

HÁBITOS Y PROMOCIÓN

DE LA

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA

COMARCA DEL

MAESTRAZGO (Teruel)



**JOSÉ MARÍA OLIVER
ESCORIHUELA**

TRABAJO FIN DE GRADO

Curso: **4º de CCAF**

Tutor académico: **LUIS GARCÍA GONZÁLEZ**

Entrega: **21 de JUNIO de 2013**

ÍNDICE

1. Introducción.....	Pág. 3
2. Fundamentación Teórica.....	Pág. 5
3. Objetivos del Estudio.....	Pág. 20
4. Metodología.....	Pág. 21
5. Resultados.....	Pág. 25
6. Discusión.....	Pág. 41
7. Conclusiones.....	Pág. 48
8. Limitaciones y Prospectivas.....	Pág. 53
9. Estrategias de Intervención.....	Pág. 54
10. Valoración Personal.....	Pág. 62
11. Referencias.....	Pág. 63
12. Anexos.....	Pág. 68

1. INTRODUCCIÓN

Esta investigación o trabajo fin de grado (TFG) tiene como propósito analizar los niveles de actividad física (NAF) de la Comarca del Maestrazgo situada en la provincia de Teruel (Aragón), utilizando variables de influencia considerable como la motivación autodeterminada, el autoconcepto físico, la presencia de comportamientos sedentarios, oportunidades y accesibilidad para la práctica de actividad física, las influencias en la práctica por parte de agentes cercanos o el nivel socioeconómico. El objetivo es analizar cada una de estas variables y observar que relación tienen, dado que los diferentes estudios realizados hasta el momento, muestran como son aspectos claves que influyen en la vida activa o inactiva de las personas.

El estudio abarca a todo tipo de público en cuanto a edad y género, dado que se recogen datos de adolescentes, personas adultas y personas de la tercera edad. Por lo que desde una perspectiva general, realizaré una documentación a través de distintas fuentes de actividad física (AF) relacionados con las variables anteriormente citadas. Además se pretende utilizar fuentes de algunas de las asignaturas cursadas a lo largo del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y alguno artículos académicos trabajados a los largo del grado, con el objetivo de otorgarle al graduado la importancia que se merece en cuanto al ámbito de la investigación.

Desde la perspectiva de este TFG cabe destacar lo importante que es que los adolescentes y los adultos adquieran conductas activas y hábitos de AF, dejando de lado los comportamientos sedentarios. Es necesario fomentar y trabajar los comportamientos activos y saludables para tratar de mantener la continuidad a lo largo de sus vidas y así evitar problemas de salud de diversa índole. Posteriormente en la fundamentación teórica se tratarán los beneficios y prejuicios que tiene la AF a niveles de salud.

El propósito y justificación del trabajo es colaborar en el fomento y promociones de AF en los habitantes de la Comarca del Maestrazgo, tanto adolescentes, como adultos y mayores. El objetivo está claro, dado que va encaminado a aportar información útil para el Servicio Comarcal de Deportes de la Comarca del Maestrazgo entidad donde se han realizado las prácticas externas del grado, se detalla más información sobre la entidad pública en el

apartado de Anexos. Se pretende que esta información pueda repercutir en la oferta de actividades de dicha entidad pública de una forma eficaz y eficiente.

El presente trabajo se ha estructurado de la siguiente forma: Introducción, Fundamentación teórica, Metodología, Resultados, Discusión, Conclusiones, Limitaciones y Prospectivas del Estudio, Estrategias de intervención, Referencias y Anexos.

En la introducción se expone de forma general y aclaratoria en que va a consistir el trabajo y hacia que área está orientado

En la fundamentación teórica se explica y detalla algunas de las conclusiones de estudios anteriores que tienen especial relación con las variables e instrumentos utilizados en dicho estudio. El objetivo es analizar la documentación existente, sin abarcar excesiva información puesto que el estudio es a un nivel muy bajo, pero sí con la intención de ver las posibles hipótesis que se pueden obtener al medir las variables elegidas en la Comarca del Maestrazgo.

En el apartado de metodología se exponen diferentes apartados en los que se indica la muestra poblacional utilizada y los procedimientos que se han llevado a cabo para realizar el trabajo de campo propiamente dicho.

En cuanto a los resultados, decir que solo se han expuesto aquellos datos que más han llamado la atención y mayor utilidad presentan para el objetivo de estudio (Promoción de la AF desde la entidad Comarcal) y se han comentado brevemente.

En el apartado de discusión se comparan las diferentes hipótesis explicadas en la fundamentación teórica con lo que realmente ha sucedido en la muestra seleccionada, todo ello con el propósito de verificar y comprobar si aquellas conclusiones que se han realizado en estudios anteriores tienen una relación cordial con este trabajo.

Por último existen tres breves apartados en los que se mencionan las principales conclusiones, las limitaciones que se han encontrado a lo largo de la realización del estudio con sus respectivas prospectivas y así como intervenciones directas que se podrían llevar a la práctica de inmediato desde el ente comarcal. Finalmente se exponen las referencias utilizadas para la elaboración del trabajo.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La sociedad actual tanto a nivel nacional como mundial se haya emergida en constante conductas sedentarias la cuáles tiene un efecto negativo para la vida de las personas. Ha sido demostrado como con la práctica de AF de forma regular se mejoran los parámetros de la condición física de las personas, lo cuál repercute con múltiples beneficios.

Los datos actuales en personas con nacionalidad española muestran como un 44% de los hombres y un 37% de las mujeres no practican deporte (Consejo Superior de Deportes, 2010). Además existen otros datos que muestran como se encuentra la sociedad española en la actualidad, puesto que un 15,6% de los hombres y un 15,2% de las mujeres tiene obesidad derivada de mala nutrición y un exceso de comportamientos sedentarios, además un 44,7% de los hombres y un 29,4% de las mujeres sufre sobrepeso (Encuesta Nacional de Salud, 2007), estos datos son mas que suficientes para justificar el problema que tenemos en la sociedad actual.

A continuación realizaré una análisis de algunos estudios realizados en la actualidad con el propósito de verificar los beneficios e inconvenientes que presenta la AF para lo diferentes grupos de personas. Con esta documentación pretendo convencer y justificar de forma adecuada el porque los habitantes de la Comarca del Maestrazgo deben incluir en sus hábitos de vida la AF como herramienta saludable, a pesar de desconocer cuál es el nivel de AF que presenta dicha comarca.

Según (Casajús y Vicente, 2011) una persona inactiva es aquella que tiene un trabajo sedentario, utiliza transporte motorizado para desplazarse y no realiza ningún tipo de actividad física durante su tiempo de ocio.

ALGO DE ACTIVIDAD	150 MINUTOS/SEMANA
NIVEL SUSTANCIAL	150-300 MINUTOS/SEMANA
BENEFICIOS ADICIONALES	> 300 MINUTOS/SEMANA

Figura.1: Relación cantidad de actividad física con el tiempo necesario de práctica a la semana (Casajús y Vicente, 2011)

En la Figura 1 se puede observar unas de las recomendaciones de AF para personas adultas en función de la cantidad de beneficios que estas aportan.

Siguiendo con lo referente a Casajús y Vicente (2011) y además aludiendo a los objetivos de los habitantes de la comarca del Maestrazgo, entre los que están la Salud y el bienestar, comento algunos de los beneficios en los sistemas orgánicos que se ven beneficiados con la práctica de actividad física, los cuales justifican estos autores de forma racional y empírica y además, pueden tener una relación especial con los objetivos la muestra utilizada en el presente trabajo. Estos son el tejido adiposo, el cual se reduce considerablemente y evitamos una de las principales enfermedades de los países desarrollados, la obesidad, patología con presente en un porcentaje considerable de la sociedad. La obesidad aparece cada vez con mayor rapidez a edades tempranas y en los adolescentes es un aspecto fundamental a tener en cuenta.

Por otro lado las conductas activas benefician:

- Sistema muscular, incrementando la fuerza, al sistema óseo, incrementando la densidad mineral ósea y evitando la osteoporosis otra de las más comunes y conocidas patologías.
- Sistema nervioso, ayudando al desarrollo motor en las primeras edades y mejorando la perfusión de sangre en edades más avanzadas.
- Sistema cardiovascular
- Sistema digestivo evitando la conocida enfermedad denominada diabetes tipo II.
- Sistema inmunológico, mejorando los mecanismos de defensa del organismo.

En la figura 2 se puede observar claramente como la AF beneficia considerablemente a alguno de los sistemas del organismo, reduciendo las enfermedades más comunes propias de cada uno de ellos. Pues bien, tras comentar los diferentes beneficios de la AF en el organismo, independientemente de la edad y del sexo, voy a introducirme desde una perspectiva más minuciosa, en cuanto a beneficios de la AF, para analizar la repercusión a edades más concretas, como son la adolescencia o pubertad y la tercera edad.

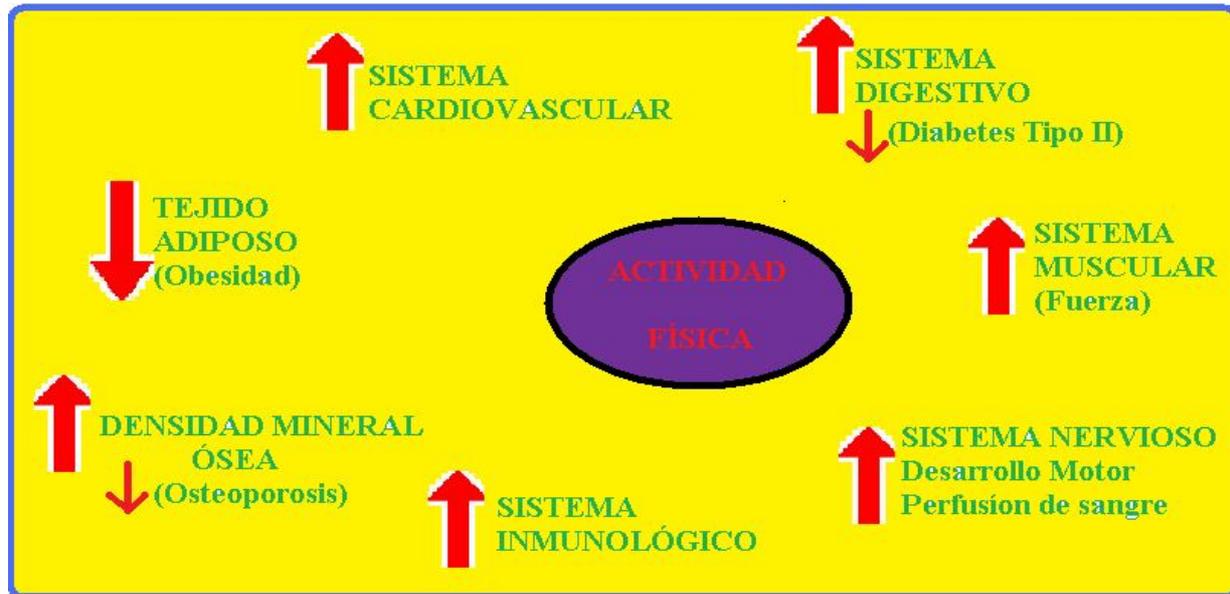


Figura.2: Beneficio de la Actividad Física en los distintos sistemas del organismo.

Se considera especialmente importante tener una vida activa, dado que pequeños incrementos de AF producen grandes mejoras en cuanto a cuestiones de salud. Dichas mejoras todavía aumentan con mayor grado en aquellos sujetos que pasan de tener una vida sedentaria, a una vida ligeramente activa, todo ello independientemente de la edad y el género de las personas (Casajús y Vicente, 2011).

Tras haber comentado un poco los beneficios de la AF a nivel de salud, voy a mencionar las aportaciones que el ejercicio físico aporta a nivel psicológico. Según Casajús y Vicente (2011), la AF reduce la ansiedad y la depresión y mejora el autoconcepto, la autoeficacia y la autoestima, además todo ello desencadena un mejor funcionamiento mental.

También se observa un beneficio a nivel social mejorando las relaciones personales con semejantes y creando climas agradables en cuanto a relaciones sociales con nuestros semejantes. Pues bien, tras reflexionar sobre el manual anteriormente citado, quiero destacar la importancia de la práctica de AF para todas las personas del planeta en general y en concreto aludir al fruto de estudio, los sujetos de la Comarca del Maestrazgo, ya que los beneficios son múltiples y se desempeñan en varios ámbitos. Además está claro que en zonas rurales en la que apenas hay entidades que fomentan la práctica deportiva, es necesario acudir a la ofertada por el servicio comarcal, para poder favorecerse de las ventajas de la AF.

Por ello, se debe investigar sobre las actitudes y aptitudes de la gente hacia la AF, con el fin de potenciar la actividad de el departamento de deportes de esta ente comarcal.

Según Aguilar, Cangas, Franco, Gallego, Lorenzo y Mañas (2012), se muestra como a través de conductas activas se obtiene aspectos positivos a nivel psicológico, entre ellos destacamos la vivencia de emociones afectivas, junto con estados de ánimo positivos y un refuerzo considerable del autoconcepto en todos sus aspectos; intelectual, social y emocional. Además con la práctica de ejercicio o AF se refuerza el autoconcepto físico, la autoestima y la autoeficacia, dado que son variables subjetivas que se ven beneficiadas con la práctica de actividad y la consecución de algunas metas que esta ofrece, en definitiva, mejoran la percepción subjetiva que uno tiene de si mismo y ayudan a encontrar el estado de bienestar tanto psicológico y mental como físico y social.

Últimamente esta cobrando importancia el concepto de calidad de vida, primando más la mejora y aprovechamiento del tiempo que la cantidad de este para realizar actividades de ocio, pues bien, la AF según Serrano-Sánchez, Lera-Navarro y Espino-Torón (2013) es considerada como una herramienta para obtener la calidad de vida que las personas andan buscando en la última década, sobretodo en cuanto a percepción de salud, dado que son varios los programas de ejercicio aplicados que han demostrado como la gente aumenta su felicidad, satisfacción y bienestar en general y por consiguiente, se mejora su percepción en cuanto a calidad de vida.

A continuación voy a mencionar los beneficios que presenta la AF para los adolescentes ya que van a ser uno de los objetos de este estudio.

Según Cuenca, Ruiz, Ortega y Castillo (2011) los hábitos y conductas adquiridos a lo largo de la infancia y adolescencia perduran en la edad adulta y condicionan el estilo de vida, además, dichos hábitos son difíciles de modificar en la edad adulta, por lo que resulta imprescindible adquirir hábitos adecuados desde las primeras edades.

Siguiendo con los autores citados y gracias a sus investigaciones en este campo, han concluido que cada día son más los niños y adolescentes que no practican ningún tipo de actividad o deporte y además realizan una dieta poco saludable. Ha quedado demostrado como este tipo de conductas tiene una gran repercusión en edades adultas y es aquí donde se

manifiestan algunas de las patologías más comunes. La forma de erradicar con estas conductas se esta trabajando desde el periodo escolar, dado que los currículos existentes en la actualidad, tratan de fomentar conductas activas y hábitos saludables entre los más jóvenes. La consecución de estos objetivos se esta llevando a cabo mediante la evaluación de la condición física a través de test de campo, principalmente para ver la evolución de los niños en el periodo escolar.

Según Casajús y Vicente (2011), podemos diferir entre AF moderada, de moderada a vigorosa y vigorosa, para ello utilizamos un punto de corte o referencia que son los METs, estos son un valor de medición del gasto de energía equivalente a 1,2 Kcal/kg/h. Pues bien, 1 MET es el gasto de una persona en estado de reposo, por lo que a raíz de aquí, se clasifican cada una de las intensidades en función de los METs que conlleva. A continuación se representa en la Figura 3 las recomendaciones de AF en función de su equivalente metabólico, lo ideal para los adolescentes sería una actividad vigorosa.

ACTIVIDAD	METs	TIEMPO DE PRÁCTICA AL DÍA
Moderada	3	30 minutos
Moderada a Vigorosa	3 a 6	30 a 60 minutos
Vigorosa	> 6	> 60 minutos

Figura.3: Relación cantidad de actividad-METs-minutos/día para sujetos adolescentes. (Casajús y Vicente, 2011)

Seguidamente voy a realizar un breve análisis sobre los beneficios que aporta la AF en los adolescentes con perspectivas de presente y futuro.

En primer lugar mencionar el problema actual que tenemos en los países desarrollados, el cuál es la obesidad a edades tempranas, en un principio era un problema que solo se daba en los EE.UU., pero en la actualidad ha llegado a Europa y España es uno de los afectados. Estudios. Según Martínez, Martínez-González y Varo, J.J. (2002) en España hay una obesidad de alrededor de un 11% y un sobrepeso de un 33%, lo cuál muestra como el problema tiene una gravedad considerable.

La obesidad se puede dar a nivel androide (central) o de forma general. Según la investigación de Martínez-Gómez, Ruiz, Ortega, Veiga, Moliner-Urdiales y Mauro (2010) y Abarca, Casterard y Generelo (2011), para combatir la obesidad en la adolescencia debemos

combinar hábitos nutritivos saludables y realizar AF de moderada a vigorosa intensidad alrededor de 60 minutos/día. En dicha investigación se demostró como los sujetos tenían un futuro en su edad adulta con un menor grado de patologías relacionadas con el exceso tejido adiposo.

Por otro lado siguiendo con Cuenca et al. (2011), existen múltiples aspectos positivos que la AF puede aportar en la etapa de la pubertad. Es cierto que en el presente trabajo no se estudia los beneficios hacia ninguno de los sistemas orgánicos, pero he incluyo los múltiples beneficios y prejuicios de la AF a nivel de salud puesto que son una causa muy racional y convincente para el fomento de la practica de AF.

- Resistencia a la insulina, caracterizada por la intolerancia de los músculos y el tejido adiposo a la insulina, pudiendo desarrollar la conocida patología de la diabetes, pues bien, si se realiza AF de moderada a vigorosa intensidad, podemos evitar a pesar de tener una genética propensa la resistencia a la insulina, la cuál tiene mayor impacto y probabilidad de alcanzarla si los sujetos sufren obesidad.
- Perfil lipídico con un aumento del colesterol LDL y los triglicéridos y una disminución de el colesterol HDL, por ello se recomiendan alrededor de un gasto de 1200 o 2000 Kcal. semanales.
- Aumento desmesurado en la tensión arterial, la cual desencadena enfermedades cardiovasculares que tiene una mayor repercusión en la edad adulta, por lo que a través de la AF podemos regular lo niveles de tensión arterial y evitar que esta nos de problemas en edades más avanzadas.
- Síndrome metabólico (SM), el cual abarca riesgos cardiacos, la diabetes, el aumento de la tensión arterial, la grasa total etc. Lo normal y común es eximir alguno de estos riesgos en edad adulta, pero se puede corregir y retrasar su aparición a través de conductas activas en la infancia, por lo la AF juega un papel esencial durante las primeras edades y no solo puede beneficiarnos en uno o varios aspectos sino que lo puede hacer a gran escala. Ha esta prevención del SM se suman la capacidad aeróbica y la fuerza muscular, componentes de la condición física que se desarrollan a través de la AF y tienen gran utilidad en cuanto a perspectivas de futuro.

Con todos los beneficios y repercusiones comentados anteriormente considero que son argumentos racionales y empíricos para convencer a la sociedad y mas concretamente a los habitantes de la comarca del Maestrazgo de que la AF física ofertada a los niños y adultos tiene una gran repercusión en cuanto a cuestiones de salud, por lo que esta no se debe concebir como una actividad de ocio mas, sino como un medio saludable al que apoyarnos para mejorar nuestras condiciones de vida y además prevenir posibles patologías en un futuro.

Seguidamente voy a mencionar la influencia que tiene la AF en la tercer edad, puesto que un gran porcentaje de la población que habita en la comarca del Maestrazgo son personas mayores y van a ocupar una gran parte de la muestra utilizada para el estudio.

Según Ara, Garatachea, Vila-Maldonado y Gómez (2011) la AF en la tercera edad produce una mejora significativa en los parámetros que determinan la condición física y ello repercute de forma directa en la independencia que alcanzan estas personas para realizar las tareas propias de la vida cotidiana, por lo que en este sentido no solo la AF beneficia en cuanto a cuestiones de salud, sino que puede llegar a ser un elemento de tal importancia que facilita y da comodidad para que estas personas puedan desenvolverse de forma independiente en sus vidas y no tengan que depender de nadie. También es cierto que la AF mejora cuestiones de salud importantes influyendo en la mortalidad, a través de una reducción del colesterol LDL y un aumento del HDL, previniendo la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis, los accidentes cerebro-vasculares e incluso esta demostrado que ayuda a prevenir el cáncer de colon y mama.



Figura.4: Relación Actividad Física y sus aportaciones para la tercera edad.

En la figura 4 se puede observar la aportación de la AF a las personas mayores, pues bien, dentro de este trabajo juega un papel especialmente importante, dado que como ya he dicho anteriormente gran parte de la población comarcal pertenece a esta clasificación social, por lo que es un argumento racional y empírico, que permite explicar a estas personas las ventajas de un estilo de vida activo frente a uno inactivo, y estoy completamente seguro de que si estas personas supieran las ventajas que pueden obtener destinando una pequeña parte de su tiempo a la práctica de AF sería más fácil promocionar las diferentes actividades que oferta el servicio comarcal de deportes entre sus gentes.

Continuando con esta temática voy a mencionar el concepto de “Envejecimiento Activo” que instauro la Organización Mundial de la Salud (OMS) en los años 90, el cuál persigue un bienestar físico, mental y social para la tercera edad. Este concepto alude a la adquisición de comportamientos activos por parte de este grupo de personas, por lo que tiene una fuerte repercusión a nivel comarcal, ya que lo que se busca es mejorar la salud de estas personas a través de algo tan sencillo como la AF, y que mejor forma que adherirse a las actividades que impulsa la comarca cada año para satisfacer las necesidades de las personas mayores.

