

# PERFIL DE HÁBITOS DEPORTIVOS DE LOS PREADOLESCENTES DE LA ISLA DE MALLORCA<sup>1</sup>

**Pere Palou Sampol, Francesc Xavier Ponseti Verdaguer,  
Pere A. Borràs Rotger y Josep Vidal Conti**

**PALABRAS CLAVE:** Hábitos, Práctica Deportiva, Actividad Física, Preadolescentes.

**RESUMEN:** La práctica deportiva constituye una de las actividades de ocio preferidas por toda la población, pero los deportistas no forman en ningún momento un grupo homogéneo, atendiendo a que existen claras diferencias en función del género y de los factores sociodemográficos. Mientras que la etapa escolar coincide con el momento de máxima participación en actividades físicas y deportivas, la salida de la escuela coincide con el abandono masivo de esta práctica, a causa de la multiplicidad de factores que dependen de variables psicológicas y variables sociopersonales. El objetivo del artículo que a continuación se presenta, es identificar el perfil del deportista de la Isla de Mallorca en función de variables sociodemográficas y del nivel de práctica. Este trabajo forma parte de una amplia investigación realizada durante el año 2001 que pretendía estudiar e identificar los hábitos de práctica deportiva de la población mallorquina de entre 10 y 14 años. Para realizar dicho estudio se utilizó una muestra de 2661 personas y para la evaluación se utilizó un cuestionario de elaboración propia previamente validado y basado en otros autores. Los resultados obtenidos con este estudio, sugieren que la práctica deportiva se ha consolidado como estilo de vida en nuestra sociedad y ocupa un lugar preferente en el tiempo de ocio entre los preadolescentes mallorquines. Asimismo son resaltables las diferencias claramente significativas existentes entre hombres y mujeres de las edades motivo de estudio en cuanto a práctica deportiva fuera de las clases de Educación Física.

---

Correspondencia: Pere Palou Sampol. Área de Educación Física y Deportiva. Dep. Ciencias de la Educación y Didácticas Específicas. Universitat de les Illes Balears. Ctra. Valldemossa Km 7,5. Edif. Guillem Cifre de Colonya. 07122 Palma de Mallorca. E-mail: pere.palou@uib.es

<sup>1</sup> Este trabajo ha sido realizado en parte gracias al proyecto I+D BSO-2003-04301 del Ministerio de Ciencia y Tecnología.

— *Fecha de recepción: 4 de Septiembre de 2004. Fecha de aceptación: 24 de Octubre de 2005.*

KEY WORDS: Habits, Participating in Sports, Physical Activity, Preadolescents.

ABSTRACT: Participating in sports is one of people's favourite leisure time activities, but athletes are not a homogeneous group at any time, owing to obvious differences in gender and socio-demographic factors. Maximum participation in physical and sport activities occurs during a child's school years. On the other hand, participation in sports drops massively when children leave school, owing to a multitude of factors that depend on psychological and socio-personal factors. The objective of this article is to identify the athletic profile of people from the island of Majorca in accordance with socio-demographic variables and levels of participation. This paper is part of research conducted during 2001 that aimed to study and identify the athletic habits of the Majorcan population between 10 and 14 years of age. A sample of 2661 subjects was studied and a previously validated questionnaire based on authors' work was used for evaluation. The results obtained in this study demonstrate that taking part in sports has been consolidated as a life style in our society and that it is a favourite occupation for Majorcan pre-adolescents during free time. It is also significant to emphasize the obvious differences between males and females in the age groups studied in connection with taking part in sports outside physical education classes.

## Introducción

Conceptos como deporte, actividad física, práctica deportiva, etc. son utilizados coloquialmente como sinónimos pero que conlleven matices semánticos diferentes. La expresión *actividad física* es la de más amplio y extenso significado, el cual engloba cualquier ejercicio o actividad corporal realizada de manera más o menos estructurada (Caspersen, Powell y Chrisenson, 1985).

La actividad física, como en muchas otras manifestaciones de la vida, aglutina una dimensión biológica, una dimensión personal y una dimensión socio-cultural, entendiéndose como cualquier movimiento corporal intencional, que resulta de un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. De esta forma permite que la actividad física se encuentre en cualquier ámbito de nuestra vida, convirtiéndose en uno de los fenómenos sociales más destacados de nuestra sociedad. Su presencia contemporánea es más evidente, y ha penetrado incluso en los últimos rincones de la vida social e individual, con especial énfasis en forma de ocio, ocupando el tiempo libre de una sociedad cada vez más tecnificada.

