

PATRONES DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Isabel Castillo Fernández
Isabel Balaguer Solà

Unidad de Investigación de Psicología del Deporte
Área de Psicología Social
Facultad de Psicología
Universitat de València

Palabras clave:

deporte, ejercicio físico, niños y adolescentes, género y edad

Resumen

El propósito de presente trabajo consiste en describir los patrones de la práctica de actividades físicas fuera del colegio, en una muestra de niños y adolescentes escolares. Se han analizado distintas variables de actividad física en relación con el género y con la edad. Los resultados muestran que las chicas son menos activas físicamente que los chicos y que la participación en actividades físicas y en deportes fuera del colegio, decrece a partir de los 13 años.

En el grupo de los chicos, el ser miembro activo de un club deportivo está relacionado con la práctica de deporte. Asimismo, el ser miembro activo de un club deportivo y la intención de ser activo en el futuro está relacionado con la práctica de ejercicio físico intenso.

En el grupo de las chicas, el ser miembro activo de un club deportivo, la participación en competiciones y la intención de ser activa en el futuro está relacionado con la práctica de deporte. Por otra parte, al igual que en el grupo de los chicos, el ser miembro activo de un club deportivo y la intención de ser activa en el futuro está relacionado con la práctica de ejercicio físico intenso.

Introducción

A pesar de que numerosos estudios han informado de la contribución potencial de la práctica de actividad física sobre la salud pública (Balaguer & García-Merita, 1994; Biddle, 1993; Blasco, 1997; Garner & Wooley, 1991; Sallis & McKenzie, 1991; Young & Steinhardt, 1993), durante los últimos años se están ofreciendo datos que hacen pensar que se está configurando un importante problema de sedentarismo en la infancia y en la adolescencia (Blasco, 1994; Roberts, 1991). Aunque a veces se da por supuesto que los niños ya realizan activi-

Abstract

The aim of this work is to describe patterns for the practice of physical activities outside school, in a sample of children and teenagers. We have analysed different variables of physical activity in relation to gender and age. The results show that girls are physically less active than boys and that participation in physical activities and in sports outside school decreases from the age of 13.

In the boys group, being an active member of a sports club is related to the practice of sport. At the same time, being an active member of a sports club and the intention of being active in the future is related to the practice of intense physical activity. In the girls group, being an active member of a sports club, participating in competitions and the intention of being active in the future, is related to the practice of sport. On the other hand, the same as in the boys group, being an active member of a sports club and the intention of being active in the future is related to the practice of intense physical exercise.

dad física en el colegio durante sus clases de educación física, sin embargo parece ser que el problema de sedentarismo incluye también el período escolar, ya que diversos estudios han mostrado que la actividad física realizada en el colegio, por sí sola, no es suficiente para promover beneficios saludables óptimos (Simons-Morton et al, 1987). Esto es debido a que los niños no dedican el tiempo suficiente en las clases de educación física a practicar actividad física (Ross, Dotson, Gilbert, &

Katz, 1985). Parcel y colaboradores (1987) encontraron que en una clase de 30 minutos de educación física, sólo se dedicaban a una actividad vigorosa 2 minutos. Todo ello ha llevado a algunos investigadores a diferenciar entre práctica de actividad física dentro y fuera del colegio (Wold, 1995).

Con respecto a la práctica de actividades físicas fuera del colegio, los datos no son más esperanzadores, sino que los porcentajes de práctica son bastante bajos y parece que se está produciendo cierto descenso en la práctica con el paso del tiempo. Concretamente en 1986, un 22,9% de escolares españoles, entre 11 y 15 años, realizaban actividad deportiva a diario fuera del colegio, frente a un 14,8% en 1990 (Mendoza, Sagrera, & Batista, 1994).

En los análisis diferenciales de la práctica de actividad física por género se han encontrado diferencias: los chicos son físicamente más activos que las chicas y además informan realizar mayores niveles de actividad física (Sallis, 1993; Wold, 1989). Asimismo se ha encontrado una disminución de la práctica de actividades físicas conforme aumenta la edad (Cervelló, 1996; Mendoza et al. 1994; Roberts, 1991; Rowland, 1990; U.S. Department of Health and Human Services, 1996).

