	EDAD	13,809	3	4,603	4,214	,008
	NO_PRAC	2,138	2	1,069	,979	,379
	EDAD * NO_PRAC	4,404	6	,734	,672	,673
	Error	109,237	100	1,092		
	Total	2028,504	112			
Total corregida		129,851	111			
Mujer	Modelo corregido	37,520 ^b	11	3,411	4,328	,000
	Intersección	3931,929	1	3931,929	4989,478	,000
	EDAD	25,997	3	8,666	10,996	,000
	NO_PRAC	9,577	2	4,789	6,077	,003
	EDAD * NO_PRAC	4,824	6	,804	1,020	,412
	Error	204,103	259	,788		
	Total	4515,128	271			
Total corregida		241,623	270			

a. R cuadrado = ,159 (R cuadrado corregida = ,066)

b. R cuadrado = ,155 (R cuadrado corregida = ,119)

Gráfico 51. Datos para varones

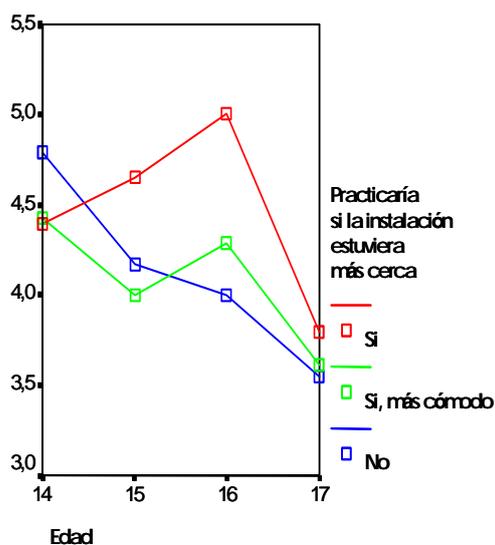
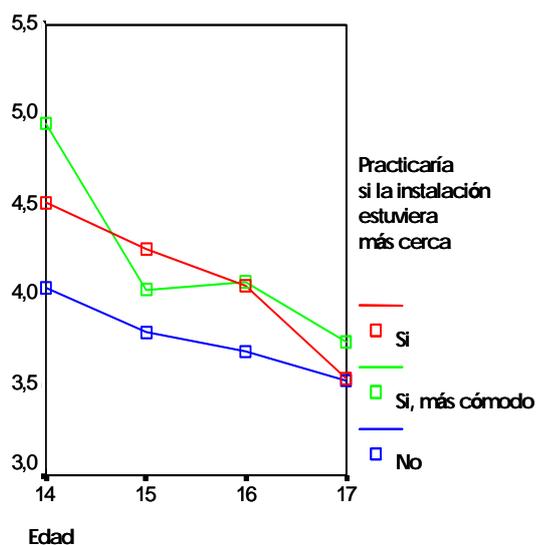


Gráfico 52. Datos para mujeres



MOTIVOS DE ABANDONO DE LA PRÁCTICA

Es aburrido

Observamos en la tabla 33 que la consideración de que el ejercicio físico sea aburrido no afecta significativamente los niveles de AFH en los adolescentes.

Tabla 33. Análisis de varianza. Consideración de que el ejercicio físico es aburrido y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)						
Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	30,308 ^a	18	1,684	1,573	,084
	Intersección	791,965	1	791,965	739,905	,000
	EDAD	5,322	3	1,774	1,658	,182
	ES ABURRIDO	3,801	4	,950	,888	,475
	EDAD * ES ABURRIDO	12,719	11	1,156	1,080	,386
	Error	99,543	93	1,070		
	Total	2028,504	112			
Mujer	Modelo corregido	30,364 ^b	19	1,598	1,899	,015
	Intersección	1441,686	1	1441,686	1712,889	,000
	EDAD	12,037	3	4,012	4,767	,003
	ES ABURRIDO	2,033	4	,508	,604	,660
	EDAD * ES ABURRIDO	5,033	12	,419	,498	,915
	Error	211,259	251	,842		
	Total	4515,128	271			
Total corregida		241,623	270			

a. R cuadrado = ,233 (R cuadrado corregida = ,085)

b. R cuadrado = ,126 (R cuadrado corregida = ,059)

Gráfico 53. Datos para varones

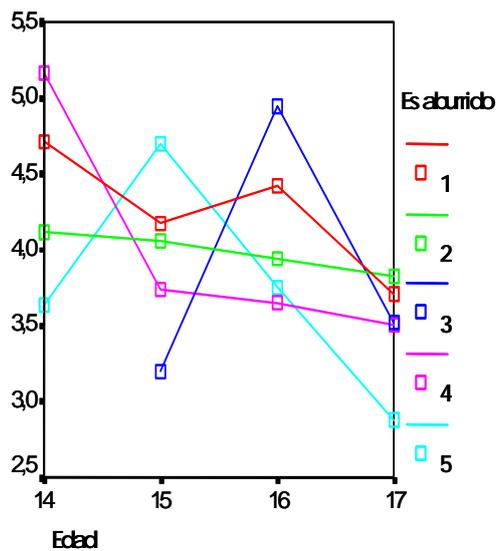
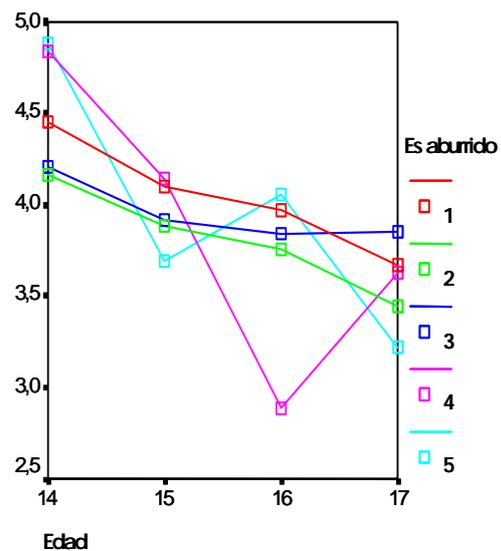


Gráfico 54. Datos para mujeres



No se me da bien

La consideración de no tener las habilidades necesarias no repercute significativamente en los niveles de AFH en los adolescentes (tabla 34).

Tabla 34. Análisis de varianza. Consideración de no tener las habilidades necesarias y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)						
Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	35,495 ^a	18	1,972	1,944	,021
	Intersección	1147,258	1	1147,258	1130,766	,000
	EDAD	12,452	3	4,151	4,091	,009
	NO SE ME DA BIEN	2,111	4	,528	,520	,721
	EDAD * NO SE ME DA BIEN	16,332	11	1,485	1,463	,159
	Error	94,356	93	1,015		
	Total	2028,504	112			
Mujer	Total corregida	129,851	111			
	Modelo corregido	34,627 ^b	19	1,822	2,210	,003
	Intersección	3116,258	1	3116,258	3778,712	,000
	EDAD	16,563	3	5,521	6,695	,000
	NO SE ME DA BIEN	1,543	4	,386	,468	,759
	EDAD * NO SE ME DA BIEN	9,034	12	,753	,913	,535
	Error	206,997	251	,825		
Total	4515,128	271				
Total corregida	241,623	270				

a. R cuadrado = ,273 (R cuadrado corregida = ,133)

b. R cuadrado = ,143 (R cuadrado corregida = ,078)

Gráfico 55. Datos para varones

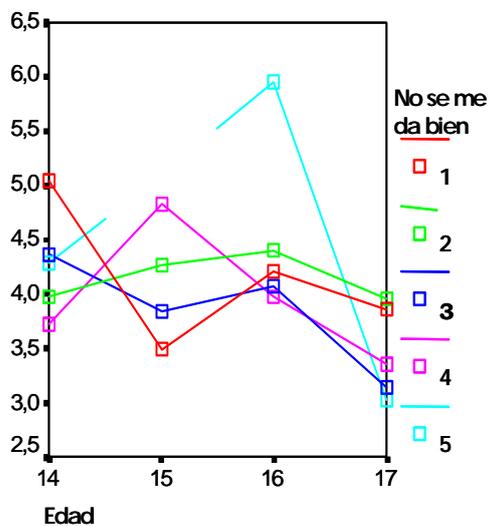
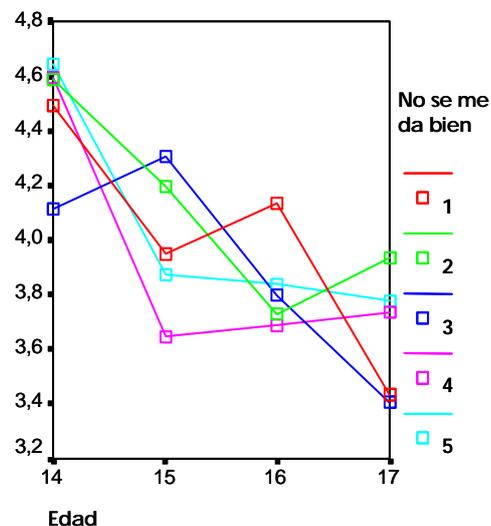


Gráfico 56. Datos para mujeres



No tengo tiempo

En las mujeres, la falta de tiempo causa una disminución significativa de los niveles de AFH. Sin embargo, no ocurre lo mismo en los varones (tabla 35).

Tabla 35. Análisis de varianza. Consideración de no tener tiempo y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	44,120 ^a	19	2,322	2,492	,002
	Intersección	1390,088	1	1390,088	1491,732	,000
	EDAD	6,333	3	2,111	2,265	,086
	NO TENGO TIEMPO	2,892	4	,723	,776	,544
	EDAD * NO TENGO TIEMPO	25,857	12	2,155	2,312	,013
	Error	85,731	92	,932		
	Total	2028,504	112			
	Total corregida	129,851	111			
Mujer	Modelo corregido	40,246 ^b	19	2,118	2,640	,000
	Intersección	3921,170	1	3921,170	4887,404	,000
	EDAD	26,170	3	8,723	10,873	,000
	NO TENGO TIEMPO	7,883	4	1,971	2,456	,046
	EDAD * NO TENGO TIEMPO	7,834	12	,653	,814	,636
	Error	201,378	251	,802		
	Total	4515,128	271			
	Total corregida	241,623	270			

a. R cuadrado = ,340 (R cuadrado corregida = ,203)

b. R cuadrado = ,167 (R cuadrado corregida = ,103)

Gráfico 57. Datos para varones

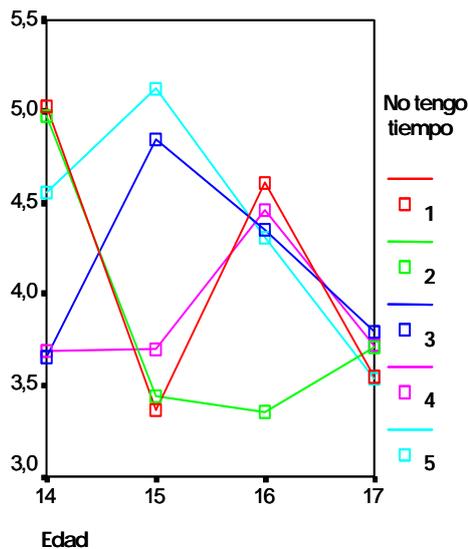
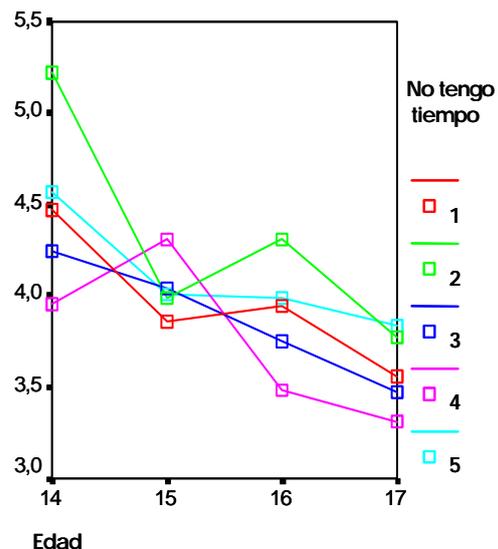


Gráfico 58. Datos para mujeres



No sirve para nada

Según indica la tabla 36, la consideración de que el ejercicio físico no sirve para nada no disminuye significativamente los niveles de AFH en los adolescentes.

Tabla 36. Análisis de varianza. Consideración de que el ejercicio físico no sirve para nada y nivel de actividad física habitual por sexo y edad

Variable dependiente: IAFHA (0-10)

Sexo	Fuente	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	Significación
Varón	Modelo corregido	33,396 ^a	14	2,385	2,399	,006
	Intersección	432,954	1	432,954	435,401	,000
	EDAD	13,756	3	4,585	4,611	,005
	NO SIRVE PARA NADA	3,942	4	,986	,991	,416
	EDAD * NO SIRVE PARA NADA	10,984	7	1,569	1,578	,151
	Error	96,455	97	,994		
	Total	2028,504	112			
Mujer	Total corregida	129,851	111			
	Modelo corregido	37,631 ^b	19	1,981	2,437	,001
	Intersección	1588,533	1	1588,533	1954,590	,000
	EDAD	10,041	3	3,347	4,118	,007
	NO SIRVE PARA NADA	5,743	4	1,436	1,767	,136
	EDAD * NO SIRVE PARA NADA	10,057	12	,838	1,031	,420
	Error	203,993	251	,813		
Total	4515,128	271				
Total corregida	241,623	270				

a. R cuadrado = ,257 (R cuadrado corregida = ,150)

b. R cuadrado = ,156 (R cuadrado corregida = ,092)

Gráfico 59. Datos para varones

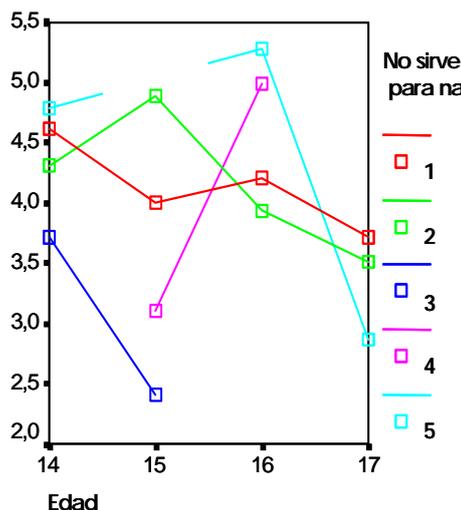
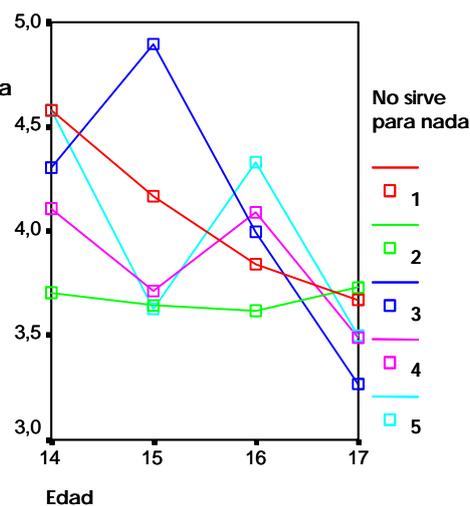


Gráfico 60. Datos para mujeres



VI. DISCUSIÓN

VI.1. Aspectos metodológicos

El fenómeno de la práctica físico-deportiva en nuestros días requiere un análisis multifactorial desde la consideración de su importancia como elemento central de promoción de la salud y calidad de vida. Uno de los aspectos fundamentales de la presente investigación queda centrado en la consideración conceptual de la práctica físico-deportiva como aspecto no reducido únicamente a la práctica del deporte reglado o ejercicio físico como opción de empleo del ocio activo. Así, a través de nuestro instrumento de medida (IAFHA), logramos información de los niveles de actividad física habitual de los adolescentes (AFH) sin reducir el análisis a la mera práctica deportiva, e incluyendo la actividad desarrollada durante el período escolar y la actividad de tiempo libre. De esta forma, es posible encontrar sujetos que afirman no realizar práctica deportiva reglada con adecuados índices de AFH y viceversa. Por tanto, consideramos que es una aportación valiosa desde el punto de vista conceptual el análisis derivado de dicho instrumento, sobre todo, en un grupo de población tan peculiar como los adolescentes.

Las pruebas psicométricas realizadas han confirmado globalmente el Inventario de Actividad Física Habitual en Adolescentes (IAFHA) como un instrumento aceptable para la medición del nivel de actividad física habitual de este colectivo. El inventario original (Baecke's Questionnaire) fue propuesto como un procedimiento útil para evaluar dicho nivel tanto en situaciones de grandes colectivos como para casos individuales. Baecke y cols. (1982) obtuvieron unos índices de correlación de 0.81 para la actividad física laboral, 0.88 para la práctica deportiva y 0.74 para la actividad en tiempo libre, constituyendo los tres factores de análisis. No obstante, el porcentaje de varianza explicada en nuestro instrumento (59,2%) supera ligeramente el porcentaje obtenido por Baecke y colaboradores, que fue del 55,1%.

De forma similar, nuestro proceso de traducción y adaptación al castellano apoya su utilización para el colectivo de jóvenes adolescentes. Con nuestro instrumento, damos solución a los problemas de validez argumentados por Boisvert y cols. (1988) y Montoye y cols. (1996) del cuestionario original de Baecke y colaboradores. En efecto, tanto la conceptualización de la actividad física (considerada en tres momentos o dimensiones de la actividad cotidiana: tiempo de

permanencia en el centro escolar, tiempo dedicado al deporte y tiempo de ocio) como su formato (utilizando ítems con formato tipo Likert) superan los criterios mínimos del análisis clásico de ítems, fiabilidad y validez. Solamente dos ítems presentan alguna pequeña incertidumbre respecto al factor en el que deben ser incluidos, situándose finalmente donde la varianza explicada es mayor y, a su vez, aporta coherencia a la estructura interna del inventario. Uno de ellos es el ítem 6 («Participo en las competiciones deportivas que se organizan en el Centro») cuya carga factorial es 0.405 en el primer factor y 0.401 en el tercero. La posible explicación a este hecho es que las competiciones que organizan los Centros suelen ser tanto a nivel interno como con otros centros. Ello conlleva que la respuesta implique también un sentido más global de competición, aunque si así fuera su carga factorial debería ser mayor en el factor de actividad deportiva. El otro es el ítem 16 («Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad física que realizo en el tiempo libre es:») sus cargas se reparten muy similarmente entre los factores II y III. Para este hecho no existe una explicación aceptable. Los criterios de elaboración del IAFHA para obtener adecuadas propiedades psicométricas se centraron en lograr una adaptación específica a las características personales del colectivo de adolescentes y que fuese sencillo y rápido de contestar. En este sentido, coincidimos con Boisvert y cols. (1988) cuando afirman la existencia de problemas de aplicación en los cuestionarios por inadaptación a la edad, género o raza.

Volviendo a considerar otros instrumentos que han sido usados en investigaciones similares a la nuestra, consideramos inapropiada la utilización de los diarios en adolescentes, ya que reclaman un grado notable de atención en el sujeto que debe registrar periódicamente la actividad. Riumallo y cols. (1989) emplean para adultos una recogida del gasto energético por minutos, que es determinada mediante el aviso de un reloj sonoro. Laporte (1979), en un estudio epidemiológico, utiliza el diario con tiempos de recogida de actividad cada 4 horas. Con la utilización del diario puede obtenerse una gran precisión y acercamiento a la actividad real, ya que es recogida de forma inmediata, circunstancia que no es posible conseguir con inventarios como el IAFHA. No obstante, Dishman y Steinhardt (1988), utilizando diarios con recogida durante 7 días consecutivos, obtienen correlaciones entre 0.82 y 0.87, que son similares a las encontradas en el IAFHA. A pesar de todo, los diarios son de difícil aplicación en la etapa adolescente y para grandes colectivos. Por tanto, la potencial precisión

de la información obtenida puede resultar contrarrestada por la dificultad de aplicación, sobre todo en estudios epidemiológicos.

Menor grado de atención y compromiso requieren otros instrumentos, como el cuestionario de recuerdo de las actividades físicas de Bouchard y cols. (1983), donde los registros de actividad física realizada se establecen cada 15 minutos en períodos concertados cada 3 días, correspondiendo uno de estos días al fin de semana. Estos autores obtienen una alta fiabilidad (0.96) en la administración repetida del mismo. Paffenbarger y cols. (1978) diseñaron un cuestionario para determinar el grado de actividad física realizada por alumnos de Harvard durante una semana y en el período de tiempo libre. Este instrumento fue utilizado por Lee y cols. (1993) confirmando su validez al encontrar una correlación inversa de la actividad en tiempo libre y diversas dolencias. No obstante, consideramos que estas formas de registro no se adaptan a las características de los jóvenes adolescentes y, a su vez, no consideran el grado de actividad realizado durante períodos importante de su actividad diaria, como el tiempo de escolarización.

Muy relacionado con el anterior, y centrado en el análisis de la práctica de actividad física durante el tiempo libre, nos encontramos con el Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire (LTPA), que recopila información sobre las actividades realizadas durante un año. Este cuestionario ha sido muy utilizado en la valoración de la práctica de actividad física. No obstante, Taylor y cols. (1978) encontraron ciertos problemas para su validación correlacionando los datos del LTPA con resultados en una prueba de esfuerzo sobre tapiz rodante. Así mismo, Laporte y cols. (1982) no encontraron relaciones directas entre los datos arrojados por este instrumento y la condición física en niños de 12 a 14 años. Kuller y cols. (1983) no encuentran tampoco relación entre los resultados del LTPA y las modificaciones en lipoproteínas de alta densidad (HDL). La fiabilidad del LTPA suele ser baja en la mayoría de los estudios, siendo inferior a la aportada por nuestro instrumento. Blair y cols. (1991) señalan unos coeficientes de correlación que oscilan entre 0.33 y 0.52. Boisvert y cols. (1988) obtuvieron correlaciones más altas (0.85) para el valor de las actividades de tiempo libre, y menores (entre 0.73 y 0.79) para la escala de intensidades de ejercicio físico evaluadas en que se divide el instrumento. En la misma línea, Folsom y cols. (1986) obtienen un coeficiente de correlación de 0.88 para la actividad global y entre 0.79 y 0.86 para las diferentes intensidades evaluadas en el instrumento. Jacob y cols. (1993) dentro del Study of Activity, Fitness and

Exercise (SAFE), realizan una modificación del LTPA de Minnesota, incluyendo las actividades domésticas realizadas, obteniendo mediante la prueba de test-retest unas correlaciones que oscilaban entre 0.70 y -0.11 para las cuatro intensidades clasificadas y la suma total de las mismas. La dificultad del LTPA para ser aplicado en estudios colectivos, se centra en la necesidad de realizar una entrevista personal con una duración de 20 minutos que, por otro lado, es complicada de establecer en adolescentes.

Respecto a los componentes de la prueba, debemos señalar que el estudio del IAFHA ha sido realizado para la prueba global y no para las distintas partes o dimensiones que lo componen. En rigor, por tanto, la adaptación adecuada es la que se refiere a las puntuaciones totales. No obstante, hemos propuesto la obtención y valoración de índices individuales para cada dimensión, porque así se recomienda en la prueba original y porque los factores que se deducen del análisis factorial, aun siendo exploratorios, ponen de manifiesto la pertinencia de estas tres dimensiones. Ahora bien, la obtención e interpretación de tales índices debe considerarse sólo como aproximativo y no definitivo.

Incluyendo también las actividades domésticas y laborales encontramos el cuestionario Five City-Day Recall (Blair y cols., 1985; Sallis y cols., 1985). Se desarrolló originalmente por investigadores de Stanford en 1979, e incluye el recuerdo de las actividades físicas realizadas durante 7 días. Las dificultades que presenta para estudios de grandes colectivos es que requiere, al igual que el LTPA, una entrevista estructurada de una duración aproximada de 20 minutos.

Una de las dificultades que podemos encontrar en la aplicación del IAFHA es la posible influencia de la transversalidad en la recogida de los datos y la posible variación de la práctica en las diferentes estaciones del año. Este problema, que queda resuelto en el LTPA, deberá ser objeto de futuras investigaciones que cuantifiquen el grado de influencia.

Por otro lado, la principal limitación que presentan los cuestionarios para la medición del nivel de actividad física consiste en la posible subjetividad de la información obtenida. Esta circunstancia ha venido siendo tradicionalmente obviada en los estudios de aplicación de cuestionarios y tests colectivos. En efecto, las respuestas de los sujetos reflejan la actividad física que ellos declaran realizar y no la que realmente llevan a cabo. Los procesos cognitivos que llevan a la emisión de las respuestas es una cuestión que está recibiendo gran atención en

la actualidad. Se están elaborando modelos tentativos para comprender tales procesos y se reconoce la necesidad de ponderar adecuadamente los factores contextuales y personales que rodean la aplicación de un cuestionario (Krosnick, 1999; Visser y cols., 2000). Por el momento, algunas de las recomendaciones que se derivan de tales estudios para conseguir respuestas ajustadas a la realidad de quien responde se centran en aplicar estos instrumentos de medida implicando tanto como sea posible a los sujetos. Para conseguir una buena fiabilidad y validez del IAFHA se adoptaron medidas concretas que consistieron en explicar la utilidad individual y colectiva del cuestionario, aplicarlo en situaciones de máxima colaboración y concentración de los respondentes y devolverles total o parcialmente los resultados.

Por último, debido a que nuestro inventario es el resultado de una adaptación a adolescentes españoles de una prueba originalmente planteada en lengua inglesa, el trabajo realizado debería completarse con el proceso inverso. Ello supondría que el IAFHA debería adaptarse al inglés y, de esta manera, aumentar la generalidad de la prueba. Si se lograra una adaptación como esta, la prueba se convertiría en un instrumento transcultural de medición de la actividad física habitual en adolescentes en las dos culturas. Instrumento del que, como hemos comprobado, carecen ambas.

VI.2. Niveles de actividad física habitual

El IAFHA utiliza una escala de 0 a 10 para medir el nivel de actividad física habitual de los adolescentes. Tras la aplicación del cuestionario a nuestra muestra, se obtuvieron los resultados que a continuación se detallan. En primer lugar, el índice global de la AFH fue de 4,78, lo cual sitúa a nuestros adolescentes por debajo del punto medio de la escala, y nos permite afirmar que es bajo su nivel de práctica habitual de actividad física. De acuerdo con este índice, podemos también afirmar que la AFH de las mujeres es inferior a la de los varones, y en ambos géneros disminuye paulatinamente con la edad.

Seguidamente obtuvimos los tres índices correspondientes a las tres dimensiones de la actividad física cotidiana: 3,85 para la AFH en el tiempo dedicado al deporte, 6,02 para la AFH en el tiempo escolar, y 4,49 para la AFH en el ocio. Teniendo en cuenta estos índices, observamos que los adolescentes alcanzan los valores más altos de práctica durante el tiempo que permanecen en el centro escolar (6,02), y este valor disminuye de forma significativa en la AFH que realizan en su tiempo de ocio (4,49) y en el que dedican al deporte (3,85). Nuestro cuestionario pregunta a los adolescentes si practican o no habitualmente algún tipo de actividad físico-deportiva. Según sus

respuestas, constatamos que el 54,2% de los adolescentes sí realizan actividad física habitualmente, mientras que el 45,8% no lo hace. También se pregunta a los adolescentes si practican algún otro deporte habitualmente. Según sus contestaciones, obtenemos un porcentaje muy bajo (25,7%) para aquellos jóvenes que realizan más de una actividad físico-deportiva, siendo, consecuentemente, muy alto (74,3%) el que corresponde a los que no practican otras actividades.

En cuanto a las diferencias por género, encontramos que sólo el 17,8% de las mujeres realizan alguna actividad físico-deportiva habitualmente, mientras que el 32,2% no practica. Con respecto a los varones, el 36,4% practica de forma habitual, y sólo el 13,6% no lo hace. Por lo tanto, los resultados del IAFHA ratifican que los varones son más activos.

Para poder analizar la práctica físico-deportiva, es necesario considerar las diferencias que se establecen en las distintas franjas de edad. Investigaciones sociológicas señalan que los porcentajes de práctica deportiva en la edad escolar disminuyen de manera progresiva durante el tránsito a la edad adulta, encontrándose las tasas más altas de abandono en la adolescencia (Stephens y cols., 1985). En España, los estudios de García Ferrando (1993, 1997), Mendoza y cols. (1994), y la Encuesta Nacional de Salud (1997) revelan estos descensos en la práctica deportiva de forma clara. Los resultados obtenidos en estos estudios son similares a los del IAFHA, donde se constata que el índice de actividad física habitual desciende conforme avanza la edad.

Considerando los resultados del estudio sobre los hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia realizado por Hellín (2003), se puede afirmar que, al relacionar la práctica de actividades físico-deportivas con la edad, las mayores tasas de práctica están entre los jóvenes de 15 a 25 años. En cambio, las personas de 41 a 64 años son las que menos practican. Este resultado es similar al obtenido por García Ferrando (1990, 1993 y 1998) en sus distintos estudios sobre hábitos deportivos de los españoles. En estos estudios se observa que las tasas de participación entre los jóvenes de edades comprendidas entre los 15 y 20 años son superiores a las que presentan los segmentos de población de más de 50 años. A pesar de ello, en las últimas décadas, se observa una tendencia progresiva al aumento del volumen de práctica en la franja de edad de 55 a 65 años.

Nuestro estudio se llevó a cabo sobre población adolescente, sobre sujetos en una etapa peculiar caracterizada por muchos cambios tanto físicos como psicológicos. Por ese motivo, debemos ser cautelosos con los resultados obtenidos, y no podemos establecer comparaciones con estudios que abarcan otros rangos de edad, además de la adolescencia, como por ejemplo las encuestas sobre hábitos deportivos de los españoles realizadas entre los años 1975 y 2000. En ellas, los no practicantes superan a los que practican, tanto en uno como en varios

deportes. Lo contrario ocurre en nuestra investigación, en la que el porcentaje de adolescentes que sí realiza actividad física habitual (54,2%) supera al de los no practicantes (45,8%). Como hemos dicho antes, el IAFHA reconoce un significativo descenso de la práctica de actividad física en las mujeres. Los porcentajes que nos permiten afirmar esto son similares a los de un estudio de García Ferrando (1993), el cuál destaca el descenso alarmante de la práctica observado en las chicas españolas (de las que sólo el 3% practica) con respecto a los chicos. En esta misma línea está una investigación realizada por Mendoza y cols. (1994), en la cual, la práctica de actividad física durante la adolescencia desciende de forma más pronunciada en las mujeres que en los varones.

Coincidimos con los resultados de Sallis y cols. (2000) en su revisión de correlatos de la actividad física en niños y adolescentes. Estos autores afirman que es mayor la práctica físico-deportiva de los varones, siendo éstos más activos que las mujeres. Opinan que es necesario aumentar los esfuerzos dirigidos a que las chicas realicen más actividad físico-deportiva.

