

Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo

Pedro Gil*, Ricardo Cuevas*, Onofre R. Contreras* y Arturo Díaz**

*Universidad de Castilla la Mancha (España) y **Universidad de Murcia (España)

Esta investigación pretende conocer las percepciones acerca de la asignatura de Educación Física y los hábitos de vida activa que tienen los chicos y chicas adolescentes en relación con el abandono deportivo. Para ello, se diseñó un cuestionario y se aplicó a un total de 164 estudiantes, 76 chicos y 88 chicas de 3º de ESO, de entre 14 y 15 años, de cuatro institutos de Educación Secundaria de Castilla-La Mancha. Los resultados mostraron una alta valoración de la asignatura Educación Física por parte de los participantes, aunque señalan que los docentes favorecen escasamente el aumento de interés del alumnado por la asignatura. Por géneros, se hallaron diferencias en cuanto al nivel de práctica, siendo las mujeres las que realizan menos actividad física. Asimismo, se detectó un porcentaje considerable de chicas que abandonaron una actividad deportiva esgrimiendo que no era disciplina apropiada para su género. Se discuten los resultados a la luz de anteriores hallazgos.

Palabras clave: Educación Física, motivación, hábitos de vida activa, práctica deportiva, adolescentes.

Physical Education and lifestyle physical activity: adolescents' perceptions on sport dropout. The aim of the research was to know the adolescents' perceptions about Physical Education and lifestyle physical activity regarding sport dropout. For this objective, a questionnaire was designed to study the perception of 164 secondary students (3º Secondary Education, 78 male and 88 female, aged between 14 and 15) of four high schools of Castilla-La Mancha. The results showed a high appreciation of PE. However, the findings revealed that most teachers did not improve students' motivation in the corresponding subject. Also, results showed gender differences as regards practice, with lower values in the case of girls. An important number of girls with sport dropout justified this behavior arguing they did not practice an appropriate sport for women.

Keywords: Physical Education, motivation, active lifestyle, sports, adolescents.

Los beneficios de la participación en Educación Física y de la realización habitual de actividad deportiva están ampliamente reconocidos por la literatura científica. Así, numerosos estudios han constatado la influencia que esta asignatura puede llegar a tener en la promoción de estilos de vida saludables (Bailey, 2006). En este sentido, los alumnos de la etapa de Edu-

cación Primaria suelen poseer una alta motivación hacia la asignatura de Educación Física manteniendo, asimismo, considerables niveles de actividad física y deportiva en su vida cotidiana. No obstante, conforme los niños van avanzando en edad, los niveles de actividad física y de motivación hacia la participación en las clases de Educación Física van descendiendo paulatinamente. Incluso hay estudios que relacionan este aumento del sedentarismo en la adolescencia con abuso de las nuevas tecnologías como nueva forma de ocio por parte de los jóvenes (Chinn y Rona, 2001).

La OMS (2010) señala que son necesarios al menos 60 minutos de práctica de actividad física diaria para jóvenes de 5 a 17 años. A pesar de ello, existen estudios que nos alertan de que la cantidad de práctica de actividad física por parte de los adolescentes es insuficiente (Spronston y Primatesta, 2003). En la misma línea, la OMS (2000) también alerta de que el sedentarismo y los hábitos de vida poco activos derivan en un aumento del riesgo de padecer enfermedad cardiovascular, obesidad y diabetes tipo II, algunos tipos de cánceres, depresión o ansiedad, entre otros. Este descenso generalizado de la actividad física en la adolescencia se hace aún más patente en el género femenino que en el masculino (Fernández, 2011). Una de las explicaciones de las diferencias entre la participación y el abandono deportivo de los y las adolescentes proviene de la socialización del rol de género ya que, desde una edad muy temprana, las presiones sociales y culturales inculcan a los niños y adolescentes las actividades más adecuadas -a priori- a su género (Hamzeh, 2007).

Resulta primordial conocer las motivaciones hacia la práctica de actividad física para promover de forma eficaz la iniciación y adherencia a actividades deportivas de carácter saludable. Una de las finalidades de la Educación Física escolar es la de promover un estilo de vida activo y sano, y fomentar o crear hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física para que los alumnos continúen activos. En esta línea, Van Acker, Carreriro, Bourdeaudhuij, Cardon, y Haerens (2010), bajo el prisma de la teoría social cognitiva, sostienen que los factores ambientales (contexto de la clase, su contenido, el comportamiento del profesor, etc.) influyen directa e indirectamente en los niveles de actividad física durante las clases de Educación Física, así como el interés de los alumnos por esta materia.

En el contexto español también se han realizado estudios que señalan la pérdida de interés con respecto a la Educación Física en la adolescencia (Moreno, Rodríguez, y Gutiérrez, 1996). Casimiro (1999) igualmente realizó un estudio con el mismo tópico de investigación encontrando resultados similares y señalando, además, que son las chicas de

Educación Secundaria las que peor opinión tenían de la asignatura.