Aunque durante muchos años se han presentado trabajos en los que se hablaba de deporte o de actividad física sin especificar las características del mismo, diversos estudios informan de la conveniencia de distinguir entre los diferentes tipos o niveles de dicha práctica (Biddle & Mutrie, 1991; Bouchard, Shephard, Stephens et al, 1990; Caspersen, Powell & Christenson, 1985; Mendoza et al, 1994; Wold, 1989): 1. Práctica de deporte, entendida como una actividad física gobernada por reglas, estructurada y de naturaleza competitiva; 2. Práctica de actividad física, entendida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produce un gasto de energía; y 3. Práctica de ejercicio físico, entendida como actividad física planeada, estructurada y repetitiva cuyo objetivo es mantener o mejorar la forma física.

En un estudio realizado con niños y adolescentes noruegos se encontró que practicar alguna de estas actividades está asociada con practicar otras, es decir, aquellos jóvenes que practican deporte fuera del colegio, también practican actividad física y ejercicio físico intenso fuera del colegio (Wold, 1989).

En este mismo estudio apareció una fuerte asociación entre la intención de ser activo en el futuro y la práctica de actividades físicas, lo que resalta la importancia del hábito deportivo de cara a la intención de práctica en el futuro.

Diversos estudios han mostrado la importancia de algunas variables ambientales que influyen en la práctica de actividades físicas, entre ellas, el acceso a instalaciones deportivas ha sido considerado un factor ambiental que influye en los niveles de

práctica de actividad física, tanto en los adultos (Sallis, Hovell, Hofstetter et al., 1990), como en los jóvenes de todas las edades (García, Broda, Frenn et al, 1995; Sallis et al. 1993; Zakarian, Howell, Hofstetter, et al. 1994). Wold (1989) encontró que ser miembro de algún club deportivo está fuertemente asociado con altos niveles de práctica de actividades físicas. El propósito del presente trabajo consiste en describir y analizar los patrones de actividad física durante el tiempo libre, en una muestra de niños y adolescentes escolares valencianos, teniendo en cuenta las variables de género y edad. Entendemos por patrones a la frecuencia de práctica de actividades físicas (deporte, actividad física y ejercicio físico intenso).

Metodología

Muestra

La muestra está compuesta por 283 escolares pertenecientes a dos colegios públicos (uno de E.G.B. y uno de B.U.P.) y a dos colegios privados (uno de E.G.B. y uno de B.U.P.) de la Comunidad Valenciana, de edades comprendidas entre los 11 y los 17 años ($M = 13,14$; $DT = 1,53$). El 51,59% son chicos ($n = 146$; $M = 13,16$; $DT = 1,70$) y el 48,41% son chicas ($n = 137$; $M = 13,12$; $DT = 1,33$).

En los resultados y con la finalidad de analizar los cambios evolutivos y de poder comparar nuestros datos con los estudios previos llevados a cabo tanto en nuestro país (Mendoza et al. 1994) como en distintos países europeos (Wold, 1989), se comprobó que la media de edad de los cursos objeto de comparación (6º y 8º de E.G.B. y 2º de B.U.P.) cumplieran el criterio internacional: los escolares encuestados deben pertenecer a cursos cuyas edades medias sean aproximadamente de 11,5; 13,5 y 15,5 años en el momento de la administración del cuestionario. Las medias de edades de nuestro estudio fueron las siguientes: 6º de E.G.B. $M = 11,28$; $D.T. = 0,54$; 8º de E.G.B. $M = 13,37$; $D.T. = 0,63$ y 2º de B.U.P. $M = 15,45$; $D.T. = 0,69$

Instrumento

El instrumento utilizado en este estudio ha sido: El Inventario de Conductas para la Salud en escolares (The Health Behaviour in Schoolchildren (1985/86): A WHO cross-national survey, Wold, 1989) traducido al castellano. El foco principal de este estudio lo constituyen las variables de Actividad Física. Los items seleccionados así como los rangos de respuesta aparecen en el anexo 1.

