

# Factores mediadores de la práctica regular de ejercicio físico en adolescentes. Una propuesta de intervención.

- ✚ **Trabajo Fin de Grado - Opción:** Revisión Bibliográfica.
- ✚ **Titulación:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- ✚ **Curso académico:** 2014/2015
- ✚ **Alumno:** Jorge Valls Garrido
- ✚ **Tutor académico:** Eugenio Bonete Torralba



## 2. Índice:

Contextualización.....	3
Procedimiento de revisión.....	4
Revisión bibliográfica.....	6
Estado de la técnica.....	14
Conclusiones.....	16
Bibliografía.....	17
Anexos.....	20



### **3. Contextualización**

En la actualidad es general el reconocimiento de los beneficios que aporta la práctica regular de ejercicio físico a la salud y la calidad de vida (Erickson, 2000; Martínez-Gómez, Martínez-de-Haro V., Pozo et al., 2009). A pesar de ello, se ha constatado un descenso de los niveles de actividad físico-deportiva conforme aumenta la edad de los jóvenes (Román, Serra-Majem, Ribas-Barba et al., 2008), produciéndose los mayores índices de abandono en la adolescencia (Currie, Gabhainn, Godeau et al., 2008). En este sentido, diversos estudios verifican un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva en la población joven (Varo, Martínez, de Irala et al., 2003 y concretamente se refiere una mayor tasa de abandono entre los 12 y los 18 años (Chillón et al., 2009).

Por esta razón, numerosos autores han tratado de analizar las causas de los bajos índices de actividad físico-deportiva existentes en la población adolescente (De Long, Larson y Story et al, 2008; Moreno, Martínez & Alonso, 2006) con la intención de aportar soluciones. Concretamente, se ha llegado a elaborar una Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (OMS, 2004), que pretende a través de una alimentación saludables y de la práctica regular de actividades físico-deportiva, una reducción significativa en la prevalencia de enfermedades crónicas.

En la búsqueda de conocer cuáles son los factores que subyacen a esta pérdida de adherencia al ejercicio físico en la población adolescente, se ha llegado a concluir que la práctica físico-deportiva tal y como está planteada, no responde a los intereses y motivaciones de este grupo de población (Moreno, Alonso, Martínez, Galindo y Cervelló, 2005). Por tanto, en la literatura revisada se confirma que los principales motivos que explican la motivación de los jóvenes en la actividad física son: diversión, aprender nuevas habilidades, mejorar físicamente, competir, deseo de logro y rendimiento, estar y relacionarse con otros iguales y obtener éxito (Cruz, 2001; Weinberg, Tenenbaum y McKenzie et al. 2000).

Es importante destacar, que el clima motivacional percibido por el alumno desempeña un rol fundamental en el análisis que nos ocupa. Este factor ha sido abordado desde la Teoría de Metas (Nicholls, 1989), y nos indica que el clima es creado por los padres, entrenadores, compañeros, amigos y medios de comunicación y puede ser de dos tipos, un clima motivacional orientado a la tarea y otro al ego (Duda, 1992; Escartí, Cervelló y Guzmán, 1996). Concretamente, se ha comprobado que en el caso de la motivación intrínseca, el disfrute, desarrollo personal y autorrealización son mayores, y el compromiso y la adherencia a largo plazo por la actividad serán máximos (Ryan & Deci, 2000). No obstante, se han notificado diferencias motivacionales en función del sexo, la edad, el tipo de población (Cecchini, Méndez, Muñiz et al. 2002), y estos hallados pueden condicionar la respuesta a la adherencia al ejercicio físico. Así mismo, se ha informado que los padres y madres son influyentes en el interés de los jóvenes para la práctica de la actividad física y deportiva. (Martínez, Romero y Delgado et al., 2010).

Finalmente, es necesario reconocer que diversos estudios confirman que cada vez con mayor énfasis se produce un aumento en las actividades de ocio pasivo como ver la televisión, navegar por internet, jugar con la video-consola o contactar con los padres a través del teléfono móvil (Dorey, Roberts y Madison et al, 2010). Si a esta tendencia además se le añade un aumento generalizado del consumo del tabaco y alcohol (Tercedor, Martín y Chillón et al., 2007), tenemos un panorama en la población adolescente muy preocupante.

Por esta razón, conocer los procesos motivacionales en el caso de la conducta de ejercicio físico nos ayudaría a optimizar el inicio y la continuación de la práctica de actividad física, así como a reducir el abandono (Ryan et al. 2000).

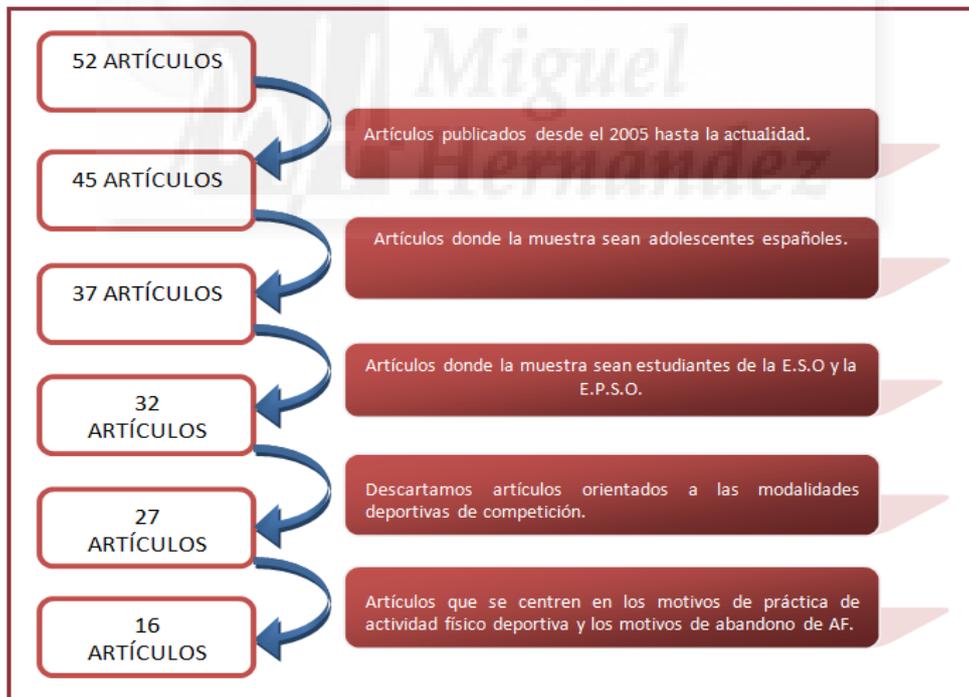
En definitiva, necesitamos conocer cuáles son los factores que motivan o desaniman a los jóvenes a practicar actividad físico-deportiva, con el objetivo de elaborar estrategias que permitan generar adherencia a programas de actividad física destinados a mejorar su salud y su calidad de vida.

#### **4. Procedimiento de Revisión**

La búsqueda de artículos se realizó en diferentes fuentes, cómo:

- Revista Andaluza de Documentación sobre el Deporte.
- Apunts. Educación Física y Deportes.
- Revista digital del Centro del Profesorado Cuevas-Olula.
- Universitas Psychologica Panamerican Journal of Psychology.
- Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación.

