

## Perfiles adolescentes según orientación de metas: relación con conductas sedentarias

### Teen profiles according to goals orientation: relative to sedentary conducts

Dr. Alberto Portoles Ariño<sup>1</sup>; Dr. Juan González Hernández<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Zaragoza. Departamento de Fisiatria y enfermería.

<sup>2</sup>Universidad de Murcia. Departamento de personalidad, evaluación y tratamiento psicológico.

Contacto: [aportol@unizar.es](mailto:aportol@unizar.es)

**Cronograma editorial:** Artículo recibido: 30/12/2015 Aceptado: 23/03/2016 Publicado: 01/05/2016

DOI: <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2016.2.2.1436>

#### Resumen

La adolescencia se muestra como un periodo de desarrollo básico para la formulación de metas, que de forma inherente determinan y regulan en última instancia la conducta y estilo de vida del sujeto. El objetivo del presente trabajo fue elaborar perfiles adolescentes basados en la direccionalidad hacia diferentes metas, relacionándolos con conductas referentes a su estilo de vida. La muestra esta formada por 1210 participantes pertenecientes a centros públicos de la Región de Murcia, siendo 618 varones (51.1%) y 592 mujeres (48.9%), con una media de 15.13 años ( $\pm 1.88$ ) desde 1º E.S.O hasta 2º Bachillerato. Se administró el Cuestionario de Metas para Adolescentes así como una selección de ítems del cuestionario del estudio Health Behaviour in School-aged Children. Los resultados señalan la existencia de cuatro perfiles con características específicas en cuanto a su orientación de metas y que tienen en común niveles sedentarios expresados en inactividad física y alto consumo de medios tecnológicos de pantalla. Conocer la existencia de diferentes perfiles con sus peculiaridades puede ayudar a comprender ciertas conductas adolescentes.

#### Palabras clave

Adolescencia; conducta; metas; actividad física; sedentarismo

## Abstract

The adolescence appears as an essential period regarding the formulation of goals development. Those are inherent in order to determine and regulate the individual's conduct and lifestyle. The current study attempts to elaborate teen profiles depending on the option they chose to get the different goals. The sample is formed by 1210 participants, 618 males (51.1 %) and 592 women (48.9 %), with an average age of 15,13 years old ( $\pm 1.88$ ) since Compulsory Secondary Education until high school. Goals Questionnaire for Adolescents and a selection of items from the study Health Behaviour in School-aged Children were administered. The results signal the existence of four different profiles with specific characteristics regarding their goal orientation. They are included in the same sedentary level expressed in physical stagnation and high consumption of audiovisual technology. Knowing the existence of these different profiles and their peculiarities we could better understand some teen behaviors.

## Keywords

Adolescence; conduct; goals; physical activity; sedentarism.



Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad

Sportis. Scientific Technical Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity

## Introducción

La adolescencia se presenta como una etapa clave para la formulación de metas. A pesar de que las peculiaridades propias de esta etapa han sido abordadas desde un punto de vista estereotipado hacia la rebeldía, la inestabilidad o conflictividad (Casco y Oliva, 2005), la búsqueda de autonomía (Cid, Espadalé, Carreiras & Martínez, 2013; Mayselless & Scharf, 2007; Zacarés, Iborra, Tomás & Serra, 2009), el egoísmo (Baker & Palmer, 2006; Gardner, Roth & Brooks-Gunn, 2008), o los comportamientos de riesgo (Ratcliff, Jenkins, Reiter-Purtill, Noll & Zeller, 2011; Freitas-Rosa, Goncalves & Henedina, 2015), el fruto de los procesos psicosociales que se dan en ella, tales como la formación de la identidad, la consolidación de valores y las relaciones con los demás favorece la construcción de planes para el futuro y acercan al adolescente a la concreción de metas (Sanz de Acedo, Ugarte & Lumbreras, 2003).

