

Trabajo Fin de Grado

“Análisis de los niveles de AF en adolescentes de Calahorra”

Autor:

Jesús Urzanqui Rodríguez

Director:

Luis García González

Facultad de Ciencias de la actividad física y del deporte

2014

Índice

1. Consideraciones preliminares	3
1.1 Resumen TFG	4
2. Introducción.....	5
3. Fundamentación teórica	6
4. Objetivos	11
5. Metodología.....	12
5.1 Participantes	12
5.2 Variables e instrumentos.....	13
5.3 Procedimiento	18
5.4 Fases temporales de la investigación	19
5.5 Proceso de análisis de datos.....	20
6. Resultados.....	20
6.1 Resultados descriptivos.....	20
6.1.1 Niveles de actividad física, estados de cambio e intención de práctica deportiva.....	20
6.1.2 Motivos de práctica y barreras	22
6.2 Resultados correlacionales.....	24
6.3 Análisis de diferencias	25
6.3.1 Comparativa entre centros.....	25
6.3.2 Comparativa por género	27
6.3.3 Comparativa por curso	29
7. Discusión.....	31
8. Conclusiones e implicaciones	36
9. Conclusions and implications	37
10. Valoración personal	40
11. Bibliografía	41
12. Anexos.....	52

1. Consideraciones preliminares

“La verdad es que no sé qué decir. Quedan tres minutos para la batalla más grande de nuestra vida profesional. Todo se reduce a hoy. O bien nos rehacemos como equipo o nos desmoronamos. Centímetro a centímetro, jugada a jugada, hasta que estemos acabados. Estamos en el infierno, caballeros. Creedme. Y podemos quedarnos aquí y que nos den una puta paliza, o bien podemos luchar y abrirnos paso de nuevo hacia la luz. Podemos salir del infierno centímetro a centímetro.

Yo no puedo hacerlo por vosotros. Soy demasiado viejo. Miro a mi alrededor, veo estos rostros jóvenes y pienso. Quiero decir... He tomado casi todas las decisiones equivocadas que un hombre de mediana edad puede tomar. Yo, eh... Me pulí todo mi dinero, lo creáis o no. Di la espalda a todo aquél que me amó alguna vez. Y últimamente no puedo ni mirarme al espejo.

¿Sabéis? Cuando te haces viejo te lo quitan todo. Es parte de la vida. Pero sólo aprendes en el momento en que empiezas a perder cosas. Descubres que la vida es un juego que se mide en centímetros.

También lo es el fútbol. Porque en cada partido, en la vida o en el fútbol, el margen de error es tan estrecho. Quiero decir... medio paso demasiado tarde o muy pronto y no llegarás; medio segundo demasiado lento o muy rápido y no lo atraparás. Los centímetros que necesitamos están por todas partes. Están en cada descanso del partido, en cada minuto, en cada segundo.

En este equipo luchamos por ese centímetro. En este equipo nos dejamos la piel y destrozamos a todo el mundo a nuestro alrededor por ese centímetro. Arañamos con nuestras uñas por ese centímetro. Porque sabemos que sumando todos esos centímetros vamos a marcar la puta diferencia entre GANAR o PERDER, entre VIVIR o MORIR.

Escuchad lo que os digo: en cualquier batalla es el tío que esté dispuesto a morir el que va a ganar ese centímetro. Y sé que si voy a vivir un poco más es porque conservo la voluntad de luchar y morir por ese centímetro, porque VIVIR es eso. Los seis centímetros que tienes delante.

Yo no puedo obligaros a hacerlo. Tenéis que mirar al tipo que tenéis a vuestro lado. Miradle a los ojos. Veréis a alguien que recorrerá ese centímetro con vosotros. Veréis a alguien que se sacrificará por este equipo porque sabe que, llegada la hora, vosotros haréis lo mismo por él.

Eso es un equipo, caballeros. O bien nos rehacemos ahora, como un equipo, o nos desmoronamos como individuos. Eso es el fútbol, chicos. Nada más. Decidme, ¿qué váis a hacer?"

Tony D'Amato (Pacino) en la película de "Un domingo cualquiera"

1.1 Resumen TFG

En este trabajo se presentan los niveles de actividad física de los adolescentes de la localidad de Calahorra. Asimismo se estudian variables relacionadas con el tema principal para abordar más aún dicho tema de actividad física. Se han utilizado 5 cuestionarios para estudiar tanto los niveles de actividad física como diferentes parámetros relacionados con ella. El estudio se ha realizado a jóvenes de colegios privados-concertados y públicos para ver las diferencias que podemos encontrar entre los centros.

Palabras clave: actividad física, adolescentes, motivos de práctica, barreras percibidas.

In this paper we are introduced to the levels of physical activity displayed by teenagers in the town of Calahorra, La Rioja. Likewise, the factors related to the main subject are also taken into account to deal with in depth. Five questionnaires have been employed to study the level of physical activity as well as different corresponding parameters. The study has been conducted on teenagers from public and private schools to test out any differences that might arise.

Key words: physical activity, teenagers, motives for practice, perceived barriers

2. Introducción

El presente trabajo persigue el objetivo de conocer los niveles de actividad física y algunos factores de estos niveles en los adolescentes de la localidad de Calahorra.

Todo empezó por la curiosidad que tenía de conocer los niveles de actividad física de los adolescentes de mi pueblo, en este caso Calahorra. Tras darle vueltas a diferentes temas, opciones de investigación, métodos... conseguimos dar en el clavo con lo que queríamos estudiar.

Para ello hemos aplicado cuestionarios para conocer los diferentes niveles de actividad física a parte de los diferentes estados de cambio, las motivaciones y barreras de los adolescentes a la hora de realizarla y la intención de práctica deportiva.

Nos hemos centrado en dos centros educativos, uno concertado “Santa Teresa de Jesús” y otro público como ha sido “El Valle del Cidacos”. A parte de lo mencionado anteriormente como objetivo principal que es conocer los niveles de actividad física, queremos conocer también las similitudes y diferencias de ambos centros para su mejor funcionamiento deportivo.

Como todos los trabajos de investigación, hemos tenido que seguir unas pautas de trabajo que han sido las siguientes:

- Elección del tema a investigar.
- Búsqueda bibliográfica de encuestas y demás documentos de interés.
- Trabajo de campo (rellenar cuestionarios).
- Análisis de los datos obtenidos.
- Redactar y plasmar los datos obtenidos en consonancia a diversos artículos.

Intentaremos realizar el estudio lo más minucioso y delicado posible con el objetivo de que dicho trabajo pueda servir tanto a los centros educativos como al servicio de deportes de la localidad de Calahorra como instrumento para poder ofrecer nuevas actividades deportivas para la población, en este caso los adolescentes de la localidad de Calahorra.

3. Fundamentación teórica

La falta de práctica de actividad física se ha convertido en uno de los principales problemas actuales de la sociedad, tanto a nivel europeo (Cavill, N., Kahlmeier, S., Racioppi, F., 2006); Eurobarometer, 2003) como mundial (Kohl et al., 2012; OMS, 2010).

En los países de Francia y España se ha llevado a cabo distintos estudios referentes a la salud mediante encuestas (INE, 2011; Vuillemin, Escalon, & Bossard, 2008), las cuales han corroborado la existencia de dicha problemática también en ambos países. Dentro de la sociedad, los adolescentes son un grupo poblacional de especial interés. Dicha población ha sido sometida a numerosas investigaciones a nivel internacional debido a su importancia y a la transferencia de comportamientos activos a la edad adulta. (Malina, 1996; Telama, Yang et al., 2005).

La falta de actividad física es uno de los factores principales de riesgo de las enfermedades crónicas y constituye en la población occidental entre el segundo y el sexto factor de riesgo más importante con la carga de la enfermedad (Powell & Blair, 1994; World Health Organization, 2002). La inactividad física durante las primeras etapas de la vida genera un importante incremento en los niveles de problemas médicos graves como por ejemplo la obesidad, que se observa en niños, niñas y adolescentes tanto de Europa como otros lugares del mundo. (Speiser, Rudolf, Anhalt, Camacho-Hubner, Chiarelli, Eliakim, et al., 2005).

Para evitar la problemática anterior podemos afirmar que realizar actividad física regular junto con una adecuada condición física cardiorrespiratoria disminuye los problemas cardiovasculares, coronarios, hipertensión, cáncer de colon, fracturas osteoporóticas, diabetes tipo II y depresión (Veloso, 2006). Por ello, las clases de EF tienen un alto potencial para formar a las personas en estilos de vida saludables, incluyendo la actividad física regular como un factor determinante, conociendo las pautas que deben regir esta práctica (Abarca, 2011).

Visto los problemas que puede acarrear la actividad física la definimos para constancia de todos. *La actividad física es todo movimiento corporal producido por todos los músculos esqueléticos y que ocasionan un gasto de energía superior al estado de reposo* (Fernandez, Saínz y Garzón, 2007).

Los niveles de actividad física nos sirven para evaluar el estado de salud de la población. Hoy en día, la evaluación de dichos niveles de niños y niñas y adolescentes es especialmente significativa en muchos países debido a la influencia negativa de la falta de movimiento en dichos grupos de población (Aibar, 2013).

En los porcentajes de la conducta sobre la salud, se observó que dicho porcentaje de españoles que realizaba actividades físicas era del 45% (chicos) y de 32,5% (chicas). Dichos resultados confirman la escasa participación y las diferencias en materia de actividad física en nuestro país (Currie, Roberts, Morgan, Smith, Settertobulte, Samdal, et al., 2004).

La actividad física en la infancia y en la adolescencia juega un papel fundamental para la adquisición de actitudes y hábitos positivos. Como en muchas cosas de la vida es mucho más fácil desarrollar dichos hábitos en edades tempranas que quitar hábitos de sedentarismo adulto. Para poder desarrollar los hábitos comentados anteriormente, es necesaria la participación de la educación física escolar, desarrollada a través de políticas educativas que posean un peso importante en el currículum (Adams & White, 2005; Bemstein, Costanza, & Morabia, 2004; Sallis, Bauman, & Pratt, 1998).

Durante la infancia y la adolescencia debemos mantener una buena salud y unos niveles de actividad física adecuados (Corbin y Pangrazzi, 1998; Cavill, Biddle y Sallis, 2001; Strong et al., 2005). Como afirman algunos autores, los jóvenes en edad escolar deberían realizar al menos 60 minutos de actividad física, preferiblemente todos los días de la semana. Por ello, se requiere realizar un acuerdo con un criterio para diseñar un plan efectivo, y realizar una evaluación objetiva y precisa, que nos muestre la proporción de niños y adolescentes que cumplen con estas recomendaciones comentadas anteriormente (Aznar et al., 2010; Evenson y Mota, 2011; Hallal, Andersen, Bull, Guthold, Haskell, Ekelund y Lancet Physical Activity Series Working Group, 2012).

Los factores que más influyen en los patrones de actividad física, según diversos estudios (Armstrong y Welsman 2006) y revisiones sistemáticas (Sallis, Prochaska y Taylor, 2000; Van Der Horst, Paw, Twisk y Van Mechelen, 2007), son la edad y el género (Kim et al., 2002), sobretodo en las adolescentes femeninas (Trost, Pate, Sallis, Freedson, Taylor, Dowda y Sirard, 2002; Riddoch et al., 2004). En las conclusiones de

las investigaciones comentadas anteriormente no aclaran las causas de las posibles diferencias, lo que parece evidente es que no se debería separar la influencia biológica del desarrollo físico y los posibles cambios psicosociales que se producen durante esa etapa.

Por una parte, al hablar de las diferencias entre los chicos y las chicas, cabe destacar que los chicos son más activos que las chicas (Fairclough y Stratton, 2006), posiblemente por poseer habilidades motoras superiores que ellas (Booth et al., 1999) y una mayor motivación en las clases de educación física (Carroll y Loumidis, 2001). El profesor de educación física informa a los alumnos de cómo influye la actividad física en la percepción de competencia y autonomía, en su relación con los demás y en la importancia que le dan a dicha actividad (Hilland, Stratton, Vincon y Fairclough, 2009). Las chicas no consiguen alcanzar los niveles de actividad física suficientes para obtener beneficios en la salud, aspecto que en los chicos sí que ocurre. Por consiguiente tendremos que ofrecer más oportunidades al género femenino e intervenir con programas de actividad física que atienda a sus necesidades y preferencias en este periodo de vida tan importante (Pate et al., 2002; Aznar et al., 2010; Taber et al., 2011).