Hoy se habla mucho acerca del abandono de la práctica deportiva por parte de los jóvenes. Si bien esto es cierto, no siempre los análisis al respecto están plenamente fundamentados. Es un error suponer que los niños deportistas que interrumpen la participación en un deporte nunca lo retomarán. Algunas investigaciones (Gould, Feltz, Horn, y Weiss, 1982; Klint y Weiss, 1986) indican que los jóvenes deportistas pueden experimentar varios tipos o niveles de abandono. Sin embargo, en contraste con estos hallazgos, Petlichkoff y Gould (1988) entrevistaron a jóvenes estudiantes de escuela secundaria que habían desertado deportivamente, descubriendo que el 59% no tomaba parte en ningún deporte organizado desde que habían abandonado sus respectivas disciplinas, y tampoco tenían planes de hacerlo en el futuro. Por eso, el abandono deportivo debe ser visto como un proceso que cambia gradualmente, que va de un deporte específico a un abandono general. Dicho argumento debería servir a los profesores y/o entrenadores para profundizar más de manera continuada acerca de las causas de abandono y no simplemente evitar exigencias al niño para evitar el síndrome de saturación deportiva, como así se lo plantean Méndez, Cecchini, y Contreras (2005) “pues conocer los principales motivos que tienen los jóvenes para abandonar la práctica, parcial o definitiva, del deporte es un centro de especial interés ya que desvelar los entresijos de dicha motivación permitirá a los profesionales de la Educación Física estructurar sus prácticas y adaptar el contexto o clima de aprendizaje para ser más eficaces en su empeño de paliar la tasa de abandono de la práctica deportiva y, de este modo, ayudar a la formación de patrones de vida saludables” (p. 15).

El grado en el que se disfruta en el deporte es casi siempre una de las razones primarias para participar o para abandonar (Gill, Gross, y Huddleston, 1983; Gould *et al.*, 1982). Dishman *et al.* (2005) llevaron a cabo un ensayo controlado y aleatorio que unía el aumento del disfrute con un aumento de la actividad física entre las chicas adolescentes y averiguaron que había una asociación intensa entre el

disfrute y la participación de las chicas en la actividad física.

En efecto, durante las pasadas dos décadas la actividad física ha decaído y un gran número de adolescentes, especialmente niñas, no son lo suficientemente activas (Dwyer *et al.*, 2006). Una de las explicaciones de las diferencias entre la participación y el abandono deportivo de los niños y niñas adolescente proviene de la socialización del rol de género ya que desde una edad muy temprana, las presiones sociales y culturales inculcan a los niños y adolescentes las actividades más adecuadas a su sexo (Hamzeh, 2007). Quizás, ésta sea una de las explicaciones tanto de la más débil participación deportiva de las niñas como de su tasa más alta de abandono, especialmente durante la adolescencia, un período crítico durante el cual las mujeres parecen ser más vulnerables a los mensajes que las impulsan a conformarse con las imágenes culturales de feminidad. Los chicos han demostrado repetidamente mayor tasa de participación que las chicas (Eismann, Katzmarysk, y Tremblay, 2004; Ekelund *et al.*, 2004; Janssen, Katzmarzyk, Boyce, y Pickett, 2004). Si bien estos estudios sugirieron que las diferencias de género en la participación puede ser un reflejo de la madurez física en lugar de la edad.

Sin duda, es muy importante conocer las razones que se encuentran detrás de la elección de una u otra opción por parte de los y las adolescentes para poder tenerlas en cuenta para diseñar intervenciones educativas eficaces. A través de este estudio podremos comprender factores relacionados con la actividad física y las razones que influyeron en las decisiones sobre su participación en dichas actividades. El estudio lo hemos focalizado en los adolescentes más jóvenes, pues es a estas edades (en torno a 14 años) cuando comienzan a aparecer conductas asociadas a los niveles de baja actividad física (Van Mechelen, Twisk, Post, Snel, y Kemper, 2000). Así, el objetivo de este trabajo se centra en conocer los hábitos y las actitudes de los chicos y las chicas adolescentes sobre la Educación Física y la práctica de actividad física. Asimismo, se pretende analizar la relación de éstas variables con el abandono deportivo.

Método

Participantes

La muestra fue seleccionada de forma intencional, contando con 164 discentes de 3º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), de entre 14 y 15 años, de los cuales 76 eran chicos y 88 chicas. La muestra estuvo compuesta por alumnado de cuatro institutos de entorno rural en Castilla-La Mancha (España).