Es tarea primordial para el adolescente lograr una definición de sí mismo y de lo que quiere llegar a ser en un futuro (Rice, 2000), creando su propio perfil referido a las creencias,

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Portoles, A.; González, J. (2016). Perfiles adolescentes según orientación de metas: relación con conductas sedentarias. *Sportis Sci J*, 2 (2), 222-238. <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2016.2.2.1436>

valores y metas que está dispuesto a perseguir y defender. Considerar la adolescencia como una etapa despegada de conceptos transitorios (Dávila, Ghiardo & Medrano, 2008) enriquece la evolución para adquirir dicho perfil. Así, carecer de una actitud reflexiva con respecto al futuro se convierte en un rasgo esencial adolescente. Estando la mayor parte de ellos en un estado de “espera contenida” frente al futuro (Guichard, 1995).

A pesar de que las metas aparecen implícitas en teorías motivacionales psicoanalíticas, etológicas, conductistas o evolucionistas, es en las teorías motivacionales con perspectivas sociocognitivas donde las metas alcanzan su máximo exponente referido a la importancia con el que son conceptualizadas y consideradas. Los marcos teóricos más empleados para examinar la motivación adolescente tanto de logro como social, son la Teoría de Metas (Elliot, Gable & Mapes, 2006; Nicholls, 1989) y la Teoría de las Metas de Logro (Duda & Nicholls, 1992; Guan, Xiang, McBride & Bruene, 2006). Ambos postulados coinciden en que las metas percibidas como fáciles o moderadamente difíciles, elegidas libremente o asignadas por uno mismo o por alguien externo con bastante credibilidad y asociadas a un beneficio personal, son las que se aceptan rápidamente y se relacionan con una buena realización (Armas & Hernández, 2006).

Los estudios que abordan las metas en la adolescencia señalan como más comunes las *metas educativas y profesionales* (Castillo, Balaguer & Duda, 2001; Salmela-Aro & Nurmi, 2007; Massey, Gebhardt & Garefski, 2008), *las metas interpersonales* (Wentzel & Wigfield, 1998; Knox, Funk, Elliott & Bush, 2000), metas relacionadas con el *autoconcepto* (Emler & Reicher, 1995; Stein, Roeser & Markus, 1998), metas que buscan la *libertad y la autonomía* (Ford & Nichols, 1992; Goudas, Biddle & Fox, 1994), metas relacionadas con la propia *apariencia y el deporte* (Castillo et al., 2001).

De este modo, la importancia que los adolescentes le dan a las diferentes metas existentes provoca que la vida diaria del adolescente se oriente de igual modo hacia actividades encaminadas a satisfacer o cumplir las metas planteadas (Sanz de Acedo et al., 2003). Así, el estilo de vida desarrollado por el adolescente está enormemente influenciado por el tipo de meta al que el adolescente le otorga una mayor importancia.

A pesar de que está socialmente arraigada la importancia de mantener una vida “activa”, el sedentarismo es una problemática actual entre los adolescentes españoles, ocupando uno de los lugares más altos dentro del contexto europeo en cuanto a inactividad

física se refiere (Moreno, et al. 2012; Noriega et al., 2015). Son muchos los estudios que abordan el cumplimiento de las recomendaciones mínimas para la salud de práctica de actividad física, y los cuales señalan dicha problemática (Janssen, et al. 2005; Neumark-Sztainer, Story, Hannan, Tharp & Rex, 2003; Oviedo et al. 2013). Sin embargo, las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) comportan ciertos riesgos derivados de su uso excesivo dado la naturaleza pasiva de éstas (Bartrina, 2014). Igualmente, la aparición de actividades de ocio pasivas han relegado a un segundo plano a otras conductas fundamentales en la niñez como la práctica de actividad física (García Ferrando, 2006). Las conductas sedentarias son multifacéticas y podrían incluir acciones o conductas que se realizan en la escuela, en casa o en el tiempo libre (Valencia-Peris, Devís-Devís & Peiró-Velert, 2014). Las conductas sedentarias pueden clasificarse en no discrecionales y discrecionales. Las primeras no incluyen actividades como estar sentado durante las horas de trabajo o escuela o mientras se conduce en coche, mientras que las segundas incluyen el sentarse para ver la televisión (TV), leer, jugar a videojuegos o utilizar el ordenador durante las horas que no se está en el trabajo o en la escuela.