	CHICOS (n = 146) %	CHICAS (n = 137) %
Todos los días	36,3	9,5
Cada semana	43,2	43,8
Menos de una vez por semana	13,0	24,8
Nunca	7,5	21,9
Media	3,09	2,41
Desviación típica	0,89	0,93

Tabla 1. Práctica deportiva fuera del colegio por género.

	CHICOS (n = 146) %	CHICAS (n = 137) %
Todos los días	31,7	16,8
Cada semana	51,7	51,8
Menos de una vez por semana	12,4	27,0
Nunca	4,1	4,4
Media	3,11	2,81
Desviación típica	0,77	0,76

Tabla 2. Práctica de actividad física fuera del colegio por género.

	CHICOS (n = 146) %	CHICAS (n = 137) %
Todos los días	15,8	8,8
4-6 veces a la semana	14,4	2,9
2-3 veces a la semana	36,3	33,6
Una vez a la semana	26,0	32,8
Una vez al mes	2,1	8,8
Menos de una vez al mes	2,7	2,9
Nunca	2,7	10,2
Media	4,97	4,21
Desviación típica	1,34	1,53

Tabla 3. Práctica de ejercicio físico intenso fuera del colegio por género.

	CHICOS (n = 146) %	CHICAS (n = 137) %
Miembro activo	47,2	18,2
Miembro pasivo	3,5	5,8
No miembro	49,3	75,9

Tabla 4. Pertenencia a algún club deportivo por género.

	CHICOS (n = 146) %	CHICAS (n = 137) %
Sí	72,6	41,9
Lo hacía, pero ya no lo hago	13,7	20,6
No	13,7	37,5

Tabla 5. Participación en competiciones por género.

Procedimiento de recogida de datos

La recogida de datos se realizó mediante un cuestionario anónimo autocumplimentado por los alumnos en la propia clase y durante un período aproximado de una hora. Durante la administración de los cuestionarios al menos un investigador estuvo presente.

Análisis de los datos

Los análisis realizados incluyen análisis descriptivos, correlacionales y de regresión. Los datos fueron analizados con el paquete de programas estadísticos SPSS (Nie, Hull, Jenkins, Steinbrenner & Bent, 1975).

Resultados

Descriptivos

a) Por Género

1. *Práctica deportiva fuera del colegio:* Los chicos practican deporte fuera del colegio con mayor frecuencia que las chicas ($t = -6,20$, $p < 0,001$). Un 36,3% de los chicos practican deporte a diario frente a un 9,5% de las chicas (tabla 1).

2. *Práctica de actividad física fuera del colegio:* En la frecuencia de práctica de actividad física fuera del colegio también se observaron diferencias estadísticamente significativas por género ($t = -3,27$, $p < 0,001$). De nuevo son los chicos los que practican actividad física fuera del colegio con mayor frecuencia. El 31,7% de los chicos lo practican diariamente, frente a un 16,8% de las chicas (tabla 2).

3. *Práctica de ejercicio físico intenso fuera del colegio:* Se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en la frecuencia de práctica de ejercicio físico intenso por género ($t = -4,45$, $p < 0,001$). Los chicos practican ejercicio físico intenso más veces a la semana que las chicas. Un 15,8% de los chicos lo practican todos los días frente a un 8,8% de las chicas (tabla 3).

4. *Pertenencia a algún club deportivo:* Los chicos tienden a ser miembros activos de algún club deportivo en mayor proporción que las chicas ($t = -5,21$, $p < 0,001$). Un 47,2% de los chicos son miembros activos de un club frente a un 18,2% de las chicas (tabla 4).

5. *Participación en competiciones:* Los chicos participan en competiciones con mayor frecuencia que las chicas ($t = -5,65$, $p < 0,001$). Un 72,6% de los chicos participan en competiciones frente a un 41,9% de las chicas (tabla 5).