Variables e instrumentos de evaluación

A través de la presente investigación pretendemos conocer las percepciones de los jóvenes de ambos géneros de 3º de ESO sobre los hábitos de vida activa y sus experiencias en Educación Física escolar. A tal efecto, nos vamos a centrar en sus impresiones sobre sus propias experiencias en relación a la actividad física dentro y fuera del aula. Además, focalizaremos nuestro análisis en las diferencias de las percepciones que puedan tener los alumnos y alumnas ante los mismos interrogantes.

Así, las variables estudiadas en el presente trabajo se refieren a la actividad física como forma de mejorar la salud, la percepción que tienen los alumnos y las alumnas de realizar ejercicio para sentirse bien e incluso para divertirse; así como su percepción de la asignatura de Educación Física. También se pretende conocer la preferencia de los alumnos sobre la realización actividades físicas de forma individual o colectiva y su interés en practicar unos u otros deportes en función de su género.

Se elaboró un cuestionario tomando como base los trabajos de Moreno *et al.* (1996), Ruiz-Juan, García-Montes, y Hernández-Rodríguez (2001) y Whitehead y Biddle (2008). Una vez diseñada una primera versión, se llevó a cabo una aplicación piloto del mismo a una muestra de 8 alumnos. A continuación enviamos la valoración del instrumento a un juicio de expertos compuesto por profesores universitarios y cuyas sugerencias sirvieron de nuevo para reformular algunos ítems. Finalmente el diseño surgido se aplicó, de nuevo de forma piloto, a un grupo de 20 alumnos, lo cual propicio una nueva modificación de la enunciación de algunos ítems. El cuestionario consta de 15 preguntas, de las cuales 11 son

de respuesta dicotómica (sí o no) y cuatro de respuesta múltiple.

Procedimiento

El estudio contó con la previa aprobación de los padres y madres de los participantes, así como con el permiso de los centros educativos. El cuestionario fue cumplimentado en clase de Educación Física en presencia de un investigador que informó a los alumnos del objeto de la investigación, así como del carácter voluntario y anónimo de la prueba. Asimismo, el investigador resolvió algunas preguntas formuladas por los participantes. La cumplimentación del cuestionario se llevó a cabo en un tiempo aproximado de unos 10 minutos. El análisis se llevó a cabo con la ayuda del programa informático Excel. Dicho análisis consistió en la descripción de la muestra y en la comparación cualitativa de las puntuaciones obtenidas, expresadas, para un mayor entendimiento, en porcentajes en función de la variable sexo. Agrupamos por tanto los resultados en porcentaje de respuesta en cada uno de los ítems de los alumnos y de las alumnas, de tal manera que se presentaran los datos obtenidos de forma global, analizando las respuestas de los protagonistas desde la perspectiva de los chicos y de las chicas.

Resultados

Tras aplicar el cuestionario al alumnado, se analizaron los datos agrupándolos en función del género. Los datos se exponen en porcentajes de respuestas de cada uno de los ítems en las Tablas 1 y 2. A la vista de los datos podemos decir que a la mayoría de los chicos y chicas les gusta la asignatura de Educación Física. Concretamente, el 81% de los chicos y el 84% de las chicas han contestado a esta pregunta de manera positiva. En efecto, observamos que existe muy poca diferencia en esta cuestión entre ambos sexos.

Sin embargo, en el ítem dos: “¿Crees que es una asignatura importante para tu formación?”, observamos que hay discrepancias de opiniones entre chicos y chicas. Los chicos contestaron afirmativamente el 33% del total, frente a un 67% que respondieron de for-

ma negativa. Observamos que existe entre los chicos una gran diferencia de porcentaje a favor de una desaprobación del carácter formativo de la materia. Dicha opinión difiere de la facilitada por las chicas, que respondieron mayoritariamente que la Educación Física tiene un carácter formativo (54%, frente al 46% que contestaron que “no” es importante). Si comparamos en conjunto estos datos con los aparecidos en el apartado anterior donde se preguntaba sobre si “¿te gusta la asignatura de Educación Física?” vemos que, a pesar de que a la mayoría sí que le gusta la asignatura, es minoritario el grupo de alumnos que valora positivamente su carácter formativo.

Esta percepción de los chicos y las chicas posiblemente se comprenda cuando se analizan los datos facilitados en el ítem tres en donde se indagaba por el carácter optativo de la materia. En la respuesta a esta pregunta los resultados son similares en ambos géneros, dado que, prácticamente, la mitad de cada uno de los colectivos opina que “sí” debería ser optativa y la otra mitad opina que “no”. Si bien podemos observar que entre las chicas hay unas opiniones ligeramente favorables a que la asignatura de Educación Física no debería ser una asignatura optativa. Cabe señalar al respecto que la mayoría de los alumnos encuestados al formularles la pregunta 3.1 estipulaban que si fuese una asignatura optativa “no” sería escogida por la gran mayoría de los alumnos.