Son numerosos los estudios que indican un aumento de conductas sedentarias entre los adolescentes que ocupan su tiempo de ocio en ver la televisión, navegar por la red, jugar a las consolas o utilizar el móvil, llegando a existir numerosas patologías relacionadas con la adicción a las nuevas tecnologías (Arias, Gallego, Rodríguez & Del Pozo, 2012; Carbonell, Fúster, Chamarro & Oberst, 2012; Rodríguez et al., 2012).

Por ello, el conocimiento de las aspiraciones de los individuos, en este caso adolescentes, permite una mayor comprensión de sus actos y las conductas tipo que presentan, necesitando para ello herramientas que permiten acceder al conocimiento de estas metas de forma temprana de cara a organizar, regular, orientar y justificar conductas, explicar muchas de sus decisiones, etc. (Sanz de Acedo et al., 2003). Así, conocer diferentes perfiles adolescentes tal y como se ha realizado en diversos estudios con similares objetivos (Delgado, Inglés, García-Fernández, Castejón & Valle, 2010; Gázquez, Pérez-Fuentes, Carrión, Luque & Molero, 2015; Rodríguez, Medrano, Aierbe & Martínez, 2013) permite un análisis más específico de cara a describir esta cuestión.

Así, el objetivo principal del presente estudio es determinar perfiles adolescentes en función de su orientación de metas, cuantificando los niveles de conductas sedentarias presentes en dichos perfiles.

## Método

### Participantes

La muestra está compuesta por 1210 adolescentes pertenecientes a 6 centros públicos de la Región de Murcia que fueron seleccionados a través de un muestreo aleatorio simple en función del área geográfica, de los cuales 618 pertenecen al género masculino (51.1%) y 592 al femenino (48.9%), matriculados desde el inicio del curso. Presentan una edad media de 15,13 años ( $\pm 1.88$ ) y cursan todos los cursos de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) (1ºESO: 25.5%; 2ºESO: 8.8%; 3ºESO: 18.5%; 4ºESO: 13.1%) y Bachillerato (1ºBachillerato: 28.8%; 2ºBachillerato: 5.3%) siendo ésta última voluntaria.

### Instrumentos

*Metas adolescentes.* Se utiliza el Cuestionario de Metas para Adolescentes (CMA; Sanz de Acedo et al., 2003). Este cuestionario en su versión original consta de un total de 79 ítems, en formato de respuesta tipo *Likert* de 6 puntos y 7 subescalas: Reconocimiento social (RS) (“*ser líder de un grupo*”), Interpersonal (I) (“*ser sincero con los demás*”), Deportivo (D) (“*estar en buena forma física*”), Emancipativo (E) (“*tener libertad para tomar mis propias decisiones*”), Educativo (ED) (“*conseguir notas alta para poder acceder a la universidad*”), Sociopolítico (SP) (“*pertenecer a un partido político*”) y Compromiso personal (CP) (“*trabajar con ilusión para conseguir las metas que deseo*”). Los alfa de Cronbach mostrados para cada dimensión son: RS: .873; IN: .856; DE: .894; EM: .780; ED: .841; SO: .770; y CP: .710.

*Conductas sedentarias.* Selección de los ítems del cuestionario del estudio Health Behavior in School Aged Children (HBSC) (Moreno, Muñoz-Tinoco, Pérez & Sánchez-Queija, 2004) que concuerdan con los objetivos del presente trabajo, tal y como se realiza en estudios similares (Nuviala, et al. 2009; Ramos, Rivera, & Moreno, 2012). Se tienen en cuenta dos variables para determinar las conductas sedentarias:

- Cumplimiento de las recomendaciones de actividad física: los ítems seleccionados fueron: «*en los últimos 7 días, ¿en cuántos días te sentiste físicamente activo/a durante un total de*

*al menos 60 minutos por día? (Te preguntamos por el tiempo total; es decir, no es necesario que hayan sido 60 minutos seguidos, puedes sumar los distintos momentos del día en que realizabas algún tipo de actividad física); fuera del horario escolar: ¿Con qué frecuencia realizas alguna actividad física en tu tiempo libre que haga que llegues a sudar o te falte el aliento?; fuera del horario escolar: ¿Cuántas horas a la semana sueles realizar alguna actividad física que haga que llegues a sudar o te falte el aliento durante tu tiempo libre?'* Derivados de estos ítems se extraen las variables referentes al cumplimiento o no de las recomendaciones mínimas de actividad física, diferenciando entre las recomendaciones de 60' diarios de actividad física moderada (Strong, et al., 2005) y una menos restrictiva de cumplimiento de las recomendaciones de al menos 30' diarios (Estrategia NAOS, 2005).