Como ya hemos resaltado, en lo que se refiere a actividad físico-deportiva y género, el varón practica más que la mujer. Esta afirmación está respaldada por los resultados obtenidos por García Ferrando (1990, 1993 y 1998), Vázquez (1993), Moreno y cols. (1996), Casimiro (1999), Torre (1998), Ruiz (2000), Rodríguez (2000), Velázquez y cols. (2000), y Pavón (2001), entre otros. Según Vázquez (1991), las causas por las que la mujer practica menos que el varón han sido diversas: unas están relacionadas con la posición de la mujer en la sociedad y el rol que ésta le asigna, y otras se refieren a la propia naturaleza de la actividad físico-deportiva. No obstante, como afirma Buñuel (1992 a), los estereotipos asociados al género van evolucionando, de tal manera que los comportamientos de hombres y mujeres respecto al deporte son cada vez más similares.

Según un estudio de García Ferrando y Mestre Sancho (2000), existe un mayor porcentaje de práctica deportiva en los varones, tanto en uno como en varios deportes. De igual modo, Hellín (2003) afirma que la práctica físico-deportiva entre los varones es superior a la de las mujeres. También Casimiro y Añó (2003), en su estudio sobre los hábitos deportivos de la población almeriense, destacan que es mayor el interés y la práctica deportiva en los varones que en las mujeres.

Nuestra investigación coincide con los resultados obtenidos por Sallis y cols. (1992, 1996), quienes indican una diferencia acusada en la práctica deportiva en la adolescencia en función del género, siendo los varones los que realizan más práctica físico-deportiva. Corroboran esta tendencia las investigaciones de Mota y cols. (1999). Su estudio afirma

que, en general, los hábitos de actividad físico-deportiva se diferencian de manera significativa en los varones portugueses, ya que presentan mayores índices de práctica y son más activos que las mujeres en la etapa adolescente.

Son interesantes, en relación con este tema, los estudios realizados sobre los adolescentes ingleses por Cale (1996) y Cale y Almond (1997). Según Cale (1996), los niveles de actividad física de las adolescentes inglesas son muy bajos. La amplia mayoría fue clasificada como inactiva (63,1%) o muy inactiva (15,5%), mientras que el 4,9% fue considerado activo y el 16,5% moderadamente activo. Posteriormente, Cale y Almond (1997), tras estudiar los niveles de práctica de los adolescentes, concluyeron que la mayoría de los varones realizaba actividades físicas con una influencia muy positiva sobre su salud. Fueron clasificados como activos (24%), moderadamente activos (26%), inactivos (45,8%), y muy inactivos (4,2%).

Siguiendo esta línea, nos encontramos con las investigaciones de Piéron y cols. (1999). En su estudio realizado sobre jóvenes europeos, destacan que las proporciones de mujeres inactivas eran significativamente más altas que las de los varones.

Teniendo en cuenta las diferencias de práctica entre varones y mujeres en la adolescencia, podemos buscar una explicación en el carácter y finalidad de las actividades físicas más extendidas. Las mujeres prefieren que los objetivos de la práctica deportiva estén alejados de modelos competitivos. La oferta en esta modalidad de práctica deportiva no es abundante. Por su parte, los varones están a favor de la competición en sus actividades físico-deportivas (Gili-Planas y Ferrer-Pérez, 1994; Ryckman y Hamel, 1995; Busser y cols., 1996; Bungum y cols., 2000). Nuestros resultados coinciden con los de Blasco y cols. (1996), cuando afirman que las mujeres están más interesadas por lo relacionado con la estética e imagen corporal.

Investigaciones nacionales e internacionales indican un claro retroceso en los niveles de práctica con relación a la edad, que se hace muy significativo en el período de la adolescencia (Cale, 1996; Pastor y cols., 1999; López y González, 2001). Analizamos en nuestro estudio la relación entre la práctica físico-deportiva y la edad, y coincidimos con Hellín (2003) en que los hábitos de práctica físico-deportiva están más extendidos entre la población más joven, disminuyendo paulatinamente con la edad. Otros estudios científicos ratifican que el descenso de la práctica físico-deportiva se hace más pronunciado con la edad (Vázquez, 1993; Moreno y cols., 1996; Casimiro, 1999; Torre, 1998; y Rodríguez, 2000). También Dishman y Dunn (1988), citados por Sánchez Bañuelos (1996), demuestran que existe un descenso significativo en la práctica físico-deportiva desde la edad escolar a la edad adulta.

Las investigaciones más recientes desarrolladas en los Estados Unidos (Caspersen y cols, 2000; Sallis y cols., 2000), Holanda (Van Mechelen y cols, 2000), Finlandia (Telama y Yang, 2000), y España

(Cantera y Devís, 2000) señalan claramente una tendencia a la disminución de la práctica con la edad, sobre todo en la adolescencia. Delgado (2000), citando a Ingram (2000), indica que pueden existir explicaciones biológicas para el descenso de la práctica de actividad físico-deportiva asociado a la edad.

VI.3. Asociacionismo deportivo, la condición de estar federado o no

Habitualmente los sujetos que están federados perciben que su nivel de competencia motriz es elevado, una circunstancia que les permite disfrutar más de la actividad física y ser valorados por el entorno social. Esta condición puede tener una influencia sobre el interés que manifiestan hacia la práctica físico-deportiva, así como sobre el significado y la orientación que dan a la misma. Además, existe una mayor probabilidad de que los federados se adhieran y lleguen a consolidar sus hábitos físico-deportivos a lo largo de su vida.

En nuestro estudio, sólo el 21,7% de la población adolescente pertenece a una asociación o federación deportiva, mientras que el 78,3% de los jóvenes afirman no estar federados.

Coincidimos con García Ferrando (1991), quién señala que en España no existe un alto asociacionismo deportivo, circunstancia que se corrobora con los datos aportados por el C.I.S. (2000). Según éstos, sólo el 17,8% de los jóvenes pertenece a alguna federación deportiva, el 28,1% perteneció pero la ha abandonado, y el 53,9% nunca ha pertenecido a ninguna federación deportiva. Es preciso que esta circunstancia sea analizada debido a su posible influencia en la no práctica deportiva. La búsqueda de rendimiento en la formación deportiva escolar deja en el camino a gran cantidad de niños que se sienten incompetentes para practicar algún deporte. Nuestros resultados coinciden con los obtenidos por García Ferrando (1993) en su encuesta sobre hábitos deportivos. En ellos se ratifica que el 59% de los jóvenes practica deporte fuera del marco asociativo, mientras que el 41% restante está integrado en un club o asociación; además, adoptan los mismos comportamientos que la población adulta. Esta tendencia se observa en las encuestas de los años comprendidos entre 1985 y 2000, con lo que se hace evidente el escaso número de españoles que practica actividad físico-deportiva como federados. Cuando se trata de alumnos de enseñanza secundaria post-obligatoria y de universitarios, también los no federados realizan más actividad físico-deportiva que el resto (Ruiz, 2000).

El asociacionismo deportivo, es especialmente acusado en las mujeres. Según Moreno y Gutiérrez (1998 b), el 50% de los varones que practican deporte han participado en competiciones deportivas, mientras que las mujeres presentan un porcentaje más bajo (30%).

En nuestra investigación, encontramos que los varones tienen más tendencia a federarse o asociarse que las mujeres. Según los resultados del IAFHA, el 16% de los varones está federado, mientras que el porcentaje es bastante inferior en las mujeres, de las cuales sólo el 5,7% está federado. Estos datos coinciden con los aportados por García Ferrando, quien, a través de sus encuestas sobre hábitos deportivos realizadas entre 1985 y 2000 muestra cómo los varones tienen una mayor tendencia asociativa que las mujeres; prueba de ello es la posesión de licencias federativas, que en las mujeres es inferior. Podemos pensar que una de las causas por las que las mujeres tienen tan pocas licencias federativas reside en su oposición al modelo competitivo en las prácticas deportivas. La competición satisface más los intereses del varón, pues se asocia con valores tradicionalmente considerados masculinos.

No coincidimos con los resultados del Informe de la Juventud en España (INJUVE) del año 2000, en el que se afirma que el asociacionismo deportivo moviliza a un mayor número de jóvenes, sobre todo varones, mientras que las mujeres buscan actividades asociativas más variadas. En nuestro estudio, sólo el 21,7% de los adolescentes está federado. Por lo tanto, no podemos afirmar que el asociacionismo deportivo tenga una influencia significativa sobre ellos. Nuestra investigación obtiene resultados similares a los de Pavón (2001) en su estudio sobre estudiantes universitarios, donde comprueba que las mujeres prefieren los contextos de práctica no organizados, mientras que los varones se decantan por ambientes organizados.

Podemos observar en los resultados de nuestro cuestionario que el asociacionismo deportivo en los adolescentes es bajo y, además, decrece con la edad. Según Hellín (2003), la relación entre la forma de hacer deporte y la edad revela que los jóvenes son los que muestran una mayor predisposición a federarse o asociarse, por encima de otras franjas superiores de edad, que tienen menos interés.

Según el estudio de Hellín (2003), se observa una mayor tendencia asociativa entre los más jóvenes. Pero, conforme aumenta la edad, se evoluciona hacia unos modelos de práctica físico-deportiva más individuales. Otros estudios previos, como los de García Ferrando

basados en las encuestas de los años 1993 y 1995, corroboran la tendencia asociativa entre los jóvenes. Por su parte, Vázquez (1993) ya había señalado la tendencia hacia unas formas de práctica más individuales en grupos de edad superiores, al indicar que el porcentaje de mujeres que practican solas sube en el grupo de 50 a 64 años.

En nuestro estudio, obtenemos resultados que son similares a los de García Ferrando (1993) en su investigación sobre los hábitos deportivos de los jóvenes españoles. Dicho autor observa que con el paso de la edad va disminuyendo la tendencia asociativa y se incrementa la proporción de sujetos que hace deporte por su cuenta.

En nuestra investigación, detectamos que los adolescentes federados tienden a practicar más y a dedicar más tiempo a las actividades físico-deportivas. Coincidimos con Gutiérrez (2000) en su estudio sobre la influencia de los aspectos del entorno escolar y familiar en la práctica deportiva de los adolescentes, según el cual la práctica deportiva federada, si la relacionamos con otros tipos de deportes, predispone a los sujetos a continuar practicando y a esforzarse de forma considerable. Además, estos jóvenes federados son capaces de someterse a sesiones de entrenamiento más duras y prolongadas para alcanzar los objetivos que se derivan de la competición. Al igual que Gutiérrez (2000), pensamos que la actitud hacia la práctica entre los federados viene motivada por una orientación hacia el ego.

Según nuestro estudio, la concepción de la práctica físico-deportiva como actividad que favorece las relaciones sociales adquiere una mayor significatividad entre los jóvenes federados. Pensamos que la capacidad de relación se ve favorecida en el entorno federado, ya que existe un proyecto común para lograr la victoria que requiere aunar esfuerzos colectivamente.

Los resultados de nuestra investigación indican que la práctica físico-deportiva de carácter colectivo se asocia con los adolescentes que están federados; en cambio, la práctica de carácter individual está más próxima a los que realizan actividades físico-deportivas por su cuenta.

Como hemos comentado anteriormente, en la población adolescente estamos asistiendo a un cambio en los intereses de práctica en el tiempo libre. La práctica está adquiriendo un carácter más individual, porque se da prioridad al disfrute sin la preocupación competitiva, y a estar en forma y mantener la línea. Se huye asimismo de la rigidez federativa. Sin embargo, los que practican de forma

federada mantienen una idea más tradicional de la práctica físico-deportiva, asociada a la competencia, el esfuerzo y la consecución de la victoria, valores más identificados con la práctica de carácter colectivo.

VI.4. Influencia de la las clases de Educación Física

En nuestra investigación estudiamos la influencia de las clases de Educación Física sobre los niveles de AFH de los adolescentes, empleando para ello cinco ítems específicos en el cuestionario. En el primero de ellos, se pregunta a los adolescentes acerca de la utilidad de las clases de Educación Física. Hemos comprobado que los que tienen una opinión favorable presentan unos niveles de AFH significativamente más altos. Esto es cierto para ambos sexos. En el segundo ítem, los adolescentes responden si les gustaría tener más horas de Educación Física, constatando unos niveles de AFH significativamente más altos en quienes valoran positivamente un aumento de las horas semanales de Educación Física. El tercero de los ítems se refiere a la condición de divertirse en las clases de Educación Física. Observamos niveles de AFH significativamente más altos en los que dicen divertirse en las clases de Educación Física ya sean varones o mujeres. En el cuarto ítem, los adolescentes opinan acerca de la importancia de las clases de Educación Física con respecto al resto de asignaturas. Los varones que tienen una opinión favorable sobre la importancia de las clases de Educación Física presentan unos niveles de AFH significativamente más altos. Sin embargo, en las mujeres, no se puede atribuir a su valoración de la importancia de la Educación Física que sean más altos sus niveles de AFH. El quinto ítem pregunta a los adolescentes sobre la motivación que reciben de sus profesores de Educación Física para realizar actividad física fuera de clase. En los varones, el hecho de que su profesor los anime en este sentido no puede ser tomado como explicación de un más alto nivel de AFH. Por su parte, en las mujeres, sí se puede atribuir a la motivación del profesor niveles más altos de AFH.

Atendiendo a la posible influencia de las clases de Educación Física en el comportamiento de práctica de los niños, encontramos los trabajos de Luke (1991), Adam y Brynteson (1992), Torre (1998), Moreno y cols. (1997) y Casimiro (1999). Todos ellos señalan que hay una seria influencia y asociación entre la percepción positiva de las clases de Educación Física y la práctica extraescolar. Así, quienes más practican son aquellos con una visión más positiva y que se sienten más atraídos por la Educación Física.

Por su parte, Carreiro da Costa y cols. (1997) examinan la motivación en la Educación Física y su relación con otros aspectos, señalando que los alumnos más motivados y que más se divierten en las clases expresan mayor satisfacción en la actividad física, les gusta la práctica,

y se implican más en las tareas. Estudios como los de García Ferrando (1993), Hernández (1999) y Ruiz (2000) indican que la Educación Física puede resultar decisiva en la promoción de la práctica de actividades físico-deportivas.

Teniendo en cuenta los resultados del estudio de Ruiz y cols. (2001), podemos indicar que los estudiantes universitarios que han tenido experiencias positivas en sus clases de Educación Física se posicionan con grados más altos de interés por la práctica de la actividad físico-deportiva de tiempo libre. Para ellos, en las clases de Educación Física, el factor lúdico (83,6%) y el aprovechamiento de las sesiones (74,5%) eran lo más importante, mientras que daban menos relevancia a la importancia de la asignatura en el centro escolar (44,3%).

Nuestros resultados no coinciden con los de Monrey y Kart (1998) en su estudio sobre estudiantes americanos titulado “¿Por qué algunos alumnos buenos en Educación Física la detestan tanto? Estos autores consideran que las actitudes negativas de los adolescentes hacia la Educación Física constituyen un tema poco estudiado. Señalan que los estudiantes competentes en Educación Física no siempre tienen actitudes positivas hacia la asignatura. Los adolescentes forman sus actitudes a partir de las influencias de su entorno más cercano: los padres, los profesores, los entrenadores, los compañeros, el entorno escolar. También están influenciados por factores biológicos, psicológicos y sociales (Henry, 1993; Rovegno, 1994). Además, los estudiantes opinan que la Educación Física no es una asignatura tan importante como las otras porque no les va a ayudar a conseguir una plaza en la universidad, ni a encontrar un buen trabajo.

En oposición a esta actitud de menosprecio de la Educación Física, encontramos investigaciones como la de Murray y cols. (2000), realizada en Carolina del Sur, que estudia las aptitudes y comportamientos de los profesores con respecto a las tareas o deberes de casa que mandan a sus alumnos. En términos generales, el profesorado encuestado considera importante que las tareas de casa formen parte de la formación en la asignatura de Educación Física. Pero, se cuestionan cómo deben programar estas tareas, si son significativas para el alumnado y si en la mayoría de los casos son evaluadas y corregidas por el profesorado. Estos profesores demuestran un gran interés por conocer si el alumno percibe positivamente esta evaluación. Los autores del estudio llegan a la conclusión de que los deberes y tareas domésticas de Educación Física pueden ayudar a los estudiantes a rendir mejor en el centro escolar y pueden fomentar en ellos una sólida adquisición de conocimientos que trasladen a su vida futura; pero a condición de que perciban estas tareas como actividades interesantes y que se diseñan para satisfacer a sus necesidades e intereses. Sólo así se logrará que los alumnos estén motivados y que comprendan que en dichas tareas y deberes hay significatividad lógica y psicológica. Concluyen los autores afirmando que si se logra la aplicación y puesta en marcha de

esta línea de trabajo, podrán los alumnos integrar en sus vidas una serie de rutinas de actividad física y hábitos saludables, alcanzando más calidad de vida y bienestar durante muchos años.

En otros estudios que también analizan la valoración que los alumnos hacen de sus clases de Educación Física se consideran diferentes franjas de edad. Según Hellín (2003), las personas de 15 a 25 años y de 26 a 40 años opinan que las clases de Educación Física son más fáciles. Los más jóvenes se sienten más apoyados por el profesor en relación a la práctica físico-deportiva extraescolar; esta percepción disminuye en las personas de 41 a 64 años. No se hallaron diferencias significativas por género. Para justificar este resultado es necesario hacer algunas precisiones en relación a las clases de Educación Física y al profesorado que las imparte. Por un lado, la Educación Física recibida en el grupo de edad de 41 a 64 años, en la mayor parte de los casos, ha sido inexistente o con escasos medios y baja preparación del docente, ya que la asignatura carecía del rango que hoy día tiene.

Esto se puede constatar con la investigación realizada por Ruiz Navarro (2003), en la cual se afirma que la mayoría de los maestros que imparten la asignatura de Educación Física en la región de Murcia no son especialistas, perteneciendo en su mayoría a las especialidades de ciencias físico-matemáticas y ciencias humanas. Dichos maestros admiten que su formación ha sido nula, aunque la mayoría aprobaron las oposiciones por la especialidad de Educación Física en la década de los 90, y reconocen que la asignatura debe ser impartida por especialistas. Además, la mayoría de maestros que imparten la asignatura de Educación Física en la Región de Murcia, con independencia del género y la edad, y a pesar de no poseer una mínima formación, no participan mayoritariamente en actividades de formación permanente, y consideran que la oferta por parte de la administración educativa es insuficiente. Como consecuencia de la preparación insuficiente del docente, la Educación Física en el estudio de Hellín (2003) no ha sido justamente valorada por el grupo de edad de 41 a 64 años.

Por otro lado, los cambios sociales, políticos y económicos acaecidos en la Región de Murcia durante los años 80 dieron lugar a un desarrollo de las infraestructuras y medios para el deporte, a una mejor preparación de los docentes, y a la obligatoriedad de la Educación Física como asignatura del currículum. Estos avances se tradujeron en una docencia de mayor calidad y en más oportunidades de práctica físico-deportiva, todo lo cual ha influido positivamente en la formación de actitudes más favorables a la Educación Física. Las investigaciones de Moreno y cols. (1996) refuerzan esta idea, al afirmar que las actitudes hacia la Educación Física y los deportes son más positivas en la medida en que se practica con mayor frecuencia, gracias a la disponibilidad y facilidad de acceso a instalaciones deportivas.

Otro estudio que analiza el valor de la Educación Física en diferentes franjas de edad es el de Digelidis y Papaioannou (1999). Examinan las diferencias entre distintos grupos de edad en lo que se refiere a la

motivación intrínseca, la orientación de objetivos y las percepciones de la competencia motriz, del aspecto físico y del clima motivador en el marco de la Educación Física de los centros escolares griegos. Los alumnos pertenecientes a distintos grupos de edad difieren en cuanto a su motivación, a las percepciones de sí mismos, a las orientaciones hacia tareas y hacia el ego, y en cuanto a su percepción del clima motivacional en las clases de Educación Física. Seiscientos setenta y cuatro alumnos de entre 10 y 17 años de edad respondieron mediante auto-informes que, en este estudio, alcanzaron unas aceptables consistencias internas. El análisis de los mismos señala que los alumnos de entre 15 y 17 años, pertenecientes al segundo ciclo de educación secundaria, tenían puntuaciones más bajas en cuanto a la orientación hacia la tarea, la competencia motriz percibida, y la motivación intrínseca en las clases de Educación Física. Más altas son las puntuaciones en los alumnos de 12 a 14 años de edad del primer ciclo de educación secundaria, y las mejores corresponden a los de 11 y 10 años y están en educación primaria.

Nos fijamos ahora en la relación que puede darse entre el género y la utilidad de las clases de Educación Física. No coincide nuestra investigación con los resultados obtenidos por Brand y Scantling (1994) en su estudio sobre alumnos de educación secundaria. Observan que para las mujeres la Educación Física es más difícil, circunstancia que les conduce a pensar que es poco útil y a tener una menor empatía con la asignatura. Moreno y cols. (1996), en un estudio sobre alumnos de educación secundaria, también observan que las mujeres declaran mayor dificultad en la Educación Física, aunque la consideran más útil que los varones. Nuestra investigación señala también diferencias por género, con las mujeres manifestando opiniones más positivas sobre la utilidad de la Educación Física.

Otra investigación relevante es la de Torre (1998) que destaca que a las mujeres les cuesta más trabajo aprobar la asignatura, debido a que, por ejemplo, son quienes menos se implican en la práctica de actividades deportivas extraescolares. Este factor, entre otros, incide en su actitud con respecto a la Educación Física. Cockburn (1999), por su parte, comprueba que las mujeres están menos motivadas hacia la Educación Física que los varones, y aducen por ello numerosas razones para evitar la práctica, lo que se traduce en menos participación y más distanciamiento de la asignatura. En su estudio sobre alumnos de ciclos formativos, Hellín (2001) afirma que los varones encuentran la Educación Física más útil y más fácil que las mujeres.

Considerando ahora el tipo de relación que puede darse entre el género y el número de horas semanales de la asignatura de Educación Física, encontramos en nuestra investigación que las mujeres no quieren más horas de Educación Física a la semana, mientras que a los varones les gustaría tener más horas semanales. Obtenemos resultados similares a los de Hellín (2003), cuyo estudio indica que los varones creen insuficientes las horas que a la semana dedican a la Educación Física como asignatura. En este punto coincidimos también con Casimiro (1999), quien afirma que los varones demandan más tiempo curricular

de Educación Física. En nuestra investigación , el 55,7% de los varones consideran necesario elevar el número de horas de Educación Física, mientras que sólo el 44,3% de las mujeres quiere tener más horas de Educación Física.

Tratamos a continuación cómo se presenta la relación entre el género y la diversión en las clases de Educación Física. En nuestra investigación los varones afirman divertirse más que las mujeres en las clases de Educación Física, obteniendo niveles más favorables de motivación e implicación en las mismas. Por último, Piéron y cols. (1999), en su estudio sobre adolescentes europeos, afirman que los varones consideran la diversión como un aspecto esencial de la motivación para la práctica físico-deportiva.

En cuanto a la relación entre el género y la motivación del profesor en las clases de Educación Física, sólo en las mujeres la motivación del profesor puede relacionarse con los niveles más altos de AFH. Diferimos del estudio de Torre (1998), pues señala que las mujeres no modifican su actitud hacia la práctica físico-deportiva debido a la influencia de su profesor de Educación Física. En esta misma línea, Cockburn (1999) comprueba que el profesor de Educación Física no tiene una influencia significativa sobre las mujeres. Según Hellín (2001), en un estudio sobre alumnos de ciclos formativos, se confirma que los varones se sienten más motivados por el profesor de Educación Física que las mujeres. Posteriormente, Hellín (2003) afirma, no obstante, que sujetos de ambos sexos perciben que su profesor de Educación Física les anima a participar más en las actividades físico-deportivas extraescolares.

En nuestro estudio, como hemos comentado anteriormente, la motivación del profesor de Educación Física hace que aumenten los niveles de AFH en las mujeres. Debemos señalar que nuestro cuestionario, además de registrar el nivel de práctica deportiva reglada, recoge todas las actividades físicas habituales realizadas por los adolescentes, tanto en el período escolar como en su tiempo libre. Es por ello que las mujeres de nuestro estudio están más motivadas por su profesor de Educación Física y puede haber una influencia significativa en su aumento de nivel de AFH, mientras que en otras investigaciones, en las que sólo se mide la práctica deportiva reglada, encontramos resultados distintos.

La importancia del profesor de Educación Física en tanto que animador y dinamizador de la clase ha sido objeto de atención en numerosos estudios de investigación (Figley, 1985; Earl y Stennet, 1987; Luke y Sinclair, 1991; Moreno y cols., 1996; Torre, 1998; Casimiro, 1999;

Velázquez, 2000; Moreno y Hellín, 2001; Hellín, 2001). Las conclusiones apuntan a que alumnos de ambos géneros tienen o pueden desarrollar actitudes positivas hacia la Educación Física como resultado de la competencia docente del profesor. Ésta trae beneficios a las clases, al conseguir una mayor participación de los alumnos a través de actividades diseñadas para interesar y motivar tanto a los varones como a las mujeres. Sin estas habilidades en los profesores de Educación Física es fácil que cunda la desmotivación entre los alumnos, siendo con frecuencia las mujeres las que antes se desaniman o pierden interés.

Seguidamente, nos centramos en la posible relación entre la edad, el género y la actitud hacia la Educación Física. Según Hellín (2003), la actitud positiva hacia la Educación Física presenta en los varones de 26 a 40 años los índices más altos, y disminuye en el grupo de 41 a 64 años. En esta dos franjas de edad, las mujeres tienen índices inferiores en cuanto a su actitud hacia la Educación Física. No encuentran estos autores diferencias significativas en el grupo de 15 a 25 años. Estos resultados son similares a los obtenidos por Delfosse y cols. (1994), Moreno y cols. (1996), Torre (1998) y Casimiro (1999), demostrándose en todos ellos que las actitudes se van deteriorando conforme aumenta la edad, siendo, en cualquier caso, más positivas entre los varones que entre las mujeres.

La realidad que constatan estos estudios estimula reflexiones a propósito de la obligación que tienen los profesores de considerar la igualdad de géneros a la hora de plantear sus clases, evitando la preferencia por los intereses y gustos de sus alumnos varones.

Los resultados obtenidos en nuestra investigación nos permiten insistir en que los varones destacan por su valoración de las clases de Educación Física en comparación con otras asignaturas, si bien decrece esta actitud favorable con el transcurso de los años. Otros estudios también subrayan el hecho de que conforme aumenta la edad disminuye la motivación hacia la Educación Física, y esto va acompañado de un descenso en la práctica deportiva. La investigación coincide en señalar que la actividad física comienza a decrecer de forma llamativa con la llegada de la adolescencia. Esto es debido a que un cambio de orientación en las necesidades y motivaciones de los escolares les lleva a escoger otros modelos de hábitos que relegan al ejercicio físico y al deporte a un segundo plano. Este descenso en la práctica correlaciona directamente con un descenso paulatino del gusto y motivación hacia las clases de Educación Física (Moreno y cols., 1997; el C.I.S., 2000).

VI.5. Competencia motriz e imagen corporal

Una persona competente en la práctica físico-deportiva tiene una relación gratificante con la actividad, por lo que tiende a repetirla. A través de ella se ensalza el yo y el individuo se reafirma en la sociedad que lo

rodea. Todo el que se percibe competente tiene más probabilidad de consolidar hábitos de práctica físico-deportiva. Por otra parte, la competencia motriz se relaciona de manera directa con el contexto de la práctica (federada o no), así como con el interés, significado y orientación que se da a la práctica físico-deportiva.

Los resultados de nuestro estudio permiten afirmar que una percepción positiva de la competencia motriz aumenta de forma significativa los niveles de AFH en los adolescentes de ambos sexos. Además, se produce una disminución de los niveles de AFH con el paso de los años que está relacionada con una percepción menos favorable de la competencia motriz. Seguidamente, observamos que no podemos atribuir un aumento significativo de AFH al interés que los adolescentes puedan tener por su imagen corporal. Sin embargo, una buena condición física percibida por los demás sí incide en el aumento de los niveles de AFH. A todo ello podemos añadir que el hecho de experimentar buenas sensaciones por la práctica físico-deportiva se relaciona en ambos sexos con un aumento significativo de los niveles de AFH.

Coincidimos con Gutiérrez y cols. (1999 b), en su investigación realizada sobre estudiantes universitarios, al afirmar que los individuos que practican actividades físico-deportivas presentan una mejor percepción de su propia competencia motriz. Para Ruiz Pérez (1995), la competencia motriz es mejorable en la medida en que se despierte en el alumno el interés por la tarea y se ofrezcan abundantes y variadas oportunidades de practicar.

Gutiérrez (2000) afirma que los alumnos que practican deporte federado presentan una mayor orientación al ego, a la vez que una mayor predisposición a continuar practicando actividades físicas y deportivas. Menos frecuente es esta continuidad en la práctica en adolescentes cuyas actividades físico-deportivas no han estado asociadas a clubes y federaciones. En el citado estudio de Gutiérrez, se menciona a Ames (1992) para destacar que hay otros factores sociales que inciden en la percepción que el sujeto tiene de su competencia motriz. Gutiérrez explica que un ambiente competitivo fuerza a los individuos a comparar sus niveles de habilidad, mientras que en ausencia de competitividad disfrutan más de sus actividades en un clima de aprendizaje más distendido, en el que intentan resaltar sus capacidades con independencia de las que muestren los demás.

En nuestra investigación, los adolescentes aumentan los niveles de AFH cuando piensan que los demás tienen una percepción favorable

de su condición física. Según el modelo de autoestima desarrollado por Fox (1988), la percepción que tenemos de nuestra propia habilidad motriz es uno de los factores que condicionan la práctica físico-deportiva. En este sentido, cabe pensar que la percepción que los demás tienen de nuestra condición física estará determinada por el grado de competencia motriz que los sujetos percibimos cuando practicamos. Weinberg y Gould (1996) afirman que el individuo percibe más alta su autoestima y autoconfianza en la medida en que practica con más frecuencia y regularidad. En este aspecto González y Ríos (1999), afirman que la participación en actividades físico-deportivas hace que los niños que practican, en comparación con los que no, tengan una mayor autoestima y una mejor conducta con los sujetos que tienen a su alrededor; es decir, los que hacen actividad físico-deportiva manifiestan unos estados de ánimo más positivos que los de los no practicantes. Según Torre (1998), la autoestima física percibida por el alumno es el predictor más claro la práctica físico-deportiva.