*De los 52 artículos iniciales, sólo se seleccionaron 16 tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión. La criba realizada se observa en cuadro 1.*



*Figura 1: Cuadro con la criba realizada con los criterios de inclusión y exclusión.*

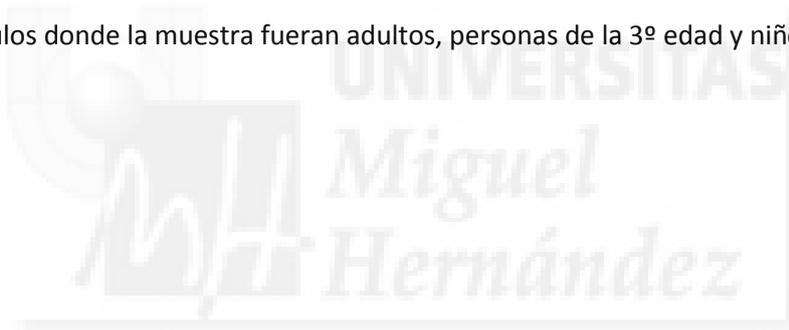
El objetivo de esta revisión era encontrar los artículos de mayor interés sobre las razones y los motivos por los que los adolescentes en España se adhieren o no a la práctica de actividad físico-deportiva. Se realizó una búsqueda en la bibliografía actual con el fin de seleccionar los artículos más apropiados. Los criterios de inclusión y exclusión fueron los siguientes:

Criterios de inclusión:

- Artículos publicados en revistas científicas.
- Artículos que se refieran a la población española.
- Artículos donde la muestra sean adolescentes.
- Artículos donde la muestra sean estudiantes de la E.S.O y la E.P.S.O.
- Artículos publicados desde el 2005 hasta la actualidad.
- Artículos cuyo objetivo sea conocer los motivos de práctica de actividad físico-deportiva.
- Artículos cuyo objetivo sea conocer los motivos de abandono de actividad física.

Criterios de exclusión:

- Artículos orientados a modalidades deportivas.
- Artículos donde la muestra fueran adultos, personas de la 3º edad y niños.



## 5. Revisión Bibliográfica

Autor	Objetivos	Muestra	Medición	Procedimiento	Resultados	Conclusiones
Martínez et al. (2012)	Conocer los motivos de práctica de actividad físico-deportiva en una muestra representativa de adolescentes españoles: Estudio Avena.	N= 2.859 (1.502 mujeres y 1.357 hombres, entre 13-18,5 años) Estudiantes de centros públicos y privados: Granada, Madrid, Muria, Santander y Zaragoza.	Cuestionario elaborado específicamente para el estudio Avena.	La aplicación del cuestionario se realizó de forma negociada con los centros y con el consentimiento de los padres.  Los cuestionarios fueron auto-administrados a los alumnos.	El principal motivo de práctica en los chicos es la diversión (69%), seguido de hacer ejercicio (16,2%) y estar con los amigos (7,4%). El principal motivo de práctica en las chicas es la diversión (52,5%), seguido de hacer ejercicio (24%), por gusto (9,4%) y para mantener la línea (4%).	La diversión, la realización de ejercicio físico, estar con los amigos y el gusto hacia la práctica son, en ese orden, los principales motivos para realizar actividad físico-deportiva en el tiempo libre. El género modifica significativamente estos motivos.  Estos resultados pueden ayudar a elaborar estrategias para un aumento de los niveles de actividad y una reducción de los índices de abandono de actividad físico-deportiva.
Gómez et al. (2008)	Conocer los motivos por los que el alumnado nunca ha practicado actividades físico-deportivas en su tiempo libre o ha abandonado dicha práctica, comprobando si varía esta actitud al cabo de tres años.	Alumnado de Educación Secundaria Post Obligatoria (ESPO) de Almería. Curso 1998/99 N= 1375. Curso 2001/02 N= 1014.	Cuestionario estandarizado autoadministrado o con aplicación masiva por aulas y en presencia de un aplicador.	Aplicación masiva por aulas y en presencia de un aplicador. La información recogida fue analizada con el programa informático SPSS para Windows (V 11.0).	Los motivos para abandonar, como para no haber realizado nunca actividad físico-deportiva son la falta de tiempo, la pereza, la desgana personal, la incompatibilidad de horarios con las obligaciones personales y sentirse cansado a causa del trabajo o del estudio.	Los principales motivos para no haber practicado nunca act. Físico-deportivas son: pereza y desgana, falta de tiempo y cansancio provocado por el trabajo o estudio diario. Los principales motivos para el abandono son la falta de tiempo y cansancio provocado por el trabajo o estudio diario, seguida de la pereza o desgana personal y la incompatibilidad horaria de la práctica con las obligaciones personales. No se aprecian cambios al cabo de tres años,

						en el orden de los principales motivos.
Moreno et al. (2012)	Conocer cuáles son los motivos que llevan a los adolescentes a la realización de la práctica físico-deportiva.	N= 857 alumnos de 19 centros diferentes, de 1º de Bachillerato (Provincia de Granda): 389 chicos y 468 chicas.	Cuestionario Motivos de práctica físico-deportiva en la etapa adolescente.	La recogida de datos fue durante 3 meses. Los alumnos/as fueron informados de las características del estudio y el director de cada centro firmó un consentimiento informado para su participación. El cuestionario se cumplimentó en 15 min.	Los motivos más valorados para la participación son: por estar sano y en forma, porque les gusta hacer deporte y porque les divierte para ocupar el tiempo libre. Los motivos menos valorados son para agradar a los padre y porque los familiares cercanos también practican.	El motivo más valorado es por estar sano y en forma. Los motivos que provienen del entorno familiar son poco valorados por los adolescentes granadinos. Respecto al género los chicos dan más importancia a la relacione sociales y a la competición, en cambio las chicas valoran aspectos más cercanos al mantenimiento de la línea, la salud y la estética. Se deberían adoptar estrategias de intervención que propicien una mayor participación de estos chicos/as para la adquisición de los estilos de vida más saludables.
Isorna et al. (2013)	Analizar la relación entre abandono de la práctica físico-deportiva y variables como el género, la edad, IMC o el entorno familiar y grupal	N=5561 (2817 chicos y 2744 chicas, entre 12 y 19 años) Estudiantes de la E.S.O y E.S.P.O de las provincias de Almería, Granda y Murcia.	Cuestionario ad hoc denominado Hábitos físicos-deportivos y estilos de vida.	Se pidió permiso al centro educativo y los participantes fueron informados del objetivo del estudio. El cuestionario fue autoadministrado con aplicación masiva, completado de forma anónima en una jornada escolar.	El abandono es mayor entre los alumnos de la E.S.O (47,9%) que los E.S.P.O (28,9%). El abandono es mayor cuando padres /hermanos nunca han realizado actividad física (49,7% y 41,8%). Diferencias entre hombres y mujeres, con un porcentaje de abandono del 26,6% y el 51,7% respectivamente. IMC no dif. Significativas.	Los resultados obtenidos permiten crear un <i>perfil de abandono de la práctica deportiva</i> : Mujeres, entre 16-19 años, cuyos padres no practicaban deporte, cuyos hermanos si practicaban han dejado de hacerlo y cuyos amigos les ponen obstáculos a la hora de hace deporte. Estos resultados son útiles para poner en marcha estrategias de promoción del deporte escolar y prevención de abandono entre los jóvenes.