- Cumplimiento de las recomendaciones de consumo de medios tecnológicos de pantalla que señala la recomendación de no sumar un consumo de televisión, videojuegos y ordenador más de dos horas diarias (American Academy of Pediatrics, 2001). El ítem al que debían responder era *¿Cuántas horas al día sueles dedicar normalmente a ver la televisión (incluyendo videos y DVDs), estar en internet (facebook, twitter...) o jugando con los videojuegos en tu tiempo libre?*

#### Procedimiento

Se establece contacto inicial con los centros resultantes del muestreo aleatorio para explicar los objetivos de la investigación, las pautas a seguir y para solicitar los permisos pertinentes. Tras el consentimiento de los responsables del centro, se procede al envío del correspondiente consentimiento informado a cada padre/madre/tutor. En dicho consentimiento se detalla el rol de sus hijos/as y el cumplimiento de privacidad y confidencialidad. La entrega final del cuestionario está sujeta a la presentación del consentimiento informado.

#### Análisis de datos

El tratamiento de los datos se basa en la realización de descriptivos básicos de tendencia central (media) y dispersión (desviación típica) para conocer detalladamente los datos de la muestra y las distribuciones de frecuencias. Para la creación de perfiles adolescentes se realiza un análisis de conglomerados k-Means, partiendo de la matriz inicial de casos. Este análisis permite considerar tamaños muestrales más amplios calculando la

distancia entre los objetos y centro de gravedad de los grupos. Se plantean diferentes soluciones con dos, tres, cuatro, cinco y seis clúster, si bien se decide por la solución de cuatro clúster, pues presenta un mejor ajuste a la propuesta conceptual. El software informático utilizado para el análisis estadístico fue el IBM SPSS Statistics en su versión 19.

## Resultados

Concreción de perfiles adolescentes según su orientación de metas.

En la tabla 1 se muestran los estadísticos descriptivos de la totalidad de las metas analizadas observándose como la orientación *interpersonal* obtiene el valor medio más alto ( $4.81 \pm .770$ ), y por el contrario una orientación hacia metas *sociopolíticas* obtiene la menor puntuación media ( $2.63 \pm .964$ ). Diferenciando según variables sociodemográficas, tanto chicos como chicas oscilan de menor a mayor puntuación entre una orientación *sociopolítica* (Mchicos:  $2.07 \pm 1.04$ ; Mchicas:  $2.47 \pm .84$ ) y la *interpersonal* (Mchicos:  $4.63 \pm .77$ ; Mchicas:  $5.00 \pm .71$ ), existiendo significatividad ( $p=.000$ ) en todas las metas excepto en el compromiso personal ( $t_{1208} = -.175$ ;  $p = .861$ ) En cuanto al curso, las medias más altas para todos los cursos pertenecen a las *metas interpersonales* (1º ESO:  $4.74 \pm .98$ ; 2º ESO:  $4.68 \pm 1.04$ ; 3º ESO:  $4.88 \pm .98$ ; 4º ESO:  $4.70 \pm .98$ ; 1º Bachillerato:  $4.94 \pm .92$ ; 2º Bachillerato:  $4.80 \pm .72$ ) y a *metas sociopolíticas* (1º ESO:  $2.75 \pm 1.00$ ; 2º ESO:  $2.89 \pm 1.07$ ; 3º ESO:  $2.55 \pm 1.03$ ; 4º ESO:  $2.56 \pm .98$ ; 1º Bachillerato:  $2.57 \pm .83$ ; 2º Bachillerato:  $2.46 \pm .81$ ), existiendo diferencias significativas entre cursos en todas las orientaciones de metas excepto en la educativa ( $F_{1204} = .703$ ;  $p = .621$ )

Tabla 1. Análisis descriptivos de las metas para el total de la muestra

Metas	Media	D.T
Reconocimiento Social	2.84	.974
Interpersonal	4.81	.770
Deportiva	3.74	1.169
Emancipativa	3.59	.846
Educativa	4.47	.888
Sociopolítica	2.63	.964
Compromiso Personal	3.90	.775
N=1210		

En la figura 1 se establecen los perfiles, denominados *maduros* (n= 386), *independientes* (n= 280), *ambiciosos* (n= 264) y *desorientados* (n= 280).