6. *Intención de práctica deportiva o de actividad física en el futuro:* Un 41% de chicos piensan que “definitivamente sí” practicarán algún deporte o actividad física en el futuro, frente a un 16,9% de las chicas (tabla 6). Las diferencias por género son significativas ($t = -4,53, p < 0,001$).

b) *Por Curso*

1. *Práctica deportiva fuera del colegio:* Se produce un descenso de esta práctica con la edad (tabla 7). Los alumnos de 2º de B.U.P. practican menos deporte (10,5% lo practican todos los días) que los de 6º y 8º de E.G.B. (36,2% y 26,9% respectivamente) ($t = -1,94$ y $t = -2,03, p < 0,05$).

2. *Práctica de actividad física fuera del colegio:* En la frecuencia de práctica de actividad física fuera del colegio también se observó una disminución estadísticamente significativa de los alumnos de 2º de B.U.P. con respecto a los de 8º de E.G.B. ($t = -3,01, p < 0,01$). Un 7,9% de los alumnos de 2º de B.U.P. practican actividad física fuera del colegio todos los días frente a un 38,5% de los de 8º de E.G.B. (tabla 8).

3. *Práctica de ejercicio físico intenso fuera del colegio:* Se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en la frecuencia de práctica de ejercicio físico intenso en el tiempo libre. Los alumnos de 6º y 8º de E.G.B practican ejercicio físico intenso más veces a la semana que los alumnos de 2º de B.U.P. ($t = -2,88$ y $t = -2,44, p < 0,01$). Un 15,9% de los alumnos de 6º de E.G.B. y un 17,3% de los alumnos de 8º de E.G.B. practican ejercicio físico intenso a diario, frente a un 2,6% de los alumnos de 2º de B.U.P. (tabla 9).

4. *Pertenencia a algún club deportivo:* Los alumnos de 6º de E.G.B. tienden a ser miembros activos de algún club deportivo en mayor proporción que los alumnos de 2º de B.U.P. ($t = -2,37; p < 0,01$). Un 36,2% de los alumnos de 6º de E.G.B. informan ser miembros activos de algún club deportivo frente a un 15,8% de los alumnos de 2º de B.U.P. (tabla 10).

	6º EGB (n = 69) %	8º EGB (n = 52) %	2º BUP (n = 38) %
Todos los días	36,2	26,9	10,5
Cada semana	36,2	40,4	42,1
Menos de una vez por semana	7,2	25,0	31,6
Nunca	20,3	7,7	15,8
Media	2,89	2,87	2,48
Desviación típica	1,11	0,91	0,89

Tabla 7. Práctica deportiva fuera del colegio por curso.

	6º EGB (n = 69) %	8º EGB (n = 52) %	2º BUP (n = 38) %
Todos los días	29,0	38,5	7,9
Cada semana	40,6	46,2	65,8
Menos de una vez por semana	27,5	13,5	18,4
Nunca	2,9	1,9	7,9
Media	2,96	3,22	2,74
Desviación típica	0,83	0,75	0,72

Tabla 8. Práctica de actividad física fuera del colegio por curso.

	6º EGB (n = 69) %	8º EGB (n = 52) %	2º BUP (n = 38) %
Todos los días	15,9	17,3	2,6
4-6 veces por semana	8,7	13,5	2,6
2-3 veces por semana	39,1	30,8	34,2
Una vez por semana	26,1	23,1	42,1
Una vez al mes	2,9	3,8	—
Menos de una vez al mes	1,4	5,8	2,6
Nunca	5,8	5,8	15,8
Media	4,82	4,77	3,95
Desviación típica	1,46	1,62	1,51

Tabla 9. Práctica de ejercicio físico intenso fuera del colegio por curso

	CHICOS (n = 146) %	CHICAS (n = 137) %
Definitivamente sí	41,0	16,9
Probablemente sí	50,7	64,7
Probablemente no	7,6	17,6
Definitivamente no	0,7	0,7
Media	3,32	2,98
Desviación típica	0,64	0,61

Tabla 6. Intención de ser activo en el futuro por género.

	6º EGB (n = 69) %	8º EGB (n = 52) %	2º BUP (n = 38) %
Miembro activo	36,2	26,9	15,8
Miembro pasivo	4,3	9,6	2,6
No miembro	59,4	63,5	81,6

Tabla 10. Pertenencia a algún club deportivo por curso.



