



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Máster

En Profesorado de Educación Física para E.S.O.,
Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas
Deportivas.

Especialidad de Educación Física.

Barreras para practicar actividad física en
adolescentes del medio rural y urbano.
Estrategias de cambio.

Barriers to practice physical activity in
teenagers in rural and urban areas.
Change strategies.

Autora: María Piquer Cebrián

Director: Eduardo Generelo Lanaspá

Codirectora: María Sanz Remacha

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN (HUESCA)

2020

RESUMEN.

En general, un gran número de adolescentes, no cumple con las recomendaciones existentes de práctica de actividad física. Habitualmente, los adolescentes perciben numerosas barreras hacia la práctica de actividad física que dificultan el cumplimiento de las mismas. El objeto del estudio, en primer lugar, fue analizar las barreras percibidas hacia la práctica de actividad física entre los adolescentes de medio urbano y rural, y, en segundo lugar, plantear estrategias que ayuden a modificar la realidad del contexto. Durante el presente estudio, se utilizó un diseño de método mixto. Para la colección de datos se utilizaron cuestionarios y grupos focales. Un total de 157 adolescentes participaron en el estudio, concretamente 90 adolescentes del medio urbano y 67 del medio rural. Los resultados mostraron que la principal barrera percibida por los adolescentes es la falta de tiempo, seguida de la pereza. Además, cabe destacar, que los adolescentes del medio rural presentan más barreras que los del medio urbano. Para revertir esta situación, los adolescentes propusieron diferentes estrategias a incorporar en los centros educativos y durante el tiempo libre (e.g., actividades extraescolares) como, por ejemplo, aumentar la participación e involucrar a toda la comunidad educativa en lo que concierne a la práctica de actividad física.

Palabras clave: adolescentes, barreras, rural, urbano, actividad física, estrategias.

ABSTRACT.

In general, a large number of adolescents do not meet the physical activity recommendations. Adolescents usually perceive several barriers that hinder these recommendations. The aim of the present study, firstly was to analyse the barriers perceived by the adolescents from rural and urban areas and secondly to propose strategies to overcome the perceived barriers. A mixed method was used for the study. Data collection was conducted through questionnaires and focus groups. A total of 157 adolescents participated in the research (i.e., 90 adolescents from urban areas and 67 adolescents from rural areas). The findings showed that the main barrier was the lack of time, followed by laziness. Furthermore, the adolescents from rural areas perceived more barriers than adolescents from urban areas. In order to change this situation, the adolescents proposed several strategies to incorporate over the High Schools lessons and

the leisure time, such as increasing the participation and involving the whole educational community with regard to the in physical activities.

Keywords: teenagers, barriers, rural, urban, physical activity and strategies.

INDICE.

1. Introducción y justificación.....	4
2. Fundamentación teórica.....	5
2.1. La actividad física y la adolescencia.....	5
2.2. La práctica de actividad física en el medio rural y urbano.....	6
2.3. Barreras percibidas hacia la actividad física.....	7
3. Objetivos.....	9
4. Metodología.....	9
4.1. Participantes.....	9
4.2. Diseño y procedimiento.....	11
4.3. Consideraciones éticas.....	13
4.4. Variables e Instrumentos.....	13
4.5. Análisis de datos.....	14
5. Resultados.....	15
5.1 Resultados cuantitativos.....	15
5.2 Resultados cualitativos.....	20
6. Discusión	25
6.1. Razones ambientales.	26
6.2. Limitación de tiempo.	26
6.3. Aversión a la AF.	27
6.4. Estrategias de cambio.	28
7. Conclusiones	29
8. Limitaciones y prospectiva.....	30
9. Vinculación con la práctica profesional.....	30
10. Referencias.....	31
11. Anexos	
11.1. Consentimiento informado	
11.2. Cuestionario	
11.3. Guion grupos focales	
11.4. Agrupación ítems cuestionario de escala de barreras.	

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.

El presente Trabajo de Fin de Máster se enmarca en el plan de estudios del Máster Universitario en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas de la Universidad de Zaragoza, siendo la especialidad de Educación Física la seleccionada y desarrollada en el Campus de Huesca.

La modalidad elegida para la realización del trabajo es la modalidad B: iniciación a la investigación. La investigación desarrollada busca analizar las barreras que tienen los adolescentes para practicar actividad física (AF), así como las diferencias encontradas entre los adolescentes pertenecientes al medio urbano y rural. A partir de esto, se proponen estrategias de cambio a incorporar desde la Educación Física, además de otras fórmulas desarrolladas desde los centros educativos.

El estudio se realiza en la Comunidad de Aragón, concretamente en la Comarca del Jiloca (Teruel) y en la ciudad de Huesca. Toma como población a adolescentes del Instituto de Educación Secundaria Salvador Victoria (Monreal del Campo) y Valle del Jiloca (Calamocha), en la provincia de Teruel y el Instituto Ramón y Cajal, situado en Huesca.

La preocupación por la temática elegida se apoya en cuatro razones. La primera de ellas es la promoción de la AF. Uno de los objetivos que tiene la Educación Física (EF) durante la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato es la promoción de estilos de vida activos y saludables. Con este estudio, se contribuye a obtener información sobre los problemas existentes relacionados con el sedentarismo y la inactividad física entre los adolescentes. La segunda, es el conocimiento de las barreras que la población a investigar percibe hacia la práctica de AF, con el objetivo de ayudar y orientar adecuadamente los procesos de enseñanza-aprendizaje. La tercera es que este estudio supone un reto de la sociedad actual, busca conocer las diferencias que se encuentran entre el medio rural y el urbano. La muestra seleccionada en el medio rural corresponde a la provincia de Teruel, la llamada “España Vacía”, conocida por el lema “Teruel Existe”, mientras que en la zona urbana se selecciona la ciudad de Huesca, la cual no está incluida dentro de la “España Vacía” y por esto, se cree que cuenta con más oportunidades. Se investiga para comprender si las oportunidades que se encuentran en los dos medios son las mismas, o si por el contrario en el medio rural son menores y

se deben plantear posibles soluciones para continuar con la lucha por la igualdad. La última razón, es el interés personal, ya que pertenezco a un pequeño municipio de la Comarca del Jiloca, y conozco de cerca la realidad en la que el mundo rural se encuentra. Anteriormente, realicé una investigación como Trabajo de Fin de Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, llamada: Principales barreras en la práctica de actividad física con adultos del medio rural. Dicho trabajo fue realizado en Torralba de los Sisones, mi pueblo. Ahora, y con la oportunidad de realizar otra investigación, tengo interés por conocer las barreras desde el punto de vista de los adolescentes. Por esto, he seleccionado los dos institutos existentes en la Comarca a la que corresponde Torralba (nombrados anteriormente) y en Huesca, el instituto en el que realizo las prácticas del Máster: IES Ramón y Cajal.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

2.1 La actividad física y la adolescencia.

Siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010), los adolescentes de 16-17 años deberían realizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa (AFMV), obteniendo beneficios adicionales para la salud si se supera dicha duración.

Numerosos estudios han reportado los beneficios de la práctica de AF, tanto físicos (e.g., disminución de obesidad y el sobrepeso; Eime, Young, Harvey, Charity y Payne, 2013) como sociales (e.g., mejoras en la autoestima y aumento de la interacción social; Eime et al., 2013) y psicológicos (e.g., mejoras en procesos depresivos y de estrés; Eime et al., 2013) de la práctica de AF. Además, ha sido demostrado que los adolescentes que realizan AF, muestran mayor adherencia a la dieta mediterránea, resultando en una disminución del consumo de alcohol y un aumento de la motivación hacia la práctica de AF (Moral et al., 2019). En general, en la etapa de la adolescencia los niveles de AF tienden a disminuir (Van Hecke et al., 2016). Por ejemplo, un estudio con 395 adolescentes mostró que el 50% de los adolescentes eran inactivos o muy inactivos (Beltrán-Carrillo, Devís-Devís y Peiró-Velert, 2012). Dicha tendencia de abandono de la práctica de AF suele acentuarse durante la etapa tardía de la adolescencia (entorno a los 16-18 años o periodo de Bachillerato), existiendo un bajo cumplimiento de las recomendaciones de AF (Macarro, Romero y Guerrero, 2010; Madariaga y Romero, 2016). Concretamente, un estudio con alumnos de Bachillerato reveló que el 19.1% no

cumplía con las recomendaciones de AF (Valencia, Lizandra y Pérez, 2012) y según Cocca, Liukkonen, Mayorga-Vega y Viciano-Ramírez (2014), el 50% de los estudiantes de Bachillerato españoles no cumplen las recomendaciones de práctica de AF, y no existen diferencias significativas respecto a los estudiantes que se encuentran en Educación Secundaria.

Por otra parte, recientes estudios han encontrado diferencias en los niveles de AF según el género (Abarca, Zaragoza, Generelo y Julián, 2010; Beltrán-Carrillo et al., 2017; Mayorga, Vega, Parra y Viciano, 2019; Vernetta, Peláez, Ariza y López, 2018). En general, las chicas tienden a reportar menores niveles de AF, resultando en un menor cumplimiento de las recomendaciones de AF. Para revertir esta situación, es importante ampliar el abanico de posibilidades a todos los alumnos desde todos los ámbitos, aprovechando las herramientas que la asignatura de EF ofrece (Abarca, Murillo, Julián, Zaragoza y Generelo, 2015). Del mismo modo, se recomienda implementar estrategias adaptadas a promoción de AF en función de las necesidades de los alumnos y en este caso, centradas en las chicas con el objetivo de aumentar sus niveles de AF o evitar su disminución (Beltrán-Carrillo et al., 2017).

Para revertir esta situación, es importante que los adolescentes comprendan que la AF no es solo deporte. Abarca et al.(2015) afirmaron que es importante no reducir el abanico de posibilidades para llegar realmente a todos y todas. La AF como bien cultural es beneficiosa y la promoción de la AF no es un problema exclusivo del profesor de EF, aunque en determinados contextos le corresponda un papel esencial. Esto hace reflexionar sobre la gran labor que está por hacer desde todos los ámbitos, pero de forma específica desde la educación.

2.2 La práctica de AF en el medio rural y medio urbano.

Los términos de medio rural y medio urbano hacen referencia a un espacio geográfico. La Real Academia Española (2014) define el medio rural como ‘perteneciente o relativo a la vida del campo y a sus labores’ y el medio urbano como ‘perteneciente o relativo a la ciudad’.

A pesar de que numerosos estudios han investigado las diferencias entre los niveles de AF en el medio rural y medio urbano, los resultados muestran cierta controversia. Estudios llevados a cabo en la Región de Murcia y en Nueva Zelanda, señalaron que los

adolescentes que viven en el medio rural realizan menos AF que los que viven en el medio urbano (Martínez-Ros, Tormo, Pérez-Flores y Navarro, 2002; Hodgkin, Hamlin, Ross y Peters, 2010). Estos datos son congruentes con los encontrados en el estudio de Zaragoza et al. (2006) en el que se destacó que los adolescentes de género masculino procedentes del medio rural eran más inactivos. De esta manera, existían mayores niveles de sobrepeso en niños de zonas rurales, comparados con zonas urbanas (Cesani et al., 2007). Sin embargo, un estudio con adolescentes chipriotas (Bathrellou, Lazarou, Demosthenes, Panagiotakos y Sidossis, 2007) indicó lo contrario, los niños de zonas urbanas presentaron un estilo de vida más sedentario y, consecuentemente, una mayor prevalencia de sobrepeso en comparación con los que viven en el medio rural. Finalmente, el estudio de Cruz, Lara, Zagalaz y Torres-Luque (2004) complementa que los adolescentes del medio rural tienen una condición física superior a los del medio urbano.