Por otra parte al hablar de la edad en algunos estudios demuestran que la intervención en el periodo escolar es la mejor forma para aumentar los niveles de actividad física ya que mejora la aptitud y las habilidades motoras además de reducir considerablemente el riesgo de enfermedades cardiovasculares (Van Sluijs et al., 2007; Hoehner et al., 2008; Ribeiro et al., 2010).

Asimismo, en otros estudios se observa que el tipo de centro de estudios (público frente a privado-concertado) también tiene algo que ver con la práctica de actividad física (Peiro-Velert, Devis, Beltran y Fox, 2008; Ruiz-Juan, García-Bengoechea y García, 2010; García-Bengoechea, Ruiz-Juan y Bush, en prensa). Más exactamente, los autores observan que los adolescentes que estudian en los centro públicos practican menos actividad física que los adolescentes que realizan sus estudios en los centros concertados-privados (Ruiz-Juan et al., 2010), lo que cabe destacar que estos últimos son más activos en comparación con los adolescentes de los centro privados. Por otra parte, dichos resultados se contrarían con los hallazgos de un estudio (Peiro-Velert et al., 2008) que muestra que los adolescentes matriculados en los centros públicos tienen un mayor gasto energético de actividad física, sobre todo durante los

fines de semana. A pesar de lo comentado anteriormente, las conclusiones de los distintos estudios muestran que los adolescentes de colegios públicos realizan menos actividad física que los adolescentes de colegios privados-concertados. Por todo ello es muy importante incluir a los dos tipos de centros educativos en los estudios que investigan sobre los niveles de actividad física en los adolescentes.

Otro punto importante es la motivación que tú tengas hacia algo, en este caso para realizar actividad física, según Celis-Merchán (2006) la motivación es uno de los temas de investigación en los que más se han ocupado los psicólogos por considerarlo un aspecto determinante en el origen y desarrollo del comportamiento humano. Por ello es un instrumento válido para conocer las motivaciones de la población.

García Ferrando en sus trabajos localizados entre los años 1980 y 1990, y posteriormente corroborados por Añó (1995), averiguan cuales son los principales motivos de práctica deportiva, entre las que resalta en primer lugar la de “*por hacer ejercicio*” con un 58,0% en 1990, en segundo lugar la de “*divertirse*”, con un 46,0% en 1990, en tercer lugar detalla “*porque le gusta el deporte*” con un 40,0%, mientras que la opción de competir solo es elegida por el 4,0% en 1990, siendo este último dato corroborado anteriormente por Croxton y cols. (1987) sobre un grupo de universitarios.

Otras investigaciones como las de Wilson, Rodgers, Fraser & Murria (2004) en el área deportiva han resaltado lo importante que es conocer los motivos de la práctica deportiva para predecir las conductas futuras de las personas como el abandono del deporte o el éxito deportivo (Celis-Merchán 2006).

También debemos hablar de las barreras a la hora de realizar actividad física, por todo ello, el análisis de las barreras que dificultan la práctica de actividad física resulta un paso imprescindible antes de planificar cualquier estrategia para aumentar la motivación y la adherencia hacia el inicio y el mantenimiento de la conducta activa (Niñerola, Capdevila, y Pintanel, 2006).

Tales barreras han ido aumentando en los países desarrollados debido a las nuevas tecnologías, a la urbanización de la población y cada vez los trabajos se han ido mecanizando. El incremento del sedentarismo ha ido ligado al envejecimiento de la población y a una mejora de la calidad de vida; por tanto la actividad física se ha visto relegada al tiempo de ocio y sobre todo al culto al cuerpo, aspecto que antiguamente era

impensable ya que la actividad física se utilizaba para el trabajo y en algunas ocasiones para poder sobrevivir. Por todo ello, hoy en día la actividad física debe competir en las sociedades con un amplio abanico de prácticas deportivas para desarrollarse durante el tiempo de ocio (Niñerola, Capdevila, y Pintanel, 2006). Diferentes estudios han descubierto que casi la mitad de las niñas encuestadas marcó la falta de tiempo como la razón principal de no realizar actividad física (Booth, Bauman, 1997).

La intención de realizar actividad física es otro de los parámetros utilizados en la actualidad para conocer a la población demostrando la importancia que supone en la competencia percibida y en la percepción de condición física al momento de practicar alguna actividad físico-deportiva (Moreno, Moreno, y Cervelló, 2013).

El docente de educación física desempeña un papel fundamental para la formación integral de los sujetos en la práctica físico-deportiva con la intención de que dicho sujeto siga siendo activo en la vida adulta, en sus manos está ir introduciendo al alumno en la actividad física a través de diferentes medios como por ejemplo las clases de educación física con un ambiente adecuado para cuya motivación vaya ascendiendo para la continuidad de la misma en edades posteriores (Faison-Hodge y Porretta, 2004; Trost, Pate, Freedson, Sallis y Taylor, 2000). Diversos estudios muestran como el motor principal de la motivación físico-deportiva es el profesor cuyo fin de éste es mantener activo al sujeto para conseguir hábitos saludables (Sallis, McKenzie, Alcaraz y cols., 1997).

Con el objetivo de promover la actividad física en los jóvenes a parte de conocer los niveles de actividad física conviene saber otros factores que influyen en ella (Santos, Gomes y Mota, 2005; Rosenkranz, Welk, Hastmann y Dzewaltowski, 2011; Hallal, Bauman, Heath, Kohl, Lee y Pratt, 2012). Su investigación hoy por hoy está en evolución lo que nos demuestra lo compleja que es la razón de la actividad física (Bauman, Reis, Sallis, Wells, Loos, Martin y Lancet PA Series Group, 2012).

En los veinte años anteriores a la fecha de hoy, se han descubierto un gran número de factores y a la vez muy diversos. A parte de factores individuales, surgen multitud de influencias a partir de modelos sociales-ecológicos (Sallis, Owen y Fisher, 2008).

Todas las ideas comentadas anteriormente nos deben hacer reflexionar sobre nuestro planteamiento de actividades físicas y deportivas encaminadas hacia la salud, fundamentalmente cuando se encuentran dentro de un contexto social fuera del llamado alto rendimiento (Delgado, 1996). Por ello es interesante tener en cuenta los diferentes beneficios que nos puede dar la actividad física para nuestro organismo.

4. Objetivos

Los diferentes objetivos que vamos a tratar de conseguir son los siguientes:

- Objetivo principal:

- Conocer los niveles de actividad física y algunos factores asociados de los adolescentes de la localidad de Calahorra.

- Objetivos secundarios:

- Conocer los estados de cambio de los adolescentes a la hora de realizar actividad física.
 - Saber cuáles son los principales motivos y barreras de los adolescentes para realizar actividad física.
 - Averiguar la intención de práctica deportiva de los adolescentes.
 - Comparar los dos centros estudiados con los diferentes niveles de actividad física.
 - Comparar los niveles de actividad física entre los chicos y las chicas de la localidad de Calahorra
 - Comparar los niveles de actividad física en relación a la edad.

5. Metodología

5.1 Participantes

Dicho estudio se ha realizado dentro de la comunidad de La Rioja en la localidad de Calahorra. La Rioja es una comunidad autónoma de España situada en el norte de la Península Ibérica. Abarca parte del valle del Ebro en su zona septentrional y del Sistema Ibérico en el sur. La comunidad es uniprovincial, por lo que no existe Diputación y se encuentra organizada en 174 municipios. La capital es Logroño y su población es de 322.027 habitantes (INE 2013). Mientras que el estudio se ha realizado en Calahorra con una densidad de 25.000 habitantes aproximadamente (INE 2012).

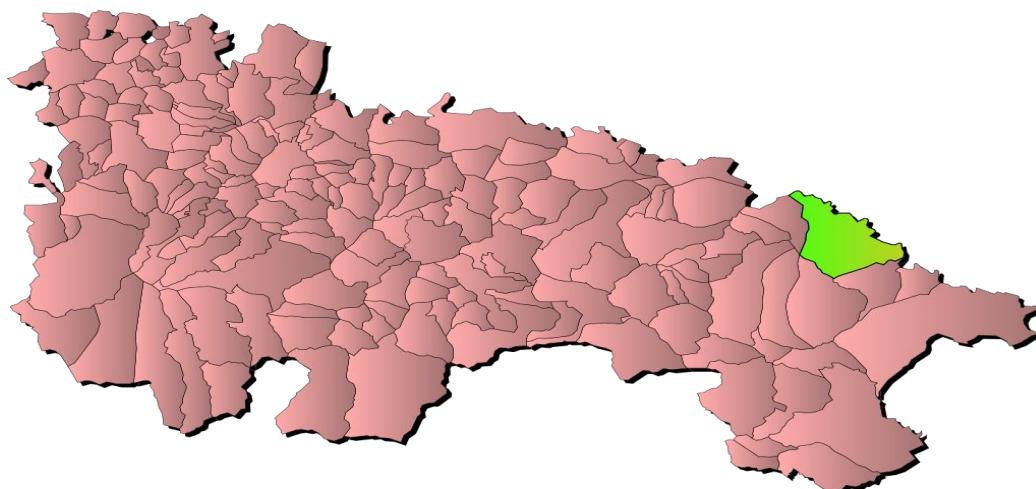


Fig 1. Mapa de la localización de la localidad de Calahorra

Los jóvenes seleccionados fueron de dos centros educativos, el primero “Santa Teresa de Jesús” de los cuales participó un curso de 3ºESO, otro de 4ºESO y 1ºBACH en total 76 adolescentes. El otro instituto elegido fue el “Valle del Cidacos” que como hicimos en el caso anterior cogimos un curso de 3ºESO, otro de 4ºESO y otro de 1ºBACH en total de 69 jóvenes. Por lo tanto la muestra total de nuestro estudio asciende a 145 adolescentes. Todos los cuestionarios se llenaron de manera correcta para su posterior análisis de datos.

Tabla 1. Participantes del estudio por género y centro en la localidad de Calahorra

	Hombres	Mujeres	Total
Teresianas	39	37	76
Valle del Cidacos	38	31	69
Total	77	68	145

5.2 Variables e instrumentos

En este apartado hablaremos sobre los cinco instrumentos utilizados para la toma de datos de nuestro estudio. Los cinco instrumentos son los siguientes:

1) Para medir los niveles de actividad física de la población hemos utilizado un cuestionario de autoinforme desarrollado por Ledent, et al. (1997) llamado “Assesment of Physical Activity Levels” (APALQ), que fue adaptado de diferentes trabajos realizados por un grupo de investigación Finlandés (Telama et al., 1985; Telama, et al, 2005; Telama, et al., 2005; Telama et al., 1997).

En él se responden a cinco preguntas sumándose los resultados de cada una de ellas. Las preguntas son las siguientes:

- ¿Practicas deporte o haces actividad física fuera del horario del colegio (en un club o en otro sitio)?
- ¿Participas en actividades físicas recreativas (sin estar incluidas en un club), por ejemplo patinar, salir con la bici, con tus amigos, familia...?
- Durante una clase de EF habitual, ¿cuánto tiempo dedicas a la práctica de actividades físicas o deportivas de una intensidad elevada (te obligan a respirar deprisa o con dificultad y acabas sudando)?
- Fueras de tu horario escolar, ¿cuánto tiempo dedicas a la semana a la práctica de actividades físicas o deportivas de una intensidad elevada (te obligan a respirar deprisa o con dificultad y acabas sudando)?
- ¿Participas en competiciones deportivas?

Siguiendo al autor original del cuestionario (Telama, et al., 2005), con las respuestas de cada una de estas preguntas podemos obtener una puntuación del 1 al 4. Estas puntuaciones se corresponden a una escala en la que el valor 4 es el que representa

el mayor nivel de práctica de actividad física en relación con la dimensión del ítem y el valor 1 el menor.

