



Universidad
Zaragoza

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Trabajo Fin de Grado

Motivaciones, barreras y nivel de actividad física en la adolescencia en el entorno de Utebo.

Motivations, barriers and level of physical activity in adolescents in the Utebo environment

Autor/es

Yolanda Remón del Río

Director/es

Luis García González
Área de Didáctica de la Expresión Corporal

03 – Diciembre - 2019

Resumen

Este estudio nace de la importancia que tiene la realización de actividad física (AF) entre los adolescentes, debido a que hay una disminución de esta y un aumento del sedentarismo. Es necesario promocionar la AF entre ellos para frenar los factores de riesgo en la salud, obesidad y que puedan ser más perjudiciales en un futuro.

Para desarrollar estrategias iniciales de promoción de la actividad física, se realizó una evaluación diagnóstica, evaluando la cantidad de AF, las barreras para la práctica de AF y las motivaciones de los adolescentes en la localidad de Utebo, con un total de 256 sujetos y una media de edad de 14.016 años (desviación típica (DT) de 1.363). Se evaluó mediante los instrumentos PAQ-A (nivel de AF), BREQ-3 (motivaciones para la practica de AF) y ABPEF (barreras para realizar AF). Se utilizó un diseño transversal con metodología descriptiva y correlacional, junto con un análisis de diferencias en función del género y de la práctica deportiva. Los resultados mostraron que más de la mitad de los adolescentes realizan menor cantidad de AF que la recomendada por distintas instituciones oficiales, siendo en las chicas significativamente inferior que en los chicos. Se observó que la barrera más percibida fue obligaciones/falta de tiempo y existe una relación positiva entre las motivaciones intrínsecas y la realización de actividad física. Una de las principales conclusiones del estudio indica que la realización de AF por los adolescentes de Utebo es insuficiente, teniendo mayor problema en el género femenino. Los niveles de AF se relacionan con las motivaciones y las barreras y ellos a su vez con la edad, el género y la realización actualmente de actividad física. Para mejorar estos factores sería necesario realizar intervenciones desde el ayuntamiento de Utebo.

Palabras clave.

Actividad física, barreras para la actividad física, motivos para la actividad física, adolescentes, sedentarismo.

Abstract

This study stems from the importance of performing physical activity (AF) among adolescents, because there is a decrease in this and an increase in sedentary lifestyle. It is necessary to promote AF among them to curb risk factors in health, obesity and that may be more harmful in the future.

To develop initial strategies for the promotion of physical activity, a diagnostic evaluation was carried out, evaluating the amount of PA, the barriers to the practice of PA and the motivations of adolescents in the town of Utebo, with a total of 256 subjects and a mean age of 14.016 years (standard deviation (SD) of 1.363). It was evaluated using the instruments PAQ-A (AF level), BREQ – 3 (motivations for the practice of AF) and ABPEF (barriers to perform AF). A cross-sectional design with descriptive and correlational methodology was used, along with an analysis of differences according to gender and sports practice. The results showed that more than half of adolescents perform less AF than recommended by different official institutions, being in girls significantly lower than in boys. It was observed that the most perceived barrier was obligations / lack of time and there is a positive relationship between intrinsic motivations and physical activity. One of the main conclusions of the study indicates that the realization of AF by Utebo adolescents is insufficient, having a greater problem in the female gender. The levels of PA are related to the motivations and barriers and they, in turn, with age, gender and the actual performance of physical activity. To

improve these factors it would be necessary to carry out interventions from the municipality of Utebo.

Keywords

Physical activity, barriers to physical activity, motivations for physical activity, adolescents and sedentary lifestyle.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	- 6 -
2. MARCO TEÓRICO	- 8 -
2.1. SEDENTARISMO Y ABANDONO DE ACTIVIDAD FÍSICA	- 8 -
2.2. MOTIVACIONES PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA	- 10 -
2.3. BARRERAS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA	- 11 -
2.4. ENTORNO DE UTEBO	- 13 -
3. OBJETIVOS	- 15 -
4. METODOLOGÍA	- 16 -
4.1. PARTICIPANTES	- 16 -
4.2. DISEÑO.....	- 16 -
4.3. VARIABLES E INSTRUMENTOS	- 16 -
4.4. PROCEDIMIENTO.....	- 18 -
4.5. ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	- 18 -
5. RESULTADOS	- 19 -
6. DISCUSIÓN.	- 24 -
7. CONCLUSIONES	- 30 -
8. CONCLUSIONS	- 31 -
9. PROPUESTAS PRÁCTICAS DE INTERVENCIÓN DESDE EL GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE.	- 32 -
10. BIBLIOGRAFÍA	- 34 -
11. ANEXOS	- 39 -

1. Introducción

El presente trabajo titulado Motivaciones, barreras y nivel de actividad física en la adolescencia en el entorno de Utebo, busca determinar las principales barreras para la práctica de AF y como mejorar la oferta de actividades físicas y deportivas que se desarrollan desde el Ayuntamiento de Utebo. Dicho programa comenzó debido a la realización de proyectos dirigidos a distintos sectores de población por parte del Área de Deportes. Como trabajadora de dicha área se propuso realizar actividades con adolescentes ya que la baja participación en algunas de las actividades ofertadas dieron como señal de alarma que el sedentarismo y el abandono de la actividad física en adolescentes podía ser uno de los problemas determinantes para la salud de estos.

Para ello se estudiarán principalmente las barreras y los motivos para la practica de AF junto con el grado de actividad que realizan. La actividad física en la población de Utebo podría ser muy variada ya que tiene un servicio de deportes con un programa subvencionado exclusivo para ellos (i.e., A+D Challenge), donde realizan diferentes actividades cada día de la semana. También se realiza este programa en verano, sin embargo, en verano la afluencia es mayor, ya que muchos de ellos en invierno realizan su propio deporte. Lo que se quiere conseguir con este programa es incentivar a las personas que no realizan ningún deporte, a que se unan al programa mejorando su salud. A pesar de estas ofertas existe una tasa muy baja de asistencia y se quiere comprobar porque ocurre y como se podría mejorar para que esta aumentase. Para ello hemos estructurado el trabajo de la siguiente forma.

El primer apartado consiste en el marco teórico con los objetivos y la hipótesis. El segundo apartado se mostrará la metodología, compuesta por participantes, diseño, variables e instrumentos y el análisis estadístico.

En el tercer apartado se desarrollarán los resultados. Siguiéndole la discusión, conclusiones y propuestas prácticas para la intervención. Por último, se mostrará la bibliografía y los anexos.

2. Marco teórico

2.1. Sedentarismo y abandono de actividad física

El concepto de sedentarismo ha ido cambiando con el paso del tiempo y se han ido incluyendo algunos aspectos. Según la real academia española de la lengua significa “actitud de la persona que lleva una vida sedentaria” (“sedentarismo | Diccionario de la lengua española”, 2019), es decir, que no realiza la cantidad suficiente de actividad física. Pero en el entorno de la actividad física amplían esta definición relacionándola con la salud de forma que “el sedentarismo y la inactividad física son altamente prevalentes globalmente y están asociados a un amplio rango de enfermedades crónicas y muerte prematura. El interés en la conducta sedentaria está justificado por la creciente evidencia que apunta hacia una relación entre esta conducta y el incremento en la prevalencia de obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular. A través de la historia es bien conocido que ser inactivo no es saludable, pero hoy día casi un tercio de la población del mundo es inactiva, lo que representa un serio problema de salud pública” (Arocha, 2019, p. 2).

