



VOL. 16, Nº 1 (enero-abril 2012)

ISSN 1138-414X (edición papel)

ISSN 1989-639X (edición electrónica)

Fecha de recepción 12/09/2011

Fecha de aceptación 14/03/2012

## MOTIVOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN ADOLESCENTES ESPAÑOLES: ESTUDIO AVENA

*Motives of practice physical activity and sport in Spanish adolescents:  
The AVENA study*



*Alejandro César Martínez Baena\**; *Palma Chillón\**; *Miguel Martín-Matillas\**; *Isaac Pérez López\**; *Ruth Castillo\*\**; *Belén Zapatera\*\*\**; *Germán Vicente-Rodríguez\*\*\*\**; *José Antonio Casajús\**; *Lino Álvarez-Granda\*\*\*\*\**; *Cipriano Romero Cerezo\**; *Pablo Tercedor\**; *Manuel Delgado-Fernández\**.

\* *Universidad de Granada*

\*\* *Universidad de Málaga*

\*\*\* *Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición (Madrid)*

\*\*\*\* *Universidad de Zaragoza*

\*\*\*\*\* *Universidad de Cantabria*

E-mail: [acmartinez@ugr.es](mailto:acmartinez@ugr.es)

### Resumen:

*Fundamentos: La práctica de actividad físico-deportiva es un medio ideal para la obtención de beneficios bio-psico-sociales en la salud de los jóvenes. El objetivo del estudio fue conocer los motivos de práctica de actividad físico-deportiva en una muestra representativa de adolescentes españoles.*

*Métodos: Se efectuó un estudio descriptivo de corte transversal y se empleó la encuesta sobre comportamientos, actitudes y valores sobre actividad física y deportiva del Grupo AVENA. La muestra fueron 2.859 estudiantes, procedentes de centros públicos y privados de cinco ciudades españolas: Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza.*

*Resultados: La diversión, la realización de ejercicio físico, estar con los amigos y el gusto hacia la práctica son, en ese orden, los principales motivos señalados para realizar actividad físico-deportiva en el tiempo libre. El género y la edad modifican significativamente los motivos de práctica físico-deportiva.*

*Conclusiones: El conocimiento de los motivos de práctica podría permitir desarrollar programas de intervención eficaces y duraderos en la adopción de estilos de vida saludables en los jóvenes actuales.*

**Palabras clave:** Motivos. Actividad física. Adolescente.

**Abstract:**

*Background: Practice of physical activity and sport is an ideal medium for obtain benefits bio-psycho-socials health of young people. The aim of the current study is to know the reasons for practicing physical activity and sport in a representative sample of Spanish adolescents.*

*Methods: A descriptive cross-sectional study was implemented and the survey about behaviours, attitudes and values related to physical activity and sport practice, which was developed in the AVENA study was used. The sample size was 2859 Spanish students from public and private secondary schools in 5 Spanish cities: Granada, Madrid, Murcia, Santander and Zaragoza.*

*Results: The amusement, doing exercise, being with friends and the pleasure of this practice are, in this order, the main reasons for practicing physical activity and sport in their free time. Gender and age modify significantly the reasons for practicing physical activity and sports.*

*Conclusions: The knowledge of the reason of practicing could allow to develop effective and long-term successful intervention programmes for adopting healthy lifestyles in the currently young people.*

*Key words: Motives. Physical activity. Adolescent.*

## 1. Introducción

En la actualidad, diversos organismos internacionales promueven estrategias con el fin de promocionar la actividad físico-deportiva entre la población (*European Comision, 2002*). En este sentido, en España destaca la Estrategia NAOS, dirigida a mejorar dicha situación (*Ballesteros-Arribas et al., 2007*), a través de la cual surgen nuevas posibilidades de realización de actividad físico-deportiva durante el tiempo libre y en materia educativa (*M.S.C., 2009*).

