

INFLUENCIA DE DETERMINADOS MOTIVOS DE PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA SOBRE LOS NÍVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL EN ADOLESCENTES

Arancha Gálvez Casas
Universidad de Murcia

Pedro Luis Rodríguez García
Facultad de Educación. Universidad de Murcia

Antonio Velandrino Nicolás
Facultad de Psicología. Universidad de Murcia

RESUMEN

El objetivo de este artículo es conocer la influencia que diversos motivos de práctica físico-deportiva tienen sobre los niveles de actividad física habitual de adolescentes escolarizados. Entre los más importantes están la diversión, la competición, la mejora de la salud, el deseo de mejorar la imagen corporal, hacer amigos y recibir un mayor reconocimiento social. Utilizando un proceso de muestreo estratificado y polietápico seleccionamos una muestra compuesta por 888 sujetos de edades comprendidas entre 14 y 17 años. Según nuestros resultados los varones consideran importante la diversión, competir, mejorar la salud y el reconocimiento social. En cuanto a las mujeres, destacan como motivos principales para su práctica mejorar la salud, la diversión y el reconocimiento social. Las conclusiones de este estudio apuntan que el varón, frente a la mujer, reconoce la influencia positiva que la práctica de la actividad físico-deportiva tiene sobre la salud. La preocupación por la estética corporal hace que la mujer oriente su práctica hacia modelos típicamente femeninos y que se habitúe a consumir productos dietéticos. Los varones aumentan sus niveles de actividad física habitual porque piensan que la práctica físico-deportiva tiene beneficios para la salud.

PALABRAS CLAVE

Adolescente, competir, diversión, motivos de práctica físico-deportiva, salud.

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the levels of habitual physical activity of in-school adolescents, taking into consideration various motives influencing their decision to play sports and exercise, which include enjoyment, competition, health, body image, friends and social recognition. A carefully-selected sample of 888 adolescents, aged between 14 and 17, from secondary education schools in Murcia (Spain) was used in the investigation. Our findings show that male adolescents value enjoyment, competition, health and social recognition, while females are less motivated by competition and favour the other three main motives to do physical activities. According to our results, male adolescents are more aware of the positive effects of sports and physical activity on their health. Female adolescents tend to 'womanly' fitness exercises and diet product consumption due to their concern about body beauty. The male adolescents' levels of habitual physical activity rise, because they think that they can improve their health by exercising and playing sports.

KEY WORDS

Adolescents, motives, physical activity, competition, enjoyment, health.

INTRODUCCIÓN

Son múltiples los estudios que han centrado su interés en conocer las causas por las que se practica o no deporte. En la mayoría de los trabajos, se confirma que la salud es la principal motivación para el desarrollo de dicha práctica, seguida por la necesidad de diversión (Peiró et al. 1987; Llopis y Llopis 1999; Reyes y Garcés de los Fayos 1999; Sallis et al. 2000; Castillo y Balaguer 2001).

En el ámbito nacional, diferentes investigaciones muestran que los principales motivos que señalan los sujetos para realizar práctica físico-deportiva son: la salud, la diversión y las relaciones sociales entre iguales (Peiró et al. 1987; Llopis y Llopis 1999a, Reyes y Garcés de los Fayos 1999; Castillo y Balaguer, 2001). Esta relación de motivos para el desarrollo de la práctica en la adolescencia parece seguir siendo válida con el paso de los años (Durán, 1995). El análisis de los motivos fundamentales para la práctica deportiva en los españoles revela diferencias según la franja de edad en la cual nos centremos. De esta forma, la salud parece ser un valor más apreciado según avanza la edad, encontrándolo muy presente en adolescentes y adultos (Demarco y Sidney, 1989; Ebbeck et al., 1995), mientras que los escolares buscan la diversión y el recreo en mayor medida.

No obstante, se experimenta un cambio de motivaciones hacia la práctica con la llegada de la adolescencia, donde el reconocimiento y la competencia se hacen significativos (Weinberg y Gould, 1996; Ponseti et al., 1998). Según señalan distintas investigaciones nacionales e internacionales, las principales motivaciones de práctica en los adolescentes son la aprobación social y el demostrar habilidades, motivos de salud (especialmente las chicas) y motivos de afiliación. La mayor parte de los adolescentes dice realizar actividad deportiva por motivos de salud y también por motivos socio-afectivos. (Castillo y Balaguer 2001; Bugum et al., 2000).