Fijándonos ahora en cómo se presenta la competencia motriz en relación con las distintas franjas de edad, hacemos mención de los estudios de Gutiérrez y cols. (1999 b) y de Hellín (2003). El primero de ellos señala que los universitarios más jóvenes (hasta 20 años) manifiestan un autoconcepto físico más positivo en cuanto a la percepción de competencia deportiva, condición física y fuerza física. En el segundo estudio, se comparan los resultados obtenidos de la investigación de la competencia motriz en diferentes franjas de edad de la población de la Región de Murcia. Se ratifica que más de la mitad de la muestra declara sentirse competente para la práctica físico-deportiva. Encuentran que las personas entre 41 y 64 años se perciben menos competentes para la práctica físico-deportiva. En cambio, la percepción positiva de la competencia es mayor entre los jóvenes. En nuestra investigación, hallamos que el 38% de los adolescentes se considera bastante competente, el 55,2% regular, y sólo el 6,9% piensa que no son nada competentes.

Obtenemos resultados similares a los de Hellín (2003) en lo que se refiere al género. Así, los varones se sienten más competentes para la práctica físico-deportiva que las mujeres. Nuestros resultados coinciden, asimismo, con los de otros estudios sobre percepción de la competencia motriz, entre los que destacamos el de King y cols. (1996) sobre escolares europeos, y los de Torre (1998) y Velázquez y cols. (2001) sobre adolescentes y niños de la Comunidad de Madrid. Estas investigaciones concluyen que la percepción positiva de la

competencia motriz es mayor en varones que en mujeres, lo cual refleja la tendencia que tienen los adolescentes en relación con los estereotipos sociales masculinos y femeninos referidos al ámbito físico-deportivo. De los varones se espera que sean capaces de realizar cualquier tipo de actividad físico-deportiva, siendo mayores las expectativas de éxito que han de cumplir. En cambio, el proceso de socialización de las mujeres les ha llevado a pensar que son menos hábiles y, de antemano, sus expectativas van más dirigidas hacia el fracaso. Según Greendorfer (1983), citado por Torre (1998), estas expectativas limitan el número de experiencias deportivas y el interés hacia la actividad físico-deportiva.

En las investigaciones llevadas a cabo por Harter y Conell (1984) y Nicholls (1984), se trata la relación entre la percepción de la propia habilidad motriz y el grado de involucración del sujeto en la actividad físico-deportiva. Se observa que los varones mostraban en la percepción de su habilidad motriz niveles superiores a los de las mujeres. También superan los varones a las mujeres en el nivel de autoconcepto asociado a la práctica físico-deportiva escolar en el estudio realizado por Goñi y cols. (2000) sobre individuos de 10 a 11 años. Por su parte, Balaguer (1998) comprueba que varones y mujeres que realizan actividad físico-deportiva con una frecuencia igual o superior a dos veces por semana coinciden en mostrar unas puntuaciones más alta que las obtenidas por los sedentarios en la estimación de su competencia deportiva. De acuerdo con Ulrich (1987), también coinciden ambos géneros a la hora de informar de un buen nivel de competencia motriz cuando se practican actividades físico-deportivas.

Considerando ahora el tipo de relación que puede darse entre el género, la imagen corporal y la práctica físico-deportiva, indiquemos nuestra coincidencia con algunas consideraciones que plantea Drummond (2001) en su investigación sobre el físico de los varones en relación con el deporte, la actividad física y la salud. Su estudio se nutre de las experiencias de varones jóvenes que crecen en el contexto de la cultura occidental contemporánea, y que se manifiestan acerca de cómo perciben su imagen corporal en sí misma y por comparación a la de otros. Se hace hincapié en la problemática asociada a la disparidad que con frecuencia existe entre la realidad corporal de un varón joven y los modelos que en la cultura occidental se construyen para la masculinidad, en los que el deporte y la actividad física tienen gran relevancia. Se suma esta problemática a la que, por sí acarrea la etapa adolescente y se indica que no siempre existe por parte de los educadores, ni en los propios adolescentes, el suficiente conocimiento para buscar formas eficaces de abordar las preocupaciones relacionadas con la imagen corporal; todo ello en el marco de unas sociedades en las que puede alcanzar una notable centralidad el papel que tiene la actividad física en la concepción de la masculinidad deseable.

Son interesantes las aportaciones de Graham y cols. (2000) en su estudio sobre la relación existente entre la imagen corporal, el género y la popularidad de los estudiantes adolescentes. Hallan diferencias significativas entre varones y mujeres en cuanto al grado de satisfacción con su imagen y estima corporal. Señalan una relación entre la popularidad y la satisfacción corporal, según la cual los adolescentes más populares presentaban menor grado de discrepancia entre su imagen corporal ideal y la real, por lo que son ellos quienes se muestran más satisfechos con su tipo corporal.

Por ello, y teniendo en cuenta la importancia de la competencia motriz en los hábitos de práctica físico-deportiva, coincidimos con Ruiz Pérez (1995), afirmando que la competencia motriz es mejorable en la medida en que se despierta en el alumno el interés por la tarea y se ofrecen abundantes y variadas oportunidades para practicar. De ahí la relevancia de que el alumno viva experiencias positivas en las clases de Educación Física, pues esto redundará en sus futuros hábitos de práctica físico-deportiva.

VI.6. El entorno socio-afectivo de la práctica físico-deportiva

En lo que se refiere al entorno socio-afectivo de la práctica deportiva de los adolescentes, observamos en nuestra investigación diversos factores de análisis que detallamos a continuación. Afirmamos que existe una influencia significativa de la práctica de los padres en el aumento de los niveles de AFH en los adolescentes. La motivación de los padres causa efectos positivos de incremento de los niveles de AFH en las mujeres, y no tiene dicho efecto en los varones.

En cuanto a la práctica físico-deportiva de los hermanos, encontramos que influye aumentando los niveles de AFH en las mujeres, no así en los varones. Considerando la motivación de los hermanos, observamos que sucede lo mismo que con la práctica, es decir, en las mujeres aumentan los niveles de AFH, sin que este efecto sea apreciado en los varones.

Otro factor a tener en cuenta para conocer el entorno socio-afectivo de los adolescentes es la práctica físico-deportiva de sus amigos. Se observa que en los varones ésta provoca un aumento significativo de los niveles de AFH, mientras que en las mujeres no sucede así. Sin embargo, puede afirmarse que la motivación de los amigos aumenta de manera muy significativa los niveles de AFH en los adolescentes de ambos sexos.

Volviendo al primer factor del entorno socio-afectivo, el que está constituido por la práctica y motivación físico-deportiva de los padres, podemos indicar que nuestros resultados son similares a los de Mendoza y cols. (1994). Señalan una clara vinculación entre la práctica deportiva realizada por los escolares y la actividad físico-deportiva de los padres. En esta misma línea se sitúan los resultados obtenidos por Casimiro y cols. (2001). Las investigaciones realizadas sobre este tema coinciden en señalar que los alumnos más sedentarios suelen tener

madres y padres que no son practicantes de ejercicio físico, mientras que los progenitores que practican frecuentemente actividad físico-deportiva tienen hijos que se habitúan al deporte. Podemos afirmar, por lo tanto, que los padres sirven de modelo a imitar y constituyen un factor importante en la formación de los hábitos de actividad física en los adolescentes. Así, por ejemplo, para Soto y cols. (1998), la implicación de la familia en actividades deportivas en tiempo de ocio determina el grado de participación que tienen las mujeres en actividades de esta clase.

Coincidimos con Hellín (2003), que afirma que los amigos, familiares y cónyuges son los grupos sociales que suelen constituir el entorno de práctica físico-deportiva. En nuestra investigación centrada en adolescentes, encontramos diferencias significativas en los niveles de AFH en mujeres por la influencia de sus padres y hermanos, y en varones por la influencia de su entorno de amigos. Nuestros resultados son también similares a los de Sallis y cols. (2000) en su revisión de correlatos de la actividad física en niños y adolescentes. Indican que la relación entre el apoyo de los padres y del entorno socio-afectivo y la actividad física tiene una relevancia significativa en las conductas deportivas de los adolescentes. De ahí que sea conveniente animar a los padres a que proporcionen ayuda a sus hijos en este sentido.

En nuestro análisis del entorno socio-afectivo de la práctica físico-deportiva, debemos hacer referencia a otras franjas de edad. En el estudio de Hellín (2003), observamos que difieren los datos correspondientes a las distintas franjas de edad en una muestra representativa de la población de la Región de Murcia. No halla ninguna asociación significativa entre la práctica físico-deportiva del entorno cercano y los niveles de actividad en sujetos de todas las franjas de edad, a excepción del grupo de 41 a 64 años, en el que sí influye la práctica del cónyuge. Este resultado se ve avalado por los estudios sobre la adherencia a la práctica de actividad físico-deportiva en adultos inducida por el cónyuge (Andrew y Parker, 1979; Andrew y cols., 1981; McCready y Long, 1985) y/o la familia (Haynes, 1976; Andrew y Parker, 1979; Kavanagh y cols., 1979). Se confirma así que la probabilidad de adherencia es mayor a medida que existe más apoyo de personas significativas.

Coincidimos con los resultados de Kerner y Grossman (2001) en su estudio de una población de Nueva York de edades comprendidas entre los 23 y los 50 años. Estos autores aplican una escala de "expectativas sobre otros" (Kerner, 1993 c) para medir la percepción que tienen los sujetos en estudio sobre la opinión de otras personas para

ellos significativas acerca de si deberían hacer ejercicio. Con aplicación de la escala, se obtuvo una puntuación media de 6,6 (SD = 6,4), lo cual nos indica que los deseos de los practicantes de hacer lo que estas otras personas significativas pensaban deberían de hacer fueron ligeramente superiores a los neutrales. Resultados como éste confirman que la influencia del entorno socio-afectivo cercano es un factor importante y puede condicionar la práctica tanto en adolescentes como en personas adultas.

Atendiendo a la relación entre el género y la práctica físico-deportiva con amigos, Hellín (2003) señala que ésta es más frecuente en el varón que en la mujer. La mujer tiene una mayor tendencia a realizar la práctica físico-deportiva de forma dirigida en el gimnasio o con familiares. Por su parte, el varón prefiere hacerlo por su cuenta y también en el seno de un club. En este sentido, coincidimos con García Ferrando (1990) y Vázquez (1993), cuando afirman que la mujer tiene una mayor dependencia social que el hombre en relación a la práctica físico-deportiva, realizándola en mayor proporción que el hombre acompañada de algún familiar. En otros estudios sobre género y práctica físico-deportiva, como el de Gallo y cols. (2002), se confirman los anteriores resultados. Sin embargo, estos autores discrepan en la preferencia de las mujeres de ser acompañadas de algún familiar, produciéndose los más bajos porcentajes en este grupo social.

En términos generales, coincidimos con los últimos resultados del C.I.S. (2000) sobre hábitos deportivos de los españoles, en los que se observa que el grupo de amigos es el preferido por la población encuestada para realizar la práctica físico-deportiva, seguido de la práctica en solitario. Estos resultados se ven corroborados en nuestro propio estudio, al comprobar que el varón valora más positivamente que la mujer la función socio-afectiva de los amigos en la práctica físico-deportiva. Igualmente, la encuesta del C.I.S. del año 1995 sobre hábitos deportivos de los españoles refuerza esta idea, confirmando que el varón prefiere practicar en compañía de su grupo de amigos. Sin embargo, otros estudios señalan lo contrario. Pavón (2001) en un estudio sobre universitarios, afirma que las mujeres optan por practicar más por su cuenta en ambientes no organizados, mientras que el varón lo hace más de forma dirigida y organizada.

VI.7. Motivos de práctica de actividad físico-deportiva

En nuestra investigación, pedimos a los sujetos que realizan ejercicio físico o deporte que valoren de 1 a 5 los motivos por los que practican. En primer lugar, los adolescentes consideran la diversión como un

motivo importante para su práctica, sobre todo para los varones. Vemos a continuación que el gusto por competir eleva significativamente los niveles de AFH en adolescentes de ambos sexos, pero se produce una disminución significativa con el aumento de la edad. Cuando se propone como motivo la mejora de la salud, encontramos que los varones responden más favorablemente, traduciéndose esto en un aumento significativo de los niveles de AFH; pero, no sucede lo mismo en las mujeres. Seguidamente, apreciamos que el deseo de mejorar la imagen corporal es un motivo efectivo en los varones, a juzgar por el aumento de sus niveles de AFH. No ocurre lo mismo en las mujeres. Otro motivo propuesto es que la práctica de actividad físico-deportiva les permita hacer amigos. En este caso, aumentan de forma significativa los niveles de AFH en los adolescentes de ambos sexos, pero se constata una disminución significativa con el paso de los años. Por último, considerando como motivo recibir un mayor reconocimiento social, también aquí se produce en ambos sexos un aumento significativo de los niveles de AFH.

Son múltiples los estudios que han centrado su interés en saber cuáles son las causas por las que se practica o no deporte. En la mayoría de ellos se confirma que es la salud la principal motivación para el desarrollo de dicha práctica, seguida por la necesidad de diversión.

Nuestros resultados son similares a los de Peiró y cols. (1987) en un estudio sobre la frecuencia de uso de las instalaciones deportivas. Señalan que un 42,7% de los encuestados practican deporte por motivos de salud, un 35,4% por diversión, y tan sólo un 9% por alcanzar más rendimiento mediante el entrenamiento. Otras investigaciones que corroboran estos resultados son las de Llopis y Llopis (1999 a), Reyes y Garcés de los Fayos (1999), y Castillo y Balaguer (2001).

Generalmente, los motivos por los que se hace deporte son de índole diversa, como queda patente en nuestra investigación. En opinión de Cervelló (2000), entre los más significativos se pueden destacar los de tipo social, la búsqueda de competencia y de un mayor reconocimiento, y distintos aspectos recreativos.

Pavón (2001), citando las aportaciones de Durand (1988) y de Garcés de los Fayos y cols. (1995), señala ocho factores decisivos para la motivación que lleva al desarrollo de la práctica deportiva. De ellos destacamos la necesidad individual de autorrealización, la búsqueda de forma física, la sensación de catarsis o liberación, el desarrollo de las habilidades motrices, y la búsqueda de distracción o esparcimiento.

Son interesantes, en relación a las distintas franjas de edad, los resultados de Biddle y Claudio (2000) en su estudio de las teorías sobre el

comportamiento en relación con el ejercicio físico. Se han usado listas de verificación y escalas validadas psicométricamente para medir los motivos de práctica de actividad física en jóvenes y adultos. Generalmente, los adultos están motivados para practicar por razones relacionadas con el disfrute, la salud, el reto y diversos aspectos sociales, si bien éstas cambian notablemente a lo largo de la vida. Los adultos más jóvenes están más motivados por la superación de un reto y por lograr una saludable condición física, mientras que entre los adultos de mayor edad, la salud se convierte en la motivación primordial. Los motivos relacionados con el control de peso y la apariencia estética suelen ser más importantes para las mujeres que para los varones.

Mathes y Battista (1985) analizan los motivos de práctica físico-deportiva en la etapa universitaria, y señalan que éstos se centran en la mejora de la salud, en el valor de las experiencias socio-afectivas y en el disfrute de la competición. En ambos géneros se valora en gran medida la salud, que es un motivo muy presente a partir de estas edades. Por otro lado, los varones se inclinan más por la mejora de la condición física y la competición, mientras las mujeres valoran más las relaciones sociales. El trabajo de Gutiérrez y González (1995) reitera esta línea de resultados. García Ferrando (1996) y Llopis y Llopis (1999 b) destacan que los motivos por los que se practican actividades físico-deportivas se centran en la diversión y el entretenimiento.

La investigación en los motivos para la práctica de actividades físico deportivas proporcionan datos fundamentales para orientar y diversificar la oferta conforme a los motivos más frecuentes en las distintas franjas de edad. Según Kerner y Grossman (2001), existe en los adultos una serie de factores asociados a la probabilidad de que sigan haciendo ejercicio físico. Es positivo en este sentido que hayan participado en programas de actividad física, que tengan un alto riesgo de padecer enfermedades coronarias de corazón y una adecuada percepción de su estado de salud. También incide favorablemente el nivel de educación, la auto-motivación, la auto-eficacia, el apoyo dado por una persona significativa del entorno del sujeto para que éste adquiera habilidades de comportamiento conveniente para la práctica. Otros factores que también son de importancia para la continuidad en la práctica físico-deportiva son el tiempo disponible según la percepción del sujeto, la facilidad de acceso a instalaciones, las influencias familiares, las influencias de los iguales, y la actitud hacia la actividad física.

En esta línea de investigación se sitúan Tercedor y Delgado (1999), que exponen y clasifican una serie de modelos explicativos para la práctica de actividad físico-deportiva que pueden servir para el análisis de motivos en escolares y adultos. Entre los modelos tratados está el de creencias sobre la salud, la teoría de la motivación por protección, la teoría de la acción razonada, el modelo de la actividad física (Sánchez Bañuelos, 1996), y la teoría cognitivo-social. Estos modelos muestran la variedad de factores que pueden afectar a la práctica de actividad física de los adultos y posiblemente de los jóvenes. Hay coincidencia en subrayar que las actitudes son importantes. Los escolares las aprenden de todo lo que les rodea, siendo los padres, amigos y educadores quienes a menudo ejercen las influencias más decisivas (Rodríguez García, 2001).

Fijándonos ahora en los motivos de práctica de la población adolescente, nuestros resultados coinciden con Weinberg y Gould (1996) y Ponseti y cols. (1998). Afirman estos autores que se produce un cambio en los motivos para la práctica con la llegada de la adolescencia, donde la obtención de reconocimiento y la mejora de la competencia se hacen más significativos. También Castillo y Balaguer (2001) destacan que entre los principales motivos para la práctica que tienen los adolescentes está la aprobación social y el demostrar habilidades. También son relevantes los motivos de salud (especialmente las chicas) y los motivos de afiliación. En su estudio, el 80% de los adolescentes manifiesta realizar actividad deportiva por motivos de salud, mientras que un 60% manifiesta que lo realiza por motivos socio-afectivos. En nuestro estudio, la mayoría de los adolescentes, el 69,9%, señala que mejorar la salud es un motivo bastante importante en su práctica físico-deportiva.

En esta misma línea, nos unimos a Duda (1983) afirmando que la motivación en la etapa adolescente es mucho más complicada y variada que en otras edades. Los incentivos para promover en los adolescentes la participación en actividades físico-deportivas son, entre otros, competir, mejorar el aspecto físico, obtener beneficios de carácter psicológico, lograr mayor reconocimiento social, eludir enfermedades, aumentar la agilidad, la flexibilidad y la fuerza, dar respuesta a problemas de peso y mejorar el rendimiento deportivo. Nuestros resultados son similares a los de Torre (1998), que pone de relieve como motivos principales para practicar actividades físico-deportivas en adolescentes querer estar saludable, divertirse y ocupar el tiempo de ocio. Por su parte, Rodríguez (1998), que tiene a adolescentes

de 14 a 16 años como sujetos de su estudio, da los siguientes motivos para la práctica deportiva extraescolar, por este orden: mantenerse en forma, estar físicamente bien, sentirse a gusto, mejorar su nivel, mejorar sus habilidades, poder competir, entretenerse, y tener gusto por ganar y medir sus posibilidades con los demás.

Nuestros resultados son similares a los de Reeves y Jones (1998) en un estudio en el que comparan la motivación de los estudiantes para participar en actividades físico-deportivas y las percepciones que los entrenadores tienen de tal motivación en el contexto del deporte que se practica en institutos ingleses. En consonancia con la investigación existente, los resultados identifican la diversión y la mejora como las razones centrales de la participación de los estudiantes en el deporte escolar competitivo. Además, se indica que los entrenadores, más que los alumnos, dan más importancia a los beneficios extrínsecos de la participación en el deporte escolar. Se llega a la conclusión de que la identificación de las opiniones de los entrenadores y delimitación de las motivaciones reales de los alumnos para involucrarse en el deporte extraescolar permitirá a los educadores físicos desarrollar una perspectiva mejorada para la promoción de un disfrute óptimo en la práctica deportiva extraescolar y para posteriormente inculcar de por vida hábitos saludables relacionados con la actividad físico-deportiva.

Otro estudio relevante sobre la motivación es el de Ntoumanis y Biddle (1999). Dentro de un marco socio-cognitivo, presentan una revisión crítica de la investigación realizada sobre el impacto que en la motivación tienen diferentes climas psicológicos en el ámbito de la actividad física. Toman en consideración resultados referidos a motivación, conocimiento, afectividad y comportamiento en su vinculación con el deporte, y con el ejercicio y la educación física en el colegio. Llegan a la conclusión de que un clima motivador de maestría se relaciona con patrones motivadores más adaptativos, mientras que un clima de rendimiento se relaciona con respuestas afectivas y motivadoras menos adaptativas o inadecuadamente adaptativas. Proponen que la investigación futura debe determinar las variables personales y situacionales que pueden moderar el impacto de tales relaciones. Además, sugieren una perspectiva más amplia para entender la creación de climas motivadores percibidos, la cual está basada en la integración de influencias políticas, culturales, y procedentes los entrenadores y los padres.

Fijándonos ahora en las posibles relaciones entre los motivos de práctica deportiva y el género, coincidimos con Sánchez y cols. (1992) y

Vázquez (1993), cuyos resultados en relación con el género no revelan diferencias muy significativas entre varones y mujeres en cuanto a sus motivaciones. En España, deporte significa salud y entretenimiento para la mayoría de los encuestados en estos estudios. No obstante, en los escolares, las principales motivaciones de los varones se centran en su autoestima y en la competición, mientras que las mujeres están más interesadas en la salud física y en la imagen. En nuestro estudio, en lo que se refiere a los motivos principales por los que los adolescentes realizan actividad físico-deportiva, encontramos que los varones opinan que son bastante importantes los siguientes: la diversión (71,5%), el reconocimiento social (69,6%), la mejora de su salud (68,1%), el competir (59,7%), la mejora de su imagen (53,7%), y hacer amigos (46,2%). Por su parte, las mujeres destacan como motivos importantes para su práctica mejorar la salud (73,2%), la diversión (63,4%), el reconocimiento social (65,1%), mejorar su imagen (55,8%), hacer amigos (48,2%) y, en último lugar, la competición (38,9%). Según nuestros resultados, la competición y la diversión se asocian positivamente al género masculino. Sin embargo, no existen diferencias por sexo y edad en los motivos de mejorar la salud, hacer amigos y lograr un mayor reconocimiento social.

Nos centramos ahora en los estudios que relacionan el género y la edad con los motivos para la práctica físico deportiva. Según Castillo y Balaguer (2001), tanto el género como la edad inciden de forma significativa en la diferenciación de los motivos que se dan para la práctica deportiva. Así, en general, para los varones, son más importantes los motivos relacionados con el resultado, mientras que las mujeres favorecen los aspectos sociales de las actividades deportivas. En cuanto a la edad, los más jóvenes están más motivados que los mayores por factores externos. Analizan en el mencionado estudio los motivos fundamentales para la práctica deportiva que se dan en los españoles, y señalan diferencias que se relacionan con las distintas edades consideradas. De esta forma, la salud parece ser un valor más apreciado según se avanza en edad, encontrándolo muy presente en adolescentes y adultos (De Marco y Sidney, 1989; Ebbeck y cols., 1995), mientras que los escolares buscan la diversión y el recreo en mayor medida. Esto último reitera Jara (1997), en cuyo estudio los escolares se sienten más motivados hacia la actividad física por el deseo de divertirse, por la mejora de sus habilidades, y por la posibilidad de hacer nuevos amigos.

Por tanto, conviene insistir en nuestros resultados referidos a esta cuestión, por cuanto coinciden con buena parte de los obtenidos en las

investigaciones sobre el tema. Así, los adolescentes consideran como motivos más importantes para practicar actividades físico-deportivas que éstas sean divertidas, que les permitan competir y lograr un mayor reconocimiento social, que redunden en una mejora de su salud y de su imagen, y que les den la oportunidad de hacer amigos. Es significativo el hecho de que los varones den un mayor valor a la competición y a la diversión como motivos por los que realizar actividad físico-deportiva. Esta valoración se explica por el disfrute y satisfacción que les produce, si bien la adhesión a modelos de práctica competitivos puede ser más un imperativo social que una elección individual. También responde a un imperativo social que las mujeres deban presentar un aspecto bello y saludable conforme a los estereotipos en voga. Este hecho puede servir para explicar su motivación de cara a la actividad físico-deportiva. Dan valor a los beneficios que puede tener sobre su salud e imagen corporal y al reconocimiento social consiguiente.

VI.8. Motivos de abandono de la práctica físico-deportiva

En nuestra investigación les proponemos a los alumnos que no realizan ejercicio físico o deporte que valoren de 1 a 5 cuáles son sus motivos. En primer lugar, podemos afirmar que la consideración de que el ejercicio físico es aburrido no afecta significativamente a los niveles de AFH en los adolescentes. Seguidamente, observamos que la consideración de no tener las habilidades necesarias no repercute de manera significativa en sus niveles de AFH. En tercer lugar, la falta de tiempo es un motivo de disminución significativa de los niveles de AFH en las mujeres, mientras que en los varones no ocurre lo mismo. Por último, la consideración de que el ejercicio físico no sirve para nada no disminuye de forma significativa los niveles de AFH en los adolescentes.

Obtenemos resultados similares a los de otros estudios sobre adolescentes, como el de Duda (1983), que presenta una serie de razones aducidas por los adolescentes para no practicar actividad física; entre ellas está el sentimiento de incapacidad o ridículo, el costo excesivo y la falta de tiempo. En el estudio de Torre (1998), los argumentos principales que inducen al abandono son la falta de tiempo y la pereza. También Rodríguez (1998) señala la falta de tiempo, debido a los estudios y a la obligación de realizar otras actividades. García Ferrando (1993) estudia las causas que llevan al abandono de la práctica deportiva. Los sujetos encuestados dan los siguientes motivos: por falta de tiempo (45%), porque no les gusta (48%), por pereza y

desgana (21%), por cansancio (14%), porque no es útil (7%) y por no haber instalaciones (7%). Obvias son las coincidencias al considerar los motivos de abandono que Durán (1995) presenta. La falta de tiempo se muestra como causa más significativa para no practicar deporte. En ambas investigaciones la afirmación "no me gusta el deporte" destaca, circunstancia que es preciso sea analizada, ya que puede ser debida a la influencia de otros factores enmascarados. Convendría plantear estudios de corte cualitativo que se aproximen en mayor medida a las causas más profundas de este abandono.

En el estudio de Martin (1997), el 23% de los sujetos manifiesta que el abandono de la práctica físico-deportiva se debe al trabajo, mientras que un 26% señala a los estudios como causa. Nos parece acertada la opinión de Moreno y Gutiérrez (1995), que señalan que la falta de tiempo es una percepción que no siempre responde a la verdadera realidad. Por otro lado, Valero y Latorre (1998), citando a Cervelló (1996), destacan que las causas del abandono pueden estar en conflictos de intereses, en la falta de competencia y de diversión, en problemas con los padres o con los entrenadores, y en la frecuencia de lesiones. Como hemos comentado anteriormente, nuestra investigación afirma que los motivos principales por los que los adolescentes no practican actividades físico-deportivas son la falta de tiempo, la falta de instalaciones próximas y que no se les da bien.

Los resultados de Kerner y Grossman (2001) son interesantes en relación a las distintas franjas de edad. Afirman que las escalas de *actitud hacia el fitness, expectativas sobre otros, control percibido sobre el comportamiento, e intenciones de hacer ejercicio* tienen validez de contenido y buena fiabilidad de escala cuando se usan sobre una población de ejecutivos adultos. Los resultados positivos de este estudio sugieren que estas escalas están listas para ser aplicadas en el ámbito de la investigación, pero deberían ser sometidas a una prueba piloto con cada grupo para verificar su fiabilidad en cada población concreta.

Existe una considerable cantidad de personas adultas reacias a participar regularmente en actividades físicas. Aunque los modelos de programas de ejercicio físico presentan una enorme variedad, menos del 40% de los practicantes de ejercicio físico en un primer año continúan un segundo (Kerner y Grossman, 1998). De aquellos practicantes de ejercicio físico en un primer año que optan por no continuar, casi el 50% da razones que pueden agruparse bajo el título de percepción de falta de control. Son limitadas en la actualidad las

escalas para medir esta variable, así como otros factores que predicen comportamiento con respecto al ejercicio físico. Estos autores iniciaron su investigación con el propósito de construir escalas que mejorasen la comprensión de este fenómeno. Con anterioridad Kerner (1993 a) había investigado el tema; afirmaba entonces que menos del 40% de los que empiezan un programa de cuidado de la forma física (fitness) continúan en él después del primer año. Frente a esto, más de un 80% de los que están en el tercer o cuarto año, y más de un 90% de los que llevan cinco o más años haciendo ejercicio regularmente, continúan renovando su adhesión al programa y no interrumpen sus hábitos de cuidado de la forma física (fitness).

Otros investigadores como Dishman y cols., (1985) no han sido capaces de diferenciar de manera concluyente características sólidas de adhesión y de no adhesión al ejercicio físico. Entre los factores asociados con la probabilidad de no hacer ejercicio pueden estar los siguientes: participaciones previas en programas, la percepción que el sujeto tenga de su estado de salud, el nivel de educación, el tiempo disponible según la percepción del sujeto, el acceso a instalaciones, las influencias familiares, las influencias de los iguales, y la actitud hacia la actividad física; a éstos pueden añadirse el coste del programa, los desplazamientos frecuentes, la falta de motivación, y la falta de apoyo por parte de alguien significativo del entorno del sujeto.

Fijándonos ahora en la posible relación entre el género y los motivos de abandono de la práctica físico-deportiva, en nuestra investigación podemos señalar los dos principales motivos dados por los adolescentes: la falta de tiempo (38,4% en varones y 48% en mujeres) y no tener instalaciones cerca (27,7% en varones y 29,8% en mujeres). Coincidimos con Torre (1998) en uno de los motivos por los que los adolescentes abandonan la práctica de actividad físico-deportiva. Tanto los varones como las mujeres dejan de hacer deporte por falta de tiempo. Torre indica también que los jóvenes dicen tener otras cosas que hacer que les alejan de la práctica.