Uno de los principales motivos que causan la falta de práctica de AF entre los adolescentes es la percepción de barreras hacia los estilos de vida activos. Por ello, y teniendo en cuenta la realidad existente, a continuación, analizamos algunas de las barreras que presentan.

2.3 Barreras percibidas hacia la actividad física.

Uno de los factores más consistentes relacionado negativamente con la práctica de AF entre adolescentes es la percepción de barreras (Allison, Dwyer y Makin 1999; Sallis, Prochaska y Taylor 2000). Los individuos que perciben más barreras hacia la AF tienen menos posibilidades de ser activos (Pate et al., 2002; Sevil, Abarca, Abadías, Calvo y García, 2017). Para clarificar la explicación de las mismas, se parte de la clasificación de Chinn, White, Harland, Drinkwater y Raybould (1999) quienes las diferencian según cuatro aspectos: la aversión a la AF, la falta de tiempo libre, razones ambientales y razones de seguridad.

El primero de los aspectos es la aversión a la AF. Reigal, Videra, Márquez y Parra (2013) destacaron la influencia que ejerce el autoconcepto físico a la hora de realizar AF. Debido a las características intrínsecas de la AF, tener un bajo autoconcepto físico podría ser un impedimento hacia la práctica de AF para los adolescentes (Giner, Navas, Holgado, Soriano y Ramírez, 2019). Este aspecto aún tiene más importancia entre los adolescentes con sobrepeso u obesidad, quienes perciben mayores barreras hacia la práctica de AF

debido a su imagen corporal y su ansiedad física y social (Martínez-Baena, Mayorga-Vega y Viciano, 2018).

Según Martínez-Baena et al. (2018) las motivaciones que los adolescentes tienen para realizar AF son diferentes según el género. La motivación principal de los hombres es intrínseca y hace referencia al disfrute de la AF y la diversión. Para las mujeres, el motivo principal para realizar AF es la conciencia de su propio cuerpo, siendo a la vez una barrera de práctica según la percepción del mismo. En general, la motivación en caso de existir, está vinculada a componentes sociales y multiculturales (Fernández-Prieto, Giné-Garriga y Canet, 2019).

Otra barrera encontrada es la falta de tiempo libre, siendo esta la más destacada entre la población adolescente. Numerosos estudios han concluido que una de las principales barreras que perciben los adolescentes hacia la práctica de AF es la falta de tiempo libre (Domínguez-Alonso, López-Castelo y Portela-Pino, 2007; Kimm et al., 2006; Serra, Generelo y Zaragoza, 2008), más aún entre aquellos que viven en el medio rural (De Hoyo y Sañudo, 2007).

Las dos últimas barreras hacen referencia a razones ambientales y a razones de seguridad. Se debe tener en cuenta que el bajo nivel socioeconómico se asocia con niveles más bajos de AF debido a la falta de ambientes adecuados para su práctica (Kimm et al., 2006). Asimismo, estos ambientes se caracterizan por una falta de seguridad. Sin embargo, estas barreras externas tienen más probabilidades de ser superadas, en comparación con las barreras internas como, por ejemplo, la falta de motivación o de tiempo (Chinn et al., 1999). Por otra parte, la falta de compañía a la hora de practicar AF también ha sido percibida habitualmente como una barrera por los adolescentes de ambos sexos (Dias, Loch y Ronque, 2015).

Gran cantidad de estudios han analizado las barreras que perciben los adolescentes hacia la práctica de AF (Fernández-Prieto, Giné-Garriga y Canet, 2019; Reigal et al., 2013; Serra, Generelo y Zaragoza, 2010) tanto en medio rural como en medio urbano. Sin embargo, para nuestro conocimiento, no existen estudios que hayan analizado las diferencias entre las barreras percibidas por los adolescentes del medio rural y el medio urbano. Por tanto, tras hacer una revisión profunda de la evidencia actual, se enumeran una serie de objetivos que buscan dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación ¿cuáles son las barreras que los adolescentes perciben hacia la práctica de AF según el

medio en el que viven? Una vez analizadas las diferencias, se plantearán algunas estrategias para superar las barreras expuestas.

3. OBJETIVOS.

A continuación, tras analizar el estado de la cuestión, se exponen los objetivos de la presente investigación:

1. Analizar las barreras percibidas por los adolescentes de medio urbano y rural hacia la práctica de AF.
2. Plantear estrategias que permitan superar las barreras hacia la práctica de AF.

4.METODOLOGÍA

4.1 PARTICIPANTES

La muestra total del estudio está formada por 157 adolescentes, 67 del medio rural y 90 del medio urbano, con edades comprendidas entre los 16 y 18 años ($M=16.32$; $DT=0.54$). La muestra a su vez, está dividida en tres grupos. El primero está formado por 46 alumnos de Primero de Bachillerato del IES Valle del Jiloca (Calamocha). Son 23 hombres y 23 mujeres, con una edad de entre 16 y 18 años ($M= 16.22$; $DT=0.51$). El segundo, IES Salvador, de Monreal del Campo, en el que participan 21 alumnos de Primero de Bachillerato. Son 14 mujeres y 7 hombres, con una edad entre los 16 y los 18 igual que en el primer caso ($M=16.14$; $DT=0.36$). Según lo anterior, la muestra del medio rural está conformada por 67 adolescentes de primero de Bachillerato de los dos institutos existentes en la Comarca del Jiloca ($M= 16.19$; $DT=0.47$). El tercero, del medio urbano, el IES Ramón y Cajal de Huesca, en el que participan 90 alumnos de Primero de Bachillerato. Siendo 43 mujeres y 47 hombres, con una edad entre los 16 y 18 años ($M=16.41$; $DT=0.58$)

En la segunda parte del estudio participaron aquellos alumnos que aceptaron voluntariamente seguir en la investigación (45 del medio rural y 59 del medio urbano). A través de un muestreo por conveniencia e intencional, siete alumnos conformaron cada uno de los grupos, rural y urbano. El objetivo de este muestreo es que exista variedad en cuanto a barreras y nivel de AF que practican, para que la información y el debate que se

genere durante el grupo focal sea rico y se puedan extraer conclusiones del mismo partiendo de la heterogeneidad.

A continuación, se muestra una tabla con los participantes seleccionados para los grupos focales. Las Tablas 1 y 2 corresponden al medio rural, y la Tabla 3, referida a la muestra del medio urbano.

Tabla 1. Descripción de las características de los participantes en el grupo focal procedentes del Valle del Jiloca (medio rural)

Valle del Jiloca	Características				
	Sexo	Edad	AF organizada	AF no organizada	AF dentro del IES
1	Mujer	16	No	+2h/sem	No
2	Mujer	16	-2h/sem	No	No
3	Mujer	16	-2h/sem	-2h/sem	No
4	Mujer	16	No	No	No
5	Hombre	16	No	+2h/sem	Sí
6	Hombre	16	No	No	Sí
7	Hombre	16	+2h/sem	+2h/sem	No

Tabla 2. Descripción de las características de los participantes en el grupo focal procedentes del Salvador Victoria (medio rural)

Salvador Victoria	Características				
	Sexo	Edad	AF organizada	AF no organizada	AF dentro del IES
8	Hombre	16	+2h/sem	-2h/sem	Sí
9	Mujer	16	No	No	No
10	Hombre	17	-2h/sem	-2h/sem	Sí
11	Mujer	16	No	-2h/sem	Sí
12	Mujer	16	No	No	No
13	Mujer	16	No	No	No
14	Hombre	16	-2h/sem	+2h/sem	No

Tabla 3. Descripción de las características de los participantes en el grupo focal procedentes del Ramón y Cajal (medio urbano)

Ramón y Cajal	Características				
	Sexo	Edad	AF organizada	AF no organizada	AF dentro del IES
1	Mujer	16	No	-2h/sem	No
2	Mujer	16	+2h/sem	-2h/sem	Si
3	Hombre	17	+2h/sem	-2h/sem	No
4	Mujer	17	No	No	No
5	Mujer	16	+2h/sem	-2h/sem	Si
6	Mujer	16	-2h/sem	No	No

4.2 DISEÑO Y PROCEDIMIENTO

4.2.1 Diseño

Este trabajo se compone de dos estudios, un primer estudio cuantitativo y un segundo estudio cualitativo. Se utilizó un diseño de método mixto para comprender profundamente las barreras percibidas hacia la práctica de AF en función del medio de procedencia.

4.2.2 Procedimiento

Antes de comenzar con la investigación, nos pusimos en contacto con los directores de los centros para explicarles los objetivos de la investigación. Tras aceptar voluntariamente participar en el estudio, se preparó un consentimiento informado (Anexo 1) para que, los padres o tutores legales de los alumnos interesados en el estudio lo firmaran. Este consentimiento únicamente fue necesario en los dos centros del medio rural, ya que, en los centros del medio urbano, ya tenían firmados previamente los consentimientos para participar en estudios y tratar la información del alumnado.

La recogida de datos del medio rural se realizó durante un mismo día, mientras que la recogida en el medio urbano se hizo días después por motivos del calendario de evaluación del centro. En primer lugar, se llevó a cabo la toma de datos en los centros rurales. Para ello, se acordó una fecha con los directores de los centros rurales para la administración de los cuestionarios. La recogida de datos comenzó en el IES Valle del Jiloca, y tras éste, el IES Salvador Victoria. Dado que la toma de datos tenía una duración

de 15 minutos aproximadamente, se pidió permiso a los docentes afectados para pasar el cuestionario. Antes de comenzar con la toma de datos, se dieron indicaciones y se explicaron los objetivos del estudio. Igualmente, se explicó el cuestionario que minutos después realizaron de forma anónima en 5-7 minutos.

Posteriormente, se llevó a cabo la recogida de datos en el IES Ramón y Cajal (centro urbano), el alumnado del curso a tratar está dividido en cuatro clases y por esta división resultó más complejo encontrar un horario aleatorio. Se fijó fecha con el departamento de EF para pasar los cuestionarios tres días repartidos en una misma semana en la que los docentes del curso seleccionado tenían EF con el alumnado. Concretada la fecha, se siguió el mismo procedimiento que en los centros rurales.