2.1 FACTORES DE INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Seguidamente voy a abordar esta fundamentación teórica analizando las variables verdaderas que se van a tratar en el estudio de este TFG, me he documentado sobre las variables que voy a medir a nivel comarcal, con el propósito de ver la repercusión e influencia que estas tienen sobre los niveles de AF de las personas (adolescentes y adultos), y así buscar el entendimiento y la razón del porque se han escogido estas variables y no otras.

➤ Nivel Socioeconómico:

En primer lugar mencionar el nivel socioeconómico de la gente como un factor influyente en la adquisición de hábitos activos.

Según (Mur de Frenne, Fleta, Garagorri, Moreno y Bueno, 1997), los niños y niñas con un nivel socioeconómico más elevado realizan mayor cantidad de AF que aquellos que tiene un nivel socioeconómico más bajo, a pesar de ello, independientemente del nivel socioeconómico ambos realizan comportamientos sedentarios excesivos, destacando el ver la

televisión junto a comer y beber productos azucarados simultáneamente. Los ítems en los que se basa el estudio son similares a los que voy a utilizar en el presente trabajo para determinar el nivel socioeconómico y han clasificado dichos ítems en cinco niveles en cuanto a lo que se refiere la variable socioeconómica.

Con esta información se puede deducir que el nivel socioeconómico tiene parte de influencia en el estilo de vida de las personas, por lo que es una de las variables a tener en cuenta en el estudio. Además dicha variable va a tener utilidad para contrastar y verificar lo documentado, con lo que realmente ocurre en la comarca y poder verificar que aquellos sujetos que tiene un mayor nivel socioeconómico realizan mayor AF que los que tiene un nivel más bajo.

➤ Motivación Autodeterminada:

Seguidamente voy a aludir a otra de las variables, a la cual he recurrido para realizar el análisis en la Comarca, esta es la Motivación Autodeterminada, pues bien, por la documentación que realizado sobre esta temática, quiero añadir que es un elemento clave para generar adherencia a la AF, y su influencia tiene importancia tanto en adolescentes como en adultos.

Según el estudio de Moreno y Soledad (2007) aplicado en adolescentes dentro del horario escolar, la atracción o incentivo que promueve a realizar AF en el ámbito escolar, es decir en la Educación Física esta basada en la teoría de Metas de Logro.

Atendiendo a los resultados del estudio mencionado cabe destacar que los alumnos que mostraban una mayor satisfacción e interés por el aprendizaje de actividades físico-deportivas estaban dentro de una motivación autodeterminada, la cuál persigue una orientación hacia la tarea y consiste en una motivación de carácter intrínseco, sin influencia de personajes del entorno próximo al sujeto. Quedo demostrado como se daban sensaciones afectivas positivas, como la diversión, el disfrute, la cooperación o la responsabilidad social en los sujetos que ponderaron los ítems de la motivación autodeterminada de forma positiva. Por el contrario aquellos que ponderaron más positivamente una motivación orientada al ego (motivación extrínseca), se verificó como obtenían sensaciones afectivas negativas como el aburrimiento o la insatisfacción por la actividad.

Tras la documentación mencionada anteriormente sobre la motivación en la AF, se debe destacar la motivación autodeterminada por su especial relación con el ejercicio, la cuál tiene un carácter intrínseco y se centra más en el proceso que en el resultado, por ello, a raíz de lo que obtenga con mis resultados, puedo añadir en base a los estudios leídos, que aquellos sujetos de la comarca que presenten una mayor grado de motivación autodeterminada (intrínseca) tendrán una mayor adherencia a la AF que los que no estén de acuerdo con los ítems de esta variable, pero no puedo concluir nada todavía, porque no he analizado los datos. Aunque la hipótesis en cuanto a esta variable esta bastante clara, por ello, es más que obvio que la motivación es un aspecto a tener en cuenta para generar un hábito de AF en las personas, por consiguiente, es una de las variables del estudio en las que se va a hacer hincapié.

A pesar de que el estudio de Moreno y Soledad (2007), haya sido realizado en el ámbito escolar y en el caso de este estudio tenga poca relación, considero que puede ser una buena forma de hacer que se cree adherencia a la AF a través de la motivación, dado que el problema de la no práctica de actividades de la comarca puede que no esté en ellas mismas, sino en la propia motivación de las personas del entorno comarcal hacia las actividades que el SCD oferta.

Siguiendo con la variable motivacional he leído algunos de los motivos que incitan a las personas a nivel mundial a hacer AF. Según (Garita, 2006) los principales motivos que utiliza la gente para practicar AF son: competición, capacidades personales, aventura, diversión, aspectos sociales, forma física e imagen corporal y salud. Los niños persiguen una motivación intrínseca, mientras que en la adolescencia disminuye en nivel de práctica, pero los motivos de los que practican en ambos sexos son la diversión, el aprendizaje de capacidades y habilidades, la socialización, obtener estatus y el reconocimiento.

En cuanto a los adultos, los motivos que les incitan a practicar deporte son la salud física y mental, priorizando estas facetas en las mujeres la cuáles se preocupan mas por su peso e imagen.

Tras comentar de forma general los motivos y causas que mueven a las personas por la práctica deportiva, quiero añadir que el estudio que se mostrará a continuación, no tiene por objetivos conocer los motivos de práctica de las personas de la comarca, pero si que podemos obtener una ligera idea desde una perspectiva general, por lo que he creído conveniente

documentarme sobre este tema porque me parece interesante la aportación para poder reprogramar la tipología y características de las actividades del servicio comarcal de deportes, ya que si este es conocedor de los motivos por lo que la gente se interesa podrá ofertar nuevas actividades o modificar las ya existentes.

➤ Comportamientos Sedentarios:

Otras de las variables que se van a medir en este estudio, son los comportamientos sedentarios predominantes en adolescentes y adultos. Cuando nos referimos a estos comportamientos, estamos hablando del conocido ocio tecnológico (OT), el cual abarca conductas como ver la TV, jugar a los video-juegos, interactuar con el ordenador y demás tareas que implican un uso de herramientas tecnológicas de estas características. Pues bien, según Abarca, Casterad y Julián (2010), los adolescentes de sexo masculino practican más AF que el sexo femenino, aunque también es cierto que estos también realizan una mayor cantidad de comportamientos sedentarios. Las recomendaciones para este tipo de población como ya he dicho anteriormente hablan de 60 minutos/día de a una con una intensidad de moderada a vigorosa, por consiguiente, muy pocos de los sujetos estudiados cumplen dichas recomendaciones y aquellos que las cumplen muestran como alrededor de un 80% de los chicos lo hace entre semana, mientras que las chicas solamente un 20 % cumple las recomendaciones en un día escolar. Por otro lado, los fines de semana solo un 50% de los chicos cumplen las recomendaciones, mientras que en chicas se mantienen en el mismo porcentaje. Otro de los resultados obtenidos en el artículo de estos sujetos es que la TV actúa de ocio tecnológico en festivos alrededor de 3 horas, mientras que en días escolares solo se ve 1 hora. Destacar también que en días escolares se destina al estudio alrededor de de un 40% del total de comportamientos sedentarios independientemente del sexo, por lo que este comportamiento también esta incluido dentro de un estilo de vida inactivo. Con los datos mostrados anteriormente se pretende comprobar si dicha hipótesis se cumple en los habitantes de la comarca.

Como conclusión del estudio y de los métodos utilizados se llega a que se debe estandarizar las recomendaciones de AF, dado que en función de estas se observa un nivel u otro de AF. Además no esta del todo claro que un incremento considerable de los comportamientos sedentarios, aludiendo al OT, se asocie con una disminución de los NAF, por lo que no podemos considerar de forma definitiva a estas variables como inversamente proporcionales,

pero si esta demostrado, como los sujetos que no cumplían las recomendaciones de AF destinaban mayor tiempo al OT, por lo que existe algún tipo de relación aunque no siempre esta se cumpla.

En cuanto a las personas adultas, también presentes en el estudio, existen datos tan interesantes como los siguientes: Según Aguinaga, Elizondo y Guillén (2005), la AF disminuye considerablemente con la edad, con la finalización de los estudios y para aquellos sujetos que establecen relaciones de tipo sentimental. Los sujetos de entre 55 y 65 años de edad tienden a tener un estilo de vida más sedentario que el resto. Además aquellos sujetos con una ocupación laboral manual, física y con poca exigencia de estudios y formación en general presentan menores NAF. Por último, han deducido que el consumo de tabaco no se puede asociarse con un estilo de vida sedentario, dado que los estudios muestran esta relación como escasamente significativa.

Tras las conclusiones de dicho estudio, quiero comprobar si las ocupaciones laborales de la comarca en la que hay poca exigencia en cuanto a formación y el trabajo es en su mayoría manual se da un bajo NAF.

➤ Influencia de Agentes cercanos al sujeto practicante:

Otra de las variables utilizada en el estudio es la influencia de agentes cercanos a la persona, para la práctica o no práctica de AF. Se trata de connotaciones afectivas que influyen en cierta medida en las personas, puesto que las empujan o impulsan a realizar conductas activas o a no hacerlas. Estas personas son próximas al entorno, entre ellas diferimos entre los amigos, familiares, profesor de Educación Física o incluso el médico. En el presente trabajo se han incluido ítems en el apartado de adolescentes. Según Gálvez (2007), los adolescentes varones realizan más AF cuando hay cierta influencia por parte de sus amigos, debido al asociacionismo y competitividad que produce el deporte en estas personas. Los padres también juegan un rol fundamental, dado que si estos son practicantes de AF, se observa un incremento significativo en sus hijos, principalmente en los varones, aunque es cierto que si estos apoyan e impulsan a sus hijos a realizar AF se ve reflejado con un incremento de actividad principalmente en el sexo femenino.

Los hermanos también tiene cierta parte de influencia en la práctica de AF, esta afirmación es significativa en las mujeres, la cuales aumentan su nivel de AF si personajes familiares, como sus hermanos/as están implicados en el ámbito.

Tras lo referenciado anteriormente esta claro como la influencia en la práctica de AF por parte de los agentes cercanos a los adolescentes de la Comarca del Maestrazgo puede tener una repercusión directa en la adherencia de los adolescentes a las prácticas que oferta la comarca. Es cierto que el ámbito rural es totalmente diferente a un contexto urbano, por lo que en este sentido puede repercutir en el análisis y obtener valores y resultados diferentes a los de estudios realizados con anterioridad como es el caso de Gálvez (2007).

Por otro lado, Abarca et al. (2011), afirmar que determinados agentes cercanos presentan influencias personales, sociales y ambientales que repercuten en la percepción de competencia para los chicos y en el disfrute de la actividad tanto para chicos como para chicas. Además la influencia del padre, los amigos y el profesor de Educación Física (EF) tienen una mayor influencia que las madres. Se ha demostrado como en edades menores a la pubertad los amigos tienen una baja repercusión pero en la adolescencia el componente social, refiriéndonos a la amistad de personajes cercanos cobra un sentido muy interesante en la adherencia a la práctica de AF.

El profesor de EF puede influir tanto de forma positiva como negativa en la creación e hábitos de AF, ello dependerá del estilo de enseñanza que utilice y la orientación le imponga a sus situaciones de enseñanza-aprendizaje.

➤ Oportunidades y Accesibilidad a la practica deportiva:

Ya prácticamente para concluir con esta fundamentación teórica voy a mencionar otra de las variables que se van a tener en cuenta, tanto para adultos, como para adolescentes, esta es las oportunidades que ofrece la localidad o ciudad para la práctica de AF. Pues bien, según Bianchi y Brinnitzer (2000), se práctica mucha menos AF en aquellos lugares en los que hay ausencia de instalaciones o entidades que fomente la práctica. Además aquellas actividades que supone un coste elevado son menos practicadas por la gente. Las personas se mueven más hacia una práctica libre y sobretodo aprovechando las infraestructuras urbanas con disponibilidad total y gratuita.

En el caso del estudio no debemos olvidar que estamos abarcando un ámbito rural y por ello es muy importante la percepción subjetiva que los diferentes sujetos de la comarca tengan acerca de las oportunidades, facilidades y comodidades que ofrece sus municipios para la práctica. Se ha verificado como la localización geográfica en cuanto a provincias no repercute de una forma directa en los NAF, por lo que ello da lugar a pensar que no es importante que la muestra se encuentre en un núcleo rural.

Entre los diferentes problemas que se han encontrado para facilitar la práctica de AF en las personas podemos mencionar las instalaciones deportivas (Polideportivos, pistas exteriores), instalaciones municipales de carácter deportivo como pueden ser piscinas, frontón, canchas de tenis etc. Si los sujetos perciben estas oportunidades con una buena accesibilidad considerarán las localidades como adecuadas para la práctica dado que estas les ofrecen al oportunidad. Dentro de este ámbito podemos considerar otras dificultades como los materiales necesarios para la práctica, personas con quien realizar dicha práctica etc. En el apartado de Anexos, se pueden observar los diferentes ítems tanto para adolescentes, como para adultos que se han utilizado para medir esta variable. Destacar que a toda esta problemática de oportunidades y accesibilidad se le ha dado una adaptación al ámbito rural presente en la Comarca del Maestrazgo.

➤ Niveles de Actividad Física:

Para finalizar con la fundamentación teórica aludir a la variable analizada correspondiente a los niveles de Actividad Física, puesto que va a ser la que condiciona un poco al resto de variables. Según estudios de Casajús y Vicente (2011), la problemática actual es estandarizar las recomendaciones de AF para determinadas poblaciones para que podamos incluir a estas en uno u otro nivel de AF en función de si cumple unos parámetros de AF, que pueden ser temporales (Figura 1), en cuanto a consumo metabólico (Figura 3) u otro tipo de atributos que puedan diferir el nivel de AF. Comento esto porque es un problema muy frecuente que nos encontramos a la hora de comparar estudios, puesto que cada uno utiliza una referencia para analizar el nivel de AF regular en las personas. En el caso de este estudio clasificaremos a los sujetos en Sedentarios, Ligeramente Activos y Moderadamente Activos, esta clasificación es fruto de los ítems que aluden a esta variable y que se pueden observar en el apartado de Anexos donde se encuentran los cuestionarios subjetivos y la relación de preguntas variables.

➤ Estados de Cambio:

“Se trata de cualquier actividad que la persona emprenda con el fin de ayudarse o modificar su pensamientos, sentimientos o conductas” (Prochaska, Norcross & DiClemente, 1994)

En el presente estudio se pretende medir esta variable tanto en adolescentes como en adultos para verificar cuál es su percepción subjetiva sobre su práctica de AF. Se ah decidió incluir esta variable para verificar si realmente se necesita aumentar o modificar la oferta de actividades deportivas por parte del SCD, o si por el contrario las personas de la comarca tienen una percepción subjetiva de una elevada y frecuente práctica de AF.

3. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

En este apartado voy a exponer los objetivos generales de la investigación:

1. Conocer los niveles de actividad física habitual de dos muestras, una de adultos de los distintos municipios de la Comarca del Maestrazgo (Teruel) y otra de adolescentes del IES Segundo de Chomón de Cantavieja (Teruel).
2. Estimar los niveles de AF habitual de las muestras estudiadas en función del género, edad, población, profesión y su participación o no en las actividades que oferta el servicio comarcal de deportes (SCDD).
3. Analizar el cumplimiento de las recomendaciones de AF para la muestra de adultos y adolescentes.
4. Identificar los agentes sociales que tienen una repercusión en la realización de AF en el caso de los adolescentes (Padres, Hermanos/as, Amigos, Profesor de Educación Física y Médico)
5. Relacionar los niveles de AF con variables incluidas dentro de la Teoría de la Autodeterminación como es el caso de la motivación autodeterminada.
6. Relacionar los niveles de AF con variables como el nivel socioeconómico personal o familiar y la percepción de oportunidades para la práctica de AF.
7. Identificar las tareas más frecuentadas en el tiempo de ocio y los problemas que suponen la no práctica de AF.

4. METODOLOGÍA

3.1 PARTICIPANTES:

Este trabajo consiste en un estudio de tipo transversal sobre el nivel de actividad física (NAF) y su relación con cuestiones demográficas, sociológicas y psicológicas de dos muestras.

Muestra Adultos:

Se han medido 90 personas adultas de la Comarca del Maestrazgo en Teruel, utilizando sujetos de distintos municipios comarcales. Su edad esta entre los 19 y 82 años con una media de 46,6 años. Estos sujetos son personas empadronadas en los municipios comarcales y algunos de ellos asisten a las actividades que oferta el Servicio Comarca de Deportes del Maestrazgo.

Muestra Adolescentes:

Se han medido 23 adolescentes de la Comarca del Maestrazgo en Teruel, para ello se ha acudido al Instituto de Educación Secundaria Segundo de Chomón de Cantavieja y se han valorado los cursos de 3º y 4º de la ESO. Su edad oscila entre los 14 y 18 años con una media de 15,65 años. Es el único instituto de enseñanza secundaria obligatoria en la Comarca, por lo que por ello se ha elegido esta muestra tan reducida.

Desde el punto de vista metodológico los aspectos que se han tratado son los siguientes:

1. Estudio de los NAF de manera subjetiva a través de cuestionario.
2. Análisis de los patrones de conducta relacionados con la práctica de AF a través del cuestionario de carácter subjetivo.

3.2 DISEÑO:

En este trabajo se han utilizado dos muestras. La selección se ha realizado a través de muestras estratificadas y aleatorias por género, edad y participación o no en las actividades que oferta el Servicio Comarcal de Deportes.

La comarca cuenta con un total de 14 municipios, pero solo se ofertan actividades en 11 de ellos. Entre las actividades existentes en la temporada 2012/2013 dirigidas a los adultos, está la tonificación muscular, el spinning, el step, la gimnasia de mantenimiento, natación (solo en verano) y algunos eventos deportivos a lo largo del año como carreras por montaña, rutas BTT, cicloturistas, marchas senderistas y ligas municipales de badminton y fútbol sala. En cuanto a las actividades dirigidas a los adolescentes tenemos como deporte de base el fútbol sala, en el cuál hay participación en los juegos escolares y algo de atletismo para la participación de diferentes cross a nivel provincial y autonómico. En el apartado de Anexos se puede observar las diferentes actividades que se dan en cada uno de los municipios.

Se ha diseñado un cuestionario de carácter subjetivo a través de ítems de otros cuestionarios ya existentes que se presentan en el siguiente apartado. Se adaptado dicha herramienta a las características de la muestra, dado que se da en el ámbito rural y a las características de la entidad comarcal, con le propósito de añadir algún ítem de interés para el Servicio Comarcal.

3.3 VARIABLES E INSTRUMENTOS:

En este apartado se pretende mostrar una información mas minuciosa sobre los diferentes instrumentos que se han utilizado en el estudio con el objeto de recoger y analizar la información. Con respecto al conjunto de variables que van a ser objeto del análisis, se presenta a continuación una tabla informativa donde se puede ver las correspondientes variables medidas y los instrumentos, en este caso cuestionarios utilizados en el proceso.

VARIABLE	INSTRUMENTO
Autoconcepto Físico	Cuestionario PSDQ (Tomas, 1998; Esteve, 2004)
Niveles Habituales de Actividad Física	Cuestionario APALQ (Telama, Yang, Laakso & Vikari, 1997)
Comportamientos Sedentarios	Cuestionario ASAQ (Hardy, Booth & Okely, 2007)
Nivel Socioeconómico	Cuestionario FAS II (Boyce, Torsheim, Currie, & Zambon, 2006)
Motivación Autodeterminada	Cuestionario SMS II (Brière, Vallerand, Blais & Pelletier, 1995)
Oportunidades para la práctica de Actividad	Cuestionario de oportunidades para las

Física	actividades físicas (Rutten, Kannas, Lengen Lüschen, Rodríguez, Vinck & van der Ze 2006)
Accesibilidad a la práctica de Actividad Física	Cuestionario “Environment Questionnaire” (Bourdeauhuij, Sallis, Saelens, 2003)
Influencia sobre la Actividad Física y la Salud	Cuestionario sobre Influencias sobre la Actividad Física y Salud (Aznar, 1998)

Figura.5 Relación de las variables estudiadas con los instrumentos utilizados, según autor y año de publicación.

Todas las variables expuestas anteriormente han sido utilizadas, pero no se ha seleccionado todos los ítems que aluden a ellas, sino que se ha realizado una selección en función de las características de los sujetos de la muestra con el propósito de que los resultados sean más eficientes. En el apartado de anexos se puede observar la relación entre las variables seleccionadas y los ítems o preguntas escogidos para cada una de las variables.

3.4 PROCEDIMIENTO:

1º) Planificación de la propuesta de estudio, selección previa de la muestra en cuanto a número y características generales.

2º) Elaboración de los dos cuestionarios (Adolescentes y Adultos) a través del consenso entre el mentor de la Universidad, la ente comarcal y el propio alumno.

3º) Consentimiento formal para el jefe de estudios del instituto, con la aprobación del investigador (alumno) y el coordinador del SCDD.

4º) Puesta en marcha y recogida del cuestionario a ambas muestras, siempre estando presente en el momento de recogida de datos y dando la opción de explicar o atender a cualquier duda que pueda surgir.

5º) Análisis de datos a través del software SPSS.