A pesar de esto y de la reconocida mejora que dicha práctica físico-deportiva regular produce a nivel físico, psíquico y social, así como en la calidad de vida (*Martínez-Gómez et al., 2009*), se muestra un descenso de los niveles de actividad físico-deportiva conforme aumenta la edad de los jóvenes (*Roman et al., 2008*), produciéndose los mayores índices de abandono en la adolescencia (*Currie et al., 2008*). Las últimas medidas objetivas realizadas sobre dicha población (*Parfitt et al., 2009*), manifiestan niveles de práctica bajos (*Nilsson et al., 2009*), al no cumplir estos grupos de edad con las recomendaciones mínimas para una mejora de la salud de 60 minutos de actividad físico-deportiva diaria con una intensidad de moderada a vigorosa (*Andersen, 2009*).

De esta forma, la programación y el diseño de la práctica físico-deportiva parece no responder a las demandas de este grupo de población (*Utter et al, 2009*). Por tanto, se certifica que dichos factores deberán tenerse en cuenta a la hora de examinar los posibles principios de deserción o sostenimiento de la práctica físico-deportiva (*Palou, 2005*), con el fin de trabajar en la mejora de la salud y calidad de vida de estos jóvenes.

En este sentido, podría parecer interesante indagar en la comprensión de aquellos factores que puedan estimular, promover y definir la práctica de actividad físico-deportiva para la consecución de formas de vida más saludables (*Pavón et al., 2004*).

Si conseguimos descubrir dicho entramado, estaremos ante una ocasión única para acometer dicha problemática de una manera más eficaz, estimulando el aumento de los niveles de actividad físico-deportiva (*Khunti et al., 2007*). Por tanto, resulta relevante seguir investigando en los motivos por los que se practica, en la etapa adolescente, como ha sido parcialmente tratado en España en estudios como los de *Cecchini, Méndez y Muñiz (2002)*, *Hellín, Moreno y Rodríguez (2004)*, *Moreno, Gonzalez-Cutre y Chillón (2009)* o *Moreno, Zomeño, Marín, Cervello y Ruiz (2009)*.

No obstante, en el actual estudio se analizó una muestra representativa de adolescentes españoles. De esta forma, el objetivo de la presente investigación es conocer los motivos de práctica de actividad físico-deportiva en una muestra representativa de adolescentes españoles.

## 2. Método

### a) Participantes

El presente trabajo forma parte del Estudio AVENA (*Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes*), cuya metodología completa ha sido publicada con anterioridad<sup>18</sup>. Para la determinación del tamaño total de muestra se tomó el parámetro de mayor varianza en la población, utilizando los datos que había publicados en la bibliografía cuando se planeó el estudio<sup>19</sup>: el índice de masa corporal (IMC). El muestreo estuvo determinado por esta dispersión. El nivel de confianza es del 95% con un error  $\pm 0,25$ . Se calculó un  $n = 2100$  para el estudio completo. La muestra se sobredimensionó para prevenir pérdidas de información obteniendo una muestra de 2.859 sujetos (1357 hombres, 1502 mujeres), con edades comprendidas entre los 12,40 y los 18,70 años y una media de  $15,37 \pm 1,44$  años. Los sujetos fueron elegidos de entre los escolares de Enseñanza Secundaria o Formación Profesional, procedentes tanto de centros públicos como privados de cinco ciudades españolas: Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza. El 98,1% de los sujetos era de raza caucásica, un 1,1% de latinoamericanos indios y el 0,8% restante de raza afroamericana, europeos del este, África subsahariana, África negra, asiática y gitana.

Para obtener grupos de edad equivalentes, la edad fue agrupada en cinco bloques desde los 13 a los 17-18 años. En el grupo de 13 años se incluyen los sujetos desde 12,40 hasta 13,99 años, y así sucesivamente. Se ajustó finalmente con un factor de ponderación para equilibrar la muestra según la distribución de la población española y garantizar la representación real de cada uno de los grupos definidos por los dos factores mencionados (Fuente: Instituto Nacional de Estadística). Sobre la muestra inicial un total de 1432 (902 varones y 530 mujeres) informaron sobre sus motivos para practicar actividad físico-deportiva.

