

# INTERVENCIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA MEJORA DE LA PERCEPCIÓN DEL ATRACTIVO FÍSICO EN ADOLESCENTES



**Trabajo final de Master**

**Universidad Miguel Hernández**

**Alumno:** Eduardo Domene Francés

## INTRODUCCION

En las sociedades modernas están empezando a tomar importancia los problemas derivados del sedentarismo infantil. Se está produciendo un aumento de la vida sedentaria debido a las comodidades que nos presenta la sociedad actual, gracias a las nuevas tecnologías, la poca variedad en la oferta de actividades, y el poco tiempo libre del que se dispone al compaginar estudios y trabajos. Si estas condiciones se trasladan a la población juvenil, sobre la que nos centraremos, se traduce en numerosos problemas o patologías, como son la obesidad infantil, diabetes, enfermedades cardiovasculares, abandono de la práctica deportiva. En estudios revisados se extrae que un buena forma de combatir estos problemas es a través de una práctica deportiva donde se satisfazan las necesidades de los jóvenes, como autonomía, relación, competencia (Rodríguez, De la Cruz, Fue y Martínez 2011).

Por lo que se considera de especial interés informar a la población en todo lo relacionado con los problemas que puede ocasionar esta inactividad, dando a entender que, sobre todo si dejamos de lado esta problemática en determinados grupos de edad, vamos a convertirnos en una sociedad en la que aumentará la prevalencia de enfermedades, ya en la adolescencia es una de las fases fundamentales para establecer hábitos de vida activos (Beltrán, Devís y Peiró 2016).

Por lo que es importante orientar no solo desde casa si no desde distintos ámbitos a los adolescentes o jóvenes, para que desarrollen unos hábitos de vida saludable. En este trabajo nos vamos a centrar en el trabajo desde el ayuntamiento, promoción y oferta de actividades. El ayuntamiento es un marco apropiado para orientar a los jóvenes en materia de salud y el comportamiento, aunque también es importante diseñar actividades multilaterales en las que participe el centro educativo, el ámbito familiar y el centro de salud, ya que esto ofrecerá mayores posibilidades a los jóvenes (Moreno y García 2012). En los trabajos que se revisaron, la educación física servía como un elemento importante en la adquisición de hábitos saludables de actividad física en la juventud, promoviendo la elección, la autodeterminación y fomentando la competencia, traduciéndose esto, en experiencias positivas mientras realizaban dicha práctica (Ruiz, García, García y Bush 2010).

Uno de los aspectos importantes es el de crear adherencia en la práctica, a través de programas donde los adolescentes se sientan competentes, se diviertan y obtengan satisfacción al realizar la tarea, ayudando a reducir el abandono y el absentismo, puesto que las experiencias positivas de los adolescentes en las clases, pueden tener un papel destacado para que se comprometan con la práctica deportiva (Moreno, Hernández y González 2009).

Para ello es importante tener en cuenta las necesidades de los adolescentes o niños, con los que trabajemos ya que sin querer se puede llevar a un problema mayor, en el que se excluya o rechace aquellos adolescentes que no realizan actividad física o son más sedentarios, que tienen poca destreza motriz, o aquellos que presentan obesidad, con las consecuencias psicológicas negativas que esto puede tener. Atendiendo a esto, centramos la atención sobre los discursos sociales, definidos como un conjunto de ideas, socialmente construidas, que las personas usan para dar sentido a sus experiencias, hacen referencia tanto a las ideas o pensamientos como la comunicación o interacción, con los que nos rodean. Los discursos sociales establecen principios profundos y significados compartidos que influyen en la forma en que las personas comprenden e interpretan su propio yo y su realidad.

Dentro de estos, encontramos el discurso del cuerpo o healthism, es un discurso social que:

- Vincula la salud a la forma corporal de modo simplista.
- Entiende que la salud depende de la mera responsabilidad del individuo (obviando la influencia de factores sociales y ambientales).
- Es un discurso que legitima la marginación de las personas sedentarias y con formas corporales alejadas del cuerpo ideal (e.g, adolescentes con sobrepeso/obesidad).