En referencia al ítem cuatro, que versa sobre si tu profesor de Educación Física ha aumentado tu interés y motivación por las actividades físicas, vemos que existe una pequeña diferencia de opinión entre sexos. Al parecer el profesor de Educación Física ha aumentado el interés y la motivación por las actividades físicas en más de la mitad de los alumnos, tanto del sexo masculino como del femenino, aunque el porcentaje de chicos que responde que ha aumentado su interés y motivación gracias a su profesor es mayor que el de las chicas.

Al analizar el ítem cinco, referido a la capacidad de elección del alumno sobre las tareas de Educación Física, los datos revelan que las opiniones están muy divididas de forma

igualitaria. Esta división de opiniones en las chicas no se corresponde con la percepción que de ello tienen los chicos ya que estos, mayoritariamente, se sitúan en el “no” (67%) frente a los que dicen que “sí” (33%).

Podemos observar tras el análisis de la pregunta seis que mayoritariamente los chicos (82%) no han dejado de practicar ningún deporte porque piensan que estos eran para chi-

cas exclusivamente. Por el contrario, un número elevado de chicas (41%) “sí” dice haber dejado de practicar un deporte alguna vez por pensar que iba dirigido exclusivamente para el sexo masculino. Este dato nos revela que, si bien se está avanzando en la igualdad entre ambos sexos, todavía queda una labor educativa importante por desarrollar en el ámbito de la Educación Física.

Tabla 1. *Percepción de los jóvenes respecto a sus hábitos de vida activa y sus experiencias en Educación Física (ítems 1-7)*

Ítems	Chicos		Chicas	
	Sí	No	Sí	No
1. ¿Te gusta la asignatura de Educación Física?	81%	19%	84%	16%
2. ¿Crees que es una asignatura importante para tu formación?	33%	67%	54%	46%
3. ¿Debería ser la Educación Física una asignatura optativa?	51%	49%	48 %	52%
3.1. ¿Crees que si fuese una materia optativa la elegirías?	35%	65%	28%	72%
4. Tu profesor/a de E.F. ¿ha aumentado tu interés y motivación por las actividades físicas?	57%	43%	53%	47%
5. ¿Puedes elegir entre las actividades físicas propuestas por el profesor en el desarrollo de la clase?	33%	67%	51%	49%
6. ¿Has dejado de practicar algún deporte porque pensabas que era para el sexo opuesto?	18 %	82%	41 %	59%
7. ¿Practicabas alguna actividad física fuera del aula?	71%	21%	59 %	41%

En cuanto a la pregunta “¿crees que las mujeres tienen las mismas oportunidades que los hombres para desarrollar actividades físicas?” podemos observar cómo los porcentajes de respuesta son muy parecidos, ya que las cifras son muy similares. El 54% de los chicos piensan que las mujeres tienen las mismas oportunidades para realizar actividad física y un 46% de los mismos creen que las oportunidades de las que ellas disponen son menores. Si observamos las opiniones de las chicas podemos comprobar cómo son muy similares a las de los chicos.

Con respecto a la cuestión referida a si practican alguna actividad física fuera del aula, el 79% de los alumnos indican que “sí” realizan alguna actividad física fuera del aula, frente a un 49% de las alumnas que dicen “no” practicar ningún tipo de actividad. A este respecto sería de interés conocer si las ofertas de-

portivas que ofrecen los ámbitos locales se ajustan a los intereses de las chicas.

Ante la pregunta de para qué hacen deporte la mayoría de los alumnos, podemos observar cómo un amplio número de chicos y de chicas señalan la diversión; si bien otro gran número de alumnos los realizan para sentirse bien. El número de alumnos que piensan que el deporte es útil para mejorar su aspecto y que lo consideran una pérdida de tiempo es mucho menor. Podemos observar que las opiniones de los chicos y las chicas son bastante coincidentes. En efecto ambos grupos, chicos y chicas, coinciden en que hacen deporte para sentirse bien y por diversión, y muy pocos son los que opinan que es una pérdida de tiempo o que lo realizan por cuidar su aspecto físico.

Al preguntar a los alumnos si prefieren las clases de Educación Física mixtas o separadas por sexos advertimos que el 100% de am-

bos colectivos, chicos y chicas, prefieren las clases mixtas para Educación Física en lugar de divididas por sexos. Sin duda el trabajo conjunto de ambos sexos es más fructífero, fomenta el trabajo cooperativo y desarrolla la integración social a través de la convivencia normalizada de ambos géneros a lo largo de su desarrollo escolar. La referida cooperación puede verse reflejada de nuevo al describir los resultados del ítem 10, ya que la mayoría de los alumnos, tanto chicos como chicas, ambos, con un 95% prefieren los deportes en equipo frente a un 5% que los prefiere individuales.

