

Aspectos motivacionales en el abandono y regreso a la actividad física

²Fissel Alfredo Calva-Vite y Jorge I. Zamarripa Rivera

Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

Resumen

El objetivo del presente estudio es conocer las causas más frecuentes por las que los adolescentes abandonan la práctica de actividad física, así como, las causas y motivación de su regreso, sus consecuencias y emociones que le generó el abandono y el regreso a la actividad física. Se presenta un estudio no experimental, de tipo transversal. Atendiendo al tipo de variables utilizadas es de tipo cuantitativo y según el nivel de investigación es descriptivo-correlacional. Participaron 70 sujetos (35 mujeres y 35 hombres) con un rango de edad de 12 a 18 años, que asisten a realizar ejercicio físico en el CEDECO (Centro De Desarrollo Comunitario) y CARE (Centro de Alto Rendimiento) de Nuevo León. La mayoría de los participantes del estudio aludieron su abandono por que no le gustó la actividad física que realizaba y el principal motivo por el que se regresaron es porque les gusta realizar actividad física. Al abandonar la mayoría de los sujetos mencionaron que tuvieron problemas de integración a la sociedad y comenzaron a realizar actividades nocivas para la salud como beber y fumar. Al regresar a la actividad física la mayoría de los sujetos experimentaron un mejor estado de ánimo y autoestima. Las personas que abandonaron volvieron a realizar actividad física por la regulación de tipo identificada, la cual incrementó a medida que se tenía más años de abandono.

Palabras clave: Motivación, abandono, actividad física.

Abstract

The main goal of this study is to determine the most common reasons why teens drop out of physical activity as well as the causes and motivation of his return, its consequences and emotions that led to the abandonment and the return to physical activity. A non-experimental and transversal study is presented. According to the type of variables used it is quantitative and the level of research is descriptive - correlational. The study included 70 subjects (35 women and 35 men) with an age range of 12-18 years; these people attend physical exercise in CEDECO and CARE de Nuevo León. Most study participants alluded its abandonment because they did not like physical activity performed and the main reason they came back is because they like physical activity. Leaving the physical activity, most of the subjects mentioned that they had problems integrating into society and began conducting activities harmful to health as drinking and smoking. Upon returning to physical activity, most subjects experienced a better mood and self-esteem. People who left the physical activity, returned to practice identified by regulation type, which increased as it had more years of neglect.

Keywords: Motivation, Drop out, Physical Activity.

² Autor para correspondencia: Fissel Alfredo Calva-Vite, Dirección: Calle Miguel Hidalgo, No. 44; Col. Tepeyac, Poza Rica, Veracruz. CP. 93250, Email: fissel_23@hotmail.com, Teléfono: 044-782-130-18-74.

Introducción

Uno de los mayores problemas de salud que presenta la población de Nuevo León es la inactividad física. En Monterrey, seis de cada diez sujetos son inactivos (62.6%), de las cuales, tres de ellos (30.8%) son inactivos porque abandonaron la práctica físico-deportiva. Si esta proporción de abandono no se hubiera dado, la prevalencia de sujetos inactivos sería considerablemente más baja (31.8%). Por lo tanto, el abandono, ya sea temporal o definitivo, es un comportamiento que, de evitarse, podría contribuir notablemente a mejorar las condiciones saludables de la población (Zamarripa, Ruiz-Juan y López-Walle, 2011).

Las evidencias de los estudios expuestos por Moreno y cols. (2006), en una investigación con estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (12 y 15 años) ponen de manifiesto un problema de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva a medida que avanza la edad en los jóvenes, y muestran una tendencia hacia la adquisición de estilos de vida sedentarios y poco saludables. Esta situación de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva por parte de los adolescentes es una de las preocupaciones que tiene la Administración Educativa y los profesionales de la Educación Física, siendo necesario estudiar los motivos de por qué esto ocurre, para poder adoptar medidas que mejoren la situación.

Para Puig (1996) el abandono de la actividad físico-deportiva entre los jóvenes es un acontecimiento complejo, en el que puede darse la circunstancia de que ellos dejen de practicar temporalmente o cambien de actividad física lo cual no puede ser considerado como abandono global. Puede ocurrir que los jóvenes tengan diversas opciones de ocupar su tiempo libre, por lo que dejar el deporte no es necesariamente el resultado de una falta de motivación hacia el deporte, sino el interés, también probablemente transitorio por otra actividad, sin que la relación con el mundo del deporte haya sido conflictiva.