Dentro de las 5 preguntas que componen el cuestionario, las preguntas nº 1, 2 y 3 tienen 4 respuestas posibles, a las cuales se les asigna los valores del 1 al 4 anteriormente descritos. En cambio, en las preguntas nº 4 y 5 aparecen cinco respuestas posibles, por lo que para las dos opciones que implican una menor implicación en la práctica de AF se les asigna el valor 1, mientras que al resto se les asigna la puntuación normal: 2 para la tercera respuesta, 3 para la cuarta y 4 para la quinta. Por tanto, para cada participante se obtendrá un índice de AF gracias al sumatorio del valor de todas las preguntas, pudiendo ser de un mínimo de 5 puntos, con un valor de 1 punto para cada una de las 5 preguntas, y un máximo de 20 puntos, con un valor de 4 puntos para cada una de las 5 preguntas (Ledent, et al., 1997). Validado al español por Zaragoza, Generelo, Aznar, Abarca, Julián y Mota (2011).

A través de los datos obtenidos podemos hacer la siguiente diferenciación:

- Sedentario → Suma entre 5 y 9
- Moderadamente activo → Suma entre 10 y 15
- Muy activo → Suma igual o mayor de 16

Los números empleados anteriormente para dividir los grupos, hacen referencia al tipo de actividad física que realizan, siendo el 1 el nivel de sedentarismo; los catalogados con el numero 2 corresponderían con un nivel moderadamente activo y por último los que tienen un valor 3 se corresponderían con un nivel muy activo de actividad física.

Por tanto a través de dicho cuestionario obtendremos dos medidas:

- Índice de actividad física continuo, resultado que se obtiene de la suma de las cinco preguntas anteriores.
- Índice de actividad física por categorías, en sedentarios, moderadamente activos o en muy activos.

2) Ahora hablaremos del cuestionario de Estados de incluido en el “Modelo transteórico”. Fueron estudiados a través de una escala extraída de la tesis de Montil (2004), que también ha utilizado Serra (2008) en su tesis doctoral.

La escala está compuesta por una única pregunta desarrollada por Kearney, et al. (1999), en la que se pregunta por el estado en el que se encuentra cada participante, propuestos por Prochaska y DiClemente (1983) en el Modelo Transteórico respecto al comportamiento del ejercicio: pre-contemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. Los participantes tuvieron que seleccionar una de las 5 opciones que evalúan la intención de participar en AF y deportes en el futuro: “no hago ejercicio y no tengo interés” (precontemplación); “no hago ejercicio, pero quiero hacer” (contemplación); “haga ejercicio de vez en cuando” (preparación); “hago ejercicio regularmente (varias veces por semana) desde hace menos de 6 meses” (acción); “hago ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses” (mantenimiento). En esta escala se asigna un valor del 1 al 5 a cada una de las respuestas, siendo uno el estado de precontemplación y 5 el estado de mantenimiento.

3) El siguiente instrumento que nos ayudó a conocer otro aspecto relacionado con la actividad física es el MPAM-R, cuestionario previsto para determinar la fuerza de cinco motivos para participar en actividades deportivas. La MPAM-R es un cuestionario previsto para determinar la fuerza de cinco motivos para participar en actividades deportivas. Los cinco motivos son: (a) salud o deseo de ser físicamente sano, fuerte y enérgico; (b) apariencia, que se refiere al deseo de llegar a ser físicamente más atractivo, tener músculos definidos, verse mejor y alcanzar o mantener un peso deseado; (c) competente o deseo de mejorar en una actividad, de resolver desafíos, y de adquirir nuevas habilidades; (d) social, que se refiere a ser físicamente activo para estar con los amigos y gente con la que practica el deporte; y (e) interés intrínseco y diversión, que refiere a ser físicamente activo porque es divertido, le hace feliz, y la actividad en sí misma le resulta estimulante y agradable (Célis-Merchán, 2006).

La versión más larga fue introducida y validada por Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, & Sheldon (1997). La escala contiene 30 frases que evalúan cada uno de los motivos, 7 frases sobre motivos de interés intrínseco y diversión, 7 frases sobre motivos de competencia, 6 frases sobre apariencia, 5 frases sobre motivos sociales y 5 frases

sobre motivos de salud. Los practicantes de actividades deportivas debían contestar en una escala de 7 puntos (tipo Likert) el grado en el que la frase que aparecía era cierta para él (7) o nada cierto para él (1), (Célis-Merchán, 2006).

La fiabilidad de los distintos factores que conforman este cuestionario fue de 0.79 para el factor salud, 0.86 para el factor apariencia, 0.90 para el factor de competencia, 0.68 para el factor social y 0.88 para el factor de diversión.

Para que una encuesta tenga fiabilidad entre los datos internos el dato de Alfa de cronbach tiene que ser superior a 0.7. En nuestra encuesta de los 5 apartados que hemos separado 4 de ellos han sido bastante superiores al mínimo a conseguir y solamente uno ha sido inferior con un 0.68. Al ser solamente 5 elementos a estudiar dentro de ese parámetro y estar en el borde de la fiabilidad lo hemos contabilizado como fiable por lo tanto lo hemos metido dentro de la investigación.

4) El cuarto elemento utilizado para nuestro estudio fue cuestionario de Barreras, “La escala de barreras desarrolladas” para evaluar la percepción de las barreras percibidas de actividad física.

Dicho cuestionario cuenta con diecisiete preguntas divididas en dos grandes grupos, nueve preguntas referidas a las barreras extrapersonales y ocho preguntas referidas a las preguntas de barreras intrapersonales que son los siguientes:

- Barreras extrapersonales: impedimentos externos que no dependen del sujeto sino de agentes externos. Las cuales son:
 - No hay un buen sitio para hacer actividad física.
 - No tengo a nadie con quien realizar actividad física.
 - No me dejan salir a la calle solo/a.
 - No tengo el equipo necesario para hacer actividad física.
 - No es seguro estar jugando en la calle, parque, patio...
 - No tengo suficiente tiempo.
 - Tengo demasiados deberes en el colegio.
 - Tengo muchas tareas que realizar en casa.
 - Tengo que estudiar mucho.

La fiabilidad de las barreras extrapersonales fue de 0.86.

- Barreras intrapersonales: impedimentos que sí dependen directamente del sujeto que vaya a realizar actividad física. Son las siguientes:
 - No me gusta la actividad física.
 - Por lo general estoy cansado/a para hacer actividad física.
 - No disfruto de la actividad física.
 - No soy bueno en las actividades físicas o deportivas.
 - Me da miedo lesionarme.
 - Soy muy perezoso/a para hacer actividad física.
 - Hacer actividad física es aburrido.
 - Me pongo nervioso/a cuando hago actividad física.

La fiabilidad de las barreras intrapersonales fue de 0.90

Las pautas a seguir para ver si la fiabilidad es correcta son iguales que en el caso anterior por tanto podemos decir que este cuestionario al tener ambos datos superiores (barreras extra e intrapersonales) a 0.7 también es fiable y por tanto la podemos incluir dentro de nuestro estudio.

5) Por último queríamos medir la intención de ser físicamente activo, a través del MIFA (Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo), aspecto muy importante para adquirir hábitos para el futuro. Es la versión adaptada de Hein y cols. (2004) denominada Intention to be Physically Active. Nosotros hemos utilizado la versión validada al castellano en adolescentes por Moreno y Cervelló (2005). Está compuesta de cinco ítems para medir la intención del sujeto de ser físicamente activo tras su paso por las diversas instituciones educativas. Los ítems van precedidos de la frase “Respecto a tu intención de practicar alguna actividad físico-deportiva...”.

Las respuestas corresponden a una escala tipo Likert que oscila de 1 a 7, donde 1 corresponda a “totalmente en desacuerdo” y 7 a “totalmente de acuerdo”. Al no haberse

empleado nunca en el contexto hispano, se presentan en el apartado de resultados las propiedades psicométricas de dicha escala (Moreno, Moreno, y Cervelló, 2013).

En el cuestionario original, la escala es de 1 a 5, donde 1 significa “totalmente en desacuerdo” y 5 “totalmente de acuerdo”. Como hemos comentado anteriormente en nuestro estudio hemos utilizado una escala de 1 a 7, por lo que para los datos estadísticos los resultados los hemos convertido en una escala 5.

La fiabilidad del cuestionario MIFA ha sido 0.83.

Para concluir con este apartado, comentar que todas las encuestas y a su vez todos las áreas o grupos dentro de ellas las podemos utilizar para nuestro estudio, ya que la fiabilidad de todas ellas está por encima de valor mínimo establecido.

5.3 Procedimiento

El procedimiento que llevamos a cabo para la elaboración y cumplimentación de los cuestionarios fue la siguiente:

1. Búsqueda bibliográfica sobre los diferentes documentos e instrumentos a utilizar en los colegios.
2. Elección de los documentos más apropiados para nuestro estudio.
3. Se envió una carta a los dos centros escolares para su autorización para la cumplimentación de los cuestionarios (anexo 1).
4. Reunión con los directores de los colegios, explicándoles en que iba a consistir el proyecto y la recogida de los datos.
5. Se quedó con ambos colegios un día a una hora establecida para poder pasar los cuestionarios.
6. Impresión de los cuestionarios para poder ser cumplimentados (anexo 2).
7. Cumplimentación por parte de los adolescentes de los cuestionarios.
8. Recogida de los datos con su posterior plasmación en el programa informático Excel.
9. Tratamiento de los datos con el programa SPSS.

5.4 Fases temporales de la investigación

En la siguiente tabla (Tabla 2) exponemos las actividades que hemos llevado a cabo y el tiempo en las cuales lo hemos realizado.

Tabla 2. Fases temporales de la investigación

Actividades a realizar	Temporización
Búsqueda bibliográfica sobre los diferentes documentos e instrumentos a utilizar en los colegios.	Febrero 2014
Elección de los documentos más apropiados para nuestro estudio.	Marzo 2014
Se envió una carta a los dos centros escolares para su autorización para la cumplimentación de las encuestas.	Abril 2014
Reunión con los directores de los colegios, explicándoles en que iba a consistir el proyecto y la recogida de los datos.	Abril 2014
Se quedó con ambos colegios un día a una hora establecida para poder pasar las encuestas.	Abril 2014
Impresión de las encuestas para poder ser cumplimentadas.	Abril 2014
Cumplimentación por parte de los adolescentes de las encuestas.	Abril 2014
Recogida de los datos con su posterior plasmación en el programa informático Excel.	Mayo 2014
Tratamiento de los datos con el programa SPSS.	Mayo 2014

5.5 Proceso de análisis de datos

Los datos se han procesado con el programa informático SPSS. Se han realizado diferentes análisis en función de los apartados a estudiar:

- La fiabilidad de las diversas encuestas para saber si se puede trabajar con ellas o no.
- Estadísticos descriptivos: media, desviaciones típicas, frecuencias y representaciones gráficas para concretar y visualizar mejor las características en cuanto a género, edad y centro educativo.
- Correlaciones de las diferentes relaciones entre variables.
- Análisis de diferencias mediante ANOVA en función de las distintas variables independientes del estudio como género, centro escolar y curso académico.

6. Resultados

En este apartado comentaremos los resultados obtenidos de los diferentes aspectos estudiados y medidos mediante los cuestionarios.

6.1 Resultados descriptivos

6.1.1 Niveles de actividad física, estados de cambio e intención de práctica deportiva

Empezaremos mostrando los resultados obtenidos en los niveles de actividades física de los 145 sujetos estudiados:

Tabla 3. Niveles de actividad física

	Frecuencia	Porcentaje
Sedentarios	30	20.7
Moderadamente activos	71	49.0
Muy activos	44	30.3
Total	145	100

De los resultados obtenidos podemos decir que de los 145 sujetos, 30 son sedentarios, 71 son moderadamente activos y 44 son muy activos. Por lo tanto el mayor porcentaje se lo llevan los sujetos que son moderadamente activos con un 49%, casi la mitad de todos los sujetos estudiados.