En la población adolescente cada vez es mayor el número de personas sedentarias, y en la etapa adolescente cada vez es mayor el abandono de la actividad física. El 80 % de la población adolescente a nivel mundial no alcanza las recomendaciones de la OMS (Guthold, Stevens, Riley y Bull, 2019).

Según Limachi Velazco (2018), los hábitos de actividad física se van adquiriendo desde la infancia, pero es muy importante que se diviertan y estén satisfechos para poder asimilar la importancia de la práctica deportiva y posiblemente estos serán los que trasladen la actividad física en la etapa adolescente y adulta. Esta adquisición de la actividad física está potencialmente relacionada con el poder adquisitivo como se muestra en la encuesta HSBC (Moreno, Ramos, Rivera et al., 2019), en Aragón los

adolescentes de familias con capacidad adquisitiva alta realizan mayormente 7 días de AF a la semana durante 60 min / día con un 31,7%, frente a un 23,9% de familias con capacidad adquisitiva media, sin embargo los adolescentes de familias con un poder adquisitivo bajo tienen un mayor porcentaje en la realización de 3 días de AF con un 20,2%, ya que solo un 18,1% pueden realizarla 7 días a la semana.

El abandono de la actividad física en la adolescencia está en torno a un 35% y de estos la mitad lo realizan al alcanzar los catorce o quince años. Según los datos de la encuesta HSBC (Moreno et al., 2019) los adolescentes de 11-12 años realizan un 28,4% AF frente a un 13% a los 17-18 años. “Uno de los motivos por los que se produce este cambio en dicha etapa, podría ser los cambios que experimentan los adolescentes en su desarrollo físico, mental, emocional y social” (Limachi Velazco, 2018, p 16).

Otro aspecto relacionado con el sedentarismo es el rendimiento académico. Según Escamez, Gálvez, Gómez, Fernández-Marcote, Tárraga y Tárraga (2018), afirman que el nivel de sedentarismo interviene en el rendimiento académico, al igual que Estrada Tenorio (2017), muestran que los chicos adolescentes más cercanos a las recomendaciones diaria de AF obtienen mejores rendimientos académicos que aquellos que son muy inactivos. Esto es debido según Capdevila, Bellmunt y Domingo (2015) a que los deportistas organizan mejor su tiempo y hábitos de estudio.

Por lo que hay que intentar disminuir dicho sedentarismo para mejorar la salud de los adolescentes y el rendimiento académico. Una vez vista la necesidad de reducir el sedentarismo en los adolescentes es necesario profundizar en algunos elementos determinantes de la actividad física como puede ser la motivación hacia la misma.

2.2. Motivaciones para la actividad física

La motivación se define como “la intensidad y dirección del comportamiento; la dirección se refiere a si el individuo busca, se aproxima o siente atraído por ciertas situaciones y la intensidad se refiere a la cantidad de empeño que la persona emplea en una situación determinada” (Garita, 2006, p3).

Este concepto es multidimensional ya que está integrado por diferentes motivaciones y regulaciones que las han clasificado de la siguiente forma, “la motivación autónoma (compuesta por la motivación intrínseca y la regulación integrada e identificada), motivación controlada (formada por las regulaciones introyectada y externa) y desmotivación” (Haerens et al., 2015).

Vamos a definir cada una de estas motivaciones. La motivación intrínseca se da cuando realiza AF por placer, satisfacción personal. Sin embargo, la motivación extrínseca, busca conseguir una recompensa externa, esta se divide en varias regulaciones. La regulación integrada (la AF es parte de su estilo de vida), regulación identificada (conoce los beneficios e importancia para su vida), regulación introyectada (quiere sentirse bien realizando lo correcto) y regulación externa (persigue una recompensa externa). Por último, una persona está desmotivada cuando no encuentra ningún motivo para realizarla ya sea intrínseco o extrínseco (Ryan & Deci, 2000).

En cuanto al tipo de motivación en relación con la AF se ha indicado que la motivación autónoma, se asocia con resultados deseables en los niveles de actividad física tanto dentro del centro escolar como fuera, sin embargo, la motivación controlada y la desmotivación se relacionan con consecuencias desadaptativas, es decir, poca cantidad de AF (Haerens, Krijgsman, Mouratidis, Borghouts, Cardon, y Aelterman, 2019). González-Cutre, Sicilia y Fernández (2010) indica que la regulación integrada es la más importante para realizar AF, ya que se identifica con la importancia de realizar actividad

física y lo incorpora con otros aspectos de uno mismo como valores, necesidades personales. Al igual que demuestra Leytón, García, Fuentes y Jiménez (2018) y además diferencia los motivos por género, afirmando que los chicos tienen un mayor motivo de reconocimiento social que las chicas y la regulación intrínseca se da en mayor proporción en las chicas. Por otro lado, también hace referencias a la edad, de forma que las personas con menor edad tienen motivos de imagen corporal y a mayor edad va cambiando hacia los motivos de salud. Estos cambios los puede producir el monitor de las actividades, ya que es uno de los principales desencadenantes del tipo de motivación. Como indican Moreno, Sicilia, Sáenz-López, González-Cutre, Almagro y Conde (2014) es muy importante la interacción entre el monitor y el practicante ya que este transmite hábitos saludables y crea un clima motivacional haciendo que estas personas la relacionen con un actividad agradable y motivante.

Una vez descritas las motivaciones que tienen los adolescentes es necesario profundizar en el tipo de barreras que provocan el sedentarismo y con ello podremos entender las motivaciones y reducir el tiempo de sedentarismo.

2.3. Barreras para la actividad física

“Las barreras se definen como todos aquellos factores que restringen, inhiben o limitan la capacidad de las personas de poder participar en actividades de ocio que desearían realizar” (Madariaga Ortuzar & Romero da Cruz, 2016, p. 2). Algunos estudios han diferenciado las barreras, entre barreras internas (i.e., cuestiones personales e individuales) o externas al sujeto (i.e., cuestiones que afectan al contexto de práctica) (Sevil, Praxedes, Zaragoza, del Villar y García-González, 2017). Por lo que las barreras internas serían las relacionadas con imagen corporal/ansiedad física social, fatiga/pereza, obligaciones /falta de tiempo y las barreras externas relacionadas con el

factor ambiente/instalaciones. Ashton, Hutchesson, Rollo, Morgan y Collins (2017) muestran que las barreras internas (i.e., falta de interés, poca utilidad o motivación, o los sentimientos de pereza, apatía o incompetencia percibida) son las que emergen en los estudiantes universitarios. En este sentido, Sevil, Abarca-Sos Abadías-Granado Calvo-Ferrer y García-González (2017) muestran que las barreras intrapersonales se relacionan negativamente con los niveles de actividad física moderada-vigorosa.

Según Serra, Generelo y Zaragoza (2010), la actividad física se presenta universalmente relacionada con la percepción de barreras u obstáculos para ambos géneros y los resultados en adolescentes son muy similares a los de los adultos, siendo la principal barrera la falta de tiempo y de interés.

En la mayoría de los artículos consultados la principal barrera en los adolescentes es la falta de tiempo ya que perciben que tienen muchas obligaciones que hacer y no les da tiempo. Según Madariaga Ortuzar y Romero da Cruz (2016) las mujeres presentan puntuaciones más bajas en la percepción del tiempo y se sienten bastante agobiadas y la puntuación de los hombres es un poco más alta, sin embargo, los dos demandan la actividad física y la clasifican como significativa para sus vidas.