Martínez et al.(2012)	Conocer los motivos de práctica de actividad físico-deportiva en una muestra representativa de adolescentes españoles.	N= 2.859 (1.502 mujeres y 1.357 hombres, entre 13-18,5 años) Estudiantes de centros públicos y privados: Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza.	Cuestionario de actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud (CAAFS).	La aplicación del cuestionario se realizó de forma negociada con los centros y con la autorización de los directores de los mismos, así como el consentimiento de los padres. Los cuestionarios fueron autoadministrados a los alumnos a primera hora de la mañana.	En general los adolescentes presentan una mayor orientación hacia actitudes relacionadas con el proceso (AP) de la actividad físico-deportiva que hacia actitudes referidas al resultado (AR) Conforme aumenta la edad se produce una disminución progresiva en dicha orientación, tanto en las AP como en las AR.	Las AP adquieren mayor importancia que las AR en los adolescentes. Los chicos manifiestan mejores aptitudes de forma general que las chicas y en ambos sexos se produce una disminución progresiva en la orientación de las AP y AR conforme aumenta la edad. En adolescentes que practican actividad física, la orientación hacia la AP es mayor que en adolescentes no practicantes. Estos datos, podrían servir para perfeccionar las estrategias de promoción de la salud para asentar la adquisición de estilos de vida saludable y duradera entre la población joven.
Martínez et al.(2010)	Conocer en qué grado las adolescentes perciben dificultades para estar físicamente activas, constatar como dicha percepción evoluciona con la edad e identificar cuáles son los impedimentos más importantes.	N=2.809 chicas (entre 12 y 17 años) Estudiantes de E.S.O en centros públicos de la Comunidad de Madrid.	Cuestionario sobre dificultades para la práctica de la actividad física.	El cuestionario fue administrado por el personal entrenado, dentro del horario y dependencias escolares facilitadas por los centros y el consentimiento informado de las participantes.	Las chicas que se encuentran en la adolescencia tardía (15-17 años) perciben más impedimentos para ser físicamente activas que las adolescentes más jóvenes (12-13 años).La falta de tiempo es el impedimento más destacado, seguido del mal tiempo, falta de fuerza de voluntad y el cansancio. Estar con sobrepeso no parece que les impida realizar AF.	Las chicas adolescentes manifiesta tener pocos impedimentos para ser físicamente activas. El nivel de dificultades percibido aumenta con la edad y destacan que la barrera más importante es la falta de tiempo. Se debería intentar minimizar la percepción de dificultades de las adolescentes e incrementar su compromiso con la práctica de ejercicio físico.
Jiménez et al. (2011)	Estudiar la relación entre práctica físico-	N=101 estudiantes de	Los adolescentes	El protocolo de evaluación fue	Los chicos superan a las mujeres en cuanto frecuencia,	Los resultados indicaron que los hombres realizan más ejercicio y

	deportiva, motivos para realizarla y flujo experimentado en dicha práctica, en adolescentes españoles.	Bachillerato en tres Institutos de la E.S.O de Granada (M= 16,75) 54 hombres y 47 mujeres.	respondieron autoinformes de <i>actividad físico-deportiva extraescolar, motivos para realizar esa actividad y experiencias de flow en la misma.</i>	administrado a los participantes durante una jornada lectiva, tras haber obtenido el permiso tanto del centro como del profesor correspondiente. Los participantes que no realizaban ninguna actividad físico-deportiva extraescolar fueron excluidos.	duración de la sesión y actividad semanal físico-deportiva. En los hombres tienen un peso significativamente mayor que en las mujeres los motivos de diversión y gusto por competir. En el resto de motivos no se encontraron diferencias	deporte que las mujeres, manifiestan una mayor motivación intrínseca y experimentan un mayor nivel de flujo en la actividad físico-deportiva. El flujo experimentado y los motivos intrínsecos se mostraron como factores predictores de la práctica físico-deportiva. Los resultados anteriores sugieren que fomentar motivos de práctica relacionados con la diversión por encima de cualquier motivo, ayudarán a incrementar la adherencia a la práctica físico-deportiva en jóvenes.
Moreno et al. (2009)	Conocer los diferentes perfiles motivacionales en una muestra de estudiantes de educación física y su realización con la práctica y el tiempo de práctica físico-deportiva.	N= 819 Estudiantes adolescentes (14-17 años) de 3º, 4º de la E.S.O y 1º de Bachillerato de la ciudad de Murcia.	Cuestionario de la orientación al aprendizaje y el rendimiento en las clases de E.F (LAPOPECQ).  Escala de Motivación Deportiva(SMS) Escala de Importancia de la E.F (IEF).	Se obtuvo la autorización de los centros y de los padres de los alumnos. Se informó a los alumnos del propósito del estudio y de su derecho a participar de forma voluntaria. El tiempo requerido para la complementación fue de 10-15 minutos.	Se obtuvieron tres perfiles motivacionales: "Autodeterminado" (39%) estudiantes que obtuvieron valores más altos hacia el clima tarea y alta motivación intrínseca. "No autodeterminado" (28%) estudiantes que obtuvieron valores más altos en la desmotivación, clima ego y motivación extrínseca. "Desmotivado" (33%) obtuvieron valores altos en desmotivación.	El perfil autodeterminado concede importancia y utilidad a la E.F, perciben un clima que implica a la tarea (adolescentes que primaban la importancia al esfuerzo, la mejora personal y el desarrollo de las habilidades) y está motivado intrínseca y extrínsecamente, siendo además el grupo que obtiene valores más altos en la práctica de actividad física extraescolar.
López et al. (2005)	Conocer la orientación de las actitudes hacia la práctica físico-deportiva	N= 700 adolescentes de Granada	Cuestionario de actitudes hacia la actividad	Se aplicó el cuestionario durante dos cursos (2001/02-	Con respecto a las actitudes orientadas al proceso, son las chicas las que alcanzan el	Los adolescentes presentan una mayor orientación de sus actitudes hacia el proceso, que hacia el resultado de la