La actividad física está reconocida como un estilo de vida cuya deficiencia acarrea considerables riesgos para la salud. El intento de incrementar el nivel de actividad física entre la población

requiere un conocimiento de los factores individuales y sociales que inhiben su práctica regular. Así, a principios de la década de los noventa se empezó a promulgar la importancia de promover la práctica de un estilo de vida más activo y cuanto antes mejor entre los jóvenes. (Casimiro y Pierón, 2001, Biddle y Mutrie, 1991).

Los beneficios de la actividad física convergen hacia un incremento del bienestar y salud de las personas, entendiéndola ésta como el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no la simple ausencia de enfermedad.

Actualmente podemos identificar tres grandes perspectivas de relación entre la actividad física y la salud: una perspectiva rehabilitadora (como si de un medicamento se tratara); una perspectiva preventiva (para reducir el riesgo de que aparezcan determinadas enfermedades o se produzcan lesiones); y una perspectiva orientada al bienestar (la contribución al desarrollo personal y social).

Considerando lo mencionado hasta ahora se justifica el interés del presente estudio cuyo objetivo genérico es descubrir la relación existente entre los jóvenes y la práctica deportiva, así como los factores que la determinan, identificando así el perfil del deportista preadolescente mallorquín en función de variables sociodemográficas, especialmente el género y la edad, respecto al nivel de práctica.

Es en la década de los noventa y a partir de los datos y resultados de otros estudios hechos en todo el estado español (Escudero et

al, 1992; Ponseti, 1998), que se sugiere que, a ciertas edades, parece que algunas variables como son el género y el nivel socioeconómico son determinantes a la hora de establecer diferencias de práctica deportiva en los jóvenes.

En el estudio de Escudero entre la población juvenil de Baleares, las diferencias entre hombres y mujeres son altamente significativas:

a) Un 74'7% de los hombres se consideran practicantes de deporte.

b) De las mujeres, sólo un 45% reconoce esta condición.

c) Un 33% de la muestra había abandonado la práctica deportiva. Este 33% estaba formado por el doble de mujeres que de hombres.

En el año 1996, García Ferrando, en un estudio sobre las prácticas deportivas de la población española entre 1976 y 1995, apunta datos sobre la evolución de la práctica deportiva habitual de los españoles. Se concluye que la gran mayoría de la población española que practica deporte, lo hace básicamente por recreación en el tiempo libre. Así mismo, la variable género abre una gran diferencia entre la manera de practicar deporte de los hombres y la de las mujeres: mientras ellos siguen un modelo principalmente competitivo, las mujeres buscan una práctica recreativa. Un estudio de Trost et al. (1997) sobre determinantes de la actividad física en la población de 10-11 años de Carolina del Sur, demuestra que la participación de niñas en deportes colectivos es mayor que la de los niños.

El período de la preadolescencia coincide biológicamente con el inicio de la adquisición de la maduración fisiológica y del nivel cognoscitivo de las personas. Se trata de una época delicada donde se llevan a cabo transformaciones profundas, donde intervienen factores tanto de carácter biológico como psicosocial y que originan un titubeo total de las estructuras comportamentales de la persona.

Esta preadolescencia engloba los niños y niñas que van desde una edad biológica de 10

años hasta los 16 años, edad en que los cambios de todo tipo ya son claramente identificables. En palabras de Kimmel y Weiner (1998) "Más que formular definiciones claras del principio y del final de la adolescencia, preferiríamos aceptar la ambigüedad sobre sus edades y sus límites. Esto no obstante, podemos ofrecer dos directrices útiles. En primer lugar uno tiende a definir el inicio de la adolescencia principalmente en función de la edad biológica del individuo. En segundo lugar, uno define el final de la adolescencia con más facilidad a partir de la edad social de la persona."

Los resultados que se prevén hallar hacen referencia a unas diferencias significativas en el perfil del preadolescente que realiza actividad física en función de su género y su entorno socioeconómico. Por ello, el objetivo de este artículo no es revisar minuciosamente los cambios que se producen durante este período, sino corroborar el papel que la actividad física puede jugar en la satisfacción de los nuevos intereses y necesidades del preadolescente, así como comprobar en que medida esta actividad influye y facilita los procesos de socialización y estructuración de la personalidad del joven.