Estas barreras son percepciones de cada persona ya que se pueden minimizar realizando una organización de las tareas y dándole más importancia a la actividad física.

Por otro lado, las barreras percibidas cambian con el género de forma que las chicas perciben mayor número de barreras relativas al tiempo y al disfrute. Así mismo, los estudiantes que no practican AF obtienen mayores porcentajes de barreras relativas al tiempo y al disfrute que los adolescentes que practican AF (Sevil et al. 2017). Para conocer el motivo de las barreras y motivaciones hacia la práctica de AF vamos a analizar el entorno de Utebo.

2.4. Entorno de Utebo

La ciudad de Utebo está situada en la provincia de Zaragoza a 12 km de su capital. Utebo es la tercera ciudad de la provincia, después de Zaragoza y Calatayud, y la quinta de Aragón. Tiene una población de 18.430 habitantes (INE 2015) que se distribuye en tres núcleos: Casco Viejo, El Monte y el Barrio de Malpica. ("La ciudad | Ayuntamiento de Utebo", s.f.-c). En dicha localidad se encuentran dos institutos con un total de 300 alumnos en cada uno de ellos. En cuanto a las actividades deportivas que pueden desarrollar son muy numerosas.

Comenzamos por describir a groso modo las instalaciones deportivas tanto interiores como exteriores. En instalaciones interiores se encuentran 3 pabellones en los cuales se encuentran diversos clubs, estas instalaciones se proveen de pistas de baloncesto, fútbol, balonmano, bádminton, etc., una piscina cubierta, gimnasio, 6 pistas de tenis, 4 pistas de pádel, pista de vóley playa, campo de fútbol 11 y campo de fútbol 7.

En cuanto a instalaciones en el espacio externo (urbano) hay diversos parques con equipamiento deportivo como gimnasios para trabajar con tu propio peso corporal.

En relación con las actividades deportivas que se realizan en estas instalaciones se encuentra una gran variedad de ofertas como clubs deportivos, actividades en el gimnasio y un programa de actividades municipales. A continuación, describimos cada uno de ellos.

Los clubs deportivos.

En Utebo se encuentran 30 clubs deportivos los cuales la gran mayoría tienen competición, pero hay otros que no buscan la competición. Por ello ofertan distintas actividades para distintas demandas de la población.

Actividades en la instalación de piscina y gimnasio: La piscina realizan cursos de natación y se puede nadar por libre, en cuanto al gimnasio solo pueden entrar a partir de

los 16 años y en este se encuentra sala de musculación y sala de actividades en las cuales se realizan actividades como bodypump, bodyattack, salsa, spinning y pilates.

Actividades municipales.

Pabellón.

Se realiza el programa A+D Challenge el cual esta compuesto por una actividad cada día de la semana para el rango de edad estudiado, estas duran 1 hora, entre las actividades que se realizan esta body tono, esgrima, bádminton y BMX. Estas actividades se realizan durante el curso escolar y en verano se realizan 3 semanas de distintas actividades como vóley playa, masterclass (socorrismo acuático y jugger), tábata, salidas en bicicleta y ruta en piragua.

Centro de juventud: Se desarrollan distintas actividades, principalmente relacionadas con la música y el baile. Se ofertan todo tipo de bailes, batucada.

Por ultimo, hay que añadir que, aunque este tipo de población tiene una gran variedad tanto de actividades como de instalaciones para poder elegir, el uso de estas es escaso y se puede intuir una baja práctica de AF en los adolescentes. Por ello realizamos este estudio para profundizar en las barreras, motivaciones y niveles de AF de los adolescentes de Utebo y con ello poder mejorar la oferta de estas actividades por parte del ayuntamiento de Utebo.

3. Objetivos

Una vez justificada algunas razones y necesidades por las que estudiar los niveles de AF en los adolescentes, así como sus barreras y motivaciones, a continuación, se plantean los objetivos concretos de este trabajo.

- Conocer los niveles de actividad física que realizan los adolescentes de Utebo.
- Conocer las motivaciones y barreras para la práctica de actividad física en adolescente de Utebo
- Evaluar las posibles diferencias de motivación, barreras y nivel de actividad física entre chicos y chicas o si son activos o no actualmente.
- Establecer estrategias para diseñar programas de actividad física adaptados al contexto de Utebo.

4. Metodología

4.1. Participantes

La muestra de estudio se compuso de 256 estudiantes de 1º a 4º de Educación secundaria Obligatoria (126 Chicos y 130 Chicas). Los estudiantes encuestados tienen como media de edad 14.016 años (DT = 1,363). La participación por cursos ha sido la siguiente, 1º 71 alumnos; 2º 64 alumnos, 3º 61 alumnos y 4º 60 alumnos. Los participantes procedían de un centro escolar de la localidad de Utebo cuya titularidad es pública.

4.2. Diseño.

Este trabajo sigue una metodología no experimental, de tipo transversal, descriptiva y correccional, utilizando la encuesta como herramienta para la recogida de información.

Se trata de un estudio descriptivo basado en encuestas, con el correspondiente tratamiento estadístico. Concretamente, se utiliza un diseño transversal, por realizarse una sola observación a una muestra concreta de la población y en un solo momento dado. Permite analizar diferentes variables de los sujetos de la muestra, estudiando los rasgos del fenómeno y planteándose relaciones entre variables (Chillón, Delgado, Tercedor y González-Gross, 2002).

4.3. Variables e instrumentos

Los instrumentos que han sido utilizados son tres cuestionarios validados.

Nivel de actividad física.

Para la medición del nivel de actividad física se utilizó el cuestionario PAQ – A (Kowalski, Crocker & Donen, 2004). Es un instrumento de recogida de datos de los 7 días anteriores, específico para adolescentes. Este está compuesto por 9 ítems, cada uno clasificado en una escala del 1 al 5, excepto el ítem 9. La puntuación será ascendente, es

decir, un puntaje de 1 indica baja actividad física mientras que un puntaje de 5 indica alta actividad física.

Motivaciones hacia la practica deportiva.

Las motivaciones para realizar actividad física fue medido mediante el cuestionario BREQ – 3 (González-Cutre et al. 2010). Se compone de 23 ítems los cuales comienzan con <<Yo hago ejercicio físico...>>, dichos ítems se dividen según el tipo de motivación, de forma que quedan reducidos a 6 factores: motivación intrínseca (ej., “Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio”), regulación integrada (ej., “Porque considero que el ejercicio físico forma parte de mí”), regulación identificada (ej., “Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico”), regulación introyectada (ej., “Porque me siento culpable cuando no lo practico”), regulación externa (ej., “. Porque los demás me dicen que debo hacerlo”) y la desmotivación (ej., “No veo el sentido de hacer ejercicio”). Las respuestas están encuadradas en una escala de Likert de 0 a 4, siendo 0 totalmente desacuerdo y el 4 totalmente de acuerdo.

Percepción de barreras para la actividad física.

Las barreras percibidas por los participantes se recogieron mediante el cuestionario ABPEF (Niñerola i Maymí, Capdevila y Pintanel, 2006). Consta de 17 ítems que se responden en una escala Likert de 0 (razón poco probable que me impide practicar ejercicio físico en próximas semanas) a 10 (razón muy probable que me impide practicar ejercicio físico) puntos. Este cuestionario informa de cuatro subescalas o factores diferentes como, imagen corporal/ansiedad física y social; fatiga/pereza; obligaciones/falta de tiempo y ambiente/instalaciones.