	en función del sexo.	(13-18 años)  54,8%chicas, 45,2 chicos.	física relacionada con la salud (CAFFS).	2002/03) de forma negociada con los centros y con la autorización de los directores y padres.  Los cuestionarios fueron auto-administrados a los alumnos.	valor más elevado en el criterio seguridad y lo chicos en el resto de criterios: gratificación, continuidad, adecuación y autonomía. Con respecto a las actitudes orientadas al resultado, las chicas tienen mayor tendencia hacia la “mejora de la apariencia”, mientras los chicos lo hacen hacia la “victoria”.	práctica de actividad físico-deportiva.  Los chicos tiene unos niveles actitudinales superiores al de las chicas, hacia el proceso y hacia el resultado.
Moreno et al. (2012)	Determinar los perfiles motivacionales existentes en una muestra compuesta por estudiantes, que toma en cuenta sus creencias de habilidad y su intención de ser activos en el futuro.	N=1008 (15-17 años) alumnos españoles de E.S.O. (442 chicos y 566 chicas)	Escala de Motivación Deportiva(SMS)  Escala de Creencias Implícitas sobre la Habilidad (CNAAQ-2) Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA)	Se solicitó la autorización previa a los centros y a los padres de los alumnos.  El tiempo requerido para rellenar los cuestionarios fue aproximadamente de 15 minutos.	Se obtuvieron dos perfiles motivacionales distintos:  1-Perfil desmotivado con puntuaciones mayores en desmotivación.  2-Perfil autodeterminado con puntuaciones altas M.I (de conocimiento, de estimulación y de ejecución) y M.E (de identificación , de introyección y de regulación externa).	El perfil autodeterminado presenta puntuaciones altas en motivación intrínseca y extrínseca muestra mayores puntuaciones en la creencia de habilidad incremental (mejora y aprendizaje) y en la intención de ser físicamente activo tras su paso por la ESO.  El perfil desmotivado presenta puntuaciones mayores en la creencia de entidad (innata y estable), además de mostrar una menor intención de ser físicamente activo en el futuro.
Granero et al. (2011)	Conocer los motivos de participación en el ámbito de la actividad-física no competitiva en	N=271 jóvenes (M= 18,90 años)  132 chicos y 139	(MPAM-R) La escala <i>Motives for Physical Activities</i>	Todos los participantes fueron informados de los objetivos del estudio, voluntariedad	Los motivos principales para la participación son: 1-Disfrute, entre los más valorados son “Porque es	Los principales motivos que impulsan la practican de actividades físicas en los jóvenes son las relaciones sociales y la diversión, seguidos de otros como la

	los jóvenes.	chicas.	<i>Measure-Revised.</i>	y confidencialidad.  La duración aproximada fue de 10 minutos.	divertido y me gusta” 2-Competencia , destacan “Porque me gustan los desafíos, porque quiero estar bien”) 3-Social,destacan “porque me gusta estar con otros, conocer a otras personas” 4-Apariencia ,destacan “porque me sentiré poco atractivo si no practico” 5-Salud ”quiero mejorar cardiovascularmente”.	salud y la competencia.  La apariencia es la razón menos valorada.
Serra et al. (2010)	Identificar y clasificar las principales barreras percibidas como factores inhibidores de la práctica de la actividad física entre los adolescentes.	N=831 adolescentes de diferentes centros de la provincia de Huesca (M= 13,8 45,7% chicos y 54,3% chicas).	Dos tipos: -Para conocer los niveles de A.F se empleó el cuestionario “Four by one-day Physical Activity Questionnaire”  -La Escala de Barreras desarrolladas.	Todos los centros realizaron los cuestionarios en la misma semana del año y con los mismos condicionantes.  Los alumnos/as debían ir contestando al ritmo que el entrevistador marcaba siguiendo las instrucciones proyectadas en un power point.	Las barreras considerabas como mayores son “tengo que estudiar, no tengo tiempo”. Las consideradas como moderadas son “no soy bueno en la A.F”. Las barreras menores son “no me dejan salir sólo, no me gusta la A.F”. Los sujetos con menor nivel de A.F obtuvieron altas puntuaciones en “ no tener a nadie para realizar A.F”	La principal barrera para la realización de actividad física entre los adolescentes de la provincia de Huesca fue la falta de tiempo.  Los sujetos del género femenino, los del segundo ciclo educativo y los que habitan en la ciudad reconocieron más barreras para realizar A.F, al igual que los clasificados como inactivos. La falta de tiempo fue la razón más frecuente entre la muestra para no realizar A.F.

<p>Palou et al. (2005)</p>	<p>Conocer cuáles son los motivos de inicio, mantenimiento y/o abandono de la práctica deportiva entre un grupo de preadolescentes.</p>	<p>N=2.661 estudiantes de diferentes centros educativos de Mallorca (10-14 años).</p>	<p>El instrumento utilizado es un cuestionario elaborado por el propio estudio.</p>	<p>Se obtuvo el permiso correspondiente por parte de los directores, profesores y maestros de Educación Física de los centros educativos encuestados.</p> <p>En el cuestionario se fijaron intervalos de tiempo según los niveles de práctica.</p>	<p>El principal motivo de inicio a la práctica deportiva son los amigos (33,6%). El motivo para el mantenimiento de la práctica es la diversión (37%) seguido de mantener la forma (25,1%). El abandono de la práctica deportiva está causado por los estudios (33,6%) y por el aburrimiento (23,3%).</p>	<p>Los amigos son la causa principal por la cual, tanto los hombres como las mujeres, se inician en la práctica deportiva, a diferencia de la escuela que ocupa el último lugar. Para ambos géneros, la diversión es el motivo principal que les lleva a iniciarse y mantenerse en alguna práctica deportiva. Mientras los chicos siguen un modelo competitivo, las chicas buscan una práctica recreativa. Los motivos principales para el abandono de la práctica son el estudio y el aburrimiento, afectando más a las mujeres.</p>
<p>Reigal et al. (2013)</p>	<p>Relacionar la percepción del autoconcepto físico y las barreras para la práctica de actividad física.</p>	<p>N= 1.929 adolescentes de la ciudad de Málaga (Edades comprendidas entre los 14 y 17 años)</p>	<p>Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico (ABPEF).</p>	<p>Los participantes fueron seleccionados y encuestados en los centros escolares, tras la petición formal de la participación y explicando que eran voluntarios. Los cuestionarios fueron autoadministrados, con una duración media de 20 minutos.</p>	<p>La percepción del autoconcepto físico tiene una capacidad predictiva sobre las barreras para la práctica física. Las dimensiones que mejor se relacionan con las barreras para practicar son la habilidad y condición física, autoconcepto físico general y autoconcepto general.</p>	<p>El autoconcepto físico influye sobre los motivos que impiden realizar práctica física, sobretudo en la adolescencia.</p> <p>Cuando se planteen estrategias motivacionales hacia la participación en actividades físicas se debe tener en cuenta esta variable, ya que puede ser determinante en la elección y mantenimiento de la actividad física.</p>

<p>Vicioso et al. (2012)</p>	<p>El objetivo de esta revisión es encontrar las razones y motivos por los que las mujeres adolescentes dejan de practicar deporte (competitivo o recreativo) analizando también los motivos de participación o no, en dicha práctica.</p>	<p>La muestra de la revisión, está compuesta por cinco artículos.</p>	<p>-</p>	<p>De los 5772 resultados iniciales de la búsqueda de artículos y tras aplicar los criterios de inclusión/exclusión, se incluyeron en el análisis final 5 artículos para dicha revisión.</p>	<p>Motivos de abandono: la imposibilidad de compaginar estudios y deporte, siendo el aburrimiento y la pereza otros motivos. Motivos de práctica: Para llevar una vida saludable y por aspectos sociales como la diversión y la amistad. Motivos de no práctica: la falta de tiempo, seguido de pereza y “no me gusta/no se me da bien”.</p>	<p>De esta revisión se extrae la conclusión de que la falta de tiempo o la imposibilidad de compaginar estudios con deporte, es la razón principal para el abandono, la participación discontinua o la no participación por parte de las mujeres adolescentes españolas.</p>
<p>Martínez et al.(2012)</p>	<p>Analizar la expresión de interés hacia la actividad físico-deportiva atendiendo al nivel de participación de ésta y conocer los motivos de abandono y no práctica en una muestra representativa de adolescentes españoles.</p>	<p>N= 2.859 (1.502 mujeres y 1.357 hombres, entre 13-18,5 años) Estudiantes de centros públicos y privados: Granada, Madrid, Muria, Santander y Zaragoza.</p>	<p>Cuestionario elaborado específicamente en el estudio Avena.</p>	<p>La aplicación del cuestionario se realizó de forma negociada con los centros y con la autorización de los directores de los mismos, así como el consentimiento de los padres. Los cuestionarios fueron autoadministrados a los alumnos a primera hora de la mañana.</p>	<p>El 51,1% de los chicos y el 21,8% de las chicas, señalan un alto interés por la A. físico-deportiva unido a una práctica suficiente. A pesar de contar con una buena intención no practican como quisieran, 45,1% chicas y 34,7% chicos. El principal motivo de abandono es el estudio 36,1% chicas y 26,2% chicos. El principal motivo de no práctica es la falta de tiempo, siendo más alto en chicas (56%) que en chicos (44,3%).</p>	<p>Los adolescentes muestran un elevado interés hacia la práctica aunque casi la mitad indican un nivel de participación insuficiente. La exigencia de los estudios y la pereza son los motivos principales para el abandono y de no práctica. El género y la edad modifican significativamente el interés, los motivos de abandono y no práctica físico-deportiva.  Estos resultados pueden ayudar a construir estrategias de promoción de la salud a través duales se conseguirá aumentar los estilos de vida más activos entre la población joven y la adherencia a las actividades físicas.</p>