Los *maduros* destacan por sus elevadas medias en metas interpersonales ( $5.23 \pm .62$ ) y educativas ( $5.03 \pm .92$ ) y por una baja orientación hacia aspectos sociopolíticos ( $2.40 \pm 1.01$ ) y de reconocimiento social ( $2.42 \pm .98$ ), estando integrados mayoritariamente por chicas, 63.5%, y pertenecientes a los dos cursos de bachillerato, 34.4%. Los *independientes*, formado en mayor porcentaje por chicos, 70.4%, del curso más alto de la ESO y Bachillerato, 52.5%, presentan una orientación a metas emancipativas ( $3.93 \pm .90$ ) superior a la media, dejando por debajo de ésta metas interpersonales ( $4.33 \pm .92$ ) y educativas ( $3.92 \pm 1.00$ ). Los *ambiciosos* presentan valores superiores a la media en todas las orientaciones con un porcentaje igualmente mayor en chicos, 62.1%, pero pertenecientes al primer ciclo de la ESO, 42.4%. Por último, los *desorientados*, cuentan con valores medios por debajo de la media en todas sus orientaciones de meta, siendo el género femenino el predominante, 58.6%, y correspondiendo los mayores porcentajes a 3ºESO, 24.6%, y 1ºBachillerato, 31.1%.

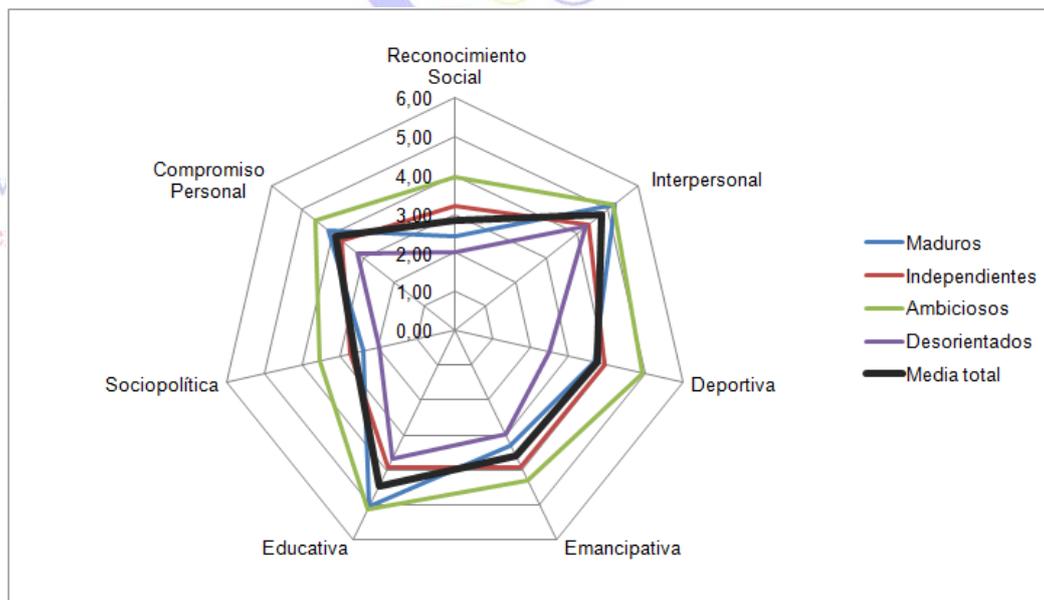


Figura 1. Medias de los perfiles adolescentes según su orientación de metas

### Perfiles adolescentes y conductas sedentarias.

En la tabla 2 se observan los porcentajes de incumplimiento de las recomendaciones de las 3 variables referidas a conductas sedentarias. Se observa como la recomendación más exigente de actividad física diaria alcanza un 77.8%, muy similar al consumo de medios de