Según el healthism la salud implica una dimensión moral, los individuos que no tienen un cuerpo fitness o no realizan actividad física son vistos por la sociedad como carentes de salud. Además esta tendencia repercute en ellos, viéndose a sí mismos, como faltos de autocontrol, capacidad o como ciudadanos perezosos e irresponsables.

Esto puede promover la vergüenza, la insatisfacción corporal, la marginación, los trastornos alimentarios, de ejercicio, en aquellos adolescentes que no consideran que tengan un cuerpo sano o ideal (Beltrán, Devís y Peiró 2016).

Viendo que no solo es importante hacer hincapié en que los jóvenes desarrollen buenos hábitos de vida, sino también, que desarrollen una percepción social y de su imagen, alejada de estereotipos que puedan confundirlos. La intervención se centrará, en trabajar con un grupo de jóvenes de Caudete, con el objetivo de poner en práctica y evaluar una intervención, para la promoción de Actividad Física, y la mejora de la percepción positiva del atractivo físico, en adolescentes de 15 a 17 años.

## **MÉTODO**

### **Participantes**

Se centró sobre la población de Caudete, en concreto sobre los alumnos de 3º y 4º de E.S.O de los dos centros, público y concertado, de la localidad. La cantidad total de jóvenes a los que se les paso las encuestas y los consentimientos informados consto de 173, repartidos de la siguiente forma, 132 del Instituto público I.E.S Pintor Rafael Requena, y 41 del Colegio concertado con enseñanza secundaria C .Amor de Dios.

De estas encuestas seleccionamos a un total de 45 jóvenes, que presentaban valores de sedentarismo elevados y baja percepción de su concepto físico, desde aquí se pasó a elaborar el programa deportivo, haciendo partícipes a aquellos que aceptaron acudir a dicha actividad, creando un grupo de 15 jóvenes, 8 chicas y 7 chicos.

### **Medidas y procedimiento**

La primera fase consistió en pedir las pertinentes autorizaciones de los centros, el ayuntamiento y posteriormente a los padres, mediante un consentimiento informado (Anexo 1) para poder recolectar los datos, sin que se presenten problemas relacionados con la toma de datos.

Desde aquí, pasamos una modificación del cuestionario IPAQ, para conocer los niveles de actividad que realizaban los jóvenes de la actividad, además incluimos preguntas para conocer el porqué de que si o no estuvieran adheridos a algún programa deportivo. El IPAQ consta de 7 preguntas, que incluyen actividades laborales o en este caso las actividades que realizan en el centro educativo, físico deportivo, de transporte (caminar) y el tiempo que la persona permanece sentada, mostrando un recuadro, donde se debe poner los minutos semanales que se pasa realizando estas actividades. Según el resultado del cuestionario IPAQ, se puede clasificar a los individuos en (Crespo, Delgado, Blanco y Aldecoa 2015):

- *Categoría 1.* Bajo nivel de actividad física: no realiza ninguna actividad física o la que realiza no es suficiente para corresponder a la categoría 2 o 3 del IPAQ.-
- *Categoría 2.* Moderado nivel de actividad física: existen 3 criterios para clasificar a una persona como activa: 3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 20 min por día, o 5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 min por día, o 5 o más días de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o vigorosa.
- *Categoría 3.* Alto nivel de actividad física: una persona muy activa realiza actividad física vigorosa al menos 3 días, o 7 días (sesiones) de cualquier combinación de caminar y/o actividad física de intensidad moderada y/o actividad física vigorosa.

En las primeras sesiones se pasaron los cuestionarios, de Regulación de la conducta en el ejercicio (BREQ-3), que mide la motivación que tienen los participantes hacia el ejercicio físico, compuesto por 23 ítems referidos a la regulación intrínseca (“Porque creo que el ejercicio es divertido”), regulación integrada (“Porque está de acuerdo con mi forma de vida”), regulación identificada (“Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico”), regulación introyectada (“Porque me siento avergonzado si falto a la sesión”), regulación externa (e.g. “Porque los demás me dicen que debo hacerlo”) y desmotivación (“No veo por qué tengo que hacerlo”). Las respuestas fueron valoradas a través de una escala tipo Likert que iba de 0 (Nada verdadero) a 4 (Totalmente verdadero) (Wilson, Rodgers, Loitz y Scime 2006).