### b) Instrumento

Como herramienta de toma de datos se utilizó un cuestionario elaborado específicamente para los propósitos del estudio Avena. De dicho cuestionario se utilizaron la siguiente pregunta:

-¿Podrías decirme por qué motivos practicas actividad físico-deportiva principalmente? (Un máximo de tres respuestas; 1- Por diversión y pasar el tiempo, 2- Por encontrarme con amigos, 3- Por hacer ejercicio físico, 4- Porque me gusta la actividad físico-deportiva, 5- Por mantener la línea, 6- Por evasión (escapar de lo habitual), 7- Por mantener y/o mejorar mi salud, 8- Porque me gusta competir, 9- Otra razón, ¿cuál?)

### c) Procedimiento

La aplicación del cuestionario se realizó de forma negociada con los centros y con la autorización de los directores de los mismos, así como con el consentimiento de los padres. Los cuestionarios fueron auto-administrados a los alumnos a primera hora de la mañana y

dentro de su aula en el horario habitual de clases. Los encuestadores siguieron un guión unificado para dar las instrucciones oportunas. Previamente se les indicó a los alumnos el objeto de estudio y se les pidió que contestasen con seriedad y máxima sinceridad, asegurándoles la confidencialidad de las respuestas.

**d) Análisis estadístico**

Los resultados descriptivos, al ser variables nominales, se estudiaron y se presentan en frecuencias y porcentajes.

El análisis inferencial se inició estudiando la normalidad de las variables mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, observándose una distribución no normal de los datos; además, la prueba de Levene resultó en varianzas desiguales. Por tanto, se aplicaron técnicas no paramétricas para comprobar las diferencias entre dos grupos independientes chicos-chicas (empleando el test de Mann-Whitney) y las diferencias entre grupos de edad (empleando el test de Kruskal-Wallis). En ambos casos se ha exigido un valor de significación de  $p < 0.05$ . Para todos los cálculos del análisis de resultados se utilizó el paquete estadístico SPSS v. 15.

**3. Resultados**

Tabla 1. Diferencias por género y edad respecto a los motivos de práctica físico-deportiva

Motivos práctica	Total (n)	Género (%)		Edad (%)				
		Chico n=902	Chica n=530	13 n=283	14 n=290	15 n=322	16 n=268	17-18 n=268
Diversión y pasar el tiempo	900	69	52,5	61,2	62,4	63,6	61,6	69,35
Amigos	105	7,4	7,2	7,4	7,2	9	6	5,7
Hacer ejercicio	273	16,2	24	20,1	20	17,7	22	14,8
Porque me gusta	90	4,4	9,4	8,1	6,9	6,2	4,5	6,15
Por mantener la línea	29	0,9	4	0,7	1,7	1,9	3,4	1,1
Por evasión	3	0,2	0,2	0	0	0,3	0,4	0,2
Por salud	14	0,3	2,1	1,8	1	0,3	1,1	0,45
Por competir	10	1	0,2	0,7	0,7	0,6	0,7	2,35
Otras	2	0	0,4	0	0	0,3	0,4	0
		P género =0,000		P edad=0,535				

En el análisis de los motivos de práctica físico-deportiva, se observan diferencias respecto al género ( $P < 0.001$ ) pero no respecto al intervalo de edad ( $P = 0.535$ ) (tabla 1). El principal motivo de práctica en los chicos resulta ser la diversión (69%), seguido de hacer ejercicio (16,2%) y estar con los amigos (7,4%). En cambio, en las chicas, la diversión ocupa el primer lugar (52,5%), seguido de hacer ejercicio (24%) y por gusto (9,4%), destacando también la práctica para mantener la línea (4%).