La siguiente tabla (Tabla 4) muestra para visualizar va a ser la referida a los estados de cambio:

Tabla 4. Estados de cambio

	Frecuencia	Porcentaje
Precontemplación	5	3.4
Contemplación	13	9.0
Preparación	34	23.4
Acción	16	11.0
Mantenimiento	77	53.1
Total	145	100

En esta tabla podemos observar como más de la mitad del estudio con un 53.1% realiza ejercicio regularmente desde más de 6 meses, un total de 77 personas. El caso preocupante lo tenemos en ese número 5 que quiere decir las personas que no hacen ejercicio pero que tampoco tienen interés por hacerlo, ahí es donde el graduado en educación física debe de actuar para conseguir disminuir ese número. Por lo demás comentar que también hay 13 sujetos que no realizan ejercicio físico pero que sí quieren hacer; 34 sujetos que hacen ejercicio de vez en cuando y 16 adolescentes que hacen ejercicio regularmente desde hace menos de 6 meses.

Por último dentro de este apartado vamos a mostrar la intención que tienen los adolescentes de realizar actividad física:

Tabla 5. Intención de práctica deportiva

	N	Media	Desv. típ.
Media Mifa	145	5.73	1.24

De esta última tabla (Tabla 5) comentar que la media de los 5 aspectos a investigar es el resultado obtenido como la intención que tienes los sujetos de realizar actividad física. El total posible era de 7 y el estudio ha concluido con un 5.73,

pasándolo a datos porcentuales sería un 81.87% respecto del 100%, un dato bastante elevado y a su vez bueno, ya que la intención de realizar actividad física es elevada.

6.1.2 Motivos de práctica y barreras

En este apartado mostraremos y explicaremos los datos obtenidos referentes a los motivos y a las barreras percibidas de actividad física:

Tabla 6. Motivos de práctica deportiva

	N	Media	Desv. típ.
Salud	145	5.85	0.89
Apariencia	145	5.02	1.28
Competente	145	5.34	1.20
Social	145	4.72	1.10
Diversión	145	5.54	1.15

Dentro de los diferentes apartados dentro de la encuesta de motivos de práctica deportiva la mayor media es para la salud, aspecto importante ya que los sujetos piensan o creen que realizar actividad física es importante para la salud. Seguidamente a ese resultado, la segunda media más alta corresponde al área de la diversión donde personalmente considero importante este aspecto ya que si te diviertes haciendo algo que te gusta lo harás de mejor forma que si lo realizas sin que te guste. La media que menos ha dado ha sido la del aspecto social, la cual también me parece importante sobre todo en los deportes colectivos, ya que estás en continuo contacto con las personas o compañeros para un bien común. Las otras dos medias que están en la mitad son la de apariencia en cuarto lugar y por último en tercer lugar la de competencia, ambas también importantes.

Tabla 7. Barreras percibidas

	N	Media	Desv. típ.
B. Extrapersonales (Media)	145	1,87	1.30
B. Intrapersonales (Media)	145	1,13	1.35

Ahora toca hablar de los resultados obtenidos de las barreras extrapersonales e intrapersonales. La media de ambos resultados no es muy elevada, aspecto positivo para la realización de actividad física. Comentar que las barreras extrapersonales tienen una

media superior lo que nos quiere decir que muchos adolescentes no realizan actividad física por motivos externos a ellos como por ejemplo no disponer de la instalación deportiva, no tener a nadie con quién realizar actividad física, tener demasiados deberes en el colegio...por otro lado es mejor que las barreras extrapersonales estén más altas porque son aspectos que se pueden modificar más fácilmente que las barreras intrapersonales como por ejemplo aburrirte haciendo actividad física o estar siempre cansado para realizarla. Por ello como principales barreras extrapersonales vamos a exponer las dos que más problemas suponen para los jóvenes.

Tabla 8. Barrera extrapersonal (tengo demasiados deberes)

Nivel de la barrera	Frecuencia	Porcentaje
0 (no problema)	33	22.8
1	16	11.0
2	15	10.3
3	21	14.5
4	17	11.7
5	20	13.8
6 (gran problema)	23	15.9
Total	145	

Tabla 9. Barrera extrapersonal (tengo mucho que estudiar)

Problema	Frecuencia	Porcentaje
0 (no problema)	24	16.6
1	13	9.0
2	11	7.6
3	22	15.2
4	22	15.2
5	22	15.2
6 (gran problema)	31	21.4
Total	145	

Como podemos observar en las anteriores tablas (Tabla 8 y 9), los porcentajes de “gran problema” son elevados en las dos tablas. Estas dos barreras extrapersonales son las principales para la no práctica de actividad física.

6.2 Resultados correlacionales

Tabla 10. Correlaciones entre variables

	1	2	3	4	5	6	7
1. Niveles de actividad física	1	,350**	,179*	,596**	,343**	,596**	,648**
2. Motivo: Salud		1	,585**	,656**	,480**	,570**	,451**
3. Motivo: Apariencia			1	,386**	,401**	,259**	,304**
4. Motivo: Competente				1	,546**	,792**	,653**
5. Motivo: Social					1	,572**	,397**
6. Motivo: Diversión						1	,725**
7. MIFA (adaptado)							1

(*) La correlación es significativa al nivel, $p < 0,05$ (bilateral); (**) $p < 0,01$; (***) $p < 0,001$

La tabla anterior (Tabla 10) nos muestra las correlaciones que existen entre las diferentes variables estudiadas y los datos y relaciones encontradas son las siguientes:

- Los niveles de actividad física tienen su mayor correlación con la intención de práctica deportiva. Tiene su lógica ya que cuando más intención o ganas tienes de realizar una actividad más actividad vas a hacer. Por el contrario si tú no tienes intención de realizar una actividad no la vas a realizar y por tanto el nivel de actividad física va a ser 0.
- La apariencia y la competencia tienen su mayor correlación con la salud, sí que es verdad que la apariencia tiene que ver con cuidar el cuerpo que a la vez tiene relación con la salud; y por otra parte si te sientes competente en algo lo realizas con más frecuencia y por tanto estas realizando más actividad física, aspecto positivo para la salud.
- Lo social y la intención de ser físicamente activo se relacionan con la diversión, no tienes porque ser el mejor en algo sino hacerlo porque te gusta y para divertirte, de ahí la relación entre variables.
- La diversión con la competencia, me parece correcta la relación entre estas variables debido a que si te sientes competente en algo disfrutas realizando dicha actividad.

A continuación se realiza un análisis de regresión lineal (Tabla 11), que es un análisis predictivo donde la variable dependiente ha sido los niveles de actividad física. Tras el análisis, las variables predictoras que se han obtenido han sido:

1.-Los motivos de competencia, que explican el 35.5% de los niveles de actividad física.

2.- Los motivos de diversión, que explican el 4.1 % de los niveles de actividad física.

Esto significa que debemos fomentar los motivos de sentirse competentes en los adolescentes, de forma que debemos plantear actividades para desarrollar la percepción de competencia.

Tabla 11. Análisis de regresión lineal sobre los niveles de actividad física

	Variables:	Porcentaje	Significación
1.	Competente	35.5	,000
2.	Diversión	4.1	,002
3.	Barreras Extrapersonales	2.1	,026

6.3 Análisis de diferencias

6.3.1 Comparativa entre centros

Tabla 12. Niveles de actividad física

	CENTRO		
	Valle del Cidacos	Teresianas	Total
Sedentarios	17 (24%)	13 (17%)	30
Moderadamente activos	37 (53%)	34 (44%)	71
Muy activos	15 (33%)	29 (39%)	44
Total	69	76	145

Como podemos observar en la tabla anterior (tabla 12), los adolescentes del centro concertado son más activos que los del centro público debido a diferentes motivos:

- El número de muy activos es superior en el colegio concertado que en el colegio público.
- El número de sedentarios en el colegio público es superior a los del colegio concertado.

Tabla 13. Estados de cambio

	CENTRO		
	Valle del Cidacos	Teresianas	Total
Precontemplación	2 (3%)	3 (4%)	5
Contemplación	7 (10%)	6 (8%)	13
Preparación	17 (24%)	17 (22%)	34
Acción	8 (12%)	8 (11%)	16
Mantenimiento	35 (51%)	42 (55%)	77
Total	69	76	145

En cuanto a los estados de cambio, son muy similares los resultados obtenidos en ambos centros, habiendo solamente un ligero aumento en el colegio concertado de adolescentes que realizan actividad física desde más de seis meses.

Hemos podido observar cambios en las dos tablas anteriores pero no sabemos si en realidad son datos significativos o no. La presente tabla nos va a dar a conocer si en realidad los datos anteriores son significativos o no además de mostrarnos la significación de demás datos utilizados en ambos centros como por ejemplo las barreras extra e intrapersonales, las diferentes áreas de motivación así como la intención de ser físicamente activo.

Tabla 14. Análisis de diferencias entre variables

Variable dependiente	Valle del Cidacos		Teresianas		Significación
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica	
Suma APALQ	12.71	3.46	13.51	3.73	.183
MIFA (adaptado)	4.02	0.78	4.15	0.97	.361
Barreras extrapersonales	1.77	1.35	1.95	1.24	.420
Barreras intrapersonales	1.02	1.34	1.23	1.35	.345
Salud	5.63	0.88	6.04	0.86	.006
Apariencia	4.58	1.27	5.42	1.16	.000
Competente	5.14	1.11	5.51	1.26	.069
Social	4.64	1.04	4.80	1.16	.397
Diversión	5.47	0.98	5.60	1.28	.505

La presente tabla (Tabla 14) muestra de todos los parámetros estudiados cuales son verdaderamente significativos. Como podemos observar solamente tenemos como diferencias significativas dos de los motivos como son los motivos de práctica por salud y apariencia. Los motivos de salud y apariencia son significativamente más fuertes en Teresianas.

6.3.2 Comparativa por género

Tabla 15. Niveles de actividad física

GENERO			
	Masculino	Femenino	Total
Sedentarios	9 (12%)	21 (31%)	30
Moderadamente activos	34 (44%)	37 (54%)	71
Muy activos	34 (44%)	10 (15%)	44
Total	77	68	145

Como podemos observar en la tabla anterior (Tabla 15), los adolescentes masculinos son más activos que las adolescentes femeninas debido a diferentes motivos:

- El número de muy activos es muy superior en los adolescentes masculinos que las adolescentes femeninas.
- El número de sedentarios es superior en las adolescentes femeninas que en los adolescentes masculinos.

Tabla 16. Estados de cambio

GENERO			
	Masculino	Femenino	Total
Precontemplación	2 (3%)	3 (4%)	5
Contemplación	2 (3%)	11 (16%)	13
Preparación	16 (21%)	18 (27%)	34
Acción	11 (14%)	5 (7%)	16
Mantenimiento	46 (59%)	31 (46%)	77
Total	77	68	145

En cuanto a los estados de cambio en relación con el sexo comentar que hasta la práctica deportiva de duración continuada los datos son muy similares. A la hora de realizar ejercicio regular ya sea desde hace más o menos de seis meses decir que los chicos están por encima de las chicas.

La presente tabla nos va a dar a conocer si en realidad los datos anteriores son significativos o no además de mostrarnos la significación de demás datos utilizados en ambos centros como por ejemplo las barreras extra e intrapersonales, las diferentes áreas de motivación así como la intención de ser físicamente activo.

Tabla 17. Análisis de diferencias entre variables

Variable dependiente	Masculino		Femenino		Significación
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica	
Nivel de actividad física	14.35	3.56	11.75	3.17	.000
Intención de ser físicamente activo	4.24	0.78	3.92	0.96	.030
Barreras extrapersonales	1.82	1.39	1.91	1.17	.648
Barreras intrapersonales	1.05	1.42	1.22	1.27	.441
Salud	5.99	0.84	5.68	0.91	.036
Apariencia	5.27	1.12	4.74	1.38	.012
Competente	5.75	1.03	4.86	1.21	.000
Social	5.00	0.91	4.41	1.21	.001
Diversión	5.74	1.01	5.30	1.24	.022

Al contrario que pasaba en la comparativa por centros, en la comparativa por sexo podemos observar diferencias significativas en casi todos los aspectos estudiados exceptuando las barreras tanto extrapersonales como intrapersonales. La media de los niveles de actividad física en los chicos es tres puntos superior a las de las chicas siendo una media de 14.35 para los chicos y 11.75 para las chicas. La intención de ser físicamente activo también es una diferencia significativa al comprarlo por sexo, siendo superior también en los adolescentes masculinos que en las adolescentes femeninas. Por último hacer referencia a las cinco áreas que forman la variable de la motivación, donde en las cinco, los chicos tienen medias superiores y a la vez significativas que en las chicas.