Son muy interesantes los estudios sobre motivos de abandono de la práctica deportiva y su relación con el aumento de edad durante la etapa adolescente. Recientemente, Van Mechelen y cols. (2000), en un estudio llevado a cabo sobre población holandesa, han señalado que la edad en la que se produce un mayor descenso de los niveles de práctica de actividad física corresponde al intervalo de 13 a 16 años. Por su parte, en un estudio realizado sobre población finlandesa, Telama y Yang (2000) indican que el intervalo en el que da la disminución más

significativa es mayor (de 12 a 18 años). Sin embargo, Caspersen y cols. (2000), en su estudio sobre población americana, limitan el intervalo, dejándolo entre los 15 y los 18 años. En esta última investigación, se muestra de forma evidente que la disminución anual en los niveles de práctica de actividad física es mucho mayor durante la adolescencia que durante la edad adulta, aunque no se consideran los aspectos biológicos como principales para explicar esta disminución asociada al transcurso de los años. Resultados similares se encuentran en el estudio de Seefeldt y cols. (1989). Según estos autores, entre los 13 y los 18 años cobra una gran fuerza el proceso de abandono de la práctica deportiva, de forma que sobre los 17 años de edad el 80% de los niños ha abandonado el deporte. Sallis (2000) coincide con estos autores en la edad en que se produce una disminución en la práctica de actividad física.

Teniendo en cuenta el concepto de abandono de la práctica físico-deportiva, en diversos estudios se puede constatar que más del 50% de las personas que inician un programa de ejercicio lo abandonan antes del transcurso de un año. La adherencia a la práctica se plantea como un claro reto para los especialistas en promoción físico-deportiva (Sánchez Barrera y cols., 1995; Weinberg y Gould, 1996; Segura y cols., 1999).

VI.8. Motivos de abandono de la práctica físico-deportiva

En nuestra investigación les proponemos a los alumnos que no realizan ejercicio físico o deporte que valoren de 1 a 5 cuáles son sus motivos. En primer lugar, podemos afirmar que la consideración de que el ejercicio físico es aburrido no afecta significativamente a los niveles de AFH en los adolescentes. Seguidamente, observamos que la consideración de no tener las habilidades necesarias no repercute de manera significativa en sus niveles de AFH. En tercer lugar, la falta de tiempo es un motivo de disminución significativa de los niveles de AFH en las mujeres, mientras que en los varones no ocurre lo mismo. Por último, la consideración de que el ejercicio físico no sirve para nada no disminuye de forma significativa los niveles de AFH en los adolescentes.

Obtenemos resultados similares a los de otros estudios sobre adolescentes, como el de Duda (1983), que presenta una serie de razones aducidas por los adolescentes para no practicar actividad física; entre ellas está el sentimiento de incapacidad o ridículo, el costo

excesivo y la falta de tiempo. En el estudio de Torre (1998), los argumentos principales que inducen al abandono son la falta de tiempo y la pereza. También Rodríguez (1998) señala la falta de tiempo, debido a los estudios y a la obligación de realizar otras actividades. García Ferrando (1993) estudia las causas que llevan al abandono de la práctica deportiva. Los sujetos encuestados dan los siguientes motivos: por falta de tiempo (45%), porque no les gusta (48%), por pereza y desgana (21%), por cansancio (14%), porque no es útil (7%) y por no haber instalaciones (7%). Obvias son las coincidencias al considerar los motivos de abandono que Durán (1995) presenta. La falta de tiempo se muestra como causa más significativa para no practicar deporte. En ambas investigaciones la afirmación "no me gusta el deporte" destaca, circunstancia que es preciso sea analizada, ya que puede ser debida a la influencia de otros factores enmascarados. Convendría plantear estudios de corte cualitativo que se aproximen en mayor medida a las causas más profundas de este abandono.

En el estudio de Martín (1997), el 23% de los sujetos manifiesta que el abandono de la práctica físico-deportiva se debe al trabajo, mientras que un 26% señala a los estudios como causa. Nos parece acertada la opinión de Moreno y Gutiérrez (1995), que señalan que la falta de tiempo es una percepción que no siempre responde a la verdadera realidad. Por otro lado, Valero y Latorre (1998), citando a Cervelló (1996), destacan que las causas del abandono pueden estar en conflictos de intereses, en la falta de competencia y de diversión, en problemas con los padres o con los entrenadores, y en la frecuencia de lesiones. Como hemos comentado anteriormente, nuestra investigación afirma que los motivos principales por los que los adolescentes no practican actividades físico-deportivas son la falta de tiempo, la falta de instalaciones próximas y que no se les da bien.

Los resultados de Kerner y Grossman (2001) son interesantes en relación a las distintas franjas de edad. Afirman que las escalas de *actitud hacia el fitness*, *expectativas sobre otros*, *control percibido sobre el comportamiento*, e *intenciones de hacer ejercicio* tienen validez de contenido y buena fiabilidad de escala cuando se usan sobre una población de ejecutivos adultos. Los resultados positivos de este estudio sugieren que estas escalas están listas para ser aplicadas en el ámbito de la investigación, pero deberían ser sometidas a una prueba piloto con cada grupo para verificar su fiabilidad en cada población concreta.

Existe una considerable cantidad de personas adultas reacias a participar regularmente en actividades físicas. Aunque los modelos de programas de ejercicio físico presentan una enorme variedad, menos del 40% de los practicantes de ejercicio físico en un primer año continúan un segundo (Kerner y Grossman, 1998). De aquellos practicantes de ejercicio físico en un primer año que optan por no continuar, casi el 50% da razones que pueden agruparse bajo el título de percepción de falta de control. Son limitadas en la actualidad las escalas para medir esta variable, así como otros factores que predicen comportamiento con respecto al ejercicio físico. Estos autores iniciaron su investigación con el propósito de construir escalas que mejorasen la comprensión de este fenómeno. Con anterioridad Kerner (1993 a) había investigado el tema; afirmaba entonces que menos del 40% de los que empiezan un programa de cuidado de la forma física (fitness) continúan en él después del primer año. Frente a esto, más de un 80% de los que están en el tercer o cuarto año, y más de un 90% de los que llevan cinco o más años haciendo ejercicio regularmente, continúan renovando su adhesión al programa y no interrumpen sus hábitos de cuidado de la forma física (fitness).

Otros investigadores como Dishman y cols., (1985) no han sido capaces de diferenciar de manera concluyente características sólidas de adhesión y de no adhesión al ejercicio físico. Entre los factores asociados con la probabilidad de no hacer ejercicio pueden estar los siguientes: participaciones previas en programas, la percepción que el sujeto tenga de su estado de salud, el nivel de educación, el tiempo disponible según la percepción del sujeto, el acceso a instalaciones, las influencias familiares, las influencias de los iguales, y la actitud hacia la actividad física; a éstos pueden añadirse el coste del programa, los desplazamientos frecuentes, la falta de motivación, y la falta de apoyo por parte de alguien significativo del entorno del sujeto.

Fijándonos ahora en la posible relación entre el género y los motivos de abandono de la práctica físico-deportiva, en nuestra investigación podemos señalar los dos principales motivos dados por los adolescentes: la falta de tiempo (38,4% en varones y 48% en mujeres) y no tener instalaciones cerca (27,7% en varones y 29,8% en mujeres). Coincidimos con Torre (1998) en uno de los motivos por los que los adolescentes abandonan la práctica de actividad físico-deportiva. Tanto los varones como las mujeres dejan de hacer deporte por falta de tiempo. Torre indica también que los jóvenes dicen tener otras cosas que hacer que les alejan de la práctica.

Son muy interesantes los estudios sobre motivos de abandono de la práctica deportiva y su relación con el aumento de edad durante la etapa adolescente. Recientemente, Van Mechelen y cols. (2000), en un estudio llevado a cabo sobre población holandesa, han señalado que la edad en la que se produce un mayor descenso de los niveles de práctica de actividad física corresponde al intervalo de 13 a 16 años. Por su parte, en un estudio realizado sobre población finlandesa, Telama y Yang (2000) indican que el intervalo en el que da la disminución más significativa es mayor (de 12 a 18 años). Sin embargo, Caspersen y cols. (2000), en su estudio sobre población americana, limitan el intervalo, dejándolo entre los 15 y los 18 años. En esta última investigación, se muestra de forma evidente que la disminución anual en los niveles de práctica de actividad física es mucho mayor durante la adolescencia que durante la edad adulta, aunque no se consideran los aspectos biológicos como principales para explicar esta disminución asociada al transcurso de los años. Resultados similares se encuentran en el estudio de Seefeldt y cols. (1989). Según estos autores, entre los 13 y los 18 años cobra una gran fuerza el proceso de abandono de la práctica deportiva, de forma que sobre los 17 años de edad el 80% de los niños ha abandonado el deporte. Sallis (2000) coincide con estos autores en la edad en que se produce una disminución en la práctica de actividad física.

Teniendo en cuenta el concepto de abandono de la práctica físico-deportiva, en diversos estudios se puede constatar que más del 50% de las personas que inician un programa de ejercicio lo abandonan antes del transcurso de un año. La adherencia a la práctica se plantea como un claro reto para los especialistas en promoción físico-deportiva (Sánchez Barrera y cols., 1995; Weinberg y Gould, 1996; Segura y cols., 1999).

VI.9. El entorno de práctica físico-deportiva

En nuestra investigación, atendiendo a cuestiones planteadas con respecto al entorno de la práctica físico-deportiva, observamos que el tiempo que tardan los adolescentes en llegar a la instalación deportiva no causa variaciones significativas en los niveles de AFH. Además, la cercanía de la instalación y la consideración de no tener cerca instalaciones no tienen un efecto significativo sobre los niveles de AFH en los adolescentes.

Nuestra investigación, con respecto a la relación entre género y lugar donde se realizan las actividades físico-deportivas, da estos resultados: el 32% de los varones realiza actividades en instalaciones deportivas, el 21,2% en los gimnasios, el 19,7% en el entorno natural, el 19,2% en las instalaciones del centro escolar, el 12,8% en el patio del centro y el 12,8% en casa. En cuanto a las mujeres, el 14,7% practica en instalaciones deportivas, el 13,2% en el gimnasio, el 10,2% en el entorno natural, el 8,8% en casa, el 5% en las instalaciones del centro y el 4,4% en el patio del centro. Si analizamos nuestros resultados, podemos observar que los porcentajes obtenidos por las mujeres son bastante inferiores a los de los varones. Esto se debe a que según el IAFHA el porcentaje de varones (67,1%) que practica actividades físico-deportivas es más alto que el de las mujeres (32,8%).

Nuestros resultados son similares a los de Hellín (2003). Como él, afirmamos que las instalaciones públicas, tanto al aire libre como cubiertas, son más utilizadas que las privadas. También coincidimos con los resultados obtenidos por García Ferrando (1990) en un estudio sobre hábitos deportivos, en el que se afirma que la parte más importante de la demanda deportiva de la población se satisface en instalaciones de propiedad municipal y en lugares y espacios naturales abiertos. Esta opinión se ve confirmada por Rodríguez (2000), cuya investigación se centra en escolares de 14 a 16 años de Gijón. Según este autor, las instalaciones más utilizadas para la práctica de actividades deportivas en el tiempo libre son: la pista polideportiva descubierta, los espacios naturales, la piscina cubierta, los espacios urbanos, el gimnasio, el pabellón de deportes y el domicilio. Moreno y cols. (2002) también ponen de relieve la importancia de las instalaciones públicas en un estudio que analiza el perfil sociodemográfico del practicante en el medio terrestre frente al medio acuático.

Por su parte, Ruiz (2000) observa que la instalación utilizada depende de la modalidad de práctica físico-deportiva de que se trate. Así, mientras la práctica de carácter colectivo se desarrolla en instalaciones públicas, la de carácter individual se hace por igual en instalaciones públicas y privadas, además de espacios naturales. Las actividades físico-deportivas de tiempo libre se llevan a cabo preferentemente en espacios naturales.

En nuestro estudio, atendiendo al lugar donde realizan sus actividades físico-deportivas nuestros adolescentes, encontramos los siguientes resultados: el 47,6% utiliza instalaciones deportivas, el 34,4% va a gimnasios, el 29,9% practica en el entorno natural, el 25,3% hace

ejercicio en casa, el 24,2% utiliza las instalaciones del centro y el 17,2% realiza actividad físico-deportiva en el patio del centro escolar.

En diferentes investigaciones encontramos que la práctica deportiva de la población en general se realiza más en las instalaciones deportivas públicas que en las privadas. Vázquez (1993) y García Ferrando (1993), en sus estudios sobre hábitos deportivos, afirman que las instalaciones de carácter público son más utilizadas que las privadas. Lo mismo se desprende del II Censo de Instalaciones Deportivas de la Región de Murcia (1997), en el que se constata que los espacios utilizados para la práctica físico-deportiva por escolares, federados y usuarios individuales o en grupo son mayoritariamente de titularidad pública. Insisten en este punto los resultados del estudio realizado por el Observatorio del Deporte Andaluz (2001), en el que el 46,09% de los encuestados usa instalaciones públicas, frente al 14,84% que practica en clubes privados.

En cuanto al género según Hellín (2003) señala que el varón prefiere la instalación pública al aire libre, seguida de la privada, mientras que la mujer prefiere la instalación pública cubierta, seguida de la privada. También la mujer, en comparación con el varón, utiliza más la propia casa para hacer actividad físico-deportiva.

Nuestros adolescentes de ambos géneros coinciden en que los tres lugares donde realizan práctica deportiva con mayor asiduidad son las instalaciones deportivas, los gimnasios y el entorno natural.

No coincidimos con los datos aportados por Klein (1993), citado por Martínez del Castillo y Puig (1998), en su estudio sobre el uso del espacio deportivo y el género, en el que señalan que las mujeres se sienten más a gusto en espacios cerrados de elevada privacidad próximos a su zona de residencia, mientras que los hombres utilizan más los espacios abiertos, de libre acceso y más lejanos. Las mujeres son las clientes principales de las salas de mantenimiento y centros de fitness, tanto públicas como privadas; mientras que los varones acuden a grandes instalaciones descubiertas, pabellones cubiertos y parques. Resultados similares son obtenidos por García Ferrando (1993), al observar que las mujeres utilizan más los gimnasios privados que los varones. En esta línea, Pavón (2001) confirma en su estudio que los varones prefieren las instalaciones al aire libre, mientras que las mujeres se decantan más por las instalaciones cubiertas. Por su parte, Vázquez (1993) se acerca más a nuestros resultados, ya que observa que la mayoría de las mujeres encuestadas suele practicar sus actividades físico-deportivas al aire libre.

El tiempo que tardan los adolescentes en llegar a la instalación deportiva no causa variaciones significativas en los niveles de AFH. Además, ni la cercanía de la instalación ni la consideración de no tener cerca

instalaciones tienen un efecto significativo sobre los niveles de AFH en los adolescentes. Teniendo en cuenta estos resultados, discrepamos con respecto a las investigaciones García Ferrando (1993) y de Hellín (2003). En el primer estudio, se afirma que cuanto mayor sea el número de instalaciones deportivas cercanas al domicilio mayor será la probabilidad de que aumente el interés por el deporte; también la probabilidad de que se practique será mayor, aunque la proximidad de la instalación no sea un elemento determinante de dicha práctica. En el segundo estudio, en sus resultados relacionados con el tipo de instalación y el interés por el deporte, se revela que los que más interés muestran por el deporte tienen cerca del domicilio ambos tipos de instalaciones, públicas y privadas.

Hellín (2003) estudia el grado de satisfacción de los usuarios de instalaciones deportivas en el municipio de Murcia. Indican que la satisfacción es mayor cuando se tienen cerca de casa ambos tipos de instalaciones, públicas y privadas. Piensan que la probabilidad de encontrar en la oferta de dichas instalaciones algún tipo de actividad físico-deportiva que satisfaga los intereses de la población será mayor según se disponga de más instalaciones cerca del domicilio.

Nuestra muestra presenta las siguientes particularidades: está formada sólo por adolescentes, cuya práctica de actividad física habitual se divide en tres momentos – tiempo en el centro escolar, tiempo dedicado al deporte y tiempo de ocio. La cercanía de las instalaciones no se relaciona con un aumento de los niveles de AFH en estos jóvenes. La muestra utilizada por Hellín (2003) abarca más franjas de edad y el estudio se centra en la práctica federada. La cercanía de las instalaciones se relaciona en este caso con un mayor interés hacia la práctica deportiva, pero sin llegar a ser un factor determinante de la misma.

VII. CONCLUSIONES

- *Los niveles globales de actividad física habitual en adolescentes de la Región de Murcia son bajos, debido probablemente a la escasa práctica físico-deportiva desarrollada y a un escaso aprovechamiento activo del tiempo de ocio. Dichos niveles disminuyen significativamente con la edad y son inferiores en mujeres.*

- **Los niveles de actividad física habitual son más elevados durante el tiempo de estancia escolar, debido probablemente al influjo positivo de las clases de Educación Física.**
- **Existe un bajo nivel de asociacionismo deportivo en la etapa adolescente, que disminuye significativamente con la edad y es más bajo en mujeres. Esto es debido a que los adolescentes no se sienten motivados por la competición y orientan sus motivaciones preferentemente hacia la salud, la diversión y las relaciones personales. No obstante, los niveles globales de actividad física habitual se ven significativamente aumentados por la condición de estar federado.**
- **La motivación y el gusto por las clases de Educación Física eleva significativamente los niveles de actividad física habitual en adolescentes de ambos sexos, circunstancia que denota la importancia de dicha materia en los hábitos saludables de la juventud. No obstante, son los varones los que reconocen una mayor importancia de la asignatura en comparación con las mujeres, debido probablemente al marcado carácter sexista y deportivizado que todavía posee la materia, que contrasta con los intereses de las mujeres. Sin embargo, cuando éstas perciben que son motivadas por el profesor se elevan significativamente los niveles de actividad física habitual.**
- **La autopercepción de competencia motriz y la percepción de competencia de los demás son factores esenciales que mejoran significativamente los niveles globales de actividad física habitual para adolescentes de ambos sexos, debido probablemente al refuerzo de bienestar que la sensación de competencia genera, circunstancia que consolida las conductas activas.**
- **La práctica físico-deportiva de los padres supone un elemento que eleva significativamente los niveles de actividad física habitual en adolescentes de ambos sexos, quizá debido al influjo mimético que las conductas paternas ejercen sobre los hijos.**
- **Cuando los padres no realizan práctica físico-deportiva, pero motivan decididamente a sus hijos se produce una respuesta positiva de actividad física habitual que es significativa en mujeres, no siendo así en varones.**
- **La práctica físico-deportiva y la motivación hacia la misma de los hermanos influye significativamente en los niveles de actividad**

física habitual de las mujeres, no siendo así en los varones. Este hecho quizá se produzca debido a la mayor sensibilización de las mujeres al entorno familiar que les rodea, mientras que el varón se ve influenciado.

- *La práctica físico-deportiva de los amigos influye significativamente sobre los niveles de actividad física habitual en varones, no siendo así en mujeres. Esto demuestra el carácter asociativo y competitivo de la práctica en los chicos, mientras que las mujeres tienden a prácticas físicas más individualizadas y con menos carácter competitivo. No obstante, las mujeres a las que les gusta competir presentan unos niveles de actividad física habitual más elevados en relación con las que no les gusta competir.*
- *La presencia y proximidad de las instalaciones deportivas no tienen influencia sobre los niveles de actividad física habitual de los adolescentes de la Región de Murcia, mostrándose este elemento intrascendente en las motivaciones de los adolescentes.*
- *Los adolescentes consideran como motivos más importantes para practicar actividades físico-deportivas divertirse, competir, conseguir reconocimiento social, mejorar su salud e imagen y hacer amigos. Los varones valoran más positivamente la competición y la diversión como motivos por los que realizar actividad físico-deportiva. Esto es debido probablemente a que los modelos de práctica están marcadamente deportivizados, existiendo una orientación marcadamente competitiva.*
- *El varón, frente a la mujer, reconoce la influencia positiva de la práctica de la actividad física en la salud. La preocupación por la estética corporal hace que la mujer oriente su práctica física hacia modelos que podemos considerar típicamente femeninos y que se habitúe al consumo de productos dietéticos. Los varones aumentan sus niveles de actividad física habitual porque consideran que la práctica físico-deportiva tiene beneficios para la salud. Por otra parte en las mujeres el motivo de mejora de la salud no produce aumento de la actividad física habitual, debido a que prefieren optar por otras vías para tratar de satisfacer sus deseos de condición saludable.*
- *Los principales motivos que señalan los adolescentes para no realizar actividad físico-deportiva habitualmente son no tener*

tiempo, no disponer de instalaciones próximas, carecer de aptitudes, considerar que es aburrida y que no sirve para nada. Sin embargo, el único motivo de abandono que realmente repercute en los niveles de AFH de los adolescentes es la falta de tiempo, siendo necesario planteamientos de investigación más cualitativos que profundicen sobre dicho particular.

VIII. PROSPECTIVA DE INVESTIGACIÓN

En la actualidad, la sociedad ha aceptado que la actividad físico-deportiva es un fenómeno de gran valor desde el punto de vista de la salud y calidad de vida. Conocer todos aquellos fenómenos que modifican esta realidad es algo fundamental en la investigación en Educación Física y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

En la presente tesis doctoral hemos establecido una aproximación a la realidad de la actividad física ofreciendo una perspectiva global y centrando nuestro interés en el concepto de “vida activa” del adolescente, donde se incluye la propia actividad físico-deportiva como opción de práctica del adolescente, pero incorporamos la actividad física realizada durante el tiempo docente y el tiempo de ocio.

Nuestra investigación deja abiertas diversas posibilidades o prospectivas de investigación que pueden ayudar a comprender en mayor medida el fenómeno de la actividad física en esta franja de edad tan compleja desde el punto de vista psicosocial. En primer lugar, es preciso considerar que los factores de influencia en los niveles de actividad física habitual son muy variados y operan de forma diversa en los adolescentes, circunstancia que exige un abordaje de la investigación mediante la combinación de técnicas cuantitativas y cualitativas.

Así mismo, es preciso analizar por separado la influencia de los diferentes factores en cada una de las subescalas o constructor de práctica que hemos determinado en nuestra investigación, ya que sospechamos que pueden operar de forma distinta en cada uno de ellos. Gracias a un análisis de este tipo, los profesores de Educación Física, entrenadores y educadores de actividades físico-deportivas podrán programar actividades que mantengan los hábitos de práctica, en unos casos, y que en otros induzcan a practicar o a retomar el

hábito de práctica. Así mismo, podremos instar a diferentes agentes e instituciones a orientar sus actuaciones en pro de aumentar dichos niveles de práctica global.

Otro de los aspectos relevantes que se derivan de nuestra investigación es conseguir correlacionar los valores de la escala con indicadores reales de salud física, psíquica y social de los adolescentes, así como con escalas de estilos de vida saludables; de esta forma conseguiremos afianzar el valor de la escala de actividad física habitual de los adolescentes (IAFHA) consiguiendo validez externa de la misma.

Esta línea de investigación abre una perspectiva de análisis más global de la concepción de la actividad física, de tal forma que no queda circunscrita únicamente al fenómeno del deporte, sino que se hace extensiva a la vida cotidiana de los adolescentes.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aaron, D. J., Kriska, A. M., Dearwater, S. R., Anderson, R. L., Olsen, T. L., Cauley, J. A., y Laporte, R. E. (1993) The epidemiology of leisure physical activity in an adolescent population, *Medicine and Science of Sport and Exercise*, 25(7), pp847-853.
- Adams, T. y Brynteson, P. (1992). A comparison of attitudes and exercise habits of alumni from colleges with varying degrees of physical education activity programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63 (2), 147-152.
- Aguila, C y Casimiro, A. (1997). Bases metodológicas para el correcto diseño de programas de ejercicio físico para la salud. *Revista de Educación Física*, 67:11-15. Boone, T. (1994). Ejercicio obsesivo. Algunas reflexiones sobre el ejercicio físico y la salud. *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*, 15, 49-52.
- Aguilera, A. (1996). La Educación Física en Platón y Aristóteles. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 3 (1), 17-22.
- Aierdi, P. (1994). Estratificación social y estilos de vida. En Kaiero (ed.). *Valores y estilos de vida de nuestras sociedades en transformación*. Bilbao. Universidad de Deusto.
- AISIKER (2002). La globalidad del fenómeno del ocio y el fenómeno asociativo: el rol de aisiker ante la transformación del perfil de los profesionales del ocio. En www.ocio.deusto.es/formación/. Bilbao.
- Almond (1992), El ejercicio físico y la salud en la escuela. En J. Devís y C. Peiró (Eds.). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (pp. 47-55). Barcelona: Inde.
- American College of Sports Medicine (1990). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22 (2), 265-274.
- American College of Sports Medicine (1991). Guidelines for graded exercise testing and exercise prescription. 4ª ed. Philadelphia: Lea & Febiger.

- American College of Sports Medicine (1995). Guidelines for exercise testing and prescription. 5ª ed. Baltimore: Williams & Williams.
- American College of Sport Medicine (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 975-991.
- Ames, C. (1992). Classroom: Goal, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 73, 441-418.
- Andrew, G. M. y Parker, J. O. (1979). Factors related to dropout of post-myocardial infarction patients from exercise programs. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 11, 376-378.
- Andrew, G. M. y Parker, J. O. (1981). Reasons for dropout from exercise programs in post-coronary patients. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 13, 164-168.
- Antó, J. M. y Martí, J. (1977). Algunas posibilidades de actuación sanitaria en la escuela. *Cuadernos de Pedagogía*, 31-32, 66-69.
- Antón, M. (1979). Educar el cuerpo. Algunas experiencias. *Cuadernos de Pedagogía*, 52, 25-28.
- Añó, V. (1995). Aspectos psicosociales en la oferta de instalaciones deportivas. *Tesis doctoral*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Apple, M. W. (1982). *Education and Power*. London: Ark Paperbacks.
- Armstrong, N. y Welsman, J. (1997). *Young People and Physical Activity*. Oxford: Oxford University Press.
- Arnold, P. J. (1990). *Educación Física, movimiento y currículum*. Madrid: Ediciones Morata.
- Arráez, J. M. (1999). *Proyecto Docente*. Granada: Universidad de Granada.
- Baecke, J.; Burema, J. y Frijters, E. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 36, 936-942.

- Bakker, F. C.; Whiting, H. T. y Van der Brug, H. (1993). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Morata, S. L.
- Balaguer, I. (1998). Self-concept, physical activity and health among adolescents. *Ponencia en The 24th International Congress of Applied Psychology*, San Francisco.
- Bello, L. M. (1989). Organización y desarrollo de un programa de intervención en Educación sanitaria y su repercusión en la comunidad. *Tesis Doctoral*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Berger, B. G. y McInman, A (1993) Exercise and the quality of life. In R.N. Singer, M. Murphey, L. K. Tennant (eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 729-760). New York: Macmillan.
- Biddle, S. J. (1993). Children, exercise and mental health. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 200-216.
- Biddle, S. J. y Claudio R. N. (2000). Theories of Exercise Behaviour. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 290-304.
- Blair, S. N.; Haskel, W. L.; Ho. P.; Paffenbarger, R. S.; Vranzian, K. M.; Farqhar, J. W. y Wood, P. D. (1985). Assessment of habitual physical activity by a seven-day recall in community survey and controlled experiments. *Am. J. Epidemiol.*, 122, 794-804.
- Blair, S. N.; Dowda, M.; Pate, R. R.; Kronenfeld, J., Howe, H. G. Jr.; Parker, G.; Blair, A. y Fridinger, F. (1991). Reliability of long-term recall of participation in physical activity by middle aged men and women. *Am. J. Epidemiol.*, 133, 266-275.
- Blair, S. N. (1995). Exercise prescription for Health. *Quest*, 47 (3), 338-353.
- Blair, S. N y Connelly, J. C. (1994) How Much Physical Activity Should We Do? The case for Moderate Amounts and Intensities of Physical Activity , in A. J. Killoran , P. Fetem and C. Carpesen (des) Moving On: International Perspectives on Promoting Activity, pp 18-34. London: Health Education Authority.
- Blasco, T.; Capdevilla, Ll.; Pintanel, M.; Valiente, L. y Cruz, J. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del deporte*, 9-10, 51-63.

- Boisvert, P.; Washburn, R. A.; Montoye, H. J. y Leger, L. (1988). Mesure et evaluation de l'activité physique par questionnaire. Questionnaires utilises dans la literature anglo-saxonne. *Science and Sport*, 3, 245-262.
- Borrás, P. A.; Palou, P. y Ponseti, F. J. (2001). Transmisión de valores sociales a través del deporte como elemento de promoción de la salud desde la perspectiva social. *Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 3, 5-22.
- Bouchard, C.; Shephard, R.; Stephens, T.; Sutton, J., y McPherson, B. (1990). *Exercise Fitness and Health*. Champaign: Human Kinetics.
- Bouchard, C.; Tremblay, A.; Leblanc, C.; Lortie, G.; Savard, R. y Thériault, G. (1983). A method to asses energy expenditure in children and adults. *American Journal Clinical Nutrition*, 37, 461-467.
- Bourdieu, P. (1991). *El sentido práctico*. Madrid. Taurus.
- Brand, S. y Scantling, E. (1994). An analysis of secondary student preferences toward physical education. *Physical Educator*, 51, 3, 119-130.
- Breslow, L. (1987). Setting Objectives for Public Health. *Annual Review of Public Health*, 8, 289-307.
- Bungum, T.; Dowda, M.; Weston, A.; Trost, S. G. y Pate, R. (2000). Correlates of physical activity in male and female youth. *Pediatrics Exercise Science*, 12 (1), 71-79.
- Buñuel, A. (1992 a). Deporte y calidad de vida: aspectos sociológicos de las actividades físico-deportivas de las mujeres en España. *Revista Sistema*, 110-111. 105-114.
- Busser, J. A.; Hyams, A. L. y Carruthers, C. P. (1996). Differences in adolescent's activity participation by gender, grade and ethnicity. *Journal of park and recreation administration*, 14 (4), 1-20.
- Casimiro, A. J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). *Tesis Doctoral*. Granada: Universidad de Granada.
- Byrne, B.M. (1996) *Measuring self-concept across the lifespan*. Washington DC: American Psychological Association.

- Cagigal, J. M. (1959). Aporías iniciales para un concepto de Deporte. En *Citius, Altius, Fortius*. Madrid.
- Cagigal, J. M. (1966). Deporte, Pedagogía y Humanismo. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Cale, L. (1996). An assessment of the physical activity levels of adolescents girls. Implication for physical education. *European Journal of Physical Education*, 1, 46-55.
- Cale, L. y Almond, L. (1997). The physical activity levels of English adolescents boys. *European Journal of Physical Education*, 2, 74-82.
- Calfas, K. J. y Taylor, W. C. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents, *Paediatrics Exercise Science of Journal*, 9, pp. 20-35.
- Cano, J. M.; Granero, A.; de la Torre, E.; Gil, S.; Lucas, J. M. y Muñoz, F. J. (1997). *Problemas de salud en la práctica físico-deportiva. Actuaciones y adaptaciones curriculares*. Sevilla: Wanceulen.
- Cantera, M. A. y Devís, J. (2000). Physical activity levels of secondary school Spanish adolescents. *European Journal of Physical Education*, 5 (1), 28-44.
- Carreiro da Costa, F.; Pereira, P.; Diniz, J.; y Piéron, M. (1997). Motivation, perception de compétence et engagement moteur des élèves dans des classes d' éducation physique. *Revue de l' Éducation Physique*, 37 (2), 83-91.
- Casimiro, A. J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). *Tesis Doctoral*. Granada: Universidad de Granada
- Casimiro, A. J. (2001). Efectos fisiológicos del ejercicio físico. En *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad* (pp. 185-199). Murcia: Consejería de Educación y Universidades
- Casimiro, A. J. y Añó , V. (2003) Imagen social de los juegos mediterráneos y hábitos deportivos de la sociedad Almeriense. Ed: Universidad de Almería.