El procedimiento llevado a cabo para la recogida de datos, aludiendo al trabajo de campo ha sido el siguiente:

Muestra Adultos:

Se ha utilizado el periodo de prácticas externas correspondiente a la asignatura de Practicum, para realizar la recogida de datos. El trabajo de campo a consistido en repartir los 100 cuestionarios entre las personas incitan en las diferentes actividades que oferta la comarca y otras personas de las diferentes localidades de la comarca. El proceso de completar el cuestionario, se ha realizado con la supervisión de un entendido de la materia, y en algunos casos se ha repartido el cuestionario para su complementación en los hogares y se ha dado al posibilidad de dejar preguntas en blanco para aclarar con el responsable del estudio.

Muestra Adolescentes:

En este caso, para la recogida de datos se ha acudido al Instituto de Educación Secundaria Obligatoria (IES Segundo de Chomón) comarcal, situado en la localidad de Cantavieja. Para ello se ha realizado una petición formal a través de un comunicado escrito que se puede observar en el apartado de anexos. El contacto a sido a través del profesor de EF del centro, el cuál se comprometió ha facilitar 15 minutos de sus correspondientes sesiones con los cursos de 3º y 4º de la ESO, cursos en los que solo existe un grupo de alumnos.

El cuestionario fue revisado por el profesor de EF y el jefe de estudios antes de entregárselo a los alumnos, estos han contado en todo momento con la supervisión del encargado de la investigación, el cuál ha resuelto las posibles dudas que pudiesen surgir.

3.5 ANÁLISIS ESTADÍSTICO:

Señalar que para el análisis de los datos se ha utilizados el programa estadístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS, versión 15.0), con el objetivo de calcular los estadísticos descriptivos, media (M) y desviación típica (DT) de las variables estudiadas. Además se ha realizado un análisis de frecuencias a través de porcentajes para algunas de las variables.

También se ha realizado una análisis de varianza (ANOVA) para establecer las correlaciones bivariadas entre las diferentes variables de la investigación. El nivel alfa se fija en $p < 0,05$ para todos los análisis.

3.4 TEMPORALIZACIÓN:

FASES DE LA INVESTIGACIÓN	
ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Diseño de la Investigación	Febrero 2013
Revisión bibliográfica de la temática de la investigación	Febrero y Marzo de 2013
Elaboración de instrumentos para la recogida de datos	Marzo de 2013
Solicitud de permisos y revisión de los instrumentos por parte del Servicio Comarc de Deportes.	Marzo de 2013
Petición formal al IESS Segundo de Chomó de Cantavieja	Abril de 2013
Trabajo de Campo: Realización del cuestionario por parte de los sujetos	Abril de 2013
Filtrado y análisis estadísticos de los datos.	Mayo 2013
Desarrollo de la Investigación	Mayo-Junio 2013

Figura.6 Temporalización.

5. RESULTADOS

En este apartado se van a exponer los resultados más relevantes y significativos del estudio, difiriendo entre adolescentes y adultos, dado que cada grupo ha sido sometido a la medición de unas variables, a pesar de algunas de ellas sean las mismas. En los próximos apartados se pueden ver los datos de ambos grupos muestrales.

⇒ **ADOLESCENTES**

A continuación se muestran los resultados más significativos e interesantes de la investigación a través de tablas y gráficas con sus correspondientes comentarios explicativos.

TABLA.1: Estadísticos Descriptivos: Media de cada una de variables con respecto a su valor máximo.

VARIABLES	MEDIA	MÁX.	D.T.
Edad	15,65	18	1,07
Nivel Socioeconómico	8,87	13	1,39
NAF	16,17	26	3,97
Promedio Oportunidades	2,93	5	,56
Promedio Salud	4,02	5	,47
Promedio Autoconcepto Físico	3,35	5	,99
Promedio Actividad Física	2,54	6	,75
Promedio Padre	2,78	6	,83
Promedio Madre	3,04	6	,91
Promedio Hermanos	3,20	6	1,61
Promedio Hermanas	3,06	6	1,25
Promedio Amigos	4,36	6	1,05
Promedio Profesor EF	4,87	6	,63
Promedio Médico	1,92	6	,69

En la tabla 1 podemos observar los estadísticos descriptivos de variables como la edad la cuál nos da la información de que estamos con sujetos en periodo de pubertad, el nivel socioeconómico, el cuál podríamos catalogarlo como medio si nos fijamos en el máximo que se puede obtener. También encontramos el promedio de las oportunidades, el cuál es un poco bajo respecto al total, dado que se encuentra por debajo de la mitad (2,95), en cuanto al promedio de salud es elevado, muy cerca del máximo a obtener (4,02), destacar el promedio de actividad física el cuál esta por debajo del ecuador (2,54), ello muestra como la práctica de AF recomendada para estos sujetos no se cumple en la mayoría de ellos. Por último tenemos las variables del entorno familiar con su promedios (Padre, Madre, Hermanos y Hermanas) las cuales son bastante bajas con sus respecto a su máximo, ello signo de la escasa influencia que hay por parte de estas personas a la AF de sus hijos/as. Se aprecia muy claramente como la influencia por parte de sus amigos y el profesor de EF es elevada respecto al máximo (4,36 y 4,87) respectivamente, por consiguiente, sabemos que agentes cercanos tienen repercusión en esta muestra de adolescentes turolenses. Por último se observa como el medico de

cabecera de estas personas apenas repercute en sus hábitos de AF, puesto que presenta un valor muy bajo de media (1,92).

TABLA. 2: Estadísticos descriptivos de los Comportamientos Sedentarios en los adolescentes de la comarca en un día entre semana (día escolar) y en un día en fin de semana (día festivo)

VARIABLES	MEDIA	D.T.
Comportamientos Sedentarios <u>Entre Semana</u>	8,43	3,63
Comportamientos Sedentarios <u>Fin de Semana</u>	10,67	4,28

En la tabla.2 se puede observar claramente la media de horas destinada a los comportamientos sedentarios (ver la TV, jugar o estudiar con el ordenador, uso del teléfono móvil o smartphone y horas de estudio o tareas escolares) entre semana y en fin de semana, pues bien el tiempo destinado a este ocio tecnológico es excesivo, dado que entre semana el tiempo en horas destinado a conductas sedentarios es de (8,43) , en cambio observamos un incremento significativo los fines de semana, con una media de (10,67). Ello muestra como la ocupación del tiempo de ocio para este grupo de sujetos tiene un carácter inactivo y ello supone una barrera para la adherencia a la AF, ya que existen actividades más satisfactorias en la que están estas conductas sedentarias.

GRÁFICO.1 Porcentajes de Participación en las Actividades de la Comarca del Maestrazgo.



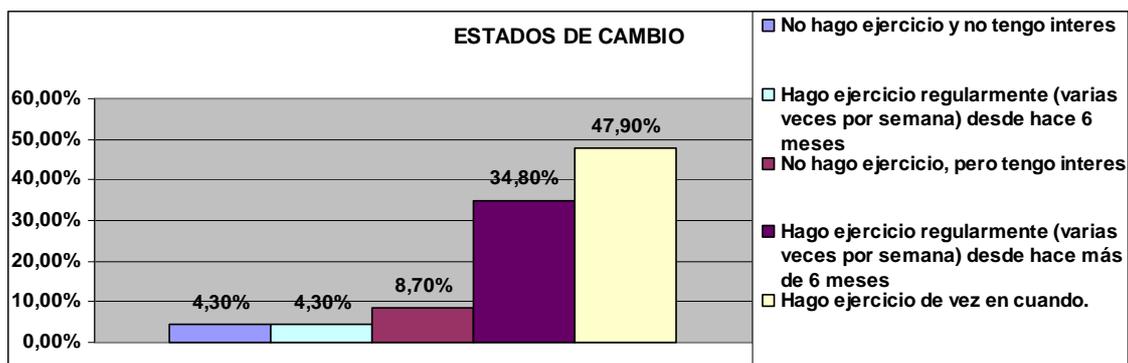
En el Gráfico1 podemos observar la participación de los adolescentes en las actividades que oferta el servicio comarcal de deportes del maestrazgo. Se aprecia como tan solo un 30,4%

acude a las sesiones que imparten los monitores mientras un 69,6% no acude a ninguna de las actividades.

TABLA. 3 Porcentaje (%) de Estados de Cambio, según los adolescentes.

ESTADOS DE CAMBIO	N=23 Frecuencia	Porcentaje (%)
1. No hago ejercicio y no tengo interés	1	4,3%
2. No hago ejercicio, pero tengo interés	2	8,7%
3. Hago ejercicio de vez en cuando.	11	47,9%
4. Hago ejercicio desde hace 6 meses	1	4,3%
5. Hago ejercicio desde hace más de 6 meses	8	34,8%

GRÁFICO. 2 Porcentaje (%) de Estados de Cambio, según los adolescentes.



En la tabla 3 se muestra como porcentaje significativo en número 3, dado que un 47,9% de los adolescentes percibe que hace ejercicio de vez en cuando, lo cuál alude a una vez a la semana o incluso menos, por ello, es un porcentaje muy elevado, dado que ha estas edades según los estudios se debería hacer ejercicio 3 o 4 veces por semana, pero no de forma regular. Además como se observa claramente en el gráfico 2 un 34,8% afirma que hace ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses, lo cual significa que lleva una vida bastante activa desde hace tiempo.

TABLA.4 Porcentajes y Frecuencia de las Actividades más frecuentes realizadas por los adolescentes fuera del horario escolar.

ACTIVIDADES FRECUENTES	N=23 FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
1. Escuchar música	21	91,3%
2. Ver la TV	18	78,3%
3. Jugar a video-juegos, ordenador o cartas	14	60,9%
4. Hacer los deberes del colegio	19	82,6%
5. Visitar familia o amigos	16	69,6%
6. Ir a clases de algún deporte o actividad	4	17,4%

Se aprecia claramente como las actividades que pertenecen a conductas inactivas (1, 2, 3, 4,5) presentan un elevado porcentaje de adolescentes que las realizan. En cambio la actividad 6 que alude a las actividades que oferta la comarca tiene un bajo porcentaje de usuarios adolescentes (17,4%), por lo que el problema es evidente, ya que apenas hay demanda de los adolescentes hacia las actividades que oferta la comarca y si que hay una alta ocupación de actividades basadas en comportamientos sedentarios.

TABLA.5 Porcentaje (%) y Frecuencia de adolescentes que practican estas actividades en su tiempo libre.

ACTIVIDADES FRECUENTES	N=23 FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
1. Hablar y estar con los amigos/as	22	95,7%
2. Estar solo/a pensando y relajado	9	39,1%
3. Visitar a la familia o amigos	16	69,6%

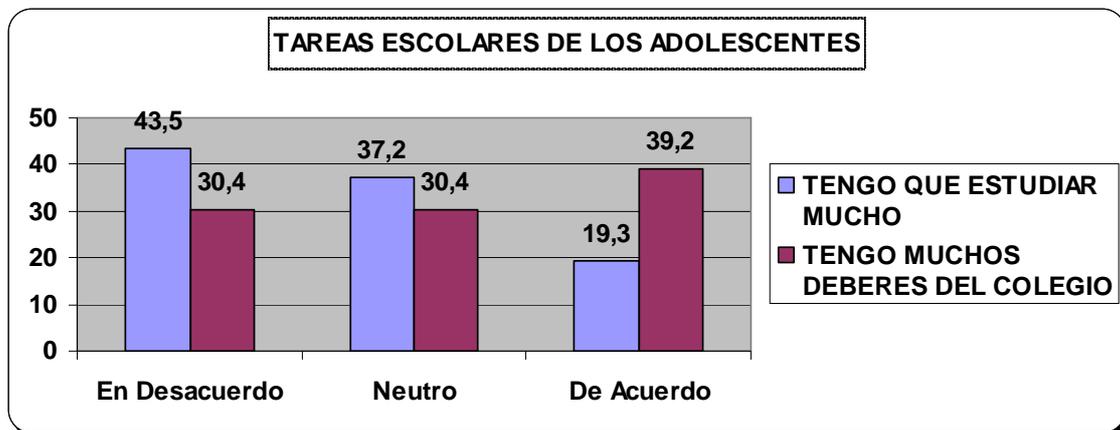
En la tabla anterior, se muestra como los adolescentes de la comarca del Maestrazgo, necesitan las relaciones sociales en sus vidas, dado que se muestra como un 95,7% afirma estar con sus amigos en su tiempo libre y un 69,6% verifica visitar a sus amigos y familiares, por consiguiente, tan solo un 39,1% reconoce entre sus actividades frecuentes estar solo pensando o relajado. Por ello, se deduce que este tipo de población necesita las relaciones sociales con similares para desarrollarse, la amistad es un elemento muy importante de sus vidas.

TABLA. 6 Porcentaje (%) y Frecuencia de adolescentes de la comarca en función de las afirmaciones o problemas para la práctica de AF que se les han planteado.

PROBLEMAS PARA HACER ACTIVIDAD FÍSICA	N=23 FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
1. NO me da miedo LESIONARME	18	78,3%
2. ME GUSTA la Actividad Física	16	69,6%
3. NO estoy cansado para hacer Act. Física	16	69,6%
4. DISFRUTO de la Actividad Física	17	73,9%
5. SOY BUENO en la Actividad Física.	15	65,2%
6. NO soy perezoso para realizar Deporte	16	69,6%
7. La Actividad Física NO es aburrida.	19	82,6%

Se aprecia en la tabla.6 como hay una clara evidencia de que los adolescentes no tienen problemas por realizar AF, ya que no les da miedo lesionarse, les gusta, no están cansados, disfrutan, son buenos, no son perezosos y no les aburre. Con estos datos podemos decir, que la AF satisface a este grupo poblacional, ya que es concebida como algo apetecible y agradable, por lo que las percepciones subjetivas de los adolescentes de la comarca no muestran problemas significativos por los que no puedan practicar AF o Deporte.

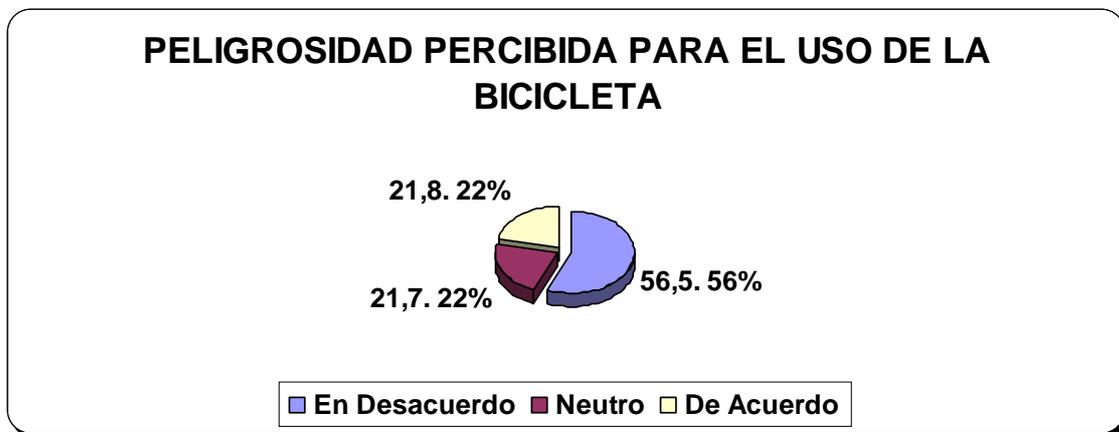
GRÁFICO.3 Porcentaje de Adolescentes en función de si están o no de acuerdo en que tienen que realizar muchas tareas fuera del horario escolar.



En el gráfico 3 se observa como tan solo un 19,3% reconoce que tiene que estudiar mucho fuera del horario escolar, aunque si que es cierto que un 39,2% afirma que tiene muchos deberes del colegio, por lo que ello supone un problema para destinar tiempo a la práctica de AF, y puede que estemos ante una de las razones de la no práctica de ejercicio o deporte. En cambio porcentajes similares muestran lo contrario, ya que afirman que el estudio y lo

deberes no son un problema para realizar AF, por lo que en este caso los datos no son del todo significativos, ya que dividen un poco la opinión de la muestra. El porcentaje de adolescentes que no se decantan por una u otra opción es bastante considerable ya que se aproxima al 35% para ambas afirmaciones, con lo cual podemos calificar estas variable como insuficiente para considerarla como un problema para la práctica de AF.

GRÁFICO. 4 Porcentaje (%) de peligrosidad percibido por los adolescentes para ir con la bicicleta por las localidades de la Comarca del Maestrazgo.



En el gráfico 4 se puede observar como alrededor de un 56% de los adolescentes piensa que no es peligroso, ni se corre ningún riesgo circulando con la bicicleta por los diferentes municipios comarcales. Mientras que un 22% piensa que es realmente peligroso y arriesgado usar la bicicleta en los municipios de esta comarca turolense. La mayoría de adolescentes esta a favor del uso de este transporte activo, por lo que es un dato interesante para el servicio comarcal de deportes del Maestrazgo.

A continuación se presenta una tabla, con las correlaciones positivas o negativas que se dieron entre las diferentes variables estudiadas en los adolescentes de la comarca del Maestrazgo.

TABLA. 7 Correlación de Pearson en las diferentes variables medidas en los adolescentes de la Comarca del Maestrazgo.

<u>CORRELACIÓN ENTRE VARIABLES</u>			NIVEL DE CORRELACIÓN
Nº	VARIABLE 1	VARIABLE 2	
1		Motivación Intrínseca	+ .551**
2	Niveles de AF	Estados de Cambio	+ .504**
3		Promedio Amigos	+ .729**
4		Promedio Oportunidades	+ .449*
5	Motivación Intrínseca	Promedio AF	+ .629**
6		AF en verano	+ .519*
7		Importancia de la EF	+ .416*
8	Disfrute de la AF	AF fuera de la escuela	+ .712**
9		AF de mayor	+ .473*
10		Promedio Amigos	+ .578**
11	AF fuera de la escuela	AF de mayor	+ .579**
12		AF en verano	+ .485**
13		Habilidad AF	+ .443*
14		Promedio Madre	+ .509*
15	Promedio Padre	Promedio Hermanos	+ .490*
16		Promedio Hermanas	+ .602*

En la correlación 1 se aprecia como hay una relación positiva entre los niveles de AF y la motivación intrínseca de los adolescentes lo cuál muestra la gran relación existente entre la motivación subjetiva o propia de la persona con su práctica de AF.

En la correlación 2 se observa una correlación positiva de .504** con los estados de cambio, por lo que la percepción subjetiva de los adolescentes en cuanto a su práctica de AF encaja claramente con sus niveles de AF.

En la correlación 3 observamos una relación positiva muy elevada (.729**) entre el nivel de AF y la influencia de los amigos, una vez mas se demuestra como en la pubertad las influencias por parte de similares es imprescindible y repercute de una forma directamente proporcional en la práctica de AF.

La correlación 4 muestra relaciona positivamente el aumento de niveles de AF con la percepción de oportunidades para la práctica, ello es algo interesante porque los que más AF hacen perciben mejor entorno para su puesta en marcha.

La correlación 5 relaciona positivamente, con una elevada correlación (.629**) la motivación intrínseca de los adolescentes con el promedio de AF, por los se muestra como aquellos que tiene una mejor motivación complementan de una mejor forma con las recomendaciones de AF para adolescentes.

Las correlaciones 6, 7, 8 y 9 relacionan de una forma positiva el disfrute en la AF con perspectivas de futuro en cuanto a continuidad en la práctica de AF, es un dato muy significativos ya que muestra como una conducta activa como es la práctica de AF puede tener una repercusión en el futuro en cuanto a la adquisición de un comportamiento activo. Además aquellos que tienen perspectivas futuras de práctica de AF perciben una mayor importancia a la Educación Física escolar. La correlación 10 relaciona la repercusión de los amigos en la práctica de AF con su disfrute, pues bien, se aprecia una relación positiva de forma que contra mayo influencia tienen las amistades mayor disfrute se percibe en la práctica de AF.

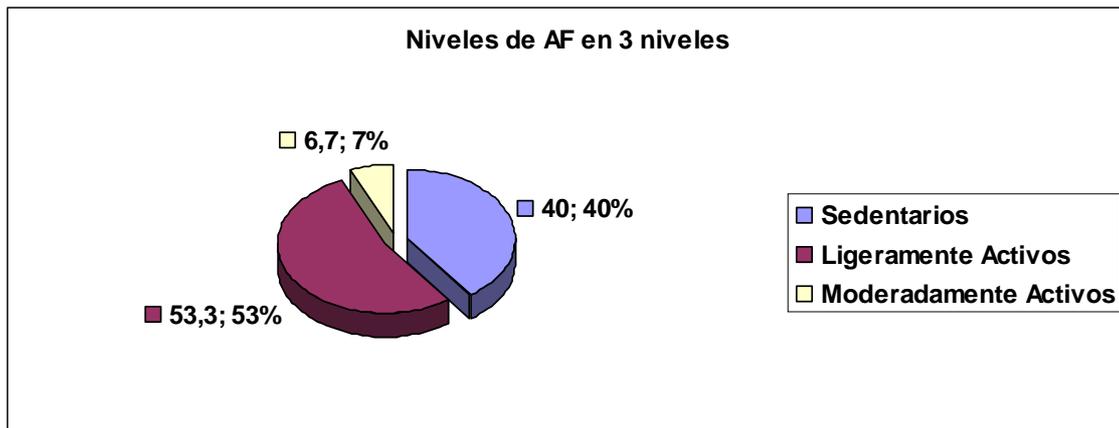
Las correlaciones 11 y 12 tienen una gran repercusión para el estudio, dado que se muestra como aquellos adolescentes que hacen AF fuera de horario escolar muestran un mayor interés para prácticas AF en el verano o cuando sean personas adultas. Considerando las actividades que oferta la comarca como una de las que se hacen fuera de la escuela vemos la importancia que tiene el SCD para el futuro activo de los adolescentes.