## Método

### Participantes

El universo objeto de estudio de la investigación está formado por estudiantes de tercer ciclo primaria y del primer ciclo de ESO de centros públicos, con una edad comprendida entre 10 y 14 años de la isla de Mallorca (N =16289). Fijado el nivel de confianza en 95.5% y el margen de error de 1.18% la muestra resultante fue de 2661 participantes, que representa el 16.33% del total de la población de los centros públicos de Mallorca, donde el 30% pertenecían a centros de Palma y el 70 % restante a pueblos.

La muestra final se obtuvo a partir de un tipo de muestreo polietápico basado en una

muestra de los centros escolares públicos que impartían el tercer ciclo de primaria y el primer ciclo de ESO durante el curso 1998 – 99 en Mallorca, según el listado de la *Conselleria d'Educació i Cultura de la Comunitat Autònoma de les Illes Balears*.

La edad media resultante fue de 11.5 años. El 52,6% eran hombres y el 47,4% restante eran mujeres.

**Material**

El instrumento de medida adoptado para la recogida información fue un cuestionario de elaboración propia (ver Anexo), realizado a partir de la consulta de diversos cuestionarios, la operacionalización de las variables, de la consulta de diversos expertos y de una prueba de aplicación del cuestionario. Dicho cuestionario fue distribuido entre los participantes de la muestra final, adjuntándose las pertinentes instrucciones de uso para su correcta utilización.

**Resultados**

En primer lugar, los datos obtenidos permiten sugerir que una gran parte de los jóvenes de entre 10 y 14 años de Mallorca realizan alguna actividad física fuera de las clases de Educación Física. Encontramos que 75,4% de las personas encuestadas practican deporte al margen de las clases de Educación Física, frente a un 24,6% que afirma que no realizar ninguna actividad física al margen del horario lectivo. En función del género existen diferencias significativas que cabe destacar, como es el caso que los hombres afirman participar en alguna práctica deportiva en un 82,9% frente a un 17,1% que señala lo contrario. Y por otro lado, en las mujeres es un 66,9% que sí practica y un 33,1% que no lo hace.

Se puede observar en la Tabla 1, que hace referencia a la tasa de práctica deportiva en función del nivel socioeconómico y del nivel

	PRACTICA DEPORTE		NO PRACTICA DEPORTE		
	(N)	%	(N)	%	
	2004	75,3	657	24,6	
Nivel socioeconómico					Significación
Alto	194	76,7	59	23,3	X <sup>2</sup> =28,857 P=0,0502
Medio-Alto	594	78,7	160	21,2	
Medio-Medio	952	75,1	315	24,8	
Medio-Bajo	127	73	47	27	
Bajo	33	61,1	21	38,9	
Ns/Nc	104	66,6	55	33,4	
Nivel de estudios de los padres					Significación
Sin estudios	96	71,1	39	28,8	X <sup>2</sup> =52,757 P<0,0001
Primarios	730	71,6	289	28,3	
B. Elemental	465	77,1	138	22,9	
B. Superior	240	82,5	51	17,5	
Universitarios	298	84,7	54	15,3	
Ns/Nc	175	67,8	86	32,2	

*Tabla 1. Tasas de práctica deportiva, según el indicador de práctica autopercebida, (en función del nivel socioeconómico y nivel de estudios de los padres).*

de estudios de los padres, que se produce una pequeña diferencia entre personas de nivel socioeconómico bajo, con un 60,1% de hábito de práctica deportiva, respecto a las personas de otros niveles, con porcentajes siempre superiores al 70%.

Además, se puede observar como la cantidad de práctica se incrementa de forma progresiva de acuerdo con el nivel de estudios de los padres. Así, entre las personas “sin estudios” un 71,1% de los participantes practica deporte y este porcentaje se incrementa hasta un 84,7% en el caso de que tengan padres con estudios universitarios.

Si se estudia el nivel de práctica, relacionado con la edad de inicio, se observa que cuanto más alto es el nivel de práctica, más prematura fue su iniciación en la práctica deportiva. Las personas del nivel de práctica alto tiene una media de edad de inicio de 6,6 años, las personas de nivel bajo obtienen una media de edad de 7,7 años, mientras que las personas de nivel medio se inician a los 7 años.