- Casimiro, A. J.; Piéron, M (2001). La incidencia de la práctica físico-deportiva de los padres hacia sus hijos durante la infancia y la adolescencia. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 65, 100-104.
- Castillo, I; Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Caspersen, C. J.; Pereira, M. A. y Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32 (5), 1601-1609.
- Caspersen, C. J.; Powell, K. E. y Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, exercise and physical fitness: Definition and distinction for health-related research. *Public Health Reports*, 100-2, 126-131.
- Castañer, M. (2001). El cuerpo: gesto y mensaje no verbal, *Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 3, 39-49. Castillo, I; Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apuntes de Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Castañer, M. y Camerino, O. (1993). *La Educación Física en la Enseñanza Primaria (2ª edic.)*. Barcelona: Inde.
- Cecchini, J. A. (1996 a). Concepto de Educación Física. En V. García Hoz (Ed.), *Personalización en la Educación Física* (pp. 19-66). Madrid: Rialp.
- Centro de Investigaciones Sociológicas (C.I.S.) (2000). *Informe sobre la Juventud española, 2000. Estudio 2370. Octubre-Noviembre de 1999*. Madrid: C.I.S.
- Cervelló, E. (1996). La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro. *Tesis Doctoral*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Cervelló, E. (2000). Una explicación de la motivación deportiva y el abandono desde la perspectiva de la Teoría de Metas: Propuesta para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. *Congreso Hispano-Portugués de Psicología*. Santiago de Compostela.

- Chillón Garzón, P.; Delgado Fernández, M.; Tercedor Sánchez, P. y González-grogs, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos*, 3.
- CICYT (2000). *Plan Nacional de Investigación Científica e Innovación Tecnológica 2000-2003*. Resumen. Madrid, secretaría de estado de la Comunidad , Presidencia de Gobierno.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescents: A personal failure or a social Problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Cockburn, C. (1999). Las opiniones de chicas de 13 y 14 años sobre la Educación Física en las escuelas públicas británicas. *Apunts: Educación Física y Deporte*, 62, 91-101.
- Colado, J. C. (1997). Sala de fitness: importancia actual. Valoración inicial de un cliente. *En Forma*, diciembre/enero, 8-11.
- Colado, J. C. (1998). *Fitness en las salas de musculación*. Barcelona: Inde.
- Colado, J. C.; Moreno, J. A. Baixauli, A. M. (2002). Bases metodológicas para la mejora de la fuerza por hipertrofia en el medio acuático. *Revista Española e Iberoamericana de Medicina de la Educación Física y el Deporte. Selección*. (En prensa).
- Contreras Jordán, O. R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: Inde.
- Corbella, M. (1993). Educación para la salud en la escuela. Aspectos a evaluar desde la educación física. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 31, 55-61.
- Corbin, C. B. (1987). Youth fitness, exercise and health: There is much to be done. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 4, 308-14.
- Corbin, C. B. y Pangrazi, R. P. (1992). Are American Children and Youth Fit? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63 (2), 96-106.
- Corbin, C. B. y Pangrazi, R. P. y Welk, G.J. (1994). Toward an Understanding of Appropriate Physical Activity Levels for Youth, *Physical Activity and Fitness Research Digest Series*1(8): 1-8. President's Council on Physical Fitness and sports.

- Coreil, J.; Lewin, J. y Garty, E. (1992). Estilo de vida. Un concepto emergente en las ciencias sociomédicas. *Clínica y salud*, 3, 221-231.
- Costa, M. y López, E. (1986). *Salud comunitaria*. Barcelona: Martínez Roca.
- Crocker, L. y Algina, J. (1986). *Introduction to Classical and Modern Test Theory*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Cruz, J. (1997). Psicología del Deporte: Historia y propuestas de desarrollo. En J. Cruz (Ed.), *Psicología del Deporte* (pp. 15-28). Madrid : Síntesis.
- Cuenca, M. (1999). El fenómeno del ocio: importancia y nuevas perspectivas. *Revista Proyecto Hombre*, 32 (1-74).
- Cureton, T. K. (1981). Historical development of the physical fitness movement. En J. R. Bosco y M. A. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Physical Fitness and Sports* (p. 14). Utah: Brighton Publishing Company.
- Dawson, J. (1994). Health and lifestyle surveys; beyond health status indicators. *Health Education Journal*, 53, 300-308.
- D'Amours, Y. (1988). *Activité physique: santé et maladie*. Bibliothèque Nationale du Québec. Québec: Ed Québec/Amerique.
- De Andrés, B. y Aznar, P. (1996). Actividad física, deporte y salud: factores motivacionales y axiológicos. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 46, 12-18.
- Deflandre, A; Lorant, J; Gavarry, O.; Falgairrette, G.(2001). Determinants of physical activity and physical and sports activities in French school children. *Perceptual and motor skills* (Missoula, Mont.) 92(2), Apr, 399-414.
- De Grazia, S. (1966). *Tiempo, trabajo y ocio*. Madrid. Tecnos.
- Delfosse, C.; Cloes, M.; Ledent, M. y Piéron, M. (1994). Attitudes vis-a-vis de lécole chez des enfants participant ou non a un programme scolaire d'activites physiques quotidiennes. *Revue de l'Education Physique*, 34, 2-3, 77-78.
- Delgado, M. (1996 a). Actividad física para la salud en educación primaria. En C. Romero; D. Linares y E. de la Torre (Eds.), *Estrategias*

- metodológicas para el aprendizaje de los contenidos de la educación física escolar* (pp. 137-146). Granada: Promeco. Devís, J. y Peiró, C. (1992 a). Ejercicio físico y salud en el currículum de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza. En J. Devís y C. Peiró (Eds.), *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (pp. 27-45). Barcelona: Inde.
- Delgado, M. (1999). Educación para la salud en Educación Física: concreciones curriculares. En *Actas de Primeras Jornadas andaluzas sobre Actividad Física y Salud*. Formato CD-ROM. Granada: Facultad de Ciencias de la Educación.
- Delgado, M. (2001). Perspectivas de la actividad física en la sociedad actual. En *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad* (pp. 137-170). Murcia: Consejería de Educación y Universidades.
- Delgado, M.; Tercedor, P. (2000). Modalidades de práctica de actividad física en el estilo de vida de los escolares. *Revista electrónica de Educación Física*.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2001). *Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: Inde. (en prensa).
- De Marco, T. y Sydney, K. (1989). Enhancing children's participation in physical activity. *Journal of School Health*, 59 (8), 337-340.
- D.R.A.L.E. (1992). *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española* (21 edic.) Madrid: Espasa Calpe.
- De Rueda, B. (2001). Oigo y olvido, veo y recuerdo. Hago y aprendo. *Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 5, 90-96
- Devís, J. (2000). La ética en la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En *Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física. Educación Física y Salud* (pp. 57-78). Cádiz: FETE-UGT.
- Devís, J.; García, Pérez, S.; Peiró, C. y Sánchez Gómez, R. (1998). Actividad Física y salud. La salud y las actividades aeróbicas. En

- Varios Autores (Eds.), *Materiales curriculares para secundaria* (pp. 8-69). Barcelona: Inde.
- Devis, J. y Peiro, C. (1992 a) *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde.
- Devís, J. y Peiró, C. (1992 b). Ejercicio físico y salud en el currículum de la educación física: modelos e implicaciones para la enseñanza. En J. Devís y C. Peiró (Eds.), *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (pp. 27-45). Barcelona: Inde.
- Digelidis, N. y Papaioannou, A. (1999). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian journal of medicine and science in sports*, 9 (6), 375-380.
- Dishman, R. y Dunn, A. (1988). Exercise adherence in children and youth: Implication for adulthood. En R. Dishmann (Ed.), *Exercise adherence: its impact in public health* (pp. 155-200). Champaign: Human Kinetics.
- Dishman, R. K. y Steinhardt, M. (1988). Reliability and concurrent validity for a 7-d recall of physical activity in college student. *Medicine Science in Sport and Exercise*, 20 (1), 14-25 .
- Doan, R. E. y Scherman, A. (1987). The therapeutic effect of physical fitness on measures of personality: A literature review, *Journal of Counseling and Development* 66, 28-36.
- Dodds, P. (1987). Training health fitness professionals in human interaction skill: The link to physical education graduate education. *Quest*, 39, 201-206.
- Drummond (2001) Boys' bodies in the context of sport and physical activity: implications for health. *Journal of physical education New Zealand*, 34 (1), 53-64.
- Duda, J. L. (1995). Motivación en los escenarios deportivos: Un planteamiento de perspectivas de meta. En, G. C. Roberts (Ed.), *Motivación en el deporte y el ejercicio*, pp. 85-122. Bilbao: Desclée De Brouwer.

- Dumazedier, J. (1968). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela.
- Durán, J. (1995). Análisis evolutivo del deporte en la sociedad española (1975-1990): hacia una creciente complejidad y heterogeneidad deportiva. *Revista española de Educación Física y deportes*, 2 (1), 15-24.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Barcelona: Piados.
- Earl, L. M. y Stennet, R. G. (1987). Student attitudes toward physical and health education in secondary schools in Ontario. Canadian Association for Health. *Physical Education and Recreation Journal*, 53, (4), 4-11.
- Ebbeck, V.; Gibbons, S. L. y Loken-Dahle, L. J. (1995). Reasons for adult participation in physical activity: an international approach. *International Journal of Sport Psychology*, 26 (2), 262-275.
- Elias, N. y Dunning, E (1992). *Deporte y ocio en el proceso de civilización*. Madrid. Fondo de Cultura Económica.
- Encuesta Nacional de Salud (1997). Encuesta nacional de salud. Madrid: Ministerio de Sanidad y consumo. (<http://www.msc.es>).
- Escartí, A. y Brustad, R. (2000). El estudio de la motivación deportiva desde la perspectiva de la teoría de metas. *Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología*. Santiago de Compostela.
- Fan, L.; Gu, M.; Wang, H.; Yu, X.; Lu, M. y Wang, X. M. (2000). A nationwide survey on students' physical activities after school. *Sport Science*, 20 (2), 7-11.
- Fernández Balboa, J. M. (2001). La investigación en la Educación Física española: un índice para el futuro. *Apunts: Educación física y Deportes*, 50:100-106.
- Fernández Criado, J. M. (1990). El gimnasio de Jerusalén: el cuerpo en medio del conflicto. *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*, 4, 37-40.
- Fernández Santana, J. O. (1994). Estilos de vida e investigación sociológica. En Kaiero (ed). *Valores y estilos de vida de nuestras sociedades en transformación*. Bilbao. Universidad de Deusto.

- Ferrer, V. (1998). Prescripción de ejercicio y actividad física para la salud. *Selección*, 7 (3), 34-45.
- Figley, G. E. (1985). Determinants of attitudes toward physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 4, 229-240.
- Folsom, A. R.; Jacobs, D. R. Jr.; Caspersen, C. J.; Gómez-Marín, O. Y Knudsen, J. (1986). Test-retest reliability of the Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire. *J. Chron. Dis.*, 39, 505-511.
- Fonseca, A. y Paula-Brito, A. (2000). Variables motivadoras discriminantes de la intención de practicar actividad física o deporte. *Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología*. Santiago de Compostela: Universidad de Santiago de Compostela.
- Fox, K. R. (1988). The psychological dimension in physical education. *The British Journal of Physical Education*, 19(1), 34-38.
- Fox, K.R. (1991). Physical education and its contribution to health and well-being. En N. Armstrong y A. Sparkes (Eds.), *Issues in Physical Education* (pp. 123-138). Londres: Cassel
- Fox, K.R. (1993). Exercise and the Promotion of Public Health: More Messages for the Mission. *The British Journal of Physical Education*, 24 (3), 36-37
- Fox, K.R. (2000). Promoting activity in young people: Key psychosocial considerations. En *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Salud* (pp. 89-103). Jerez: FETE-UGT.
- Fox, K.R. y Biddle, S. (1986). Health Related Fitness Testing in Schools. Introduction and Problems of Interpretation. *The Bulletin of Physical Education*, 22 (3), 54-64.
- Fox, K.R. y Biddle, S. (1987). Health Related Fitness Testing in Schools. Philosophical and Psychological Implications. *The Bulletin of Physical Education*, 23 (1), 28-39.
- Frojan, M. X. y Rubio. R. (1997). Salud y hábitos de vida en los estudiantes de la U.A.M. *Clínica y Salud*, 8 (2), 357-381.
- Gallo, L. M.; Castro, J. A.; Monsalve, O. L. y Ochoa, V. (2002). Mujer y deporte en Medellín y su área metropolitana. *Revista Digital*

- Garcés de los Fayos, E.; Teruel, E.; Jiménez, G. y García C. (1995). Determinantes motivacionales, burnout y propensión al abandono deportivo. *En Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 90-95). Valencia: Universidad de Valencia.
- García, A. W.; Norton-Broda, M. A.; Frenn, M.; Coviak, C.; Pender, N. J. y Ronis, D. L. (1995). Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behavior. *Journal of School Health*, 65 (6), 213-219
- García Ballester, L. (1972). *Galeno*. Madrid: Guadarrama.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte*. Madrid: Alianza.
- García Ferrando, M. (1991). *Los españoles y el deporte*. Madrid: Ministerio de Cultura.
- García Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y Actividades Deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- García Ferrando, M. (1996). *Los hábitos deportivos de los estudiantes españoles*. Documento sin publicar. Madrid: M. E. C.
- García Ferrando, M. (1997). *Los españoles y el deporte, 1980-1995 (Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores)*. En J. Durán (Ed.) , *El Deporte en la sociedad española (1975-1995). Curso de actualización del profesorado del ciclo formativo de grado superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas*. Madrid: Ministerio de Cultura.
- García Ferrando, 1991 a, 1993, 1997, 2001) García Ferrando, M. (1991). *Los españoles y el deporte*. Madrid: Ministerio de Cultura. I .C. E. F. D. García Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y Actividades Deportivas de la Juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- García Ferrando, M. (1998). *Estructura social de la práctica deportiva*. En *García Ferrando, M.; Lagardera, F. y Puig, N. (comps.). Sociología del deporte* (pp. 41-65). Madrid: Alianza Editorial.

- García Ferrando, M. (1998). *Los españoles y el deporte, 1980-1995*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura. Consejo Superior de Deportes.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte, prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- García Ferrando, M. (2001). Las prácticas deportivas de la población española en el cambio de siglo. *Actas del II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 95-97). València: Universitat de València.
- García Ferrando, M. (2002). Turismo- Ocio- Deporte y el sistema Español, de Ciencia- Tecnología- Empresa. En www.ocio.deusto.es/formación/. Bilbao.
- García Ferrando, M y J Mestre Sancho, J A. , M (2000). *Los hábitos deportivos de la población de Valencia (2000)*. Valencia.
- García, J. L. (1990). Nuestro cuerpo somos nosotros mismos. *Revista de Educación Física*, 35, 3-8.
- García Montes, M. E. (1997). Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre. *Tesis Doctoral*. Granada: Universidad de Granada.
- Gaspar de Matos, M.; Simoes, C.; Fonseca, S.; Reis, C. y Canha, L. (1998). A saúde dos adolescentes portugueses. Lisboa: Facultad de Motricidad Humana.
- Gaspar de Matos, M. y Sardinha, L. (1999). Estilos de vida activos e qualidade de vida. En L. Sardinha, M. Gaspar de Matos y I. Loureiro (Eds.), *Promocao da saúde. Modelos e práticas de intervencao nos âmbitos da actividade física, nutricao e tabagismo* (pp. 162-181). Lisboa: Facultad de Motricidad Humana.
- Gebhard, B. (1984). La "Sociale Pathologie" de Alfred Grotjahn y su influencia en la medicina social inglesa y norteamericana. En E. Lesky (Ed.), *Medicina Social* (pp. 42-56). Madrid: Ministerio de Sanidad.

- Generelo, E. (1996). Seguimiento del compromiso fisiológico en una clase de deporte educativo en las primeras edades de Educación Primaria. *Tesis Doctoral*. Universidad de Zaragoza.
- Getchell, B. (1982). La industria de los clubes de salud y el usuario. En S. L. Fordham y C. A. Leaf (Eds.), *Educación Física y Deportes* (pp. 327-339). Mexico: Limusa.
- Gleser, J., y Mendelberg, H. (1990) Exercise and sport in mental health: A review of the literature. *Israel Journal of Psychiatry and Related Science*, 27, 99-112.
- Gill, D. L. (1996). Quality of Life: Through Movement, Health, and Fitness. *Quest*, 48 (3), 245.
- Gili-Planas, M. y Ferrer-Pérez, V. (1994). Práctica deportiva y estereotipos de género: un estudio en la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares (CAIB). *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 81-88.
- Glosario de promoción de la salud (1986). Salud entre todos. Separata técnica. Sevilla. Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.
- González, A. y Ríos, M. (1999). Crecer con el deporte. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte.*, Tomo I (pp. 456-469). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Goldfine, B. D. y Nahas, M. V. (1993). Incorporating health-fitness concepts in secondary physical education curricula. *Journal of School Health*, 63 (3), 142-146.
- González Millán, I. (2002). Variables que intervienen en el grado de recreación. *Tandem*, 6, 65-77.
- Goñi, A. y Zulaika, L. M^a. (2000). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10 a 11 años de la provincia de Guipúzcoa. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 59, 6-10.
- Graham, M. A; Eich, C; Kephart, B y Peterson, D. (2000). Relationship among body image, sex, and popularity of high school students. *Perceptual and motor skills* 90 (3), 1187-1193.
- Greendorfer, S. (1983). The sporting woman. Champaign. *IL. Human Kinetics*.

- Gruber, J. L (1996) Physical activity and self-esteem development and children: A Meta-analysis. *American Academy of Physical education Papers*, 19,99-112.
- Gutiérrez, M. (2000 a). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte: La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos.
- Gutiérrez, M. (2000). Aspectos del entorno escolar y familiar que se relacionan con la práctica deportiva en la adolescencia. *Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología*. Santiago de Compostela.
- Gutiérrez, M. (2000 a). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.
- Gutiérrez, M. (2000 b). Aspectos del entorno escolar y familiar que se relacionan con la práctica deportiva en la adolescencia. *Primer Congreso Hispano-Portugués de Psicología*. Santiago de Compostela.
- Gutiérrez, M. y González, E. (1995). Motivos por los que los jóvenes practican actividad física y deportiva: análisis de una muestra de estudiantes universitarios. En *Aplicacions y fonaments de les activitats físico-esportives* (pp. 363-374). Lleida: INEFC.
- Gutiérrez, M.; Sicilia, A. y Moreno, J. A. (1999 b). Autoconcepto Físico y práctica deportiva de una muestra de estudiantes universitarios. En *Aplicacions i fonaments de les activitats físico-esportives* (pp. 199-214). Actes del IV Congrès de les Ciències de l'Esport, l'Educació Física i la Recreació. Lleida: INEFC.
- Gutiérrez Salgado, C. (1991). La actividad física y deportiva en los niños. *Sport y Medicina*, 3, 37-40.
- Guzzo, R.; Casado, A.; Melero, C. y Grinspan, E. (1984). Taller escolar de salud. *Cuadernos de Pedagogía*, 115-116, 56-59.
- Harris, J y Penney, D (2000). Gender issues in health related exercise. *European education review* vol6 (3): 249-273

- Harter, S. y Conell, J. (1984). A model of the relationship among children's academic achievement and their self-perceptions of competence, control, and motivational orientation. *The development of achievement motivation*, 219-250.
- Haynes, B. (1976). A critical review of the "determinants" of patient compliance with therapeutic regimens. In D. L. Sackett; R. B. Haynes, *Compliance with therapeutic regimens* (26-39). Baltimore and London: Johns Hopkins University Press.
- Hellín, P. (2001). La educación física y las actividades físico-deportivas recreativas para los técnicos en animación deportiva: valoración de su plan de formación. Tesina de suficiencia investigadora. Murcia: Universidad de Murcia.
- Hellín, P. (2003). Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículo en el ciclo formativo de Actividades Físico-deportivas. *Tesis Doctoral*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Henry, M. (1993). *School cultures : Universes of meaning in private schools*. NJ: Alex Publishing Corporation.
- Hergreaves, J. (1990). Mirando a las imágenes: Deporte y cuerpo deportivo sexualizado. *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*, 5, 2-4.
- Hernández, M. (1999). El control de la Información como avance de gestión. *VI Jornadas de Deporte Universitario en Jaén*. Jaén: Servicio de Deportes de la Universidad de Jaén.
- Hernández Rodríguez, A. I. (1999). Análisis de la demanda de la comunidad universitaria almeriense en actividades físico-deportivas . Estudio de adecuación de la oferta. Universidad de Granada. *Tesis Doctoral inédita*.
- Hutchinson, G. E.; Freedson, P. S.; Ward, A. y Rippe, J. (1990). Ideal to Real- Implementing a Youth Fitness Program. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, Agosto, 52-58.
- Ingram, D.K. (2000). Age-related decline in physical activity: generalization to nonhumans. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32 (5), 1623-1629.

INJUVE (2000). Informe de la Juventud en España. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Jacobs, D. R.; Ainsworth, B. E.; Hartmen, T. J. y Leon, A. S. (1993). A simultaneous evaluation of 10 commonly used physical activity questionnaires. *Medicine and Science in Sport and Exercise.*, 25, 81-91.

Jara, P. (1997). Procesos motivacionales y establecimiento de objetivos. En E. J. Garcés de los Fayos (Ed.), *Manual de psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones* (pp. 85-115). Murcia: Capítulo Tres Editores.

Jara Vera, P. (1997). Procesos motivacionales y establecimiento de objetivos. En E. J. Garcés de Los Fayos (Coord.), *Manual de psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones* (pp. 85-115). Murcia: Capítulo Tres Editores.

Jette, M.; Quenneville, J. y Sydney, K. (1992). Fitness testing and counselling in health promotion. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 17 (3), 194-198.

Kavanagh, T.; Shephard, R. J.; Chisholm, A. W.; Qureshi, S. y Kennedy, J. (1979). Prognostic indexes for patients with ischemic heart disease enrolled in an exercise-centered rehabilitation program. *American Journal of Cardiology*, 44, 1230-1240.

Kerner, M. S. (1996). Attitudinal, social, and practical correlates to exercise behaviour: a test of the theory of planned behaviour. *Doctoral dissertation*, New York University.

Kerner, M. S. y Grossman, A. H (1998) Attitudinal , social, and practical correlates to exercise behaviour: a test of the theory of planned behaviour. *Percept Motor Skills*, 87, 1139-1154.

Kerner, M. S. y Grossman A. H (2001). Scale construction for measuring attitude, beliefs, perception of control, and intention to exercise. *Journal Sport Medicine Physical Fitness*, 41, 124-131.

Kerr, R.; Côté, J.; Hay, J. y Côté-Laurence, P. (1998). Changing attitudes and expectations in a university setting: a case study. *Physical Educator*, 55 (3), 160-168.

- King y cols. (1996). *The health of youth: A cross national survey. Copenhagen.* WHO, Regional Publications.
- Kirk, D. (1990). *Educación Física y Currículum.* Valencia: Universidad de Valencia.
- Kish, L. (1995). (2ª ed.). *Survey Sampling.* New York: Wiley.
- Klein, M. L. (1993). "Social-spatial conditions affecting women's sport: the case in the Ruhr area", *International Review for the Sociology of Sport*, 28/2-3, 145-158.
- Koebel, C. I.; Swank, A. y Shelburne, L. (1992). Fitness testing in children: a comparison between P.C.P.F.S. and A.A.H.P.E.R.D. standards. *Journal of Applied Sport Science Research*, 6 (2), 107-114
- Krosnick (1999). Survey Research. *Annual Review of Psychology*, 50, 537-567.
- Kuller, L. H.; Helley, S. B.; Laporte, R. E.; Neaton, J. y Kay, W. S. (1983). Environmental determinants, liver function, and high density lipoprotein cholesterol levels. *Am. J. Epidemiol*, 117, 406-418.
- Laín Entralgo, P. (1970). *La Medicina Hipocrática.* Madrid: Revista de Occidente. Laporte, R. E. (1979). An objective measure of physical activity for epidemiologic research. *Am. J. Epidemiology.*, 109, 158-168.
- Landry, F.; Leblanc, C.; Gaudreau, J. y Moisan, A. (1982). Fitness and health hazard indices: observations on their relationship as discriminant criteria. *Canadian Journal of Public Health*, 73 (1), 57-62.
- Laporte, R. E.; Cauley, J. A.; Kinesey, C. M.; Corbet, W.; Robertson, R.; Black-Saldler, R.; Kuller, L. H. y Falkel, J. (1982). The epidemiology of physical activities in children, college students, middle-age men, menopausal females and monkeys. *J. Chron. Dis.*, 35, 787-795.
- Launders, D. M. (1994). Performance, Stress, and Health: Overall Reaction. *Quest*, 46, 1, 123-135.
- Lee, I. M.; Hsieh, C. C. y Paffenbarger, R. S. (1993). Vigorous physical activity, non vigorous physical activity, and risk of mortality in men. *Medicine Science in Sport and Exercise*, 25, 167.

- Levy, L.; Anderson, L. (1980). *La tensión psicosocial. Población, ambiente y calidad de vida*. México: El Manual Moderno.
- Lohr, S. (2000). *Muestreo: Diseño y análisis*. México: International Thomson Editores.
- Llopis, D. y Llopis, R. (1999 a). Perfil psicosociológico de la población deportista en la Comunidad Valenciana. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), *Psicología de la actividad física y el deporte. Tomo I* (pp. 417-422). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Llopis, D. y Llopis, R. (1999 b). Motivación y práctica deportiva. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), *Psicología de la actividad física y el deporte. Tomo I* (pp. 127-134). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Looney, M. A. y Plowman, S. A. (1990). Passing rates of American children and youth on the Fitness arm criterion-referenced physical fitness standards. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 3, 61, 215-223.
- López, A. y González, V. (2001). Niveles de satisfacción por la clase de Educación Física. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes*, 6, 32. <http://efdeportes.com/efd32/satis.html>
- López Pastor, V. M. (2000). Educación Física, salud y racionalidad curricular. Algunas reflexiones sobre la evolución de los últimos años y la situación actual. El presunto cambio de la Educación Física Escolar. *En Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física. Educación Física y Salud* (pp. 559-568). Cádiz: FETE-UGT.
- Luke, M. (1991). Attitudes of young children toward physical education. *Canadian children*, 16 (2), 33-45.
- Luke, M. y Sinclair, G. (1991). Gender difference in adolescents attitudes toward school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11 , 31-46.
- Lyon, D. (1996). *La posmodernidad* .Madrid. Alianza
- Maehr, M. L. y Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. En N. Warren (Ed.), *Studies in cross-cultural psychology* (pp. 221-267). New York: Academic Press.

- Mahoney, C. (1993). Health Related Exercise in Northern Ireland. *The Bulletin of Physical Education*, 29 (2), 21-24.
- Marcos Becerro, J. F. (1989). *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema
- Marcos Becerro, J. F. (1994): *Ejercicio físico, forma física y salud*. Madrid: Eurobook.
- Marset, P. (1979). Repercusión de la industria en la medicina del siglo XIX. *Anales de la Universidad de Murcia*, 24, 91-106.
- Marsh, H. W. (1993). The multidimensional structure of physical fitness: invariance over gender and age. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64 (3), 256-263
- Martín, D. E. (1997). Interscholastic sport participation: Reason for maintaining or terminating participation. *Journal of Sport Behavior*, 20 (1), 94-104.
- Martín-Albo, J. (2000). La motivación en los deportes de equipo: análisis de las motivaciones de inicio, mantenimiento, cambio y abandono. Un programa piloto de intervención. *Lecturas. Educación Física y Deportes. Revista Digital*. 5, 24.
- Martínez Arias, M.R. (1995). *Psicometría: teoría de los tests psicológicos y educativos*. Madrid: Síntesis.
- Martínez del Castillo, J. (1983). Evolución de las prácticas físico-recreativas en la formación social española en el período 1968-1980. *En I Simposio Nacional El Deporte en la Sociedad Española Contemporánea*. Madrid: Ministerio de Cultura.
- Masachs, S. A.; Puente, M. y Blasco, T. (1994). Evolución de los motivos para participar en programas de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 71-80.
- Maslow, A. H. (1975). *Motivación y Personalidad*. Barcelona: Sagitario
- Mateo, J. (1993). ¿Medir la forma física para evaluar la salud? *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 31, 70-75.

- Mathes, S. A. y Battista, R. (1985). College men's and women's motives for participation in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 61, 719-726.
- Maturana, H. (1995). La realidad ¿objetiva o construida? Barcelona: Anthropos.
- McAuley, E. y Mihalko, S. L. (1998). Measuring exercise-related self-efficacy in J. L. Duda (Eds., *Advances in sport and exercise psychology measurements* (pp. 371-292). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- McCready, M. L.; Long, C. B. (1985). Locus of control, attitudes towards physical activity, and exercise adherence. *Journal of Sport Psychology*, 7, 346-359.
- Melnick, M. J.; Vanfossen, B. E. y Sabo, D. F. (1988). Developmental effects of athletic participation among high school girls. *Sociology of Sport Journal*, 5 (1), 22-36.
- Mendoza, R. (1995). Situación actual y tendencias en los estilos de vida del alumnado. *Primeras Jornadas de la Red Europea de Escuelas Promotoras de la salud en España*. Granada.
- Mendoza, R.; Ságrera, M. R. y Batista, J. M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid. C.S.I.C.
- Meredith, M. D. (1988). Activity or fitness: Is the process or the product more important for public health? *Quest*, 40, 180-186.
- Miranda, J. (1991). ¿Salud, forma física, estética, bienestar? ¿Qué lleva al usuario al gimnasio? *Apunts: Educación Física y deportes*, 26, 61-70.
- Monrey, R. y Karp, G. (1998). Why do some students who are good at physical education dislike it so much? *Physical Educator*, 55 (2), 89-101.
- Montoye, H. J.; Kemper, H. C. G.; Saris, W. H. M. y Washburn, R. A. (1996). Measuring Physical Activity and energy expenditure. Champaign, Illinois: *Human Kinetics*.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998 b). Intereses, actitudes y motivación hacia la práctica terrestre y acuática de los españoles. En J. A.