Las correlaciones 13, 14, 15 y 16 relacionas el núcleo familiar de los adolescentes y se aprecia claramente como una influencia de los padres en los adolescentes repercute en la percepción de habilidad que ellos tiene sobre su práctica de AF. Además vemos que en aquellos sujetos que influye el padre también lo hacen con una correlación positiva la madre, los hermanOs y las hermanAs.

⇒ **ADULTOS**

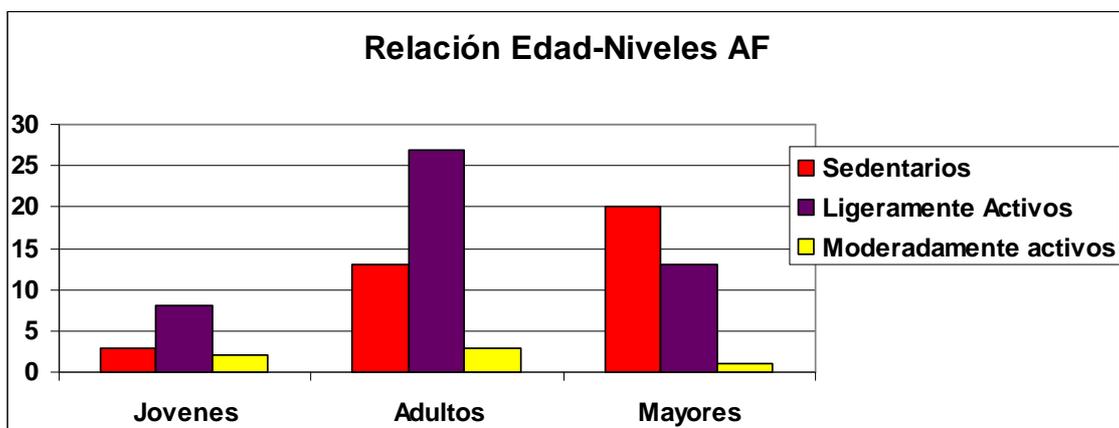
A continuación se muestran los resultados más significativos e interesantes de una muestra de 90 adultos de la comarca del maestrazgo.

GRÁFICO. 5 Niveles de Actividad Física de los adultos en función de tres niveles de clasificación (sedentarios, ligeramente activos y moderadamente activos).



En el gráfico 5 podemos observar como las proporciones muestran únicamente en la muestra tomada un 7% de personas moderadamente activas, por lo que es argumento suficiente para verificar que el problema es realmente grave. Además un 40% de la muestra es sedentaria por lo que su nivel de AF es realmente bajo y alrededor de un 53% realiza escasa actividad por lo que deberían incrementarla.

GRÁFICO. 6 Frecuencias de relación entre la edad (jóvenes, adultos y mayores) y los niveles de AF (sedentarios, ligeramente activos y moderadamente activos).



En el gráfico 6 se aprecia claramente como el número de personas moderadamente activo es verdaderamente escaso para las tres edades. En cuanto a sedentarios existe un gran porcentaje

respecto al total para las tres edades, destacando las personas mayores, dado que se aprecia claramente como dicho nivel de AF representa una gran parte del total de la muestra tomada.

En el caso de los adultos tenemos una gran frecuencia en el nivel de ligeramente activos, lo cuál nos dice que estas personas deberían hacer más AF.

TABLA. 8 Relación de la media y frecuencia de la variable niveles de AF con las tres categorías de edad (jóvenes, adultos y mayores)

<i>VARIABLE</i>	<i>EDAD</i>	<i>FREC.</i> <i>N=90</i>	<i>MEDIA</i>	<i>D.T.</i>	<i>MÁX.</i>	<i>MÍN.</i>
Niveles de AF	Jóvenes	13	11,7	3,51	20	5
	Adultos	43	10,86	3,69	20	5
	Mayores	34	8,35	3,32	20	5

En la tabla 8 podemos observar como las medias respecto al máximo son muy bajas en las tres edades, aunque podemos destacar la de los mayores ya que es de un 8,35 respecto a 20, por lo que las personas de la tercera edad de la Comarca del Maestrazgo presentan un bajo nivel de AF. En cuanto a los adultos y jóvenes están en la mitad de AF que podrían realizar, por lo que ellos también podrían incrementarla de forma considerable.

TABLA.9 Relación de la media y frecuencia de la variable promedio oportunidades para la práctica con las tres categorías de edad (jóvenes, adultos y mayores)

<i>VARIABLE</i>	<i>EDAD</i>	<i>FREC.</i> <i>N=90</i>	<i>MEDIA</i>	<i>D.T.</i>	<i>MÁX.</i>	<i>MÍN.</i>
Promedio Oportunidades	Jóvenes	13	2,56	,58	5	1
	Adultos	43	3,03	,67	5	1
	Mayores	34	3,08	,67	5	1

En la tabla 9 se observa como la media para las tres edades esta muy igualada, dado que esta cerca de tres, este dato muestra como la percepción no es máximo y se podría mejorar ya que lo adecuado sería llegar a medias próximas a 5.

TABLA. 10 Relación de la media y frecuencia de la variable promedio de Actividad Física con las tres categorías de edad (jóvenes, adultos y mayores)

VARIABLE	EDAD	FREC. N=90	MEDIA	D.T.	MÁX.	MÍN.
Promedio Actividad Física	Jóvenes	13	2,87	1,36	5	1
	Adultos	43	2,30	,96	5	1
	Mayores	34	1,82	,95	5	1

En la tabla 10 observamos como las personas mayores presentan una media muy baja (1,83) respecto al máximo, este dato es significativo, puesto que nos indica que las personas mayores apenas cumplen con las recomendaciones de AF. En cuanto a los adultos el valor también es bastante bajo (2,3), por lo que tampoco cumplen las recomendaciones de AF y ello supone un grave problema para la comarca. El caso de los jóvenes es un poco superior pero sin ser excesivo, por lo que este dato también tiene gran importancia dado que los más jóvenes de la comarca no llegan a cumplir las recomendaciones de AF al máximo posible.

TABLA. 11 Relación de la media y frecuencia de la variable Comportamientos Sedentarios entre semana y los fines de semana con las tres categorías de edad (jóvenes, adultos y mayores)

VARIABLE	EDAD	FRECUENCIA N=90	MEDIA (Horas)	D.T.	MEDIA TOTAL (Horas)	D.T.
Comportamientos Sedentarios	Jóvenes	13	7,65	3,67	6,26	3,23
	Adultos	43	6,52	3,75		
	Mayores	34	5,39	1,94		
Comportamientos Sedentarios Fin de Semana	Jóvenes	13	5,73	3,11	5,82	3,24
	Adultos	43	6,09	3,60		
	Mayores	34	5,51	2,85		

En la tabla 11 observamos las medias totales de entre semana y fin de semana 6,261 y 5,822 respectivamente. Podemos ver como la diferencia no es muy exagerada, por lo que se puede deducir que las conductas sedentarias que se realizan entre semana, perduran los fines de semana. Tanto los jóvenes como los adultos presentan mayor cantidad de horas de conductas sedentarias que las personas mayores, por lo que es un aspecto a tener en cuenta dado que estos grupos de gente son los que más utilizan el ocio tecnológico y la lectura en su tiempo de trabajo y de ocio.

La cantidad de horas destinadas a los comportamientos sedentarios se encuentra en los jóvenes en horario semanal, dado que la media muestra un 7,654 horas de conductas

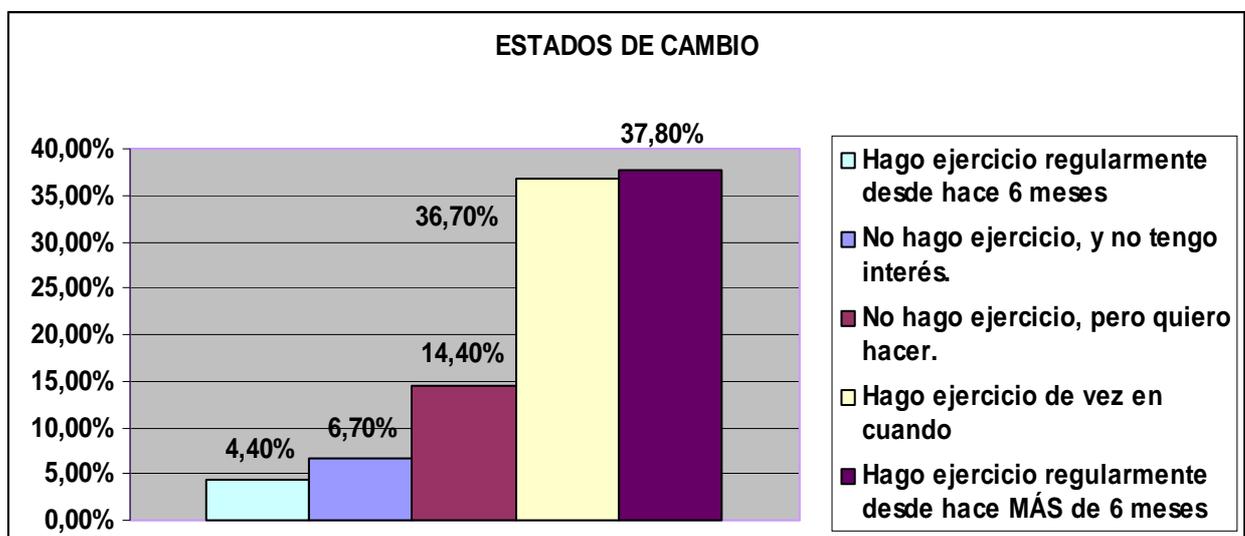
sedentarias, este dato es estremecedor, debido a que se dedica excesivo tiempo en este tipo de conductas y su repercusión puede ser fatídica para las personas. Desde la perspectiva del SCD es muy interesante dado que muestra que grupos de gente se deben priorizar a la hora de ofertar actividades.

TABLA. 12 Relación de la media y frecuencia de la variable Comportamientos Sedentarios entre semana y los fines de semana con las tres categorías de niveles de AF (sedentarios, ligeramente activos y moderadamente activos)

<i>VARIABLE</i>	<i>NIVELES AF</i>	<i>FREC.</i> <i>N=90</i>	<i>MEDIA</i> <i>(Horas)</i>	<i>D.T.</i>	<i>MEDIA</i> <i>TOTAL</i> <i>(Horas)</i>	<i>D.T.</i>
Comportamientos Sedentarios Semana	Sedentarios	36	5,66	2,66	6,26	3,23
	Ligeramente activos	48	6,27	3,48		
	Moderadamente activos	6	9,75	2,36		
Comportamientos Sedentarios Fin de Semana	Sedentarios	36	5,75	3,14	5,82	3,24
	Ligeramente activos	48	5,64	3,19		
	Moderadamente activos	6	7,66	4,21		

En la tabla.5 se puede observar como el nivel de AF no tiene una relación directa con los comportamientos sedentarios, independientemente de si son entre semana o fin de semana, dado que los sujetos moderadamente activos son los que mayor media de horas presentan en cuanto a conductas sedentarias, por consiguiente no podemos establecer una relación inversa proporcional que muestre como contra mayor comportamiento sedentario menos nivel de AF.

GRÁFICO. 7 Porcentaje (%) de la muestra en función de los cinco estados de cambio.



Se aprecia como la gran mayoría de la muestra no realiza AF, de forma regular, puesto que un 37,8% no hace ningún tipo de ejercicio pero quiere hacer. Además un 36,7% realiza ejercicio de vez en cuando, es decir menos de 1 vez por semana, por lo que demuestra el bajo nivel de AF existente en los habitantes de la comarca. Este dato, es muy significativo para el

SCD, puesto que la gente muestra una actitud receptiva para realizar ejercicio, por lo que modificando la oferta existente se podría mejorar la percepción subjetiva de las personas de la comarca con respecto a si hacen ejercicio o no de forma regular.

TABLA. 13 Porcentajes (%) y Frecuencia de la Actividades más frecuentes realizadas por las personas jóvenes, adultas y mayores de la Comarca del Maestrazgo.

<i>ACTIVIDADES FRECUENTES</i>	<i>N= 90</i> <i>FRECUENCIA</i>	<i>PORCENTAJE (%)</i>
1. Realizar las tareas del hogar.	67	74,4%
2. Ver la TV.	71	78,9%
3. Hablar con los amigos/as.	60	66,7%
4. Ir a clases de algún deporte o actividad	25	27,8%

En la tabla 13 podemos observar los mayores porcentajes de actividades realizadas por la muestra de sujetos mayores de edad de la Comarca del Maestrazgo. Se aprecia como las más demandadas son ver la TV, un comportamiento sedentarios muy común que encaja con las medias de horas vistas anteriormente, realizar las tareas del hogar en este caso se podría considerar un comportamiento de una índole más activa pero sin ser excesiva y por último las relaciones con semejantes, es decir la amistad como forma de desarrollo personal, ya que un 66,7% afirma que entre sus actividades más frecuentes esta la de hablar con sus amigos.

Por último hablar de la escasa consideración de las actividades físicas dirigidas como acciones frecuentes en las vidas cotidianas de los sujetos de la comarca, dado que tan solo un 27,8% reconoce que asiste a clases dirigidas de forma frecuente, por lo que el resto a pesar de asistir en algunos casos no las consideran como algo habitual. Este dato es de gran validez para el estudio en relación al SCD, ya que quizá la oferta de actividad física es un poco pobre.

TABLA. 14 Porcentaje (%) y Frecuencia de mayores de 18 años de la comarca, en función de las afirmaciones o problemas para la práctica de AF que se les han planteado.

<i>PROBLEMAS PARA HACER ACTIVIDAD FÍSICA</i>	<i>N=90 FRECUENCIA</i>	<i>PORCENTAJE (%)</i>
1. Lugar <u>ADECUADO.</u>	61	67,8%
2. Tengo <u>EQUIPO NECESARIO.</u>	68	75,6%
3. <u>NO</u> tengo tiempo suficiente.	41	46,6%
4. <u>DISFRUTO</u> de la Actividad Física	17	73,9%
5. <u>ME GUSTA</u> la Actividad Física.	57	63,3%
6. <u>DISFRUTO</u> de la Actividad Física	63	70%
7. Me da miedo <u>LESIONARME.</u>	61	67,8%
8. La Actividad Física <u>NO</u> me parece <u>ABURRIDA.</u>	69	76,7%
9. Las <u>CALLES</u> son <u>ADECUADAS</u> para la práctica de Actividad Física.	53	58,9%
10. <u>NO</u> es <u>PELIGROSO</u> ir en bicicleta.	56	62,2%

Se puede observar en la tabla 13 como son elevados los porcentajes de personas que no perciben problema para la realización de AF, dado que disponen de los medios adecuados en cuanto a instalación y material necesario, les satisface con a través de percepciones positivas, les satisface y no les da miedo tener alguna lesión derivada de la práctica de AF. Con esta serie de razones es más que obvio que el SCD, puede hacer algo para promocionar la AF y el Deporte en la comarca, dado que los problemas percibidos por los sujetos de la muestra son mínimos.

En cuanto a la adecuación de las calles y al peligrosidad para ir en bicicleta hay una igualdad considerable entre las personas que afirmar que es un problema como las que no, por lo que ello, el SCD debería tener en cuenta estas afirmaciones en la oferta de actividades.

TABLA. 14 Correlación de Pearson en las diferentes variables medidas en adultos de la Comarca del Maestrazgo.

<i><u>CORRELACIÓN ENTRE VARIABLES</u></i>			<i>NIVEL DE CORRELACIÓN</i>
<i>Nº</i>	<i>VARIABLE 1</i>	<i>VARIABLE 2</i>	
1	Niveles de AF	Motivación Intrínseca	+ .365**
2		Promedio AF	+ .497**
3		Desmotivación	- .364**
4		Autoconcepto Físico	+ .311**

5	Motivación Intrínseca	Promedio AF	+ .344**
6	Desmotivación	Promedio AF	- .304**
7	Comportamientos Sedentarios Semana	Comportamientos Sedentarios Fin de Semana	+ .654**
8		Autoconcepto Físico	- .244*

La correlación 1 muestra una relación directamente proporcional entre los niveles de AF y la motivación intrínseca, ello es muestra. Como en el caso de los adolescentes de la importancia de esta variable para realizar AF, es por ello, que la percepción subjetiva de uno con respecto a lo que le satisface es imprescindible para generar adherencia a la práctica de AF.

La correlación 2 el algo obvio, puesto que contra mayor nivel de AF desarrolla una persona, mayor cumplimentación existe por parte de la misma con respecto a las recomendaciones de AF actuales.

En la correlación 3 observamos una correlación inversamente proporcional entre la desmotivación y los niveles de AF, es decir que cuanto mayor desmotivación (insatisfacción y aburrimiento) presentan los sujetos, menor nivel de AF realizan, es algo obvio, lo interesante sería buscar actividades que erradicasen con esta desmotivación.

Las correlaciones 4 y 5 muestran como una mejor motivación intrínseca aumentan la cumplimentación de las recomendaciones de AF y además se mejora la percepción de uno mismo a nivel físico, es decir que uno se siente mejor consigo mismo en cuanto a su aspecto.

La correlación 6 relaciona de forma inversa la desmotivación con la realización de las recomendaciones de AF para personas adultas, por lo que aquellas personas que la AF no les satisface y no les genera apetencia no realizan ningún tipo de las recomendaciones positivas vigentes en la actualidad.

La correlación 7 afirma como aquellas personas que presentan unas conductas sedentarias en horario semanal también las tiene durante los fines de semana. En cuanto a la correlación 8 muestra como aquellos sujetos que presentan unas conductas sedentarias a lo largo de la

semana presentan una relación inversa con el autoconcepto físico, dado que tienen una peor imagen de ellos mismo en cuanto a lo que se refiere el aspecto físico.

6. discusión

En este apartado del trabajo se van a comparar las hipótesis y conclusiones de otros estudios de similares características con los resultados obtenidos en la Comarca del Maestrazgo.

En la fundamentación teórica se ha expuesto de forma muy general aspectos relevantes e influyentes en la práctica de AF, tanto de personas adultas como de adolescentes. Es cierto que se podría realizar una documentación mayor sobre los diferentes temas, dado que existen muchas investigaciones de este tipo y ello aportaría mayor información para contrastar con los resultados de este trabajo. Pero se ha realizado una adaptación y selección entre gran cantidad de fuentes que abordan la temática de estudio, con el objetivo de adaptar el documento a las bases y dimensiones estipuladas para el TFG.

ADOLESCENTES:

En cuanto al nivel de actividad física de la muestra de adolescentes encontramos que es bastante bajo, por lo que no se cumplen las recomendaciones de AF (Casajús y Vicente, 2011) 40 a 60 min. al día con una intensidad de moderada a vigorosa. Este problema esta acorde con otros estudios sobre la práctica de AF en adolescentes puesto que estudios como el de Abarca, Casterard y Generelo (2011), muestran como los adolescentes de la provincia de Teruel tiene un bajo nivel de AF, pues dicha hipótesis se cumple en una de sus comarcas, como es el caso del Maestrazgo.

La media que alude al nivel socioeconómico es bastante elevada para el conjunto de adolescentes comarcales, lo cuál se contradice con estudios como el de Mur de Frenne, Fleta, Garagorri, Moreno y Bueno, (1997), puesto que ellos concluyeron que aquellos adolescentes que presentaban un elevado nivel socioeconómico presentaban un mayor nivel de AF, y en este caso encontramos una relación contraria, puesto que a pesar de

catalogar a los adolescentes del Maestrazgo con un elevado nivel socioeconómico no se aprecia un nivel elevada de AF.

Aludir la percepción de oportunidades y accesibilidad a la práctica de AF o ejercicio en los municipios de la comarca del Maestrazgo, pues bien, en la muestra se aprecia un baja percepción de acceso a la AF, ello verifica y se ajusta con la hipótesis del estudio de Bianchi y Brinnitzer (2000), en el que obtuvieron como principal conclusión que contra menos oportunidades y facilidades de acceso se tuvieran al alcance menor sería el nivel de AF. Este dato cobra gran importancia para la entidad comarcal, puesto que sus adolescentes no perciben congruencias para realizar AF, lo cuál puede ser el problema por el que el nivel de práctica en los adolescentes es tan bajo.

La influencia de agentes cercanos a los adolescentes confirma la hipótesis de partida señalada en el estudio de Abarca et al. (2011), dado que el mayor factor de impulso a la práctica de de AF lo encontramos en el rol del profesor de Educación Física, seguidamente en los amigos también con elevada influencia, por contrario, con baja influencia tendríamos el núcleo familiar (padre, madre y hermanos/as) y por último la figura del médico el cuál ocupa una mínima influencia en los adolescentes. Si que es cierto que hay una contraposición con el estudio nombrado, dado que no se aparecía mayor repercusión por la figura del padre en la práctica de AF, dado que el entorno familiar ocupa una baja influencia siendo similar tanto en el padre, en la madre como en los hermanos/as. En este sentido tiene mucho sentido señalar al profesor de Educación Física el cuál puede ser clave en la promoción y divulgación de las actividades que oferta el servicio comarcal, con esto quiero decir, que sería muy interesante el contacto entre el coordinador del servicio comarcal de deportes y el profesor de EF al principio de temporada con el objetivo de que este ayudase desde el entorno escolar a crear adherencia por las actividades que se ofertan en la comarca. Más adelante en el apartado de estrategias de intervención se especificaran más las iniciativas propuestas para la entidad comarcal.