A pesar de la reconocida mejora que la práctica físico-deportiva regular produce en la calidad de vida a lo largo de los años (Blair y Morris, 2009), diversos estudios verifican un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva con la edad en la población joven (Varo et al., 2003). Algunos estudios han revelado que la edad inicial en que las personas comienzan a ser activas oscila entre los 8 y los 12 años de edad (Castillo-Viera, Vera-Torrejón y Sáenz-López, 2004). Por el contrario, otros indican que es a partir de los 12 años cuando comienza el declive de la práctica física (Telama y Yang, 2000). No obstante, Sallis (2000) señala que la edad en que la práctica disminuye se encuentra entre los 13 y 18 años, cuando la exigencia académica es mayor entre los jóvenes, y otros han demostrado una mayor tasa de abandono entre los 12 y los 18 años (Chillón et al., 2009).

Recientemente, se ha observado mediante valoración objetiva (acelerómetro) de la actividad física en jóvenes, bajos niveles de práctica (Hagstromer et al., 2008) al no cumplir estos grupos de edad con la pauta recomendada de 60 minutos o más de actividad físico-deportiva diaria con una intensidad de moderada a vigorosa (Moller, Kristensen, Wedderkopp, Andersen y Floberg, 2009). Diversos estudios constatan la existencia de estas fuertes tasas de abandono durante la adolescencia (Bodson 1997; Torre, 1998, Pierón, Telama, Almond y Carreiro da Costa, 1999; García Ferrando, 2001; Tercedor et al., 2003; Palou, Ponseti, Gili, Borrás y Vidal, 2005; Ruiz Juan, García Montes y Gómez López, 2005; Zamarripa et al., 2011).

El fenómeno del abandono queda muy bien explicado en el trabajo de Carlin, Salguero, Márquez y Garcés (2009), donde se fundamentan de manera clara las diversas tipologías del mismo de acuerdo a la decisión controlable o incontrolable de desartar de la práctica. La práctica físico-deportiva tal cual está planteada, no responde a los intereses y motivaciones de este grupo de población (Moreno, Alonso, Martínez Galindo y Cervelló, 2005) y que habría que atender al análisis de dichos factores para analizar las causas de abandono y mantenimiento de actividad físico-deportiva (Moreno, Gómez y Pérez, 2007; Quevedo-Blasco, Quevedo-Blasco y Bermúdez, 2009) y las posibilidades de incremento de las mismas para la puesta en práctica de un estilo de vida saludable en los adolescentes (Cecchini et al., 2008).

El presente trabajo aborda diferentes cuestionamientos a los que se tratará de dar respuesta, por ejemplo, a qué edad se abandonó la práctica, por qué y cómo sucedió el abandono, así como los problemas y consecuencias del abandono. Las causas de su regreso, qué tipo de motivación es la que prevalece para regresar a la práctica, qué cambios físicos y emocionales destacaron de su regreso a la actividad física.

A finales de los 70, en Estados Unidos participaban en programas deportivos entre 16 y 20 millones de jóvenes de 6 a 16 años (Ceí, 1996). Diferentes estudios Weinberg y Gould (1996), manifiestan que entre los 13 y 18 años de edad el 80% de los jóvenes han abandonado la práctica deportiva, con lo que se puede extraer que si bien es cierto que la participación en los programas deportivos aumenta, también el número de abandonos es numeroso (Cruz, 1987), presentándose esta última como una de las áreas de estudio de naturaleza psicológica de mayor importancia en el deporte infantil y juvenil (Gould et al., 1982a). Estudios más recientes tasan el abandono alrededor del 35%, es decir, de cada 10 niños implicados 3-4 abandonan al llegar a los 14-15 años (Weinberg y Gould, 1996, Ruiz-Juan y García-Montes, 2005; Ruiz-Juan, de la Cruz et al., 2009; Zamarripa y colaboradores, 2011). Otros trabajos como los llevados a cabo por Stratton (1999) y por Medbery y Gould (1998) arrojan unos resultados un poco más optimistas y reducen este porcentaje hasta el 25% a nivel de práctica deportiva.

Estas tasas elevadas de abandono deportivo son consideradas por distintos autores (Gould et al., 1982a; Robinson y Carrón, 1982) como un proceso normal de ensayo-error en la elección del deporte a practicar por cada niño. En esta misma dirección, Durand (1988) expone que es probable que la competencia entre las actividades que ofrece el mercado de entretenimiento influya sobre esta tendencia a "ensayar" sucesivamente varias especialidades, y a cambiar cada año de actividad. Esta inconsistencia que parece un tanteo activo, también responde a la naturaleza de la curiosidad de los niños capaces de apasionarse intensamente por una actividad durante un lapso muy breve de tiempo y a continuación olvidarla bruscamente.