En cuanto a las horas dedicadas a la práctica deportiva al margen de las clases de Educación

Física, la forma mayoritaria con un 33,6% entre 2 y 4 horas a la semana (ver Tabla 2). En función del género los hombres practican más horas que las mujeres, pues es un 25% de hombres que practican entre 8 y 12 horas junto con los de más de 12 horas, mientras que la combinación de estos dos ítems solo es dedicado por el 12,8% de las mujeres.

Otro aspecto fundamental a tratar es con quien practican deporte los participantes, en función del género (ver Tabla 3) y en función del nivel de práctica deportiva (ver Tabla 4). Se observa como más de la mitad de las personas motivo de estudio, un 59%, afirman que practican deporte como miembros de un club o federación.

Cabe destacar el hecho que solo un 4,9% de los hombres y un 9,2% de las mujeres practiquen deporte solos, así como resaltar que solo un 6,2% de las personas encuestadas practiquen deporte con algún familiar.

En cuanto a la forma de practicar deporte, el equipo de un club, sea cual sea el nivel de práctica, es la forma habitual de práctica del preadolescente mallorquín. Entre un 31,5% y un 23,8%

	Total		Hombres		Mujeres		Significación
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	
	2004	100	1162	100	842	100	$\chi^2 = 73,922$ $P < 0,0001$
Menos de 2 horas	336	16,8	159	13,7	177	21,3	
2-4 horas	675	33,6	339	28,5	336	39,2	
4-8 horas	598	29,9	376	32,7	222	26,7	
8-12 horas	229	11,4	168	14,6	61	7,3	
Más de 12 horas	166	8,3	120	10,4	46	5,5	

Tabla 2. ¿Cuántas horas dedicas cada semana, en total, a estas actividades? (en función del género).

	Total		Hombres		Mujeres		Significación
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	
	2004	100	1162	100	842	100	$\chi^2 = 53,405$ $P < 0,0001$
Solo	136	6,7	58	4,9	78	9,2	
Con un grupo de amigos	562	28,1	297	25,6	265	31,5	
Con un familiar	126	6,2	51	4,3	75	8,8	
Con el equipo	1180	59	756	65,2	424	50,4	

Tabla 3. Habitualmente, ¿con quién haces deporte? (en función del género).

	Bajo		Medio		Alto		Significación
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	
	999	100	606	100	399	100	$\chi^2 = 66,314$ $P < 0,0001$
Solo	89	8,9	23	3,7	23	5,8	
Con amigos	314	31,5	143	23,8	105	26,3	
En familia	87	8,7	24	3,8	14	3,5	
En equipo	509	50,9	416	68,7	257	64,3	

Tabla 4. Habitualmente, ¿con quién practicas deporte? (en función del nivel de práctica deportiva)

de las personas que practican deporte afirman que habitualmente practican con los amigos.

Todo lo expuesto hasta el momento, confirma la idea que el asociacionismo deportivo es un hecho ligado a la forma de llevar a cabo la práctica deportiva y continua siendo la forma más eficaz para garantizar la regularidad y la continuidad en esta práctica.

## Discusión

Las conclusiones extraídas de los resultados de esta investigación hacen referencia al objetivo principal que nos ocupa, es decir, identificar el perfil del deportista de la Isla de Mallorca en función de variables sociodemográficas y del nivel de práctica.

En la anterior década de los 90 se detectó una tendencia descendente de los niveles de actividad física entre los jóvenes de entre 6 y 14 años (Rodríguez Allen, 2000). La suma total de energía gastada por kilogramo de peso corporal (kcal/kg) disminuyó rápidamente entre los 6 y 14 años de edad, alcanzando descensos de hasta el 50% (Kemper, 1994). Esta tendencia, junto con otros hábitos de vida no saludables, contribuye a uno de los grandes problemas que se está forjando entre la sociedad moderna, tanto en regiones europeas como anglosajonas, como es la obesidad.

Analizando los resultados obtenidos en la presente investigación y llevando a cabo una diferenciación por género, cabe destacar la aparición de diferencias significativas entre las

mujeres y hombres de entre 10 y 14 años en cuanto a la práctica deportiva, debido a la existencia de casi el doble de mujeres (33,1%) que de hombres (17,1%) que afirman no practicar ninguna actividad física al margen de las clases de Educación Física.