En segundo lugar, se realizaron los grupos focales con una muestra intencional con aquellos adolescentes que habían aceptado en el cuestionario seguir participando en el estudio, en una de las horas de EF. Una vez se acordó con los docentes la fecha y se comentaron los estudiantes elegidos para la realización del grupo focal, nos pusimos en contacto con el alumnado. Igualmente, se les envió a los docentes el guion semiestructurado (Anexo 3) para la realización de los grupos. Los grupos focales en los centros rurales se realizaron el mismo día. Para llevar a cabo los grupos focales en los centros rurales, se generó un ambiente cómodo y cercano. Antes de comenzar, se explicó brevemente lo que era un grupo focal, su dinámica y la importancia del anonimato de los participantes. Así, se asignó a cada participante un número aleatorio para su posterior identificación.

El grupo focal del centro urbano se realizó online, debido al estado de alarma decretado inesperadamente. Para ello se utilizó la aplicación Meet. Los grupos focales virtuales son cada vez más comunes y, además, menos costosos (Liamputtong, 2011; Williams, Clausen, Robertson, Peacock y McPherson, 2012). Además, ofrecen una alternativa realista comparada con los grupos focales presenciales, y se adaptan a condiciones como poblaciones geográficamente dispersas (Kite y Phongsayan, 2017). Existen grupos focales virtuales síncronos y asincrónicos, el realizado en este estudio es síncrono, se producen en tiempo real y requieren que participantes e investigadores lo realicen al mismo tiempo (Williams et al., 2012). Una vez decidida la realización del grupo focal online, nos pusimos en contacto con el departamento de EF y nos aseguramos de que la muestra seleccionada aceptaba la participación y contaba con medios para poder

realizar el grupo focal (ordenador u otro dispositivo digital con conexión a internet y correo corporativo del centro activado).

4.3 CONSIDERACIONES ÉTICAS

Para llevar a cabo la recogida de datos se siguen los criterios establecidos por el Comité de Ética de la Investigación de la Comunidad Autónoma de Aragón (CEICA). Antes de comenzar con el estudio, se administró un consentimiento informado que debía ser firmado por el padre o el tutor legal del alumno a participar.

4.4. VARIABLES E INSTRUMENTOS.

Dos instrumentos han sido utilizados para la recogida de datos. Para medir la percepción de barreras hacia la práctica de AF, se utilizó la Escala de Percepción de Barreras (Chinn et al. 1999), utilizada previamente en estudios con población adolescente (Zaragoza, Generele, Julián y Abarca-Sos, 2011). Dicho cuestionario está formado por 17 ítems, divididos en cuatro factores: capacidad de disfrute (e.g., No disfruto de la actividad física), tiempo (e.g., Tengo demasiados deberes), seguridad (e.g., No es seguro estar jugando en la calle, parque, patio...) y contexto de práctica (e.g., No tengo a nadie con quien realizar actividad física). Se puede observar en el Anexo 4. La escala está encabezada por el enunciado “Contesta si las siguientes razones son para ti un problema para hacer ejercicio”. El formato de respuesta empleado está indicado en una escala Likert de 0 a 6, donde el 0 corresponde a “No es en absoluto un problema” y el 6 a “Es un problema grave”. Para completar la información del cuestionario, se añadieron 10 preguntas adaptadas a la muestra (ver Anexo 2).

El segundo instrumento utilizado fue el grupo focal (ver Anexo 3). Este instrumento cualitativo se basa en una entrevista grupal semiestructurada, la cual gira alrededor de una temática propuesta por el investigador (Escobar y Bonilla, 2017) mientras los participantes dialogan, debaten y consensuan sobre la temática planteada (Molina et al., 2017). El objetivo del grupo focal es descubrir la percepción de las personas respecto a lo que genera o impide un comportamiento, así como la reacción que se presenta ante distintas ideas (Escobar y Bonilla, 2017). En línea con el estudio de Guest, Namey y Mckenna (2017), un total de tres grupos focales fueron conducidos para

la colección de datos. Como se ha dicho anteriormente, los grupos focales del medio rural se realizaron el mismo día y tuvieron una duración de una hora. En el caso del medio urbano, el grupo se extendió más tiempo debido a los problemas de conexión e interferencias por la organización de los participantes en los turnos de palabra. El tiempo total fue de una hora y veinte minutos. Los grupos focales con los centros rurales estaban compuestos de siete participantes, y el grupo focal con el centro urbano con seis participantes. No obstante, a pesar de la diferencia de participantes en los grupos focales, el número se consideró adecuado y óptimo para conseguir interacción entre los miembros y mantener el control del grupo (Castaño et al., 2017).

4.5 ANÁLISIS DE DATOS

4.5.1 Análisis cuantitativo de los datos

Para analizar la fiabilidad de los cuestionarios se calculó Alfa de Cronbach obteniendo como resultado un valor aceptable de 0.883. Inicialmente, los datos recogidos a través de los cuestionarios (Anexo 2) se trasladaron a una base de datos creada en Excel. A partir de la creación de la base de datos, se comenzó el análisis con el software SPSS. Se realizó un análisis descriptivo (media y desviación típica) y un análisis de diferencias (ANOVA) para comprobar si existían diferencias significativas en las barreras para la práctica de AF en función del ámbito (rural y urbano).

4.5.2 Análisis cualitativo de los datos

Los datos recogidos mediante audio fueron transcritos literalmente y analizados manualmente. Tras un proceso de familiarización, se llevó a cabo un análisis de contenido con el objetivo de definir las unidades de análisis, es decir, segmentar la información para, posteriormente, comenzar la codificación. Para ello, se determinaron las categorías atendiendo a temas o ideas relacionadas y se clasificó la información (Cáceres, 2008).

Primero, se realizó un análisis de contenido deductivo a partir de la Escala de Percepción de Barreras (Chinn et al. 1999). El análisis deductivo se usa cuando la estructura del análisis se basa en conocimientos previos (Kyngäs y Vanhanen, 1999). Se establecieron cuatro categorías, coincidentes con las cuatro agrupaciones de los ítems del cuestionario: Aversión a la AF, razones de seguridad, razones ambientales y limitación por razón de tiempo. La categoría de razones de seguridad, no obtuvo suficiente

saturación, por lo que no aparece como categoría en el apartado de resultados. Posteriormente, se realizó un análisis inductivo dado que emergió una nueva categoría, específica de la muestra, sin base previa sobre el contenido trabajado (Lauri y Kyngäs, 2005), codificada como estrategias de cambio.

Para garantizar la calidad de los datos se han seguido los criterios de veracidad de Guba (1989). Atendiendo a la credibilidad, se hace una recogida de material de adecuación referencial, los datos de los cuestionarios se pasaron a una base de datos y los grupos focales fueron grabados y transcritos para poder trabajar con los mismos y tener esta información recogida por si fuese necesaria en otro momento. Respecto a la transferencia, se describe de forma detallada las características de la muestra y el contexto para conseguir la máxima transferibilidad. En cuanto a la confirmabilidad, se busca la objetividad por parte del investigador que tiene relación con el contexto y el objeto de estudio. Para esto, se incluyen referencias de estudios similares y se muestran citas textuales de los grupos focales realizados.

5. RESULTADOS

5.1. Resultados cuantitativos

En primer lugar, en la tabla 4, se muestran los porcentajes de los distintos ítems del cuestionario en el que se pueden ver las barreras encontradas en más del 50% de los casos. De los datos obtenidos, hay que recordar que se considera barrera a cualquier número de la escala Likert distinto del 0 (1-6):

Tabla 4. Porcentaje de adolescentes que perciben barreras en el medio rural y urbano

MEDIO RURAL→ 67 alumnos	MEDIO URBANO→ 90 alumnos
○ 53,73% no tengo a suficientes personas para practicar un deporte	○ 61,11% Tengo muchas tareas que realizar en casa.
○ 56,72% no soy bueno en las actividades físicas y/o deportivas	○ 71,11% Tengo demasiados deberes.
○ 58,21% por lo general estoy cansado/a para hacer AF	○ 80% No tengo suficiente tiempo
○ 61,19% mis amigos/as no hacen AF	○ 81,11% Tengo que estudiar mucho
○ 65,67% no tengo el material necesario para hacer AF y no ofertar actividades que me motiven	

<ul style="list-style-type: none"> ○ 74,63% no tengo suficiente forma física ○ 73,13% soy muy perezoso/a para hacer AF ○ 76,12% tengo muchas tareas que realizar en casa ○ 86,57% tengo demasiados deberes ○ 89,55% no tengo suficiente tiempo ○ 95,52% tengo que estudiar mucho 	
--	--

En segundo lugar, en la tabla 5 se muestran los datos descriptivos de las variables dependientes (barreras percibidas hacia la práctica de AF). Como se observa, las puntuaciones de las medias (M) más altas de las tres primeras variables coinciden con el medio rural, mientras que solo en el caso de las razones de seguridad resulta ligeramente superior el medio urbano. Respecto a la desviación típica (DT), las dos primeras variables muestran valores superiores en el medio rural, mientras que las dos últimas son más altas en el medio urbano.

Tabla 5. Estadísticos descriptivos para cada una de las barreras/variables

Variables	Ámbito	N	M	DT	Error Típico	IC 95%	
						LI	LS
M. razones ambientales	Rural	67	1.495	1.268	0.155	1.186	1.804
	Urbano	90	0.755	1.008	0.106	0.544	0.967
	Total	157	1.071	1.181	0.094	0.885	1.257
M. aversión AF	Rural	67	1.142	1.108	0.135	0.872	1.412
	Urbano	90	0.603	0.903	0.095	0.414	0.792
	Total	157	0.833	1.028	0.082	0.671	0.995
M. limitación de tiempo	Rural	67	3.19	1.469	0.179	2.84	3.55
	Urbano	90	2.52	1.616	0.170	2.18	2.86
	Total	157	2.81	1.586	0.127	2.56	3.06
M. razones de seguridad	Rural	67	0.209	0.538	0.066	0.0784	0.340
	Urbano	90	0.250	0.739	0.078	0.095	0.405
	Total	157	0.232	0.659	0.053	0.129	0.336

En la tabla 6, se pueden ver los resultados de las diferencias entre variables respecto al medio urbano-medio rural. Como se observa y partiendo de un nivel de significación estadística de $p < 0.05$, existen diferencias destacables respecto a las razones ambientales, la aversión a la AF y la limitación del tiempo.

Tabla 6. Análisis de diferencias en función del ámbito

VARIABLES	Ámbito	N	M	DT	F	Sig ($p < 0.05$)
M. razones ambientales	Rural	67	1.495	1.268		
	Urbano	90	0.755	1.008	16.561	0.000*
	Total	157	1.071	1.181		
M. aversión AF	Rural	67	1.142	1.108		
	Urbano	90	0.603	0.903	11.262	0.001*
	Total	157	0.833	1.028		
M. limitación de tiempo	Rural	67	3.19	1.469		
	Urbano	90	2.52	1.616	7.166	0.008*
	Total	157	2.81	1.586		
M. razones de seguridad	Rural	67	0.209	0.538		
	Urbano	90	0.250	0.739	0.148	0.701
	Total	157	0.232	0.659		

La tabla 7 muestra el análisis ANOVA de un factor (ámbito), de todas las barreras que comprendía el cuestionario. Se observan diferencias significativas en 16 de los 27 ítems del cuestionario los cuales, hacen referencia a medias más elevadas en el medio rural. Los ítems a los que corresponden se clasifican según las variables descritas anteriormente:

- Razones ambientales: “No tengo a suficientes personas para practicar un deporte”, “No tengo el material necesario para hacer AF”.
- Aversión a la AF: “No me gusta la AF”
- Respecto a los ítems añadidos para complementar la información, se encuentran diferencias en los siguientes: “No ofertan actividades que me motiven”, “Hago demasiada actividad en EF” y “Mis amigos/as no hacen AF”.