Por lo tanto, el objetivo del presente estudio es conocer las causas más frecuentes por las que los adolescentes abandonan la práctica de actividad física, así como, las causas y motivación de su regreso, las consecuencias y emociones que le generó el abandono y el regreso a la práctica físico-deportiva.

Materiales y métodos

Se presenta un estudio no experimental de tipo transversal. Atendiendo al tipo de variables utilizadas es de tipo cuantitativo y según el nivel de investigación es descriptivo-correlacional.

Población

Participaron 70 sujetos (35 mujeres y 35 hombres) con un rango de edad de 12 a 18 años de edad que asisten a Centro de Desarrollo Comunitario (CEDECO) y al Centro de Alto Rendimiento (CARE) a realizar actividad física como ciclismo, trote, caminata, juegos tradicionales, juegos infantiles, aparatos de ejercicio. La distribución por centros fue de 18 mujeres y 17 hombres que asistieron al CEDECO y 17 mujeres y 18 hombres que asistieron al CARE.

Los criterios de inclusión que se utilizaron para formar parte del estudio fue que tuviera una edad entre 12 y 18 años y que previamente hayan abandonado y regresado a la práctica de actividad física y fueran constantes hasta la fecha del estudio.

Instrumentos

El cuestionario utilizado fue una compilación de diferentes instrumentos. Para conocer las causas del abandono se utilizó el Cuestionario de Causas de Abandono de la Práctica Deportiva elaborado por Gould et al. (1982b). Para conocer el tipo de motivación que impulsó a los participantes a volver a realizar actividad física, se utilizó una adaptación del cuestionario de regulación de la conducta en el ejercicio (BREQ-3) de Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime (2006). La motivación intrínseca se midió una subescala de 4 ítems, la regulación integrada se midió con 4 ítems, la regulación identificada se midió con 3 ítems, la regulación introyectada se midió con 4 ítems, la regulación externa se midió con 4 ítems, y la subescala de no motivación se midió con 4 ítems. Para conocer las emociones y consecuencias que le generó el abandono se utilizó una adaptación al contexto deportivo del Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física (C.A.E.F).

Procedimiento

En primer lugar se llevó a cabo un sondeo para seleccionar a la muestra siguiendo los criterios de inclusión. Posteriormente se le entregó una copia del cuestionario para proceder al llenado del mismo. En todo momento los participantes estuvieron acompañados del responsable del estudio para atender cualquier tipo de duda o comentario respecto al cuestionario y la forma de llenar el mismo. Los participantes fueron informados del objetivo del estudio, la voluntariedad, la absoluta confidencialidad de las respuestas y el manejo de los datos. También se les informó que no había respuestas correctas o incorrectas, y se les solicitó máxima sinceridad y honestidad. Solamente los sujetos que dieron su consentimiento participaron en la investigación. El cuestionario se respondió de forma anónima y auto administrada en aplicación individual en el centro donde realizan su práctica.

Análisis de los datos

Los análisis descriptivos (frecuencias, media, desviación típica,) e inferenciales (correlaciones, ANOVA,) se llevaron a cabo con el programa estadístico SPSS V.21

Resultados

Descriptivos

Los resultados revelaron que alrededor de los trece años y medio ($M = 13.56$; $DT = 1.70$) fue cuando los participantes abandonaron y entorno a los quince años y medio de edad ($M = 15.64$; $DT = 1.71$) regresaron a la práctica. En general, la práctica de actividad física se abandonó por un promedio de dos años ($M = 2.06$, $DT = 1.12$).

Edad de abandono, regreso y tiempo de inactividad física

La mayoría de los sujetos que abandonaron la práctica lo hicieron a los 12 años (42.9%) seguido de aquellos que tenían 14 (14.3%) y 15 años (14.3%). De los que regresaron a la práctica, la mayoría lo hicieron a los 16 años (21.4%) seguido de aquellos que tenían 14 (20%) y 18 años de edad (20%). La mayor parte de los participantes abandonaron la práctica por un lapso de uno (37%) y dos años (37%).