## **6. Estado de la técnica**

El principal objetivo de esta revisión bibliográfica es conocer los principales factores y motivaciones que provocan que los adolescentes practiquen o no actividad físico-deportiva en su tiempo libre. En dicha revisión se han incluido artículos sobre los motivos de inicio y adherencia a la práctica, como artículos sobre el abandono de la misma, con la finalidad de diseñar futuras estrategias para aumentar los niveles de actividad física a lo largo de sus vidas.

Por ello, resulta lógica la necesidad de incidir durante la etapa educativa en los motivos de práctica de los estudiantes con el objeto de propiciar la adherencia hacia la actividad física y que ésta se transfiera a la etapa post- educativa (Ryan et.al, 2000).

Según autores existen factores psicológicos y psicosociales que pueden explicar la práctica de actividad física (Ryan et al. 2000). En líneas generales parece ser, que la mayoría de los estudios coinciden en que el principal motivo por los que los adolescentes se adhieren a la práctica de actividad físico-deportiva es la diversión y mantenerse en forma (Martínez, Chillón y Martín et al., 2012; Moreno, Martínez y César et al., 2012). A su vez, las relaciones sociales que se establecen durante la práctica deportiva pueden jugar un papel modulador de la conducta de adherencia (Granero, Gómez y Abrales et al., 2011; Martínez et al., 2012) (ver anexo 1).

En cuanto a factores que pueden condicionar el abandono de las actividades físico-deportivas de tiempo libre, destacan la imposibilidad de compaginar estudios con deporte, la pereza, el cansancio provocado por la práctica de actividad física y el aburrimiento (Vicioso, 2012; Martínez et al., 2012; Serra, Generelo y Zaragoza et al., 2010; Gómez, Ruiz y García et al., 2008; Palou, Ponseti y Gili et al., 2005) (ver anexo 2).

En relación con el género, numerosos trabajos coinciden en que el abandono de la práctica deportiva es casi el doble entre las chicas que entre los chicos (Lee, Fredenburg y Belcher et al. 1999; Pavón, Moreno y Sicilia, 2004; Moreno y Martínez, 2006; Ruiz, 2001; Isorna, Ruiz y Rial, 2013 (ver anexo 3).

Con respecto a la edad, el porcentaje de personas que realiza actividad física va disminuyendo conforme aumenta ésta en ambos géneros (Varo, Martínez y Irala et al., 2003), y además existen diferencias en los motivos de abandono entre hombre y mujeres (Martínez, Fernández y Camacho, 2010) (ver anexo 4).

En esta reflexión, resulta paradójico observar cómo la creciente hipoactividad que presentan los adolescentes y que ellos aseguran estar motivada por la falta de tiempo, contrasta con la hora y 40 minutos que dedican diariamente como término medio a ver la televisión (Serra, 2006).

Paralelo a ello, diferentes investigaciones han hecho hincapié en el aspecto motivacional a través de la Teoría de las metas de logro y la Teoría de la autodeterminación Biddle et al., 1995; Goudas et al., 1998 Standage et al., 2003; Duda et al., 2003; Zahariadis et al., 2000).

Desde la teoría de la Metas, se asume que un sujeto que perciba un clima a la tarea, su meta será dominarla y además, al alcanzar su objetivo se verá aumentado su sentimiento de competencia, provocando con ello una mayor fidelidad. Por el contrario, un individuo que perciba un clima al ego, su meta será demostrar su competencia en relación con los demás y tendrá mayores dificultades para mantener el sentimiento de competencia, ya que atribuye el fracaso a la falta de habilidad, no es persistente ante la dificultad, acarreado con ello el abandono y el empeoramiento de la ejecución (Duda, 1992; Escartí, Cervello, y Guzmán, 1996).

Desde la Teoría de la Autodeterminación, diferentes autores concluyen que el perfil autodeterminado concede importancia y utilidad a la educación física, percibe un clima que

implica a la tarea y está motivado intrínsecamente y extrínsecamente, obteniendo los valores más altos en la práctica de actividad física extraescolar (Moreno, Llamas y Ruiz, 2006; Moreno, González-Cutre, y Cervelló, 2007; Standage, Duda, y Ntoumanis, 2003; Vlachopoulos, Karageorghis y Terry, 2000). Por tanto, la existencia de una mejor valoración del autoconcepto físico está asociada a la participación en actividades físicas (Esnaola y Zulaica, 2009).

En definitiva, estos hallazgos pueden servir para conocer la problemática y permiten elaborar estrategias de promoción de la salud a través de conseguirá aumentar los estilos de vida más activos entre la población joven y la adherencia a las actividades físicas para toda la vida, reduciendo los índices de abandono y un aumento de los beneficios incorporados a la práctica físico-deportiva continuada (Martínez et al., 2012).

Por otra parte, se debería prestar especial atención al rol que desempeña el docente de Educación Física, ya que éste es el principal valedor para que los alumnos se adhieran a la actividad físico-deportiva durante toda su vida. En este sentido, se ha sugerido que en el aula deben establecerse unas pautas de intervención pedagógica para incentivar la adherencia a la práctica físico-deportiva (Moreno et al. 2012). Concretamente, algunas investigaciones concluyen que un clima motivacional que implique a la tarea generado por el docente puede ayudar notablemente (Moreno, González-Cutre y Sicilia, 2008; Martínez & Moreno, 2008). Algunas de las estrategias a adoptar por el docente estarán enfocadas en torno a las intervenciones didácticas, focalizadas hacia: variedad de las tareas y los materiales; utilización de metodologías de indagación; uso de retroalimentación positiva; agrupamientos flexibles; evaluación significativa e individualizada; propiciar el tiempo necesario para garantizar el aprendizaje de todo el alumnado; actividades que fomenten la coeducación (Palou et al., 2005), así como promover la práctica de actividades físicas no competitivas donde las relaciones sociales y la diversión sean los principales pilares y estas actividades estén orientadas a la mejora de la salud y competencia. En esta línea Martínez, Hellín y Pavón et al. (2010) proponen ofertar mayor número de prácticas grupales además de tratar de integrar a aquellas personas que más se suelen aislar, que los adolescentes elaboren sesiones o parte de ellas siempre bajo las directrices del profesor, así como fomentar actividades grupales fuera del centro.