A continuación, se muestran los niveles de significación ($p < 0.05$):

Tabla 7. ANOVA de un factor (ámbito)

	Ámbito	N	M	DT	F	Sig. (p<0.05)
No hay un buen sitio para hacer actividad física	rural	67	1,34	1,746	6.773	0.010*
	urbano	90	0,69	1,403		
	Total	157	0,97	1,587		
No tengo a nadie con quien realizar actividad física	rural	67	1,39	1,783	6.029	0.015*
	urbano	90	0,74	1,496		
	Total	157	1,02	1,650		
No tengo a suficientes personas para practicar un deporte	rural	67	1,58	1,876	17.569	0.000*
	urbano	90	0,53	1,256		
	Total	157	0,98	1,631		
No me dejan salir a la calle solo / a	rural	67	0,12	0,477	0.153	0.696
	urbano	90	0,16	0,634		
	Total	157	0,14	0,571		
No es seguro estar jugando en la calle, parque, patio...	rural	67	0,30	0,853	0.068	0.794
	urbano	90	0,34	1,238		
	Total	157	0,32	1,087		
No tengo suficiente tiempo	rural	67	3,31	1,802	0.706	0.402
	urbano	90	3,04	2,109		
	Total	157	3,16	1,982		
No tengo suficiente dinero	rural	67	0,36	0,792	3.392	0.067
	urbano	90	0,73	1,520		
	Total	157	0,57	1,272		
Tengo demasiados deberes	rural	67	3,40	2,000	10.650	0.100
	urbano	89	2,34	2,033		
	Total	156	2,79	2,081		
Tengo muchas tareas que realizar en casa	rural	67	2,00	1,714	2.746	0.100
	urbano	90	1,56	1,622		
	Total	157	1,75	1,671		
Tengo que estudiar mucho	rural	67	4,19	1,617	12.526	0.001*
	urbano	90	3,11	2,080		
	Total	157	3,57	1,965		
No me gusta la actividad física	rural	67	1,24	1,689	13.588	0.000*
	urbano	90	0,42	1,081		
	Total	157	0,77	1,427		
No ofertan actividades que me motiven	rural	67	1,99	1,895	15.160	0.000*
	urbano	90	0,89	1,625		
	Total	157	1,36	1,822		
Por lo general estoy cansado/a para hacer actividad física	rural	67	1,31	1,469	3.740	0.055
	urbano	90	0,83	1,588		
	Total	157	1,04	1,552		

No disfruto de la actividad física	rural	67	0,88	1,482	5.875	0.017*
	urbano	90	0,38	1,118		
	Total	157	0,59	1,306		
No soy bueno en las actividades físicas y / o deportivas	rural	67	1,49	1,761	9.039	0.003*
	urbano	90	0,72	1,446		
	Total	157	1,05	1,628		
Me da miedo lesionarme	rural	67	0,70	1,142	1.834	0.178
	urbano	90	0,46	1,113		
	Total	157	0,56	1,129		
No tengo el material necesario para hacer AF	rural	67	1,77	1.671	15.772	0.000*
	urbano	90	0,83	1.283		
	Total	157	1,23	1.528		
Soy muy perezoso/a para hacer actividad física	rural	67	2,24	1,947	12.337	0.001*
	urbano	90	1,17	1,850		
	Total	157	1,62	1,959		
Hacer actividad física es aburrido	rural	67	0,96	1,542	6.887	0.010*
	urbano	90	0,40	1,110		
	Total	157	0,64	1,336		
No tengo suficiente forma física	rural	67	1,88	1,710	10.302	0.002*
	urbano	90	0,98	1,767		
	Total	157	1,36	1,794		
Mis amigos/as no me animan a practicar	rural	67	1,03	1,517	7.582	0.007*
	urbano	90	0,42	1,245		
	Total	157	0,68	1,396		
Mi familia no me anima a practicar	rural	67	0,48	1,146	0.161	0.689
	urbano	90	0,40	1,234		
	Total	157	0,43	1,194		
Mis profesores no me animan a practicar	rural	67	0,75	1,439	11.416	0.001*
	urbano	90	0,17	0,658		
	Total	157	0,41	1,098		
Hago demasiada actividad en educación física	rural	67	1,18	1,566	30.316	0.000*
	urbano	90	0,20	0,545		
	Total	157	0,62	1,201		
Me pongo nervioso/a cuando hago actividad física	rural	67	0,31	0,908	0.572	0.451
	urbano	90	0,44	1,181		
	Total	157	0,39	1,072		
Me da vergüenza que otras personas me miren	rural	67	1,00	1,567	0.162	0.688
	urbano	90	0,90	1,522		
	Total	157	0,94	1,537		
Mis amigos/as no hacen actividad física	rural	67	1,58	1,656	17.860	0.000*
	urbano	90	0,61	1,206		
	Total	157	1,02	1,483		

5.2. Resultados cualitativos.

Tras transcribir y codificar los datos obtenidos en función de la clasificación de Chinn et al. (1999), las barreras percibidas han sido codificadas en tres categorías: razones ambientales, limitación de tiempo y aversión a la AF. Además, una cuarta categoría emergió de los datos ‘Estrategias de cambio’, la cual alude a las estrategias o actuaciones que los adolescentes proponen para cambiar la situación en la que se encuentran.

En primer lugar, se muestran los resultados de los adolescentes pertenecientes al medio rural. Los adolescentes perciben *barreras ambientales* hacia la práctica de AF. Dichas barreras hacen referencias a las dificultades que los adolescentes encuentran para practicar AF por falta de espacios, compañía y material necesario. Los adolescentes muestran dificultades por vivir en zonas de residencia alejadas de los ‘pueblos grandes’ como son en la Comarca del Jiloca, Calamocha y Monreal y las consecuencias que esto genera.

“Si vives en un pueblo no tienes un equipo de futbol donde jugar o un gimnasio para ir” (sujeto 6).

“Hay limitación porque a veces los padres no pueden llevar todos los días a Calamocha a hacer la actividad que quieres, entonces sí que condiciona” (sujeto 6).

Igualmente tratan la oferta existente, considerando que hay limitación de algunos deportes o actividades que les gustaría practicar:

“Si hubiese más actividades distintas estaríamos más motivados porque hay bastantes, pero a la gente no le gusta ninguna, en una ciudad hay muchos más y a alguien pueden gustarle alguna, pero aquí a veces dices pues me apetece, pero no hay ninguna actividad que te guste” (Sujeto 3).

Comentan los problemas que supone no tener compañía y la importancia y ventajas de tener compañía para practicar:

“Si haces deporte con tus amigos te van a motivar a que hagas ejercicio, porque si tienes pereza te animas en cambio si haces ejercicio solo pues no vas a tener esas ganas” (Sujeto 4).

Respecto a la *limitación de tiempo*, se refiere a la propia falta de tiempo por causas generales, así como por causas más concretas, como, por ejemplo, el estudio y el exceso de carga de trabajo en tareas de casa y escolares resulta un gran impedimento:

“No puedo hacer otra cosa que no sea estudiar por la tarde y me gustaría ir porque estoy cansada y mi cuerpo lo agradecería, pero no puedo porque no tengo tiempo” (Sujeto 3).

“Tenemos trabajos exámenes...y si yo fuera a casa y no tuviera nada que hacer me iría a hacer deporte porque me sobraría tiempo” (Sujeto 1).

Por el contrario, también se encuentra la opción opuesta, aunque con menos apoyo del grupo:

“De las 16h hasta las 18h estas en el sofá durmiendo o con el móvil, ese rato se invierte andando o haciendo cualquier AF y luego ya el resto del tiempo puedes estudiar” (Sujeto 8).

“Si te planeas bien el día te puede dar tiempo a hacer cualquier cosa” (Sujeto 5).

En cuanto a la *aversión a la AF*, atañe a la falta de gusto por la misma, así como al cansancio, la falta de disfrute y competencia, el miedo a la lesión, la pereza y aburrimiento y la vergüenza o los nervios al practicar. En su mayoría hacen referencia a excusas o a falta de gusto por la práctica, e igualmente se refieren a diferencias que encuentran por razón de género:

“Cuando tenemos tiempo libre optamos por ponernos a ver una serie o hacer algo que nos guste más que por ejemplo el deporte porque claro cuesta menos irte al sofá a ver una serie...cuando tengo tiempo libre desde luego si tengo una hora en la tarde no se me ocurre hacer deporte” (Sujeto 1).

“La pereza es un problema porque hay veces que no te apetece hacer deporte y es lo que ha dicho el 1, es más cómodo ponerte a ver la tele que hacer deporte” (Sujeto 2).

“Seguramente las chicas le dediquen más horas al estudio que nosotros, y muchas menos o ninguna al deporte” (Sujeto 6).

“Todo es cuestión de prioridades, los chicos tienen menos tendencia a dedicar tanto tiempo al estudio como nosotras, porque igual nosotras estamos más agobiadas y ellos se lo toman con más calma” (Sujeto 1).

Se plantea igualmente como afecta la percepción de competencia respecto al gusto y la motivación por la AF:

“Aunque seas muy hábil en un deporte si te aburres o no te gusta no vas a ir a entrenar, porque por ejemplo si eres muy bueno en ajedrez, pero tienes que entrenar y estudiar y todo y no te gusta pues no lo vas a hacer, y si eres peor a fútbol pero te gusta más aunque no llegues a ser tan bueno como eres en el ajedrez pues te lo estarás pasando mejor” (Sujeto 3).

Por último, las *estrategias de cambio*, están relacionadas con propuestas e ideas que los adolescentes consideran importantes para cambiar la situación y reducir el número de barreras que tienen en la actualidad. Para intentar modificar el grado de pereza que sienten proponen lo siguiente:

“Hay que motivar y animar a través de objetivos como una carrera...u objetivos no competitivos de sentirte mejor contigo mismo” (Sujeto 14).

Sobre la realización de práctica de AF dentro del IES proponen lo siguiente:

“Para hacer más AF, antes, por ejemplo, en el recreo hacían, bachillerato organizaba y cada recreo se hacia una actividad y ahora no se hace nada de eso y la gente participaba” (Sujeto 9).

Centrados en la idea de realizar torneos, semana de la AF o recreos dicen lo siguiente:

“Se pueden hacer encuestas por las clases y que la gente diga que quiere practicar o aprender y con tiempo traer a gente que supiera de los deportes más votados para que nos enseñe y los últimos días de los trimestres se puede hacer esa semana porque tenemos muchas instalaciones para poder hacer todos y hacer torneos, juegos, etc.” (Sujeto 10).