	6º EGB (n = 69) %	8º EGB (n = 52) %	2º BUP (n = 38) %
Sí	66,7	67,3	44,7
Lo hacía, pero ya no lo hago	13,0	13,5	10,5
No	20,3	19,2	44,7

Tabla 11. Participación en competiciones por curso.

	6º EGB (n = 69) %	8º EGB (n = 52) %	2º BUP (n = 38) %
Definitivamente sí	33,3	36,5	21,1
Probablemente sí	60,9	48,1	57,9
Probablemente no	5,8	11,5	18,4
Definitivamente no	—	1,9	—
Media	3,28	3,22	3,03
Desviación típica	0,56	0,73	0,64

Tabla 12. Intención de ser activo en el futuro por curso.

	1	2	3	4	5
1. Práctica deporte	1,00				
2. Práctica actividad física	0,36**	1,00			
3. Práctica ejercicio físico intenso	0,46**	0,35**	1,00		
4. Pertenencia club deportivo	0,34**	0,17*	0,40**	1,00	
5. Participación en competiciones	0,25**	0,16	0,28**	0,43**	1,00
6. Intención ser activo en el futuro	0,24**	0,11	0,31**	0,32**	0,18*

* p < 0,05; ** p < 0,01

Tabla 13. Correlaciones entre las variables del estudio. Chicos.

	1	2	3	4	5
1. Práctica deporte	1,00				
2. Práctica actividad física	0,26**	1,00			
3. Práctica ejercicio físico intenso	0,40**	0,39**	1,00		
4. Pertenencia club deportivo	0,31**	0,06	0,25**	1,00	
5. Participación en competiciones	0,28**	0,19*	0,18*	0,21*	1,00
6. Intención ser activo en el futuro	0,26**	0,15	0,28**	0,11	0,12

*p < 0,05; ** p < 0,01

Tabla 14. Correlaciones entre las variables del estudio. Chicas.

5. *Participación en competiciones:* Son los alumnos de 6º y 8º de E.G.B. los que en mayor proporción informan competir (tabla 11), siendo las diferencias significativas con respecto a los de 2º de B.U.P. ($t = -2,64$ y $t = -2,58$, $p < 0,01$).

6. *Intención de práctica deportiva o de actividad física en el futuro:* Se observa una disminución de la seguridad de ser activo en el futuro y un aumento en la probabilidad de no serlo con la edad (tabla 12). Un 5,8% de los alumnos de 6º de E.G.B. afirman que probablemente no practicarán deporte a los 20 años, frente a un 11,5% de 8º y un 18,4% de 2º de B.U.P. La diferencia resultó significativa entre los alumnos de 6º de E.G.B. y los de 2º de B.U.P. ($t = -2,05$, $p < 0,05$).

Correlaciones

El análisis de correlaciones realizado entre las diferentes variables del estudio, por género, ofreció los siguientes resultados (Tablas 13 y 14):

La práctica de las diferentes actividades físicas: deporte, actividad física y ejercicio físico intenso se encuentran relacionadas entre sí, tanto en el grupo de los chicos como en el de las chicas. Asimismo, en ambos grupos, la práctica deportiva y de ejercicio físico intenso se encuentra asociada con ser miembro activo de algún club deportivo, con la participación en competiciones y con la intención de ser activo en el futuro.

Análisis de regresión

Con la finalidad de complementar la descripción de las variables de actividad física se han realizado análisis de regresión utilizando como variables predictoras la pertenencia a un club deportivo, la participación en competiciones y la intención de práctica de deporte o actividad física en el futuro, sobre las variables criterio: práctica de deporte y de ejercicio físico intenso. Las correlaciones entre los predictores y las variables criterio por género se muestran en la tabla 15.

	Práctica Deporte		Práctica Ejercicio Físico	
	Chicos	Chicas	Chicos	Chicas
Pertenencia club deportivo	0,34**	0,31**	0,40**	0,25**
Participación competiciones	0,25**	0,28**	0,28**	0,18*
Intención futura de ser activo	0,24**	0,26**	0,31**	0,28**

*P < 0,05; **p < 0,01

Tabla 15. Correlaciones entre los predictores y las variables criterio por género.