- Moreno, P. L. Rodríguez y Ruiz, F. (Eds.), *Actividades acuáticas: ámbitos de aplicación* (pp. 185-204). Murcia: Universidad de Murcia.
- Moreno, J. A. y Hellín, P (2001). *Valoración de la Educación Física por el alumno según el género del profesor. En Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física* (pp. 1255- 1275). Murcia: Universidad de Murcia.
- Moreno, J. A.; Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. (1996). La especialidad de Educación Física: su valoración a través del alumnado. *En Actas del III Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio* (pp. 507-516). Guadalajara: Universidad de Alcalá de Henares.
- Moreno, J. A.; Rodríguez, P. L. y Gutiérrez, M. (1997). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Premio Nacional de Artículos sobre la Actividad Física y Deportiva, 2ª edición*. Barcelona: C.O.P.L.E.F.C.
- Moreno, J. A.; Sánchez, M.; Rodríguez, D.; Prieto, M. P. y Mula, C (2002 a). Valoración de la Educación Física según la importancia concedida por el alumno. *En Actas del III Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Cartagena: Universidad Politécnica de Cartagena.
- Moreno, J. A.; Sánchez, M.; Rodríguez, D.; Prieto, M. P. y Mula, C (2002 b). ¿Puede el comportamiento del profesor influir en la valoración que el alumno realiza de la Educación Física. *En Actas del III Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Cartagena: Universidad Politécnica de Cartagena.
- Morrow, J. R. y Gill, D. L. (1995). Physical Activity, Fitness and Health: Introduction. *Quest*, 47 (3), 201-202.
- Mota, J y Silva, G (1999) Adolescent's physical activity. Association with socio-economic status and parental participation among Portuguese sample. *Sport Education and Society*, 4 (7), 193-200.
- Mowatt, M.; DePauw, K. P. y Hulac, G. M. (1988). Attitudes toward physical activity among college students. *Physical Educator*, 45 (2), 103-108.
- Navarro, M.; Mateo, M. J. (1993). *Juventud en cifras 1992*. Madrid: Instituto de la Mujer. Ministerio de Asuntos Sociales.

- Mullineaux, D. R.; Barnes, C. A.; Barnes, E. F. (2001). Factors affecting the likelihood to engage in adequate physical activity to promote health *Journal of sports sciences* (London) 19(4), 279-288.
- Munné, F. (1980). *Psicopedagogía del tiempo libre*. México. Trillas.
- Muñiz, J. (1998). *Teoría clásica de los tests*. Madrid: Pirámide.
- Murray, M. Kate, S. Gina, B. (2000). Attitudes and Behaviors of Physical Educators Regarding Homework. *Physical Education*, 57 (3), 136-146.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MASS: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N.; Biddle, S. J. H. (1999) *A review of motive in the physical activity*. *Journal of Sports Sciences* (London) 17(8) 643-665.
- Observatorio del Deporte Andaluz (2001). Indicadores de práctica deportiva. Año 1999. Consejería de Educación. Junta de Andalucía. <http://www.uida.es>.
- Olivera, J. y Olivera, A. (1995). La crisis de la modernidad y el advenimiento de la posmodernidad: el deporte y las prácticas físicas alternativas en el tiempo de ocio activo. *Apuntes: Educación física y Deportes*, 41: 10-29
- Olivares, G. H. (2002). Nociones de ocio y tiempo libre de las mujeres que habitan los barrios pobres de la ciudad de Neuquén. En www.ocio.deusto.es/formación/. Bilbao.
- O.M.S. (1960). *Constitución de la O.M.S.* Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- O.M.S. (1986). *Carta de Ottawa*. Ottawa: Organización Mundial de la Salud.
- Paffenbarger, R. S. Jr.; Hyde, R. T. y Wing, A. L. (1978). Physical activity, all cause mortality, and longevity of college alumni. *Am. J. Epidemiol*, 108, 161-175.
- Pak-Kwong, C. (1995). Health related physical fitness and self-esteem of male college students in Hong-Kong. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 31(3), 22-27

- Paredes, J. (2001). Corporeidad y cultura deportiva. En IV Seminario sobre "Fair Play" en el deporte escolar. Cultura deportiva y salud. Murcia: Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. (En prensa)
- Pascual, C. (1994 a). Ideologías, actividad física y salud. *Revista de Educación Física*, 60, 33-35.
- Pascual, C. (1994 b). Evaluación de un programa de Educación Física para la formación inicial del profesorado basado en la reflexión. *Tesis Doctoral*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Pascual, C. (1998). La orientación curricular sociocrítica y reflexiones en torno a algunos aspectos ideológicos relacionados con la actividad física y la salud. En F. Ruiz, y P. L. Rodríguez García (Eds.). *Educación Física, deporte y salud* (pp. 219-232). Murcia: Universidad de Murcia.
- Pastor Pradillo, J. L. (1997 a). Historia de la Educación Física en España: El ámbito profesional (1883-1961). *Tesis Doctoral*. Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Pastor, Y.; Balaguer, I. y García Merita, M. (1999). Influencia del autoconcepto multidimensional y de la autoestima sobre la práctica deportiva en la adolescencia media: análisis diferenciales por género. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el deporte. Tomo I* (pp. 182-189). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Pate, R. (1988). The Evolving Definition of Physical Fitness. *Quest*, 40, 174-179.
- Pavón, A. (2001). Motivos de práctica físico-deportiva en la etapa universitaria. Tesina de suficiencia investigadora. Murcia: Universidad de Murcia.
- Pavón, A. (2004). Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva. Tesis doctoral: Universidad de Murcia.
- Pedraz, M. V. (1996). La Educación Física en el Medioevo cristiano. Epistemología de la actividad física: el objeto múltiple de las ciencias del movimiento. *Revista Española de Educación Física*, 3 (1), 4-16.

- Pedró, P.(1984). *Ocio y tiempo libre* .Barcelona. Humanitas.
- Peiró, C. (1995). Un enfoque de educación física y salud a la luz de la perspectiva de metas: los contextos de clase y la motivación del alumnado. *En Actas del II Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIII de Escuelas Universitarias de Magisterio*. Zaragoza: Servicio de publicaciones de la Universidad de Zaragoza.
- Peiró, J. M.; Meliá, J. L.; Valcárcel, P.; Balaguer, I. y Osa, A. (1987). Frecuencia de uso de las instalaciones deportivas y variables relacionadas. *En 2º Congreso de Evaluación Psicológica*. Madrid
- Pierón, M.; Telama, R.; Almond, L. y Carreiro da Costa, F. (1997). Lifestyle of young Europeans: comparative study. En J. Walkuski, S. Wrigth y T. Kwang, *World conference on teaching, coaching and fitness need in physical education and the sport sciences* (pp 403-415). Proceeding AIESEP. Singapore.
- Penney, D y Evans , J (1997) Naim the Gaim : Discourse and Domination in Physical Education and Sport in England and Wales. *European Physical Education Review* 3(1):21-32
- Perea, R. (1992). Educación para la salud. En: Las materias transversales como criterio de calidad educativa. *III Jornadas sobre la LOGSE*. Granada: Proyecto Sur de Ediciones.
- Pérez de Guzmán, T. (1994). Estilos de vida y teoría social. En Kaiero (ed.). *Valores y estilos de vida de nuestras sociedades en transformación*. Bilbao. Universidad de Deusto.
- Pérez Samaniego, V. M. (1999). El cambio de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud: una investigación con estudiantes de magisterios especialistas en Educación Física. *Tesis Doctoral*. Valencia: Universidad de Valencia.
- Petlenko, V. P. y Davidenko, D. N. (1998). *Esbozos de valeología: Salud como valor humano*. San Petersburgo: Ciencias de la Educación del Báltico
- Piéron, M.; Telama, R.; Almond, L. y Carreiro da Costa, F. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos: Un estudio comparativo. *Revista de Educación Física*, 76, 5-13.

- Plante, T. G. y Rodin, J. (1990). Physical fitness and enhanced psychological health. *Current psychology: research and reviews*, 9, 3-24
- Plowman, S. A. (1994). Stress, Hyperactivity, and Health. *Quest*, 46 (1), 78-99.
- Pollock, M. L.; Dimmick, J.; Miller, H. S.; Kendrick, Z. y Linnerud, A. C. (1975). Effects of mode of training on cardiovascular function and body composition of middle-aged men. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 7 (2), 139-145.
- Pollock, M. L.; Feigenbaum, M. S. y Brechue, W. F. (1995). Exercise Prescription for Physical Fitness. *Quest*, 47(3), 320-337
- Ponseti, F.; Gili, M.; Palou, P. y Borrás, P. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), 259-274.
- Puig, N. (1998). Individualización, diferencia y calidad de vida en el deporte. Educación Física y Calidad de Vida. En J. Martínez del Castillo (Ed.), *Deporte y Calidad de Vida* (pp. 20-36). Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz.
- Puig, T. (2002). Ocio para el Sentido Personal y la Asociación Ciudadana. En www.ocio.deusto.es/formación/, Bilbao.
- Quenneville, M. J. y Sidney, K. (1992). Fitness Testing and Counselling in Health Promotion. *Canadian Journal of Sport Science*, 17 (3), 194-198
- Racionero, L. (1986). *Del paro al ocio*. Barcelona: Anagrama.
- Ramos, E.; Sánchez, A. y Marset, P. (1992). Paradojas y posibilidades de la participación comunitaria en la atención primaria de salud (II). Alternativas críticas y emancipatorias. *Atención Primaria*, 9 (7), 398-400.
- Reeves, R. y Jones, R. L. (1998). Comparison of student participation motivation and coaches perceptions of such motivation in English high school sport. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance* . 34 (4), 46-52 .

- Reyes, S. y Garcés de los Fayos, E. J. (1999). ¿Por qué las personas hacen deporte? Un análisis descriptivo en una población de estudiantes universitarios. *En Actas del VII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 121-126). Murcia: Universidad de Murcia.
- Ritzer, G (2000). *El encanto de un mundo desencantado. Revolución en los medios de consumo*. Barcelona. Ariel.
- Riumallo, J. A.; Schoeller, D.; Barrera, G.; Gattas, V. Y Vauy, R. (1989). Energy expenditure in underweight free-living adults: impact of energy supplementation as determined by doubly labeled water and indirect calorimetric. *Am. J. Clin. Nutr.*, 49, 239-246.
- Rodríguez, F. A. (1995). Prescripción del ejercicio físico para la salud (I). Resistencia cardiorrespiratoria. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 39, 87-102.
- Rodríguez, A. (2000). *Adolescencia y deporte*. Oviedo: Nobel.
- Rodríguez García, P. L. (2001). El trabajo de higiene postural en el ámbito escolar. En J. Tejada, A. Nuviola y M. Díaz Trillo (Eds.), *Actividad Física y salud* (47-75). Huelva: Servicio de Publicaciones. Universidad de Huelva.
- Rodríguez García, P. L., Moreno Murcia, J. A. (1995 a). Importancia de la actividad deportiva en el ámbito escolar. En *II Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIII de Escuelas Universitarias de Magisterio*.
- Rodríguez García, P. L., Moreno Murcia, J. A. (1995 b). Importancia de la Iniciación Deportiva en el ámbito escolar. Sistematización del proceso de formación deportiva. En *II Congreso de las Ciencias del Deporte, la Educación Física y la Recreación. I.N.E.F. de Lleida*.
- Rodríguez Martín, F. A. (1995). Prescripción del ejercicio para la salud II. Pérdida de peso y condición músculo esquelética. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 40, 83-92.
- Rovegno, I. (1994). Teaching within a curricular zone of safety: School culture and situated nature of student teachers' pedagogical content knowledge. *Research Quarterly in Exercise and Sport*, 65, 296-279.

- Ruiz, F. (2000). Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria postobligatoria y de la Universidad de Almería. *Tesis Doctoral*. Granada: Universidad de Granada
- Ruiz, F.; García, E. y Hernández, A. I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 63, 86-92.
- Ruiz Juan, F. (2000). *Análisis diferencial de los comportamientos , motivaciones y demanda de las actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria y de la Universidad de Almería*. Universidad de Almería. Servicio de Publicaciones. (Edición en CD Rom).
- Ruiz Juan, F. (2001). Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de Enseñanza Secundaria Post Obligatoria y de la Universidad de Almería. *Tesis Doctoral*. Universidad de Almería.
- Ruiz Navarro, P. (2003). Perfil del maestro especialista en Educación Física de los centros públicos de la Región de Murcia en la Logse. *Tesis Doctoral*. Murcia : Universidad de Murcia.
- Ruiz Olabuénaga, J. I. (1996). La democratización imperfecta del ocio español. En García y Martínez (coords). *Ocio y deporte en España. Ensayos sociológicos sobre el cambio*. Valencia. Tirant lo blanch.
- Ruiz Pérez, L. M. (1994). *Deporte y aprendizaje: procesos de adquisición y desarrollo de habilidades*. Madrid: Visor.
- Ruiz Pérez, L. M. (1995). *Competencia Motriz. Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física escolar*. Madrid: Gymnos.
- Ryckman, R. M. y Hamel, J. (1995). Male and female adolescent's motives related to involvement organize team sports. *International Journal of Sport Psychology*, 26 (3), 383-397.

- Sáenz, P.; Ibáñez, S. y Jiménez, F. (1999). La motivación en las clases de Educación Física. *Lecturas. Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 4, 17. [tgh//www.efdeportes.com/efd24/tdj.htm](http://www.efdeportes.com/efd24/tdj.htm).
- Sallis, J. F.; Condon, S. A.; Goggin, K. J.; Roby, J. J.; Kolody, B. y Nader, P.R. (1992). The development of self-administered physical activity surveys for the 4th grade students, *Research Quarterly Exercise and Sport*, 64, pp 25-31.
- Sallis, J. F.; Haskell, L.; Wood, P. D.; Fortmann, S. P.; Rogers, T.; Blair, S.N.; Blair, D. y Paffenbarger, R. S. (1985). Physical activity assessment methodology in the Stanford five-city project. *Am. J. Epidemiol.*, 121, 91-106.
- Sallis, J. F. y McKenzie, T. L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62 (2), 124-137
- Sallis, J. F., Zakarian, J. M., Hovell, M. F. y Hofstetter, C. R. (1996). Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents, *Journal of Clinical Epidemiology*, 9(2), 125-134.
- Sallis, J. F. ; Prochaska, J. J. y Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescent. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 32 (5), 963-975.
- San Martín, H. y Pastor, V. (1984). *Salud Comunitaria*. Madrid: Díaz de Santos.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sánchez Bañuelos, F. (1999). La Educación Física orientada a la creación de hábitos saludables. I Jornadas Andaluzas sobre actividad física y salud. Granada: Universidad de Granada.
- Sánchez, A.; Barco, V.; Castillo, P.; Sánchez, V.; Canovas, J. y Marset, P. (1992). Conocer los hábitos higiénicos de los escolares: cauce de colaboración ciudadana en salud. *Atención Primaria*, 9 (1), 42-46.
- Sánchez, A.; Sánchez, V.; Canovas, J.; Barceló, M. L. y Marset, P. (1993 b). Dimensiones educativas y sanitarias de la educación para la salud en la escuela: una experiencia participativa y global en dos zonas de salud de Murcia. *Revista de Sanidad e Higiene Pública*, 67 (4), 293-304.

- Sánchez Barrera, M.; Pérez, M. y Godoy, J. (1995). Patrones de actividad física de una muestra española. *Revista de Psicología del deporte*, 7-8, 51-71 .
- Scheaffer, R. L., Mendenhall, W. y Ott, L. (1987). *Elementos de muestreo*. México: Grupo Editorial Iberoamericana.
- Seefeldt, V. y Vogel, P. (1989). Physical fitness testing of children: a 30-years history of misguided efforts? *Paediatric Exercise Science*, 1, 295-302.
- Segura, J.; Cebriá, J.; Casas, O.; Corbellá, S.; Crusat, M.; Escanilla, A.; Grau, G. y Sanromá, M. (1999). Hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Tomo I* (pp. 203-213). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Setién, J. L. y López, A. (1996). Estilos de ocio de las mujeres vascas. En García y Martínez (coord.). *Odio y deporte en España. Ensayos sociológicos sobre el cambio*. Valencia. Tirant lo Blanch.
- Sevegnani de Freitas, P. (2002a). Recreación en la escuela: una contribución para la formación humana. En www.ocio.deusto.es/formación/. Bilbao.
- Shephard, R. J. (1984). Physical activity and wellness of the child. En R. A. Boileau (Ed), *Advances in paediatric sport sciences* (pp. 1-27). Champaign: Human Kinetics.
- Shephard, R. J. (1989). Exercise and life style change. *British Journal of Sport Medicine*, 23, 1, 11-22.
- Shephard, R. J. (1990). Sport, physical fitness and the costs of public health. *Sport Science Review*, 13, 9-13 Shephard, R. J. (1990). Sport, physical fitness and the costs of public health. *Sport Science Review*, 13, 9-13.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5-20.
- Simons-Morton, D. G. y Parcel, G. S. (1987). Children and fitness: a public health perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58 (4), 295-302.

- Simons-Morton, B. G.; Parcel, G. S.; O'Hara, N. M.; Blair, S. N. y Pate, R. (1988). Health Related Physical Fitness in Childhood. *Annual Review of Public Health, 9*, 403-425.
- Sleap, M. y Wormald, H. (2001) Perceptions of physical activity among young women aged 16 and 17 years European-journal-of-physical-education-(West Malling, England) 6(1), , 26-37.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology, 8*, 36-50.
- Sobolski, J. C.; Kolesar, J. J.; Kotnitzer, M. D.; DeBacker, G. G.; Mikes, Z.; Dramaix, M. M.; Degre, S. D. y Denolin, H. F. (1988). Physical fitness does not reflect physical activity patterns in middle-aged workers. *Medicine in Science in Sport and Exercise, 20*, 6-13.
- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sports Science review, 12*, 123-155.
- Sonstroem, R. J. (1997). Physical activity and self-esteem. In W. P. Morgan (Ed), *Physical activity and mental health* (pp. 128-143). Washington D. C.: Taylor y Francis.
- Soto, A.; Soto, E.; Archilla, I. y Franco, C. (1998). La condición del género en las preferencias por la actividad física y deportiva. En A. García, F. Ruiz y A. J. Casimiro (Coords.), *Actas del II Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar* (pp. 131-135). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Spencer, J. C. y Poon (1997). The effect of physical activity on self-concept: A meta-analysis. *Alberta Centre for Well-Being: Research Update, 4*(3), 4.
- Sthephens, T.; Jacobs, D. R. y White, C. C. (1985). A descriptive epidemiology of leisure-time Physical Activity. *Public health reports, 100* (2), 147-158.
- Störig, W. (1995). *Historia de la Filosofía Universal*. Madrid: Tecnos.
- Suárez, S. (2002). La formación universitaria para el tiempo libre. Caso de la Facultad de Turismo de la universidad Nacional de Comahue (Argentina). En www.ocio.deusto.es/formación/. Bilbao.

- Tabernero, B. (1998). Motivos para practicar tenis en la iniciación deportiva. En A. García, F. Ruiz y A. J. Casimiro (Coords.), *Actas del II Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar* (pp. 402-406). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Taylor, W. C.; Blair, S. N.; Cummings, S. S.; Wun, C. C. y Malina, R. M. (1999). Childhood and adolescent physical activity patterns and adults physical activity. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 31 (1), 118-123.
- Taylor, H.; Jacobs, D. R.; Schucker, B.; Knudsen, J.; Leon, A. S. y Debacker, G. (1978). A questionnaire for the assessment of leisure time physical activities. *J. Chron. Dis*, 31, 741-755.
- Telama, R. y Yang, X. (2000). Decline of physical activity from young to young adulthood in Finland. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32 (5), 1617-1622.
- Telford, A. (1998). Physical education teacher's dyadic interactions with high and low motor skilled students in secondary school. *Microform Publications*. Oregón: Universidad de Oregón.
- Tercedor, P. y Delgado, M. (1999). Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física (En prensa).
- Tercedor, P. y Delgado, M. (2000). Modalidades de práctica de actividad física en el estilo de vida de los escolares. *Lecturas. Educación Física y Deportes. Revista Digital*, año 5, 24. (www.wfdeportes.com/efd24b/estilo.htm).
- Tercedor, P. (2001). Actividad física, condición física y salud. Sevilla: Wanceulen.
- Thomas, D. Q. (1992). Health-related fitness in first through fourth grade students. *Journal of Applied Sport Science Research*, 6 (3), 165-169
- Tofler, A. (1980). *La tercera ola*. Barcelona: Plaza Janés.
- Toro, J. (1996). *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Madrid: Ariel.
- Torre, E. (1998). La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de

enseñanzas medias. *Tesis Doctoral*. Granada: Universidad de Granada.

- Torres, J.; Rivera, E. y Trigueros, C. (1999). Pensamientos, creencias y conocimientos sobre el término fitness. Una propuesta didáctica. En *I Jornadas Andaluzas sobre actividad física y salud*. Granada: Facultad de Ciencias de la Educación.
- Trigo, E. (2001). Cuerpo y creatividad. *Tandem. Didáctica de la Educación Física*, 3, 5-22
- Trudeau, F.; Laurencelle, L.; Tremblay, J.; Rajic, M. y Shephard, R. J. (1999). Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31 (1), 111-117.
- Tuero, C.; Eseverri, M. y Albarracín, A. (1995). La actividad física en el agua: un planteamiento para la salud. *Habilidad Motriz*, 7, 46-51
- Tuero, C., Márquez, S. y de Paz, J. A. (2001). El cuestionario como instrumento de valoración de la actividad física. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 63, 54-61.
- Ulrich, B. (1987). Perceptions of physical competence, motor competence, and participation in organized sport: Their interrelationships in young children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58 (1), 57-67.
- Valero, A. y Latorre, P. A. (1998). La motivación en la iniciación deportiva. En A. García, F. Ruiz y A. J. Casimiro (Eds.). *Actas del II Congreso Internacional sobre la enseñanza de la Educación Física y el Deporte escolar* (pp. 357-362). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Van Machelen, W.; Twisk, J. W. R.; Post, G. B.; Snel, J. y Kemper, H. C. G. (2000). Physical activity of young people: the Amsterdam Longitudinal Growth and Health Study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32 (5), 1610-1616.
- Vázquez, B. (1989). *La Educación Física en la educación básica*. Madrid: Gymnos.
- Vázquez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.

- Velandrino, A. Rodríguez, P. L. y Gálvez, A. (2003). An inventory of habitual physical activity for adolescents in group contexts. *6th Conference of European Sociological Association*, Murcia, 23-26 de Septiembre.
- Velázquez, R. y Hernández, J. L. (2001). Deporte, práctica deportiva y formación de actitudes y valores: el caso de la Comunidad de Madrid. *Actas II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 935-946). Valencia: Universidad de Valencia.
- Velázquez, R. ; García, M. ; Castejón, F. C. ; Hernández, J. L. ; López, C. y Maldonado, A. (2001). Influencia que ejercen los agentes sociales (familia, centro escolar y medios de comunicación) en la formación de la imagen sobre el deporte que posee el alumnado de Primaria y de Secundaria. *Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física Facultades de Educación y Escuelas de Magisterio* (pp. 549-564). Murcia: Universidad de Murcia.
- Velázquez, R. ; García, M. ; Castejón, F. C. ; Hernández, J. L. ; López, C. y Maldonado, A. (2001). Influencia de la imagen e ideas sobre el deporte en la formación de valores y actitudes. *Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física Facultades de Educación y Escuelas de Magisterio* (pp. 565-577). Murcia: Universidad de Murcia.
- Velázquez, R. ; García, M. ; Castejón, F. C. ; Hernández, J. L. ; López, C. y Maldonado, A. (2001). Relaciones que se dan entre la imagen del deporte que tienen los chicos y las chicas y sus hábitos de práctica deportiva durante el ocio. *Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física Facultades de Educación y Escuelas de Magisterio* (pp. 579-589). Murcia: Universidad de Murcia.
- Visser, P. S., Krosnick, J. A. y Lavrakas, P. J. (2000). Survey Research. In H.T. Reiss, and Ch. M. Judd (Eds.), *Handbook of Research Methods in Social and Personality Psychology*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Vizuite, M. (1990). La actividad corporal en la obra de Alfonso X "El Sabio". *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte*, 4, 32.
- Vogel, M. A. (1999). Female Fit-Body Stereotype. *Fitness Magazine*, 15 (6), 38-41.

- Waigant, A.; Brown, J. (1999). An examination of specific health risk behaviors of students at the University of Missouri-Columbia. *Missouri Journal of Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 9, 31-41.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- White, S. A. (1995). The perceived purposes of sport among male and female intercollegiate and recreational sport participants. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 490-502.
- Wortley, A (1994). "Physical Education", in J. Harrison and J. Edwards (eds) *Developing Health Education in the Curriculum* " pp 110-14. London: David Fulton.
- Zubiri. X. (1986). *Sobre el hombre*. Madrid: Alianza.

ANEXO. 1. Motivos de práctica físico-deportiva

Tabla 1. Distribución de la diversión como motivo para realizar práctica físico-deportiva según sexo y edad.

Edad	Sexo		Diversión					Total
			Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho	
14	Varón	Recuento	9	5	16	8	44	82
		% de Sexo	11,0%	6,1%	19,5%	9,8%	53,7%	100,0%
	Mujer	Recuento	4	5	5	7	15	36
		% de Sexo	11,1%	13,9%	13,9%	19,4%	41,7%	100,0%
	Total	Recuento	13	10	21	15	59	118
		% de Sexo	11,0%	8,5%	17,8%	12,7%	50,0%	100,0%
15	Varón	Recuento	11	5	13	12	46	87
		% de Sexo	12,6%	5,7%	14,9%	13,8%	52,9%	100,0%
	Mujer	Recuento	3	8	5	8	16	40
		% de Sexo	7,5%	20,0%	12,5%	20,0%	40,0%	100,0%
	Total	Recuento	14	13	18	20	62	127
		% de Sexo	11,0%	10,2%	14,2%	15,7%	48,8%	100,0%
16	Varón	Recuento	3	8	8	22	48	89
		% de Sexo	3,4%	9,0%	9,0%	24,7%	53,9%	100,0%
	Mujer	Recuento	2	11	7	18	19	57
		% de Sexo	3,5%	19,3%	12,3%	31,6%	33,3%	100,0%
	Total	Recuento	5	19	15	40	67	146
		% de Sexo	3,4%	13,0%	10,3%	27,4%	45,9%	100,0%
17	Varón	Recuento	4	5	8	17	41	75
		% de Sexo	5,3%	6,7%	10,7%	22,7%	54,7%	100,0%
	Mujer	Recuento	2	5	6	12	14	39
		% de Sexo	5,1%	12,8%	15,4%	30,8%	35,9%	100,0%
	Total	Recuento	6	10	14	29	55	114
		% de Sexo	5,3%	8,8%	12,3%	25,4%	48,2%	100,0%

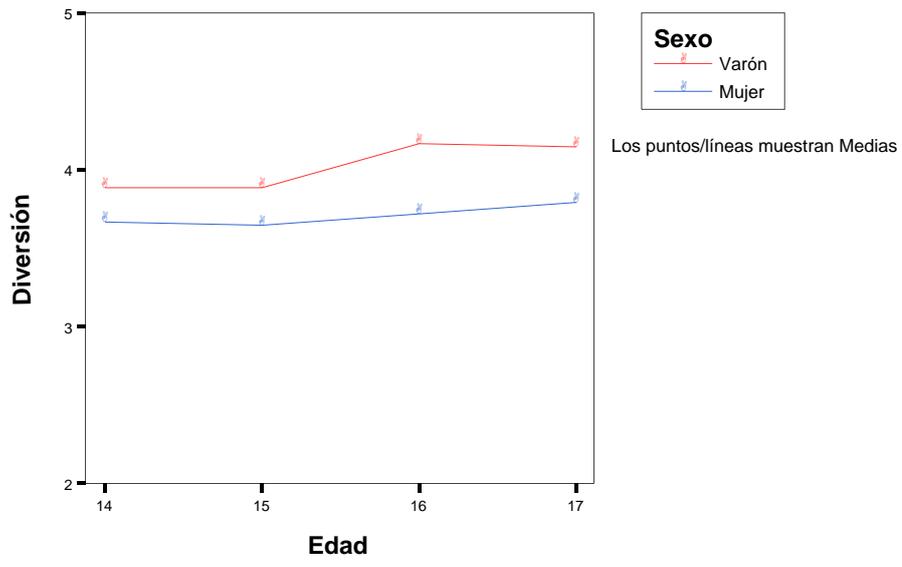


Tabla 2. Distribución de competir como motivo para realizar práctica físico-deportiva según sexo y edad.

Edad	Sexo		Competir					Total
			Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho	
14	Varón	Recuento	7	12	14	18	31	82
		% de Sexo	8,5%	14,6%	17,1%	22,0%	37,8%	
	Mujer	Recuento	8	13	4	5	6	36
		% de Sexo	22,2%	36,1%	11,1%	13,9%	16,7%	
	Total	Recuento	15	25	18	23	37	118
		% de Sexo	12,7%	21,2%	15,3%	19,5%	31,4%	
15	Varón	Recuento	10	12	19	9	37	87
		% de Sexo	11,5%	13,8%	21,8%	10,3%	42,5%	
	Mujer	Recuento	7	8	9	7	9	40
		% de Sexo	17,5%	20,0%	22,5%	17,5%	22,5%	
	Total	Recuento	17	20	28	16	46	127
		% de Sexo	13,4%	15,7%	22,0%	12,6%	36,2%	
16	Varón	Recuento	6	8	12	28	35	89
		% de Sexo	6,7%	9,0%	13,5%	31,5%	39,3%	
	Mujer	Recuento	10	11	9	13	14	57
		% de Sexo	17,5%	19,3%	15,8%	22,8%	24,6%	
	Total	Recuento	16	19	21	41	49	146
		% de Sexo	11,0%	13,0%	14,4%	28,1%	33,6%	
17	Varón	Recuento	9	11	14	8	33	75
		% de Sexo	12,0%	14,7%	18,7%	10,7%	44,0%	
	Mujer	Recuento	4	13	9	5	8	39
		% de Sexo	10,3%	33,3%	23,1%	12,8%	20,5%	
	Total	Recuento	13	24	23	13	41	114
		% de Sexo	11,4%	21,1%	20,2%	11,4%	36,0%	

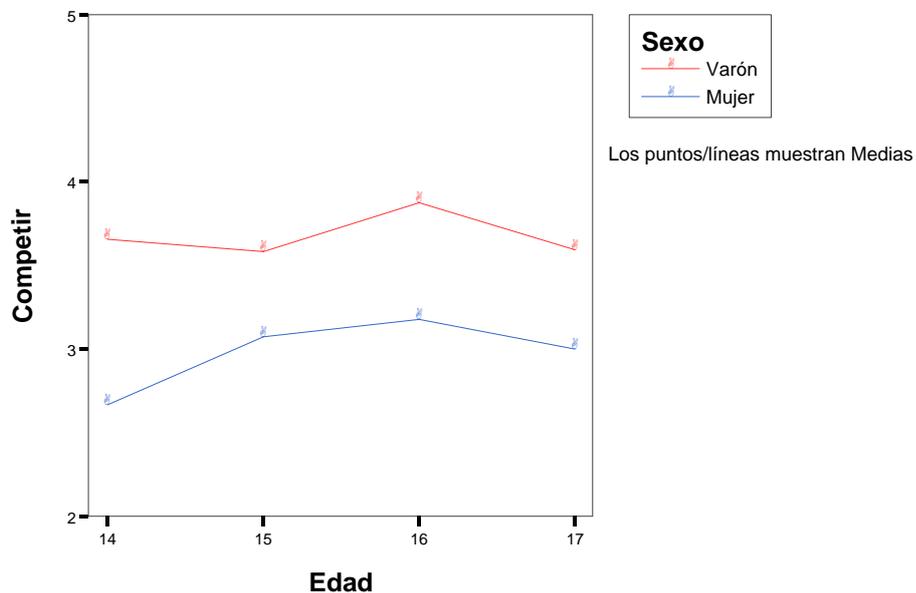


Tabla 3. Distribución de mejorar mi salud como motivo para realizar práctica físico-deportiva según sexo y edad.