Dichos resultados se corresponden con los datos obtenidos en un estudio con sujetos entre 18 y 65 años, donde se encontraron diferencias significativas en favor de los hombres en cuanto a porcentajes de práctica deportiva (Gili y Ferrer, 1994), por lo que se afianza la posición de ser una tendencia sólida.

Por otro lado, las personas con un nivel socioeconómico medio-alto y alto son las que más actividad física realizan, produciéndose un descenso creciente de la misma en los niveles socioeconómicos inferiores.

Donde sí cabe incidir es en el hecho que la práctica deportiva se incrementa de forma progresiva entre la población de acuerdo con el incremento del nivel de estudios de los padres. A la hora de analizar la influencia de los padres sobre los hábitos deportivos de los hijos, queremos corroborar los resultados obtenidos con las conclusiones presentadas por Wuerth, Lee y Alfermann (2004), quienes sugieren la importancia de la familia especialmente en edades tempranas. En su estudio, se sugiere que las madres transmiten más un apoyo de afectividad y de carácter emocional, posiblemente debido a una mayor preocupación de las madres por el sentimiento familiar. Por otro lado, los padres tienen un

comportamiento más directivo, animando a sus hijos a mejorar y a entrenar más y mejor. No obstante, cabe destacar la figura del club, cuya influencia sobre los padres puede ser mayor o menor en función de su naturaleza y filosofía de funcionamiento.

De acuerdo con los resultados obtenidos, los preadolescentes mallorquines practicantes se han iniciado en la práctica deportiva a unas edades entre 6,6 años (nivel de práctica bajo) y 7,7 años (nivel de práctica alto). Desde un punto de vista de la iniciación a la práctica deportiva, estamos hablando de unas edades adecuadas para comenzar el proceso de iniciación deportiva, siempre y cuando exista un grado de desarrollo motor adecuado, es decir, exista un grado de desarrollo suficiente de las habilidades motrices básicas (Velázquez, 2003).

Ahora bien, tal proceso deberá enfocarse de manera múltiple y variada, de forma que de lugar a experiencias motrices propias de diferentes modalidades deportivas, de manera alternativa y genérica, abstrayéndose de la especialización temprana y del deporte competitivo antes de la pubertad (Cruz, Torregrosa y Mimbrero, 1996)). Esta opinión se ve reflejada en los estudios de Mandel y Hennequet (1984 citado en Durand, 1988) quienes destacan el posicionamiento del área médica, "el 99% de los pediatras franceses considera positiva la práctica deportiva infantil, reduciendo no obstante esta aceptación al 74% cuando la iniciación se da antes de los 7 años de edad".

Se quiere dejar constancia de la preocupación en aquellas edades de inicio en la práctica deportiva con un matiz competitivo y de especialización temprana que abre un amplio abanico de posibilidades y lecturas. Entre ellas, siendo una de las más preocupantes, es pensar que algunas personas utilizan la práctica deportiva de sus hijos para satisfacer sus frustraciones deportivas de etapas anteriores. Este es un hecho difícilmente cuantificable pero que debe tenerse en cuenta desde el

punto de vista de la importancia de la familia en todo lo que rodea al joven adolescente (Goñi, 2000).

A partir de estas situaciones aparece un sistema de valores que permiten el análisis de la calidad educativa del contexto deportivo (Boixadós et al., 1998). Para profundizar en esta línea es necesario generar estrategias para el desarrollo de los valores en el ámbito de la educación física y el deporte, tales como la diversión, la aceptación, el compañerismo, etc. (Torregrosa y Lee, 2000).

En cuanto a cómo realizan la actividad física, decir que para las personas de entre 10 y 14 años de Mallorca la forma de practicar deporte más utilizada es la fórmula propuesta por los clubes y las federaciones. Practicando deporte en sus equipos y/o con sus amigos, dejando de forma significativa de lado a la familia, la cual tiene muy poca influencia sobre las personas de estas edades en el hábito de la práctica deportiva.