Los deportes individuales no son practicados de forma habitual por los alumnos encuestados. El ítem 12 nos informa de que los participantes prefieren mayoritariamente realizar deporte de forma acompañada, especialmente en el caso de las chicas. Pero, por otro lado, hay también un alto porcentaje de chicos (46%) y de chicas (31%) que

también disfrutan de los deportes individuales, como el atletismo, la natación o el tenis, como así se refleja en el ítem 14, en donde podemos ver como el fútbol sigue siendo la opción más elegida por los chicos, seguida del baloncesto. Un deporte que presenta mayor participación de chicas es el aeróbic. El tenis y del atletismo tiene un equilibrio entre ambos sexos.

Por último, hay que señalar que tanto los chicos como las chicas manifiestan que no les importa llevar ropa deportiva. En el caso de los chicos (91%) dicen sentirse cómodos ya que es el tipo de ropa que habitualmente llevan, mientras que las chicas también responden en el mismo sentido aunque en un porcentaje menor.

Discusión y conclusiones

El objetivo del estudio fue analizar las percepciones de una muestra de adolescentes acer-

Tabla 2. *Percepción de los jóvenes respecto a sus hábitos de vida activa y sus experiencias en Educación Física (ítems 8-14)*

Ítems	Chicos	Chicas		
8. ¿Por qué haces actividad física/deporte?				
*Sentirte bien	34%	27%		
*Mejorar tu aspecto físico	8%	15%		
*Divertirte	46%	40%		
*Crees que es una pérdida de tiempo	12%	18%		
9. ¿Qué tipo de clases prefieres para E.F.:				
* Mixtas	100%	100%		
* Por sexo	0%	0%		
10. ¿Prefieres los deportes:				
* En equipo	95%	95%		
* Individual	5%	5%		
	<i>Si</i>	<i>No</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
11. ¿Te importa llevar ropa deportiva?	9%	91%	28%	72%
12. ¿Para ti es importante practicar deporte acompañado?	54%	46%	69%	31%
13. ¿Crees que las mujeres tienen las mismas oportunidades que los hombres para desarrollar actividades físicas?	54%	46%	48%	52%
	<i>Chicos</i>		<i>Chicas</i>	
14. Señala que deportes practicas habitualmente:				
* Fútbol	34%	10%		
* Baloncesto	23%	10%		
* Natación	8%	27%		
* Tenis	18%	19%		
* Aeróbic	0%	16%		
* Atletismo	17%	18%		

ca de la Educación Física, de la práctica de actividad física, de los hábitos de vida y del abandono deportivo.

No podemos calificar el gusto por la asignatura de Educación Física como un rasgo diferenciador entre los intereses de los chicos y las chicas. Esta predisposición por la materia se sigue ratificando, años después de que en un estudio Gil-Madrona y Contreras (2003) ya mostraran el sumo interés de los alumnos y de las alumnas por el área de Educación Física tanto en Educación Primaria como en Educación Secundaria. Estos hallazgos, sin duda tienen unas claras implicaciones didácticas y como indican Méndez, Cecchini, Fernández-Río, y González (2012) supondrán un soporte más para comprender la motivación en Educación Física y las intenciones de práctica futura.

La mayoría de los alumnos revelan que si la Educación Física fuese una asignatura optativa no sería escogida por la gran mayoría de ellos y ponen en duda el carácter formativo de la materia. Estos testimonios contrastan con el sentir de aquellos trabajos que, desde hace ya un par de décadas, justifican claramente el carácter formativo de la materia y de su inclusión como materia obligatoria en el currículo escolar (Contreras, 1998; Tinning, 1996). Dicha justificación no ha perdido vigencia, sino todo lo contrario, pues así se recoge en la resolución sobre el papel del Deporte en la Educación, en donde el Parlamento Europeo (2007) pone de manifiesto que es un importante punto de referencia de principios del siglo XXI en la historia de la Educación Física en las escuelas. Ya que dicha resolución alude a la Educación Física como “la única materia escolar, que busca preparar a los niños para un estilo de vida saludable y se centra en su desarrollo integral físico y mental, así como inculcándoles valores sociales importantes como la equidad, la auto-disciplina, la solidaridad, el espíritu de equipo, la tolerancia y el juego limpio...”. La Educación Física junto con el deporte se considera “una de las herramientas más importantes de la integración social”.

A la luz de los datos, los profesores de Educación Física deberían de replantearse sus prácticas (Contreras y Gil-Madrona, 2010) ya que casi la mitad de los alumnos piensan que

el profesor no contribuye a aumentar su interés y motivación por las actividades físicas.