“Vinieron unos chicos de rugby de Teruel y nos enseñaron un deporte diferente que nosotros no conocíamos, y siempre se hace una semana matemática, pues se podría hacer del deporte y venir gente de otros lados a enseñárnoslos, porque siempre conocemos los mismos y hacer futbol baloncesto y nada más” (Sujeto 9).

También plantean soluciones para que las diferencias por razones de género no supongan ningún problema.

“Habría que hacer deportes muy generales y que puedan ser mixtos por ejemplo el rugby no les suele gustar a las chicas normalmente y a los chicos les gustan más lo bruto y lo que tendrían que hacer es por ejemplo poner otros deportes como el dachball que podemos estar jugando unos contra otros y todos nos lo pasamos bien” (Sujeto 14).

A continuación, se muestran los resultados del medio urbano atendiendo a las mismas categorías citadas anteriormente.

Comenzando por las razones ambientales, los adolescentes consideran que la compañía y el apoyo a la hora de practicar AF son fundamentales:

“Si vas a hacer una actividad y la haces solo igual no te lo vas a pasar tan bien como si lo haces con un amigo, entonces motiva mucho porque sabes que vas a disfrutar mucho más si lo haces con alguien que te lleve” (Sujeto 5).

“...tus amigos al fin y al cabo también influyen, aunque tu tengas ganas, cuando no tienes muchas pues te animan” (Sujeto 6).

Además, afirman que, en la ciudad de Huesca, las posibilidades existentes en cuanto a material e instalaciones son adecuadas:

“Las posibilidades creo que son adecuadas...de hecho en Huesca creo que hay muchas cosas para poder hacer aun siendo una ciudad pequeña” (Sujeto 3).

Exceptuando casos concretos relacionados con el dinero, el cual puede ser una barrera, ya que no todo el mundo puede hacer el deporte que quiere

“Muchas veces si se tiene el dinero, pero digamos que no se invierte en eso, los padres no quieren y deciden invertirlo en otras cosas” (Sujeto 4).

Respecto a la limitación del tiempo los adolescentes consideran que es una de las barreras más importantes a la hora de practicar AF. Tienen poco tiempo debido a la exigencia de los estudios, y a la inversión del tiempo libre en actividades extraescolares no deportivas;

“Hay gente que tiene muchas actividades y como que no les da la vida para tener tiempo para hacer deporte, más estudiar, más todo lo que tengan que hacer” (Sujeto 5).

“La mayoría de gente que no realiza deporte es porque no tiene tiempo” (Sujeto 2).

Además, también reflexionan sobre la inversión del tiempo y cómo solucionar los problemas de esta gestión:

“Es más bien una mala distribución del tiempo del que se dispone, generalmente...el instituto podría enseñar cómo podríamos hacer una organización” (Sujeto 6).

Respecto a la aversión a la AF, los adolescentes perciben que dicha barrera se debe a razones de gusto o falta del mismo por las actividades:

“Una de las razones de práctica podría ser por gusto porque normalmente cuando realizamos deporte físico, realizamos algún deporte que nos gusta, entonces por gusto” (sujeto 3).

“Hay algunas actividades que te gustan más que otras, pero como se trata de llevar un estilo de vida saludable pues hay que hacer” (Sujeto 1).

La percepción de competencia y el físico podrían afectar en función del objetivo establecido por el adolescente. Sin embargo, no consideran que sea una barrera personal, sino dependiente del contexto social:

“Si me lo paso bien y hago deporte, aunque sea muy muy malo la verdad es que me da igual” (Sujeto 3).

“Es una barrera social, ya no de la persona si no de los demás” (Sujeto 5).

Respecto a la pereza y las excusas que se ponen a la hora de practicar AF, los adolescentes lo relacionan con el cansancio y con el tiempo, sin olvidarse de algo importante, la fuerza de voluntad:

“...hay gente que tiene mucha más fuerza de voluntad para hacer algo y hay mucha gente que es mucho menos perezosa entonces les da igual ponerse a yo que se, salir a correr 30 minutos después de comer o algo así, pero hay gente que le cuesta más” (Sujeto 5).

En la última categoría, estrategias de cambio, los adolescentes plantean ideas sobre cómo combatir la pereza:

“Tomar a un punto de referencia, por ejemplo, una persona famosa o alguien que te guste lo que ha logrado y entonces pues cuando sientas como que tienes pereza, piensas en esa persona y lo que ha logrado y te pones a hacerlo porque si lo haces puede que tú también lo hagas” (Sujeto 4).

En cuanto a la gestión del tiempo, plantean que los padres y el instituto les enseñen a organizar y gestionar su tiempo de una forma más eficaz:

“Podrían dar como consejos de cómo gestionar tu propio tiempo en el día a día” (Sujeto 2).

Tratando la inseguridad y la forma física, creen que una estrategia de cambio es la propia educación,

“Se puede cambiar educando a la gente, cualquiera puede hacer deporte sin importar la forma física y ya” (Sujeto 5).

“Los profesores o maestros pueden sobre todo desde EF ayudar e inculcar a los alumnos y demostrar que no importa el físico para hacer deporte” (Sujeto 3).

Sobre ideas para aumentar los niveles de AF, consideran que la organización no favorece la práctica y que toda la comunidad debe involucrarse (e.g., docentes de todas las materias, familias, etc.). Además, la organización de torneos en los recreos y en horarios no lectivos podría superar algunas de las barreras percibidas:

“Creo que es que las horas que nos dejan para hacer AF, es decir, después de clase, del instituto... por la tarde es cuando más cansados estamos y entre eso que tenemos que estudiar y hacer deberes... yo siempre he pensado que la mejor hora para hacer AF es por la mañana, pero claro estamos en el instituto” (Sujeto 3).

“Lo que veo más importante es que el instituto anime a hacer deporte, desde todo el instituto” (Sujeto 3).

“Igual hacer, no cada semana un torneo, pero regularmente intentar hacerlos y darle el material a un grupo de alumnos y decirles tenéis que practicar para participar en este torneo... cuando empezara a participar gente los amigos y la gente se motivaría y participaría todo el mundo porque sabes que te lo vas a pasar bien, yo creo que la gente sí que participaría” (Sujeto 5).

“Si participara todo el mundo, toda la gente que trabaja allí, se apuntaría más gente solo por la experiencia de jugar contra esas personas, sería más motivante” (Sujeto 2).

6. DISCUSIÓN

El propósito del estudio ha sido analizar e interpretar las barreras percibidas por los adolescentes hacia la práctica de AF tanto en el medio rural como en el urbano, comparando las diferencias existentes y proponiendo alternativas a los centros educativos para ayudar a superar estas barreras. Tras la recogida de datos mediante cuestionarios y grupos focales y una vez realizado el análisis de resultados, se profundiza la realidad a estudiar. Sobre las barreras que tienen los adolescentes para practicar AF, encontramos barreras que hacen referencia a tres variables: razones ambientales, limitación de tiempo y aversión a la AF. Además, una cuarta categoría emergió de los datos: “Estrategias de cambio”.

Según Allison et al. (1999) y Sallis, et al. (2000), el factor más influyente de forma negativa para la práctica de AF entre adolescentes, es la percepción de barreras. Además, los adolescentes de áreas rurales presentan niveles más altos de inactividad física (Hodgkin et al., 2010). Dichos niveles de inactividad física podrían estar causados por los mayores niveles de sobrepeso en niños de zonas rurales, comparados con zonas urbanas (Zaragoza et al., 2006; Cesani et al., 2007).

6.1. Razones ambientales.

Los adolescentes de medio rural perciben más barreras de razones ambientales que los adolescentes de medio urbano. Dicha barrera se relaciona con la falta de compañía y la influencia de agentes externos. Entre las influencias de los agentes externos fundamentales destaca el rol del profesor de EF y el núcleo de amistades de sus semejantes (Oliver y García; 2013). En poblaciones del medio rural, algunos adolescentes no cuentan con ese núcleo de amistades para practicar AF, mientras que en el medio urbano esto no supone un problema, pero son conscientes de su importancia como fuente de apoyo y motivación. Para todos los adolescentes resulta fundamental el apoyo familiar, cuando los hermanos/as y los padres realizan AF y apoyan la misma, el nivel de práctica de los adolescentes aumenta (Deforche, De bourdeaudhuij, Tanghe, Hills y Bode; 2004). Si dicho apoyo no existe, como por ejemplo en el medio rural, los adolescentes no pueden ir a pueblos cercanos para practicar AF en compañía, porque para ello se necesita un transporte. En el medio urbano esto no es un problema porque se puede ir andando o en bicicleta de un sitio a otro de la ciudad sin requerir de otras personas. Finalmente, los recursos que cada uno de los medios ofrece deben ser tenidos en cuenta para superar dichas barreras y promover la práctica de AF.

6.2 Limitación de tiempo.

Supone la principal barrera para los adolescentes tanto en el medio rural como en el urbano. En esta línea, diversos (Del Hoyo, 2007; Fernández, Canet y Giné-Garriga, 2017; Serra, 2008) también detectaron que las mayores barreras son: el estudio y los deberes y la falta de tiempo.

En cuanto a la diferencias entre ambos medios, los adolescentes del medio rural presentan más barreras para practicar AF que los adolescentes del medio urbano. Los adolescentes consideran que no tienen tiempo para practicar AF, aunque reconocen que la buena gestión del mismo es fundamental. Por ello, tratando la gestión del tiempo desde los centros y ayudando a los adolescentes a que aprendan a organizarse de una forma más eficiente, es probable que consigan tiempo para practicar sin abandonar el resto de actividades.

6.3 Aversión a la AF.

Se encuentran barreras relacionadas con la falta de gusto y de disfrute, el aburrimiento, la pereza y la baja percepción de competencia.

Una de las barreras encontradas dentro de la variable de aversión es la percepción de competencia y el autoconcepto. De nuevo, el medio rural presenta más problemas con esta barrera que el medio urbano. Respecto a esto, podemos destacar que, aunque una persona se sienta poco competente, si en la actividad que se realiza existe un disfrute por la propia actividad o relacionado con la compañía, el problema de la competencia tiende a desaparecer, focalizando el problema en la sociedad que lo juzga. Asimismo, la motivación intrínseca se relaciona con el disfrute de las AF y la práctica futura de AF (Oliver y García; 2013). Por tanto, no solo es un problema que los adolescentes presentan barreras relacionadas con la aversión durante la propia adolescencia, sino que esto, tiene consecuencias para la práctica futura.

Ya se ha nombrado anteriormente la importancia de agentes externos como los docentes de EF como influencia en la motivación que los adolescentes sienten por la práctica y el gusto que esta puede generar. Según Beltrán (2010) algunas experiencias negativas que viven los adolescentes durante las clases de EF, son la razón de dejar de practicar AF. Estas experiencias negativas se pueden deber a que en EF el rendimiento, la habilidad, la forma física del alumnado y el propio cuerpo está expuesto de forma constantemente (Beltrán-Carillo y Devís-Devís; 2019). Por lo anterior, los docentes deberían considerar dicha influencia, comprendiendo las diferencias entre el medio rural y el urbano y las diferencias de género existentes para que todos los adolescentes tengan la motivación, el autoconcepto y la percepción de competencia lo mejor posible, reduciendo así el riesgo de abandono de la práctica de AF. Estudios recientes demuestran que los hombres presentan mejor valoración en el autoconcepto general, emocional y físico que las mujeres, así como mayor percepción de competencia (Espejo et al. (2018), García, Alfonso, Courel y Sánchez-Alcaraz (2020) y Sánchez, Calabuig, Gómez, Valero y Alfonso (2018).