Y la Escala de Auto concepto físico para jóvenes (C-PSQ), con cinco sub-escalas, que consta de 30 ítems que se presentan mediante una escala tipo Likert con puntuaciones del 1 al 4, donde los sujetos indican su grado de acuerdo o desacuerdo con cada enunciado, siendo el 1 “totalmente en desacuerdo” y el 4 “totalmente de acuerdo” (Fox y Corbin 1989), para predecir con mayor exactitud, la baja percepción del atractivo físico, realizamos un volteo inverso a las puntuaciones del ítem 18, además solo prestamos atención aquellos ítems que predecían este aspecto como eran el 3,8,13,18,23,25 y 28 en los que se mencionaba algún aspecto que tenía que ver con el atractivo físico.

Una vez clasificados a los jóvenes en los diferentes grupos, y teniendo presente esta clasificación y el tiempo que pasaban los adolescentes realizando actividad física, pasamos a centrarnos sobre aquellos que se encontraban en la categoría 1.

En coordinación con el ayuntamiento del municipio y la universidad UMH se diseñó un programa de actividad (Anexo 2), en el que se detallaba día a día, y el lugar de realización, las actividades previstas para llevar a cabo.

A partir de aquí se fue contactando y haciendo llegar, el programa a través de whatsapp, correo electrónico e internet (red social, Facebook, Twitter e Instagram), a un total de 45 jóvenes que se encontraban en la categoría 1. De estos accedieron a participar un total de 15 jóvenes, 7 chicos y 8 chicas.

Para terminar elaboramos una hoja Excel donde incluimos diferentes variables, como por ejemplo la variable, media de minutos diario, que media el tiempo que pasaban los participantes realizando actividad física de tipo vigorosa y moderada, donde volcábamos todos los datos de los sujetos, para posteriormente realizar el análisis de los resultados.

### **Intervención (programa de actividad física)**

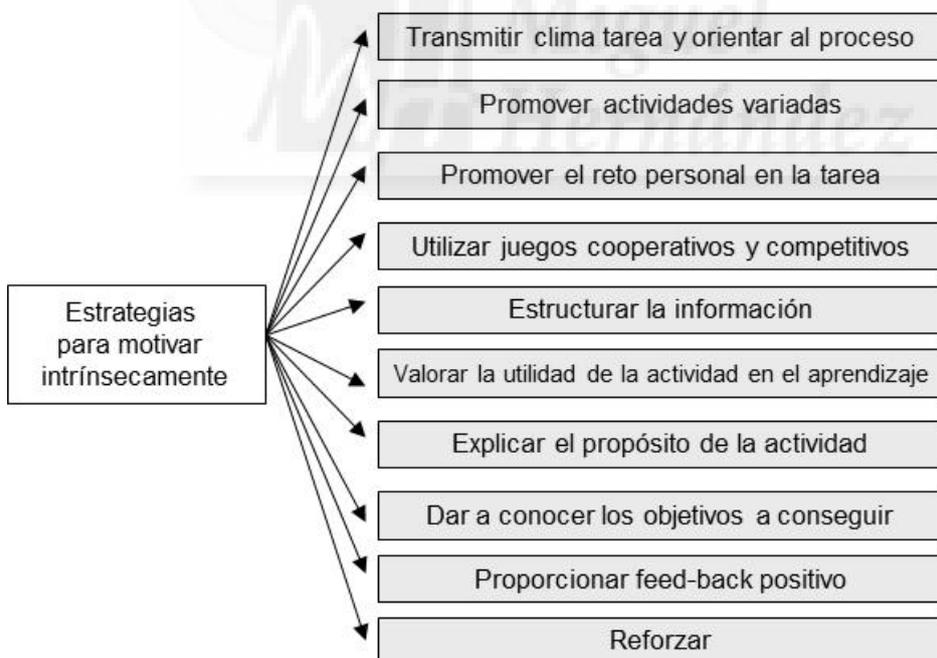
El programa consto de 16 sesiones divididas en 8 semanas, en las que los alumnos acudían 2 días por semana durante una hora al polideportivo municipal de Caudete, en una de las pistas cubiertas a realizar el programa. Además, se permitía la utilización de la sala de peso libre, y máquinas de musculación para iniciar a los chavales en los aspectos de fuerza. El programa se inició el día 14 de febrero y finalizo el 6 de Abril de 2017.