Análisis de regresión: Práctica de deporte

Chicos: La ecuación ha resultado significativa (tabla 16) explicando el 15% de la varianza de la variable criterio, $F(3, 138) = 8,44$, $p < 0,01$. Ser miembro activo de un club deportivo predice significativamente la práctica deportiva en el grupo de los chicos.

Chicas: La ecuación también ha resultado significativa (tabla 16) explicando el 19% de la varianza de la variable criterio, $F(3, 131) = 10,52$, $p < 0,01$. El ser miembro activo de un club deportivo, la participación en competiciones y la intención de ser activa en el futuro predice significativamente la práctica deportiva en el grupo de las chicas.

Análisis de regresión: Práctica de ejercicio físico intenso

Chicos: La ecuación ha resultado significativa (tabla 17) explicando el 22% de la varianza de la variable criterio, $F(3, 138) = 13,19$, $p < 0,01$. Ser miembro activo de un club deportivo y la intención de ser activo en el futuro predice significativamente la práctica de ejercicio físico intenso en el grupo de los chicos.

Chicas: La ecuación también ha resultado significativa (tabla 17) explicando el 14% de la varianza de la variable criterio, $F(3, 131) = 7,12$, $p < 0,01$. Ser miembro activo de un club deportivo y la intención de ser activa en el futuro predice significativamente la práctica de ejercicio físico intenso en el grupo de las chicas.

Conclusiones

Los resultados obtenidos en nuestro estudio son consistentes con los obtenidos en estudios previos, tanto en nuestro país (Mendoza et al. 1994) como en otros países europeos (Wold, 1989) y americanos (Sallis, 1993). Son los chicos los que practican deporte, actividad física y ejercicio físico intenso fuera del colegio con mayor frecuencia que las chicas. Además los chicos son miembros activos de algún club deportivo y compiten también con mayor frecuencia que las chicas. Son también los chicos los que tienen mayor seguridad en que seguirán siendo activos en el futuro. Asimismo, los resultados muestran que aquellos jóvenes que practican algún tipo de actividad física, están involucrados en otros tipos de actividades como deportes, ejercicio físico intenso, competiciones, etc.

Las diferencias por género en la implicación deportiva pueden ser explicadas como resultado de los diferentes patrones del rol en nuestra sociedad. Hay una falta de refuerzo social hacia el deporte en las chicas y una mayor dependencia de ellas hacia las tareas familiares (Vázquez, 1993). Esto implica que los chicos y las chicas son socializados a desempeñar diferentes

	Chicos			Chicas		
	Beta	T	p	Beta	T	p
Pertenencia club deportivo	0,24	2,70	0,00	0,25	3,14	0,00
Participación competiciones	0,13	1,50	0,13	0,20	2,56	0,01
Intención futura de ser activo	0,15	1,79	0,07	0,20	2,59	0,01
	Total $R^2 = 0,15$			Total $R^2 = 0,19$		

Tabla 16. Análisis de regresión: Práctica de deporte como variable dependiente por género.

	Chicos			Chicas		
	Beta	T	p	Beta	T	p
Pertenencia club deportivo	0,30	3,48	0,00	0,20	2,36	0,01
Participación competiciones	0,12	1,47	0,14	0,11	1,33	0,18
Intención futura de ser activo	0,20	2,49	0,01	0,25	3,03	0,00
	Total $R^2 = 0,22$			Total $R^2 = 0,14$		

Tabla 17. Análisis de regresión: Práctica de ejercicio físico intenso como variable dependiente por género.