De nuevo se a observado repercusión y gran influencia de los amigos y semejantes a los adolescentes, lo cuál confirma los resultados del estudio de Gálvez (2007) pues que se aprecia un gran componente social orientado a las amistades para que se produzca la creación de hábitos saludables como la práctica de AF. Además los datos muestran

como estar con los amigos/as es una de las actividades más frecuentes en los adolescentes, desde esta perspectiva podemos utilizar actividades que impliquen al núcleo de amistades de los adolescentes con el fin de potencia la AF a la par que se entablan relaciones sociales con semejantes.

El bajo efecto que se ha observado por parte del médico puede ser muy relevante para el estudio y se puede considerar como un gran problema comarcal para el fomento de la AF, dado que el médico de cabecera en el ámbito rural es una persona cercana y conocida por todos, por lo que deberíamos atender su baja influencia en la creación de conductas activas y sería interesante como estrategia de intervención hablar con el desde el servicio comarcal de deportes con el propósito de que promocionara la AF como hábito saludable desde su consulta para crear conductas activase entre los más jóvenes de la comarca y que mejor que recomendar las que ofrece el servicio comarcal de deportes.

Aludiendo ahora a los comportamientos sedentarios por parte de los adolescentes de la comarca encontramos una elevada cantidad de horas tanto semanalmente como los fines de semana destinada a conductas inactivas. Los resultados obtenidos superan otros estudios como el de Abarca, Casterad y Julián (2010), aunque no podemos hacer la comparación de forma muy estricta puesto que en este estudio solo se median comportamientos sedentarios ubicados dentro del ocio tecnológico y en el caso de este trabajo se han incluido también conductas como estudiar o realizar tareas de clase, por lo que puede ser la causa del elevado numero de horas que destinan los adolescentes del Maestrazgo a realizar conductas de carecer sedentario.

Resultados propios de un análisis de actividades frecuentes en los adolescentes han mostrado como conductas como ver la TV, escuchar música o estudiar ocupan un alto porcentaje en el marco temporal de los adolescentes y asistir a clases de AF apenas se considera actividad frecuente, por lo que el problema es más que evidente dado que se realizan excesivas actividades sedentarias y apenas se cumple con las recomendaciones de AF. Esta realidad comarcal cumple con las conclusiones de estudios como el de Abarca et al. (2010), y se aprecia como el ocio tecnológico es el principal aliciente de los adolescentes. Desde el ente comarcal lo ideal sería contrarrestar estas conductas sedentarias y fomentar conductas más activas utilizando como herramienta las actividades dirigidas que se ofertan, por lo que conocer el problema al que se enfrentan

es el primer paso para desarrollar las actividades, en este sentido los datos obtenidos cobran una especial relevancia.

La participación de los adolescentes en la comarca es muy baja ya que tan solo un 30% confirma participar en las actividades que se ofertan. Este dato tan característico lo podemos asociar con los estados de cambio percibidos en los adolescentes dado que alrededor de un 50% afirma que hace ejercicio de vez en cuando por lo que la frecuencia de práctica es verdaderamente baja. Utilizando esta variable conocemos la percepción subjetiva de los adolescentes y apoyándonos en el estudio de Prochaska, Norcross y DiClemente, (1994) en el cual confirma la utilización de los estados de cambio con el propósito de erradicar y cambiar conductas existentes, por lo que desde la comarca se pueden ofertar nuevas actividades que repercutan directamente en los adolescentes y así se pueda modificar su sentimiento, pensamiento y conducta.

Destacar la baja percepción de problemas que muestran los alumnos para realizar AF o Deporte, ello se contradice con su baja percepción de oportunidades, por lo que con estos datos queda claro que la AF si que gusta y satisface a los adolescentes, por lo que desde la Comarca se debe tener muy en cuenta ya que no hay ningún tipo de problema de fuerte repercusión en los bajos niveles de AF encontrados. Es aquí donde se debe crear un amplio abanico de actividades que satisfagan las necesidades de los adolescentes y se ajusten a sus preferencias dado que será el principal atributo a la hora de elegir sus actividades. Sería necesario ampliar el estudio para verificar con una mayor concreción cuál es la demanda perfecta para generar una mayor adherencia a la AF.

El disfrute que los adolescentes cuando realizan AF es exquisito y ello tiene una repercusión en sus hábitos futuros, pues bien, de acuerdo con otros estudios como el de Cuenca, Ruiz, Ortega y Castillo (2011) se ha observado como si existe disfrute y percepción de sensaciones positivas en la AF se generan hábitos de AF en el futuro y contrarrestando con el estudio podemos aludir al disfrute como a herramienta necesaria para que haya continuidad en cuanto a conductas activas en edades más avanzadas. Desde la perspectiva de la comarca es algo especialmente interesante, puesto la esencia de este departamento es la práctica de AF por parte de las personas de la comarca, por lo que generando actividades con carácter satisfactorio en las que el disfrute sean algo primordial será imprescindible para que estas

personas mantengan sus costumbres en edades mas avanzadas y ello siga aportando beneficio y futura al departamento de deportes de la comarca del Maestrazgo.

Ya por último aludiendo a los niveles de AF junto con la motivación de los adolescentes se ha observado una correlación positiva muy significativa entre la motivación intrínseca y los niveles de AF, por ello se verifica otra de las hipótesis de partida dado que como afirman Moreno y Soledad (2007) la motivación intrínseca es fundamental para generar sensaciones positivas en los adolescentes y así crear una apetencia por el ejercicio. Desde la comarca sería interesante tener en cuenta estas relaciones centrandolo gran empeño en el proceso y desarrollo de las tareas y dejando de lado las tareas con objetivos meramente de resultado.

ADULTOS:

En el caso de las personas adultas se ha realizado una clasificación en cuanto a su nivel de AF difiriendo entre sedentarios, ligeramente activos y moderadamente activos, además se distinguen en tres grupos de edad, jóvenes, adultos y mayores. Pues bien, los mayores presentan un mayor número de personas sedentarias, lo cuál confirma los resultados del estudio de Aguinaga, Elizondo y Guillén (2005), dado que llegaron a la conclusión que con el aumento de la edad disminuye el nivel de AF, y esto es lo que sucede en la muestra tomada en el Maestrazgo. Esta realidad, cobra gran sentido desde la oferta de actividades de la comarca, puesto que sabemos que la tercera edad es la mas sedentaria de la comarca y se podrán plantear programas de actividades dirigidos hacia estas edades con el objetivo de conseguir los beneficios físicos, manuales y sociales (Casajús y Vicente, 2011). Otros estudios como el de Ara et al. (2011) muestran la importancia de realizar AF en la tercera edad con el fin de mejorar la condición física y crear cierto grado de independencia para sus vidas. Siguiendo las recomendaciones de la OMS (1990) con su programa de “Envejecimiento activo” debemos tratar de generar adherencia por parte de la tercera edad a la AF.

Desde una perspectiva general de la muestra hablamos de un 50% de personas sedentarias, lo cuál muestra el bajo nivel de actividad que existe en la comarca. Además el promedio de actividad física verifica como es la tercera edad la que menos cumple

con las recomendaciones de AF (Casajús y Vicente, 2011) y (Aguinaga et al. 2005). De nuevo se cumple la hipótesis de partida en la que la tercera edad es la más sedentaria.

En cuanto a la percepción de oportunidades y acceso a la práctica podemos decir que presentan niveles bajos, destacando a los jóvenes los cuales tiene una menor percepción de oportunidades para realizar AF, ello se contrasta con el estudio de Bianchi y Brinnitzer (2000), puesto que contra menos oportunidades haya más bajos serán los niveles de AF. Esto puede considerarse como una explicación del gran número de personas que es sedentaria, por lo que desde el ente comarcal se debe tener en cuenta dicha percepción para tratar de ampliar la oferta y erradicar con este pensamiento.

En cuanto a los comportamientos sedentarios cabe destacar la gran cantidad de horas que se aprecia, incidiendo en los jóvenes de la muestra puesto que son los que más horas acaparan en cuanto a conductas sedentarias. De nuevo entre las actividades más frecuentes encontramos ver la TV por lo que está conducta inactiva que suele ir acompañada de malos hábitos nutritivos, por consiguiente sería muy fácil que se desencadenaran enfermedades como la obesidad. El estudio de Martínez, Martínez-González y Varo. (2002), considero el ver la TV como una de la conductas mas asociadas al sobrepeso y la obesidad junto con una mala nutrición, por lo que ello es signo del problema que sufren una gran mayoría de los habitantes de esta comarca turolense. Siguiendo en esta línea otros estudios como el de Martínez-Gómez, Ruiz, Ortega, Veiga, Moliner-Urdiales y Mauro (2010) verificaron la necesidad de combinar conductas activas con una buena alimentación para prevenir patologías de este tipo. El nivel de sedentarismo comarcal resulta excesivo y ello puede acarrear problemas en cuanto a cuestiones de salud irreversibles.

Cabe destacar en los datos del presente trabajo que aquellas personas que mostraban un nivel de AF superior también presentaban una mayor media de horas en cuanto a comportamientos sedentarios, por lo que podemos concluir que los comportamientos sedentarios no se pueden relacionar de forma inversamente proporcional con los niveles de AF en la comarca del Maestrazgo, a pesar de relacionarse con patologías como la obesidad o la diabetes tipo II (Casajús y Vicente, 2011).

En cuanto a los estados de cambio, se percibe un gran porcentaje de la muestra con el atributo de no hacer ejercicio pero con el interés por practicar AF, por lo que desde el servicio comarcal es necesario y resulta imprescindible, lanzar actividades con el objetivo de satisfacer esta demanda y así poder modificar conductas imprescindibles (Prochaska et al. 1994).

Este dato muestra como la gente de la comarca tiene un gran interés por realizar AF, lo cual repercute de forma muy directa en el departamento de deportes, dado que creando una oferta eficiente se podría conseguir una gran práctica de AF por parte de las personas adultas, además si se muestran todos los beneficios que esta conlleva sería más fácil conseguir adherencia al ejercicio.

Esta percepción se encuentra ligada con los problemas percibidos para la práctica, puesto que como en el caso de los adolescentes apenas se dan, y no se destaca nada como una fuerte barrera de entrada a la práctica de AF. Las razones para crear un programa de actividades que se ajuste a todas estas necesidades son más que obvias, por lo que desde este ente público como es la comarca podemos llegar a conseguir los beneficios de una conducta activa como es la realización de AF.

Ya para finalizar con esta discusión destacar la correlación significativa entre la motivación intrínseca y otras variables como el autoconcepto físico, los niveles de AF o el cumplimiento de las recomendaciones de AF. De nuevo observamos en adultos como la motivación autodeterminada, subjetiva de cada uno, incrementa de forma proporcional otras variables relacionadas con la práctica de AF. Según (Garita, 2006) los principales motivos que utiliza la gente para practicar AF son: competición, capacidades personales, aventura, diversión, aspectos sociales, forma física e imagen corporal y salud. Teniendo en cuenta la importancia de la motivación como medio necesario para generar hábitos de AF, considero especialmente importante dar a las actividades de la comarca las principales motivaciones que tiene la gente hacia la AF, dado que de esta forma se conseguirá una adherencia a la práctica muy óptima.

Por otro lado aludir a la correlación inversamente proporcional entre los comportamientos sedentarios y el autoconcepto físico, puesto que aquellas personas que mayor cantidad de conductas sedentarias realizan tiene una percepción negativa de su físico en general. Según Casajús y Vicente (2011) la AF repercute positivamente a nivel

psicológico y se mejoran aspectos relacionados con el autoconcepto físico teniendo una mejor percepción de nuestro estado y posibilidades físicas, por lo que destacamos la importancia que tiene la práctica de AF, dado que no solo evitara comportamientos sedentarios sino que se mejorara la percepción de uno mismo a nivel psicológico, por consiguiente, se mejora la salud mental.

7. CONCLUSIONES

En este apartado se recogen las principales conclusiones encontradas en el estudio, las cuales muestran la realidad comarcal, en cuanto a lo que respecta los hábitos de actividad física de adolescentes, jóvenes, adultos y mayores. Se trata un poco de simplificar lo que se ha contrastado en la discusión con el propósito de verificar el problema que presentan los habitantes de la comarca con un bajo nivel de AF y unos excesivos comportamientos sedentarios, además existen algunas atributos como al escasa percepción de problemas o el interés por hacer ejercicio que nos sirven de gran ayuda y apoyo para lanzar una serie de estrategias de intervención para que el Servicio Comarcal de Deportes pueda hacer llegar su oferta de actividades a la mayor cantidad de público comarcal, incrementando los clientes que demandan sus actividades.

ADOLESCENTES:

1. Existe un bajo nivel de AF en los adolescentes de la Comarca del Maestrazgo, independientemente de su sexo o edad concreta.
2. El nivel socioeconómico de los adolescentes comarcales es bastante elevado pero ello no es un aspecto que repercuta en un incremento de sus niveles de AF.
3. La percepción subjetiva de los adolescentes en cuanto a las oportunidades y acceso que ofrecen los distintos municipios de la comarca para la práctica de AF, es bastante negativa, por lo que ello puede ser una de las causas de sus bajos niveles de AF.

4. Las influencias de los agentes externos para la práctica de AF en los adolescentes cobran una gran importancia destacando principalmente el rol del profesor de EF y el núcleo de amistades de sus semejantes. El entorno familiar presente escaso incentivo hacia lo adolescentes para la práctica de AF y el caso de la figura del médico apenas se considera como medio de influencia de práctica de actividad.
5. Los comportamientos sedentarios realizados por los adolescentes de esta comarca turolense son excesivos abarcando una media de horas ente semana y fines de semana de alrededor de 9 horas, por lo que el problemas es más que evidente y ello también puede ser la causa del bajo nivel de AF.
6. La participación de los adolescentes en las actividades que oferta el servicio comarcal es tan solo de un 30%, por lo que la escasa participación es algo evidente que también puede explicar los bajos niveles de AF encontrados. Destacar que el estado de cambio mas encontrado es el “hago ejercicio de vez en cuando” por lo que ello confirma la baja frecuencia de AF.
7. Los adolescentes apenas encuentran problemas para realizar AF, además la gran mayoría considera que disfruta del ejercicio y quiere practicarlo de mayor, por lo que tenemos todo a favor para promocionar la AF desde el ente comarcal.
8. La muestra presentaba un elevado nivel de motivación intrínseca, la cual se correlacionaba positivamente con el disfrute de las AF y la práctica en un futuro de actividades. Este dato nos da la clave para incluir en las actividades promocionadas por la comarca una motivación de este tipo con el propósito de llegar a los adolescentes.

ADULTOS:

1. Alrededor de un 50% de la muestra son personas sedentarias, por lo que el problema es evidente. Además se aprecia como la tercera edad ocupa el primer lugar en cuanto a sedentarismo, por lo que este grupo de personas es el mayor afectado.
2. La percepción de oportunidades para la práctica de AF es minúscula coincidiendo con los adolescentes. Además los jóvenes son lo que menos percepción presentan. Tenemos de nuevo una explicación al elevado sedentarismo comarcal.
3. El nivel de comportamientos sedentarios de la comarca del Maestrazgo es muy elevado, primando a los jóvenes, los cuales abarcan un mayor número de horas realizando conductas inactivas. Destacar que aquellos más sedentarios también son los que mayor nivel de AF presentan por lo que no se puede entablar una relación inversa entre comportamientos sedentarios y niveles de AF.
4. Se aprecia como aquellas personas que tienen mayor nivel de comportamientos sedentarios tienen una percepción más distorsionada de su autoconcepto físico, por lo que un programa de AF adecuado, podría erradicar con esta problemática.
5. La gran mayoría de la muestra de personas adultas afirman que “no realizan ejercicio pero que si que tienen interés por hacer”, por lo que este estado de cambio da lugar al acceso para lanzar programas adecuados y adaptados de AF.
6. La motivación intrínseca como en el caso de los adolescentes se relaciona con un mayor nivel de AF, por lo que las actividades de la oferta comarcal deberán tenerla muy en cuenta.

7. ConCl usions

This section contains the main conclusions found in the study, which show regional reality, as far as regards physical activity adolescents' habits, young, adults and seniors. This is a bit of simplifying what has been proven in the discussion, in order to verify the problem presented by the inhabitants of the region with a low level of PA and about excessive sedentary behaviours. In addition there are some attributes such as low perception of problems or interest in exercise, we are a great help and support to launch a series of intervention strategies for the Regional Service Sports can give its range of activities to the greatest crowds, increasing customers demanding their activities.

TEENS:

1. There is a low level of PA in adolescents in the regional Maestrazgo, regardless of gender or age.
2. The socioeconomic status of teens county is quite high, but this is not an aspect that reflects in an increase in their levels of PA.
3. The subjective perception of adolescents in terms of opportunities and access offered by the various minicipalities in the district for PA practice, is quite negative, so this may be one of the most clear-cut causes low levels of PA.
4. The influences of external agents to PA practice in adolescents become very important, mainly emphasizing the PE teacher's and the circle of friends of others. The family environment has little incentive to teenagers to practice for PA and the doctor' figure hardly considered as a means of influence activity practice.
5. Sedentary behaviours performed by adolescents in this turolense region are excessive covering half hours on weekdays and around 9 hours in weekends, so the problem is more than evident and this can also be a cause of low PA.

6. The participation of adolescents in activities that offer the service district is just 30%, so that is an obvious lack of participation may also explain the low levels of PA found. Note that differ state found is "I have exercise from time to time" so this confirms the low frequency of PA.
7. Teens hardly find problems for to practice PA, and the majority believes those enjoy doing exercise and want to enjoy the practice when they will be older, so we have all in favour to promote PA from the country agency.
8. The sample had a high level of intrinsic motivation, which was positively correlated with enjoyment of the PA and practice activities in the future. This fact gives us the key to include in the promoted activities by the region a motivation of this type in order to reach adolescents.

ADULTS:

1. About 50% of the samples are sedentary, so the problem is obvious. Also be seen as the elderly ranks first in terms of inactivity, so this group of people is the most affected.
2. The perception of opportunities for PA practice is minimal coinciding with teenagers. Also the young are the least perception presented. We have again a possible explanation of the high sedentary local.
3. The level of sedentary behaviour in the region of Maestrazgo is very high, giving priority to youth, which include a greater number of hours performing inactive behaviours. Note that those are also more sedentary than PA are higher level so that you can establish an inverse relationship between sedentary behaviours and PA levels.
4. Be seen as those with higher levels of sedentary behaviours, have a more negative perception of their physical self, so that an appropriate PA program, could help to improve this problem.

5. The vast majority of the sample of adults say that "do not exercise but if you are interested to do," so this status change results in access, to launch appropriate programs and adapted from PA.
6. Intrinsic motivation as in the case of adolescents is related to higher levels of PA, so that the activities of regional supply should have it in mind to include it in their programs.

8. Limitaciones del estudio y prospectivas

En este apartado quiero abracar los principales problemas y limitaciones del estudio con el fin de dar soluciones para abordarlos. Además aportaré posibles temas de investigación que podrían realizarse para complementar el estudio de una mejor forma.

En primer lugar decir, que la muestra seleccionada no es muy amplia (23 adolescentes y 90 adultos), y no se puede catalogar como representativa para generalizar las conclusiones con todos los habitantes de la Comarca del Maestrazgo, pero si podemos hacer un pequeño acercamiento. Lo ideal sería incrementar la muestra y mejorar la calidad del estudio en un futuro. Con esto quiero decir que la discusión y conclusiones presentan el problema de que no tiene sentido comparar estudios de grandes muestras representativas con algo tan minúsculo, pero se va a trabajar suponiendo que la muestra abarcara mayor público comarcal, todo ello con el fin de dar sentido al trabajo.

Por otro lado decir que las estrategias de intervención se han diseñado en base a los datos obtenidos de las variables de influencia en la práctica de AF, pero sería muy interesante realizar un estudio evaluando las apetencias y preferencias de los sujetos comarcales en cuanto a las actividades que se ofertan, hablando de modalidades, disponibilidad horaria, cuotas, etc. En general un estudio correspondiente al área de marketing sería interesante, ya que conoceríamos de una mejor forma cual es la demanda del público de la comarca del Maestrazgo.

9. ESTRATEGÍAS DE INTERVENCIÓN

Tras la realización de las conclusiones y comprobar la problemática de inactividad física a la que se enfrenta esta comarca turolense, voy a realizar una valoración personal, para establecer personalmente algunas opiniones sobre la organización e impartición de las actividades del servicio comarcal de deportes. Quiero proponer algunas alternativas y además lanzar alguna propuesta de intervención para hacer llegar el deporte a todos y cada uno de los habitantes de la comarca del Maestrazgo, independientemente de su sexo, edad, ocupación laboral o algunos de los impedimentos que puedan hacer que el deporte ofertado hasta el momento, les sea incompatible por características ajenas y personales de cada uno.

Por un lado mencionar que la organización de las actividades se centra única y exclusivamente en actividades de índole directiva en la que los usuarios tienen que acudir a un determinado lugar a realizar dicha práctica, pues bien, una de las propuestas que se me ocurre lanzar es tratar de llevar la actividad física hasta la vida cotidiana de algunas personas, con el fin de promocionar la actividad física y desarrollar los beneficios presentes en ella. Uno de los problemas es que la gran mayoría de la población esta sujeta a una jornada laboral de ocho horas en la que apenas es posible disponer de tiempo libre para acudir a ningún de los horarios que se proponen, además el trabajo contiene una importante carga física, ya que los datos muestran como gran parte de la población tiene una ocupación destinada al sector de la ganadería, las agricultura o la construcción, por lo que el agotamiento producido disminuye drásticamente la motivación de inscribirse en alguna de las actividades.

Para estos casos propongo un **“Entrenamiento personal supervisado”** cada cierto periodo de tiempo, de forma que al finalizar la jornada laboral se realice un trabajo de la musculatura compensatoria, los músculos estabilizadores y un programa de estiramientos orientado principalmente a la relajación y prevención de lesiones.