La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano (Moreno, Gimeno y González 2007).

Se pensó en trabajar la motivación a través de diversas estrategias, puesto que se ha visto en los artículos revisados, que las estrategias motivacionales, están teniendo un auge importante, a la hora de transmitir las enseñanzas, favoreciendo la adherencia a la información.

Se utilizó la teoría de la autodeterminación, que estudia la motivación humana en relación con el desarrollo y funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales. La teoría analiza el grado en que las conductas humanas se realizan de forma voluntaria, por propia elección (Motivación Intrínseca). La idea principal que defiende es que el comportamiento humano es motivado por tres necesidades psicológicas primarias: Autonomía, competencia y relación con los demás. Estas son esenciales para facilitar un óptimo crecimiento e integración, así como para el desarrollo social y el bienestar personal. La necesidad de autonomía comprende los esfuerzos de las personas por ser el causante y el que origina su acción, a fin de determinar su propio comportamiento. La necesidad de competencia se basa en tratar de controlar el resultado y experimentar eficacia. Mientras la necesidad de relacionarnos con los demás sería el esfuerzo por relacionarse y preocuparse por los otros, experimentar satisfacción en el mundo social, y en definitiva, sentirse aceptado e interactuar con los demás (Moreno y Cervelló 2010).

La satisfacción de cada una de estas necesidades psicológicas básicas repercute positivamente sobre la motivación de la persona, incidiendo positivamente sobre la satisfacción, transmisión del clima tarea y estado de bienestar en general. Sin embargo, la frustración de estas necesidades estaría asociada con una menor motivación intrínseca (autodeterminada) y una mayor motivación extrínseca y desmotivación (Deci y Ryan 2000). Los estudios señalan que la competencia y la autonomía son las necesidades básicas que mayor fuerza ejercen sobre la motivación intrínseca, por esto se optó por fomentar en clase la posibilidad de elección del estudiante y transmitir un feedback positivo, desarrollando así su percepción de competencia.



En esta tabla se muestran algunas de las recomendaciones en las que nos basamos para elaborar las actividades.

Respecto al autoconcepto físico se intentó realizar una progresión a partir del cuadro que nos proponen (Axpe y Revuelta, 2013). Para desarrollar la intervención, en algunas sesiones se llevaron a cabo reflexiones y relatos con el objetivo de que se dieran cuenta de que lo importante es estar saludable. En otra de las sesiones, se realizaron charlas, centrándose en los que presentaron puntuaciones más bajas en la percepción del atractivo físico, para que mejoraran este aspecto. En una de las clases se mostró las fotos de varias personas con obesidad y delgadas, junto con otras de un famoso culturista (Claudio Stella), que había sido multado por dopaje. Mostrando que no todo cuerpo ideal, o que se presenta como un buen cuerpo tiene que estar sano. Se incidió en que no deben hacer caso de los tópicos de la sociedad, que lo importante es mantener unos hábitos de vida activos y saludables. Por último se pretendió corregir a través, de las puntuaciones obtenidas en los test aquellos aspectos menos saludables, o aquellos pensamientos sobre la actividad física que les hacían presentar puntuaciones más bajas, mediante ejemplos, o explicaciones que les ayudaran a tener una mejor percepción de la actividad física, su cuerpo y el sentimiento de competencia hacia las tareas que realizan en el día a día.

<i>Proceso cognitivo implicado</i>	<i>Título del apartado</i>	<i>Contenido</i>
Interés	Específico en función de la etapa	Breve relato introductorio, dirigida a despertar la curiosidad
Conocimiento	¿Sabes que...?	Textos informativos y preguntas de comprensión
Autoconocimiento	Conócete a ti mismo	Test de autoaplicación y autocorrección
Reestructuración cognitiva	El color del cristal con que te miras	Detección y modificación de pensamientos inadecuados

Tabla 1. Secciones del programa Mírate bien. Adaptado de Axpe, 2013

Como proponen (Beltrán et al., 2016) Intentamos huir de los prejuicios que se crean respecto a que el cuerpo necesita ser trabajado para adoptar la forma que simboliza un buen estado físico y salud. Intentamos que los jóvenes tuvieran una perspectiva crítica entre lo que salud y lo que son los modelos ideales de belleza donde la grasa es estigmatizada, los cuerpos gordos son humillados a la hora de realizar actividad física y la gordura se identifica como un problema individual, social, en la competitividad y la felicidad o bienestar.