En torno a la mitad del alumnado considera importante poder elegir las tareas en clase de Educación Física en función de su grado de dificultad o de su interés. Carreiro *et al.* (1988), hace ya más de dos décadas, pusieron de manifiesto la estrecha relación que existe entre la planificación del profesor de Educación Física, la conducta de dicho profesor en la clase y la motivación del alumno en el marco natural de la Educación Física. Por su parte Wilson, Williams, Evans, Mixon, y Rheau-me (2005) también coinciden cuando dejan ver que hay que hacer que los chicos formen parte del proceso de diseño de cualquier forma de intervención, así como pedir responsabilidad a los estudiantes (Hastie y Siedentop, 2006).

No cabe duda que el género influye profundamente en el desarrollo de la personalidad, sea en el aspecto moral, intelectual o afectivo. La influencia del género en la persona se da desde que esta establece vínculos con los agentes de socialización, es decir durante la niñez y la adolescencia, cuando más se desarrollan los diferentes estereotipos, el refuerzo de normas de conducta y la formación de actitudes hacia otros géneros, que van a contribuir a la construcción psicológica del auto-concepto y de la identidad, la cual toma gran parte de su constitución de la identidad de género (Bandura, 1987). Acerca de esta cuestión sería de sumo interés conocer las ofertas deportivas que ofrecen los barrios, los distritos o los ayuntamientos. Biscomb, Martheson, Beckerman, Tungatt, y Jarret (2000) identificaron, entre sus participantes, que las razones que daban los adolescentes eran que preferían salir más de casa, pasar más tiempo con los amigos, algunas presiones familiares y del entrenador. Muchas de ellas coinciden con las formuladas por Méndez, Cecchini, y Contreras (2005).

Sobre el para qué hacen deporte la mayoría de los alumnos, vemos que los argumentos coinciden con los de varios estudios (Casimiro, 1999; Castillo y Balaguer, 2001; Ruiz-Juan *et al.*, 2001; Torre, Cárdenas, y García, 2001) ya que las principales causas de motivación se relacionan con la salud, la

diversión, el gusto por la actividad y la forma física y, en menor medida, con cuestiones como el hacer amigos, la aprobación social, mantener la línea, demostrar competencia, el gusto por la competición, así como la liberación de tensiones. Sin embargo, estos testimonios discrepan de los expuestos por Fox y Biddle (1988a, 1988b), ya que argumentos de carácter extrínseco como ganar, impresionar a los demás, los premios o el reconocimiento social no aparecen como determinantes en la práctica de la actividad física por parte de los jóvenes.

Tanto chicos como chicas prefieren el trabajo conjunto, las clases mixtas en Educación Física. Ya hace dos décadas Scraton (1992, 1993) afirmaba que la Educación Física contribuye a las relaciones de género y potencia la adquisición de poder de las mujeres, y años más tarde Flintoff y Scraton (2001) afirmaron que la participación para muchas chicas jóvenes estaba relacionada con tener amigos de su mismo género o sus madres acompañándoles en el momento de la actividad física. Sin duda practicar deporte acompañado es un aliciente importante, ya que estos chicos están en una edad de gran relevancia en su crecimiento personal y necesitan relacionarse con otros chicos de su edad.

Los alumnos del estudio revelan que no suelen practicar deportes individuales de forma habitual. Fairclough (2003) mantenía que los juegos de equipo favorecían el disfrute de la experiencia y favorecían la superación de los sentimientos negativos asociados con niveles más altos de esfuerzo. El fútbol sigue siendo la opción más elegida por los chicos, seguida del baloncesto. Un deporte que presenta mayor participación de chicas es el aeróbic. El tenis y el atletismo muestran un equilibrio entre ambos sexos. Algunas de estas respuestas coinciden con investigaciones previas, como las de Ruiz-Juan *et al.* (2001) o Villaverde, Fernández, y López (2009). Posiblemente estos intereses diferentes entre chicos y chicas estén motivados por los modelos presentados en los medios de comunicación de masas y el consumo televisivo por género. Así lo advierte Del Castillo (2012) cuando señala a los medios de comunicación de masas

como un factor de influjo en la construcción equitativa del género de nuestros estudiantes.

Los chicos y chicas del estudio están en una edad idónea para que se pueda intervenir educativamente sobre ellos, ya que aún consideran que hacer deporte es divertido. Por lo que se debe de conseguir desde el ámbito escolar que dicha actitud se consolide y no que se produzca el abandono.

Podemos destacar que a la mayoría de los alumnos encuestados les gusta la Educación Física, aunque no todos creen que sea una asignatura importante para su formación. Esta percepción es muy parecida entre chicos y chicas. Asimismo, a pesar de la tendencia hacia el sedentarismo que se detecta en la adolescencia a nivel general, la mayoría de los alumnos de los dos géneros practican algún tipo de deporte fuera del aula.