El objetivo de la presente investigación se centra en conocer la influencia que determinados motivos de práctica físico-deportiva poseen sobre los niveles de actividad física habitual de adolescentes escolarizados.

MATERIAL Y MÉTODO

Material

Teniendo en cuenta los objetivos de la investigación y el diseño planteado, es preciso valorar los niveles de actividad física habitual de los adolescentes, así como los motivos de práctica físico-deportiva como posible factor de influencia. Para llevar a cabo esta valoración hemos desarrollado dos instrumentos de evaluación y registro de la información relativos a cada una de las dos dimensiones mencionadas.

Niveles de actividad física habitual de los adolescentes

Para la evaluación del nivel de actividad física habitual de los adolescentes fue creada una escala que hemos denominado *Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes* (IAFHA) (Gálvez, 2004) (Gálvez, Rodríguez Velandrino, 2006). Este inventario ofrece una aproximación al grado de actividad física habitual realizada por los adolescentes en su vida cotidiana.

El IAFHA es una escala elaborada a partir de una propuesta inicial de un inventario validado por Baecke y cols. (1982) denominado "Questionnaire for the measurement of Habitual Physical Activity" (QHPA) "Tras el correspondiente pilotaje cognitivo y dos fases de análisis exploratorio, obtuvimos pruebas psicométricas de fiabilidad y validez satisfactorias (tabla 1).

Nuestra escala quedó estructurada en tres sub-escalas con las que registrar el nivel de actividad física habitual durante los tres momentos principales de la vida cotidiana de un adolescente: el tiempo de estancia en el centro escolar, el tiempo libre o de ocio, y el tiempo dedicado voluntariamente a la actividad físico-deportiva.

Como se observa, tanto la fiabilidad de la escala como la estructura obtenida por el análisis factorial exploratorio, apoyan nuestra propuesta del IAFHA como instrumento psicométricamente adecuado para la valoración de los niveles de actividad física habitual en adolescentes.

Con este instrumento podemos, en consecuencia, obtener cuatro índices de la actividad física habitual de los adolescentes:

IE: Índice de actividad física durante la permanencia en el centro escolar.

ID: Índice de actividad físico-deportiva.

IO: Índice de actividad física durante el tiempo de ocio.

IG: índice global de actividad física habitual.

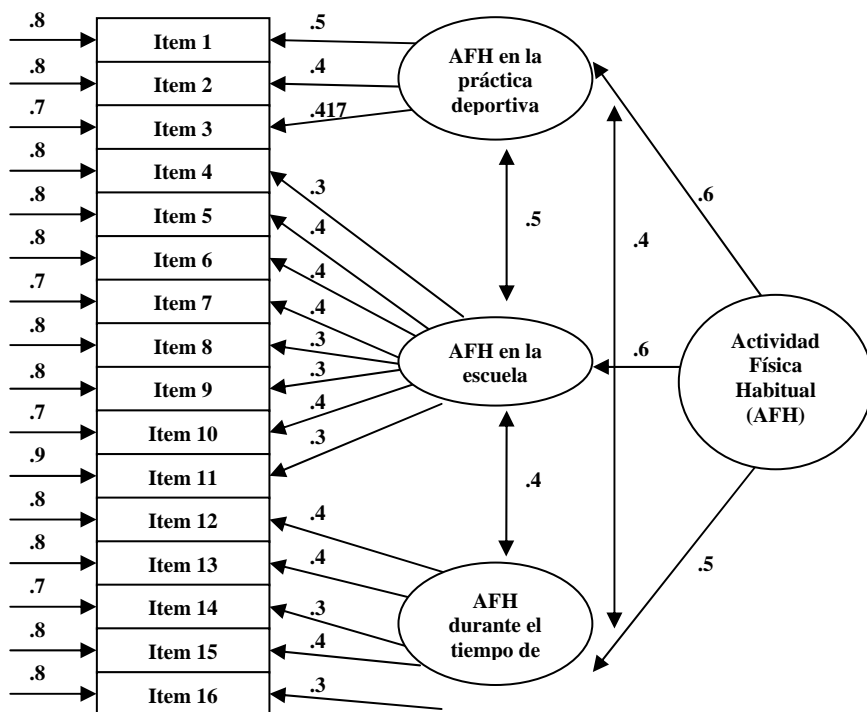
Tabla 1. Resultados correspondientes a la segunda fase del análisis exploratorio efectuado en la validación del IAFHA