Motivos por los que se abandonó y regresó

La mayoría de los participantes del estudio aludieron su abandono por que no le gustó la actividad física que realizaba (40%) seguido de la falta de recursos económicos (30%). Por otro lado, el principal motivo por el que se regresó fue porque les gusta realizar actividad física (30%) y porque encontraron una actividad física que les gusta (20%), lo que nos lleva a lo sostenido por Puig (1996) donde dice que el abandono no es meramente por un conflicto con la actividad física sino que es simple interés o un error a empezar a practicar una actividad que a la larga no es del agrado del sujeto y la abandona por esto el regreso ya que el interés por realizar actividad física persiste y es como regresan y encuentran tal vez una mayor motivación y emociones mas agradables en otra.

Emociones y consecuencias que le generó el abandono

Respecto a las emociones que experimentaron después del abandono, la mayoría de los sujetos tuvieron problemas de integración a la sociedad (40%) y baja autoestima (27.1%), una proporción más baja tuvo diferencias con su pareja (17.1%) y experimentaron depresión y tristeza (15.7%). Respecto a las consecuencias de haber abandonado, la mayoría de los que abandonaron comenzaron a realizar actividades nocivas para la salud como beber y fumar (35.7%), tuvieron desórdenes alimenticios (30%), sintieron que perdieron el tiempo por falta de determinación (21.4%) y subieron de peso (12.9%).

Beneficios de regresar a la actividad física

Dentro de los beneficios de volver a realizar actividad física, la mayoría de los sujetos experimentaron mejor estado de ánimo y autoestima (31.4%), tuvieron más tiempo de calidad para pasar con sus seres queridos (28.6%), tuvieron más iniciativa y organización en sus actividades cotidianas (22.9%) y mejoraron su condición física (17.1%).

Motivación para regresar a la práctica

Los resultados revelaron que la regulación identificada ($M = 2.08$; $DT = .93$) fue el tipo de motivación más importante para regresar a la práctica de actividad física, a ella le sigue la motivación intrínseca ($M = 1.93$; $DT = .88$), la regulación introyectada ($M = 1.89$; $DT = .88$), la regulación externa ($M = 1.85$; $DT = .74$), la regulación integrada ($M = 1.83$; $DT = .79$) y la no motivación ($M = 1.80$; $DT = .85$). Esto quiere decir, que las personas que abandonaron volvieron a la realizar actividad física porque valoran el papel que tiene el ejercicio físico para sí mismos y por las sensaciones que les genera la práctica, lo que nos lleva a que un regreso a la actividad física en algunas ocasiones podría ser mucho mas intenso, con mas ganas y motivación que cuando lo abandonaron los sujetos.

Tiempo de abandono y tipo de motivación para regresar a la actividad física

Los resultados de la prueba ANOVA entre el tiempo de abandono y el tipo de motivación reveló diferencias significativas en la regulación identificada ($F_{(4,65)} = 2,826$, $p = .032$). Las pruebas post-hoc de Tukey reveló diferencias significativas ($p = .049$) entre aquellos que abandonaron por un año ($M = 1.69$, $DT = .97$) y aquellos con 5 y 6 años de abandono ($M = 3.22$, $DT = .38$). Esto indica que los sujetos que abandonaron por 5 y 6 años volvieron a realizar actividad física porque valoraron más el papel que tiene el ejercicio físico que aquellos que abandonaron la práctica por un año.

Correlaciones entre el tiempo de abandono y tipo de motivación para regresar a la actividad física

Los resultados anteriores se confirman al examinar la relación entre los años de abandono y los tipos de motivación para volver a la práctica de actividad física. Los resultados revelaron relaciones significativas y positivas entre los años de abandono y la regulación identificada ($r = .337$; $p < .01$) y relaciones negativas entre los años de abandono y la regulación externa ($r = -.239$; $p < .05$). Esto indica que la regulación identificada para regresar a la práctica incrementa a medida que se tiene más tiempo de haber abandonado la práctica y que la regulación externa, es decir, volver a realizar ejercicio físico por las presión de otras personas, disminuye a medida que se tiene más tiempo de haber abandonado.

Discusión

Diferentes estudios manifiestan que el declive de la práctica comienza a partir de los 12 años (Seefeldt y colaboradores citados por Weinberg y Gould, 1996; Sallis, 2000; Telema y Yang, 2000; Castillo-Viera y colaboradores, 2004; Chillón y colaboradores, 2009), esto coincide con la primera parte de nuestros resultados ya que alrededor de los trece años y medio fue cuando los participantes abandonaron y entorno a los quince años y medio de edad regresaron a la práctica. En cuanto a otros estudios más recientes tasan el abandono alrededor del 35% en la edad juvenil, es decir, de cada 10 niños implicados 3-4 abandonan al llegar a los 14-15 años (Weinberg y Gould, 1996).