A modo global podríamos definir un perfil del deportista preadolescente de la isla de Mallorca que se correspondería con la figura de un varón, de nivel socio-económico medio-alto, cuyos padres tienen estudios universitarios, y que dedica de 2 a 4 horas semanales de práctica deportiva, las cuales son en un equipo y en las instalaciones del club deportivo.

Por último, los preadolescentes mallorquines, tienen el hábito de la práctica deportiva muy regularizado, pues más del 40% de las personas encuestadas afirman practicar alguna actividad física a lo largo de todo el año.

Según la opinión de los autores, la promoción de la actividad física entre los jóvenes debe ser entendida como una educación para la salud, creando hábitos sanos de práctica y difundir entre la población en general los beneficios, tanto a nivel físico, psicológico y social, que se pueden obtener de la práctica regular de actividad física saludable, tal y como señalan entre otros Devís y Peiró (1993).

## Referencias

- Biddle, S. y Mutrie, N. (1991). *Psychology of physical activity and exercise*. Londres: Springer.
- Boixadós, M., Valiente, L., Mimbrero, J., Torregrosa, M. y Cruz, J. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), 295-310.
- Casimiro, A. J. y Pierón, M. (2001). La incidència de la pràctica físicoesportiva dels pares cap als seus fills durant la infància i l'adolescència. *Apunts. Educació Física i Esports*, 65, 100-104.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. y Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131.
- Cruz, J., Boixadós, M., Torregrosa, M. y Mimbrero, J. (1996). ¿Existe un deporte educativo?: Papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 111-132.
- Devis, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y la de la salud en niños/niñas y jóvenes: la escuela y la Educación Física. *Revista Psicología del Deporte*, 4, 71-86.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Barcelona: Paidós.
- Escudero, J. T., Serra, M. F. y Servera, M. (1992). *Estudi dels hàbits esportius de la joventut de les Illes Balears*. Palma: Conselleria de Cultura, Educació i Esports.
- García Ferrando, M. (1986). *Hábitos deportivos de los españoles. Sociología del comportamiento deportivo*. Madrid: Ministerio de Cultura, Consejo Superior de Deportes.
- García Ferrando, M. (1996). *Las practicas deportivas de la población española. 1976-1996*. Madrid: AEISAD.
- Gili, M. y Ferrer, V. A. (1994): Práctica deportiva y estereotipos de género: un estudio en la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares (C.A.I.B.). *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 81-88.
- Goñi, A. (2000). La participación en el deporte escolar y el autoconcepto en escolares de 10-11 años de la provincia de Guipúzcoa. *Apunts d'Educació Física*, 59, 6-10.
- Kemper, H. (1994). The natural history of physical activity and aerobic fitness in teenagers. En R. Dishman (ed.), *Advances in Exercise* (pp. 293-318). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Kimmel, D y Weiner, I. (1998). La adolescencia: una transición del desarrollo. 3. Ariel: Barcelona.
- Palou, P. (1999). *Perfil psicosocial de l'esportista adolescent mallorquí*. Universiada Palma '99. Conferencia de la FISU no publicada.
- Palou, P. (2001). Hábits de pràctica esportiva dels mallorquins d'entre 10 i 14 anys. (Tesis doctoral, Universitat de les Illes Balears, 2001). <http://www.tdx.cbuc.es/TDX-0616105-162928/>
- Ponseti, X., Palou, P., Borràs, P. A. y Gili, M. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), 259-274.
- Rodríguez, A. (2000). *Adolescencia y deporte*. Oviedo: Nobel.
- Torregrosa, M. y Lee M. (2000). El estudio de los valores en psicología del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 9 (1-2), 71-83.
- Trost, G. et al. (1997). A prospective study of the determinants of physical activity in rural fifth-grade children. *Preventive Medicine*, 26, 61-77.
- Velázquez Buendía, R. (2003). Sobre la edad apropiada para el comienzo de la práctica deportiva. *Educación Física y Deportes. Revista Digital* n° 57.
- Wuerth, S; Lee, M. J. y Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 21-33.



## **Anexo**

### *Cuestionario descriptivo de las prácticas deportivas de los jóvenes de Mallorca*

**Edad:**

**Sexo:**     **Hombre**        **Mujer**

**Curso:**

**Centro:**

**Lugar de residencia:**

**Nivel de estudios de tus padres**

- Sin estudios.
- Primarios.
- B.elemental.
- B.superior.
- Universitarios.