	Media	Varianza	DT	Variables	Matriz de componentes			
	49.5794	55.5782	7.4551	16	1	2	3	
Media de la escala con ítem eliminado	Varianza de escala con ítem eliminado	Correlación del ítem con la escala total	Coefficiente con ítem eliminado					
I1	47.4953	46.3638	.6127	.8142	I4	0.859	0.145	0.064
I2	46.7897	48.3359	.5221	.8246	I5	0.755	0.108	0.192
I3	46.6495	46.4165	.6677	.8100	I8	0.752	0.083	0.235
I4	48.0187	50.1781	.3909	.8372	I9	0.587	0.342	0.163
I5	46.7523	50.5440	.4378	.8430	I11	0.581	0.201	0.299
I6	47.1682	46.4880	.5244	.8236	I7	0.538	0.099	0.375
I7	44.8178	53.8587	.4605	.8451	I10	0.409	0.376	0.361
I8	45.1028	52.6279	.4472	.8402	I6	0.405	0.153	0.401
I9	45.1636	50.2595	.4208	.8463	I1	0.206	0.763	0.096
I10	45.2103	50.5800	.4090	.8471	I3	0.152	0.678	0.183
I11	46.5093	51.9788	.4594	.8342	I2	0.097	0.501	0.400
I12	46.7196	53.5079	.4056	.8510	I15	0.033	0.021	0.922
I13	47.5841	49.4741	.5082	.8270	I13	0.025	0.143	0.876
I14	46.6262	44.7141	.7123	.8025	I12	0.278	0.089	0.701
I15	46.5280	52.0814	.4306	.8542	I14	0.174	0.332	0.549
I16	46.5561	47.4311	.6597	.8132	I16	0.094	0.407	0.436

Coefficiente de fiabilidad		
N de Casos = 217	N de Items = 16	
Alpha = .8453		

Análisis confirmatorio

Tras los resultados obtenidos en los análisis exploratorios, desarrollamos un estudio confirmatorio mediante ecuaciones estructurales que reprodujo de nuevo la estructura factorial obtenida en los estudios anteriores. Los resultados de dicho análisis se ofrecen en la figura 1.



$\chi^2 = 587,45$ gl = 193 GFI = .88 AGFI = .86 NFI = .85 CFI = .89 RMSEA = .69

Figura 1. Estimación de parámetros estandarizados e índices de bondad de ajuste del modelo estructural propuesto.

La escala construida para medir el nivel de actividad física habitual fue completada mediante el diseño de un cuestionario de opinión basado en diversos ítems que reflejaran la valoración de los adolescentes sobre diversos factores de posible influencia en los niveles de actividad física habitual medidos en la escala IAFHA. Todos los ítems de este cuestionario de valoración se adjuntaron a la escala. En el presente trabajo ofrecemos los resultados correspondientes a la valoración de la influencia de determinados motivos de práctica físico-deportiva sobre los niveles de actividad física habitual en adolescentes.

Para la elaboración de los ítems del cuestionario de opinión se siguieron las siguientes fases:

1. Determinación de los objetivos de la encuesta mediante: consulta de documentos con temática central relacionada con nuestra investigación, consulta a expertos en la materia nacionales e internacionales, recopilación de información adicional mediante

técnicas exploratorias, principalmente grupos de discusión y entrevistas en profundidad.

2. Se estableció un cuestionario definitivo y se realizó un pretest cognitivo aplicado a una pequeña muestra piloto de 70 adolescentes (40 mujeres y 30 hombres) para verificar el nivel de comprensión de las diferentes cuestiones planteadas, así como la dificultad y la extensión del cuestionario.