6.3.3 Comparativa por curso

Tabla 18. Niveles de actividad física

	CURSO			Total
	3ºESO	4ºESO	1ºBACH	
Sedentario	10 (19%)	11 (21%)	9 (23%)	30
Moderadamente activo	24 (44%)	28 (54%)	19 (49%)	71
Muy activo	20 (37%)	13 (25%)	11 (28%)	44
Total	54	52	39	145

Como podemos observar en la tabla anterior (Tabla 18), los niveles de actividad física van disminuyendo conforme vamos subiendo de curso. En 3º ESO el porcentaje de muy activos es del 37%, en 4ºESO es del 25% y en 1ºBACH es del 28%; Ahí la disminución de los niveles de actividad física.

Tabla 19. Estados de cambio

	CURSO			Total
	3ºESO	4ºESO	1ºBACH	
Precontemplación	3 (6%)	2 (4%)	0 (0%)	5
Contemplación	2 (4%)	5 (10%)	6 (15%)	13
Preparación	11 (20%)	13 (25%)	10 (25%)	34
Acción	4 (7%)	9 (17%)	3 (8%)	16
Mantenimiento	34 (63%)	23 (44%)	20 (52%)	77
Total	54	52	39	145

Como ocurría en la tabla de niveles de actividad física, el parámetro más seleccionado en los tres cursos ha sido el de realizar actividad física desde hace más de seis meses. Como también ocurría en los niveles de actividad física se ve una disminución de 3ºESO a 1ºBACH debido principalmente a las barreras extrapersonales como más deberes, más tareas a realizar en casa...

La presente tabla (tabla 20) nos va a dar a conocer si en realidad los datos anteriores son significativos o no además de mostrarnos la significación de demás datos utilizados en ambos centros como por ejemplo las barreras extra e intrapersonales, las diferentes áreas de motivación así como la intención de ser físicamente activo.

Tabla 20. Análisis de diferencias entre variables

Variable dependiente	3ºESO		4ºESO		1ºBACH		Significación
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica	
Suma APALQ	13.78	3.78	12.56	3.32	13.00	3.70	.215
MIFA (adaptado)	4.10	0.97	4.14	0.86	4.00	0.78	.740
Barreras extrapersonales	1.49	1.24	1.92	1.36	2.30	1.13	.010
Barreras intrapersonales	1.09	1.49	1.22	1.33	1.05	1.17	.814
Salud	5,61	0,98	5,95	0,88	6,03	0,70	.048
Apariencia	4,64	1,42	5,23	1,17	5,26	1,07	.022
Competente	5,17	1,36	5,36	1,15	5,53	1,01	.362
Social	4,69	1,21	4,72	1,11	4,77	0,94	.938
Diversión	5,51	1,34	5,48	1,13	5,64	0,83	.795

Lo que no nos ha ocurrido anteriormente con las barreras extrapersonales nos acurre ahora. Quiero hacer referencia a que hasta ahora los datos de las barreras extrapersonales no habían sido un dato significativo para comprar pero ahora sí. Podemos observar que las barreras extrapersonales van aumentando conforme vamos subiendo de curso de ahí que la media de 3ºESO sea 1,49 la de 4ºESO 1,92 y la de 1ºBACH 2,30. Casi un punto más de media en los adolescentes de 1ºBACH que en los adolescentes de 3ºESO. Con las barreras extrapersonales hacemos referencia a la realización de más deberes, más horas de estudio, no disponer de tanto tiempo...

Otro de los parámetros que también ha salido como significativo ha sido como ya nos ha ocurrido en casos anteriores la salud y la apariencia. En cuanto al área de la salud comentar que se observa un aumento conforme vamos subiendo de curso, dando a reflejar que cuanto más crecemos más nos damos cuenta de la importancia de la actividad física en relación a la salud. Lo comentado anteriormente también lo podemos relacionar con la apariencia, cuanto más mayores somos más importancia le damos a dicha área.

7. Discusión

En este apartado relacionaremos los resultados obtenidos en el apartado anterior con estudios ya realizados anteriormente, confirmando dichos resultados o contradiciéndonos a los mismos, así como se tratará de explicar algunos de los resultados obtenidos. Empezaremos comentando los datos descriptivos más representativos.

Coinciendo con Abarca, (2011), los datos de este trabajo de investigación nos muestran como el porcentaje mayor se lo llevan los adolescentes moderadamente activos, seguidos de ellos están los muy activos y el menor porcentaje los adolescentes sedentarios. Al mismo tiempo comentaremos como los resultados del cuestionario de estados de cambio coincide también con los datos investigados por el autor comentado anteriormente, aspecto muy positivo encontrado en los resultados, ya que la mayor parte de los adolescentes realizan actividad física y solo una minoría no realizan.

A la hora de hablar del análisis de las correlaciones, comentar que la mayor correlación existente es la de los niveles de actividad física con el grado de competencia percibida por los adolescentes. Coinciendo con Abarca (2011), la actividad física tiene una relación significativa y positiva con la percepción de competencia. Dicha relación positiva esta en concordancia con otros estudios que señalan que la percepción de competencia es mayor en los jóvenes que practican más actividad física que a los que no realizan, ya que diferentes autores muestran en sus estudios como la percepción que tenemos de nuestra habilidad motriz es uno de los factores que condicionan la práctica de actividad física (Carrol & Loumidis, 2001; Castillo & Balaguer, 1998; Fox, 1988; Gao, 2008; Goñi & Zulaika, 2000). También podemos observar que la competencia a parte de estar muy relacionada con la actividad física, también está muy relacionada con el tema de la salud, un círculo entre las tres variables.

A la hora de hablar de los datos por comparación, empezaremos comentando los datos obtenidos por distinción de centro, donde las medias de niveles de actividad física son mayores en el centro privado-concertado con un 13,51 frente a las del colegio público con un 12,71. Coinciendo con Ruiz-Juan et al. (2010) podemos afirmar que los estudiantes de colegios públicos practican menos actividad física que los adolescentes de centros privados-concertados, lo cual nos quiere decir que éstos últimos

son más activos que los adolescentes de colegios públicos (Ruiz-Juan et al., 2010). No obstante dichos resultados se contradicen a su vez con un estudio (Peiro-Velert et al., 2008) donde nos indica que los adolescentes de centros públicos tienen mayor gasto energético de actividad física, los fines de semana cuando más. Sin embargo, los resultados de dichos estudios demuestran que los adolescentes de colegios públicos presentan porcentajes superiores de inactividad física (Murillo-Pardo, B., 2013).

En referencia a los últimos datos recogidos parece evidente investigar sobre las características específicas de cada centro, ya que podemos encontrar diferencias a la hora de ofertar actividades de actividad física conocidas como actividades extraescolares. Por ejemplo en nuestro caso el colegio concertado tiene una asociación deportiva consistente que lleva muchos años en funcionamiento con muchas actividades y deportes donde adolescentes se pueden apuntar ya sean del centro o no, de hecho jóvenes del colegio público según los cuestionarios realizaban deportes extraescolares en dicha asociación deportiva. La importancia de los factores socioeconómicos también es un dato importante que define el tipo de centro escolar (Murillo, 2013). Es el caso de España, donde la asistencia a un centro público o privado-concertado tiende a estar determinada por las posibilidades económicas y la educación de los padres (Ruiz-Juan et al., 2010).

Durante el periodo de la adolescencia se construye la personalidad, es decir, los adolescentes empiezan a ser autónomos, y la influencia de los valores sociales y los amigos es digna de tener en cuenta (Kriemler, Meyer, Martin, Van Sluijs, Andersen y Martin, 2011). En consecuencia, conocer los niveles de actividad física y los factores que influyen en ellos será determinante para diseñar, aplicar y evaluar programas para la promoción de la actividad física más eficaces los adolescentes (Murillo-Pardo, B., 2013).

Ahora hablaremos de las diferencias encontradas respecto los niveles de actividad física en relación con el género. Hemos encontrado diferencias significativas en los niveles de actividad física ($p < .01$) con una media masculina de 14,35 y una media femenina de 11,75. Según Peiró-Velert, et al. (2008), Santos, et al. (2005), y Sallis et al. (2000), existirán diferencias significativas en los niveles de actividad física según el género y por categorías (sedentario, moderadamente activo y muy activo).

Los resultados que hemos encontrado en nuestro estudio dicen lo mismo que los resultados de otros estudios realizados en la población española que también han utilizado cuestionarios (Barquero, et al, 2008; Cantón & Sánchez, 1997; Casado, et al., 2009; Castillo & Balaguer, 1998; Castillo, et al., 2007; Ceballos, 2001; Chillón, et al., 2002; Cordente, 2006; Martínez-Gómez, Martínez-de-Haro, Pozo, Welk, Villagra, Calle, et al., 2009; Martínez-Gómez, Puertollano, Wärnberg, Calabro, Welk, Sjöstrom, et al., 2009; Montil, 2004). En los artículos anteriores existe un acuerdo en los niveles de actividad física, presentando diferencias por género con niveles superiores en los chicos.

Nuestros resultados también están en sintonía con un estudio que se realizó en Madrid, Cordente (2006) donde él encuentra, que los adolescentes masculinos son más activos que las adolescentes femeninas ya que la mayoría de los primeros son muy activos o moderadamente activos mientras estas segundas la mayoría realizan una actividad física moderada o baja, coincidiendo con nuestro estudio. Por otra parte Peiró-Velert, et al. (2008) también encuentran resultados similares a los de nuestro estudio para ambos géneros, aunque en su estudio el porcentaje de chicas inactivas es mayor. En relación con la Encuesta Nacional de Salud española (ENS) de 2003 y 2006, Casado, et al. (2009), señalan que el porcentaje de chicos adolescentes que dice realizar actividad física es superior al de las chicas, tanto en la encuesta del año 2003, como para la del 2006.

Como hemos podido comprobar a través de la literatura, las diferentes investigaciones corroboran las diferencias en los niveles de actividad física en función del género. Identificar los diversos factores que influyen en los niveles de actividad física está considerado como una de las prioridades de salud pública, ya que dicha información puede ser muy valiosa para focalizar los esfuerzos e incrementar el porcentaje de sujetos que cumplen dichas recomendaciones de actividad física para la salud (U. S. Department of Health and Human Services, 1996). Uno de los principales problemas que la literatura muestra es que las chicas adolescentes necesitan más tiempo, es decir, no realizan actividad física por falta de tiempo (Booth AB, Bauman N., 1997). Otro de los factores por los que las adolescentes femeninas no realizan actividad física es por las responsabilidades y obligaciones familiares, ya que los consideran obstáculos para la participación a dicha actividad (Gyurcsik, Bray & Brittain, 2004).

A la hora de hablar de los niveles de actividad física en relación con el curso, que a su vez tiene relación directa con la edad, ya que aumentando el curso aumentamos la edad. En nuestros datos se ha observado que cuanto más suben de curso, los sujetos muy activos disminuyen, ya que en 3ºESO los muy activos un 37% y los sedentarios son un 19% mientras que en 1º BACH los muy activos representan el 11% y el 19% representa a los sedentarios. Dichos datos comentados anteriormente están en concordancia con datos presentados en diferentes revisiones sobre variables que influencian los niveles de actividad física (NICE, 2007). Señalan que en la etapa de la adolescencia existe una asociación de pequeña a moderada entre la edad y la AF de los adolescentes, descendiendo a medida que aumenta la edad en este periodo (Abarca, 2011).