Otros trabajos llevados a cabo por Stratton (1999) y por Medbery y Gould (1998) arrojan resultados un poco más optimistas y reducen este porcentaje hasta el 25% a nivel de práctica deportiva, resalta la similitud de los datos obtenidos en la investigación con los estudios de Weinberg y Gould (1996), lo cual en nuestro estudio nos arrojó que la mayoría de los sujetos que abandonaron la práctica lo hicieron a los 12 años (42.9%). De los que regresaron a la práctica, la mayoría lo hicieron a los 16

años (21.4%). La mayor parte de los participantes abandonaron la práctica por un lapso de uno (37%) y dos años (37%).

Puig (1996) nos dice que el abandono de la actividad física y deportiva entre los jóvenes es un acontecimiento complejo, puede ocurrir que los jóvenes tengan diversas opciones de ocupar su tiempo libre, por lo que dejar el deporte no es necesariamente el resultado de una falta de motivación hacia el deporte, sino el interés, también probablemente transitorio, por otra actividad, sin que la relación con el mundo del deporte haya sido conflictiva, con esto se puede decir que como dice esto en cuanto a mayores programas deportivos mayor es el abandono, con lo cual podemos ver en nuestros resultados que respecto a las emociones que experimentaron después del abandono, la mayoría de los sujetos tuvieron problemas de integración a la sociedad (40%) y baja autoestima (27.1%), una proporción más baja tuvo diferencias con su pareja (17.1%) y experimentaron depresión y tristeza (15.7%). Respecto a las consecuencias de haber abandonado, la mayoría de los que abandonaron comenzaron a realizar actividades nocivas para la salud como beber y fumar (35.7%), tuvieron desórdenes alimenticios (30%), sintieron que perdieron el tiempo por falta de determinación (21.4%) y subieron de peso (12.9%). Esto quiere decir que se debe dar la importancia necesaria al deporte aunque se tengan otros intereses, ya que puede traer estas consecuencias nocivas para nosotros.

Conclusión

Los resultados del estudio aportan información respecto a los aspectos motivacionales de los jóvenes en su abandono y regreso a la actividad física. Estos datos pueden ser de utilidad en la creación de programas para que la práctica deportiva sea constante y mejorar cada vez más la calidad de vida de los jóvenes.

Los objetivos de la investigación se cumplieron al lograr determinar las causas más frecuentes por las que los adolescentes abandonan la práctica de actividad física, así como, las causas y motivación de su regreso, sus consecuencias y emociones que le generó el abandono y el regreso a la actividad física.

Referencias

- Blair, S. N. y Morris, J. N. (2009). Healthy hearts--and the universal benefits of being physically active: physical activity and health. *Annals of Epidemiology*, 19(4):253-6. doi: 10.1016/j.annepidem.2009.01.019.
- Bodson, D. (1997). La pratique du sport en communauté française. Synthèse analytique des résultats. *Sport*, 159, 5-42.
- Carlín, M., Salguero, A., Márquez, S. y Garcés, E. (2009). Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 85-99.
- Castillo Viera, E., Vera Torrejón, C., y Sáenz-López Buñuel, P. (2004). Motivos de práctica de actividad física del alumnado de la Universidad de Huelva (CD-ROM ed., pp. 1-11). La Coruña, España: En *XXII Congreso Nacional de Educación Física. La formación inicial del profesorado de Educación Física ante el reto europeo (Área de Educación Física y Atención Social)* [CD-ROM].