Durante las dos primeras sesiones utilizamos los juegos, para realizar las presentaciones, motivarlos e implantar en ellos un sentimiento placentero a la hora de realizar actividad física, que nos ayudara a favorecer su adherencia en el programa.

En las siguientes sesiones se desarrolló una progresión, en la que los jóvenes trabajaron sus capacidades físicas, fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, a través de formas guiadas o ejercicios que se introducían de forma analítica, para terminar realizando el gesto de forma global (anexo 3).

Los jueves al ser el penúltimo día de la semana, y viendo que los participantes llegaban cansados después de toda la semana, lo que se hizo fue introducir, deportes alternativos, y deportes que no habían practicado o no solían practicar, como rugby, King ball, o col-ball.

Además y como colofón final al programa, el último día, se llevó a cabo una marcha a trote suave, por un paraje natural del Municipio, llamado la Toconera, en el que se mostró a los chavales diferentes rutas, que llevan a un mirador desde el que se puede ver todo el paraje. Realizamos una merendola al finalizar el recorrido.

Además con juegos como el King ball o sesiones como las de aeroboxing, coseguimos que disfrutaran y que estuvieran realizando actividad durante toda la sesión. Al terminar se les dio feedback positivo, y se les presentó un pequeño debate, para que vieran que cuando realizan una actividad en la que experimentan placer, diversión o disfrute, las actividades se hacen amenas, y esto no significa que el trabajo no sea moderado o vigoroso.

### **Análisis de datos**

Para empezar, aclarar que la recogida de datos se inició una semana antes de que empezara el programa, en los centros docentes, en los días 7 y 8 de febrero. Para el posttest ocupamos la última sesión del programa, cuando todavía lo estábamos realizando, el día 6 de abril.

Al utilizar el IPAQ que es un instrumento que recoge las cantidades de actividad física que se realizaron la semana anterior al pasar el test, los valores fueron más altos que la primera medida, ya que en la primera medida, muchos de los alumnos no realizaban ninguna actividad.

Una vez recogido todos los datos, se pasó a realizar una base de datos en Excel donde se anotaban las puntuaciones de los participantes en las diferentes variables utilizadas, como por ejemplo el tiempo que pasan realizando, actividad vigorosa, actividad moderada, sentado o andando, junto con las puntuaciones de, motivación intrínseca, integrada, introyectada, identificada, externa, desmotivación y percepción de autoconcepto físico. Se anotaron las puntuaciones pre y post intervención.

Desde aquí se pasó a analizar esta base de datos con el programa estadístico SPSS. Dado que el grupo o la muestra, no era muy grande se decidió utilizar pruebas no paramétricas.

Se calculó la Z de Wilcoxon, para conocer si la diferencia de medias entre los pre y post test en las diferentes variables era significativa o no. Posteriormente se calculó el tamaño del efecto (d).

## RESULTADOS

Variables	Pre M DT	Post M DT	Z	d
AF Vigorosa	2,50 (8,66)	60,00 (12,79)	-3,357**	6,17
AF Moderada	46,50 (14,93)	92,50 (32,50)	-2,994*	2,86
T Caminar	95,00 (38,01)	125,00 (42,10)	-2,232*	0,73
T Sentado	413,33 (54,16)	297,50 (45,15)	-3,083*	-1,98
M Intrínseca	3,16 (0,52)	3,41 (0,46)	-2,032*	0,44
M Integrada	1,81 (1,06)	2,41 (0,94)	-2,643*	0,52
M Identificada	2,63 (0,66)	2,86 (1,08)	-1,275	0,32
M Introyectada	0,72 (0,65)	0,74 (0,50)	-0,141	0,02
M Externa	0,47 (0,90)	0,35 (0,47)	-0,527	-0,12
Desmotivación	0,29 (0,29)	0,08 (0,19)	-2,232*	-0,67
P Atractivo Físico	4,41 (2,23)	3,66 (1,38)	-1,867	-0,31

\* $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$

Tabla 2. Resultados del análisis estadístico

En esta tabla podemos ver los resultados obtenidos en los análisis. Se puede ver como se produce un aumento significativo en la cantidad de Actividad Física Vigorosa entre el pre y post, mostrando una  $d$  (Rhea, 2004), que representa efectos de gran magnitud. Otra de las variables que sufre un aumento significativo es la de Actividad Fisca Moderada, aunque no presenta tanto cambio, los efectos siguen siendo elevados. El tiempo sentado disminuye significativamente.