Con respecto a los prejuicios de género referidos a la práctica de determinados deportes, un dato relevante ha sido el propio criterio del alumnado para su práctica, ya que son pocos los alumnos que han dejado de practicar algún tipo de deporte porque pensasen que era para el sexo opuesto. En este sentido, se desprende también del estudio la preferencia de los alumnos de llevar a cabo las clases de Educación Física de una forma mixta y no separada por sexos.

El fin que mueve a los alumnos del estudio a realizar actividad física, tanto chicos como chicas, es sentirse bien y divertirse. Tienen mayor interés en la práctica de deportes colectivos que individuales.

Resulta conveniente tener en cuenta estos hallazgos acerca de la valoración de la actividad física que, tanto dentro como fuera del contexto escolar, hacen nuestros adolescentes. Los resultados nos hacen sugerir la revisión de las prácticas de los docentes de Educación Física en clase, en aras a conseguir un mayor interés del alumnado hacia la asignatura. Asimismo, las diferencias en las actitudes y motivación por género nos llevan a plantear que las intervenciones educativas deben tener más en cuenta los intereses del género femenino, para favorecer así una mejora de la motivación de las chicas hacia la actividad física y deportiva.

Este estudio tiene una limitación contextual, ya que representa la opinión de los chi-

cos de cuatro localidades rurales en Castilla-La Mancha. En lo sucesivo sería de interés conocer la opinión al respecto de colectivos de adolescentes en otras comunidades autó-

nomas, tanto en zonas rurales como urbanas y de esa forma realizar un mayor análisis o tratamiento cuantitativo de los resultados obtenidos.

Referencias

- Bailey, R. (2006). Physical Education and sports in schools: a review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8) 397-401.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción. Fundamentos sociales*. Barcelona: Martínez Roca.
- Biscomb, K., Martheson, H., Beckerman, N. D., Tungatt, M., y Jarret, H. (2000). Staying active while still being you: addressing the loss of interest in sport amongst adolescent girls. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 9(2), 79-97.
- Carreiro, F., Januário, C., Dinis, A., Bom, L., Jacinto, J., y Onofre, M. (1988). Caracterização da Educação Física como Projecto Educativo. *Horizont*, 25, 13-17.
- Casimiro, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de Educación Primaria (12 años) y final de Educación Secundaria Obligatoria (16 años)*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Granada.
- Castillo, I., y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apuntes de Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Chinn, S., y Rona, R. J. (2001). Prevalence and Trends in Overweight and Obesity in Three Cross-Sectional Studies of British Children, 1974-94. *British Medical Journal*, 322, 24-6.
- Contreras, O. R. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- Contreras, O. R., y Gil-Madrona, P. (2010). Estrategias didácticas en Educación Física. En C. González, y T. Lleixá (Coords.), *Didáctica de la Educación Física. Formación del profesorado de Educación Secundaria. Vol. II* (pp. 31-43). Barcelona: Grao.
- Del Castillo, O. (2012). La equidad de género en Educación Física: influencia de los medios de comunicación. *Aula Abierta*, 40(1), 63-72.
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M., y Pate, R. R. (2005). Enjoyment mediates effects of a school-based physical-activity intervention. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(3), 478-87.
- Dwyer, J. J. M., Allison, K. R., Goldenberg, E. R., Fein, A. J., Yoshida, K. K., y Boutillier, M. A. (2006). Adolescent girls' perceived barriers to participation in physical activity. *Adolescence*, 41, 75-89.
- Eismann, J. C., Katznyryk, P. T., y Tremblay, M. S. (2004). Leisure-time physical activity levels among Canadian adolescents, 1981-1998. *Journal of Physical Activity and Health*, 1, 154-162.
- Ekelund, U., Sardinha, L. B., Anderssen, S. A., Harro, M., Franks, P. W., Brage, S., Cooper, A. R., Andersen, L. B., Riddoch, C., y Froberg, K. (2004). Associations between objectively assessed physical activity and indicators of body fatness in 9- to 10-y-old European children: a population-based study from 4 distinct regions in Europe (the European Youth Heart Study). *American Journal of Clinical Nutrition*, 80(3), 584-590.
- Fairclough, S. (2003). Physical activity, perceived competence and enjoyment during high school physical education. *European Journal of Physical Education*, 8(1), 5-18.
- Fernández, E. (2011). Comprendiendo el abandono del deporte de las chicas adolescentes. *Pensar a Prática, Goiânia*, 14(2), 1-15.
- Flintoff, A., y Scraton, S. (2001). Stepping into active leisure? Young women's perceptions of active lifestyles and their experiences of school physical education. *Sport Education and Society*, 6(1), 5-22.
- Fox, K., y Biddle, S. (1988a). The child's perspective in physical education. Part 2: Children's participation motives. *The British Journal of Physical Education*, 19(2), 79-82.
- Fox, K., y Biddle, S. (1988b) The child's perspective in physical education. Part 3: A question of attitudes? *The British Journal of Physical Education*, 19(3), 107-111.
- Gil-Madrona, P., y Contreras, O. (2003). Interés y valoración del área de Educación Física por padres y alumnos en la enseñanza obligatoria. *Revista de Educación*, 332, 255-283.
- Gill, D. L., Gross, J. B., y Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sport. *International Journal of Psychology*, 14, 1-4.
- Gould, D., Feltz, D., Horn, T. S., y Weiss, M. R. (1982). Reasons for attrition in competitive