Variables sociodemográficas.

Las distintas variables se midieron con preguntas de respuesta simple. Para el género debían contestar Masculino/Femenino, en cuanto a la edad lo debían poner con número

y por último se preguntó si realizaban AF actualmente por lo que debían responder Sí/No.

4.4. Procedimiento

Para realizar este estudio se comunicó a los profesores de Educación Física del centro educativo, explicándoles el objetivo del proyecto y el perfil de personas que se estaba investigando. Estos dieron el consentimiento para realizar la encuesta y realizarla al inicio de sus clases. La participación fue completamente voluntaria. Antes de la administración del cuestionario los adolescentes recibieron información sobre este y recalcar la importancia de la sinceridad y se les pidió que si necesitaban ayuda que lo consultasen, para ello el investigador permanecía presente durante la realización de este. El procedimiento aseguraba el anonimato de los alumnos. Dicha encuesta fue realizada online, de forma que la recogida de información es más rápida y no se puede conocer la identidad de la persona.

4.5. Análisis estadístico

Los datos se analizaron utilizando el paquete estadístico SPSS 23.0. Calculamos estadísticos descriptivos para todas las variables (Media y DT) realizamos un análisis de correlación de Pearson entre las variables del estudio y calculamos un análisis ANOVA (análisis de varianza) con el género para evaluar las posibles diferencias entre ellos y un análisis de la asociación con la variable de si realizan actividad física actualmente o no. El nivel de significación para todas las pruebas estadísticas se estableció como $p < .05$

5. Resultados

En este apartado se va a presentar los resultados obtenidos mediante el análisis de datos, estos dan respuesta a los objetivos planteados y se estructurará en diferentes bloques.

- **Análisis de los niveles de práctica de actividad física.**

La media para la recomendación de la OMS (60min /día de AF moderada-vigorosa) sería con un puntaje de 2.75 en la escala de PAQ-A. Los resultados muestran la media es de 2.6 (DT = 1,1) por lo que los adolescentes realizan insuficiente actividad física, siendo un 44,5% los que no cumplen con las recomendaciones de AF. La escala del cuestionario PAQ-A va del 1 al 5, siendo 1 poca activo y 5 muy activo. El nivel poco activo con un puntaje de 1-2 se encontró el 17,6%, la categoría 2-3 fue lo más frecuente con el 52,7%, 3-4 con un 27,4% y 4-5 fue el menos frecuente con el 2,3%. Analizando estos datos nos sugiere que los adolescentes de la población de Utebo realizan insuficiente actividad física debido a que el 52,7% están entre el punto 2 y 3. Tan solo el 29,7% esta por encima de la recomendación de actividad física y el 17,6% esta muy por debajo de estas recomendaciones.

Por otro lado, como se muestra en la Tabla 1, la cantidad de actividad física que realizan se relaciona negativa y significativamente con las barreras percibidas. Por otro lado, la AF se relaciona positiva y significativamente con las regulaciones más autodeterminadas y negativa y significativamente con la regulación externa.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos y análisis correlacional de las variables de estudio

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ACTIVIDAD FÍSICA	V. 1	-	.048	-.159*	-.178**	.184**	.209**	.324**	.226**	.130*	-.051	.027	-.244**
FACTOR 1. IMAGEN CORPORAL /ANSIEDAD FÍSICA SOCIAL	V. 2		-	.722**	.507**	.666**	-.073	-.032	-.098	.111	.275**	.244**	-.156*
FACTOR 2. FATIGA / PEREZA	V. 3			-	.628**	.611**	-.110	-.081	-.147*	.084	.296**	.289**	-.088
FACTOR 3. OBLIGACIONES / FALTA DE TIEMPO	V. 4				-	.440**	-.009	-.004	.009	.103	.221**	.132*	-.102
FACTOR 4. AMBIENTE / INSTALACIONES	V. 5					-	-.008	.062	-.057	.074	.215**	.243**	-.274**
REGULACIÓN INTRÍNSECA	V. 6						-	.827**	.758**	.223**	-.032	-.207**	-.033
REGULACIÓN INTEGRADA	V. 7							-	.819**	.323**	.044	-.056	-.046
REGULACIÓN IDENTIFICADA	V. 8								-	.297**	-.041	-.138*	-.029
REGULACIÓN INTROYECTADA	V. 9									-	.539**	.517**	-.025
REGULACIÓN EXTERNA	V. 10										-	.660**	-.015
DESMOTIVACIÓN	V. 11											-	-.043
EDAD	V.12												-
MEDIA		2.660	2.837	3.343	3.728	2.725	2.165	2.028	2.283	0.976	0.653	0.658	14.016
D.T.		0.665	2.210	2.002	2.252	2.246	1.179	1.205	1.172	0.895	0.768	0.823	1.363

Nota *. p < .05

**. p < .01

- **Análisis de las barreras para la realización de actividad física.**

En cuanto a las barreras percibidas por los adolescentes, se observa que la barrera que más perciben es obligaciones / falta de tiempo con una media de 3.72. Seguido con un 3.34 de la barrera Fatiga / pereza, siendo ambiente/instalaciones la barrera que menos perciben con un 2.72. En el análisis de las correlaciones (Tabla 1), se observo que, todas las barreras están muy relacionadas entre sí. Además, la percepción de barreras esta ligado al tipo de motivación ya que algunas barreras se relacionan negativa y significativamente con las regulaciones más autodeterminadas y positivamente con la

regulación externa y la desmotivación. Esto quiere decir que los adolescentes que tienen una motivación externa o ninguna motivación perciben más barreras para realizar actividad física que aquellos que tienen una motivación intrínseca.

- **Análisis de las motivaciones.**

Después de analizar los datos, se observó que las motivaciones que tienen los alumnos son mayores en la regulación identificada con una media de 2.28 y le sigue la regulación intrínseca con un 2.16. Estos tipos de motivaciones se dan de forma interna, es decir, la persona es en ella misma la que tiene su motivación y no es necesario ningún agente externo. Sin embargo, el tipo de motivación que menos perciben es la regulación externa con un 0.653.

En cuanto al análisis de las correlaciones, se observa que el tipo de motivaciones no está relacionado con la edad, debido a que cada adolescente tiene sus propias motivaciones definidas y no evolucionan con la edad.

- **Análisis de todas variables respecto a la edad.**

Como se muestra en la tabla 1, la media de la población estudiada es de 14.016 años. Analizando esta variable se puede decir que conforme aumenta la edad va disminuyendo la cantidad de actividad física, y se observan menos cantidad de barreras como la imagen corporal/ansiedad física social y la barrera ambiente instalaciones.

- **Análisis de las variables respecto al género.**

La tabla 2 muestra el análisis de diferencias en función del género. En ella se puede observar que los chicos de Utebo realizan mayor cantidad de actividad física que las chicas. Igualmente, existen diferencias significativas en la regulación integrada con valores superiores en los chicos.

Por otro lado, la media de las chicas en la percepción de las barreras es mayor que los chicos, pero estos datos no son lo suficiente significantes.

Tabla 2. Análisis descriptivo y de diferencias en función del género.