Si nos centramos en los tipos de motivación, aquellos que presentaron aumentos significativos con mayor tamaño del efecto fueron, la motivación intrínseca junto con la integrada, con una  $d$  de 0,52 y 0,44, que indica efectos de pequeño tamaño. La desmotivación se reduce significativamente, con una  $d$  similar a los anteriores.

El atractivo físico, presenta diferencias, la percepción negativa se reduce, pero no tanto como para que los cambios pre y post, lleguen a ser significativos.

## **DISCUSION**

El propósito de este estudio fue analizar los efectos de una intervención, en un grupo de adolescentes de secundaria, sobre su motivación hacia la actividad física, sus niveles de actividad física y la percepción de su atractivo físico. Se puede ver como hay valores que aumentan significativamente, como el de actividad vigorosa, o moderada, además de la motivación intrínseca e integrada. Esto puede denotar, ya que se han usado, las pautas para promover la actividad física de la TAD, que si tiene efecto positivo sobre la adherencia a la práctica deportiva.

Se puede ver como si se adecua un programa al nivel de los participantes, se crean tareas en las que se sientan competentes, se les da autonomía a la hora de realizar unas u otras, o dentro de ellas y se fomente la relación, la desmotivación baja, con lo que los participantes vienen mucho más motivados y con ganas. Esto se relaciona según los estudios analizados, con que con la mejora de la competencia deportiva y física, tendrán más confianza y motivación en empezar a realizar actividades, ya que son competentes en ellas, y por supuesto, los buenos resultados le llevarán a estar más satisfechos con su práctica, lo cual a su vez aumentaría su autoconcepto (Contreras, Fernández, García, Palou y Ponseti 2010).

Además en otro de los estudios analizados se muestra como una actividad programada puede mejorar los niveles de actividad física, así como los niveles en los diferentes tipos de motivación. Fomentando el apoyo en de la autonomía, como se hizo en las diferentes clases, donde se dejaba a los alumnos que dirigieran el calentamiento, o donde se hacía participe a los alumnos para que eligieran el tipo de deporte alternativo que querían practicar, se provocaba un aumento del interés y la importancia para ellos de realizar actividad física, mostrándose esto en aumentos significativos de la motivación intrínseca e integrada (González, Sierra, Beltrán, Peláez y Cervelló 2016).

Vemos como el aumento o disminución en algunos tipos de motivación, no es significativa, al igual que la mejora de la percepción del atractivo físico. Probablemente la mejora de la percepción del atractivo físico requiera de intervenciones más duraderas. Esto se puede corroborar en los estudios revisados (Axpe et al. 2012, 2013), en los que se ve como en programas o intervenciones cortas, no hay diferencias significativas en la mejora de la variable analizada (Percepción del atractivo físico). Además en estos estudios se recalca que para que la mejora de la percepción de atractivo físico sea consistente, es necesario combinar intervenciones de tipo cognitivo con intervenciones en las que se implique a los alumnos en la realización de actividades físicas.

## **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Pese a que los participantes quedaron muy satisfechos y se notó la mejora, estadísticamente los resultados no mostraron una significación en todas las variables, aunque si se mejoró, podríamos decir que, quizá el programa se quedó corto y se debería haber seguido trabajando aspectos como el de la mejora del atractivo físico, durante un periodo de tiempo mayor. Estaría bien en futuros estudios elaborar programas que duraran más de 3 meses, para ver si ampliando la duración del programa las mejoras si son significativas.

Futuros estudios deberían analizar si el aumento en los niveles de actividad física que se produce en los adolescentes con su participación en el programa de AF (medida del postest), perdura justo al acabar el programa y meses más tarde de su finalización.