Método

La selección de la muestra se realizó siguiendo un proceso estratificado y polietápico, en el que las unidades de primera etapa fueron las comarcas naturales en las que está dividida la Región de Murcia, las de segunda etapa los municipios, las de tercera los centros escolares, y las de cuarta y última, los alumnos adolescentes. Las comarcas formaron estratos de manera que se seleccionaron dos centros de cada comarca, lo cual dio un total de 12 centros de muestreo. Para la selección de las unidades en las dos etapas siguientes se utilizó un procedimiento de selección con probabilidad proporcional al tamaño (ppt), lo que da lugar a una muestra autoponderada (Lohr, 2000; Scheaffer et al., 1987) y simplifica los análisis posteriores. La selección final de los escolares participantes fue a través de la selección aleatoria de aulas, de manera que fueron contactados todos los alumnos presentes en el aula (y que quisieron participar). En la tabla 2 se presenta la composición final de la muestra (en función del género) tras este proceso de selección.

Tabla 2. Composición final de la muestra en el análisis exploratorio.

Genero	N(%)	Edad	
		Media	D.T.
Hombres	85 (40%)	16.06	1.26
Mujeres	132 (60%)	16.01	1.05
Total	217	16.03	1.14

Las características del presente diseño muestral son:

- **Ámbito**
Institutos de Ecuación Secundaria públicos de la Región de Murcia
- **Universo**
La población objetivo o Universo es la formada por todos los adolescentes entre 14 y 17 años escolarizados (en centros públicos).
- **Tamaño muestral**
N = 888 alumnos y alumnas (444 alumnos y 444 alumnas).
- **Error muestral**
Para un nivel de confianza del 95,5%, $\pi = Q$, y supuesto m.a.s. el error real que afecta a nuestras estimaciones es de $\pm 3,2\%$

RESULTADOS

Siendo la edad una variable de influencia significativa sobre los niveles de actividad física habitual en adolescentes, ha sido incluida como covariable dentro del modelo de análisis de varianza a la hora de analizar la influencia de los motivos de práctica de actividad físico-deportiva sobre nuestra variable dependiente. No obstante, las intersecciones entre todas las variables de motivos de práctica y la edad han sido no significativas, circunstancia por la cual no han sido incluidas en las tablas de resultados.

Tabla 3. Análisis de la covarianza (ANCOVA) del efecto de los motivos de práctica sobre los niveles de actividad física habitual en varones adolescentes

Variable	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	p-valor
Divertirse	7,285	4	1,821	2,006	,093
Competir	9,248	4	2,312	2,686	,031
Mejorar la salud	11,278	4	2,820	3,200	,013*
Mejorar la imagen	21,788	4	5,447	6,177	,000*
Hacer amigos	8,706	4	2,176	2,484	,044
Reconocimiento	18,514	4	4,629	5,212	,000*

Tabla 4. Análisis de la covarianza (ANCOVA) del efecto de los motivos de práctica sobre los niveles de actividad física habitual en las mujeres adolescentes

Variable	Suma de cuadrados tipo III	gl	Media cuadrática	F	p-valor
Divertirse	7,4562	4	1,890	2,212	,070
Competir	11,690	4	2,923	3,554	,008*
Mejorar la salud	,690	4	,172	,187	,945
Mejorar la imagen	3,621	4	,905	1,088	,364
Hacer amigos	9,216	4	2,304	3,072	,018*
Reconocimiento	10,724	4	2,661	3,330	,012

DISCUSIÓN

Los motivos por los que se hace deporte son de índole diversa, como queda patente en nuestra investigación. En opinión de Cervelló (2000), entre los más significativos podemos destacar los de tipo social, la búsqueda de competencia, mayor reconocimiento y aspectos recreativos.

Pavón (2001), citando las aportaciones de Durand (1988) y de Garcés de los Fayos et al. (1995), señala ocho factores decisivos para la motivación que lleva al desarrollo de la práctica deportiva. De ellos destacamos la necesidad individual de autorrealización, la búsqueda de forma física, la sensación de catarsis o liberación, el desarrollo de las habilidades motrices y la búsqueda de distracción o esparcimiento.