Además se sugiere incrementar las habilidades y así mejorar las sensaciones que produce la práctica mediante planteamientos de retos de progresiva dificultad y acordes con las habilidades de la persona; incrementar su autoeficacia y sensación de control; fomentar la diversión y el disfrute, y ofertar una amplia variedad de actividades que permitan atender sus diferentes necesidades individuales (Jiménez, Gogoy y F. Gogoy, 2011; Fernández, Vázquez y Camacho et al., 2007).

También se ha sugerido que minimizar la percepción de dificultades de los adolescentes (Pérez, Delgado y Martín et al. 2005); aumentar la disponibilidad de recursos y oportunidades para la práctica de cualquier tipo de actividad físico-deportiva (Yancey, Winfield y Larsen et al. 2009); mejorar la gestión deportiva para la mayor cantidad de instalaciones y una reeducación escolar en los jóvenes para una mejor organización de su tiempo libre (Moreno, Hellín y Hellín et al, 2008 ; Penney y Chandler, 2000); adoptar estrategias de intervención más cercanas a las expectativas, intereses y demandas sociales y juveniles (Macarro, Martínez y Torres, 2012); así como tener en cuenta el auto concepto físico a la hora de plantear estrategias motivacionales hacia la participación en actividades físicas (Revuelta y Esnaola, 2011), puede condicionar notablemente la adherencia a la práctica deportiva en tiempo de ocio.

Finalmente, a la luz de la aportación de los artículos revisados, en futuros estudios se podrían analizar los factores sociales que originan cada perfil, así como la influencia de éstos en la persistencia de los mismos (Martínez, Alonso, Cervelló y Moreno, 2009). Además, sería interesante profundizar en el conocimiento de los procesos motivacionales hacia la práctica de

actividad físico-deportiva en la etapa adolescente considerando el rol que puede desempeñar la Educación Física (Urich y Cox, 2009; Cecchini, 2008; Moreno, Alonso y Martínez et al., 2005; Cecchini, González y Carmona et al., 2004). En este sentido se sugiere tratar de definir los perfiles motivacionales en adolescentes, como medio para facilitar a los profesionales de la Educación Física una mayor comprensión de la cultura juvenil, y de esta forma actuar hacia una mejora de la actitud de estos chicos (Macarro et al. 2012), así como desarrollar posibles modelos motivacionales basados en la influencia de profesores, compañeros y padres (Hagger, 2009).

## **7. Conclusiones**

De los diferentes artículos revisados podemos concluir lo siguiente:

- Los chicos realizan más actividades físico-deportivas que las chicas.
- Los chicos muestran una mayor motivación intrínseca y experimentan un mayor nivel de adherencia hacia la actividad físico-deportiva.
- Los factores intrínsecos que favorecen la adherencia al ejercicio en adolescentes son la diversión, mejorar habilidades, la competencia y mantenerse en forma.
- El abandono de la actividad físico-deportiva es el doble entre las chicas que entre los chicos.
- A medida que aumenta la edad, aumenta el abandono de la actividad físico-deportiva durante el tiempo libre en ambos sexos.
- Los motivos que provocan el abandono de las actividades físico-deportivas durante el tiempo libre, son principalmente la falta de tiempo ante la imposibilidad de compaginar estudios con deporte y la pereza.

Teniendo en cuenta todos los hallazgos de los autores en los artículos revisados, podemos citar una serie de propuestas de intervención, que deberíamos de adoptar, con el fin de lograr el éxito en la adherencia entre los adolescentes:

- Fomentar el desarrollo de tareas en grupo, mejorando su dinámica y promoviendo habilidades sociales.
- Proporcionar recursos e instalaciones adecuadas, para la práctica de cualquier tipo de actividad físico-deportiva.
- Ofertar una amplia variedad de actividades que respondan a los intereses, expectativas y demandas sociales de los adolescentes.
- Favorecer la diversión, por encima de cualquier otro motivo de práctica de actividad física.
- Utilizar metodologías activas, retroalimentación positiva y actividades que fomenten la coeducación.

## 8. Bibliografía

- Abraldes, J.A y Argudo, F.M, (2009). *Análisis de la motivación, participación y actitud en actividad física extraescolar*. Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, nº 15, pp 61-63.
- Bartolomé, J., Sáenz, P., González, D. y Moreno, J.A (2011). *Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación intrínseca como predictores del compromiso deportivo en adolescentes*. Revista internacional de Ciencias del Deporte, nº 25.
- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la Actividad Física, El Ejercicio Físico y el Deporte. 3(1) pp 1-16.
- Gómez, M., Ruiz J.F., García, E., Flores, G. y Barbero, G. (2008). *Razones que influyen en la inactividad físico-deportiva en la Educación Secundaria Post Obligatoria*. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, nº 14, pp. 80-85.
- Granero, A., Gómez, M., Abraldes, J.A. y Rodríguez, N. (2011). *Motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva*. Espiral. Cuadernos del Profesorado .4(7), 15-22.
- Gutiérrez, M., Pilsa, C., Torres, E. (2007). *Perfil de la educación física y sus profesores desde el punto de vista de los alumnos*. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. pp 39-52.
- Isorna M., Rial, A. y Vaquero.R (2014). *Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados*. Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, nº25, pp 80-84.
- Isorna, M., Ruiz, F. y Rial, A. (2013). *Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes*. CCD, 8, pp 93-102.
- Jiménez- Torres, M.G., Gordoy- Izquierdo, D. y Gordoy, J.F. (2011). *Relación entre los motivos para la práctica físico-deportiva y las experiencias de flujo en jóvenes: diferencias en función del sexo*. Universitas Psychologica, 11(3), 902-920.
- Jiménez, R., Cervelló, E., García, T., Santos, F.J y Iglesias, D. (2007). *Estudio de las relaciones entre motivación, práctica deportiva extraescolar y hábitos alimenticios y de descanso en estudiantes de Educación Física*. International Journal of Clinical and Health Psychology, nº 7, pp 385-401.
- Macarró, J., Martínez, A.C. y Torres, J. (2012). *Motivaciones para la práctica físico-deportiva en adolescentes españoles, al terminar la Educación Secundaria Obligatoria*. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 10(26), pp 371-396.
- Martínez, A.C., Chillón, P., Martín, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Rodríguez, G., Casajús, J.A., Álvarez, L. Romero, C., Tercedor, P. y Delgado, M. (2012). *Motivos de abandono y no práctica de actividad físico deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena*, Cuadernos de Psicología del deporte, 12 (1), pp 45-53.
- Martínez, A.C., Chillón, P., Martín, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Rodríguez, G., Casajús, A., Álvarez L., Romero, C., Tercedor, P., Delgado, M. (2012). *Motivos de práctica de actividad Físico-Deportiva en adolescentes españoles: Estudio Avena*. Revista de currículum y formación del profesorado,16(1).
- Martínez, A.C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Rodríguez, G.V., Casajús J.A, Álvarez-Granda, L., Romero, C., Tercedor, P. y Delgado-