Este tipo de intervenciones, diseñadas y adaptadas correctamente a los participantes en función de sus necesidades, son una alternativa que últimamente está cogiendo mucha fuerza a las salidas profesionales de los futuros graduados en ciencias de la actividad física y el deporte. Además ofrecen una alternativa, a todos aquellos jóvenes, que no se sienten competentes o que al llegar a una determinada edad, abandonan la práctica deportiva ya que no hay ningún programa que se adapte o que satisfaga sus demandas, y no esté relacionado con la competición, o el deporte más reglado, que requiere de más tiempo, mayor preparación, y exige un mínimo de rendimiento en sus competiciones.

Por lo tanto y aunque en este programa se puede ver como hay una pequeña mejora, se debería reformular la intervención a nivel de percepción de atractivo físico, puesto que se trató desde una dimensión cognitiva, y se tendría que haber combinado junto con los ejercicios que realizaban los participantes, para que la dimensión atractivo físico estuviera presente también desde una perspectiva dinámica. Uniendo lo mencionado, junto a ampliar el periodo de duración de futuras intervenciones, es posible que la mejora en la percepción sea mayor o más consistente.

## BIBLIOGRAFÍA

Axpe, I., Goñi, A. e Infante, I. (2013). Efficacy of acognitive program for improving the physical selfconcept of university students. *Perceptual and Motor Skills*, 117(3), 1-13.

Axpe, I., y Revuelta, L. (2013). Intervención cognitiva y autoconcepto físico/Cognitive Intervention and Physical-Self Concept. *Revista Internacional de Educación y Aprendizaje*, 1(2).

Beltrán Carrillo, V. J., Devís Devís, J., y Peiró Velert, C. (2016). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana/Physical activity and sedentary behaviour in adolescents from Valencian Autonomy. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (45).

Beltrán Carrillo, V. J., Devís Devís, J., Peiró Velert, C., y Brown, D. (2012b). When physical activity promotion promotes inactivity: Negative participation experiences of Spanish adolescents in physical education and sport. *Youth and Society*, 44(1), 3–27.

Beltrán Carrillo, V. J., Devís Devís, J., y Peiró Velert, C. (2016). The influence of body discourses on adolescents' (non) participation in physical activity. *Sport, Education and Society*, 1-13.

Crespo Salgado, J. J., Delgado Martín, J. L., Blanco Iglesias, O., y Aldecoa Landesa, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención Primaria*, 47(3), 175-183.

Contreras Jordán, O. R., Fernández Bustos, J. G., García López, L. M., Palou Sampol, P., y Ponseti, X. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 0023-39.

- Rhea, M. R. (2004). Determining the magnitude of treatment effects in strength training research through the use of the effect size. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(4), 918-920.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Fox, K. R., y Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430.
- González Cutre, D., Sierra, A. C., Beltrán-Carrillo, V. J., Peláez-Pérez, M., y Cervelló, E. (2016). A school-based motivational intervention to promote physical activity from a self-determination theory perspective. *The Journal of Educational Research*, 1-11.
- Moreno M., J. A., Hernández P., A., y González C. C. D. (2009). Complementando la teoría de la autodeterminación con las metas sociales: un estudio sobre la diversión en educación física. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(2), 213-222.
- Moreno-Murcia, J. A., y Cervelló, E. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulem.
- Moreno, L. A., Gracia M., L. (2012). Prevención de la obesidad desde la actividad física: del discurso teórico a la práctica. In *Anales de pediatría* (Vol. 77, No. 2, pp. 136 e1).
- Moreno, M. J. A., Gimeno, E. C., y González, C. C. D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.
- Ruiz Juan, F., García Bengoechea, E., García Montes, M.E. y Bush, P.L. (2010). Role of individual and school factors in physical activity patterns of secondary-level Spanish students. *Journal of School Health*, 80 (2) 88-95.
- Rodríguez Hernández, A., De la Cruz Sánchez, E., Feu, S., y Martínez Santos, R. (2011). Sedentarismo, obesidad y salud mental en la población española de 4 a 15 años de edad. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 373-382.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., y Scime, G. (2006). "It's Who I Am... Really!" The Importance of Integrated Regulation in Exercise Contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(2), 79-104.