**Nivel Socioeconómico**

- Alto
- Medio-Alto
- Medio-Medio
- Medio-Bajo
- Bajo

**1.-¿Practicabas actualmente algún deporte fuera de las clases de Educación Física?**

- sí                                    no

Si has contestado NO pasa a la pregunta 16

**2.- A qué edad empezaste la práctica de este deporte.**

A los ..... años.

**3.- Lo haces de forma federada.**

- sí                                    no

**4.- Di dónde realizas este deporte.**

**5.- ¿Con quién haces deporte habitualmente?**

- Solo
- Con un grupo de amigos.
- Con un familiar.
- En equipo

**6.- ¿Cómo practicas el deporte?**

- Por mi cuenta.
- Solo en la escuela.
- Como actividad extraescolar.
- Como actividad de un club o federación.

**7.- ¿En qué época del año haces más deporte?**

- Todas igual.
- Durante las vacaciones.
- Durante el curso escolar.

**8.- ¿Qué deportes o actividades físicas practicas?**

Aeróbic	
Atletismo	
Artes marciales	
Baloncesto	
Ciclismo	
Danza	
Excursionismo	
Fútbol	
Fútbol sala	
Gimnasia	
Balonmano	
Hockey	
Jogging	
Natación	
Tenis	
Voleibol	
Squash	
Otros	

**9.- ¿Cuántas horas dedicas en total cada semana a estas actividades?**

- Menos de 2 horas
- 2-4 horas
- 4-8 horas
- 8-12 horas
- Más de 12 horas.

**10.- ¿Cómo te consideras a la hora de hacer deporte?**

- Muy bueno.      Bueno.      Regular.      Malo.      Muy malo.
- 1                     2                     3                     4                     5

**11.- En la situación actual como dirías que afecta tu actividad fisicodeportiva a tus estudios:**

- Positivamente.
- Negativamente.
- No afecta.

**12.- ¿Piensas continuar practicando deporte en el futuro?**

- Siempre.
- Sí, si los estudios me lo permiten.
- Aceptable.
- Seguramente no (¿por qué?).
- No (¿por qué?).

**13.- ¿Cómo te iniciaste en el deporte?**

- Por mis padres.
- En la escuela.
- Por mis amigos.
- Otros: .....

**14.- ¿Por qué principal motivo has empezado a practicar deporte? (Señalar solo un motivo).**

Por una campaña de promoción	
Por mis padres	
Con un equipo de la escuela	
Por diversión y ocio	
Por mantenerme en forma	
Por estar con los amigos	
Por competir	
Altres:	

**15.- ¿Cuál es el principal motivo que te hace mantener tu práctica deportiva? (Señalar solo un motivo).**

Por diversión	
Por estar con los amigos	
Por mantenerme en forma	
Por evasión	
Por gozar de un cuerpo atractivo	
Por dedicarse profesionalmente	
Por competir	
Otro:	

**16.- Tu padre ¿practica o ha practicado deporte?**

- Sí
- Sí, pero ahora no.
- No

**17.- ¿Tu madre ¿practica o ha practicado deporte?**

- Sí
- Sí, pero ahora no.
- No

**18.- Di qué instalaciones utilizas para jugar o hacer deporte habitualmente.**

- Instalaciones deportivas públicas.
- La escuela.
- Lugares públicos
- Club deportivo.

**19.- Considerando el deporte en todas sus formas, es decir, como ocio, espectáculo, ejercicio físico y diversión, independientemente que hagas deporte o no, ¿estás interesado en el tema?**

- Mucho
- Bastante.
- Regular
- Poco.
- Nada.

**20.- ¿Consideras que la asignatura de Educación Física tiene la misma importancia que el resto de asignaturas?.**

- Sí.
- No.

**21.- ¿Crees que tu escuela apoya la práctica deportiva?**

- Mucho
- Bastante.
- Suficiente
- Poco
- Nada.

**22.-En caso de haber abandonado la práctica deportiva, señala el motivo.**

- Por los estudios.
- Por aburrimiento.
- Por falta de instalaciones deportivas.
- Otras preferencias
- Otras (especificar).....

**23.- ¿Porqué no practicas algún deporte?**

- Falta de tiempo
- Otras preferencias.
- Es aburrido
- Es caro.
- Otras (especificar).....