- Fernández, M. (2012). *Actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes españoles: Estudio Avena*. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, nº22, pp 43-48.
- Martínez, O., Fernández, E. y Camacho, M.J. (2010). *Percepción de dificultades para la práctica de actividad física en chicas adolescentes y su evolución con la edad*. Apunts. Educación física y deportes. 99, pp. 92-99.
  - Molinero, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2011). *Autodeterminación y adherencia al ejercicio*. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. pp 287-304.
  - Moreno, J.A. y Cervelló, E. (2003). *Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador*. Enseñanza, 21, pp 345-362.
  - Moreno, J.A. y Hellín, M.G. (2007). *El interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física*. Revista Electrónica de Investigación Educativa. 9 (2).
  - Moreno, J.A., Hellín, P. y Hellín, M.G (2006). *Pensamiento del alumno sobre la educación física según la edad*. Apunts. Educación Física y Deporte. 28-35.
  - Moreno, J.A., Martínez, C., Moreno, V., Marcos, P., Conte y L., Moreno, R. (2012). *Motivación, creencias de habilidades e intención de ser físicamente activo al finalizar la Educación obligatoria*. Revista Mexicana de Psicología, 29(2), pp 175-183.
  - Moreno, J.A., Zomeño, T., Marín de Oliveira, L.M., Ruiz, L.M. y Cervelló, E. (2011). *Percepción de la utilidad e importancia de la educación física según la motivación generada por el docente*. Revista de Educación, 362.
  - Moreno, J.A., Zomeño, T.E., Marin, L.M., Cervelló, E. y Ruiz, L.M. (2009). *Variables motivacionales relacionadas con la práctica deportiva extraescolar en estudiantes adolescentes de educación física*. Apunts. Educación física y deportes. 38-49
  - Palou, P., Ponseti, X., Gili, M., Borrás, P.A. y Vidal, J., (2005). *Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes en la isla de Mallorca*. Apunts. Educación Física y Deportes. (5-11).
  - Pérez, I.L., Delgado, M., Chillón, P., Martín, M. y Tercedor, P. (2005). *El género como factor de variabilidad en las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva*. Apunts. Educación física y deportes. 19-25.
  - Reigal, R.E., Videra, A., Márquez, M.V. y Parra, J.L. (2013). *Autoconcepto físico multidimensional y barreras para la práctica física en la adolescencia*. pp 23-28.
  - Robles, J., Abad, M.T., Castillo, E., Giménez, F.J. y Robles, A. (2013). *Factores que condicionan la presencia de la expresión corporal en la enseñanza secundaria según el profesorado de educación física*. n.º 24, pp 171-175.
  - Sampol, P.P., Verdaguer, X.P., Planas, M.G; Borrás, P.A; y Conti, J.V (2005). *Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca*. Apunts. Educación Física y Deportes, 5-11.
  - Sánchez, P.A., Leo, F.M., Sánchez, D., Amado, D., García, T. (2012). *La influencia del entorno próximo sobre la persistencia en la práctica de actividad físico-deportiva*. Cuadernos de Psicología del Deporte, nº 1, 17-24.
  - Serra, J.R, Generelo, E. y Zaragoza, J. (2010). *Barreras para la realización de actividad física en adolescentes de la provincia de Huesca*. Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y El Deporte. 10 (39) pp. 470-482.

- Servil, J., Clemente, J.A., Abarca, A., Abiar, A. y García, L. (2014). *Efecto de una intervención docente para la mejora de variables motivacionales situacionales en Educación Física*. Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. nº 26, pp 108-113.
- Vicioso, J. (2012). *Abandono deportivos en mujeres adolescentes españolas*. Revista Andaluza de Documentación sobre el deporte. Nº 4, ISSN: 2174-1212.

## 9. Anexos:

- Anexo 1: Motivos de mantenimiento de la práctica (adherencia) deportiva de los adolescentes de la isla de Mallorca (Palou et al., 2005)

	Total		Hombres		Mujeres		Significación
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	
Por diversión	728	37	416	36,6	312	37,6	$\chi^2=48,939$ P<0,0001
Amigos	119	5,9	77	6,6	42	5	
Mantener la forma	504	25,1	256	22	248	29,7	
Evasión	29	1,5	12	1	17	2	
Cuerpo atractivo	49	2,4	29	2,5	20	2,4	
Deportista profesional	301	15,1	206	17,7	95	11,5	
Competir	192	9,7	132	11,4	60	7,1	
Otros	64	3,3	25	2,2	39	4,6	
Ns/Nc	18		9		9		

Anexo 2: Motivos por los que el alumnado de ESPO nunca ha realizado o abandona la práctica de actividad físico-deportiva en su tiempo libre, comparando diferentes cursos (1998-2002). (Gómez et al., 2008)

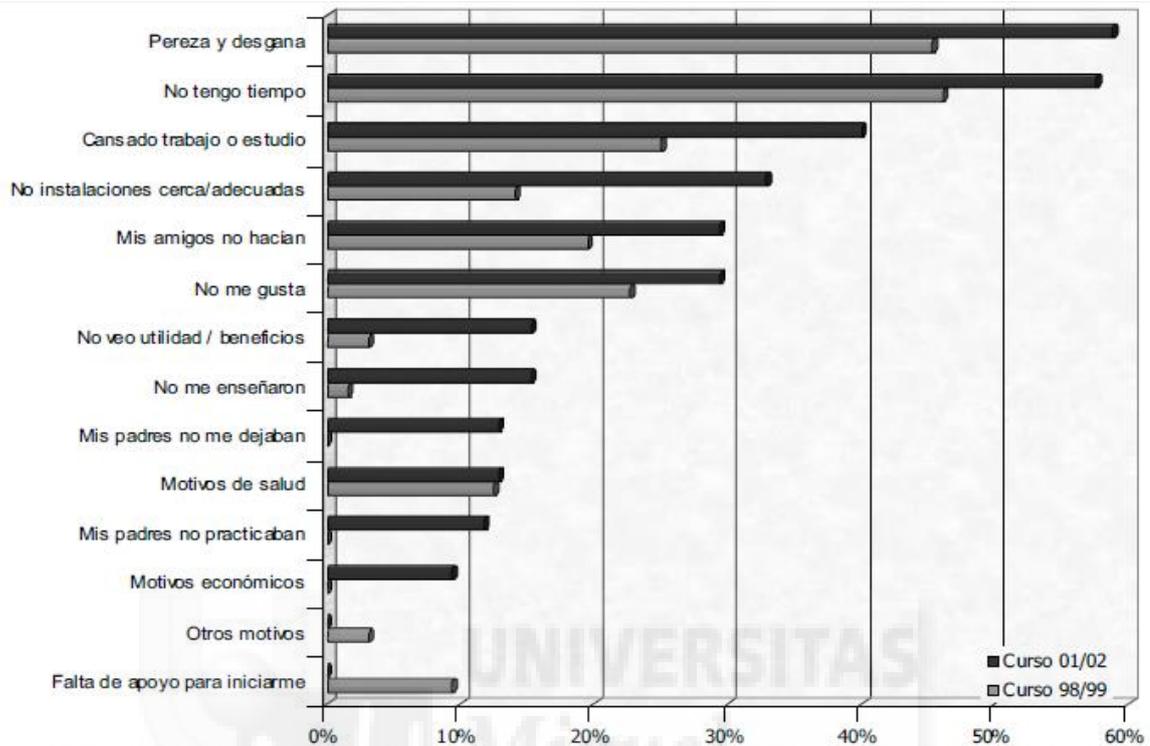


Figura 1. Motivos por los que el alumnado de ESPO nunca ha realizado práctica de actividad físico-deportiva en su tiempo libre, comparando cursos 98/99 y 01/02. Porcentajes.