En la población española, hemos encontrado investigaciones acordes con los datos obtenidos en nuestro estudio y otros que los contradicen. Molinero, et al. (2010) destaca que sí observa en su estudio una disminución de los niveles de actividad física. En anteriores estudios realizados también en la población española (Casimiro, 1999; Hellín, 2003; Pastor, et al., 2003) consolidan el descenso de los niveles de actividad física en los adolescentes de edad avanzada.

Como hemos comentado anteriormente, hay estudios como el de Peiró-Velert, et al. (2008) que no encontraron diferencias significativas en función de la edad con los niveles de actividad física.

Una vez realizada la búsqueda de estudios que confirmen afirman nuestros resultados obtenidos sobre los niveles de actividad física en función de la edad, podemos concluir que nuestros resultados refuerzan el descenso de los mismos en relación a la edad (NICE, 2007). La disminución de los niveles de actividad física puede ser debido en gran parte de las barreras extrapersonales, debido a que tenemos más tareas a realizar como por ejemplo más estudio, más tareas en casa...

Por último hablaremos tanto de los motivos de práctica como de las barreras percibidas para la realización de actividad física. Empezando por los motivos de práctica comentar que el aspecto que más alto ha sido la salud que coincidiendo con Celis-Mecrchan (2006) tiene una estrecha relación con el componente de la apariencia con niveles también superiores a 5. Otros dos componentes también muy similares son

la diversión con la competencia que como en el caso anterior coincidiendo con el mismo autor, (Celis-Merchán 2006), también en sus estudios guardan una estrecha relación. Por último dentro de los motivos de práctica, al igual que Celis-Merchán (2006), el componente social es el menos expuesto como razón para realizar actividad deportiva. Me parece interesante que ya los adolescentes realicen actividad física principalmente por la salud, ya que es un aspecto muy importante para la vida futura en cuanto a enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II...y más enfermedades relacionadas con la inactividad física y el sedentarismo.

En cuanto a las barreras hacer hincapié en las barreras extrapersonales de mayor resultado que son las de “tengo muchos deberes” y la de “tengo que estudiar mucho” coinciden con Zaragoza, Generelo, Julián y Abarca-Sos, (2011) en su estudio sobre principales barreras en adolescentes. La adolescencia es un momento de la vida en la que las personas comienzan a hacer valer su autonomía en ciertas decisiones que tienen que tomar, por ello los jóvenes pueden necesitar ayuda en la gestión del tiempo (Zaragoza et al. 2011). Las diferencias de género entre las barreras de actividad física nos puede explicar el por qué las chicas hacen menos actividad física de los chicos, teniendo estas un porcentaje mayor en cuanto a dichas barreras. A parte de las barreras extrapersonales, en las intrapersonales, en estudios se ha encontrado en chicas porcentajes mayores en parámetros como no me gusta la actividad física o que se sienten incompetentes (Zaragoza et al. 2011). En parte dichas barreras van aumentando conforme nos vamos haciendo más mayores y vamos subiendo de curso, ya que no es lo mismo los deberes/ estudio de 3º ESO que los estudios que tenemos que hacer en 1º de bachillerato o cursos posteriores. También por ejemplo en casa cuanto más mayores somos, más ayudamos en casa por lo que el tiempo también disminuye para la práctica de actividad física.

8. Conclusiones e implicaciones

En dichos apartado vamos a comentar las conclusiones de dicho trabajo, primeramente en castellano y posteriormente en inglés. Las conclusiones establecidas son las siguientes:

1. Los niveles de actividad física de los adolescentes de la localidad de Calahorra identifican que son moderadamente activos por lo que estos niveles de actividad física podrían aumentarse en los adolescentes.
2. El estado de cambio más elevado de los adolescentes calagurritanos ha sido el de mantenimiento con un 53,1% mientras que el 46,9% de los adolescentes no practica actividad física de forma regular.
3. La intención de práctica deportiva ha sido muy elevada con un 5,73 sobre un total de 7. Lo cual no coincide del todo con los resultados de actividad física, por lo que deberemos realizar actividades para que esa intención se convierta en hechos, y por lo tanto dichos niveles de actividad aumenten.
4. El principal motivo por el cual los adolescentes de Calahorra realizan actividad física es la salud y para sentirse competentes. Por lo tanto deberemos de realizar actividades, donde todos y cada uno de los adolescentes se sientan competentes a través de diferentes estrategias competitivas, en la que todos consigan ganar en diferentes ocasiones para sentirse competentes.
5. Las barreras extrapersonales, siendo las más destacadas, han adquirido una media superior que las barreras intrapersonales. Por lo que me parece mejor que dichas barreras adquieran valores más altos por el simple hecho que dichas barreras son más fáciles de solucionar como por ejemplo buscar a alguien para realizar actividad física que hacer que te guste la actividad física que nunca te ha gustado.
6. En cuanto a género, los adolescentes masculinos realizan más actividad física que las adolescentes femeninas.
7. Cuando vamos progresando en la edad adolescente, las barreras extrapersonales sufren un aumento significativo por el simple hecho de tener que estudiar más, de tener más deberes o por tener que ayudar más en casa; por otro lado los adolescentes de los colegios privados-concertados realizan más

actividad física que los adolescentes de colegios públicos que puede ser debido a las actividades y ofertas que éstos primeros ofertan.

9. Conclusions and implications

In the following points we are going to deal with the conclusions extracted from this essay, first in Spanish and subsequently in English. These are the obtained conclusions.

1. Physical activity levels in Calahorra's teenagers identify them as moderately active; therefore the aforementioned activity could be increased among this population.

2. The higher state change among teenagers in Calahorra is performed in keeping up activities (53,1%), while 46,9% of them don't practice any kind of regular exercise at all.

3. Resolution to practice sports has turned up very high, 5,73 out of 7, which doesn't match the results obtained in actual practice. We must engage into offering more physical activity options for this aim to become a fact, increasing physical activity levels.

4. The main reason for Calahorra's teenagers to practice sports is health improvement, but also to feel more competent. Therefore we must pursue to develop diverse kinds of physical activity to engage every single teenager, allowing them to feel competent throughout different competitive strategies to ever win.

5. Outside barriers have displayed a higher average rating than internal personal barriers. I consider it best for these external barriers to acquire higher values out of the simple fact that these are easier to sort out, for instance, by looking for somebody to practice that physical activity you have never been attracted to.

6. As for each gender, male teenagers practice more physical activity than female teenagers.

7. As we move along teenage age range, external barriers rise significantly since teenagers are required to study for longer hours, do more homework or help at home. On the other hand, teenagers from private schools

tend to do more physical exercise than those attending public schools, maybe due to the larger sports offer present in the first ones.

En cuanto a las implicaciones como futuro graduado de ciencias de la actividad física y del deporte, comentar algunas:

- Fomentar más la actividad física por parte de las entidades públicas para conseguir el mayor porcentaje de los adolescentes en muy activos y así seguir en la buena línea de los pensamientos de dichos jóvenes, ya que su intención de actividad física es muy elevada y lo hacen por aspectos muy importantes como es la salud. Sobre todo el principal tema a insistir es el tema femenino, conseguir subir los niveles de actividad física de las chicas mediante los diferentes deportes o actividades. El hecho de charlas deportivas donde las mujeres son las protagonistas también es otro medio de captación para dicho género, para que se pongan en su piel y luchen para ser como ellas o por lo menos realicen el deporte de sus ídolos. Realizar la carrera de la mujer como en otras poblaciones como por ejemplo Zaragoza, y hacer diferentes demostraciones de deportes aprovechando la realización de la carrera. Tener en cuenta los gustos y las preferencias de las chicas. El ámbito deportivo y su oferta es en ocasiones muy mayoritario de deportes que socialmente se entienden como “masculinos”. Darle “voz” a ellas para conocer sus intereses e inquietudes en torno a la actividad física. Generar empoderamiento en los adolescentes.
- Al ser la actividad física menos elevada en los centros públicos, fomentar la dicha actividad principalmente mediante las APAS para conseguir elevar dichos niveles a través de una estructura asociativa en relación al centro, la creación de una planificación anual sobre diferentes parámetros relacionados con la actividad física, eventos puntuales de actividad física, recreos divertidos, fomentar a través del deporte diferentes formas de divertirse o pasar un rato agradable a la vez que es bueno para la salud. Otra estrategia deportiva sería realizar diferentes ligas intercentros para desarrollar durante el periodo escolar de deportes variados, ya más bien colectivos, de cooperación...para desarrollar también otros ámbitos como el social. Intervenciones gestionadas desde el

centro escolar. Ejemplos como el proyecto de intervención “Sigue la Huella” nos muestran que es posible mejorar estos niveles de AF desde los centros escolares.

- Realizar estrategias deportivas para que por todos los medios aumentar los niveles de actividad física de las adolescentes femeninas ya que el porcentaje de dichos niveles en comparación con los adolescentes masculinos es muy inferior. A continuación enumero algunas de las estrategias prometedoras para la promoción de la actividad física (Murillo , García, Generelo , Bush, Zaragoza, Julián y García, 2013):
 - Promover o desarrollar múltiples componentes intervencionales que promuevan el empoderamiento de los miembros de la comunidad escolar.
 - Mejorar los programas de educación física.
 - Intervenciones que incluyen un ordenador adaptado durante la implementación para conocer mediante podómetros los resultados de actividad física y a partir de esos datos tener una retroalimentación.
 - Intervenciones o programas que respondan a las necesidades de las chicas.

10. Valoración personal

Dicho trabajo me ha servido para conocer los niveles de actividad física de mi localidad. Es un trabajo que lo he realizado para poder conocer dichos niveles de actividad y como futuro graduado en Ciencias de la actividad física y del deporte poder realizar estrategias deportivas comentadas anteriormente para incrementar dichos niveles y atraer cada vez a jóvenes a realizar dicha actividad.

Me ha parecido interesante realizarlo en mi localidad ya que en el futuro es donde voy a residir y por tanto es de especial interés poder realizar todo lo comentado anteriormente. Ha sido un trabajo muy costoso pero a la vez entretenido por el simple hecho de tener que hacer muchas cosas como la elaboración de los cuestionarios, las reuniones con los colegios para poder realizar el estudio, analizar los datos...

Por otro lado agradecer a mi tutor, Luis García por su constante ayuda en la realización de dicho trabajo. Gracias por tu total disponibilidad permanente, experiencia y capacidad para continuar con dicho trabajo. A los centros educativos que han participado en el estudio: dirección, profesores de Educación Física y sobre todo a todos los alumnos y alumnas que han hecho que este estudio sería posible. A todos mis amigos, amigas, compañeros de clase...por su constante apoyo en el proceso de elaboración de dicho estudio. Y por último agradecer a toda mi familia el apoyo que he tenido no solo durante este estudio, sino el apoyo de los cuatro años realizando la carrera, especialmente a mis padres, Santiago y Conchi y a mi hermana María que sin ellos no hubiera sido posible, muchas gracias a todos.

11. Bibliografía

Abarca-Sos, A. (2011). *Factores personales, sociales y ambientales que influencian los niveles de actividad física de los adolescentes aragoneses*. Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza.

Adams, J., & White, M. (2005). Why don't stage-based activity promotion interventions work? *Health Education Research*, 20(2), 237-243.

Aibar-Solana, A. (2013). *Estudio transcultural de la actividad física y de la actividad sedentaria de los adolescentes de dos ciudades del eje pirenaico franco-español: Análisis descriptivo y factores de influencia*. Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza.

Añó, V. (1995). *Aspectos psicosociales en la oferta de instalaciones deportivas*. Tesis doctoral. Dir. José María Peiró. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia.

Armstrong, N. y Welsman, J. R. (2006). The physical activity patterns of European youth with reference to methods of assessment. *Sports Medicine*, 36 (12), 1067-1086.

Aznar, S., Naylor, P. J., Silva, P., Pérez, M., Angulo, T., Laguna, M., Lara, M. T. y López-Chicharro, J. (2010). Patterns of physical activity in Spanish children: a descriptive pilot study. *Child: care, health and development*, 37 (3), 322-328.