Son interesantes, en relación a las distintas franjas de edad, los resultados de Biddle y Claudio (2000) en su estudio de las teorías sobre el comportamiento en relación con el ejercicio físico. Han usado listas de verificación y escalas validadas psicométricamente para medir los motivos de práctica de actividad física en jóvenes y adultos. Generalmente, los adultos están motivados para practicar por razones relacionadas con el disfrute, la salud, el reto y diversos aspectos sociales, si bien éstas cambian notablemente a lo largo de la vida. Los adultos más jóvenes están más motivados por la superación de un reto y por lograr una saludable condición física, mientras que entre los adultos de mayor edad la salud se convierte en la motivación primordial. No coincidimos con estos autores cuando indican que los motivos relacionados con el control de peso y la apariencia estética suelen ser más importantes para las mujeres que para los varones. Nuestros resultados señalan que los

motivos de apariencia estética, como el deseo de mejorar la imagen corporal, aumentan los niveles de AFH en los varones, pero no se observa lo mismo en las mujeres.

Nuestros resultados son similares a los obtenidos por Mathes y Battista (1985) en su análisis de los motivos de práctica físico-deportiva durante la etapa universitaria. Señalan que éstos se centran en la mejora de la salud, en el valor de las experiencias socio-afectivas y en el disfrute de la competición. En ambos géneros se valora en gran medida la salud, que es un motivo muy presente a partir de estas edades. Sin embargo, en nuestros adolescentes, con respecto al motivo de mejorar la salud, encontramos que sólo en los varones aumenta los niveles de AFH. Según Mathes y Battista (1985), los varones se inclinan más por la mejora de la condición física y la competición, mientras las mujeres valoran más las relaciones sociales. Sin embargo, según nuestros resultados, la competición aumenta significativamente los niveles de AFH en ambos géneros. Por su parte, García Ferrando (1996) y Llopis y Llopis (1999 b) destacan que los motivos por los que se practican actividades físico-deportivas se centran en el entretenimiento y la diversión.

La investigación en los motivos para la práctica de actividades físico-deportivas proporciona datos fundamentales para orientar y diversificar la oferta conforme a los motivos más frecuentes en las distintas franjas de edad. Según Kerner y Grossman (2001), existe en los adultos una serie de factores asociados a la probabilidad de que sigan haciendo ejercicio físico. Es positivo, en este sentido, que hayan participado en programas de actividad física y que tengan un alto riesgo de padecer enfermedades coronarias, así como una adecuada percepción de su estado de salud. También incide favorablemente el nivel de educación, la auto-motivación, la auto-eficacia y el apoyo dado por una persona significativa del entorno del sujeto para que éste adquiera unas habilidades de comportamiento convenientes para la práctica. Otros factores que también son de importancia para la continuidad en la práctica físico-deportiva son el tiempo disponible según la percepción del sujeto, la facilidad de acceso a instalaciones, las influencias familiares, las influencias de los iguales y la actitud hacia la actividad física.

Coincidimos con Kerner y Grossman (2001) en algunos de sus resultados. En nuestro estudio, uno de los motivos que inducen a la práctica es la búsqueda de reconocimiento social, que produce un aumento significativo de los niveles de AFH en los adolescentes de ambos géneros. Otro factor que también aumenta los niveles de AFH en adolescentes de ambos sexos es la condición de hacer amigos.

Nuestros resultados son similares a los de O'Dea (2003) en su estudio sobre la percepción que tienen niños y adolescentes de beneficios y barreras relacionadas con la práctica de actividad física. Utiliza una muestra de 213 escolares de edades comprendidas entre los 7 y 17 años. Coincidimos en que los principales beneficios de la actividad física son de tipo social y psicológico, a lo que se unen las buenas sensaciones físicas y la mejora en la capacidad deportiva.

En esta línea de investigación ya se situaban Tercedor y Delgado (1999), que exponen y clasifican una serie de modelos explicativos para la práctica de actividad físico-deportiva que pueden servir para el análisis de motivos en escolares y adultos. Entre los modelos tratados está el de creencias sobre la salud, la teoría de la motivación por protección, la teoría de la acción razonada, el modelo de la actividad física (Sánchez

Bañuelos, 1996), y la teoría cognitivo-social. Estos modelos muestran la variedad de factores que pueden afectar a la práctica de actividad física de los adultos y posiblemente de los jóvenes.

En la literatura científica hay coincidencia en subrayar que las actitudes son importantes. Los escolares las aprenden de todo lo que les rodea, siendo los padres, amigos y educadores quienes a menudo ejercen las influencias más decisivas (Rodríguez García, 2001).