roles y que aprenden desde muy jóvenes que la participación deportiva de los hombres es valorado más positivamente que la de las mujeres (Harris, 1981). Además a lo largo del proceso de socialización tanto los niños como las niñas aprenden que hay deportes que socialmente son considerados más apropiados para ser practicados por las mujeres. Este estereotipo social que ha sido expuesto en un trabajo sobre la mujer y el deporte en España (Vázquez, 1993) se considera que es muy resistente al cambio. En este análisis se defiende que un deporte se define por la gente que lo practica, y puesto que hay más hombres que lo practican, ese deporte es para los hombres. Este estereotipo es compartido por hombres y mujeres y además es fortalecido por los medios de comunicación. Un ejemplo de ello aunque un poco simple es que existe más información sobre fútbol que sobre gimnasia (Vázquez, 1993). Se observa una disminución significativa en la práctica de actividades físicas con la edad. Son los más jóvenes los que dedican más tiempo a la práctica de estas actividades. Estos resultados van en la línea señalada por Roberts (1991) en la que se defiende que cuando se alcanzan los 17 años, un 80% de los niños han abandonado el contexto del deporte. Con respecto a esta disminución, diversos estudios sugieren que los adolescentes prefieren pasar su tiempo libre con los amigos, o bien realizando actividades no organizadas tales como hablar o escuchar música antes que ocupar su tiempo en actividades organizadas (como los deportes) (Wold, 1989). Aunque el área del abandono deportivo merece un tratamiento especial, es-



tas formas de ocupar el tiempo podrían explicar en parte la tendencia a disminuir la actividad física en la adolescencia. Por último hay que resaltar que la pertenencia a un club deportivo, la participación en competiciones y la intención futura de ser activo son variables fuertemente relacionadas con la práctica de deporte y de ejercicio físico, tanto en el grupo de chicos como en el de chicas. De ahí que promover la pertenencia a clubes deportivos así como organizar competiciones deportivas son variables a tener en cuenta en el diseño de intervenciones para incrementar la participación o adherencia de los niños y adolescentes, en actividades físicas realizadas en el tiempo libre.

Bibliografía

- BALAGUER, I.; GARCÍA-MERITA, M. (1994) "Ejercici físic i benestar psicològic", *Anuari de Psicologia*. Vol. 1, 3-26.
- BIDDLE, S. (1993) "Psychological benefits of exercise and physical activity", *Revista de Psicologia del Deporte*, 4, 99-106.
- BIDDLE, S.; MUTRIE, N. (1991) *Psychology of Physical Activity and Exercise. A Health-Related Perspective*. Springer-Verlag. London.
- BLASCO, P. (1997) *Beneficios psicológicos de la práctica deportiva en estudiantes universitarios valencianos*. Tesis Doctoral. Facultad Psicología. Universitat de València.
- BLASCO, T. (1994) *Actividad física y salud*. Martínez Roca.
- BOUTCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, R.; SUTTON, J.R.; MCPHERSON, B.D. (Eds.) (1990) *Exercise, fitness and health: A consensus of current knowledge*. Champaign: Human Kinetics.
- CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. (1985) "Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research", *Public Health Reports*, 100, 126-131.
- CERVELLÓ, E. (1996) *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología. Universitat de València.
- GARCÍA, A.W.; BRODA, M.A.N.; FRENN, M.; COVIK, C.; PENDER, N.J.; RONIS, D.L. (1995) "Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behavior", *Journal of School Health*, 65, 213-219.
- GARNER, D.M.; WOOLEY, S.C. (1991) "Confronting the failure of behavioral and dietary treatments for obesity", *Clinical Psychology Review*, 11, 729-780.
- HARRIS, D.V. (1981) "Women in society and their participation in sport", *Olympic Review*, 161, 163-168.
- MENDOZA, R.; SAGRERA, M.R.; BATISTA, J.M. (1994) *Conductas de los Escolares Españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. C.S.I.C..
- NIE, N.; HULL, C.; JENKINS, J.; STEINBRENNER, K.; BENT, D. (1975) *Statistical Package for the Social Sciences*. New York. McGraw Hill.
- PARCEL, G.S.; SIMONS-MORTON, B.G.; O'HARA, N.M.; BARANOWSKI, T.; KOLBE, L.J.; BEE, D.E. (1987) "School promotion of healthful diet and exercise behavior: An integration of organizational change and social learning theory interventions", *Journal of School Health*, 57, 150-156.
- ROBERTS, G.C. (1991) "La motivación en el deporte infantil", *Revista de Psicología Social Aplicada*, 1, 1, 7-24.
- ROWLAND, T.W. (1990) *Exercise and Children's Health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- ROSS, J.G.; DOTSON, C.O.; GILBERT, G.C.; KATZ, S.J. (1985) "What are kids doing in school physical education?", *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 56(1), 73-76.
- SALLIS, J.F. (1993) "Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents", *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 33, 403-408.
- SALLIS, J.F.; MCKENZIE, T.L. (1991) "Physical education's role in public health", *Research Quarterly for Exercise and Sport* 62 (2). 124-137.
- SALLIS, J.F.; HOVELL, M.F.; HOFSTETTER, C.R.; ELDER, J.P.; HACKLEY, M.; CASPERSEN, C.J. (1990) "Distance between homes and exercise facilities related to frequency of exercise among San Diego residents", *Public Health Report*, 105, 179-185.
- SALLIS, J.F.; SIMONS-MORTONS, B.G.; STONE, E.J.; CORBIN, C.B.; EPSTEIN, L.H.; FAUCETTE, N.; IANNOTTI, R.J.; KILLEN, J.D.; KLESGES, R.C.; PETRAY, C.K.; ROWLAND, T.W.; TAYLOR, W.C. (1992) "Determinants of physical activity and interventions in youth", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, 6, S248-S257.
- SALLIS, J.F.; MCKENZIE, T.L.; ALCARAZ, J.E. (1993) "Habitual physical activity and health-related physical fitness in fourth-grade children", *American Journal of Diseases of Children*, 147, 890-896.
- SIMONS-MORTON, B.G.; O'HARA, N.M.; SIMONS-MORTON, D.; PARCEL, G.S. (1987) "Children and fitness: A public health perspective", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 295-302.
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (1996) *Physical activity and health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- VÁZQUEZ, B. (1993) *Actitudes de la mujer hacia la práctica deportiva*. Instituto de la Mujer. Ministerio de Asuntos Sociales.
- WOLD, B. (1989) *Lifestyles and Physical Activity*. Thesis for the degree. Norway: University of Bergen.
- WOLD, B. (1995) *Health behavior in school children: A WHO cross-national survey. Resorce Package of Questions 1993-94*, Norway: University of Bergen.
- YOUNG, D.R.; STEINHARDT, M.A. (1993) "The importance of physical fitness versus physical activity for coronary artery disease risk factors: A cross-sectional analysis", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(4), 377-384.
- ZAKARIAN, J.M.; HOVELL, M.F.; HOFSTETTER, C.R.; SALLIS, J.F.; KEATING, K.J. (1994) "Correlates of vigorous exercise in a predominantly low SES and minority high school population", *Preventive Medicine*, 23, 314-321.