Barquero, P., Barriopedro, M. I., & Montil, M. (2008). Patrones de actividad física en niños con sobrepeso y normopeso: un estudio de validez concurrente. *Apunts: Medicina De l'Esport*, 43(159), 127-134.

Bauman, A.E., Reis, R.S., Sallis, J.F., Wells, J.C., Loos, R.J., & Martin, B.W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380, 258-271. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60735-1

Bernstein, M. S., Costanza, M. C., & Morabia, A. (2004). Association of physical activity intensity levels with overweight and obesity in a population-based sample of adults. *Preventive Medicine*, 38(1), 94-104.

Booth, M. L., Okley, T., McLellan, L., Phongsavan, P., Macaskill, P., Patterson, J., Wright, J. y Holland, B. (1999). Mastery of fundamental motor skills among New South Wales school students: prevalence and sociodemographic distribution. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2, 93–105.

Booth AB, Bauman N. Physical activity preferences, preferred sources of assistance, and perceived barriers to increased activity among physically inactive Australians. *Prev Med* 1997; 26: 131-137.

Cantón, E., & Sánchez, M. C. (1997). Deporte y calidad de vida: motivos y actitudes en una muestra de jóvenes valencianos. *Revista de psicología del deporte*, 12, 119-135.

Carroll, B. y Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review*, 7, 24–43.

Casado, C., Alonso, N., Hernández, V., & Jiménez, R. (2009). Actividad física en niños españoles: factores asociados y evolución 2003-2006. *Revista Pediatría de Atención Primaria*, 11(42), 219-231.

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)*. Universidad de Almería. Tesis doctoral.

Castillo, I., & Balaguer, I. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 54, 22-29.

Castillo, I., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 201-210.

Cavill, N., Kahlmeier, S., Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: Evidence for the action*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Cavill, N., Biddle, S., & Sallis, J. F. (2001). Health enhancing physical activity for young people: Statement of the united kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science, 13*(1), 12-25.

Ceballos, O. (2001). *Actividad Y Condición Física en escolares adolescentes de la ciudad de Zaragoza (España) y Monterrey (México)*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.

Célis-Merchán, A. G. (2006). Adaptación al Español de la escala revisada de Motivos para la Actividad Física (MPAM-R) y el Cuestionario de Clima Deportivo (SCQ). *Avances en Medición, 4*, 73-90.

Chillón, P., Delgado, M., Tercedor, P., & González Gross, M. (2002). Actividad físico deportiva en escolares adolescentes. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (3)*, 5-12.

Corbin, C. B. y Pangrazzi, R. P. (1998). *Physical Activity for Children: A Statement of Guidelines*. Reston, Va: National Association for Sport and Physical Education.

Cordente, C. A. (2006). *Estudio epidemiológico del nivel de actividad física y de otros parámetros de interés relacionados con la salud bio-psico-social de los alumnos de E.S.O. del municipio de Madrid*. Tesis doctoral. Universidad de Castilla la Mancha.

Croxton, J. y cols. (1987). Gender differences in attitudes towards sports and reactions to competitive situations. *Journal of sport behaviour, 10*, 2, 166-177.

Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O., et al. (2004). *Young People's health in context. health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World health organization regional office for Europe; Health Policy for Children and Adolescents.

Delgado, M. (1996). 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.

Eurobarometer (2003). *Special Eurobarometer 183-6. Wave 58.2. Physical Activity.* European Opinion Research Group EEIG. Obtenido de: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_183_6_en.pdf

Evenson, K. R. y Mota, J. (2011). Progress and future directions on physical activity research among youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 149-151.

Fairclough, S. J. y Stratton, G. (2006). A review of physical activity levels during elementary school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25, 240-258.

Faison-Hodge, J. y Porretta, D.L. (2004). Physical activity levels of students with mental retardation and students without disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21, 139-154.

Fernández, M. D., Saínz, A. G., & Garzón, M. C. (2007). *Entrenamiento físico-deportivo y alimentación* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

Fox, K. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40, 230-246.

Gao, Z. (2008). Perceived competence and enjoyment in predicting students' physical activity and cardiorespiratory fitness. *Perceptual and Motor Skills*, 107(2), 365-372.

García-Bengoechea, E., Ruiz-Juan, F. y Bush, P. L. (in press). Delving into the social ecology of leisure time physical activity among adolescents from south eastern Spain. *Journal of Physical Activity and Health*.

Goñi, A., & Zulaika, L. M. (2000). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10 a 11 años en la provincia de Guipúzcoa. *Apunts: Educacion Fisica y Deportes*, 59, 6-10.

Gyurcsik NC, Bray SR, Brittain DR. Coping with barriers to vigorous physical activity during transition to university. *Fam Community Health* 2004; 27(2):130-142.

Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*, 380, 247-257. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1

Hallal, P. C., Bauman, A. E., Heath, G. W., Kohl, H. W., Lee, I. M. y Pratt, M. (2012b). Physical Activity: more of the same is not enough. *Lancet*, 380, 190-191.

Hein, V., Müür, M. y Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, 10(1), 5-19.

Hellín, P. (2003). *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de Actividades Físico- Deportivas*. Tesis doctoral. Universidad de Murcia.

Hilland, T. A., Stratton, G., Vincon, D. y Fairclough, S. J. (2009). The Physical Education Predisposition Scale: preliminary development and validation. *Journal of Sports Science*, 27, 1555–1563.

Hoehner, C. M., Soares, J., Parra Perez, D., Ribeiro, I. C., Joshu, C. E., Pratt, M., Legetic, B. D., Drownson, R. C. (2008). Physical activity interventions in Latin America: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 34 (3), 224–233.

INE (2011). Encuesta nacional de salud: ENSE 2011-2012. Instituto Nacional de Estadística. Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad de España. Obtenido de: <http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2011/PresentacionENSE2012.pdf>

Kearney, J. M., De Graaf, C., Damkjaer, S., & Engstrom, L. M. (1999). Stages of change towards physical activity in a nationally representative sample in the european union. *Public Health Nutrition*, 2(1A), 115-124.

Kimm, S., Glynn, N. W., Kriska, A. M., Barton, B. A., Kronsberg, S. S., Daniels, S. R., Crawford, P. B., ... Liu, K. (2002). Decline in physical activity in black girls and white girls during adolescence. *The New England Journal of Medicine*, 347 (10), 709–715.

Kohl 3rd, H.W., Craig, C.L., Lambert, E.V., Inoue, S., Alkandari, J.R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 380, 294-305. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60898-8

Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., Van Sluijs, E., Andersen, L., y Martin, B. (2011). Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: A review of reviews and systematic update. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 923–930.

Ledent, M., Cloes, M., & Piéron, M. (1997, Les jeunes, leur activité physique et leurs perceptions de la santé, de la forme, des capacités athlétiques et de l'apparence. *Sport*, 40, 90-95.

Malina, R.M. (1996). Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, S48-S57. doi: 10.1080/02701367.1996.10608853

Martinez-Gomez, D., Martinez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., et al. (2009). Reliability and validity of the PAQ-A questionnaire to assess physical activity in spanish adolescents. *Revista Espanola De Salud Publica*, 83(3), 427-439.

Martinez-Gomez, D., Puertollano, M. A., Warnberg, J., Calabro, M. A., Welk, G. J., Sjostrom, M., et al. (2009). Comparison of the ActiGraph accelerometer and bouchard diary to estimate energy expenditure in spanish adolescents. *Nutricion Hospitalaria*, 24(6), 701-710.

Molinero, O., Martínez, R. A., Garatachea, N., & Márquez, S. (2010). Pautas de actividad física de adolescentes españolas: Diferencias mediadas por la participación deportiva y el día de la semana. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 103-116.

Montil, M. (2004). *Determinantes de la conducta de actividad Física en población infantil*. Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid.

Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2013). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y salud*, 17(2), 261-267.

Moreno, J.A. y Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291-311.

Murillo-Pardo, B. (2013). *Diseño, aplicación y evaluación de intervención escolar para incrementar los niveles de actividad física en los adolescentes*. Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza

NICE. (2007). Correlates of physical activity in children: A review of quantitative systematic reviews. *NICE Public Health Collaborating Centre*.

Niñerola, J., Capdevila, L., & Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas en el ejercicio físico: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 53-69.

OMS (2010) *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Pardo, B. M., Bengoechea, E. G., Lanaspa, E. G., Bush, P. L., Casterad, J. Z., Clemente, J. A. J., & González, L. G. (2013). Promising school-based strategies and intervention guidelines to increase physical activity of adolescents. *Health education research*, 28(3), 523-538.

Pastor, Y., Balaguer, I., & Pons, D. (2003). Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in spanish adolescents between 15 and 18 years of age. *Journal of Adolescence*, 26(6), 717-730.

Pate, R. R, Freedson, P. S, Sallis, J. F., Taylor, W. C., Sirard, J., Trost, S. G. y Dowda, M. (2002). Compliance with physical activity guidelines: prevalence in a population of children and youth. *Annals of Epidemiology*, 12, 303-308.

Peiró-Velert, C., Devís-Devís, J., Beltrán-Carrillo, V. J., & Fox, K. R. (2008).

Variability of spanish adolescents' physical activity patterns by seasonality, day of the week and demographic factors. *European Journal of Sport Science*, 8(3), 163-171.

Powell, K. E., & Blair, S. N. (1994). The public health burdens of sedentary living habits: Theoretical but realistic estimates. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(7), 851-856.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.

Ribeiro, I., Parra, D. C., Hoehner, C. M., Soares, J., Torres, A., Pratt, M., Legetic, B., ... Browson, R. C. (2010). School-based physical education programs: evidence-based physical activity interventions for youth in Latin America. *Global Health Promotion*, 17 (2), 5-15.

Riddoch, C. J., Bo Andersen, L., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebo, L., Sardinha, L. B., Cooper, A. R. y Ekelund, U. (2004) Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36, 86-92.

Rosenkraz, R. R., Welk, G. J., Hastmann, T. J. y Dzewaltowski, D. A. (2011). Psychosocial and demographic correlates of objectively measured physical activity in structured and unstructured after-school recreation sessions. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 306-311.

Ruiz-Juan, F., García-Bengoechea, E. y García, M. E. (2010). Role of individual and school factors in physical activity patterns of secondary-level Spanish students. *Journal of School Health*, 80, 88-95.

Ryan, R., Frederick, C., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. (1997). Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. *Sport Psychology*, 28, 335-354.

Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Alcaraz, J.E., Kolody, B., Faucette, N. y Hovell, M.F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *American Journal of Public Health*, 87, 1328-1334.

Sallis, J.F., Owen, N., & Fisher, E.B. (2008). Ecological models of health behavior. En K. Glanz, B.K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education* (4th ed.) (pp. 465-485). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975.

Sallis, J. F., Bauman, A., & Pratt, M. (1998). Environmental and policy interventions to promote physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 15, 379-397.

Santos, M. P., Gomes, H., & Mota, J. (2005). Physical activity and sedentary behaviors in adolescents. *Annals of Behavioral Medicine*, 30(1), 21-24.

Serra, J. R. (2008). *Factores que influencian la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca*. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.

Speiser, P. W., Rudolf, M. C., Anhalt, H., Camacho-Hubner, C., Chiarelli, F., Eliakim, A., et al. (2005). Childhood obesity. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 90(3), 1871-1887.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., ... Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146 (6), 732-737.

Taber, D. R., Stevens, J., Lytle, L. A., Foreman, R. D., Moody, J., Parra-Medina, D. y Pratt, A. (2011). Association between school-and nonschool-based activity programs and physical activity in adolescent girls. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 971-977.

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood. A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 267-273. doi: 10.1016/j.amepre.2004.12.003

Telama, R., Viikari, J., Valimaki, I., Siren-Tiusanen, H., Akerblom, H. K., Uhari, M., et al. (1985). Atherosclerosis precursors in Finnish children and adolescents. X. Leisure-time physical activity. *Acta Paediatrica Scandinavica*, 318 (Suppl), 169-180.

Telama, R., Yang, X., Laakso, L., & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine, 13*, 317-323.