En esta misma línea, nos unimos a Duda (1983) afirmando que la motivación en la etapa adolescente es mucho más complicada y variada que en otras edades. Los incentivos para promover en los adolescentes la participación en actividades físico-deportivas son, entre otros, competir, mejorar el aspecto físico, obtener beneficios de carácter psicológico, lograr mayor reconocimiento social, eludir enfermedades, aumentar la agilidad, la flexibilidad y la fuerza, dar respuesta a problemas de peso y mejorar el rendimiento deportivo. Nuestros resultados son similares a los de Torre (1998), que pone de relieve como motivos principales para practicar actividades físico-deportivas en adolescentes estar saludable, divertirse y ocupar el tiempo de ocio. Por su parte, Rodríguez (2000), que tiene a adolescentes de 14 a 16 años como sujetos de su estudio, aporta los siguientes motivos para la práctica deportiva extraescolar: mantenerse en forma, estar físicamente bien, sentirse bien, mejorar su nivel, mejorar sus habilidades, poder competir, entretenerse, y tener gusto por ganar y medir sus posibilidades con los demás.

Nuestros resultados son similares a los de Reeves y Jones (1998) en un estudio en el que comparan la motivación de los estudiantes para participar en actividades físico-deportivas y las percepciones que los entrenadores tienen de tal motivación en el contexto del deporte que se practica en institutos ingleses. En consonancia con la investigación existente, los resultados identifican la diversión y la mejora como las razones centrales de la participación de los estudiantes en el deporte escolar competitivo. Además, se indica que los entrenadores, más que los alumnos, dan más importancia a los beneficios extrínsecos de la participación en el deporte escolar. Se llega a la conclusión de que la identificación de las opiniones de los entrenadores y la delimitación de las motivaciones reales de los alumnos para involucrarse en el deporte extraescolar preemitirán a los educadores físicos desarrollar una perspectiva mejorada para la promoción de un disfrute óptimo en la práctica deportiva extraescolar y para, posteriormente, inculcar de por vida hábitos saludables relacionados con la actividad físico-deportiva.

Fijándonos ahora en las posibles relaciones entre los motivos de práctica deportiva y el género, coincidimos con Sánchez et al. (1992) y Vázquez (1993), cuyos resultados en relación con el género no revelan diferencias muy significativas entre varones y mujeres en cuanto a sus motivaciones. En España, deporte significa salud y entretenimiento para la mayoría de los encuestados en estos estudios. No obstante, en los escolares, las principales motivaciones de los varones se centran en su autoestima y en la competición, mientras que las mujeres están más interesadas en la salud física y en la imagen.

Siguiendo en esta misma línea, coincidimos con Viira y Raudsepp (2003) en su estudio sobre correlatos psicosociales de actividad física en adolescentes. Emplean una muestra de 197 escolares de 13 años. Los resultados de este estudio señalan que el tiempo,

la satisfacción corporal, las actitudes de los amigos y la diversión con la actividad física pueden tomarse como predictores consistentes de la actividad física de los varones, mientras que en las mujeres los factores que permiten prever la actividad física son el nivel de actividad física de la madre, la diversión, el tiempo, y la actitud de los amigos y entrenadores. En nuestro estudio, los varones alegan como motivos principales para realizar AFH divertirse, competir, mejorar la salud, mejorar la imagen, hacer amigos y el reconocimiento social. En cuanto a las mujeres, sus motivos más importantes para realizar AFH son divertirse, competir, hacer amigos y el reconocimiento social. Coincidimos en muchos de los motivos que señalan Viira y Raudsepp (2003) y, además, también en nuestro estudio existen diferencias entre géneros y con el paso del tiempo.

Según los resultados de nuestra investigación, la competición y la diversión se asocian positivamente al género masculino. Sin embargo, no existen diferencias por sexo y edad en los motivos de mejorar la salud, hacer amigos y lograr un mayor reconocimiento social. Coincidimos con Castillo y Balaguer (2001) en que tanto el género como la edad inciden de forma significativa en la diferenciación de los motivos que se dan para la práctica deportiva. Así, en general, para los varones, son más importantes los motivos relacionados con el resultado, mientras que las mujeres favorecen los aspectos sociales de las actividades deportivas. En cuanto a la edad, los más jóvenes están más motivados que los mayores por factores externos. En el mencionado estudio se analizan los motivos fundamentales de los españoles para la práctica deportiva, y señalan diferencias que se relacionan con las distintas edades consideradas.