ANEXO 1 ÍTEMS DEL ESTUDIO

1) Fuera del colegio, ¿con qué frecuencia participas en deportes, juegos o gimnasia?

- 1 = nunca
- 2 = menos de una vez a la semana
- 3 = cada semana
- 4 = todos los días

2) Fuera del colegio, ¿con qué frecuencia realizas actividades físicas como caminar, dar largos paseos en bici, jugar a pillar, hacer jogging, etc.?

- 1 = nunca
- 2 = menos de una vez a la semana
- 3 = cada semana
- 4 = todos los días

3) Fuera del colegio, ¿cuántas veces a la semana generalmente haces ejercicio en tu tiempo libre, de tal forma que llegas a sudar o te quedas extenuado (casi sin respiración)?

- 7 = todos los días
- 6 = 4-6 veces a la semana
- 5 = 2-3 veces a la semana
- 4 = una vez a la semana
- 3 = una vez al mes
- 2 = menos de una vez a la semana
- 1 = nunca

4) ¿Eres miembro de algún club deportivo?

- 1 = no
- 2 = sí, pero no participo
- 3 = sí, estoy entrenando en un equipo de deportes

5) ¿Tomas parte en competiciones deportivas? (Por ejemplo: atletismo, partidos de fútbol, etc.)

- 3 = sí
- 2 = lo hacía, pero ya no lo hago
- 1 = no

6) ¿Crees que cuando tengas 20 años practicarás algún deporte o tomarás parte en actividades físicas?

- 4 = definitivamente sí
- 3 = probablemente sí
- 2 = probablemente no
- 1 = definitivamente no