Telama, R., Nupponen, H., & Piéron, M. (2005). Physical activity among young people in the context of lifestyle. *European Physical Education Review, 11*(2), 115-137.

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Valimaki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine, 28*(3), 267-273.

Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M., et al. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 34*(2), 350-355.

Trost, S. G., Pate, R. R., Freedson, P. S., Sallis, J. F., & Taylor, W. C. (2000). Using objective physical activity measures with youth: how many days of monitoring are needed?. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 32*(2), 426-431. doi: 10.1097/00005768-200002000-00025

Tucker, P., Irwin, J. D., Gilliland, J., He, M., Larsen, K., & Hess, P. (2009). Environmental influences on physical activity levels in youth. *Health & Place, 15*(1), 357-363.

Van Der Horst, K., Paw, M. J. C. A., Twisk, J. W. R., & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 39*(8), 1241-1250.

U. S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: US Dept of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

Van Sluijs, E.; Griffin, S. J. y Van Poppel, M. (2007). A cross-sectional study of awareness of physical activity: associations with personal, behavioral and psychosocial factors. *International Journal of Behavioral nutrition and physical activity, 4*, 53-61.

Veloso, U. (2006). *Determinantes da actividade física dos adolescentes: Estudo de uma população escolar do concelho de oeiras*. Tesis Doctoral. Universidade do Minho.

Vuillemin, A., Escalon, H., & Bossard, C. (2008). Activité physique et sédentarité. En H. Escalon, C. Bossard, & F. Beck (Eds.). *Baromètre santé nutrition* (pp. 239-268). Paris: INPE.

Wilson, P., Rodgers, W., Fraser, S. & Murria, T. (2004). Relationships Between Exercise Regulations and Motivational consequences in University Students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1, 81-92.

World Health Organization (2002). *Reducing risks, promoting healthy life. World Health Report 2002*. Geneva: World Health Organization.

12. Anexos

Anexo 1. Carta de presentación para los colegios

El grupo de investigación denominado “EDUCACIÓN FÍSICA Y PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA” de la Universidad de Zaragoza va a poner en marcha el proyecto: “EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS JÓVENES CALAGURRITANOS”

Los principales objetivos de esta investigación son:

1. Analizar los niveles de actividad física habitual en sujetos adolescentes de la localidad de Calahorra que nos permitirá hacer una radiografía del estilo de vida de los adolescentes de nuestro territorio en función de diferentes variables sociodemográficas.
2. Analizar las posibles relaciones entre la práctica de AF y otras conductas que forman parte del estilo de vida de los adolescentes.
3. Identificar los determinantes y las barreras para la práctica de deporte para todos en población adolescente.
4. Establecer criterios y propuestas de intervención en población adolescente que permitan favorecer la adherencia a la práctica de actividad física en esta franja de edad.

Para poder llevar a cabo el proyecto, necesitamos pasar unos cuestionarios a jóvenes de 3º-4º de ESO y 1º de BACH. haciendo referencia a los diferentes conceptos anteriormente aludidos relacionados con la actividad física. Por todo ello hemos querido poner en su conocimiento el objeto de este estudio y solicitarle el permiso pertinente para poder realizarlo en su centro.

En concreto, necesitaríamos pasar «DATOS» cuestionarios en su centro en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. Son anónimos, muy sencillos y adecuados al nivel de comprensión del alumnado. Con este objeto nos pondremos en contacto con usted vía telefónica para confirmar su disponibilidad y a partir de allí concretar fechas y horarios.

Quedamos a su disposición para cualquier aclaración o ampliación de lo que representa este estudio. Sin otro particular, reciba un cordial saludo.

Fdo. Luis García González y Jesús Urzanqui Rodríguez

Universidad de Zaragoza

Grupo de investigación EFYPAF

Nota: Adjuntamos una copia de los cuestionarios que se pasarán al alumnado del centro.

Anexo 2. Cuestionario final

CÓDIGO DE IDENTIFICACIÓN:

--	--	--	--	--	--	--

A continuación vas a ver una serie preguntas relacionadas con la ACTIVIDAD FÍSICA que realizas habitualmente y otros aspectos relacionados; por ello te vamos a realizar varias preguntas

No hay respuestas verdaderas ni falsas, solamente queremos conocer la actividad que realizas. Por favor, lee despacio y con atención cada una de las preguntas y contesta lo que más se acerque a tu opinión.

¡¡Muchas gracias por participar!!

Este cuestionario es anónimo y pretende medir la actividad física de los jóvenes. Por ello te pedimos que contestes de forma sincera a cada una de las preguntas. Toda esta información será tratada de manera estrictamente confidencial. Por favor, contesta cada una de las preguntas marcando con una cruz en la casilla correspondiente o escribiendo el dato que se solicita. Muchas gracias por tu colaboración, tu ayuda es muy importante.

¿Cuál es tu género? Masculino Femenino

¿En qué año naciste? _____ (escribe el año)

¿En qué mes naciste? _____ (escribe el mes)

¿Practicas deporte de forma habitual? Si No

a. ¿Qué deporte o tipo de actividad física realizas? _____ (escribe el deporte)

b. ¿En qué club / asociación deportiva?
_____ (nombre club)

1. ¿Practicas deporte o haces actividad física fuera del horario del colegio (en un club o en otro sitio)?

Nunca Por lo menos una vez a la semana
Menos de una vez a la semana Casi todos los días

2. ¿Participas en actividades físicas recreativas (sin estar incluidas en un club), por ejemplo patinar, salir con la bici, con tus amigos, familia...?

Nunca Por lo menos una vez a la semana
Menos de una vez a la semana Casi todos los días

3. Durante una clase de EF habitual, ¿cuánto tiempo dedicas a la práctica de actividades físicas o deportivas de una intensidad elevada (te obligan a respirar deprisa o con dificultad y acabas sudando)?

Nunca	<input type="checkbox"/>	De 20 a 40 minutos	<input type="checkbox"/>
De 0 a 20 minutos	<input type="checkbox"/>	Todo el tiempo	<input type="checkbox"/>

4. Fuera de tu horario escolar, ¿cuánto tiempo dedicas a la semana a la práctica de actividades físicas o deportivas de una intensidad elevada (te obligan a respirar deprisa o con dificultad y acabas sudando)?

Nunca	<input type="checkbox"/>	De 4 a 6 horas	<input type="checkbox"/>
Entre media hora y una hora	<input type="checkbox"/>	7 horas o más	<input type="checkbox"/>
De 2 a 3 horas	<input type="checkbox"/>		

5. ¿Participas en competiciones deportivas?

Nunca he participado	<input type="checkbox"/>	Sí, a nivel escolar	<input type="checkbox"/>
No, pero he participado en el pasado	<input type="checkbox"/>	Sí, en un club	<input type="checkbox"/>
Sí, a nivel escolar y en un club	<input type="checkbox"/>		

6. Marca con una “X” la frase que se ajuste más a ti. Marca solo una.

1. No hago ejercicio y no tengo interés.....
2. No hago ejercicio, pero quiero hacer.....
3. Hago ejercicio de vez en cuando.....
4. Hago ejercicio regularmente (varias veces por semana) desde hace menos de 6 meses.....
5. Hago ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses...

A través de estas frases queremos que valores cuáles son los MOTIVOS por los que realizas ACTIVIDAD FÍSICA. Queremos que leas el enunciado de cada apartado y marque con una cruz la respuesta que más se ajuste a lo que tú crees.

Motivos de práctica de ACTIVIDAD FÍSICA	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Neutro	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Porque quiero estar en buena forma física	1	2	3	4	5	6	7
Porque es divertido	1	2	3	4	5	6	7
Porque me gusta comprometerme en actividades que físicamente suponen un desafío	1	2	3	4	5	6	7
Porque quiero desarrollar nuevas habilidades	1	2	3	4	5	6	7
Porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen	1	2	3	4	5	6	7
Porque me gusta estar con mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
Porque me gusta hacer esta actividad	1	2	3	4	5	6	7
Porque quiero mejorar las habilidades que poseo	1	2	3	4	5	6	7
Porque me gustan los desafíos	1	2	3	4	5	6	7
Porque quiero definir mis músculos para tener buena imagen	1	2	3	4	5	6	7
Porque me hace feliz	1	2	3	4	5	6	7
Porque quiero mantener mi nivel de habilidad actual	1	2	3	4	5	6	7
Porque quiero tener más energía	1	2	3	4	5	6	7
Porque me gustan las actividades que suponen un reto físicamente	1	2	3	4	5	6	7

Porque me gusta estar con otros a los que también les interesa esta actividad	1	2	3	4	5	6	7
Porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular	1	2	3	4	5	6	7
Porque quiero mejorar mi apariencia	1	2	3	4	5	6	7
Porque pienso que es interesante	1	2	3	4	5	6	7
Porque quiero mantener mi fuerza física para vivir de forma saludable	1	2	3	4	5	6	7
Porque quiero resultar atractivo a los demás	1	2	3	4	5	6	7
Porque quiero conocer a nuevas personas	1	2	3	4	5	6	7
Porque disfruto con esta actividad	1	2	3	4	5	6	7
Porque quiero mantener mi salud física y mi bienestar	1	2	3	4	5	6	7
Porque quiero mejorar mi cuerpo	1	2	3	4	5	6	7
Porque quiero estar bien para desarrollar mi actividad	1	2	3	4	5	6	7
Porque encuentro esta actividad estimulante	1	2	3	4	5	6	7
Porque me sentiré poco atractivo físicamente si no practico	1	2	3	4	5	6	7
Para buscar la aceptación de los demás	1	2	3	4	5	6	7
Porque me gusta la excitación de participar	1	2	3	4	5	6	7
Porque me gusta pasar el tiempo con otros haciendo esta actividad	1	2	3	4	5	6	7

Ahora queremos saber cuáles son tus IMPEDIMENTOS para realizar ACTIVIDAD FÍSICA. Por favor, lee despacio cada apartado y marque con una cruz la respuesta que más se ajuste a lo que tú piensas.

BARRERAS de práctica de ACTIVIDAD FÍSICA	No tengo ese problema	Es un pequeño problema			Es un gran problema		
		1	2	3	4	5	6
No hay un buen sitio para hacer actividad física							
No tengo a nadie con quien realizar actividad física		1	2	3	4	5	6
No me dejan salir a la calle solo / a		1	2	3	4	5	6
No tengo el equipo necesario para hacer actividad física		1	2	3	4	5	6
No es seguro estar jugando en la calle, parque, patio...		1	2	3	4	5	6
No tengo suficiente tiempo		1	2	3	4	5	6
Tengo demasiados deberes en el colegio		1	2	3	4	5	6
Tengo muchas tareas que realizar en casa		1	2	3	4	5	6
Tengo que estudiar mucho		1	2	3	4	5	6
No me gusta la actividad física		1	2	3	4	5	6
Por lo general estoy cansado/a para hacer actividad física		1	2	3	4	5	6
No disfruto de la actividad física		1	2	3	4	5	6
No soy bueno en las actividades físicas y / o deportivas		1	2	3	4	5	6
Me da miedo lesionarme		1	2	3	4	5	6
Soy muy perezoso/a para hacer actividad física		1	2	3	4	5	6
Hacer actividad física es aburrido		1	2	3	4	5	6
Me pongo nervioso/a cuando hago actividad física		1	2	3	4	5	6

Para finalizar queremos saber cuál es tu INTENCIONALIDAD de realizar ACTIVIDAD FÍSICA. Por favor, lee despacio cada apartado y marque con una cruz la respuesta que más se ajuste a lo que tú piensas.

Respecto a tu INTENCIÓN de practicar alguna ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA...	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Neutro	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Me interesa el desarrollo de mi forma física	1	2	3	4	5	6	7
Al margen de las clases de Educación Física, me gusta practicar deporte	1	2	3	4	5	6	7
Después de terminar el instituto / colegio, quisiera formar parte (o continuar) de un club deportivo de entrenamiento	1	2	3	4	5	6	7
Después de terminar el instituto/ colegio, me gustaría mantenerme físicamente activo/a	1	2	3	4	5	6	7
Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre	1	2	3	4	5	6	7