Considero una forma muy adecuada de hacer llegar a una mayor parte de la población comarcal la actividad física, sin precisar de ninguna instalación y horario predeterminado, sino que cada uno debe cumplir unas actividades de forma autónoma

en su casa o en el lugar que desee al acabar la jornada laboral, con el fin de mejorar su estado físico, psicológico y mental, en definitiva su salud.

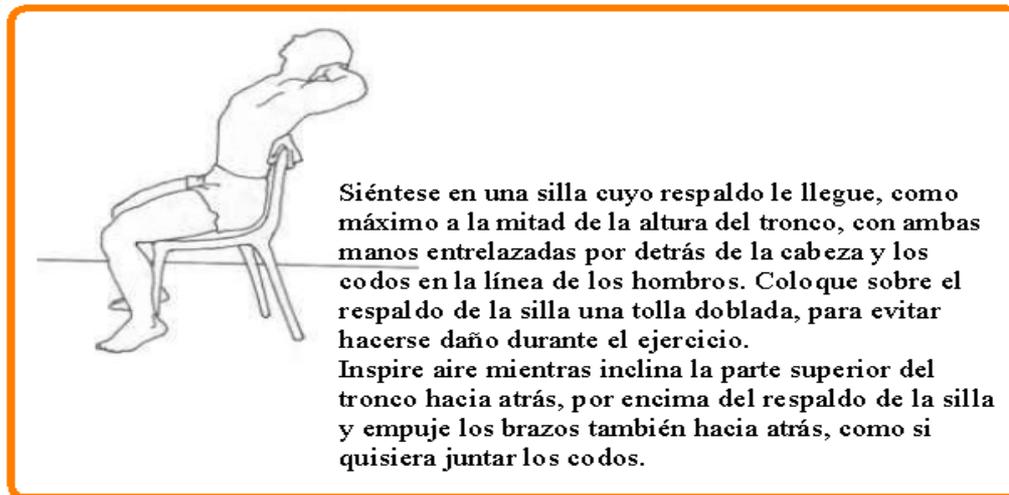


Figura.7 Ejemplo de entrenamiento supervisado desde casa.

Para poner en marcha este programa sería interesante realizar un análisis biomecánico y fisiológico de las actividades principales realizadas a lo largo de la jornada laboral para así estructurar y planificar la sesiones. La duración no debería ser excesiva, por lo que no recomendaría más de treinta minutos y sería conveniente comenzar el programa con poco tiempo para ir incrementando la duración. Por otro lado la frecuencia no debería ser excesiva, por lo que recomendaría empezar con tres días semanales para llegar a un trabajo diario. Lo importante no es fatigarse en los primeros días sino sentir las mejorías para conseguir una mejor calidad de vida y sobretodo sentirse a gusto y cómodo con la actividad realizada.

En cuanto al lanzamiento de estas actividades podría ser en el mes de noviembre como el resto de actividades de invierno, de forma que se establecería un contacto a través del correo electrónico o simplemente acudiendo a las oficinas comarcales para individualizar y fijar el programa de entrenamiento. Se podrían realizar unas sesiones de valoración inicial y explicación del método de trabajo con el propósito de informar a los participantes. Esta promoción se podría realizar desde las consulta del médico de cabecera de los diferentes municipios, para abarcar a un mayor público objetivo.

Un claro ejemplo podría ser el que tenemos en la figura 7, ya que se aprecia claramente como con una simple silla que todos tenemos en casa podemos realizar un estiramiento de pectoral de forma adecuada. Lo he utilizado como ejemplo para verificar que realmente se puede hacer un trabajo orientado a la elongación muscular desde casa, para así dejar claro que con esté programa y un mínimo de compromiso por parte de los usuarios podría llegar a ser exitoso, además el coste económico es mínimo dado que no se precisa de ningún tipo de material, solamente la supervisión de un profesional de la actividad física cada cierto periodo de tiempo y como referente para posibles ruegos, preguntas y dudas que puedan surgir.

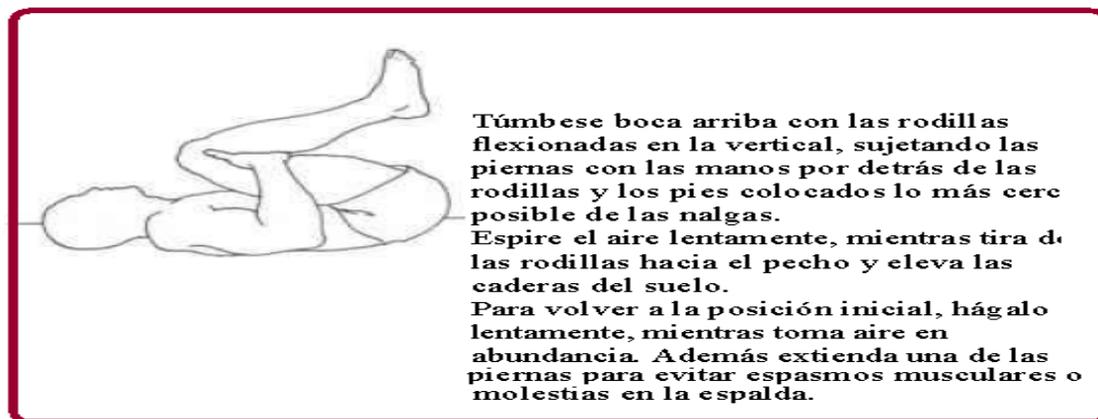


Figura. 8 Ejemplo 2º. En la imagen podemos observar otro de los ejemplos, para realizar actividad física de forma autónoma.

El funcionamiento de este programa se basaría únicamente en enviar al sujeto una tabla con las tareas a realizar con un ejemplo visual y una breve explicación aclaratoria para realizar la actividad. También se especificaría el tiempo de cada una de las tareas e incluso su frecuencia.

Con esta simple propuesta se mejorarían en gran medida los niveles de AF de los habitantes de la comarca, además presenta unas características muy cómodas y factibles para todos los usuarios.

Desde otra perspectiva también querría añadir en esta valoración personal como otra de las propuestas una **“Programa de Actividad Física para personas dependientes”**. El objetivo de este programa sería principalmente la rehabilitación, y el mantenimiento, es decir este programa lo orientaría principalmente a las personas mayores dado que son

las que mayor nivel de sedentarismo presentan según el estudio realizado, además algunos por sus cualidades físicas o psíquicas no pueden disfrutar de las actividades ofertadas ya que sus características no les permiten acudir a lugar de impartición o simplemente no se ven capaces de estar a la altura del grupo y es por ello que deciden no acudir.

Este programa sería muy interesante coordinarlo con el médico de cabecera, ya que esta persona es el profesional adecuado que conoce a la perfección las patologías y demás problemas de los sujetos, por lo que podría determinar que sujetos son los que mayores beneficios obtendrían al realizar dicho programa de actividad física y por consiguiente se podría establecer una serie de actividades apropiadas con buen beneficio, en cuanto a objetivos de salud.

Para lanzar esta propuesta habría que reunirse con el médico de cabecera de los diferentes municipios comarcales y lanzarle la propuesta, si la considerase positiva que realmente creo que sí, debería ser él quien se lo propusiese a los sujetos en las consultas y si estos aceptasen, ya entraría el profesional de la actividad física para personalizar e individualizar el programa de actividad física, en función de las características y preferencias de la persona implicada.



Figura.9: Esquema de transición de conductas sedentarias a conductas activas en personas mayores.

Uno de los objetivos del programa es cambiar un poco los hábitos existentes en esta comarca, dado que las conductas inactivas predominan claramente, tratando de cambiarlas por otras de una índole más activa, para que dichas conductas repercutan en la salud de los sujetos de una forma muy positiva.

El caso de la promoción a través del médico también se podría usar de cara a los adolescentes y niños de la comarca, dado que se ha demostrado como su influencia en su práctica de actividad es mínima, por lo que mostrándole los resultados se podría llegar a un acuerdo para que este tratará de potenciar hábitos de actividad física en los más jóvenes, cuando estos acudan al médico por algún problema en cuanto a salud. Además los padres que por lo general acompañan a sus hijos también captarían el mensaje y ello podría ser muy positivo dado que la influencia del núcleo familiar en la práctica de ejercicio de los adolescentes no es la adecuada. Además no debemos olvidar que en el ámbito rural la figura del médico repercute muy directamente en las conductas de los vecinos locales.

Una elevado porcentaje de los habitantes de la comarca son personas mayores ya jubiladas que ocupan su tiempo libre en un centro de jubilados jugando a juegos de mesa, por lo que el programa podría tener un éxito exquisito.

Otra de las estrategias de intervención que propongo es un **“Programa de Actividades en la Naturaleza”** orientado principalmente a los niños que todavía están escolarizados ya sean adolescentes o incluso niños de menor edad, aunque también sería muy útil para personas adultas.

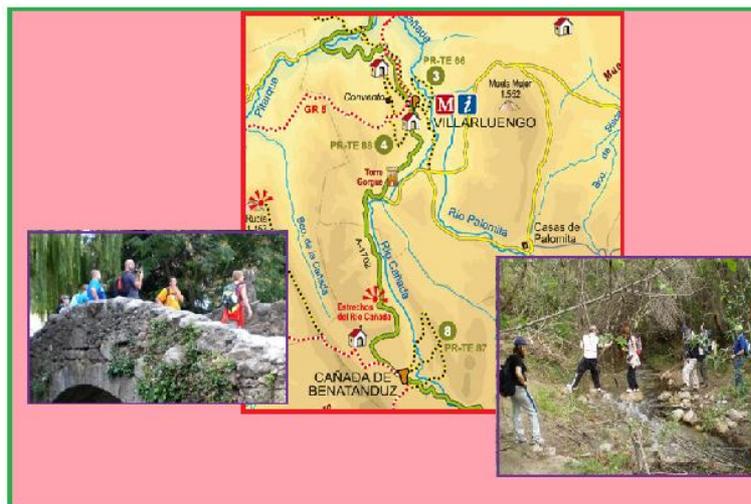


Figura. 10. Relación del entorno natural de la comarca con posibles actividades del ámbito de la naturaleza.

La realidad es que la comarca del maestrazgo dispone de un medio natural especialmente rico, en el que se pueden desarrollar bastantes modalidades cuyo requisito fundamental es que el entorno de práctica sea el medio natural.

Está propuesta la lanzaría desde el servicio comarcal de deportes para los más jóvenes con el objetivo de romper un poco con la unanimidad del deporte de base ya existente. Por lo que organizaría actividades como el senderismo, donde incluiría algunas acampadas o incluso se podrían organizar jornadas de escalada en las diferentes vías existentes en la comarca del maestrazgo.

El objetivo de este programa es crear hábitos de actividad física en los más jóvenes, para que esta tenga una continuidad a lo largo de sus vidas, y para ello que mejor que aprovechar el medio natural que nos ofrece la propia comarca.



Figura. 11. Ejemplo de actividad en el medio natural.

Considero esté programa especialmente importante dado que el nivel de actividad física es especialmente bajo entre los más jóvenes y además gran parte de la población cuando acaba su etapa escolar, en la que está ubicado en uno u otro deporte de base se impulsa por un abandono deportivo, debido a que antes ocupaba su tiempo libre con las diferentes sesiones semanales y con las competiciones del fin de semana en los juegos escolares aragoneses, pero ahora que no dispone del deporte de base escolar, la actividad física no tiene cavidad en su tiempo libre. Por ello si se crea una afición al ejercicio desde las primeras edades podremos hacer que esta perdure a lo largo de toda

la vida de las personas, y que de una forma autónoma, dichas personas puedan realizar la práctica de la actividad física que deseen y les satisfaga.

Uno de los problemas principales es que este programa conlleva cierta inversión por parte del servicio comarcal de deportes, debido a que no se dispone del adecuado material para algunas prácticas, por lo que considero que sería importante intentar hacer el esfuerzo con escaso material y trabajar con grupos muy reducidos en los que se necesite poco material y el control sea mas exhaustivo, ya que estas modalidades conllevan cierto riesgo por lo que es muy importante tener un buen control del grupo y respetar a rajatabla todas las medidas de seguridad.

Otra de las estrategias de intervención que lanzo para el servicio comarcal es la de contactar al inicio de temporada con el profesor de Educación Física, con el objetivo de de realizar un **“Programa de promoción de la Actividad Física desde la escuela”**.

Se ha demostrado como los adolescentes se ven influenciados por su profesor de EF, por lo que mejor que aprovechar esta situación para contactar con el instituto y concretamente con el profesor de EF para que este impulse las actividades que oferta la comarca entre sus alumnos. Para ello podría utilizar una estrategia evaluativa, incrementando un porcentaje la nota de la asignatura para aquellos sujetos que participaran en la oferta de actividades de la comarca.

Además se podría ampliar el repertorio de actividades, dado que se podría llegar a un consenso con los alumnos para verificar que preferencias tienen y así asegurar algún grupo en actividades que hasta el momento no se hayan realizado. Esta propuesta me parece muy interesante, puesto que su coste no es excesivo y además ha día de hoy solo se oferta como deporte de base el fútbol sala y el atletismo, por lo que podrían hacer multitud de modalidades deportivas como baloncesto, floorball, badminton etc.

“Actividades deportivas de verano”, esta estrategia esta pensada para los meses de julio y agosto, los cuáles los niños, adolescentes y adultos tienen más tiempo libre o incluso las horas de luz y la temperatura son óptimas para realizar ejercicio al aire libre. Además no debemos olvidar que se incrementa el número de habitantes en los municipios en esta estación. En este periodo hasta el momento la comarca solo ofertaba cursillos de natación y algún evento los fines de semana, pero todo ello muy ocasional.

La propuesta va encaminada a incrementar la gama de actividades para los más jóvenes e incluso adultos, con el propósito de incrementar los niveles de actividad.

La estrategia de intervención sería diseñar actividades como por ejemplo la BTT, dado que los resultados del estudio mostraban como alrededor de un 75% no percibe problema para ir en bici en los municipios comarcales. Otra posible actividad sería el frontón o el tenis, dado que algunos municipios disponen de pistas exteriores y solicitando permiso a los ayuntamientos se podría llegar a un acuerdo para reservar estos espacios. Esta estrategia es muy amplia dado que dependería mucho de las preferencias de los sujetos.

“Actividad Física en el marco del festejo popular”, con esta intervención se pretende llevar la actividad física a las fiestas de los diferentes pueblos comarcales, las cuáles se celebran en su mayoría en los meses de julio, agosto y septiembre. El propósito es coordinar el servicio comarcal de deportes con las distintas comisiones y ayuntamientos encargados de las fiestas locales, para incluir en los actos programados actividades físicas puntuales. La realidad es que esto podría tener una gran repercusión porque apenas se hace nada en estos municipios que no sean toros y verbenas, por lo que incluir en alguno de los días una sesión de juegos tradicionales u organizar algún torneo de fútbol, baloncesto, tiro con arco etc. Se podría subvencionar desde el ente comarcal junto con el pueblo implicado y conseguir un acto bonito y agradable para todos los públicos.

Desde una perspectiva general esta ha sido mi valoración personal de la actividad comarcal, en cuanto a materia de deporte, he añadido algunas consideraciones importantes, las cuales las he explicado de forma general, pero realmente se podría extrapolar mucho más en cada una de ellas, para especificar y concretar todas sus aspectos y así poder llevarlos a la realidad con el mayor éxito posible.

10. VALORACIÓN PERSONAL

En este apartado voy a realizar una breve valoración personal tras todo el proceso de realización del documento.

En primer lugar aludir a la gran repercusión que tiene este trabajo en perspectivas de futuro profesional, puesto que la búsqueda de fuentes de información y el uso de real y empírico de lo trabajado durante el proceso de realización te proporcionan un conocimiento de la realidad a la que nos enfrentamos los profesionales de la actividad física. Percibes lo mucho que queda por hacer, para que la AF llegue de una forma considerable a todas las personas, si todos aportamos un poco, podemos conseguir mejorar la realidad actual y alcanzar los beneficios que el ejercicio aporta a las personas, no solo a nivel de salud, sino como desarrollo integral.

Por último destacar las aportaciones que las asignaturas cursadas durante el grado. En primer lugar mencionar las primordiales, que ha sido actividad física y salud y actividad física en poblaciones especiales, ya que gracias a los aprendizajes realizados y a la documentación aportada, pude enfocar un poco la investigación e iniciar con ella. Estas dos asignaturas han tenido mucha influencia por la ayuda que me han prestado para comprender los beneficios de las AF, y cuestionarme la necesidad de hacer llegar esta conducta activa a una población rural como es el Maestrazgo.

En cuanto al resto de asignaturas no han tenido mucha repercusión en la elaboración del trabajo como tal, pero las considero importantes para llevar a la práctica las estrategias de intervención planteadas, ya que el diseño e impartición de las actividades serían unas características fundamentales a tener en cuenta. Por ello no quiero descartarlas del trabajo, dado que si se continuara con el desarrollo del proceso habría que recurrir a ellas. Además las distintas modalidades y tipología de práctica que se han realizado a lo largo del graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte podrían servir de ayuda para ampliar el abanico que alude a la oferta de actividades del servicio comarcal de deportes, con ello me refiero, a asignaturas como Juegos Motores, Badminton y Judo, Organización de Eventos, Actividades Físico-Deportivas en la Naturaleza, Entrenamientos, BTT y Orientación, Fitness Y Wellness y alguna más que sin duda me dejo.

11. REFERENCIAS

Abarca Sos, A., Casterard Zaragoza, J., & Generelo Lanaspá, E. (2011). Factores personales, sociales y ambientales que influyen en los niveles de actividad física de los adolescentes aragoneses. *Tesis Doctoral. Departamento de expresión musical, plástica y corporal, Universidad de Zaragoza.*

Abarca-Sos, A., Zaragoza Casterad, J., Generelo Lanaspá, E., & Julián Clemente, J.A. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Vol. 10(39), 410-427.*

Aguilar, J.M., Cangas, J., Franco, C., Gallego, J., Lorenzo, J., & Mañas, I. (2012). Programa de Natación adaptado a personas mayores dependientes: Beneficios Psicológicos, Físicos y Fisiológicos. *Revista de Psicología del Deporte, Vol.21(1), 125-133.*

Aguinaga Ontoso, I., Elizondo Armendáriz, J.J., & Guillén Grima, F. (2005) Prevalencia de Actividad Física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18 a 65 años de Pamplona. *Revista Española de Salud Pública, Vol. 79(5), 559-567*

Casajús Mallén, J.A., & Rodríguez Vicente, G., (2011). Actividad física en niños y adolescentes. En M.J. Castillo, M. Cuenca García, F.B. Ortega Porcel, & J. Ruiz Ruiz. *Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales. Exernet.* (pp. 123-147). Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Casajús Mallén, J.A., & Vicente Rodríguez, G., (2011). Actividad física en personas mayores. En I. Ara, N. Garatachea, A. Gómez Cabello, & S. Vila Maldonado. *Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales. Exernet.* (pp. 147-169). Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Casajús Mallén, J.A., (2012). Actividad Física y Salud. 3º curso del *Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad de Zaragoza*. (S.E)

Casajús Mallén, J.A., & Rodríguez Vicente, G., (2011). Beneficios psicológicos de un estilo de vida activo. En A. Salgado del Valle, O. Molinero González, & S. Márquez Rosa. *Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales. Exernet*. (pp. 79-101). Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Casajús Mallén, J.A., & Rodríguez Vicente, G., (2011). La inactividad física como principal causa de las patologías de diferentes sistemas orgánicos. En J.P, Rey López, & G. Vicente Rodríguez. *Ejercicio Físico y Salud en Poblaciones Especiales. Exernet*. (pp. 29-39). Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Bianchi, S., & Brinnitzer, E. (2000). Mujeres adolescentes y actividad física. Relación entre motivación para la práctica de la actividad física extraescolar y agentes socializadores. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista digital Buenos Aires, Vol.5(26)*

Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self determination theory perspective. *Science Education, Vol. 84(6)*, 740-756.

Boyce, W., Torsheim, T., Currie, C., & Zambon, A. (2006) The Family affluence Scale as a measure of National Wealth: Validation of an adolescent self – report measure. *Social Indicators Research, Vol.78(3)*, 473-487.

Deci, E. L., Schwartz, A. J., Sheinman, L., & Ryan, R. M. (1981). An instrument to assess adults' orientations toward control versus autonomy with children: Reflections on intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of Educational Psychology, Vol.73(5)*, 642-650.

Gálvez Casas, A.A. (2007). Actividad Física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva (Tesis de Doctorado). *Lecturas: Educación Física y Deportes, Vol.107(33)*

García Ferrando, M., & Llopis Goig, R., (2010). Encuesta sobre los hábitos deportivos en España del 2010. *Consejo Superior de Deportes (Gobierno de España)*. Recuperado el 5 de junio de 2013 de <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-soc/encuesta-habitos-deportivos2010.pdf>

Garita Azofeifa, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista Movimiento Humano y Salud*, Vol. 3(1)

Gutiérrez Muñoz, Julio. (2011). Calentamiento y estiramiento. *Estilo de vida y Salud* Recuperado el 18 de Junio de 2013 de: <http://es.scribd.com/doc/93312273/Calentamiento-y-estiramiento-Julio-Gutierrez-Munoz#fullscreen>

Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). The reliability of the adolescent sedentary activity questionnaire (ASAQ). *Preventive Medicine*, Vol.45(1), 71-74.