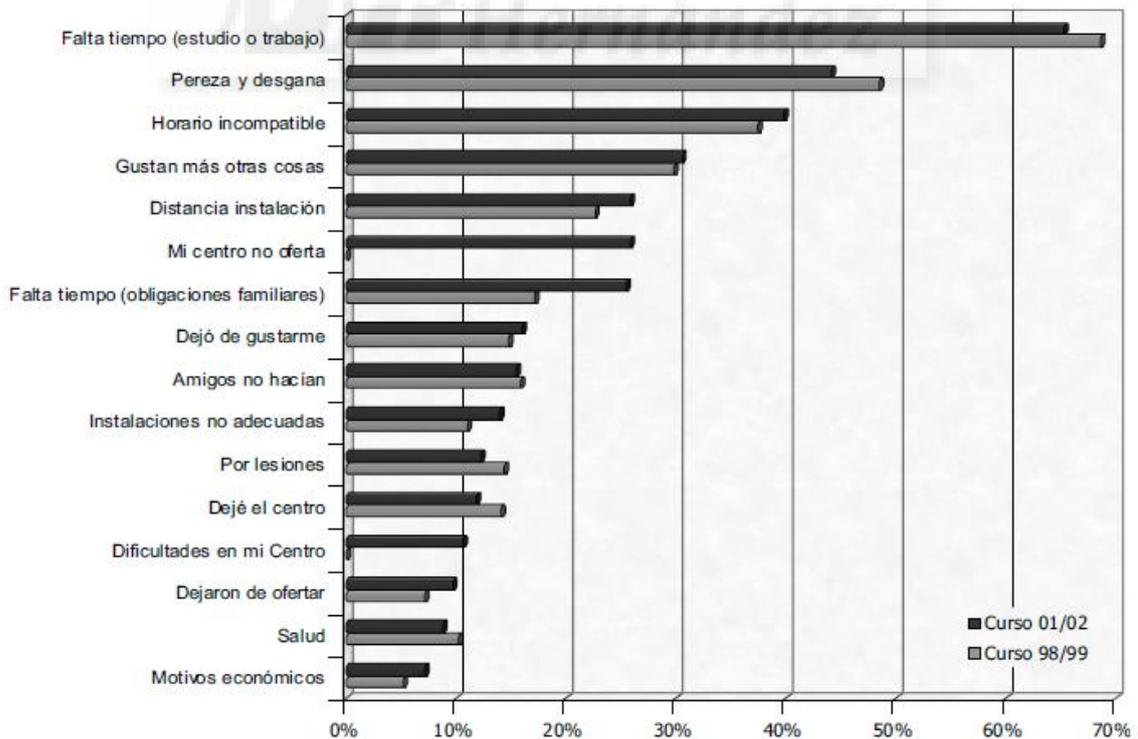


Figura 2. Motivos por los que el alumnado de ESPO ha abandonado la práctica de actividad físico-deportiva en su tiempo libre, comparando cursos 98/99 y 01/02. Porcentajes.

- Anexo 3: Porcentaje de abandono de la práctica físico-deportiva según estudios, género e IMC (Isorna et al., 2013).

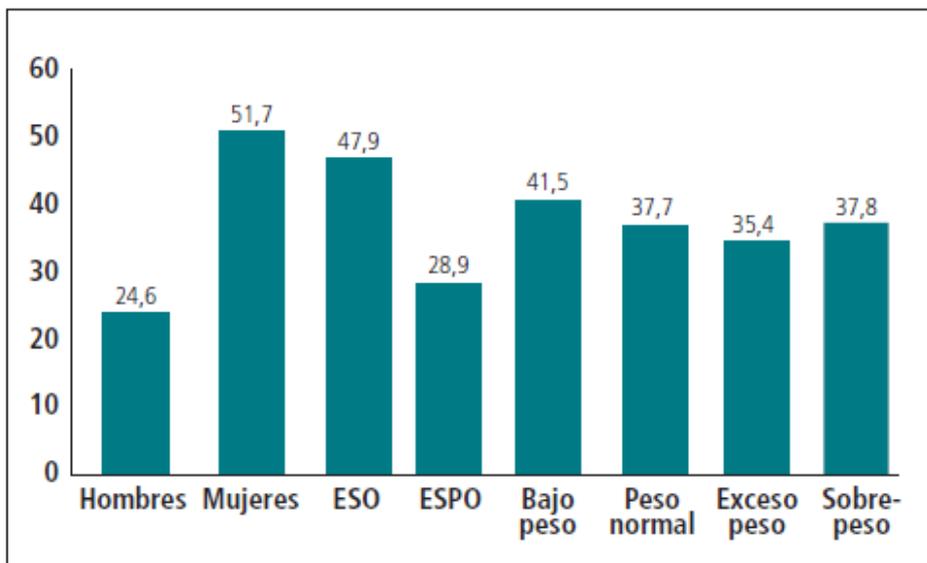
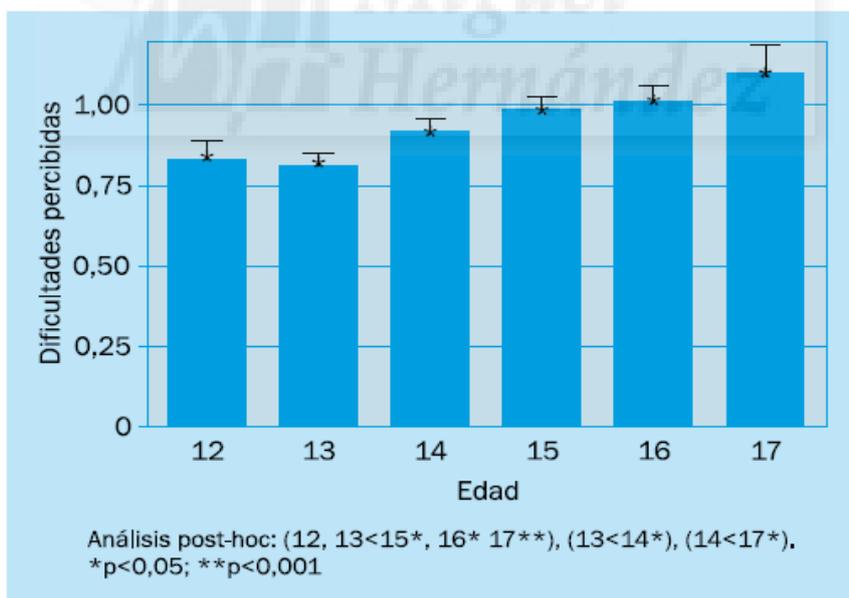


Figura 1. Porcentaje de abandono según de Estudios, Género e IMC.

- Anexo 4: Percepción de dificultades para la práctica de AF, según la edad en chicas adolescentes (Martínez et al., 2010)



▲  
**Gráfico 1**  
Percepción de dificultades para la práctica de AF según la edad (Media e IC al 95%)