- Cecchini, J., González, C., Méndez, A., Fernández-Río, J., Contreras, O. y Romero, S. (2008). Metas sociales y de logro, persistencia-esfuerzo e intenciones de práctica deportiva en el alumnado de Educación Física. *Psicothema*, 20(2), 260-265.
- Cei, A. (1996). *La motivación en la práctica deportiva de atletas jóvenes. IV Congreso Nacional y Andaluz de la Actividad Física y el Deporte. Investigación y Aplicación*. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga.
- Chillón, P., Ortega, F., Ruiz, J., Pérez, I., Martín-Matillas, M., Valtueña, J., et al. (2009). Socio-economic factors and active commuting to school in urban Spanish adolescents. The AVENA study. *European Journal of Public Health*, 19(5), 470-476
- Cruz, J. (1987). *Aportaciones a la iniciación deportiva. Apunts. Educación Física*, 9, 10-18.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Educación Física. MEC; Paidós, Barcelona
- García-Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes. Madrid, España.
- Gould, D.; Feltz, D.; Horn, T.S. y Weiss, M.R. (1982a). *Reasons for attrition in competitive youth swimming. Journal of Sport Behavior*, 5, 155-165.
- Gould, D.; Feltz, D.; Weiss, M. R. y Petlichkoff, L-M. (1982b). *Participation motives in competitive youth swimmers. V World Congress of Sport Psychology*. Ontario, Canadá.
- Hagstromer, M., Bergman, P., De Bourdeaudhuij, I., Ortega, F., Ruiz, J., Manios, Y., et al. (2008). Concurrent validity of a modified version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-A) in European adolescents: The HELENA Study. *International journal of obesity*, 32, 42-48
- Medbery, R. y Gould, D. (1998). *Kids tell us what about swimming*.
- Moller, N., Kristensen, P., Wedderkoop, N., Andersen, L., y Froberg, K. (2009). Objectively measured in 1997/1998 vs 2003/2004 in Danish children: The European Youth Heart Study. *Scandinavian journal of medicine and science in sport*, 19(1), 19-29.
- Moreno, J. A., Gómez, A., y Pérez, A. (2007). Propuesta didáctica sobre la teoría de la necesidad en educación física. *INDEref*, 3. Tomado el 20 de junio de 2007. <http://www.inderef.com/content/view/76/110/>
- Moreno, J. A., Hellín, P. y Hellín, G. (2006). Pensamiento del alumno sobre la Educación Física según la edad. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 85, 28- 35.
- Moreno, J., Alonso, N., Martínez Galindo, C. y Cervelló, E. (2005). Motivación, disciplina, coeducación y estado de flow en educación física: Diferencias según la satisfacción, la práctica deportiva y la frecuencia de práctica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1-2), 225-243.
- Palou, P., Ponseti, X., Gili, M, Borrás, P. y Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Educación Física y Deportes*, 81, 5-11.
- Piéron, M., Telama, R., Almond, L. y Carreiro da Costa, F. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos: Un estudio comparativo. *Revista de Educación Física*, 76, 5-13.
- Puig, N. (1996). *Joves i esport*. Generalitat de Catalunya, Barcelona.

- Quevedo-Blasco, V., Quevedo-Blasco, R. y Bermúdez, M. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 33-42.
- Robinson, T. T., y Carron, A. V. (1982). Personal and situational factor associated with dropping out versus maintaining participation in competitive sport . *Journal of sport psychology of Health*, 18, 567-583.
- Ruiz Juan, F., García Montes, M. y Gómez López, M. (2005). *Hábitos físico deportivos en centros escolares y universitarios*. Madrid: Gymnos.
- Ruiz-Juan, F. y García-Montes, M. (2005). *Hábitos físico-deportivos de los almerienses en su tiempo libre*. (Universidad de Almería. Servicio de publicaciones. ed. Vol. 43). Almería: Monografías. Humanidades.
- Ruiz-Juan, F., de la Cruz, E., y Piéron, M. (2009). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física en adultos durante el tiempo libre. En F. Ruiz-Juan, M. García-Montes y M. Piéron (Eds.), *Actividad física y estilos de vida saludables. Análisis de los determinantes de la práctica en adultos* (Primera ed., pp. 61-71). Almería, España: Wanceulen.
- Sallis, J. F. (2000). Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine y Science in Sports y Exercise*, 32(9), 1598-1600.
- Stratton, R.K. (1999). *Coaching youth sports*. Barcelona.
- Telama, R., y Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine y Science in Sports y Exercise*, 32(9), 1617-1622.
- Tercedor, P., González Gross, M., Delgado Fernández, M., Chillón, P., Pérez López, I. J., Ruiz, J. R., et al. (2003). *Motives and frequency of physical activity in spanish adolescents*. The AVENA study. Annual
- Torre, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis doctoral. Universidad de Granada, España.
- Varo, J. J. y Martínez-González, M. A., de Irala-Estevez, J., Kearney, J., Gibney, M., y Martínez, J. A. (2003). Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Unión. *International Journal of Epidemiology*, 32(1), 138-146.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C., y Scime, G. (2006). "It's Who I Am... Really!" The Importance of Integrated Regulation in Exercise Contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(2), 79-104. doi: 10.1111/j.1751-9861.2006.tb00021.x
- Zamarripa, J., Ruiz-Juan, F., y López-Walle, J. M. (2011). *Motivaciones y etapas de cambio*. . España: Editorial Académica Española.