Instituto Nacional de Estadística (2013). Censo de Población en España. Recuperado el 15 de Marzo de 2013 de, <http://www.habitantes.org/>

Martínez, J.A., Martínez-González, M.A., & Varo, J.J. (2002) Prevalencia de obesidad en Europa. *Anales Sis San Navarra*, Vol. 25(1), 103-108.

Martínez-Gómez, D., Ruiz J.R., Ortega, F. B., Veiga, O. L., Moliner-Urdiales, D., Mauro, B., & Sjöstrom, M. (2010). Recommended levels of physical activity to avoid an excess of body fat in European adolescents: the HELENA Study. *American Journal of Preventive Medicine*, Vol.39(3), 203-211

Ministerios de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2007). Encuesta nacional de Salud. Recuperado el 24 de Mayo de 2013 de, http://www.msc.es/Diseno/sns/sns_sistemas_informacion.htm.

Moreno, J.A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). The physical self-concept as predictor of the intention of being physically active. *Psicología y Salud*, Vol.17(2), 261-267

Moreno Murcia, J.A., & Soledad Llamas, S. (2007). Predicción de la importancia concedida a la educación física según el clima motivacional y la motivación autodeterminada en estudiantes adolescentes. *Enseñanza & Teaching: Revista interuniversitaria de didáctica*, 25, 137-155.

Mur de Frenne, L., Fleta Zaragozano, J., Garagorri Otero, J.M., Moreno Aznar, L., & Bueno Sánchez, M. (1997). Actividad Física y ocio en jóvenes. I: Influencia del nivel socioeconómico. *Anales españoles de pediatría*, Vol. 46(2), 119-125

Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). Changing for good: the revolutionary program that explains the six stages of change and teaches you how to free yourself from bad habits. *New York: W. Morrow*.

Robbins, R. J. (1994). An assessment of perceptions of parental autonomy support and control: Child and parent correlates. *Unpublished Doctoral Dissertation, Department of Psychology, University of Rochester*

Rütten, A., Kannas, T., Lengerke, T., Lüschen, G., Rodríguez, J. Vinck, J. & van der Zee, J. (2006) Self reported physical activity, public health, and perceived environment: results from a comparative European study. *Journal Epidemiology Community Health*, (55), 139-146.

Serrano-Sanchez, J.A.; Lera-Navarro, A., & Espino-Torón, L. (2013). Actividad física y diferencias de fitness funcional y calidad de vida en hombres mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, Vol. 13(49), 87-105.

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

Tomás, I. (1998). Equivalencia psicométrica de una traducción del cuestionario de autoconcepto físico PSDQ (Physical self-Description Questionnaire) al castellano. *Tesis Doctoral. Universidad de Valencia.*

Weiss, M. R., & Smith, A. L. (1999). Quality of youth sport friendships: Measurement development and validation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol.21(2)*, 145-166.

12. ANEXOS

CARTA DE PETICIÓN FORMAL AL INSTITUTO

Huesca, 10 de abril de 2013

IES SEGUNDO DE CHOMON CANTAVIEJA
AVDA. MAESTRAZGO, 5 C.P. 44140
CANTAVIEJA
TERUEL

Estimado/a señor/a:

Desde la Universidad de Zaragoza, y en colaboración con la Comarca del Maestrazgo, queremos realizar un estudio relacionado con los patrones de actividad física de los adolescentes de la Comarca del Maestrazgo. Los objetivos de esta investigación son:

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

Para poder llevar a cabo el proyecto, necesitamos pasar una serie de cuestionarios haciendo referencia a los diferentes conceptos anteriormente aludidos relacionados con la actividad física. Por todo ello hemos querido poner en su conocimiento el objeto de este estudio y solicitarle el permiso pertinente para poder realizarlo en su centro en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. Estos cuestionarios son anónimos, muy sencillos y adecuados al nivel de comprensión del alumnado. Con este objeto nos pondremos en contacto con usted vía telefónica para confirmar su disponibilidad y a partir de allí concretar fechas y horarios.

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

José María Oliver Escorihuela
Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte
Universidad de Zaragoza

Miguel Ángel Pérez Santos
Servicio Comarcal de Deportes
Comarca del Maestrazgo

CUESTIONARIO ADOLESCENTES:

El cuestionario que le presento a continuación tiene por objetivo la obtención de datos con el fin de desarrollar un proyecto vinculado a la Universidad de Zaragoza, en colaboración con el servicio comarcal de deportes del Maestrazgo. Se trata de un cuestionario totalmente anónimo por lo que no debe reflejar su nombre. Le ruego que responda las preguntas con la mayor sinceridad posible y si tiene alguna duda o pregunta no dude en consultar.

Es importante que lea el cuestionario de forma adecuada y responda con sensatez dado que no hay respuestas correctas e incorrectas.

DATOS DE CARATER PERSONAL: Los datos recogidos en esta encuesta no serán incluidos en ningún fichero ni se utilizarán para ningún otro fin que los del estudio de los hábitos de actividad física en las localidades de la Comarca del Maestrazgo.

Gracias por su colaboración!!!!

* **RODEA LA RESPUESTA CORRECTA O MARCA CON UN "X" EN LA CASILLA CORRESPONDIENTE.**

1. **Localidad en la que está empadronado:** _____

2. **Edad:** _____

3. **Sexo:** Masculino Femenino

4. **Practica algún tipo de actividad física o deporte ofertado por la Comarca del Maestrazgo:**

SI NO

5. **¿Con quien vives habitualmente?**

Con ambos padres Solo con tu madre
Solo con tu padre Otros

6. **¿Cuántos hermanos tienes? (sin contarte a ti)** _____

7. **¿Cuántas hermanas tienes? (sin contarte a ti)** _____

8. **¿En qué trabaja tu padre? (describe exactamente lo que hace)**

9. **¿En qué trabaja tu madre? (describe exactamente lo que hace)**

10. ¿Tiene tu familia coche, furgoneta o camión?

No Sí, uno. Sí, dos o más.

En caso de tener varios especifique cuales: _____

11. ¿Tienes un dormitorio para ti solo?

No Sí

12. Durante los últimos doce meses, ¿Cuántos viajes de vacaciones has realizado con tu familia?

Ninguno Uno Dos Más de dos

13. ¿Cuántos ordenadores tiene tu familia en casa (incluyendo los portátiles)?

Ninguno Uno Dos Más de dos

14. ¿Haces actividades físico-deportivas fuera del horario de la comarca (en un club o en otro sitio de forma libre)?

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

15. ¿Participas en actividades físicas o deportivas recreativas (jugar al frontón, al fútbol con tus amigos etc.)?

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

16. Durante las horas de Educación Física, ¿cuántas veces prácticas actividades físicas o deportes durante por lo menos, 20 minutos?

Nunca 2 ó 3 veces por semana
Por lo menos una vez al mes 4 veces por semana o más
Entre una vez al mes y una vez a la semana

17. Fuera del horario de la Comarca ¿Con que frecuencia haces ejercicio, actividad física o deporte a la semana?

Ningún Día Un día Dos días Más de dos días

17. 1 ¿Cuánto tiempo dedicas al día a la práctica de actividades físicas o deportivas de una intensidad elevada (te obligan a respirar deprisa o con dificultad y hay sudoración)?

- Nunca De 4 a 6 horas
- Entre media hora y una hora 7 horas o más
- De 2 a 3 horas

18. ¿Participas en competiciones deportivas?

- Nunca he participado Sí, a nivel escolar
- No, pero he participado en el pasado Sí, en un club

19. Marca con una "X" la frase que se ajuste más a ti. Marca sólo una.

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

	Horas en un día entre semana	Horas en un día durante el Fin de semana
20. ¿Cuánto tiempo, en horas, acostumbras a ver la televisión durante un día?		
21. ¿Durante cuánto tiempo, en horas, utilizas el ordenador para el trabajo o estudio?		
22. ¿Durante cuánto tiempo, en horas, utilizas el ordenador para jugar, chatear o e-mail, etc.?		
23. ¿Cuánto tiempo, en horas, acostumbras a estar sentado para leer o estudiar?		
24. ¿Cuánto tiempo, en horas, acostumbras a usar el teléfono móvil o smartphone para hablar, chatear, jugar y demás ocio en general?		

25. ¿Cuál es tu medio de transporte habitual para ir al colegio/instituto? En el caso de que utilices con la misma frecuencia dos medios, puedes marcar dos casillas.

- Coche Motocicleta o moto A pie
- Autobús Bicicleta Otro

26. ¿Cuánto tiempo te cuesta?

- Hasta 5 minutos Entre 15 y 30 minutos Más de 60 minutos
- Entre 5 y 15 minutos Entre 30 y 60 minutos

27. Señala con una cruz aquellas actividades que practiques más frecuentemente fuera del horario escolar:

1. Escuchar música	
2. Tocar un instrumento musical o cantar	
3. Ver la TV	
4. Trabajar para ganar algún dinero	
5. Hablar con los amigos/as	
6. Estar con tu novio/a	
7. Jugar a las cartas, video consola, ordenador	
8. Leer (libros, revistas, etc.)	
9. Ir a clases de algún deporte (Fútbol sala, atletismo....)	
10. Ir a espectáculos deportivos	
11. Hacer deberes de la escuela	
12. Ir a discotecas o a fiestas	
13. Participar en actividades artísticas como: teatro, danza, bricolaje, fotografía, bailar la jota....	
14. Estar solo/a (pensando, relajándose)	
15. Ir de compras	
16. Ir al cine, teatro, conciertos	
17. Colaborar en trabajos solidarios (Participar en una ONG, ayudar en un hospital, residencia de ancianos, etc.)	
18. Ayudar en las tareas domésticas	
19. Participar en asociaciones de jóvenes (catequesis, campamentos, etc.)	
20. Visitar a la familia o a amigos/as	

28. Motivaciones:

YO PRACTICO DEPORTE...		Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo	
1	Porque me encanta aprender más cosas de mi deporte.	1	2	3	4	5
2	Porque practicar deporte me permite mostrar mi forma de ser.	1	2	3	4	5
3	Porque para mí es una de las mejores formas de desarrollar otros aspectos personales.	1	2	3	4	5
4	Porque me siento bien conmigo mismo cuando le dedico el tiempo necesario.	1	2	3	4	5
5	Porque la gente que me importa se molestaría si no lo hiciera	1	2	3	4	5
6	Solía tener buenas razones para hacer deporte, pero ahora me pregunto si debería continuar practicando	1	2	3	4	5
7	Porque resulta muy interesante aprender a mejorar en mi deporte	1	2	3	4	5
8	Porque practicar deporte es coherente con mis principios	1	2	3	4	5
9	Porque he elegido este deporte como una forma para desarrollarme.	1	2	3	4	5
YO PRACTICO DEPORTE...		Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo	
10	Porque me siento mejor conmigo mismo cuando lo practico	1	2	3	4	5
11	Porque la gente que me rodea me recompensa cuando lo practico	1	2	3	4	5
12	Ya no lo sé, tengo la impresión de que soy incapaz de lograr mis objetivos en este deporte.	1	2	3	4	5
13	Porque encuentro divertido descubrir nuevas formas de mejorar mi rendimiento.	1	2	3	4	5
14	Porque practicar deporte forma parte de mi vida.	1	2	3	4	5
15	Porque me parece que es una buena manera de desarrollar aspectos muy importantes de mi mismo	1	2	3	4	5
16	Porque me siento que valgo la pena cuando lo practico	1	2	3	4	5
17	Porque creo que los demás no verían con buenos ojos que no lo hiciera.	1	2	3	4	5
18	Ya no lo tengo claro, no creo que lo mío sea hacer deporte.	1	2	3	4	5

29. Oportunidades para la práctica de actividad física y deportes.

Oportunidades para la práctica	Totalmente en desacuerdo			Totalmente de acuerdo	
	1	2	3	4	5
Mi localidad ofrece muchas oportunidades para la práctica de actividad física, para hacer ejercicio o para hacer deporte.	1	2	3	4	5
Los clubs deportivos locales y otras ofertas en mi localidad ofrecen muchas oportunidades para hacer deporte.	1	2	3	4	5
Mi localidad no hace lo suficiente por los ciudadanos y su actividad física o deporte.	1	2	3	4	5

30. Contesta si las siguientes razones son para ti un problema para hacer ejercicio, actividad física o para practicar deportes. Marca con una “X” para cada pregunta.

	Totalmente en <u>DESACUERDO</u>			Totalmente <u>DE ACUERDO</u>	
	1	2	3	4	5
No hay un buen sitio para hacer actividad física	1	2	3	4	5
No tengo a nadie con quien realizar actividad física	1	2	3	4	5
No me dejan salir a la calle solo / a	1	2	3	4	5
No tengo el equipo necesario para hacer actividad física	1	2	3	4	5
No tengo suficiente tiempo	1	2	3	4	5
Tengo demasiados deberes en el colegio	1	2	3	4	5
Tengo muchas tareas que realizar en casa	1	2	3	4	5
Tengo que estudiar mucho	1	2	3	4	5
No me gusta la actividad física	1	2	3	4	5
Por lo general estoy cansado/a para hacer actividad física	1	2	3	4	5
No disfruto de la actividad física	1	2	3	4	5
No soy bueno en las actividades físicas y / o deportivas	1	2	3	4	5
Me da miedo lesionarme	1	2	3	4	5
Soy muy perezoso/a para hacer actividad física	1	2	3	4	5
Hacer actividad física es aburrido	1	2	3	4	5
Las calles y plazas en mi localidad no son adecuadas para hacer actividad física o practicar deporte	1	2	3	4	5
No hay carril bici en mi localidad y/o es peligroso ir en bici por mi localidad	1	2	3	4	5
No me dejan salir a la calle solo/a	1	2	3	4	5
Tengo demasiados deberes en el colegio	1	2	3	4	5
Tengo mucho que estudiar.	1	2	3	4	5

30. Preguntas sobre Salud y Actividad Física

	Totalmente en Desacuerdo			Totalmente de Acuerdo	
	1	2	3	4	5
Cuando me pongo enfermo me siento tan mal que no puedo levantarme de la cama	1	2	3	4	5
Normalmente cojo cualquier enfermedad (virus, gripe, resfriado etc.) con lo que tengo contacto.	1	2	3	4	5
Estoy enfermo tan frecuentemente que no puedo hacer las cosas que me gustaría.	1	2	3	4	5
Raramente estoy indispuesto o enfermo.	1	2	3	4	5
Me pongo enfermo muchas veces.	1	2	3	4	5
Cuando me pongo enfermo, me cuesta mucho tiempo recuperarme.	1	2	3	4	5
Me pongo enfermo y acudo al médico con mayor frecuencia que otras personas de mi edad.	1	2	3	4	5
Normalmente estoy sano, incluso cuando mis amigos se ponen enfermos.	1	2	3	4	5

	Totalmente en Desacuerdo			Totalmente de Acuerdo	
	1	2	3	4	5
Estoy satisfecho con el tipo de persona que soy físicamente.	1	2	3	4	5
Físicamente estoy feliz conmigo mismo.	1	2	3	4	5
Me siento bien acerca de mi apariencia y de lo que puedo hacer físicamente.	1	2	3	4	5
Siento que soy bueno físicamente.	1	2	3	4	5
Me siento bien acerca de cómo soy y qué puedo hacer físicamente.	1	2	3	4	5
Me siento bien como soy físicamente.	1	2	3	4	5

	Totalmente en Desacuerdo			Totalmente de Acuerdo	
	1	2	3	4	5
Algunas veces a la semana me ejercito o juego lo suficientemente duro como para llegar a forzar la respiración.	1	2	3	4	5
A menudo hago ejercicios o actividades que me hacen forzar la respiración.	1	2	3	4	5
Realizo ejercicio o actividad que me hace inspirar y espirar profundamente durante al menos 30 minutos y alrededor de 3 o 4 veces a la semana.	1	2	3	4	5
Hago actividades físicas (como correr, bailar,	1	2	3	4	5

ciclismo, aerobio, gimnasia o natación) por lo menos 3 veces a la semana.					
Práctico deportes, ejercicio, baile u otras actividades físicas casi todos los días.	1	2	3	4	5

31. ¿Con qué frecuencia cada de estas personas TE HABLA acerca de la ACTIVIDAD FÍSICA (ejercicio, deporte, educación física,...)

* MARCA CON UNA "X" LA COLUMNA CORRECTA PARA CADA UNA DE LAS PERSONAS

	Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
Padre						
Madre						
Hermano(s)						
Hermana(s)						
Amigos/as						
Profesor de EF						
Médico						

32. ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas HACE actividad física?

	Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
Padre						
Madre						
Hermano(s)						
Hermana(s)						
Amigos/as						
Profesor de EF						
Médico						

33. ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas HACE actividad física CONTIGO?

	Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
Padre						
Madre						
Hermano(s)						
Hermana(s)						
Amigos/as						
Profesor de EF						
Médico						

34. ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas TE ANIMA para que hagas actividad física?

	Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre
Padre						
Madre						
Hermano(s)						
Hermana(s)						
Amigos/as						
Profesor de EF						
Médico						

35. Valora la IMPORTANCIA QUE LE DAN a la actividad física y al deporte cada una de estas personas.

	NADA	CASI NADA	POCO	SUFICIENTE	BASTANTE	MUCHO
Padre						
Madre						
Hermano(s)						
Hermana(s)						
Amigos/as						
Profesor de EF						

36. ¿Son estas personas importantes para ti a la hora de AYUDARTE A PARTICIPAR en los deportes y actividad física?

	NADA	CASI NADA	POCO	SUFICIENTE	BASTANTE	MUCHO
Padre						
Madre						
Hermano(s)						
Hermana(s)						
Amigos/as						
Profesor de EF						

37. Si te comparas con personas de tu misma edad y del mismo sexo, ¿cómo crees que es tu habilidad para la Actividad Física y los deportes? Marca sólo una opción.

- | | | | |
|------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| Mucho menos habilidoso | <input type="checkbox"/> | Algo más habilidoso | <input type="checkbox"/> |
| Algo menos habilidoso | <input type="checkbox"/> | Mucho más habilidoso | <input type="checkbox"/> |
| Más o menos igual | <input type="checkbox"/> | | |

38. ¿Disfrutas con la Actividad Física y los deportes? Marca sólo un número.

No, es muy desagradable Sí, es muy agradable
1 2 3 4 5 6

39. ¿Disfrutas de las clases de Educación Física del colegio / instituto? Marca sólo un número.

No, es muy desagradable Sí, es muy agradable
1 2 3 4 5 6

40. ¿Es probable que hagas Actividad Física varias veces por semana el próximo verano? Sólo un número.

No, es muy poco probable Sí, es muy probable
1 2 3 4 5 6

41. ¿Crees que las clases de Educación Física son importantes para ti? Marca sólo un número.

No, nada importantes Sí, muy importantes
1 2 3 4 5 6

42. ¿Es probable que hagas Actividad Física varias veces por semana fuera de la escuela el próximo año?

No, es muy poco probable Sí, es muy probable
1 2 3 4 5 6

43. ¿Es probable que hagas Actividad Física y deporte varias veces por semana cuando seas mayor?

No, es muy poco probable Sí, es muy probable
1 2 3 4 5 6

CUESTIONARIO ADULTOS:

El cuestionario que le presento a continuación tiene por objetivo la recogida de datos con el fin de desarrollar un proyecto vinculado a la Universidad de Zaragoza con la colaboración del servicio comarcal de deportes del Maestrazgo. Se trata de un cuestionario totalmente anónimo por lo que no debe reflejar su nombre. Le ruego que responda las preguntas con la mayor sinceridad posible y si tiene alguna duda o pregunta no dude en consultar.

En este cuestionario no existen preguntas correctas o incorrectas. Tan solo queremos conocer su opinión. Te pedimos por ello que leas las preguntas detenidamente antes de contestar.

DATOS DE CARATER PERSONAL: Los datos recogidos en esta encuesta no serán incluidos en ningún fichero ni se utilizarán para ningún otro fin que los del estudio de los hábitos de actividad física en las localidades de la Comarca del Maestrazgo.

Muchas gracias por su colaboración!

10. Localidad en la que está empadronado: _____

11. Edad: _____

12. Sexo: Masculino Femenino

13. ¿Cuál es tu profesión? _____

14. Practica algún tipo de actividad física o deportiva ofertada por la Comarca del Maestrazgo:

SI

NO

6. ¿Tiene su familia o posee de forma individual coche, furgoneta o camión?

No Sí, uno. Sí, dos o más.

En caso de tener varios especifique cuales: _____

7. Durante los últimos doce meses, ¿Cuántos viajes de vacaciones ha realizado con su familia, amigos, novio/a etc....?

Ninguno Uno Dos Más de dos

8. ¿Cuántos ordenadores tiene su familia en casa (incluyendo los portátiles)?

Ninguno Uno Dos Más de dos

9. ¿Hace actividades físico-deportivas fuera de las actividades que oferta la comarca (en un club o en otro sitio de forma libre)?

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

10. ¿Participa en actividades físicas recreativas (Ej. jugar al frontón con los amigos...)?

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

11. Fuera del horario de la Comarca ¿Con que frecuencia haces ejercicio, actividad física o deporte a la semana?

Ningún Día Un día Dos días Más de dos días

11. 1 ¿Cuánto tiempo dedicas al día a la práctica de actividades físicas o deportivas de una intensidad elevada (te obligan a respirar deprisa o con dificultad y hay sudoración)?

Nunca De 4 a 6 horas
 Entre media hora y una hora 7 horas o más
 De 2 a 3 horas

12. ¿Participas en competiciones deportivas?

Nunca he participado
 No, pero he participado en el pasado Sí, en un club

13. Marca con una "X" la frase que se ajuste más a ti. Marca sólo una.

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

	Horas en un día <u>entre semana</u>	Horas en un día durante el <u>Fin de semana</u>
14. ¿Cuánto tiempo, en horas, acostumbra a ver la televisión?		
15. ¿Durante cuánto tiempo, en horas, utiliza el ordenador para el trabajo o estudio?		