Coincidimos con Tsu-Yin Wu et al. (2003) en que las influencias del grupo de iguales repercuten directa o indirectamente en la actividad física de ambos sexos. En nuestro estudio, la condición de hacer amigos a través de la actividad física aumenta significativamente los niveles de AFH de ambos sexos.

En nuestro estudio los adolescentes consideran como motivos más importantes para practicar actividades físico-deportivas que sean divertidas, que les permitan competir y lograr un mayor reconocimiento social, que redunden en una mejora de su salud y de su imagen, y que les den la oportunidad de hacer amigos. Es significativo el hecho de que los varones den un mayor valor a la competición y a la diversión como motivos por los que realizar actividad físico-deportiva. Esta valoración se explica por el disfrute y satisfacción que les produce, si bien la adhesión a modelos de práctica competitivos puede ser más un imperativo social que una elección individual. También responde a un imperativo social que las mujeres deban presentar un aspecto bello y saludable conforme a los estereotipos sociales.

CONCLUSIONES

Las principales conclusiones obtenidas han sido las siguientes:

Los motivos de práctica que aumentan significativamente los niveles de actividad física habitual en adolescentes están relacionados con modelos de promoción deportiva centrados en la competición y el rendimiento. De este modo, competir y obtener reconocimiento social son dos variables que generan aumento significativo de los niveles de actividad física habitual en ambos sexos.

La influencia de sus iguales y el deseo de hacer amigos es otro de los motivos que generan aumentos en la práctica, circunstancia que refuerza la necesidad de realizar actividades organizadas con implicaciones socio-afectivas.

Por otra parte, la preocupación por la salud y la imagen son variables que influyen en la práctica físico-deportiva del varón. Sin embargo, en las mujeres, el motivo de mejora de la salud no produce aumento de la actividad física habitual, debido probablemente a que prefieren otras vías para satisfacer sus deseos de condición saludable, tales como el control de la alimentación por medio de la dieta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Biddle, S. J. y Claudio R. N. (2000). Theories of Exercise Behaviour. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 290-304.
- Baecke, J.; Burema, J. y Frijters, E. (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 36, 936-942.
- Bungum, T.; Dowda, M.; Weston, A.; Trost, S. G. y Pate, R. (2000). Correlates of physical activity in male and female youth. *Pediatrics Exercise Science*, 12 (1), 71-79.
- Castillo, I; Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Cervelló, E. (2000). Una explicación de la motivación deportiva y el abandono desde la perspectiva de la Teoría de Metas: Propuesta para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. *Congreso Hispano-Portugués de Psicología*. Santiago de Compostela.
- Delgado, M. (1999). Educación para la salud en Educación Física: concreciones curriculares. *En Actas de Primeras Jornadas andaluzas sobre Actividad Física y Salud*. Formato CD-ROM. Granada: Facultad de Ciencias de la Educación.
- De Marco, T. y Sydney, K. (1989). Enhancing children's participation in physical activity. *Journal of School Health*, 59 (8), 337-340.
- Duda, J. L. (1995). Motivación en los escenarios deportivos: Un planteamiento de perspectivas de meta. En, G. C. Roberts (Ed.), *Motivación en el deporte y el ejercicio*, pp. 85-122. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Durán, J. (1995). Análisis evolutivo del deporte en la sociedad española (1975-1990): hacia una creciente complejidad y heterogeneidad deportiva. *Revista española de Educación Física y deportes*, 2 (1), 15-24.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Barcelona: Piados.
- Ebbeck, V.; Gibbons, S. L. y Loken-Dahle, L. J. (1995). Reasons for adult participation in physical activity: an international approach. *International Journal of Sport Psychology*, 26 (2), 262-275.
- Gálvez Casas, A. (2004). *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 Doctoral. Universidad de Murcia