Edad	Mejorar la salud						Total	
		Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho		
14	Sexo Varón	Recuento	4	5	12	24	37	82
		% de Sexo	4,9%	6,1%	14,6%	29,3%	45,1%	
	Mujer	Recuento	2	1	7	7	19	36
		% de Sexo	5,6%	2,8%	19,4%	19,4%	52,8%	100,0%
	Total	Recuento	6	6	19	31	56	118
		% de Sexo	5,1%	5,1%	16,1%	26,3%	47,5%	100,0%
15	Sexo Varón	Recuento	5	5	19	20	38	87
		% de Sexo	5,7%	5,7%	21,8%	23,0%	43,7%	
	Mujer	Recuento	1	3	6	5	25	40
		% de Sexo	2,5%	7,5%	15,0%	12,5%	62,5%	100,0%
	Total	Recuento	6	8	25	25	63	127
		% de Sexo	4,7%	6,3%	19,7%	19,7%	49,6%	100,0%
16	Sexo Varón	Recuento	2	6	22	21	38	89
		% de Sexo	2,2%	6,7%	24,7%	23,6%	42,7%	
	Mujer	Recuento	3	4	8	10	32	57
		% de Sexo	5,3%	7,0%	14,0%	17,5%	56,1%	100,0%
	Total	Recuento	5	10	30	31	70	146
		% de Sexo	3,4%	6,8%	20,5%	21,2%	47,9%	100,0%
17	Sexo Varón	Recuento	6	6	14	13	36	75
		% de Sexo	8,0%	8,0%	18,7%	17,3%	48,0%	
	Mujer	Recuento	2	3	6	8	20	39
		% de Sexo	5,1%	7,7%	15,4%	20,5%	51,3%	100,0%
	Total	Recuento	8	9	20	21	56	114
		% de Sexo	7,0%	7,9%	17,5%	18,4%	49,1%	100,0%

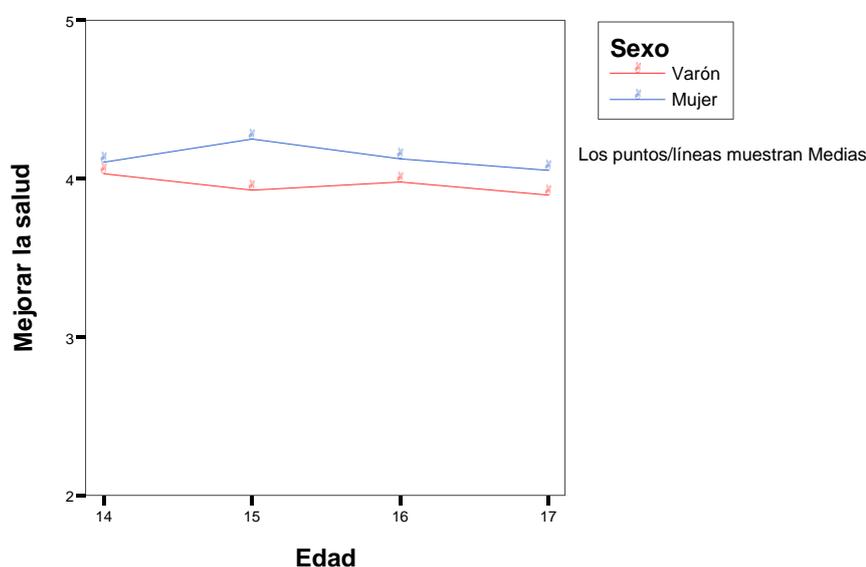


Tabla 4. Distribución de mejorar la imagen como motivo para realizar práctica físico-deportiva según sexo y edad.

Edad	Sexo	Varón	Mejorar la imagen					Total
			Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho	
14	Varón	Recuento	4	18	19	16	25	82
		% de Sexo	4,9%	22,0%	23,2%	19,5%	30,5%	100,0%
	Mujer	Recuento	8	4	7	6	11	36
		% de Sexo	22,2%	11,1%	19,4%	16,7%	30,6%	100,0%
	Total	Recuento	12	22	26	22	36	118
		% de Sexo	10,2%	18,6%	22,0%	18,6%	30,5%	100,0%
15	Varón	Recuento	10	12	22	18	25	87
		% de Sexo	11,5%	13,8%	25,3%	20,7%	28,7%	100,0%
	Mujer	Recuento	1	3	6	12	18	40
		% de Sexo	2,5%	7,5%	15,0%	30,0%	45,0%	100,0%
	Total	Recuento	11	15	28	30	43	127
		% de Sexo	8,7%	11,8%	22,0%	23,6%	33,9%	100,0%
16	Varón	Recuento	8	9	17	20	35	89
		% de Sexo	9,0%	10,1%	19,1%	22,5%	39,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	5	13	11	10	18	57
		% de Sexo	8,8%	22,8%	19,3%	17,5%	31,6%	100,0%
	Total	Recuento	13	22	28	30	53	146
		% de Sexo	8,9%	15,1%	19,2%	20,5%	36,3%	100,0%
17	Varón	Recuento	15	7	13	14	26	75
		% de Sexo	20,0%	9,3%	17,3%	18,7%	34,7%	100,0%
	Mujer	Recuento	1	6	11	9	12	39
		% de Sexo	2,6%	15,4%	28,2%	23,1%	30,8%	100,0%
	Total	Recuento	16	13	24	23	38	114
		% de Sexo	14,0%	11,4%	21,1%	20,2%	33,3%	100,0%

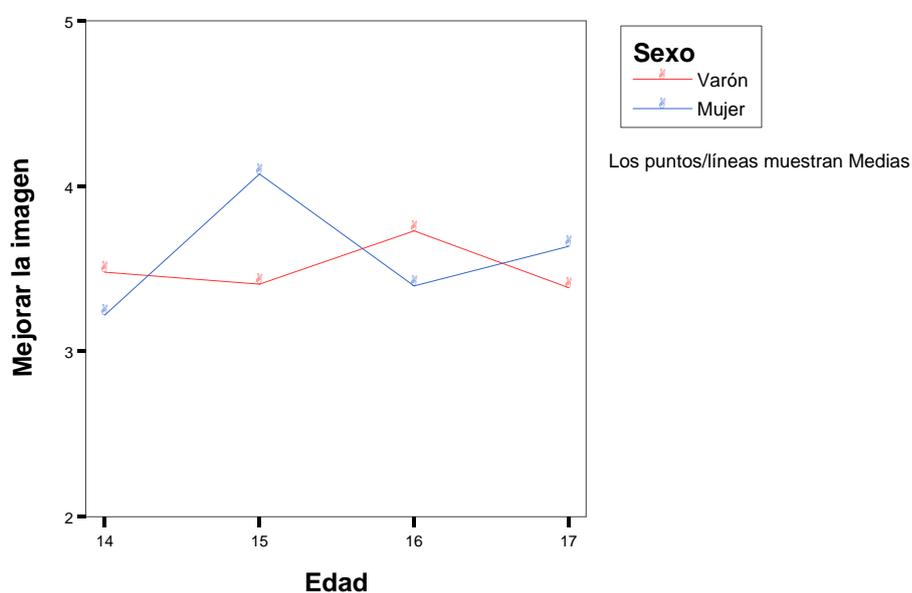


Tabla 5. Distribución de la condición de hacer amigos como motivo para realizar práctica físico-deportiva según sexo y edad.

Edad	Sexo	Varón	Hacer amigos					Total
			Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho	
14	Varón	Recuento	8	10	19	15	30	82
		% de Sexo	9,8%	12,2%	23,2%	18,3%	36,6%	100,0%
	Mujer	Recuento	5	6	7	6	12	36
		% de Sexo	13,9%	16,7%	19,4%	16,7%	33,3%	100,0%
	Total	Recuento	13	16	26	21	42	118
		% de Sexo	11,0%	13,6%	22,0%	17,8%	35,6%	100,0%
15	Varón	Recuento	15	10	25	16	21	87
		% de Sexo	17,2%	11,5%	28,7%	18,4%	24,1%	100,0%
	Mujer	Recuento	7	6	4	13	10	40
		% de Sexo	17,5%	15,0%	10,0%	32,5%	25,0%	100,0%
	Total	Recuento	22	16	29	29	31	127
		% de Sexo	17,3%	12,6%	22,8%	22,8%	24,4%	100,0%
16	Varón	Recuento	9	13	23	23	21	89
		% de Sexo	10,1%	14,6%	25,8%	25,8%	23,6%	100,0%
	Mujer	Recuento	7	10	17	13	10	57
		% de Sexo	12,3%	17,5%	29,8%	22,8%	17,5%	100,0%
	Total	Recuento	16	23	40	36	31	146
		% de Sexo	11,0%	15,8%	27,4%	24,7%	21,2%	100,0%
17	Varón	Recuento	16	9	22	15	13	75
		% de Sexo	21,3%	12,0%	29,3%	20,0%	17,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	5	4	11	5	14	39
		% de Sexo	12,8%	10,3%	28,2%	12,8%	35,9%	100,0%
	Total	Recuento	21	13	33	20	27	114
		% de Sexo	18,4%	11,4%	28,9%	17,5%	23,7%	100,0%

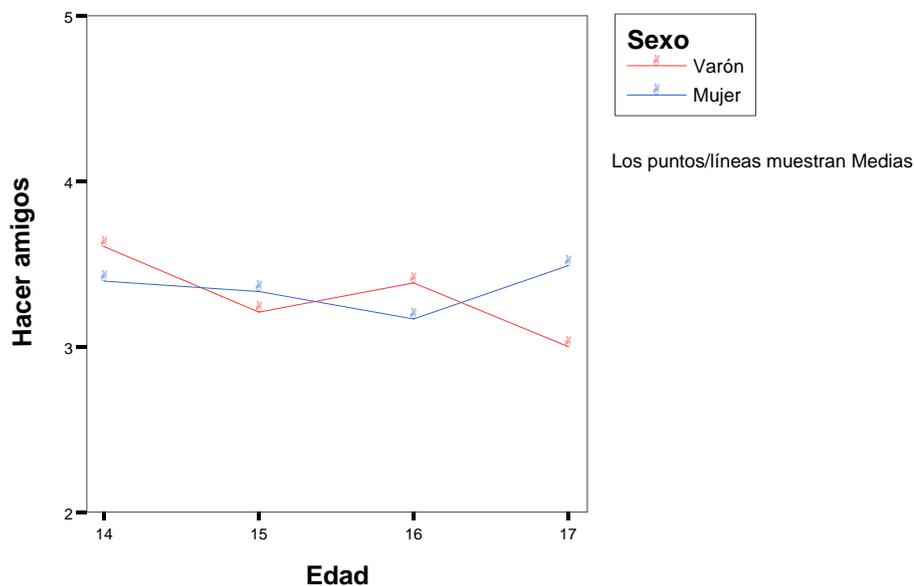
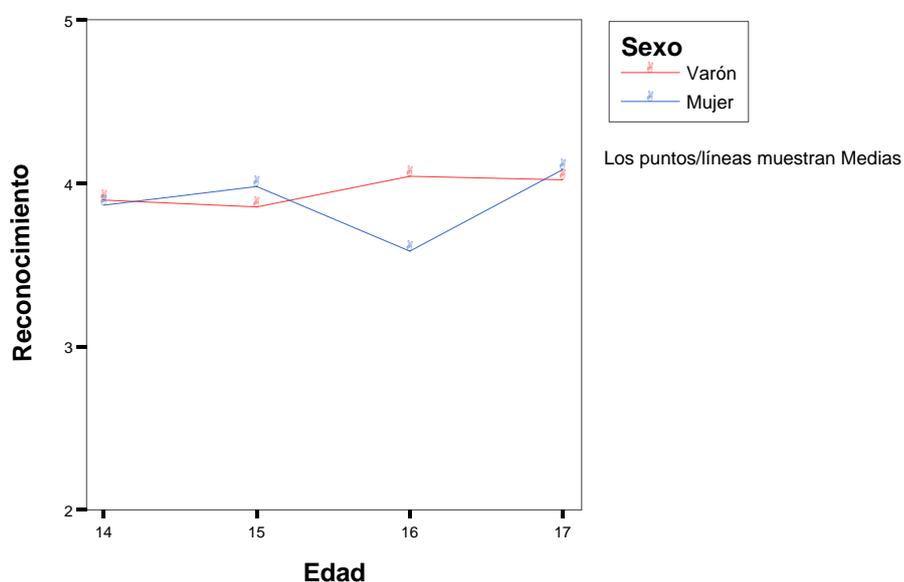


Tabla 6. Distribución del reconocimiento social como motivo para realizar práctica físico-deportiva según sexo y edad.

Edad	Sexo		Reconocimiento					Total
			Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho	
14	Varón	Recuento	5	13	9	14	41	82
		% de Sexo	6,1%	15,9%	11,0%	17,1%	50,0%	100,0%
	Mujer	Recuento	2	5	6	6	17	36
		% de Sexo	5,6%	13,9%	16,7%	16,7%	47,2%	100,0%
	Total	Recuento	7	18	15	20	58	118
		% de Sexo	5,9%	15,3%	12,7%	16,9%	49,2%	100,0%
15	Varón	Recuento	7	7	15	21	37	87
		% de Sexo	8,0%	8,0%	17,2%	24,1%	42,5%	100,0%
	Mujer	Recuento	1	3	10	8	18	40
		% de Sexo	2,5%	7,5%	25,0%	20,0%	45,0%	100,0%
	Total	Recuento	8	10	25	29	55	127
		% de Sexo	6,3%	7,9%	19,7%	22,8%	43,3%	100,0%
16	Varón	Recuento	2	5	16	31	35	89
		% de Sexo	2,2%	5,6%	18,0%	34,8%	39,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	5	7	12	16	17	57
		% de Sexo	8,8%	12,3%	21,1%	28,1%	29,8%	100,0%
	Total	Recuento	7	12	28	47	52	146
		% de Sexo	4,8%	8,2%	19,2%	32,2%	35,6%	100,0%
17	Varón	Recuento	3	5	14	19	34	75
		% de Sexo	4,0%	6,7%	18,7%	25,3%	45,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	0	5	4	13	17	39
		% de Sexo	,0%	12,8%	10,3%	33,3%	43,6%	100,0%
	Total	Recuento	3	10	18	32	51	114
		% de Sexo	2,6%	8,8%	15,8%	28,1%	44,7%	100,0%



Lugar donde realiza ejercicio físico

Tabla 7. Distribución en el patio del centro donde realiza ejercicio físico.

Edad				Patio del centro		Total
				No	Si	
14	Sexo	Varón	Recuento	63	19	82
			% de Sexo	76,8%	23,2%	100,0%
	Mujer	Recuento	30	6	36	
		% de Sexo	83,3%	16,7%	100,0%	
	Total	Recuento	93	25	118	
		% de Sexo	78,8%	21,2%	100,0%	
15	Sexo	Varón	Recuento	72	15	87
			% de Sexo	82,8%	17,2%	100,0%
	Mujer	Recuento	34	5	39	
		% de Sexo	87,2%	12,8%	100,0%	
	Total	Recuento	106	20	126	
		% de Sexo	84,1%	15,9%	100,0%	
16	Sexo	Varón	Recuento	65	24	89
			% de Sexo	73,0%	27,0%	100,0%
	Mujer	Recuento	45	13	58	
		% de Sexo	77,6%	22,4%	100,0%	
	Total	Recuento	110	37	147	
		% de Sexo	74,8%	25,2%	100,0%	
17	Sexo	Varón	Recuento	64	11	75
			% de Sexo	85,3%	14,7%	100,0%
	Mujer	Recuento	37	2	39	
		% de Sexo	94,9%	5,1%	100,0%	
	Total	Recuento	101	13	114	
		% de Sexo	88,6%	11,4%	100,0%	

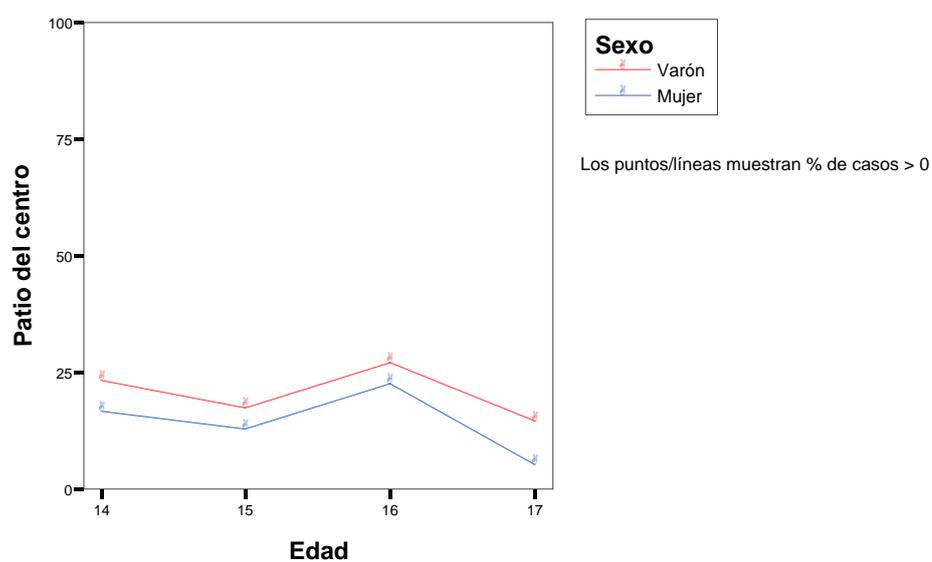


Tabla 8. Distribución en instalaciones deportivas donde realiza ejercicio físico.

Edad				En instalaciones deportivas		Total
				No	Si	
14	Sexo	Varón	Recuento	44	38	82
			% de Sexo	53,7%	46,3%	100,0%
		Mujer	Recuento	18	18	36
			% de Sexo	50,0%	50,0%	100,0%
	Total		Recuento	62	56	118
			% de Sexo	52,5%	47,5%	100,0%
15	Sexo	Varón	Recuento	44	43	87
			% de Sexo	50,6%	49,4%	100,0%
		Mujer	Recuento	22	18	40
			% de Sexo	55,0%	45,0%	100,0%
	Total		Recuento	66	61	127
			% de Sexo	52,0%	48,0%	100,0%
16	Sexo	Varón	Recuento	40	49	89
			% de Sexo	44,9%	55,1%	100,0%
		Mujer	Recuento	32	25	57
			% de Sexo	56,1%	43,9%	100,0%
	Total		Recuento	72	74	146
			% de Sexo	49,3%	50,7%	100,0%
17	Sexo	Varón	Recuento	38	37	75
			% de Sexo	50,7%	49,3%	100,0%
		Mujer	Recuento	24	15	39
			% de Sexo	61,5%	38,5%	100,0%
	Total		Recuento	62	52	114
			% de Sexo	54,4%	45,6%	100,0%

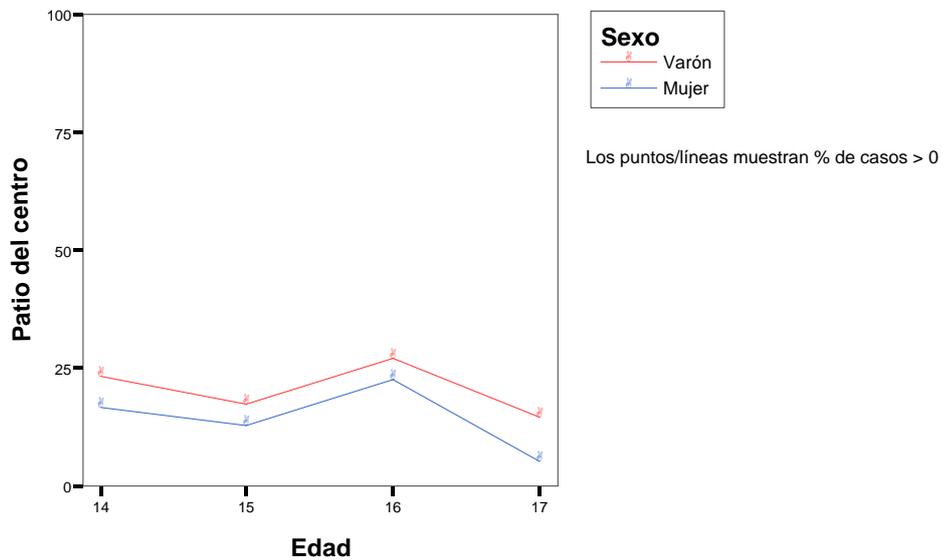


Tabla 9. Distribución en el gimnasio donde realiza ejercicio físico.

Edad				En el gimnasio		Total
	Sexo			No	Si	
14	Varón	Recuento		49	33	82
		% de Sexo		59,8%	40,2%	100,0%
	Mujer	Recuento		20	16	36
		% de Sexo		55,6%	44,4%	100,0%
	Total	Recuento		69	49	118
		% de Sexo		58,5%	41,5%	100,0%
15	Varón	Recuento		60	27	87
		% de Sexo		69,0%	31,0%	100,0%
	Mujer	Recuento		25	15	40
		% de Sexo		62,5%	37,5%	100,0%
	Total	Recuento		85	42	127
		% de Sexo		66,9%	33,1%	100,0%
16	Varón	Recuento		63	26	89
		% de Sexo		70,8%	29,2%	100,0%
	Mujer	Recuento		35	22	57
		% de Sexo		61,4%	38,6%	100,0%
	Total	Recuento		98	48	146
		% de Sexo		67,1%	32,9%	100,0%
17	Varón	Recuento		51	24	75
		% de Sexo		68,0%	32,0%	100,0%
	Mujer	Recuento		24	15	39
		% de Sexo		61,5%	38,5%	100,0%
	Total	Recuento		75	39	114
		% de Sexo		65,8%	34,2%	100,0%

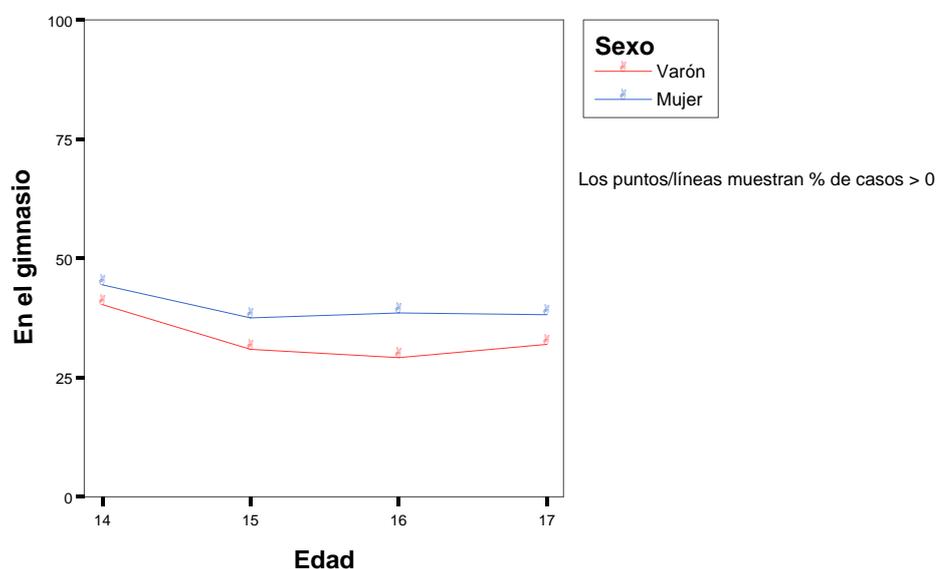


Tabla 10. Distribución en instalaciones del centro donde realiza ejercicio físico.

Edad	Sexo		En instalaciones del centro		Total
			No	Si	
14	Varón	Recuento	54	28	82
		% de Sexo	65,9%	34,1%	100,0%
	Mujer	Recuento	24	12	36
		% de Sexo	66,7%	33,3%	100,0%
	Total	Recuento	78	40	118
		% de Sexo	66,1%	33,9%	100,0%
15	Varón	Recuento	62	25	87
		% de Sexo	71,3%	28,7%	100,0%
	Mujer	Recuento	34	5	39
		% de Sexo	87,2%	12,8%	100,0%
	Total	Recuento	96	30	126
		% de Sexo	76,2%	23,8%	100,0%
16	Varón	Recuento	57	32	89
		% de Sexo	64,0%	36,0%	100,0%
	Mujer	Recuento	46	12	58
		% de Sexo	79,3%	20,7%	100,0%
	Total	Recuento	103	44	147
		% de Sexo	70,1%	29,9%	100,0%
17	Varón	Recuento	60	15	75
		% de Sexo	80,0%	20,0%	100,0%
	Mujer	Recuento	37	2	39
		% de Sexo	94,9%	5,1%	100,0%
	Total	Recuento	97	17	114
		% de Sexo	85,1%	14,9%	100,0%

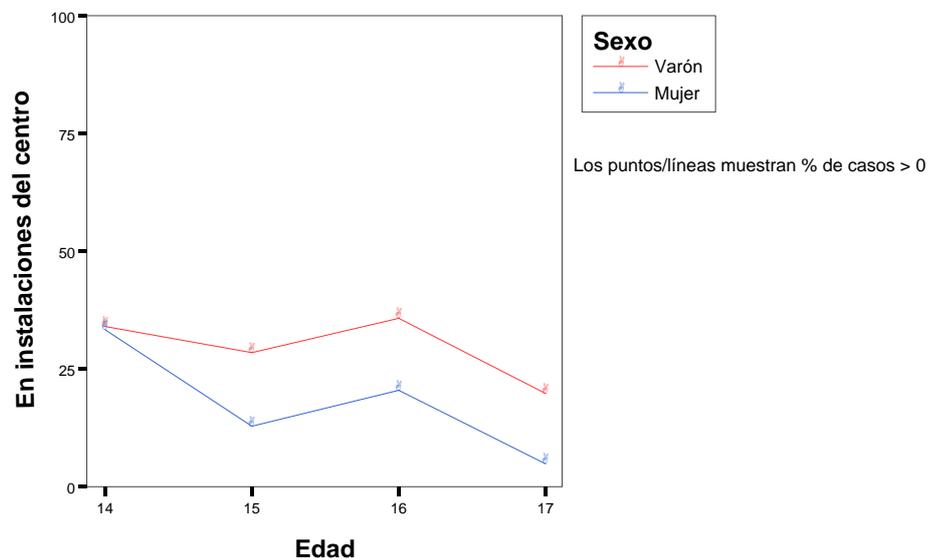


Tabla 11. Distribución en el entorno natural donde realiza ejercicio físico.

Edad	Sexo	Varón	En el entorno natural		Total
			No	Si	
14	Varón	Recuento	54	28	82
		% de Sexo	65,9%	34,1%	100,0%
	Mujer	Recuento	27	9	36
		% de Sexo	75,0%	25,0%	100,0%
	Total	Recuento	81	37	118
		% de Sexo	68,6%	31,4%	100,0%
15	Varón	Recuento	64	23	87
		% de Sexo	73,6%	26,4%	100,0%
	Mujer	Recuento	30	10	40
		% de Sexo	75,0%	25,0%	100,0%
	Total	Recuento	94	33	127
		% de Sexo	74,0%	26,0%	100,0%
16	Varón	Recuento	64	25	89
		% de Sexo	71,9%	28,1%	100,0%
	Mujer	Recuento	38	19	57
		% de Sexo	66,7%	33,3%	100,0%
	Total	Recuento	102	44	146
		% de Sexo	69,9%	30,1%	100,0%
17	Varón	Recuento	50	25	75
		% de Sexo	66,7%	33,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	24	15	39
		% de Sexo	61,5%	38,5%	100,0%
	Total	Recuento	74	40	114
		% de Sexo	64,9%	35,1%	100,0%

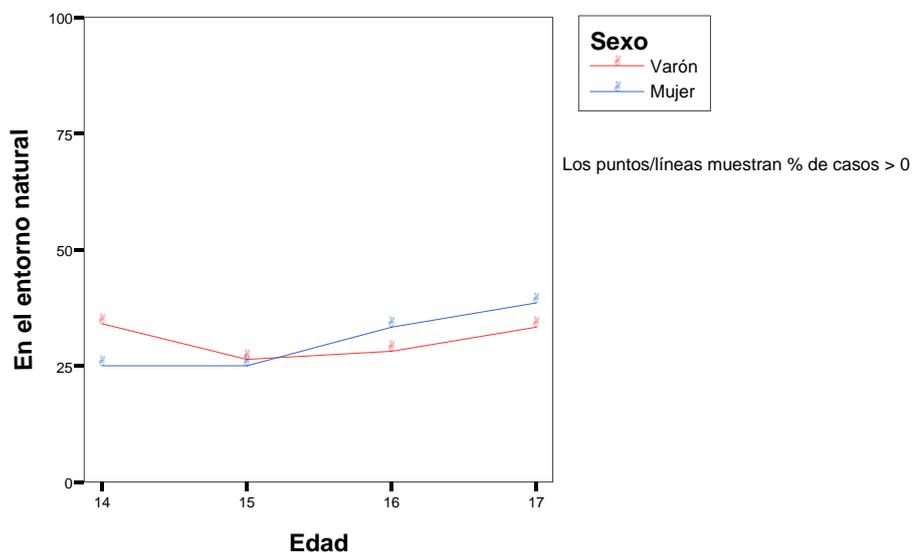


Tabla 12. Distribución en casa donde realiza ejercicio físico.