#### 4. Discusión y Conclusiones

Los resultados de este estudio realizado sobre una muestra representativa de adolescentes españoles, verifican que la diversión, la realización de ejercicio físico, estar con los amigos y el gusto hacia la práctica son, en ese orden, los principales motivos señalados para realizar actividad físico-deportiva en el tiempo libre. El género modifica significativamente los motivos de práctica físico-deportiva.

En cuanto a los principales motivos de realización de actividad físico-deportiva, los hallazgos de nuestro estudio muestran que tanto los chicos como las chicas, apuntaron la diversión y el hecho de hacer ejercicio aunque, con diferencias significativas entre sí, mientras que la edad no origina cambios significativos. En los estudios de Utter et al. (2006) y García Ferrando (2005), se constataron los mismos motivos. Sobre ello, en un estudio realizado por Guillén, Weis y Navarro (2005) con niños y adolescentes brasileños, se detectó que los principales motivos de participación eran, estar alegre y divertirse. Destacar lo ya apuntado por Moreno, Martínez y Alonso (2006), al indicar que el nivel de diversión en la actividad resulta especialmente importante en estos grupos de edad debido a la relación existente entre dicha diversión y la participación en actividades físicas. Si la diversión es uno de los factores principales de motivación de la práctica físico-deportiva, las estrategias encaminadas a favorecer la adherencia al ejercicio quizá deberían priorizar este componente a la hora de enfocar las actividades.

No obstante, hemos podido evidenciar preferencias distintas en el conjunto de los motivos de inducción hacia la práctica. En la línea de lo apuntado por Dishman et al. (2005), los chicos optan más por hacer ejercicio físico para pasar el rato con los amigos, mientras que las chicas lo hacen simplemente por gusto. Respecto al primero, existe una amplia evidencia de que las interacciones con los compañeros resulta un elemento enormemente motivador para sus pares (Haverly y Davison, 2005). Además, se confirma una mayor motivación (aunque en porcentajes pequeños) de las chicas hacia una práctica para mantener la línea y mejorar la salud, y de los chicos hacia una práctica competitiva. De esta forma, en consonancia con Malina (2001) y Otero (2004), se podría afirmar que las diferencias significativas en cuanto a género incurren en que las chicas conceden más importancia al hecho de cuidar la estética corporal que los chicos y que éstos en cambio, atribuyen una mayor importancia a la competición y al estar con los amigos.

Desde nuestra óptica, resulta importante incidir en un mayor dotación de recursos por parte de las administraciones públicas con el fin de pre-cursar estrategias de intervención de actividad físico-deportiva más cercanas a las expectativas, intereses y demandas sociales y juveniles<sup>27</sup>, propiciando así una mayor participación de estos chicos y chicas, así como la adquisición de estilos de vida más saludables en el futuro.

El papel del profesor especialista en Educación Física, se presenta como crucial para la aproximación y comprensión de la cultura juvenil desde la que poder actuar hacia una

mejora de la motivación de estos chicos respecto a actividades más activas en su tiempo libre. En este sentido, como ya se reflejó en estudios previos (Moreno et al., 2008), la práctica de actividad física dependerá de diversos perfiles motivacionales en estos jóvenes, lo que desde nuestra opinión, permitirá a los profesores de EF poner en práctica estrategias de segmentación con el fin de aumentar la eficacia de sus intervenciones y lograr una participación más activa entre sus alumnos. Este razonamiento justifica la necesidad de especialistas bien formados que sepan adaptar sus sesiones prácticas a partir de una reflexión crítica de su labor pedagógica como bien se apunta en Pérez y Delgado (Pérez y Delgado, 2007).

En conclusión, los hallazgos de este trabajo muestran como principales motivos de práctica de actividad físico-deportiva a la diversión, la realización de ejercicio físico, estar con los amigos y el gusto hacia la práctica. El género modifica significativamente estos motivos. Estos resultados pueden ayudar a elaborar estrategias de promoción de la actividad física para un aumento de los niveles y una reducción de los índices de abandono de actividad físico-deportiva y, en consecuencia, producir una mejora de la salud en la etapa adolescente.