Además de lo anterior, se confunde la aversión con la falta de tiempo. Fernández et al. (2017), encontraron que, tras la falta de tiempo, la pereza era la segunda barrera que presentan los adolescentes. Así, la pereza lleva a poner excusas y a pensar que un problema como la falta del tiempo siempre es algo real y no relativo.

6.4 Estrategias de cambio.

Se discuten distintas estrategias de cambio que se pueden proponer teniendo en cuenta la situación de los adolescentes. Principalmente son estrategias centradas en la falta de tiempo y la aversión a la AF. Una de las principales barreras percibidas es la falta de tiempo, desencadenada por una mala gestión del mismo (Broc, 2014). Para hacer frente, los adolescentes propusieron realizar programas que ayuden y ofrezcan herramientas para mejorar dicha gestión, recogidas, por ejemplo, en el marco del Plan de Acción Tutorial. Estos programas, han sido demostrados eficaces para mejorar la gestión del tiempo de ocio, así como los procesos motivacionales del alumnado (Madariaga y Romero, 2016).

Respecto a la aversión a la AF, se considera importante tener estrategias para modificar el grado de pereza, para ello se propuso establecer objetivos a corto plazo, tomar referentes (e.g., padres, docentes, famosos, deportistas) para seguir sus pasos o utilizar refuerzos tanto positivos como negativos, desde el adolescente o de los padres o docentes. De Hoyo y Sañudo (2007) expresaron que una de las razones de práctica de AF en estas edades es la diversión, por ello, padres y educadores deben promover estrategias atractivas que reviertan positivamente en el ocio. Si se consigue ese enfoque hacia la diversión y el disfrute, la motivación del alumnado podría aumentar y con ello, disminuir las excusas y la sensación de pereza.

Por último, para aumentar los niveles de práctica dentro de los centros, los adolescentes propusieron estrategias como realizar torneos de deportes variados durante los recreos de (eligiendo deportes que eliminen las posibilidades de rechazo por razón de género) o conseguir visitas de deportistas referentes para motivar al alumnado. Pérez, Martínez y Generelo (2006), plantearon propuestas similares a lo anterior para realizar en los centros escolares para promocionar la AF, como por ejemplo la realización de un 'deporte para todos' con una base recreativa y un carácter mixto sin exclusión de ningún tipo; jornadas de Educación para la Salud para padres con el objetivo de ofrecer formación, promover la AF y vincular actividades extraescolares con actividades curriculares para animar a participar al alumnado. Además, resulta fundamental involucrar en el proceso de concienciación y práctica de AF, a toda la comunidad educativa, no solo a docentes de EF y padres, también a profesores de otras áreas y profesionales de diferentes ámbitos (e.g., sanidad).

7. CONCLUSIONES.

Tras el estudio, se han encontrado algunas respuestas a las preguntas planteadas, coincidiendo con la literatura de estudios anteriores.

En general, los adolescentes perciben barreras hacia la práctica de AF, independientemente del medio al que pertenezcan. Siendo las principales, las relacionadas con la limitación temporal, más concretamente con el exceso de tiempo que dedican a estudiar y a hacer deberes. Para disminuir la importancia de esta barrera, se propone enseñar y ofrecer herramientas de gestión del tiempo desde los centros educativos para que el alumnado pueda aplicarlas y consecuentemente, organizarse y encuentre tiempo para practicar AF.

En cuanto a las diferencias entre barreras, los adolescentes del medio rural perciben más barreras que los del medio urbano, entre otras causas porque hay menos población y con ello más dificultad para encontrar compañía, servicios de transporte, etc. Las presentes barreras hacen referencia a la pereza, a la insuficiencia de forma física y la falta de material u oferta de actividades motivantes. Para mejorar la situación de los adolescentes del medio rural y disminuir las barreras percibidas se deberían mejorar aspectos a nivel político, aportando recursos (transporte, oferta de actividades, etc.) y potenciando la línea del trabajo que realizan las Comarcas. Además de esto, desde los centros educativos, se podría promocionar la AF a través de estrategias de apoyo a las necesidades psicológicas básicas, y estrategias para que puedan gestionar su vida activa sin necesidad de grandes recursos.

En definitiva, el estudio muestra el contexto y las barreras de los adolescentes de los centros estudiados, dando esto la posibilidad de iniciar estrategias de promoción de hábitos saludables conociendo la realidad de cada uno. Independientemente del medio se debe promocionar la AF desde toda la comunidad educativa y ajustar las propuestas al contexto en el que se encuentra cada centro; así como, realizar proyectos adaptados a las características de los adolescentes que permitan modificar la situación en la que se encuentran, reduciendo el número de barreras y aumentando las posibilidades de práctica de AF.

8. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS.

Con respecto a las limitaciones del estudio, destacar que concretamente la muestra de participantes del grupo focal del Instituto Ramón y Cajal resultó poco equilibrada por razones de género. Por ello, para poder indagar más en el tema del género, sería conveniente una muestra más equilibrada que diera opción a generar un debate entre opiniones masculinas y femeninas.

Por otro lado, en cuanto a la prospectiva, se podrían plantear estudios que sigan el marco de un proceso de investigación-acción participativa, llevando a cabo las estrategias propuestas para lograr los cambios planteados. Teniendo en cuenta los resultados del presente estudio, futuras intervenciones para la promoción de AF entre adolescentes, deberían implementar las estrategias de cambio para comprobar su efectividad. Además de esto, se podría continuar con el estudio indagando en las diferencias existentes por razones de género ya que no se ha profundizado excesivamente en el tema.

9. VINCULACIÓN CON LA PRÁCTICA PROFESIONAL.

Este estudio tiene una vinculación directa con el ejercicio profesional de los docentes de Educación Secundaria. En él se han analizado las barreras que tienen los adolescentes para practicar AF y expuesto propuestas que pueden ayudar a cambiar esta realidad tanto dentro del centro como fuera, siendo fundamental para ellos las propuestas que conciernen a los centros educativos. Los resultados coinciden con lo expuesto en la literatura encontrada. Sin embargo, a pesar de que conocemos la realidad, es necesario pasar de la teoría a la práctica y comenzar a realizar las propuestas que el propio alumnado solicita, para que el cambio tenga lugar.

Las barreras encontradas y el análisis de la realidad pueden y deben servir para redefinir el horizonte en el que se encuentra la Educación Física como disciplina educativa, la cual está inmersa, inevitablemente, en el marco de actuación global que puede esperarse de un centro como Escuela Promotora de Salud.

El alumnado cree que las barreras disminuirían y las herramientas de promoción de AF se harían más efectivas si se involucrara toda la comunidad educativa, dejando de lado el interés individual del departamento de EF. Si lo anterior se tiene en cuenta, se pueden crear proyectos partiendo del modelo socio-ecológico, generar dinámicas de investigación-

acción participativa en las que se estructuren proyectos partiendo de los resultados encontrados en función de las características de los adolescentes de cada centro. Para ello, se puede trabajar de forma interdisciplinar, estableciendo objetivos comunes desde las diferentes materias (e.g., asignaturas de EF, TIC, biología) así como, incorporar el proyecto en el Plan de Acción Tutorial, en el Departamento de Actividades extraescolares y el Plan de Igualad. Si se trabaja desde esta perspectiva, combinando esfuerzos, se podrían atender las demandas del alumnado, involucrar a toda la comunidad y realizar actividades como las planteadas anteriormente (e.g., torneos benéficos en los que participe toda la comunidad educativa para recaudar fondos con fines benéficos; crear un sistema de torneos para practicar AF en los recreos teniendo en cuenta para la elección de los deportes las opiniones del alumnado, invitar a deportistas o profesionales relacionados con la AF que sirvan como referente...) que promuevan los hábitos saludables para mejorar el presente y el futuro de los adolescentes.

10.REFERENCIAS

1. Abarca-Sos, A., Zaragoza, J., Generelo, E. y Julián, J. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. *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), 410-427.
2. Abarca-Sos, A., Murillo, B., Julián, J., Zaragoza, J. y Generelo, E. (2015). *La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?*
3. Allison, K., Dwyer, J. & Makin, S. (1999). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive Medicine*, 28, 608-615.
4. Bathrellou, E., Lazarou, C., Demosthenes, B., Panagiotakos, L., & Sidossis, S. (2007). Physical activity patterns and sedentary behaviors of children from urban and rural areas of Cyprus. *Cent European Journal Public Health*, 15(2), 66-70
5. Beltrán-Carillo, V., Sierra, A. C., Jiménez-Loaisa, A., González-Cutre, D., Martínez, C., y Cervelló, E. (2017). Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 3-7.
6. Beltrán-Carrillo, V. y Devís-Devís, J. (2019). El pensamiento del alumnado inactivo sobre sus experiencias negativas en educación física: los discursos del rendimiento,

- salutismo y masculinidad hegemónica. RICYDE. *Revista internacional de ciencias del deporte*. 55(15), 20-34. <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05502>
7. Beltrán-Carrillo, V., Devís-Devís, J., y Peiró-Velert, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(45), 122-137.
 8. Beltran-Carrillo, V., Devis-Devis, J., Peiro-Velert, C., & Brown, D. (2010). When physical activity participation promotes inactivity: Negative experiences of Spanish adolescents in physical education and sport. *Youth y Society*, 44(1), 3-27.
 9. Broc, M. (2014). Influencia relativa de variables metacognitivas y volitivas en el rendimiento académico de estudiantes de Bachillerato (LOE). *Revista Española de Orientacion y Psicopedagogia*, 23(3), 63-80.
 10. Cáceres, P. (2008). Análisis cualitativo de contenido: una alternativa metodológica alcanzable. *Psicoperspectivas. Individuo y sociedad*, 2(1), 53-82.
 11. Castaño, M., Carrillo, C., Martínez, M., Arnau, J., Ríos, M., Viguera, N., y Nicolás, M. (2017). Guía Práctica de Grupos de Discusión para principiantes.
 12. Cesani, M., Zonta, M., Castro, L., Torres, M., Forte, L., Orden, A., Quintero, F., Luis, M., Sicre, M., Navone, G., Gamboa, M. y Oyhenart, E. (2007). Estado nutricional y parasitosis intestinales en niños residentes en zonas urbana, periurbana y rural del partido de Brandsen. *Revista Argentina de Antropología Biológica*, 9(2), 105-121.
 13. Chinn, D., White, M., Harland, J., Drinkwater, C., & Raybould, S. (1999). Barriers to physical activity and socioeconomic position: implications for health promotion. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 53(3), 191.
 14. Cocca, A., Liukkonen, J., Mayorga-Vega, D., & Viciano-Ramírez, J. (2014). Health-related physical activity levels in spanish youth and young adults. *Perceptual y Motor Skills: Physical Development y Measurement*, 118(1), 247-260. doi: 10.2466/10.06.PMS.118k16w1.
 15. Cruz, A., Lara, A., Zagalaz, M., y Torres-Luque, G. (2014). Análisis y evaluación de la condición física en estudiantes de educación primaria de un medio rural y urbano. *Apunts: Educació Física I Esports*, 116, 44-51.
 16. Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., Tanghe, A., Hills, A. P., & De Bode, P. (2004). Changes in physical activity and psychosocial determinants of physical activity in children and adolescents treated for obesity. *Patient Education and Counseling*, 55(3), 407-415.