- Gálvez, A.; Rodríguez, P.L.; Velandrino, A. (2006). IAFHA Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte. Vol 6(2)*, 85-97.
- Garcés de los Fayos, E.; Teruel, E.; Jiménez, G. y García C. (1995). Determinantes motivacionales, burnout y propensión al abandono deportivo. En *Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 90-95). Valencia: Universidad de Valencia.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte*. Madrid: Alianza.
- García Ferrando, M. (1991). *Los españoles y el deporte*. Madrid: Ministerio de Cultura.
- García Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y Actividades Deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- García Ferrando, M. (1996). *Los hábitos deportivos de los estudiantes españoles*. Documento sin publicar. Madrid: M. E. C.
- Gutiérrez, M. y González, E. (1995). Motivos por los que los jóvenes practican actividad física y deportiva: análisis de una muestra de estudiantes universitarios. En *Aplicacions y fonaments de les activitats físico-esportives* (pp. 363-374). Lleida: INEFC.
- Kerner, M. S. y Grossman, A. H. (1998) Attitudinal, social, and practical correlates to exercise behaviour: a test of the theory of planned behaviour. *Percept Motor Skills*, 87, 1139-1154.
- Lohr, S. (2000). *Muestreo: Diseño y análisis*. México: International Thomson Editores.
- Llopis, D. y Llopis, R. (1999 a). Perfil psicosociológico de la población deportista en la Comunidad Valenciana. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), *Psicología de la actividad física y el deporte*. Tomo I (pp. 417-422). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Llopis, D. y Llopis, R. (1999 b). Motivación y práctica deportiva. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), *Psicología de la actividad física y el deporte*. Tomo I (pp. 127-134). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Mathes, S. A. y Battista, R. (1985). College men's and women's motives for participation in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, 61, 719-726.
- O'Dea, J. A. (2003). Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescent. *J. Am. Diet. Assoc.* 103. 497-501.
- Pavón, A. (2001). Motivos de práctica físico-deportiva en la etapa universitaria. Tesina de suficiencia investigadora. Murcia: Universidad de Murcia.
- Peiró, J. M.; Meliá, J. L.; Valcárcel, P.; Balaguer, I. y Osca, A. (1987). Frecuencia de uso de las instalaciones deportivas y variables relacionadas. En *2º Congreso de Evaluación Psicológica*. Madrid. Pierón, M.; Telama, R.; Almond, L. y Carreiro da Costa, F. (1997). Lifestyle of young Europeans: comparative study. En J. Walkuski, S. Wrigth y T. Kwang, *World conference on teaching, coaching and fitness need in physical education and the sport sciences* (pp 403-415). Proceeding AIESEP. Singapore.
- Ponseti, F.; Gilli, M.; Palou, P. y Borrás, P. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), 259-274.

- Reeves, R. y Jones, R. L. (1998). Comparison of student participation motivation and coaches perceptions of such motivation in English high school sport. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance*. 34 (4), 46-52.
- Reyes, S. y Garcés de los Fayos, E. J. (1999). ¿Por qué las personas hacen deporte? Un análisis descriptivo en una población de estudiantes universitarios. *En Actas del VII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 121-126). Murcia: Universidad de Murcia.
- Rodríguez, A. (2000). *Adolescencia y deporte*. Oviedo: Nobel.
- Sallis, J. F. ; Prochaska, J. J. y Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescent. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 32 (5), 963-975
- Sánchez, A.; Barco, V.; Castillo, P.; Sánchez, V.; Canovas, J. y Maset, P. (1992). Conocer los hábitos higiénicos de los escolares: cauce de colaboración ciudadana en salud. *Atención Primaria*, 9 (1), 42-46.
- Scheaffer, R. L.; Mendenhall, W. y Ott, L. (1987). *Elementos de muestreo*. México: Grupo Editorial Iberoamericana.
- 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. Granada: Universidad de Granada.
- Vázquez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- Viira R y Raudsepp L. (2003). Psychosocial correlates of physical activity among seven through eight grades. *Journal of Human Movement Studies*. 44 (6). 501-517.
- Wu, T. Y., Pender, N., y Noureddine, S. (2003). Gender Differences in the psychosocial and cognitive correlates of physical activity among taiwanese adolescents: a structural equation modeling approach. *Internacional Journal of Behavioral Medicine*. 10 (2). 93-105.