### Referencias bibliográficas

- Andersen L. (2009). Physical activity in adolescents. *Journal de pediatria*, 85(4), 281-283.
- Ballesteros-Arribas J., Dal-re Saavedra M., Pérez-Farinós N., Villar-Villalba C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: estrategia NAOS. *Revista Española de Salud Pública*, 81, 443-9.
- Cecchini J., Méndez A., Muñiz J. (2002). Motivos de práctica deportiva en escolares españoles. *Psicothema*, 14, 523-531.
- Currie C., Gabhainn S., Godeau E., Roberts C., Smith R., Currie D., et al. (2008). *Inequalities in young people's health. HBSC international report from the 2005/2006 survey*. Copenhagen: World Health Organization.
- Dishman R., Motl R., Saunders R., Felton G., Ward D., Dowda M., et al. (2005). Enjoyment mediates effects of a school-based physical-activity intervention. *Med Sci Sports Exerc.*, 37 (3), 478-87.
- European Comision (2002). *Programas de acción comunitaria en el ámbito de la salud pública 2003-2008*. Disponible en [http://www.dicoruna.es/ipr/doce/2002/I\\_27120021009es00010011.pdf](http://www.dicoruna.es/ipr/doce/2002/I_27120021009es00010011.pdf)
- García Ferrando M. (2005). *Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles: Avance de resultados*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas.
- González-Gross M., Castillo M., Moreno L., Nova E., González-Lamuño D., Pérez-Llamas F., et al. (2003). Alimentación y valoración del estado nutricional de los adolescentes españoles (Proyecto AVENA). Evaluación de riesgos y propuesta de intervención I. Descripción metodológica del estudio. *Nutr Hosp.*, 18, 15-28.
- Guillén F., Weis G., Navarro M. (2005). Motivos de participación deportiva de niños brasileños atendiendo a sus edades. *Apunts*, 80, 29-36.
- Haverly K., Davison K. (2005). Personal fulfillment motivates adolescents to be physically active. *Arch Pediatr Adolesc Med.*; 159, 1115-1120.
- Hellín P. Moreno J., Rodríguez P. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, 101- 115.



- Johns D. (2005). Recontextualizing and delivering the biomedical model as a physical education curriculum. *Sport Education and Society*, 10(1), 69-84.
- Khunti, K., Stone, M., Bankart, J., Sinfield, P., Talbot, D., Farooqi, A. (2007). Physical activity and sedentary behaviours of South Asian and white European children in inner city secondary schools in the UK. *Family Practice*, 24(3), 237-244.
- Malina R. (2001). Tracking of physical activity across the lifespan. *President's council on physical fitness and sports. Research Digest*, 3(14), 1-8.
- Martínez-Gómez D., Martínez-de-Haro V., Pozo T., Welk G., Villagra A., Calle M., et al. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 83, 427-439.
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2009). *Guía para una escuela activa y saludable: Orientación para los Centros de Educación Primaria*. Disponible en [http://www.perseo.aesan.mspes.es/docs/docs/guias/escuela\\_activa.pdf](http://www.perseo.aesan.mspes.es/docs/docs/guias/escuela_activa.pdf).
- Moreno J., González-Cutre D., Chillón M. (2009). Preliminary Validation in Spanish of a Scale Designed to Measure Motivation in Physical Education Classes: The Perceived Locus of Causality (PLOC) Scale. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 327-337.
- Moreno J., Hellín P., Hellín G., Cervelló E., Sicilia A. (2008). Assessment of Motivation in Spanish Physical Education Students: Applying Achievement Goals and Self-Determination Theories. *The Open Education Journal*, 1, 15-22.
- Moreno J., Martínez C., Alonso N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 3(2), 20-43.
- Moreno J., Zomeño T., Marín L., Cervello E., Ruiz L. (2009). Variables motivacionales relacionadas con la práctica deportiva extraescolar en estudiantes adolescentes de educación física. *Apunts*, 95, 38-43.
- Moreno L., Fleta J., Mur L., Feja C., Sarría A., Bueno M. (1997). Indices of body fat distribution in Spanish children aged 4.0 to 14.9 years. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.*; 25, 175-81.
- Nilsson A., Anderssen S., Andersen L., Froberg K., Riddoch C., Sardinha L., et al. (2009). Between and within day variability in physical activity and inactivity in 9 and 15 year old European children. *Scandinavian journal of medicine and science in sports*, 19(1), 10-18.
- Otero J. (2004). *Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte (2002)*. Cádiz: Consejería de Turismo y Deporte. Observatorio del Deporte Andaluz;.
- Palou P., Ponseti X., Gili M., Borrás P., Vidal J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts*, 3, 5-11.
- Parfitt G., Pavev T., Rowlands A. (2009). Children's physical activity and psychological health: the relevance of intensity. *Acta Paediatrica*, 98(6), 1037-1043.
- Pavón A., Moreno J., Gutiérrez M., Sicilia A. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. *Apunts*, 76: 13-21.
- Pérez I., Delgado M. (2007). Mejora de los conocimientos, procedimientos y actitudes del alumnado de secundaria tras un programa de intervención en educación física para la salud. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 61-77.