17. De Hoyo, M., y Sañudo, B.(2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 7(26), 87-98.
18. Dias, D., Loch, M., & Ronque, E. (2015). Perceived barriers to leisure-time physical activity and associated factors in adolescents. *Ciência y Saúde Coletiva*, 20(11), 3339–3350. <http://doi.org/10.1590/1413-812320152011.00592014>
19. Domínguez-Alonso, J., López-Castelo, A. y Portela-Pino, I. (2018) Propiedades psicométricas del autoinforme de barreras para la práctica del ejercicio físico (ABPEF). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18 (72),753-768
20. Eime, R., Young, J., Harvey, J., Charity, M. & Payne, W. (2013) A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 10(1):98.
21. Escobar, J. y Bonilla, F. (2017). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 9 (1).
22. Espejo, T., Zurita, F., Chacón, R., Castro, M., Martínez-Martínez, A. y Pérez-Cortés, A. (2018). Actividad física y autoconcepto: dos factores de estudio en adolescentes de zona rural. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2), 203-210.
23. Fernández, I., Canet, O. & Giné-Garriga, M. (2017) Assessment of physical activity levels, fitness and perceived barriers to physical activity practice in adolescents: cross-sectional study. *Eur J Pediatr* 176, 57–65.
24. Fernández-Prieto, I., Giné-Garriga, M., y Canet, O. (2019). Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. Estudio cualitativo a través de grupos de discusión. *Rev Esp Salud Pública*, 93(12), 12.
25. García, A., Alfonso, M., Courel, J. y Sánchez-Alcaraz, B. (2020). Influencia del estado de protección familiar en la imagen corporal, el autoconcepto y el nivel de actividad física en adolescentes. *EmásF: revista digital de educación física*, (62), 106-117.
26. Giner, I., Navas, L., Holgado, F., Soriano, J., y Ramírez, S. (2019). Barreras para practicar actividad física extraescolar, el autoconcepto físico, las orientaciones de

- meta y el rendimiento académico en educación física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15(1): 50-55
27. Guba, E. G. (1981). Criteria for Assessing the truthworthiness of naturalistic inquiries. *ERIC/ECTJ Anual*, 29(2), 75-91.
 28. Guest, G., Namey, E., & McKenna, K. (2017). How many focus groups are enough? Building an evidence base for nonprobability sample sizes. *Field methods*, 29(1), 3-22.
 29. Hodgkin, E., Hamlin, M., Ross, J. J., & Peters, F. (2010). Obesity, energy intake and physical activity in rural and urban New Zealand children. *Rural and Remote Health*, 10(2), 1336.
 30. Kimm, S., Glynn, N., McMahon, R., Voorhees, C., Striegel-Moore, R. & Daniels, S. (2006). Self-perceived barriers to activity participation among sedentary adolescent girls. *Medicine y Science in Sports y Exercise*, 38(3), 534-540.
 31. Kite, J., & Phongsavan, P. (2017). Insights for conducting real-time focus groups online using a web conferencing service. *F1000Research*, 6.
 32. Kyngäs, H. & Vanhanen, L. (1999) Content analysis (Finnish). *Hoitotiede*, 11, 3–12.
 33. Lauri, S. y Kyngäs, H. (2005) Developing Nursing Theories Vantaa, Finland: Werner Soderstrom, Dark Oy.
 34. Liamputtong, P. (2011), *Focus group methodology: Principles and practice*. Sage Publications.
 35. Macarro, J., Romero, C., y Guerrero, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 495-519.
 36. Madariaga, A., y Romero, S. (2016). Barreras percibidas entre los jóvenes para no participar en actividades de ocio. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 21-26.
 37. Martínez-Baena, A., Mayorga-Vega, D. y Viciano, J. (2018). Factores predictores de la actividad física en escolares españoles de acuerdo a su estado de peso. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 74-80.
 38. Martínez-Ros, M., Tormo, M., Pérez-Flores, D., y Navarro, C. (2002). Actividad física deportiva en una muestra representativa de la población de la Región de Murcia. *Gaceta Sanitaria*, 17(1), 11-9.
 39. Mayorga-Vega, D., Parra, M., y Viciano, J. (2019). Condición física, actividad física, conducta sedentaria y predictores psicológicos en adolescentes chilenos: Diferencias por género. *Cultura_Ciencia_Deporte*, 14(42), 233-241.

40. Molina, M., García, C., Roche, M., Sánchez, J., Rísquez, M. y Viguera, M. (2017). *Práctica de Grupos de Discusión para principiantes*. Universidad de Murcia.
41. Montil, M. (2004). *Determinantes de la conducta de actividad física en población infantil* (Doctoral dissertation, Ciencias).
42. Moral, J., Agraso, A., Pérez, J., Rosa, A., Tarraga, L., García, E., y Tarraga, P. (2019). Práctica de actividad física según adherencia a la dieta mediterránea, consumo de alcohol y motivación en adolescentes. *Nutrición hospitalaria: Organó oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*, 36(2), 420-427.
43. Oliver, J. y García, L. (2013) *Hábitos y promoción de la actividad física en la comarca del maestrazgo (Teruel)*. Universidad de Zaragoza, Huesca.
44. Organización Mundial de la Salud. (2010) Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf
45. Pate, R., Freedson, P., Sallis, J., Taylor, W., Sirard, J., Trost, S. & Dowda, M. (2002). Compliance with physical activity guidelines: Prevalence in a population of children and youth. *Annals of Epidemiology*, 12(5), 303-308.
46. Pérez, J., Martínez, M. y Generelo, E. (2006). *Influencia de las variables bio-psico-sociales de salud en la adherencia a la práctica físico-deportiva en adolescentes* (Doctoral dissertation, UNED. Universidad Nacional de Educación a Distancia (España)).
47. Reigal, R., Videra A., Márquez, M. y Parra, J. (2013). Autoconcepto físico multidimensional y barreras para la práctica física en la adolescencia. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 111, 23-28.
48. Sallis, J., Prochaska, J. & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975.
49. Sánchez, B., Calabuig, V., Gómez, A., Valero, A., y Alfonso, M. (2018). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes. *Acciónmotriz*, (21), 7-14.
50. Serra, J., Generelo, E. y Zaragoza, J. (2008). Factores que influyen la práctica de actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca [tesis doctoral]. *Universidad de Zaragoza, España*.
51. Serra, J., Generelo, E. y 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 el Deporte*, 10 (39), 470-482.

52. Sevil, J., Abarca, A., Abadías, J., Calvo, D., y García, L. (2017). Cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física y percepción de barreras en estudiantes de Bachillerato. *Cultura Ciencia Deporte*, 12(36), 183-194.
53. Tapia, A. (2019). Diferencias en los niveles de actividad física, grado de adherencia a la dieta mediterránea y autoconcepto físico en adolescentes en función del sexo. *Retos*, 36(36), 185-192.
54. Van Hecke, L., Loyen, A., Verloigne, M., Van der Ploeg, H. P., Lakerveld, J., Brug, J., De Bourdeaudhuij, I., Ekelund, U., Donnelly, A., Hendriksen, I. & Deforche, B. (2016). Variation in population levels of physical activity in European children and adolescents according to cross-European studies: a systematic literature review within DEDIPAC. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 70.
55. Valencia, A., Lizandra, J., y Pérez, E. (2014). Grado de cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y uso de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes valencianos. *Revista de Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, 1, 15-25.
56. Vernetta, M., Peláez, E., Ariza, L., y López, J. (2018). Dieta mediterránea, actividad física e índice de masa corporal en adolescentes rurales de Granada (España). *Nutr Clín Diet Hosp*, 38, 71-80.
57. Williams, S., Clausen, M.G., Robertson, A., Peacock, S. & McPherson, K. (2012). Methodological Reflections on the Use of Asynchronous Online Focus Groups in Health Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 11(4), 368- 83.
58. Zaragoza, J., Generelo, E., Julián, J. A., y Abarca-Sos, A. (2011). Barriers to participation in physical activity among adolescent girls defined by physical activity level. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 51(1), 128-135.
59. Zaragoza, J., Serra, J., Ceballos, O., Generelo, E., Serrano, E., y Julián, J. (2006). Los factores ambientales y su influencia en los patrones de actividad física en adolescentes. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(4), 1-14.

10. ANEXOS

10.1 CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

Investigación: Trabajo de Fin de Máster

Estudios: Máster en Profesorado de Educación Física para E.S.O., Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas Deportivas. Especialidad de Educación Física.

Universidad: Zaragoza

Responsable: María Piquer Cebrián.

Es importante que lea detenidamente esta hoja de consentimiento informado, que comprenda su contenido y el objeto de la misma y que, en su caso, haga todas las preguntas que crea preciso acerca de la misma.

Como en cualquier estudio con fines de investigación, la participación de su hijo/a, y por consiguiente la autorización que le solicitamos, es libre y voluntaria. Su aceptación implica la aceptación de las condiciones que a continuación se exponen y su denegación no ocasionará perjuicio alguno.

El objetivo del trabajo es realizar un estudio sobre **las barreras que tienen los adolescentes para practicar actividad física en el medio urbano y el medio rural**. Para ello, se realiza un cuestionario anónimo, y aparte se rellena un pequeño formulario con varios datos sobre los alumnos, para posterior a la obtención de los resultados del cuestionario y como complemento para continuar con el estudio, realizar grupo focal con los alumnos que puedan estar interesados en colaborar.

Sobre las ventajas e inconvenientes de participar en la investigación, decir simplemente que, supone un tiempo (en el caso del cuestionario inferior a 10 minutos, y en el caso del grupo focal sobre 1 hora) como aspecto negativo. Como ventajas decir que conocerá los resultados obtenidos con la información recogida, así como las conclusiones de la investigación.

Al aceptar, confirma que los datos de su hijo/hija se pueden tratar con fines siempre educativos y profesionales y puede ser grabado/a. Como garantía de confidencialidad, dichos datos serán tratados con las medidas de seguridad establecidas en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de carácter personal. Usted podrá ejercer el derecho de acceso, rectificación y cancelación de los mismos en cualquier momento.

Puede ejercer el derecho de revocación de este consentimiento cuando considere oportuno. Desde ese momento ningún dato nuevo será añadido a la investigación y, además, puede exigir la destrucción de los datos obtenidos con anterioridad.

Agradezco sinceramente vuestra colaboración.

Reconozco que la información que mi hijo/a provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio. He sido informado/a de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que mi hijo/a puede retirarse del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno. De tener preguntas sobre la participación en este estudio, puedo contactar con la responsable del trabajo a este número: 681256668 o email: mariapiquer13@gmail.com

Yo.....madre/padre/tutor consiento que la información de mi hijo/a.....sea tratada con los fines anteriormente descritos.