## ANEXOS

### Anexo 1

# FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO

## ENCUESTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Hola, soy Eduardo Domene Francés, Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (C.A.F.D)

Para llevar a cabo mi TFM (Trabajo Final de Master) vamos, en colaboración con la UMH (Universidad Miguel Hernández), a realizar unas encuestas en las que se podrá identificar el tipo y tiempo que los jóvenes de Caudete pasan realizando actividad física.

En este sentido, solicito la colaboración y autorización de los padres, madres o tutores legales de los alumnos del Colegio Amor de Dios/ I.E.S Pintor Rafael Requena, para que sus hijos puedan participar en la mencionada encuesta, que cuenta con el visto bueno de la dirección del centro y de su profesor de Educación Física

Al marcar la casilla sí, usted autoriza a su hijo/a, menor de edad, a participar en la encuesta que nosotros vamos a presentar, con la que conoceremos el tipo y tiempo que pasa realizando actividad física, dándose por entendido que usted ha leído y está de acuerdo con este consentimiento.

**Sí No**

Nombre de su Hijo/a: \_\_\_\_\_

Su nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

## PROGRAMACION

HORARIO	FECHA	ACTIVIDAD	FECHA	ACTIVIDAD	UBICACIÓN/INSTALACION
18:00-19:00	14-02-2017	INICIACION DEPORTIVA: JUEGOS DEPORTIVOS	16-02-2017	INICIACION DEPORTIVA: EJERCICIOS TECNICOS	Pistas de baloncesto - Pabellón la Cruz
18:00-19:00	21-02-2017	INICIACION A LOS PROGRAMAS DE FUERZA: EJERCICIOS PARA FORTALECER LA MUSCULATURA	23-02-2017	PROGRAMAS DE FUERZA: EJERCICIOS PARA APRENDER A GANAR FUERZA	Pabellón Nuevo- donde se encontraban las mesas de pin-pon
18:00-19:00	28-02-2017	IMPORTANCIA DE LA TECNICA DE CARRERA: PATRONES BASICOS	2-03-2017	COL-BALL Y BALONKORF	Pistas de baloncesto - Pabellón la Cruz
18:00-19:00	7-03-2017	TRABAJO DE VELOCIDAD: JUEGOS Y EJERCICIOS	9-03-2017	AEREO-BOXING	Pistas de baloncesto - Pabellón la Cruz
18:00-19:00	14-03-2017	PRESENTACION DEL TRX	16-03-2017	JUEGOS PARA TRABAJAR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS	Pistas de baloncesto - Pabellón la Cruz
18:00-19:00	21-03-2017	INICIACION A LOS PROGRAMAS DE RESISTENCIA: APRENDE JUGANDO	23-03-2017	KING BALL	Pistas de baloncesto - Pabellón la Cruz
18:00-19:00	28-03-2017	INIACION AL VOLEIBOL	30-03-2017	INICIACION AL RUGBY	Pistas de baloncesto - Pabellón la Cruz
18:00-19:00	4-04-2017	INICIACION A LOS DEPORTES DE CONTACTO	6-04-2017	CONOCE TU SIERRA	Pistas de baloncesto - Pabellón la Cruz

### Anexo 3

#### Ejemplo de Sesión

Iniciación Deportiva:		
Objetivos: Conocer las capacidades Física básicas Mejorar la condición física Aprender las partes de un calentamiento		
Materiales: Petos, Conos (Chinos), Picas y Aros		
Calentamiento	Parte Principal	Vuelta a la calma
<p>Carrera con movilidad, en la que cada participante realiza un ejercicio de movilidad.</p> <p>Juego del pillado con diferentes variables, y cuando el profesor nombre grupos deben colocarse de tantos como haya nombrado.</p> <p>Ejemplo: grupos de 5.</p> 	<p>Juego de Relevos para trabajar Velocidad y coordinación Tiene que ir encestando el aro y volviendo a dar el relevo al compañero así durante todo el recorrido.</p> <p>Otra variante Saltando Introducimos diversas variables. Para trabajar la fuerza Relevos en caballito reduciendo la distancia o carretilla.</p> <p>Juego de Pies quietos para terminar.</p>	<p>Estiramientos</p>