- Roman B., Serra-Majem L., Ribas-Barba L., Perez-Rodrigo C., Aranceta J. (2008). How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity?. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(3), 380-7.
- Utter J., Denny S., Robinson E., Ameratunga S., Watson P. (2006). Perceived Access to Community Facilities, Social Motivation, and Physical Activity among New Zealand Youth. *Journal of Adolescent Health*, 39, 770-773.

### Apéndice

Coordinador proyecto AVENA: A. Marcos, Madrid.

Investigadores principales proyecto AVENA (por orden alfabético de la ciudad): M. J. Castillo, Granada. A. Marcos, Madrid. S. Zamora, Murcia. M. Bueno, Zaragoza. M. García Fuentes, Santander.

El grupo AVENA, centros colaboradores y sus investigadores asociados y actividades: **Granada:** M.J. Castillo, M. D. Cano, R. Sola (*Estudio Metabólico y Analítico*); A. Gutiérrez, J. L. Mesa, J. Ruiz (*Condición Física*); M. Delgado, P. Tercedor, P. Chillón (Actividad Físico-Deportiva); M. Martín, G. Verónica, R. Castillo (*Colaboradores*). Universidad de Granada. E- 18071 Granada. **Madrid:** A. Marcos, M. González-Gross, M. Joyanes, E. Nova, A. Montero, B de la Rosa, S. Gómez, S. Samartin, S. Medina, J. Warnberg, J. Romeo, R. Álvarez (*Coordinación, Estudio Inmunológico*); L. Barrios (*Tratamiento Estadístico*); A. Leyva (*Estudio Psicológico*). Instituto de Nutrición y Bromatología. Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). E-28040 Madrid. **Murcia:** S. Zamora, M. Garaulet, F. Pérez-Llamas, J. C. Baraza, J. F. Marín, F. Pérez de Heredia, M. A. Fernández, C. González, R. Garcíaa, C. Torralba, E. Donat, E. Morales, M. D. Garcíaa, J. A. Martínez, J. J. Hernández, A. Asensio, F. J. Plaza, M. J. López (*Análisis Nutricional*). Dpto. Fisiología. Universidad de Murcia. E-30100 Murcia. **Santander:** M. García Fuentes, D. González-Lamuño, P. de Rufino, R. Pérez Prieto, D. Fernández, T. Amigo (*Estudio Genético*). Dpto. Pediatría. Universidad de Cantabria. E-19003 Santander. **Zaragoza:** M. Bueno, L. Moreno, A. Sarriá, J. Flea, G. Rodríguez, C. M. Gil, M. I. Mesana. (*Estudio Antropométrico*). Universidad de Zaragoza. E-50008 Zaragoza.