- youth swimming. *Journal of Sport Behavior*, 5, 155-165.
- Gould, D., Feltz, D., y Weiss, M. (1985) Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 126-140.
- Hamzeh, M. (2007). *A de-veiling narrative inquiry: Entry and agency in body stories of Muslim girls*. Unpublished doctoral dissertation, New Mexico State University.
- Hastie, P. A., y Siedentop, D. (2006). The classroom ecology paradigm. In D. Kirk, D. Macdonald, y M. O'Sullivan (Eds.), *The Handbook of Physical Education* (pp 214-223). London, England: Sage.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Boyce, W.G., y Pickett, W. (2004). The independent influence of physical inactivity and obesity on health complaints in 6th and 10th grade Canadian youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 1, 331-343.
- Kimberly, L. O., y Manal, H. (2010). The boys won't let us play: Fifth-grade mestizas challenge physical activity discourse at school. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(1), 38-51.
- Klint, K., y Weiss, M. (1986). Dropping in and out. Participation motives of current and former youth gymnast. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 11, 106-114.
- Méndez, A., Cecchini, J. A., y Contreras, O. R. (2005). *Motivos de abandono de la práctica del deporte juvenil*. Cuenca: Servicio de publicaciones UCLM.
- Méndez, A., Cecchini, J. A., Fernández-Río, J., y González, C. (2012). Autodeterminación y metas sociales: un modelo estructural para comprender la intención de práctica, el esfuerzo y el aburrimiento en Educación Física. *Aula Abierta*, 40(1), 51-62.
- Moreno, J. A., Rodríguez, P. L., y Gutiérrez, M. (1996). Actitudes hacia la Educación Física: elaboración de un instrumento de medida. En J. L. Pastor, A. del Moral, J. M^a. de Lucas, A. Mayor y P. M. Alonso (Eds.), *Actas del III Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio* (pp. 507-516). Guadalajara: Universidad de Alcalá.
- Organización Mundial de la Salud (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultant on obesity. Report series*. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: OMS.
- Parlamento Europeo (2007). *Resolución sobre la función del deporte en la educación* (2007/2086(INI)), de 13 de noviembre de 2007.
- Petlichkoff, L., y Gould, D. (1988). Participation motivation and attrition in young athletes. En F. Smoll, R. A. Magill, y M. J. Ash (Eds.), *Children in sport* (3rd ed.) (pp. 161-178). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ruiz-Juan, F., García-Montes, M. E., y Hernández-Rodríguez, I. (2001). Comportamientos de actividades físico-deportivas de tiempo libre del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria. *Motricidad*, 7, 113-143.
- Scraton, S. (1992). *Shaping up to Womanhood: Girls and Physical Education*. Buckingham: OU Press.
- Scraton, S. (1993). Equality, coeducation and physical education in secondary schooling. In J. Evans (Ed.), *Equality, education and physical education*. London: Falmer.
- Sproston, K., y Primatesa, P. (2003). *Health Survey for England 2002: The Health of Children and Young People*. London: The Stationery office.
- Tinning, R. (1996). Definiendo el área ¿cuál es nuestra área? *Revista de Educación*, 113, 123-134.
- Torre, E., Cárdenas, D., y García, E. (2001). La motivación en la práctica físico deportiva. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 39. Extraído el 11/11/2011 de <http://www.efdeportes.com/efd39/motiv.htm>.
- Van Acker, R., Carrero, F., Bourdeaudhuij, I., Cardon, G., y Haerens, L. (2010). Sex equity and physical activity levels in coeducational physical education: exploring the potential of modified game forms. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(2), 159-173.
- Van Mechelen, W., Twisk, J. W. R., Post, G. B., Snel, J., y Kemper, H. C. G. (2000). Physical Activity of Young People: The Amsterdam Longitudinal Growth and Health Study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 1610-1616.
- Villaverde, A., Fernández, M^a. A., y López, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 113-122.
- Whitehead, S., y Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European Physical Education Review (EPER)*, 14(2), 243-262.
- Wilson, D. K., Williams, J., Evans, A., Mixon, G., y Rheaume, C. (2005). Brief report: A qualitative study of gender preference and motivational factors for physical activity in underserved adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, 30, 293-297.