		Chicos (N= 126)		Chicas (N=130)		F	Sig.
		M	DT	M	DT		
ACTIVIDAD FISICA	V. 1	2.766	0.631	2.557	0.682	6.468	0.012
FACTOR 1. IMAGEN CORPORAL /ANSIEDAD FÍSICA SOCIAL	V. 2	2.817	2.131	2.855	2.291	0.019	0.891
FACTOR 2. FATIGA / PEREZA	V. 3	3.214	2.016	3.468	1.988	1.027	0.312
FACTOR 3. OBLIGACIONES / FALTA DE TIEMPO	V. 4	3.513	2.248	3.936	2.246	2.264	0.134
FACTOR 4. AMBIENTE/INSTALACIONES	V. 5	2.942	2.294	2.515	2.187	2.318	0.129
REGULACIÓN INTRÍNSECA	V. 6	2.308	1.200	2.027	1.145	3.665	0.057
REGULACIÓN INTEGRADA	V. 7	2.238	1.222	1.825	1.157	7.719	0.006
REGULACIÓN IDENTIFICADA	V. 8	2.331	1.182	2.236	1.166	0.417	0.519
REGULACIÓN INTROYECTADA	V. 9	1.075	0.919	0.879	0.864	3.109	0.079
REGULACIÓN EXTERNA	V. 10	0.706	0.770	0.602	0.765	1.184	0.278
DESMOTIVACIÓN	V. 11	0.734	0.827	0.585	0.814	2.123	0.146

Negrita < .05

• **Análisis de las variables respecto a la realización de actividad física en la actualidad.**

		Activos (N= 200)		No activos (N=56)		F	Sig.
		M	DT	M	DT		
ACTIVIDAD FISICA	V. 1	2.794	0.631	2.180	0.553	43.594	< .001
FACTOR 1. IMAGEN CORPORAL /ANSIEDAD FÍSICA SOCIAL	V. 2	2.682	2.071	3.389	2.594	4.545	.034
FACTOR 2. FATIGA / PEREZA	V. 3	3.134	1.934	4.089	2.078	10.323	.001
FACTOR 3. OBLIGACIONES / FALTA DE TIEMPO	V. 4	3.597	2.184	4.196	2.444	3.128	.078
FACTOR 4. AMBIENTE/INSTALACIONES	V. 5	2.855	2.242	2.262	2.221	3.075	.081
REGULACIÓN INTRÍNSECA	V. 6	2.403	1.149	1.317	0.853	43.266	< .001
REGULACIÓN INTEGRADA	V. 7	2.246	1.184	1.250	0.931	33.748	< .001
REGULACIÓN IDENTIFICADA	V. 8	2.468	1.132	1.619	1.078	25.126	< .001
REGULACIÓN INTROYECTADA	V. 9	0.985	0.895	0.942	0.905	0.101	.751
REGULACIÓN EXTERNA	V. 10	0.585	0.703	0.897	0.931	7.417	.007
DESMOTIVACIÓN	V. 11	0.563	0.770	1.000	0.916	12.952	< .001

Negrita < .05

Como se muestra en la tabla 3. En el entorno de Utebo hay 200 adolescentes que realizan actividad física frente a 56 que no la realizan según sus valores autoreportados.

Los adolescentes que se declaran activos realizan mayor cantidad de actividad física que los que no son activos.

El análisis determinó que los adolescentes activos perciben menores barreras hacia la AF que los que no son activos, siendo significativa estas diferencias en las barreras de Imagen corporal/ansiedad física social y fatiga/pereza. Por otro lado, las motivaciones que tienen los adolescentes activos son mayores que las que no son activos, exceptuando la regulación externa y la desmotivación.

6. **Discusión.**

El objetivo de este estudio fue analizar la cantidad de actividad física, las barreras y los motivos de la población adolescente de Utebo, así como indagar las posibles diferencias en función del género, la edad y la práctica de actividad física. Estos análisis permitirán conocer dicha población y poder actuar sobre ella con mayor conocimiento de sus necesidades.

Atendiendo a la cantidad de actividad física los adolescentes de Utebo realizan una media de 2.6 teniendo como significado que son insuficientemente activos, estos resultados presentan relación con Sánchez, Jardón, Rodríguez y Domínguez (2014), debido a que ellos muestran que los niveles de actividad física (siendo 1 poca AF y 5 mucha AF) más frecuentados tienen un puntaje 2 - 3 y 4 - 5 el menos frecuentado, de esta forma los participantes afirman estar más cerca de las medias de recomendación de actividad física. Dichos adolescentes están un poco por debajo de las recomendaciones de AF como muestra Benítez-Porres, Alvero-Cruz, Sardinha, López-Fernández y Carnero (2016), la media para la recomendación de la OMS (60min /día de AF moderada-vigorosa), sería con un puntaje de 2.75 en la escala de PAQ-A. Los resultados anteriores muestran que el 44,5% de los estudiantes cumplen con las recomendaciones de AF, estos son superiores a los analizados por Sevil, Abarca-Sos, Abadías-Granado, Calvo-Ferrer y García-González (2017) debido a que sus resultados muestran que un 27,80% de los estudiantes cumplen con las recomendaciones de AF.

Por otro lado, se puede observar que a medida que aumenta la edad se va dejando de realizar AF, esto puede ser posible al aumento de la exigencia de los estudios y la falta de organización. De igual modo podría estar relacionado con el aumento de ofertas de ocio y preferencias en el tiempo libre (Madariaga y Romero, 2016). En cuanto a dichos niveles según el género, los niveles de AF son superiores en el género masculino que en

el femenino, de esta forma los chicos estarían al límite del cumplimiento de las recomendaciones de AF, mientras que las chicas estarían por debajo. Comparando nuestros resultados con Benítez-Porres et al. (2016), se puede mostrar que los adolescentes de Utebo tanto chicas como chicos tienen niveles superiores ya que este muestra un 2.29 de media en las chicas y un 2.73 en los chicos.

Por consiguiente, según los resultados obtenidos la AF está muy relacionada con las barreras percibidas y las motivaciones. Siendo los estudiantes que realizan menor cantidad de actividad física, los que muestran mayor número de barreras y motivaciones más alejadas de la regulación intrínseca. Como muestra Sevil et al. (2017) los estudiantes que no cumplían con las recomendaciones obtuvieron valores superiores en las barreras de práctica menos en las de instalaciones/ambiente. Esto puede ser debido a que estas personas tienen menos posibilidades de mantener un estilo de vida activo y por ello ponen barreras de disfrute y de falta de tiempo (Ramírez-Vélez, Tordecilla-Sanders, Laverde, Hernández-Novoa, Ríos y Martínez-Torres, 2015).

El segundo objetivo trataría de evaluar las barreras percibidas hacia la práctica de AF para los adolescentes de Utebo. Se puede observar que las relativas a obligaciones /falta de tiempo tienen valores medios más altos, en cuanto a la diferencia por género no es muy grande, aunque sí que los chicos la perciben de menor manera. Sin embargo (Madariaga, y Romero, 2016) dice que existen diferencias ya que los chicos tienen algo de tiempo para el deporte y las chicas dicen tener muy poco tiempo. Esto puede ser debido a la importancia que le da cada género a la AF, siendo mayor en los chicos y las chicas prefieren estar con sus amigas o hacer otras actividades sociales (Sevil et al. 2017). La falta de tiempo es la barrera con mayor puntuación en muchos estudios (Serra, Genereño y Zaragoza, 2010; Madariaga, y Romero, 2016; Sevil et al., 2017),

pero en ocasiones esconden otro tipo de barreras como la imagen corporal sobre todo en las chicas.