Edad	Sexo		En casa		Total
			No	Si	
14	Varón	Recuento	57	25	82
		% de Sexo	69,5%	30,5%	100,0%
	Mujer	Recuento	24	12	36
		% de Sexo	66,7%	33,3%	100,0%
	Total	Recuento	81	37	118
		% de Sexo	68,6%	31,4%	100,0%
15	Varón	Recuento	66	21	87
		% de Sexo	75,9%	24,1%	100,0%
	Mujer	Recuento	25	15	40
		% de Sexo	62,5%	37,5%	100,0%
	Total	Recuento	91	36	127
		% de Sexo	71,7%	28,3%	100,0%
16	Varón	Recuento	66	23	89
		% de Sexo	74,2%	25,8%	100,0%
	Mujer	Recuento	49	8	57
		% de Sexo	86,0%	14,0%	100,0%
	Total	Recuento	115	31	146
		% de Sexo	78,8%	21,2%	100,0%
17	Varón	Recuento	59	16	75
		% de Sexo	78,7%	21,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	28	11	39
		% de Sexo	71,8%	28,2%	100,0%
	Total	Recuento	87	27	114
		% de Sexo	76,3%	23,7%	100,0%

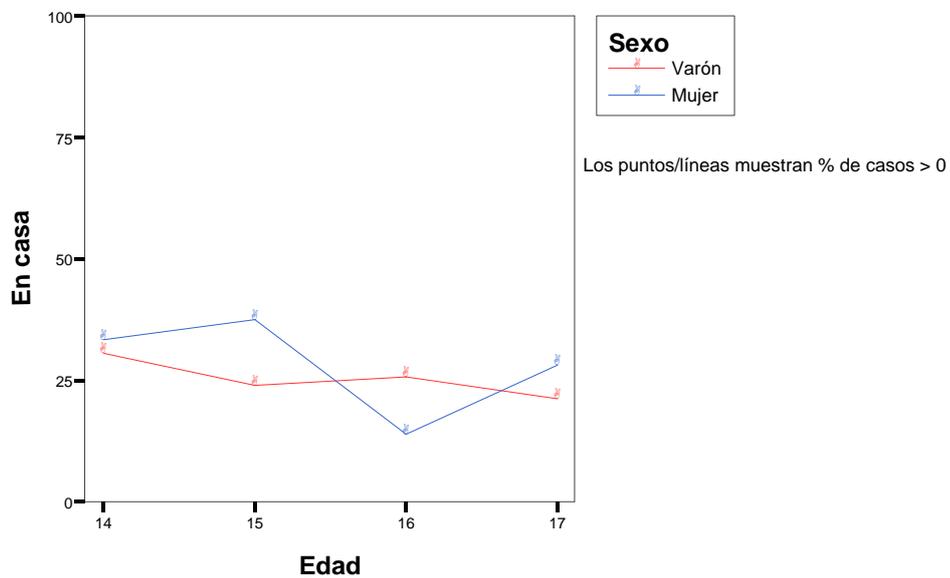


Tabla 13. Distribución de considerar aburrido y no realizar la práctica de actividad físico-deportiva.

Edad	Es aburrido					Total		
	1	2	3	4	5			
14	Sexo Varón	Recuento	22	3	0	1	3	29
		% de Sexo	75,9%	10,3%	,0%	3,4%	10,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	48	9	4	2	2	65
		% de Sexo	73,8%	13,8%	6,2%	3,1%	3,1%	100,0%
	Total	Recuento	70	12	4	3	5	94
		% de Sexo	74,5%	12,8%	4,3%	3,2%	5,3%	100,0%
15	Sexo Varón	Recuento	9	2	2	3	8	24
		% de Sexo	37,5%	8,3%	8,3%	12,5%	33,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	34	8	9	6	1	58
		% de Sexo	58,6%	13,8%	15,5%	10,3%	1,7%	100,0%
	Total	Recuento	43	10	11	9	9	82
		% de Sexo	52,4%	12,2%	13,4%	11,0%	11,0%	100,0%
16	Sexo Varón	Recuento	11	3	3	1	5	23
		% de Sexo	47,8%	13,0%	13,0%	4,3%	21,7%	100,0%
	Mujer	Recuento	40	15	11	2	6	74
		% de Sexo	54,1%	20,3%	14,9%	2,7%	8,1%	100,0%
	Total	Recuento	51	18	14	3	11	97
		% de Sexo	52,6%	18,6%	14,4%	3,1%	11,3%	100,0%
17	Sexo Varón	Recuento	22	6	3	1	4	36
		% de Sexo	61,1%	16,7%	8,3%	2,8%	11,1%	100,0%
	Mujer	Recuento	36	17	12	4	5	74
		% de Sexo	48,6%	23,0%	16,2%	5,4%	6,8%	100,0%
	Total	Recuento	58	23	15	5	9	110
		% de Sexo	52,7%	20,9%	13,6%	4,5%	8,2%	100,0%

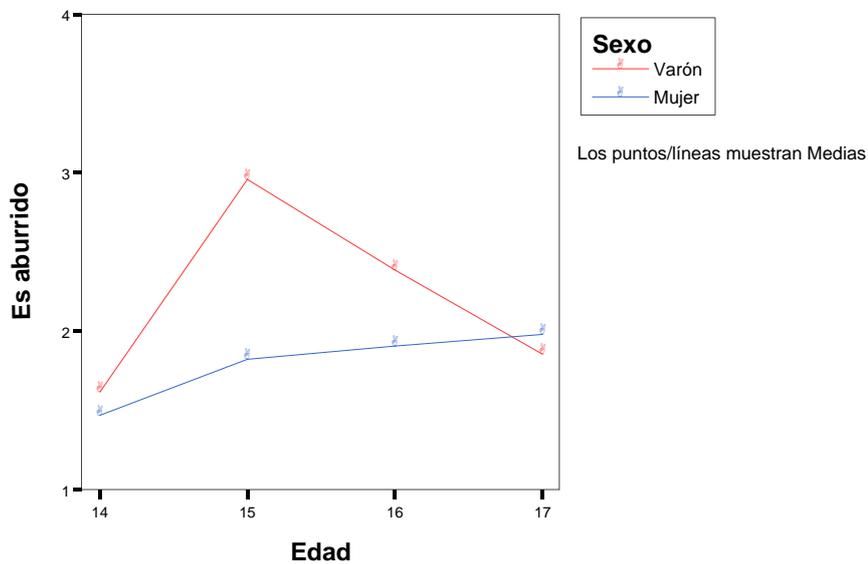


Tabla 14. Distribución de considerar no se me da bien y no realizar la práctica de actividad fisico-deportiva.

Edad	No se me da bien						Total	
	1	2	3	4	5			
14	Sexo Varón	Recuento	13	2	5	3	6	29
		% de Sexo	44,8%	6,9%	17,2%	10,3%	20,7%	100,0%
	Mujer	Recuento	22	16	19	4	4	65
		% de Sexo	33,8%	24,6%	29,2%	6,2%	6,2%	100,0%
	Total	Recuento	35	18	24	7	10	94
		% de Sexo	37,2%	19,1%	25,5%	7,4%	10,6%	100,0%
15	Sexo Varón	Recuento	4	5	7	8	0	24
		% de Sexo	16,7%	20,8%	29,2%	33,3%	,0%	100,0%
	Mujer	Recuento	16	12	15	9	6	58
		% de Sexo	27,6%	20,7%	25,9%	15,5%	10,3%	100,0%
	Total	Recuento	20	17	22	17	6	82
		% de Sexo	24,4%	20,7%	26,8%	20,7%	7,3%	100,0%
16	Sexo Varón	Recuento	8	5	4	5	1	23
		% de Sexo	34,8%	21,7%	17,4%	21,7%	4,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	22	12	26	6	8	74
		% de Sexo	29,7%	16,2%	35,1%	8,1%	10,8%	100,0%
	Total	Recuento	30	17	30	11	9	97
		% de Sexo	30,9%	17,5%	30,9%	11,3%	9,3%	100,0%
17	Sexo Varón	Recuento	16	6	7	5	2	36
		% de Sexo	44,4%	16,7%	19,4%	13,9%	5,6%	100,0%
	Mujer	Recuento	18	16	21	14	5	74
		% de Sexo	24,3%	21,6%	28,4%	18,9%	6,8%	100,0%
	Total	Recuento	34	22	28	19	7	110
		% de Sexo	30,9%	20,0%	25,5%	17,3%	6,4%	100,0%

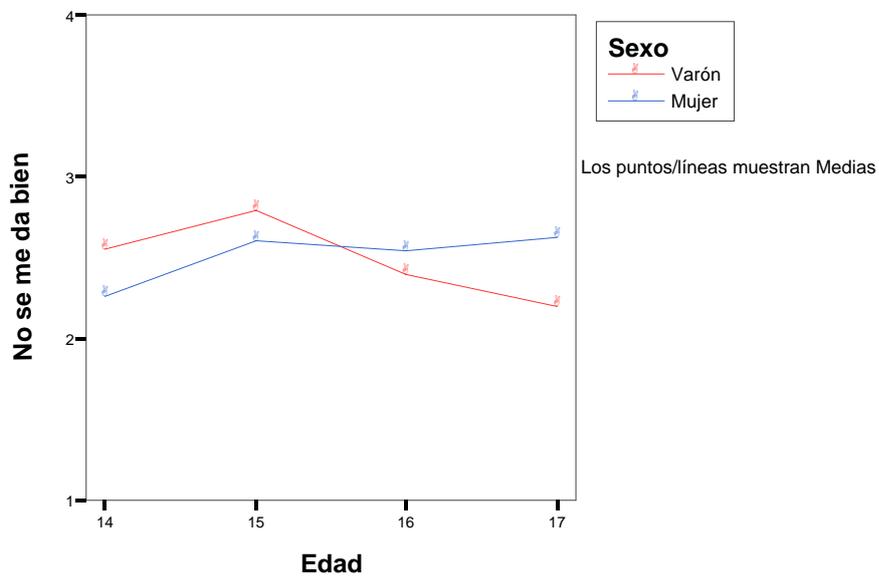


Tabla 15. Distribución de considerar no tener tiempo y no realizar la práctica de actividad físico-deportiva.

Edad	Sexo	Varón	No tengo tiempo					Total
			1	2	3	4	5	
14	Varón	Recuento	11	7	6	3	2	29
		% de Sexo	37,9%	24,1%	20,7%	10,3%	6,9%	100,0%
	Mujer	Recuento	17	7	10	15	16	65
		% de Sexo	26,2%	10,8%	15,4%	23,1%	24,6%	100,0%
	Total	Recuento	28	14	16	18	18	94
		% de Sexo	29,8%	14,9%	17,0%	19,1%	19,1%	100,0%
15	Varón	Recuento	5	4	3	4	8	24
		% de Sexo	20,8%	16,7%	12,5%	16,7%	33,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	9	8	13	9	19	58
		% de Sexo	15,5%	13,8%	22,4%	15,5%	32,8%	100,0%
	Total	Recuento	14	12	16	13	27	82
		% de Sexo	17,1%	14,6%	19,5%	15,9%	32,9%	100,0%
16	Varón	Recuento	2	3	8	4	6	23
		% de Sexo	8,7%	13,0%	34,8%	17,4%	26,1%	100,0%
	Mujer	Recuento	12	10	17	13	22	74
		% de Sexo	16,2%	13,5%	23,0%	17,6%	29,7%	100,0%
	Total	Recuento	14	13	25	17	28	97
		% de Sexo	14,4%	13,4%	25,8%	17,5%	28,9%	100,0%
17	Varón	Recuento	12	2	6	5	11	36
		% de Sexo	33,3%	5,6%	16,7%	13,9%	30,6%	100,0%
	Mujer	Recuento	13	10	15	13	23	74
		% de Sexo	17,6%	13,5%	20,3%	17,6%	31,1%	100,0%
	Total	Recuento	25	12	21	18	34	110
		% de Sexo	22,7%	10,9%	19,1%	16,4%	30,9%	100,0%

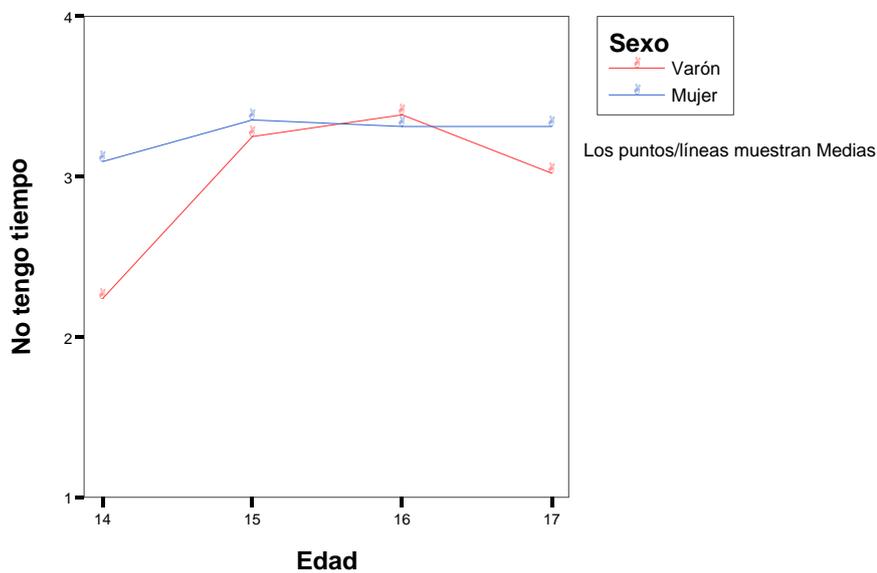


Tabla 16. Distribución de considerar no tener tiempo y no realizar la práctica de actividad físico-deportiva.

Edad	No sirve para nada					Total		
	1	2	3	4	5			
14	Sexo Varón	Recuento	22	4	1	0	2	29
		% de Sexo	75,9%	13,8%	3,4%	,0%	6,9%	100,0%
	Mujer	Recuento	45	9	4	3	4	65
		% de Sexo	69,2%	13,8%	6,2%	4,6%	6,2%	100,0%
	Total	Recuento	67	13	5	3	6	94
		% de Sexo	71,3%	13,8%	5,3%	3,2%	6,4%	100,0%
15	Sexo Varón	Recuento	11	10	2	1	0	24
		% de Sexo	45,8%	41,7%	8,3%	4,2%	,0%	100,0%
	Mujer	Recuento	41	9	1	2	5	58
		% de Sexo	70,7%	15,5%	1,7%	3,4%	8,6%	100,0%
	Total	Recuento	52	19	3	3	5	82
		% de Sexo	63,4%	23,2%	3,7%	3,7%	6,1%	100,0%
16	Sexo Varón	Recuento	14	6	0	2	1	23
		% de Sexo	60,9%	26,1%	,0%	8,7%	4,3%	100,0%
	Mujer	Recuento	40	13	10	4	7	74
		% de Sexo	54,1%	17,6%	13,5%	5,4%	9,5%	100,0%
	Total	Recuento	54	19	10	6	8	97
		% de Sexo	55,7%	19,6%	10,3%	6,2%	8,2%	100,0%
17	Sexo Varón	Recuento	26	8	0	0	2	36
		% de Sexo	72,2%	22,2%	,0%	,0%	5,6%	100,0%
	Mujer	Recuento	37	16	7	7	7	74
		% de Sexo	50,0%	21,6%	9,5%	9,5%	9,5%	100,0%
	Total	Recuento	63	24	7	7	9	110
		% de Sexo	57,3%	21,8%	6,4%	6,4%	8,2%	100,0%

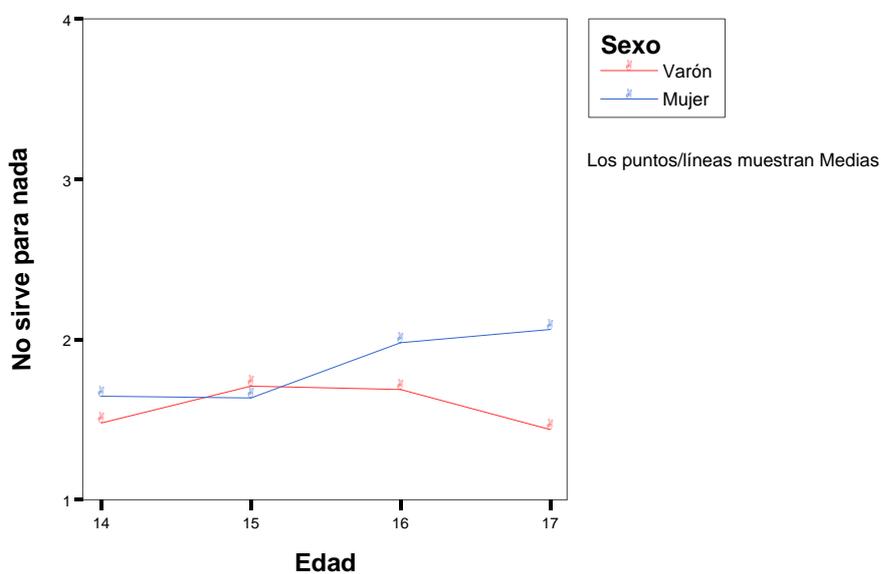
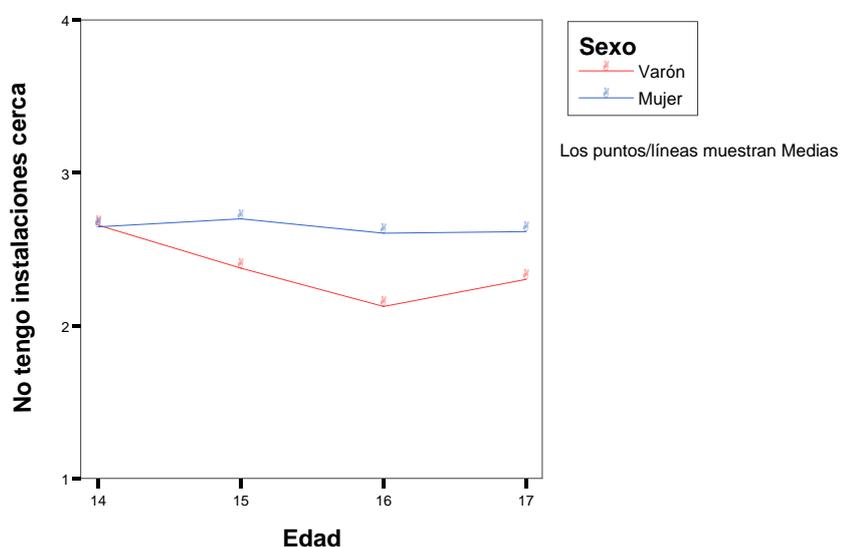


Tabla 17. Distribución de considerar no sirve para nada y no realizar la práctica de actividad físico-deportiva.

Edad	No tengo instalaciones cerca						Total	
		1	2	3	4	5		
14	Sexo Varón	Recuento	10	7	2	3	7	29
		% de Sexo	34,5%	24,1%	6,9%	10,3%	24,1%	100,0%
	Mujer	Recuento	26	10	7	5	17	65
		% de Sexo	40,0%	15,4%	10,8%	7,7%	26,2%	100,0%
	Total	Recuento	36	17	9	8	24	94
		% de Sexo	38,3%	18,1%	9,6%	8,5%	25,5%	100,0%
15	Sexo Varón	Recuento	11	4	2	3	4	24
		% de Sexo	45,8%	16,7%	8,3%	12,5%	16,7%	100,0%
	Mujer	Recuento	24	5	8	6	15	58
		% de Sexo	41,4%	8,6%	13,8%	10,3%	25,9%	100,0%
	Total	Recuento	35	9	10	9	19	82
		% de Sexo	42,7%	11,0%	12,2%	11,0%	23,2%	100,0%
16	Sexo Varón	Recuento	14	1	3	1	4	23
		% de Sexo	60,9%	4,3%	13,0%	4,3%	17,4%	100,0%
	Mujer	Recuento	29	10	13	5	17	74
		% de Sexo	39,2%	13,5%	17,6%	6,8%	23,0%	100,0%
	Total	Recuento	43	11	16	6	21	97
		% de Sexo	44,3%	11,3%	16,5%	6,2%	21,6%	100,0%
17	Sexo Varón	Recuento	18	2	7	5	4	36
		% de Sexo	50,0%	5,6%	19,4%	13,9%	11,1%	100,0%
	Mujer	Recuento	21	13	22	9	9	74
		% de Sexo	28,4%	17,6%	29,7%	12,2%	12,2%	100,0%
	Total	Recuento	39	15	29	14	13	110
		% de Sexo	35,5%	13,6%	26,4%	12,7%	11,8%	100,0%



IX. ANEXO

Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA): Puntuación y valoración²

Actividad Deportiva

1. ¿Prácticas algún deporte habitualmente (en un club, en un gimnasio, etc.): Si ~ No ~
Sólo si has respondido Sí, contesta a las preguntas 2, 3, y 4.
2. ¿De qué deporte se trata? :
.....
3. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?:
1 a 2 días ~(1) 3 días ~(2) 4 ~(3) 5 o más ~(4)
4. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?:
30 minutos ~(1) De 30 minutos a 1 hora ~(2) De 1 a 2 horas ~(3) Más de 2 horas ~(4)
5. ¿Practicas algún otro deporte habitualmente (en un club, en un gimnasio, etc.): Si ~ No ~
Sólo si has respondido Sí, contesta a las preguntas 6, 7, y 8.
6. ¿De qué deporte se trata? :
.....
7. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?:
1 a 2 días ~(1) 3 días ~(2) 4 ~(3) 5 o más ~(4)
8. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?:
9. En casa suelo realizar gimnasia o ejercicio físico:
Nunca ~(1) Rara vez ~(2) A veces ~(3) Con frecuencia ~(4)
Siempre ~(5)
10. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad deportiva que realizo es:
Mucha menos ~(1) Menos ~(2) Igual ~(3) Más ~(4) Mucha más ~(5)

Actividad en el centro escolar

11. Durante el tiempo de recreo suelo hacer deporte o jugar:
Nunca ~(1) Rara vez ~(2) A veces ~(3) Con frecuencia ~(4)
Siempre ~(5)
12. Durante el tiempo de recreo suelo dar paseos:
Siempre ~(5) Con frecuencia ~(4) A veces ~(3) Rara vez ~(2)
Nunca ~(1)

² Los autores han desarrollado un breve programa en SPSS para la corrección y valoración del IAFA. Los lectores interesados pueden solicitarlo por e-mail a antvel@um.es. Se enviará, en attached, una copia del mismo.

13. Participo en las competiciones deportivas que se organizan en el Centro:
Siempre ~(5) Con frecuencia ~(4) A veces ~(3) Rara vez ~(2)
Nunca ~(1)
14. Realizo las actividades y tareas en las clases de Educación Física:
Nunca ~(1) Rara vez ~(2) A veces ~(3) Con frecuencia ~(4)
Siempre ~(5)
15. En las clases de Educación Física participo activamente:
Nunca ~(1) Rara vez ~(2) A veces ~(3) Con frecuencia ~(4)
Siempre ~(5)
16. De casa al Centro suelo ir andando o en bicicleta:
Siempre ~(5) Con frecuencia ~(4) A veces ~(3) Rara vez ~(2)
Nunca ~(1)
17. Para regresar a casa suelo ir andando o en bicicleta:
Siempre ~(5) Con frecuencia ~(4) A veces ~(3) Rara vez ~(2)
Nunca ~(1)
18. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que, durante el tiempo de permanencia en el Centro, la actividad física que realizo es:
Mucha menos ~(1) Menos ~(2) Igual ~(3) Más ~(4) Mucha más ~(5)

Actividad durante el tiempo libre

19. En mi tiempo libre estoy sentado viendo TV o con el ordenador o con los videojuegos, etc.
Siempre ~(1) Con frecuencia ~(2) A veces ~(3) Rara vez ~(4)
Nunca ~(5)
20. En mis horas de tiempo libre paseo en bicicleta:
Siempre ~(5) Con frecuencia ~(4) A veces ~(3) Rara vez ~(2)
Nunca ~(1)
21. En mis horas de tiempo libre hago algún deporte o ejercicio físico sólo o con amigos:
Nunca ~(1) Rara vez ~(2) A veces ~(3) Con frecuencia ~(4)
Siempre ~(5)
22. Suelo ir a billares, ciber-cafés y sitios así:
Nunca ~(1) Rara vez ~(2) A veces ~(3) Con frecuencia ~(4)
Siempre ~(5)
23. Comparando con chicos/as de mi edad, pienso que la actividad física que realizo en el tiempo libre es:
Mucha menos ~(1) Menos ~(2) Igual ~(3) Más ~(4) Mucha más ~(5)

Valoración ítems 2 y 6:

El deporte se ha valorado en función de los METs gastados (1MET = 1,25 Kcal. /min.) a partir de la propuesta de Ferrer (1998, pg. 41):

METs	Actividad
1-2	Andar (1,5-3 Km./h)
2-3	Andar (3-4,5 Km. /h), bicicleta estática, ciclismo (7,5 Km. /h), golf (con carro), etc.
3-4	Andar (4,5-5,5 Km. /h), ciclismo (7,5-10 Km. /h), pesca, voleibol, etc.
4-5	Andar (5-6 Km. /h), ciclismo (10-12 Km. /h), natación (suave), golf (sin carro), tenis (dobles), etc.
5-6	Andar (6-7 Km. /h), ciclismo (12-13 Km. /h), patinaje, pesas (moderado), equitación (trote), etc.
6-7	Andar (7,5 Km. /h), ciclismo (18 Km. /h), esquí (suave), tenis (individual), gimnasia (fuerte), etc.
7-8	Correr (7,5 Km. /h), ciclismo (20 Km. /h), alpinismo, esquí, natación (moderada), etc.
8-9	Correr (8 Km. /h), ciclismo (21 Km. /h), fútbol-baloncesto-balonmano (recreacional), etc.
>10	Correr (> 9 Km. /h), ciclismo (> 21 Km. /h), fútbol-baloncesto-balonmano (competición), etc.

El número de METs asignados a cada deporte se multiplica por 1,25. Por ejemplo, si un adolescente afirma en el ítem 2 que practica el baloncesto federado, su puntuación en ese ítem será $10 \times 1,25 = 12,5$.

Valoración ítems 3 y 7:

Respuesta	Valoración (días/semana)
1	2
2	3
3	4
4	5

Valoración ítems 4 y 8:

Respuesta	Valoración (minutos/día)
1	30
2	45
3	90
4	120

Valoración total ítem 1:

(1) Gasto energético = [(ítem2 x ítem3 x ítem4) + (ítem5 x ítem6 x ítem7)]

(2) Por último, el valor obtenido del gasto energético se transforma a una escala de 1 a 5 para su comparabilidad con el resto de ítems:

Gasto energético	Valor ítem 1
# 500	1
> 500 y # 2000	2
> 2000 y # 4000	3

MARCA CON UNA CRUZ LA RESPUESTA QUE CONSIDERES OPORTUNA

1. ¿Estás federado/a en algún club deportivo?

Si

No

2. ¿Consideras que es útil lo que aprendes en educación física?

Nada

Regular

Bastante

3. ¿Te gustaría tener más horas a la semana de educación física ?

Si

No

4. ¿Te divierten las clases de educación física?

Nada

Regular

Bastante

5. ¿Qué importancia le das a la educación física, con respecto al resto de las asignaturas?

Mayor

Igual

Menor

6. ¿Te han animado tus profesores de educación física a realizar actividad física o deporte fuera de clase?

Nada

Regular

Bastante

7. ¿Tu entorno de amigos considera que tienes una buena condición física?

Nada

Regular

Bastante

8. ¿Los amigos con los que sales realizan ejercicio físico o deporte con frecuencia?

Nada

Regular

Bastante

9. ¿Crees que eres coordinado y ágil?

Nada

Regular

Bastante

10. Cuando has realizado o realizas actividad física o deporte ¿Te has sentido mejor?

- Nada
Regular
Bastante

11. ¿Te preocupa tu imagen física?

- Nada
Regular
Bastante

12. ¿Tu padre realiza ejercicio físico o deporte?

- Nada
Regular
Bastante
No tengo padre

13. ¿Tu madre realiza ejercicio físico o deporte?

- Nada
Regular
Bastante
No tengo madre

14. ¿Has realizado ejercicio físico o deporte con tus padres en alguna ocasión?

- Nada
Regular
Bastante

15. ¿Te han motivado tus padres para hacer ejercicio físico o deporte?

- Nada
Regular
Bastante

16. ¿Tienes algún hermano/a que realiza ejercicio físico o deporte?

- Si
No

17. ¿Te ha animado algún hermano/a a realizar ejercicio físico o deporte?

- Nada
Regular
Bastante

18. ¿Te han animado tus amigos a realizar ejercicio físico o deporte?

- Nada
Regular
Bastante

SÓLO PARA LOS QUE REALIZAN CON CIERTA FRECUENCIA EJERCICIO FÍSICO O DEPORTE

1. Si haces ejercicio o deporte, valora de 1 a 5 los motivos por los que haces:

	1	2	3	4	5
Me divierto					
Me gusta competir					
Para mejorar mi salud					
Para mejorar mi imagen					
Para hacer amigos					
Lo hago bien y disfruto					

2. ¿Dónde realizas ejercicio físico o deporte?

- En el patio del colegio
- En el polideportivo
- En un gimnasio
- En las instalaciones del colegio
- Otros ¿cuál?.....

3. ¿Cuánto tiempo tardas desde tu hogar hasta donde realizas ejercicio físico o deporte?

- Menos de 15 minutos
- Entre 15 y 30 minutos
- Más de 30 minutos

4. ¿La distancia de la instalación te dificulta para que practiques ejercicio físico o deporte?

- Nada
- Regular
- Bastante

SÓLO PARA LOS QUE NO REALIZAN EJERCICIO FÍSICO O DEPORTE

1. ¿La distancia de la instalación te dificulta para que practiques ejercicio físico o deporte?

Nada

Regular

Bastante

2. ¿Practicarías ejercicio físico o deporte si la instalación deportiva estuviese muy cerca de tu hogar?

Sí

Sí , ya que me resultaría más cómodo

No

3. Si no haces ejercicio valora de 1 a 5 los motivos por los que no lo haces:

	1	2	3	4	5
Es aburrido					
No se me da bien					
No tengo tiempo					
No sirve para nada					
No tengo instalaciones cerca					