16. ¿Durante cuánto tiempo, en horas, utiliza el ordenador para jugar, chatear o e-mail, etc.?		
17. ¿Cuánto tiempo, en horas, acostumbra a estar sentado para leer o estudiar?		
18. ¿Cuánto tiempo, en horas, acostumbras a usar tu teléfono móvil o smartphone para hablar, chatear, jugar u otras actividades?		

19. ¿Cuál es su medio de transporte habitual para ir al trabajo o cumplir cualquiera de sus obligaciones? En el caso de que utilice con la misma frecuencia dos medios, puedes marcar dos casillas.

Coche Motocicleta o moto A pie
Autobús Bicicleta Otro

20. ¿Cuánto tiempo le cuesta?

Hasta 5 minutos Entre 15 y 30 minutos Más de 60 minutos
Entre 5 y 15 minutos Entre 30 y 60 minutos

21. Señala con una cruz aquellas actividades que practique más frecuentemente fuera del horario laboral o en su tiempo de ocio:

1. Escuchar música	
2. Tocar un instrumento musical o cantar	
3. Ver la TV	
4. Trabajo complementario o tareas del hogar.	
5. Hablar con los amigos/as	
6. Estar con tu novio/a o marido/mujer	
7. Realizar actividades de ocio (jugar a las cartas, manualidades etc...)	
8. Leer (libros, revistas, etc.)	
9. Ir a clases de algún deporte o actividad física.	
10. Ir a espectáculos deportivos o culturales (partidos de fútbol, conciertos de jota...)	
11. Ir a discotecas o a fiestas	
12. Participar en actividades artísticas como: teatro, danza, bricolaje, fotografía, bailar la jota....	
13. Estar solo/a (pensando, relajándose)	
14. Ir de compras	
15. Ir al cine, teatro, conciertos	
16. Colaborar en trabajos solidarios (Participar en una ONG, ayudar en un hospital, residencia de ancianos, etc.)	
17. Participar en asociaciones (catequesis, campamentos, etc.)	
18. Visitar a la familia o a amigos/as	

22. Motivaciones:

YO PRACTICO ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO O DEPORTE...		Totalmente en <u>DESACUERDO</u>			Totalmente <u>DE ACUERDO</u>	
1	Porque me encanta aprender más cosas de mi actividad.	1	2	3	4	5
2	Porque practicar actividad física me permite mostrar mi forma de ser.	1	2	3	4	5
3	Porque para mí es una de las mejores formas de desarrollar otros aspectos personales.	1	2	3	4	5
4	Porque me siento bien conmigo mismo cuando le dedico el tiempo necesario.	1	2	3	4	5
5	Porque la gente que me importa se molestaría si no lo hiciera	1	2	3	4	5
6	Solía tener buenas razones para hacer actividad física, pero ahora me pregunto si debería continuar practicando.	1	2	3	4	5
7	Porque resulta muy interesante aprender a mejorar en mi actividad física o ejercicio.	1	2	3	4	5
8	Porque practicar actividad física es coherente con mis principios.	1	2	3	4	5
9	Porque he elegido esta actividad física como una forma para desarrollarme.	1	2	3	4	5
YO PRACTICO ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO O DEPORTE ...		Totalmente en <u>DESACUERDO</u>			Totalmente <u>DE ACUERDO</u>	
10	Porque me siento mejor conmigo mismo cuando la practico	1	2	3	4	5
11	Porque la gente que me rodea me recompensa cuando la practico	1	2	3	4	5
12	Ya no lo sé, tengo la impresión de que soy incapaz de lograr mis objetivos en esta actividad.	1	2	3	4	5
13	Porque encuentro divertido descubrir nuevas formas de mejorar mi rendimiento.	1	2	3	4	5
14	Porque practicar ejercicio forma parte de mi vida.	1	2	3	4	5
15	Porque me parece que es una buena manera de desarrollar aspectos muy importantes de mi mismo	1	2	3	4	5
16	Porque me siento que valgo la pena cuando la practico	1	2	3	4	5
17	Porque creo que los demás no verían con buenos ojos que no lo hiciera.	1	2	3	4	5
18	Ya no lo tengo claro, no creo que lo mío sea hacer ejercicio.	1	2	3	4	5

22. Oportunidades de práctica de actividad física.

Oportunidades para la práctica	Totalmente en <u>DESACUERDO</u>					Totalmente <u>DE ACUERDO</u>				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Mi localidad ofrece muchas oportunidades para la práctica de actividad física, para hacer ejercicio o para hacer deporte.										
Los clubs deportivos locales y otras ofertas en mi localidad ofrecen muchas oportunidades.										
Mi localidad no hace lo suficiente por los ciudadanos y su actividad física.										

23. Contesta si las siguientes razones son para usted un problema para hacer ejercicio, actividad física o deporte. Marca con una "X" para cada pregunta.

	Totalmente en <u>DESACUERDO</u>					Totalmente <u>DE ACUERDO</u>				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
No hay un buen sitio para hacer actividad física										
No tengo a nadie con quien realizar actividad física										
No me dejan salir a la calle solo / a										
No tengo el equipo necesario para hacer actividad física										
No tengo suficiente tiempo										
Tengo demasiados deberes en el colegio										
Tengo muchas tareas que realizar en casa										
Tengo que estudiar mucho										
No me gusta la actividad física										
Por lo general estoy cansado/a para hacer actividad física										
No disfruto de la actividad física										
No soy bueno en las actividades físicas y / o deportivas										
Me da miedo lesionarme										
Soy muy perezoso/a para hacer actividad física										
Hacer actividad física es aburrido										
Las calles y plazas en mi localidad no son adecuadas para hacer actividad física o practicar deporte										
No hay carril bici en mi localidad y/o es peligroso ir en bici por mi localidad										

24. Preguntas sobre actividad física y salud:

	Totalmente en DESACUERDO			Totalmente <u>DE</u> ACUERDO	
	1	2	3	4	5
Cuando me pongo enfermo me siento tan mal que no puedo levantarme de la cama	1	2	3	4	5
Normalmente cojo cualquier enfermedad (virus, gripe, resfriado etc.) con lo que tengo contacto.	1	2	3	4	5
Estoy enfermo tan frecuentemente que no puedo hacer las cosas que me gustaría.	1	2	3	4	5
Raramente estoy indispuesto o enfermo.	1	2	3	4	5
Me pongo enfermo muchas veces.	1	2	3	4	5
Cuando me pongo enfermo, me cuesta mucho tiempo recuperarme.	1	2	3	4	5
Me pongo enfermo y acudo al médico con mayor frecuencia que otras personas de mi edad.	1	2	3	4	5
Normalmente estoy sano, incluso cuando mis amigos se ponen enfermos.	1	2	3	4	5

	Totalmente en DESACUERDO			Totalmente <u>DE</u> ACUERDO	
	1	2	3	4	5
Esta satisfecho con el tipo de persona que es físicamente.	1	2	3	4	5
Físicamente estoy feliz conmigo mismo.	1	2	3	4	5
Se siento bien acerca de su apariencia y de lo que puede hacer físicamente.	1	2	3	4	5
Siente que es bueno físicamente.	1	2	3	4	5
Se siento bien acerca de cómo es y lo qué puede hacer físicamente.	1	2	3	4	5
Se siente bien como es físicamente.	1	2	3	4	5

	Totalmente en DESACUERDO			Totalmente <u>DE</u> ACUERDO	
	1	2	3	4	5
Algunas veces a la semana se ejercita o juega lo suficientemente duro como para llegar a forzar la respiración.	1	2	3	4	5
A menudo hace ejercicios o actividades que le hacen forzar la respiración.	1	2	3	4	5
Realiza ejercicio o actividad que le hace inspirar y espirar profundamente durante al menos 30 minutos y alrededor de 3 o 4 veces a la semana.	1	2	3	4	5
Hace actividades físicas (como correr, bailar, ciclismo, aerobio, gimnasia o natación) por lo menos 3 veces a la semana.	1	2	3	4	5
Práctica deportes, ejercicio, baile u otras actividades físicas casi todos los días.	1	2	3	4	5

RELACIÓN VARIABLES-PREGUNTAS:

⇒ ADULTOS:

NIVEL SOCIO ECONÓMICO:

6. ¿Tiene tu familia o posee de forma individual coche, furgoneta o camión?
En caso de tener varios especifique cuales: _____

7. Durante los últimos doce meses, ¿Cuántos viajes de vacaciones has realizado con tu familia, amigos, novio/a etc....?

8. ¿Cuántos ordenadores tiene tu familia en casa (incluyendo los portátiles)?

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA:

9. ¿Haces actividades físico-deportivas fuera del horario de la comarca (en un club o en otro sitio de forma libre)?

10. ¿Participas en actividades físicas recreativas (Ej. jugar al frontón con los amigos...)?

11. Fuera de tu horario de actividades de la Comarca, ¿cuánto tiempo dedicas al día a la práctica de actividades físicas o deportivas de una intensidad elevada (te obligan a respirar deprisa o con dificultad, y hay sudoración)?

12. ¿Participas en competiciones deportivas?

13. Marca con una "X" la frase que se ajuste más a ti. Marca sólo una.

COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS:

14. ¿Cuánto tiempo, en horas, acostumbras a ver la televisión durante un día?

15. ¿Durante cuánto tiempo, en horas, utilizas el ordenador para el trabajo o estudio?

16. ¿Durante cuánto tiempo, en horas, utilizas el ordenador para jugar, chatear o e-mail, etc.?

17. ¿Cuánto tiempo, en horas, acostumbras a estar sentado para leer o estudiar?

18. ¿Cuál es tu medio de transporte habitual para ir al trabajo o cumplir cualquiera de tus obligaciones? En el caso de que utilices con la misma frecuencia dos medios, puedes marcar dos casillas.

19. ¿Cuánto tiempo te cuesta?

20. Señala con una cruz aquellas actividades que practiques más frecuentemente:

MOTIVACIÓN AUTODETERMINADA:

21. Motivaciones (YO PRÁCTICO ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO, DEPORTE)

OPORTUNIDADES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA:

22. Oportunidades para la práctica de actividad física.

23. Contesta si las siguientes razones son para ti un problema para hacer ejercicio. Marca con una “X” para cada pregunta.

AUTOCONCEPTO FÍSICO:

24. Autoconcepto Físico (Salud, Autoconcepto Físico Global y Actividad Física)

⇒ ADOLESCENTES:

NIVEL SOCIO ECONÓMICO:

10. ¿Tiene tu familia coche, furgoneta o camión?

En caso de tener varios especifique cuales:

11. ¿Tienes un dormitorio para ti solo?

12. Durante los últimos doce meses, ¿Cuántos viajes de vacaciones has realizado con tu familia?

13. ¿Cuántos ordenadores tiene tu familia en casa?

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA:

14. ¿Haces actividades físico-deportivas fuera del horario de la comarca (en un club o en otro sitio de forma libre)?

15. ¿Participas en actividades físicas recreativas (jugar al frontón, al fútbol con tus amigos etc.)?

16. Durante las horas de Educación Física, ¿cuántas veces practicas actividades físicas o deportes durante por lo menos, 20 minutos?

17. Fuera de tu horario escolar, ¿cuánto tiempo dedicas al día a la práctica de actividades físicas o deportivas de una intensidad elevada (te obligan a respirar deprisa o con dificultad, y hay sudoración)?

18. ¿Participas en competiciones deportivas?

19. Marca con una “X” la frase que se ajuste más a ti. Marca sólo una.

COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS:

20. ¿Cuánto tiempo, en horas, acostumbras a ver la televisión durante un día?
21. ¿Durante cuánto tiempo, en horas, utilizas el ordenador para el trabajo o estudio?
22. ¿Durante cuánto tiempo, en horas, utilizas el ordenador para jugar, chatear o e-mail, etc.?
23. ¿Cuánto tiempo, en horas, acostumbras a estar sentado para leer o estudiar?
24. ¿Cuál es tu medio de transporte habitual para ir al colegio/instituto? En el caso de que utilices con la misma frecuencia dos medios, puedes marcar dos casillas.
25. ¿Cuánto tiempo te cuesta?
26. Señala con una cruz aquellas actividades que practiques más frecuentemente:

MOTIVACIÓN AUTODETERMINADA:

27. Motivaciones (YO PRÁCTICO DEPORTE)

OPORTUNIDADES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA:

28. Oportunidades para la práctica de actividad física
29. Contesta si las siguientes razones son para ti un problema para hacer ejercicio. Marca con una "X" para cada pregunta.

AUTOCONCEPTO FÍSICO:

30. Autoconcepto Físico (Salud, Autoconcepto Físico Global y Actividad Física)

INFLUENCIAS EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA:

31. ¿Con qué frecuencia cada de estas personas te habla acerca de la ACTIVIDAD FÍSICA (ejercicio, deporte, educación física,...)
32. ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física?
33. ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física contigo?
34. ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas te anima para que hagas actividad física?
35. Valora la importancia que le dan a la actividad física y al deporte cada una de estas personas.
36. ¿Son estas personas importantes para ti a la hora de ayudarte a participar en los deportes y actividad física?

37. Si te comparas con personas de tu misma edad y del mismo sexo, ¿cómo crees que es tu habilidad para la Actividad Física y los deportes?

Marca sólo una opción.

38. ¿Disfrutas con la Actividad Física y los deportes? Marca sólo un número.

39. ¿Disfrutas de las clases de Educación Física del colegio / instituto? Marca sólo un número.

40. ¿Es probable que hagas Actividad Física varias veces por semana el próximo verano? Sólo un número.

41. ¿Crees que las clases de Educación Física son importantes para ti? Marca sólo un número.

42. ¿Cuál crees que es el estado de tu salud? Marca sólo una opción.

43. ¿Es probable que hagas Actividad Física varias veces por semana fuera de la escuela el próximo año?

44. ¿Es probable que hagas Actividad Física y deporte varias veces por semana cuando seas mayor?

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA:

10. ¿Haces actividades físico-deportivas fuera del horario de la comarca (en un club o en otro sitio de forma libre)?

11. ¿Participas en actividades físicas recreativas (jugar al frontón, al fútbol con tus amigos etc.)?

12. Durante las horas de Educación Física, ¿cuántas veces practicas actividades físicas o deportes durante por lo menos, 20 minutos?

13. Fuera de tu horario escolar, ¿cuánto tiempo dedicas al día a la práctica de actividades físicas o deportivas de una intensidad elevada (te obligan a respirar deprisa o con dificultad, y hay sudoración)?

ACTIVIDADES-USUARIOS TEMPORADA 2012/2013:

LOCALIDAD	HABITANTES			ACTIVIDADES	Nº USUARIOS			EDAD	PORCENTAJE DE PRÁCTICANTES %			INSTALACIONES
	Hombres	Mujeres	Total		Hombres	Mujeres	Total		Hombres	Mujeres	Total	
ALLEPUZ	60	61	121	INICIACIÓN DEPORTIVA	3	2	5	7 a 12	5,00	3,28	4,13	Pista polideportiva exterior
	60	61	121	TONIFICACIÓN MUSCULAR	0	4	4	25 a 50	0,00	6,56	3,31	
BORDÓN	72	59	131	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	0	8	8	40 a 82	0,00	13,56	6,11	Campo de fútbol / Pista polideportiva exterior / Fronton/ Pabellón Multiusos
	72	59	131	INICIACIÓN DEPORTIVA	2	3	5	4 a 11	2,78	5,08	3,82	
	72	59	131	SPINNING - TONIFICACION - STEP	2	5	7	36 a 68	2,78	8,47	5,34	
CANTAVIEJA	392	353	745	TONIFICACIÓN MUSCULAR	3	9	12	22 a 35	0,77	2,55	1,61	Frontón / Piscina de Verano / Pabellón polideportivo cubierto / Pista de Tenis / Trinquete / Salon recinto ferial (Spinning)
	392	353	745	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	0	12	12	45 a 80	0,00	3,40	1,61	
	392	353	745	SPINING (6 GRUPOS)	23	33	56	16 a 55	5,87	9,35	7,52	
	392	353	745	FÚTBOL SALA CADETES	7	0	7	15 y 16	1,79	0,00	0,94	
	392	353	745	FÚTBOL SALA INFANTILES	3	7	10	13 y 14	0,77	1,98	1,34	
	392	353	745	FÚTBOL SALA ALEVINES	6	4	10	11 y 12	1,53	1,13	1,34	
	392	353	745	FÚTBOL SALA BENJAMINES	10	4	14	6 a 10	2,55	1,13	1,88	
	392	353	745	INICIACIÓN DEPORTIVA	7	5	12	3 a 6	1,79	1,42	1,61	
	392	353	745	ATLETISMO	6	5	11	12 a 17	1,53	1,42	1,48	
	392	353	745	STEP	0	8	8	24 a 50	0,00	2,27	1,07	
392	353	745	PATINAJE (2	9	14	23	3 a 8	2,30	3,97	3,09		

			GRUPOS)									
CAÑADA DE BENATANDUZ	25	14	39	NO SE REALIZAN ACTIVIDADES	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	Explanada / Pabellón cubierto
CASTELLOTE	415	379	794	SPINNING (2 GRUPOS)	5	8	13	25 a 60	1,20	2,11	1,64	Pabellón polideportivo cubierto / Piscina de verano / Frontón cubierto / Pista polideportiva exterior / Gimnasio
	415	379	794	FÚTBOL SALA CADETES	9	0	9	15 y 16	2,17	0,00	1,13	
	415	379	794	INICIACIÓN DEPORTIVA	7	8	15	4 a 12	1,69	2,11	1,89	
	415	379	794	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	0	11	11	50 a 80	0,00	2,90	1,39	
LA CUBA	28	22	50	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	0	4	4	32 a 68	0,00	18,18	8,00	Sala Multiusos / Pista polideportiva exterior
FORTANETE	132	90	222	INICIACIÓN DEPORTIVA	2	5	7	4 a 7	1,52	5,56	3,15	Pista polideportiva exterior / Piscina de Verano / Sala Cubierta / Frontón
	132	90	222	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	0	6	6	30 a 65	0,00	6,67	2,70	
	132	90	222	SPINNING - TONIFICACION - STEP	0	8	8	28 a 40	0,00	8,89	3,60	
LA IGLESUELA DEL CID	266	230	496	MULTIDEPORTE- PATINAJE	5	3	8	4 a 7	1,88	1,30	1,61	Dos pistas polideportivas exteriores / Pista de Tenis / Sala Cubierta / Frontón
	266	230	496	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	0	10	10	40 a 70	0,00	4,35	2,02	
	266	230	496	TONIFICACIÓN MUSCULAR	6	6	12	30 a 50	2,26	2,61	2,42	
	266	230	496	SPINNING (2 GRUPOS)	9	12	21	28 a 50	3,38	5,22	4,23	
	266	230	496	INICIACIÓN DEPORTIVA	1	5	6	5 y 6	0,38	2,17	1,21	
	266	230	496	FÚTBOL SALA (Todas las categorías)	7	1	8	6 a 15	2,63	0,43	1,61	
MIRAMBEL	68	61	129	STEP	0	10	10	22 a 70	0,00	16,39	7,75	Sala Multiusos / Pista polideportiva exterior / Piscina de Verano
	68	61	129	INICIACIÓN DEPORTIVA	4	3	7	3 a 6	5,88	4,92	5,43	
	68	61	129	GIMNASIA DE	2	9	11	55 a	2,94	14,75	8,53	

			MANTENIMIENTO				70					
MIRAVETE DE LA SIERRA	19	14	33	NO SE REALIZAN ACTIVIDADES	0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	Fronton / Pista polideportiva exterior/ Piscina de Verano
	19	14	33		0	0	0	0	0,00	0,00	0,00	
MOLINOS	159	127	286	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	0	8	8	30 a 70	0,00	6,30	2,80	Picina de Verano / Dos pistas polideportivas exteriores / Frontón / Sala Multiusos
	159	127	286	FÚTBOL SALA (Todas las categorías)	5	0	5	12 a 14	3,14	0,00	1,75	
	159	127	286	INICIACIÓN DEPORTIVA	3	2	5	6 a 11	1,89	1,57	1,75	
PITARQUE	50	43	93	GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	0	3	3	35 a 65	0,00	6,98	3,23	Frontón / Dos salas cubiertas
	50	43	93	INICIACIÓN DEPORTIVA	2	2	4	8 a 12	4,00	4,65	4,30	
TRONCHON	56	44	100	SPINNING - TONIFICACION - STEP	4	7	11	28 a 65	7,14	15,91	11,00	Pista polideportiva exterior / Fronton / Salón Ayuntamiento
VILLARLUENGO	116	84	200	INICIACIÓN DEPORTIVA	3	3	6	6 a 12	2,59	3,57	3,00	Pista polideportiva exterior / Fronton / Pabellón Multiusos / Piscina de Verano
	116	84	200	SPINNING - TONIFICACION - STEP	0	7	7	25 a 60	0,00	8,33	3,50	
VILLARROYA DE LOS PINARES	85	78	163	FÚTBOL SALA (Todas las categorías)	7	0	7	8 a 14	8,24	0,00	4,29	Fronton / Piscina de Verano / Pista Polideportiva exterior / Sala Cubierta
	85	78	163	INICIACIÓN DEPORTIVA (2 GRUPOS)	6	8	14	3 a 13	7,06	10,26	8,59	
	85	78	163	TONIFICACION - STEP	0	5	5	33 a 55	0,00	6,41	3,07	



Universidad
Zaragoza

TRABAJO FIN DE G



José María Oliver Escorihuela
4º CCAFD