Otra relación es la barrera de falta de motivación (Serra et al., 2010) de esta forma ponen la excusa del tiempo para no realizar la AF.

La segunda barrera más percibida es fatiga/pereza con un valor medio de 3.34, siendo mayor en las chicas, al igual que en la anterior, esta barrera puede ser percibida por el bajo disfrute en las actividades o como dice Sevil et al. (2017), esta barrera se da por razones intrínsecas y están relacionadas con la baja condición física o malestar derivado de una mala experiencia con la actividad. Estas barreras pueden que se acentúen más en las chicas debido a que en las etapas anteriores no han obtenido experiencias positivas y por tanto no han disfrutado con la AF (Sevil et al., 2017) por lo que buscan otras actividades que les produzcan un disfrute y por ello no tienen tiempo para realizar AF. La consecuencia de estas percepciones es que las chicas realizan menor cantidad de actividad física.

Sin embargo, la barrera que menos percibieron fue ambiente/instalaciones, esta es menos percibida debido a que las puntuaciones altas en esta barrera son debidas a la poca accesibilidad a los espacios donde se practica la AF y las deficiencias de las instalaciones (Niñerola et al., 2006). Por consiguiente, en el entorno de Utebo se encuentran distintas instalaciones para practicar AF con materiales renovados y de fácil acceso. Hay que añadir que conforme aumenta la edad algunas de estas barreras van disminuyendo como la barrera ambiente/instalaciones, debido a la autonomía que van adquiriendo y de esta forma pueden llegar a más lugares para practicar la actividad física. Al igual que la barrera de imagen corporal/ansiedad físico social también va disminuyendo ya que dejan de preocuparse tanto por la imagen corporal y se centran en otros aspectos como la salud.

Por otro lado, las barreras están ligadas al tipo de motivación, en este estudio se ha visto que la percepción de barreras está ligada a la regulación externa y la desmotivación. En sintonía con los resultados Isorna, Rial y Vaquero-Cristóbal (2014) muestran que los adolescentes que realizan actividad física y además están federados tienen mayores niveles de motivación intrínseca y menos regulación externa, por consiguiente, estos también perciben menos barreras para realizar AF.

Respecto a las regulaciones motivacionales, la motivación identificada e intrínseca resultaron las más elevadas respectivamente, esto es una consecuencia buena ya que las personas que tienen motivaciones intrínsecas continúan realizando AF. Por ello es importante favorecer la motivación intrínseca para potenciar la buena motivación hacia el deporte como instrumento beneficioso para la salud (Moral, Román-Palmero, López, Rosa, Pérez y García, 2019). Estos mismos resultados se han dado en distintos estudios con adolescentes españoles (Isorna et al., 2014; Jiménez, Moreno, Leyton y Claver, 2015; Moreno-Murcia, Sicilia, Sáenz-López, González-Cutre, Almagro, & Conde, 2014).

En cuanto a la relación de las motivaciones con la edad, no existe debido a que cada uno tiene su percepción y no varía con la edad, es decir, son estables en el tiempo y no se modifican, sin embargo, como hemos visto anteriormente la AF sí que desciende. Por otro lado, las motivaciones pueden ir cambiando de la motivación externa a la motivación interna cuando consiguen comprender la importancia de la actividad física. Por el contrario, Garita (2006) hace diferencia de las motivaciones según la edad, los niños tienen motivaciones intrínsecas, en la adolescencia sigue predominando la motivación intrínseca, pero algunos casos se van acercando a la extrínseca debido a querer mejorar su forma física. Conforme avanza la edad en los universitarios vuelve a

cambiar a la motivación plenamente intrínseca y no es tan importante la popularidad o la recompensa externa.

Respecto a las motivaciones para realizar AF según el género hay que destacar que la motivación de los chicos en la regulación integrada es muy superior a las chicas, sin embargo, Leytón et al. (2018) demuestran que la regulación integrada es mayor en las chicas, pero no tiene significancia, además de la motivación identificada y la regulación introyectada y externa es superior en los chicos, circunstancia que no concuerda con nuestros resultados. En el estudio de Leyton et al. (2018) las chicas obtienen medias más altas en la regulación intrínseca por el echo de realizar una actividad por el propio disfrute y placer. Por el contrario, en nuestro estudio las motivaciones más autodeterminadas son superior en los chicos, lo que se relaciona con un mayor disfrute de la actividad por parte de ellos. Esto se puede deber a que los chicos en el entorno de Utebo comienzan antes a realizar AF, disfrutan realizándola y ponen menos barreras como se ha mostrado anteriormente. Por lo tanto, estos interiorizan antes la importancia de realizar AF y la incorporan a sus vidas. por lo que comienzan antes a entender la importancia de la AF y la interioriza.

En cuanto a la relación entre ellas es de forma gradual ya que cuantos más factores comunes tienen mayor es la significancia, cuanto más alejados la van perdiendo progresivamente y con la desmotivación tienen una significancia negativa, menos la regulación introyectada y la regulación externa.

Sin embargo, la motivación intrínseca, regulación integrada e identificada presentan en su mayoría correlaciones negativas con todas las barreras y las motivaciones externas, regulación introyectada y desmotivación su correlación es positiva. Al igual que se demuestra en el artículo de Samperio, Jiménez-Castuera, Lobato, Leyton y Claver (2016).

El tercer objetivo trataría de diferenciar las motivaciones, barreras y cantidad de AF respecto a los adolescentes activos y no activos en la actualidad. Se determinó que los adolescentes que son activos tienen mayores motivaciones intrínsecas coincidiendo con García, Román-Palmero, López, Rosa, Pérez, y García, (2019); Mayorga-Vega, Martínez-Baena y Viciano (2015), observando que los adolescentes que tienen una motivación alta realizan mayores niveles de AF. Del mismo modo en nuestro análisis hemos visto que los estudiantes que no son activos tienen más motivación externa y desmotivación, coincidiendo en parte con García et al. (2019) ya que dice que los que no realizan AF expresan menor motivación. Lo comentado anteriormente tiene lógica ya que si una persona no realiza ejercicio actualmente puede ser que sea por estar desmotivado.

Otra variable que parece influir sobre la práctica de AF son las barreras ya que se perciben de una forma diferente. Los que no realizan actividad física ven más barreras de imagen corporal/ansiedad física social y fatiga/pereza que los que la realizan actualmente del mismo modo que demuestra Rubio y Varela (2016) con la barrera fatiga/falta de energía e influencia social. Estas barreras son limitantes a la hora de realizar AF, la barrera fatiga/pereza en ocasiones como hemos nombrado anteriormente se relaciona con la falta de disfrute realizando la actividad, por lo que como dice Sevil, Abarca-Sos et al. (2017) se deberían diseñar programas de intervención que satisfagan las tres necesidades psicológicas básicas, especialmente la percepción de competencias para mejorar el disfrute y reducir el nivel de barrera de imagen corporal. Con estos programas se conseguiría cambiar la predisposición a prácticas AF sobre todo en los adolescentes que no practican actualmente AF y en su gran mayoría chicas.

7. Conclusiones

Los adolescentes de Utebo no cumplen con las recomendaciones de la OMS, siendo inferior que la media y sobre todo en las chicas. El cumplimiento de está se va reduciendo según va aumentando la edad. Esto es debido a la mayor oferta de actividades de ocio.