Firma

10.2 CUESTIONARIO.

CUESTIONARIO ANÓNIMO:

INVESTIGACIÓN: BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES.

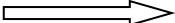
A continuación, se muestran unas preguntas relacionadas con las barreras percibidas por los adolescentes hacia la práctica de actividad física. Por favor, lee despacio y con atención cada una de las preguntas y contesta lo que más se acerque a tu opinión. Antes de comenzar, debes saber que el cuestionario es anónimo. Muchas gracias por tu colaboración.

Marca con una X la respuesta a las siguientes preguntas:

Género: Hombre Mujer Edad:

- ¿Practicas actividad física organizada? (Club deportivo, equipo, etc.) Sí No
- Si has contestado: Sí: ¿Cuántas horas a la semana?: -2h/s +2h/s
- ¿Practicas actividad física NO organizada? (running, paseos, etc.) Sí No
- Si has contestado: Sí: ¿Cuántas horas a la semana?: -2h/s +2h/s
- ¿Realizas práctica deportiva en el IES fuera de EF? Sí No

A continuación, se muestran algunos posibles problemas a la hora de practicar actividad física dentro del instituto y fuera del mismo. Rodea la respuesta que más se ajuste a tu realidad.

	No tengo ese problema	Es un pequeño problema				Es un gran problema	
							
		1	2	3	4	5	6
1.No hay un buen sitio para hacer actividad física							
2.No tengo a nadie con quien realizar actividad física							
3.No tengo a suficientes personas para practicar un deporte							
4.No me dejan salir a la calle solo / a							
5.No tengo el material necesario para hacer actividad física							
6.No es seguro estar jugando en la calle, parque, patio...							
7.No tengo suficiente tiempo							
8.No tengo suficiente dinero							
9.Tengo demasiados deberes							
10.Tengo muchas tareas que realizar en casa							
11.Tengo que estudiar mucho							
12. No me gusta la actividad física							
13.No ofertan actividades que me motiven							
14.Por lo general estoy cansado/a para hacer actividad física							
15.No disfruto de la actividad física							
16.No soy bueno en las actividades físicas y / o deportivas							
17.Me da miedo lesionarme							
18.Soy muy perezoso/a para hacer actividad física							
19.Hacer actividad física es aburrido							
20.Me pongo nervioso/a cuando hago actividad física							
21.Me da vergüenza que otras personas me miren							
22.Mis amigos/as no hacen actividad física							
23.No tengo suficiente forma física							
24.Mis amigos/as no me anima a practicar							

25.Mi familia no me anima a practicar							
26.Mis profesores no me animan a practicar							
27.Hago demasiada actividad en educación física							

2º Fase: Si estás interesado en seguir colaborando, te agradeceríamos contestar las siguientes preguntas. Posteriormente nos pondremos en contacto contigo para continuar con la investigación. Muchas gracias por tu colaboración.

Género: Hombre Mujer Edad:

¿Practicar actividad física organizada? (Club deportivo, equipo, etc.) Sí No

- Si has contestado: Sí: ¿Cuántas horas a la semana?: -2h/s +2h/s

¿Practicar actividad física NO organizada? (running, paseos, etc.) Sí No

- Si has contestado: Sí: ¿Cuántas horas a la semana?: -2h/s +2h/s

¿Realizas práctica deportiva en el IES fuera de EF? Sí No

¿Vives en el mismo pueblo en el que está ubicado el instituto? Sí No

¿Has contestado a más de 12 razones por encima de 3 (4,5 o 6)? Sí No

Correo electrónico o forma de contacto:

10.3 GUIÓN GRUPO FOCAL

GUIÓN GRUPO FOCAL MEDIO RURAL.

1º: breve presentación del estudio.

2º: agradecimiento por la participación.

3º: inicio de las preguntas:

- ¿Por qué creéis que los adolescentes optáis por hacer o no actividad física?
- ¿Qué pensáis los adolescentes sobre la actividad física?
- ¿A qué creéis que se debe que unos adolescentes realicéis deportes y otros no?
- ¿Qué obstáculos encontraréis los adolescentes que limitan vuestra actividad física?

Barreras:

- **Falta de motivación:**
 - ¿Se ofertan actividades que motivan a los jóvenes?
 - Si → ¿Qué tipo de actividades os motivan? ¿Quién las organiza?
 - No → ¿Por qué? ¿En el medio urbano sí que las ofertan? ¿Qué os gustaría que hubiese?
 - ¿Afecta que los amigos practiquen o no AF? ¿Cómo y a qué afecta?
 - ¿Consideráis una barrera consideraros poco hábiles para la práctica?
 - ¿Por qué existen estas creencias?
 - ¿Se puede modificar este pensamiento (en que si que sois hábiles...)?
 - ¿Se mezcla el pensamiento de habilidad con el gusto?
 - ¿La pereza es un problema?
 - ¿Por qué lo es?
 - ¿Cómo se puede solucionar?
 - ¿Qué estrategias se os ocurren?
- **Falta de tiempo libre:**
 - ¿Consideráis que la falta de tiempo es uno de los principales problemas para practicar AF?
 - ¿por qué (deberes, tareas en casa y estudio)? ¿cuál es el problema? ¿esto os ocupa todas las horas libres?
 - ¿existen problemas de gestión y organización del tiempo?
 - ¿Sería bueno plantear estrategias de gestión en el IES para intentar ayudar a cambiar estas rutinas?
 - El tiempo que no tenéis, ¿Está bien invertido?
 - ¿se puede cambiar la inversión del tiempo (menos móvil...más AF)
- **Falta de dinero:**
 - En general, ¿contáis con el material necesario para hacer la AF que queréis?
 - No → ¿por qué? ¿es un problema de dinero? ¿en el medio urbano el problema sería el mismo?
- **Problemas de transporte:**

- ¿Pensáis que habría más posibilidades de tener a gente con la que practicar AF/hacer equipos... si la ubicación fuera distinta?
 - ¿cuál es el problema? ¿En el medio urbano es distinto?
 - ¿el transporte es un problema?
- **Problema físico/ enfermedades:**
- ¿El cansancio es un problema para practicar AF dentro y fuera del IES?
 - ¿en qué aspecto estáis cansados? ¿se puede revertir esta situación? ¿Cómo?
- ¿La forma física puede suponer una barrera? ¿por qué puede serlo?
 - ¿Siempre lo es, o tiene soluciones fáciles?
 - ¿Qué proponéis para quienes piensan que esto es un problema?

Para finalizar el grupo focal:

- ¿Qué aspectos pueden estimular el incremento de AF, que estrategias se podrían contemplar? ¿Se os ocurre alguna?

Agradecer la asistencia y realización del grupo.

GUION GRUPO FOCAL-IES RAMÓN Y CAJAL: URBANO

1º: breve presentación del estudio, se muestra durante la videollamada el consentimiento informado.

2º: agradecimiento por la participación.

3º: inicio de las preguntas:

- ¿Por qué creéis que los adolescentes optáis por hacer o no actividad física?
- ¿Qué pensáis los adolescentes sobre la actividad física?
- ¿A qué creéis que se debe que unos adolescentes realicéis deportes y otros no?
- ¿Qué obstáculos encontráis los adolescentes que limitan vuestra actividad física?

Barreras:

- **Falta de motivación:**
- ¿Las actividades que se ofertan en el centro y fuera del mismo os gustan y motivan?
 - Si→ ¿Qué tipo de actividades os motivan? ¿Quién las organiza?
 - No→ ¿Por qué? ¿Qué os gustaría que hubiese? ¿Pensáis que hay diferencias entre la oferta de Huesca y la existente en otra zona como el medio rural?
- ¿Afecta que los amigos practiquen o no AF? ¿Cómo y a qué afecta?
- ¿La pereza es un problema?
 - ¿Por qué lo es?
 - ¿Cómo se puede solucionar?
 - ¿Qué estrategias se os ocurren?
- **Falta de tiempo libre:**

- ¿Consideráis que la falta de tiempo en uno de los principales problemas para practicar AF?
 - ¿por qué (deberes, tareas en casa y estudio)? ¿cuál es el problema? ¿esto os ocupa todas las horas libres?
 - ¿existen problemas de gestión y organización del tiempo?
 - ¿Sería bueno plantear estrategias de gestión en el IES para intentar ayudar a cambiar estas rutinas?
 - El tiempo que no tenéis, ¿Está bien invertido?
 - ¿se puede cambiar la inversión del tiempo (menos móvil...más AF)
 - ¿Cómo podríamos solucionar este problema?
- **Problemas de transporte-recursos:**
- ¿Pensáis que tener que desplazarnos a lugares alejados de vuestras casas para practicar es un problema?
 - ¿cuál es el problema? ¿En el medio rural sería distinto?
- En general, ¿contáis con el material necesario para hacer la AF que queréis?
 - No→ ¿por qué? ¿es un problema de dinero? ¿en el medio rural el problema sería el mismo?
- **Problema físico-percepción:**
- ¿El cansancio es un problema para practicar AF dentro y fuera del IES?
 - ¿en qué aspecto estáis cansados? ¿se puede revertir esta situación? ¿Cómo?
- ¿La forma física puede suponer una barrera? ¿por qué puede serlo?
 - ¿Siempre lo es, o tiene soluciones fáciles?
 - ¿Qué proponéis para quienes piensan que esto es un problema?

Para finalizar el grupo focal:

- ¿Qué aspectos pueden estimular el incremento de AF, que estrategias se podrían contemplar? ¿Se os ocurre alguna?

Agradecer la asistencia y realización del grupo.

10.4 AGRUPACIÓN ITEMS CUESTIONARIO DE ESCALA DE BARRERAS.

1.No hay un buen sitio para hacer actividad física	Razones ambientales
2.No tengo a nadie con quien realizar actividad física	
3.No tengo a suficientes personas para practicar un deporte	
4.No me dejan salir a la calle solo / a	Razones de seguridad
5.No tengo el material necesario para hacer actividad física	
6.No es seguro estar jugando en la calle, parque, patio...	
7.No tengo suficiente tiempo	Limitación de tiempo
8.No tengo suficiente dinero	
9.Tengo demasiados deberes	
10.Tengo muchas tareas que realizar en casa	
11.Tengo que estudiar mucho	
12. No me gusta la actividad física	Aversión a la AF
13.No ofertan actividades que me motiven	
14.Por lo general estoy cansado/a para hacer actividad física	
15.No disfruto de la actividad física	
16.No soy bueno en las actividades físicas y / o deportivas	
17.Me da miedo lesionarme	
18.Soy muy perezoso/a para hacer actividad física	
19.Hacer actividad física es aburrido	
20.Me pongo nervioso/a cuando hago actividad física	
21.Me da vergüenza que otras personas me miren	
22.Mis amigos/as no hacen actividad física	
23.No tengo suficiente forma física	
24.Mis amigos/as no me anima a practicar	
25.Mi familia no me anima a practicar	
26.Mis profesores no me animan a practicar	
27. Hago demasiada actividad en educación física	