La principal barrera para la realización de AF son las obligaciones y la falta de tiempo, tal y como esperábamos, debido a que parecen no saber organizarse correctamente para realizar todas las actividades. La barrera menos percibida es ambiente/instalaciones, sin embargo, es significativa con la edad y tiene una correlación negativa por lo que conforme aumenta la edad esta disminuye. En cuanto al género las chicas perciben mayor número de barreras, pero en la anterior su percepción es menor debido a que ellas adquieren autonomía antes que los chicos. Al igual que los estudiantes no activos perciben mayores barreras y menor motivación intrínseca que los que realizan AF.

Estas dos variables están muy relacionadas entre sí, de forma que cuando aumentan las barreras disminuye la motivación intrínseca y aumenta la externa y la desmotivación.

Por otro lado, se ha visto que la motivación más percibida ha sido la identificada, de forma que tienen muy asimilado la importancia de la AF y esto provoca que la sigan realizando en un futuro. De otro modo la regulación externa se ha dado principalmente en las personas no activas.

Con este estudio lo que se pretendió realizar es una investigación de los adolescentes de Utebo. Estos resultados muestran que hay que desarrollar estrategias específicas para reducir el sedentarismo y conocer porque muestran barreras como ambiente/instalaciones siendo que estas son numerosas y de fácil acceso. Es necesario desarrollar una intervención para mejorar la AF en esta población.

8. Conclusions

The adolescents of Utebo do not follow the recommendations of the WHO, being below average and especially in girls. Compliance is reduced as age increases. This is due to the greater offer of leisure activities.

The main barrier to the realization of AF are obligations and lack of time, as we expected, because they don't seem to organize properly to perform all activities. The least perceived barrier is environment / facilities, however, it is significant with age and has a negative correlation, so age is limited. As for gender, girls perceive more barriers, but in the previous one their perception is lower because they gain autonomy before boys. Like non-active students, they perceive greater barriers and less intrinsic motivation than those who do AF.

These two variables are closely related to each other, so that when barriers increase, they reduce intrinsic motivation and increase external motivation and demotivation.

On the other hand, I have seen that the most perceived motivation has been identified, so that they have assimilated the importance of FA and this causes the firm to perform in the future. Otherwise, external regulation has occurred mainly in non-active persons.

With this study, what was intended to be done is an investigation of Utebo's adolescents. These results show that there are specific developed strategies to reduce sedentary lifestyle and know why certain barriers are environmental / facilities that are these are modifications and easily accessible. It is necessary to develop an intervention to improve FA in this population.

9. Propuestas prácticas de intervención desde el Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

En la población de Utebo como se ha demostrado se debería fomentar más la AF en este rango de edad, debido a que la mayoría no realiza la AF recomendada. Se deberían realizar dinámicas en los institutos como fomentar la AF en los recreos y realizar torneos internos de distintos deportes elegidos por los alumnos. En dicho centro también se deberían realizar dinámicas de motivación intrínseca hacia la AF, estas se podrían hacer en clases de Educación física mediante la realización de esta con personas de avanzada edad que realicen AF para su salud. Para llevar a cabo estas dinámicas se prepararían las actividades en distintas tutorías y luego se pondrían en práctica para verse mayormente motivados.

La población diana a la que promover la AF son personas sedentarias que actualmente no practican AF y en su mayoría chicas. Estas personas ven más barreras como la falta de tiempo y la pereza, por lo que desde el ayuntamiento junto con el instituto deberían realizar sesiones de organización de las tareas para promover que tengan 1 hora al día para realizar AF y con ello ayudarles a mejorar su organización para poder realizar todas las actividades que les gusten junto a los estudios. Estas sesiones realizadas en horario de tutoría mejorarían la organización y conoceremos el problema de la barrera de instalaciones. Para ello fomentaremos el uso de la bicicleta como medio de transporte, de forma que en la tutoría se realice una jornada de normas de circulación, en la siguiente de mecánica junto a los alumnos del grado de automoción y aprendizaje de distintas habilidades encima de ella. Por último, para mejorar esta barrera se haría una excursión pasando por todas las instalaciones deportivas y llegando hasta el soto del

Ebro. De esta forma ellos adquirirán autonomía para desplazarse por Utebo y poder acceder a todas las instalaciones deportivas.

Desde el propio ayuntamiento de Utebo ya lanzan un programa de actividades deportivas orientadas hacia los adolescentes, éste se debería mejorar realizando actividades que les motiven y en horario que mejor les convenga a esta población. Para ello todos los años se debería pasar una encuesta para ver cuantos han realizado las AF propuestas, que mejorarían y que actividades les interesan para el próximo curso y así poder diseñar un programa lo más específico posible. Además, al comenzar el curso realizaría una sesión informativa del programa, para los alumnos que se incorporan en 1^{er} curso. Dentro de dicho programa se realizarán varias sesiones de actividades físicas en el exterior, para que estos las conozcan y puedan comenzar a practicarlas de forma autónoma, como es el caso de la calistenia. Esta AF no se ha comenzado a practicar debido a que este año se ha conseguido por parte del ayuntamiento adquirir y colocar un parque para practicar esta actividad, de forma que solo la utilizan personas que ya saben, por lo que al promocionarla entre los alumnos y ser una actividad sin directrices puede motivarles en este rango de edad.

Otra propuesta es realizar una revista trimestral sobre AF, está podría contener información a cerca de eventos deportivos que vayan a suceder, artículos de opinión sobre actividades físicas realizadas en Utebo, promoción de actividades que les gusten, etc. Esta revista sería revisada por el área de deportes y publicada por el ayuntamiento, de forma que todo el pueblo tenga acceso a ella.

10. Bibliografía

- Arocha, J. I. (2019). Sedentarismo, la enfermedad del siglo xxi. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, 31, 233-240
- Ashton, L. M., Hutchesson, M. J., Rollo, M. E., Morgan, P. J., & Collins, C. E. (2017). Motivators and barriers to engaging in healthy eating and physical activity: A cross-sectional survey in young adult men. *American journal of men's health*, 11(2), 330-343.
- Benítez-Porres, J., Alvero-Cruz, J. R., Sardinha, L. B., López-Fernández, I., & Carnero, E. A. (2016). Valores de corte para clasificar niños y adolescentes activos utilizando el Cuestionario de Actividad Física: PAQ-C y PAQ-A. *Nutrición Hospitalaria*, 33(5), 1036-1044.
- Capdevila, A., Bellmunt, H., & Domingo, C, H. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 28-33
- 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
- Escamez, J. C., Gálvez, A., Gómez, L., Fernández-Marcote, A. R. E., Tárraga, P. & Tárraga, L. (2018). Influencia del sedentarismo sobre el rendimiento académico en la adolescencia: una revisión bibliográfica. *Journal of Negative and No Positive Results*, 3(2), 125-138.
- Estrada Tenorio, S. (2017). *Relación entre niveles de actividad física, comportamientos sedentarios y rendimiento académico en adolescentes* (Tesis doctoral). Universidad de Zaragoza, Zaragoza.

- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *MHSalud*, 3(1), 1-16.
- González-Cutre, D., Sicilia, Á., & Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22(4), 841-847.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1,6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, recuperado de: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2352-4642%2819%2930323-2>
- Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Van Petegem, S. (2015). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 26-36.
- Haerens, L., Krijgsman, C., Mouratidis, A., Borghouts, L., Cardon, G., & Aelterman, N. (2019). How does knowledge about the criteria for an upcoming test relate to adolescents' situational motivation in physical education? A self-determination theory approach. *European Physical Education Review*, 25(4), 983-1001.
- Isorna, M., Rial, A., & Vaquero-Cristóbal, R. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 80-84
- Jiménez, R., Moreno, B., Leyton, M. & Claver, F. (2015). Motivación y estadios de cambio para el ejercicio físico en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 196-204.

- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(1), 1-38.
- La ciudad | Ayuntamiento de Utebo. (s.f.-c). Recuperado 18 noviembre, 2019, de <https://utebo.es/mi-ciudad>
- Leytón, M., García, J., Fuentes, J. P., & Jiménez, R. (2018). Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 34, 166-171.
- Limachi Velazco, F. J. (2018). Causas del abandono de la práctica deportiva en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Comercial N° 45 de la ciudad de Puno 2017 (tesis doctoral). Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.
- Madariaga, A., & Romero, S. (2016). Barreras percibidas entre los jóvenes para no participar en actividades de ocio. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 21-26.
- Mayorga-Vega, D., Martínez-Baena, A. C., & Viciano, J. (2015). Los adolescentes con mayor motivación hacia el ejercicio físico presentan mayores niveles de actividad física semanal: un estudio con acelerometría. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(1), 35-35.
- Moral, J. E., Román-Palmero, J., López, S., Rosa, A., Pérez, J. J., & García, E. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva y análisis de la motivación en las clases de educación física y su relación con nivel de práctica de actividad física extraescolar. *Retos*, 36(36), 283-289.

- Moreno C, Ramos P, Rivera F et al. (2019). La adolescencia en España: salud, bienestar, familia, vida académica y social. *Resultados del Estudio HBSC 2018*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
- Moreno-Murcia, J. A., Sicilia, A., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., Almagro, B. J., & Conde, C. (2014). Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 14(56), 665-685.
- Niñerola i Maymí, J., Capdevila, L., & Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 53-69.
- Ramírez-Vélez, R., Tordecilla-Sanders, A., Laverde, D., Hernández-Novoa, J. G., Ríos, M., ... & Martínez-Torres, J. (2015). The prevalence of barriers for Colombian college students engaging in physical activity. *Nutrición Hospitalaria*. 31(2), 858-865.
- Rubio, R. F., & Varela, M. T. (2016). Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Revista Cubana de Salud Pública*, 42, 62-69
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55, 68-78.
- Samperio, J., Jiménez-Castuera, R., Lobato, S., Leyton, M., & Claver, F. (2016). Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 65-76.
- Sedentarismo | Diccionario de la lengua española. (2019, 20 noviembre). Recuperado 20 noviembre, 2019, de <https://dle.rae.es/?w=sedentarismo>

- Serra, J.R., Generelo, E., & Zaragoza, J. (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10(39), 470-482.
- Sevil, J., Abarca-Sos, A., Abadías-Granado, J., Calvo-Ferrer, D., y García-González, L. (2017). Cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física y percepción de barreras en estudiantes de Bachillerato. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(36), 183-194.
- Sevil, J., Praxedes, A., Zaragoza, J., Villar, F., & García-González, L. (2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-15.

11. Anexos

Motivaciones, barreras y nivel de actividad física en adolescentes

Se trata de una encuesta anónima, en la que estos datos solo serán utilizados para un fin académico. Se trata de un estudio de trabajo fin de grado del grado de Ciencias de la actividad física y del deporte. En el cual se quiere conocer las motivaciones, barreras y el nivel de actividad física en Utebo para mejorar el servicio municipal de estas actividades.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante.

***Obligatorio**

1. Edad *

2. Sexo *

Marca solo un óvalo.

Hombre

Mujer

3. ¿Conoces el programa A + D Challenge? *

Marca solo un óvalo.

Sí

No

Tal vez

4. ¿Realiza algún deporte o actividad física? *

Marca solo un óvalo.

Sí

No

Nivel de actividad física

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

5. **Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (Marca un solo círculo por actividad) ***

Selecciona todos los que correspondan.

	NO	1-2	3-4	5-6	7 VECES O +
Saltar a la comba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patinar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jugar a juegos como el pilla-pilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Montar en bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Caminar (como ejercicio)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Correr / footing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aeróbic / spinning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Natación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bailar / danza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bádminton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rugby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Montar en monopatín	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fútbol / fútbol sala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voleibol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hockey	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baloncesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esquiar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros deportes de raqueta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balonmano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atletismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Musculación / pesas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Artes marciales (judo, karate...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. **En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una) ***

Marca solo un óvalo.

- No hice/hago educación física
- Casi nunca
- Algunas veces
- A menudo
- Siempre

7. En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una) *

Marca solo un óvalo.

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)
- Estar o pasear por los alrededores
- Correr o jugar un poco
- Correr y jugar bastante
- Correr y jugar intensamente todo el tiempo

8. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una) *

Marca solo un óvalo.

- Ninguno
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

9. En los últimos 7 días, cuantas días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una) *

Marca solo un óvalo.

- Ninguno
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

10. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una) *

Marca solo un óvalo.

- Ninguno
- 1 vez a la semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

11. **¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una) ***

Marca solo un óvalo.

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic)
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

12. **Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física) ***

Selecciona todos los que correspondan.

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Martes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miércoles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jueves	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viernes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sábado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domingo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. **¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas? ***

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

14. **¿Qué actividad física realiza? ***

Motivos para no realizar actividad física

Queremos conocer cuáles son las barreras para no realizar actividad física.

15. **¿Practicaba algún deporte o actividad física? ***

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

16. Valora las razones por las que no realiza actividad física. *

Siendo 0 = poca probabilidad y 10= mucha probabilidad
 Selecciona todos los que correspondan.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cansarme demasiado durante el ejercicio o miedo a lesionarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tener pereza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentir incomodidad por el aspecto con ropa deportiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tener demasiado trabajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tener agujetas o dolores musculares a consecuencia del ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentir mi aspecto físico peor que el de los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tener demasiadas obligaciones familiares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No estar en forma para practicar ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falta de voluntad para ser constante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensar que la otra gente está en mejor forma que yo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No encontrar el tiempo necesario para el ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Notar cansancio o fatiga de forma habitual a lo largo del día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensar que los demás juzgan mi apariencia física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estar demasiado lejos del lugar donde puedo hacer ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Encontrarme a disgusto con la gente que hace ejercicio conmigo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentir venguen porque me están mirando mientras hago ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Instalaciones o monitores no sean adecuados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Demanda de actividad física

En este apartado queremos conocer los motivos que tiene para realizar o no realizar actividad física y mejorar nuestras actividades dependiendo de vuestras demandas.

17. Yo hago ejercicio físico... *

Selecciona todos los que correspondan.

	Nada verdadero	Poco verdadero	Verdadero	Algo verdadero	Totalmente verdadero
Porque los demás me dicen que debo hacerlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque me siento culpable cuando no lo practico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Porque creo que el ejercicio es divertido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque está de acuerdo con mi forma de vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No veo por qué tengo que hacerlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque me siento avergonzado si falto a la sesión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque considero que el ejercicio físico forma parte de mí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No veo por qué tengo que molestarme en hacer ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque disfruto con las sesiones de ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque otras personas no estarán contentas conmigo si no hago ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No veo el sentido de hacer ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque veo el ejercicio físico como una parte fundamental de lo que soy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque considero que el ejercicio físico está de acuerdo con mis valores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>