pantalla, con un 78.8%. En las dos conductas de actividad física las chicos cumplen de forma más amplia las recomendaciones, siendo un 32.69% en la más exigente y un 71.20% en la de 30 minutos diarios siendo los adolescentes de 2º ESO, 32.1%, y 1º ESO, 28.2%, los de significativamente mayor cumplimiento ( $p = .000$ ). Menos diferencias existen en el consumo de medios de pantalla ya que el porcentaje de los que sí cumplen dicha recomendación es de un 19.42% en los chicos y un 23.14% para las chicas. En este caso, las medias más altas de cumplimiento se dan en 2º de Bachillerato con un 26.6%, no existiendo diferencias significativas entre cursos ( $F_{1204} = 1.109; p = .354$ ).

Tabla 2. Frecuencias del no cumplimiento de recomendaciones sobre conductas sedentarias

Conductas sedentarias	Porcentaje
No realizan 60 minutos de actividad física diaria	77.8%
No realizan 30 minutos de actividad física diaria	40.9%
Más de dos horas diarias de consumo de medios tecnológicos de pantalla	78.8%
N=1210	

En la tabla 3 aparecen las conductas sedentarias relacionadas con los perfiles adolescentes obtenidos. El perfil *maduros* se mantiene en la media de no cumplimiento de las recomendaciones, tomando como referencia los porcentajes medios obtenidos para la muestra total en la tabla 2 en las tres variables referidas a conductas sedentarias. Los *independientes* no cumplen en menor porcentaje la recomendación de 30 minutos diarios de actividad física, 33.9%, sin embargo obtienen un porcentaje superior a la media general en lo que abarca el consumo de medios tecnológicos de pantalla, 81.1%. El grupo de *ambiciosos* obtiene los porcentajes menos sedentarios en las tres variables registradas estando por debajo de la media general en incumplimiento, mientras los desorientados son los que menos actividad física realizan, estando por encima de la media en cuanto a incumplimiento en ambas variables. Sin embargo estos últimos obtienen un porcentaje inferior a la media general en consumo de medios tecnológicos de pantalla, 77.1%.

Tabla 3. Perfiles adolescentes y frecuencias del no cumplimiento de recomendaciones sobre conductas sedentarias

Conductas sedentarias	Maduros	Independientes	Ambiciosos	Desorientados
	%	%	%	%
No realizan 60 minutos de actividad física diaria	80.6	73.9	63.6	91.1
No realizan 30 minutos de actividad física diaria	43.3	33.9	26.1	58.6
Más de dos horas diarias de consumo de MTP	78.5	81.1	78.4	77.1
n	386	280	264	280

MTP=medios tecnológicos de pantalla

## Discusión

Las metas interpersonales son contempladas como la principal orientación en diferentes estudios, así, Martínez (2004) señala que como las más frecuentes las categorías de contacto interpersonal, estando muy por encima de otras metas de carácter más recreativo o de reconocimiento social. Sanz de Acedo et al. (2003) del mismo modo muestra que las metas interpersonales son las más valoradas, otorgando al igual que en el presente estudio, un valor importante a las metas educativas, y un valor muy pequeño a las metas sociopolíticas. Sin embargo, la predominancia que los resultados de este trabajo señalan hacia la meta interpersonal, no coincide con otros estudios, que otorgan menor importancia a dicha orientación (López-Romero & Romero, 2010).

La metas interpersonales y emancipativas van íntimamente ligadas al periodo adolescente, dado que la búsqueda de libertad y el alejamiento del grupo familiar es común en el periodo adolescente, aunque alcanzar un equilibrio entre la individuación y la relación con los padres resulta difícil para muchos jóvenes y suele ser causa de desajustes conductuales.

Cercanos a esa tendencia se encuentran los perfiles *maduros* e *independientes* ya que los primeros se caracterizan por la presencia de altos valores en orientación interpersonal y educativa si adecuándose a adolescentes “maduros” con altos niveles de autoestima,

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Portoles, A.; González, J. (2016). Perfiles adolescentes según orientación de metas: relación con conductas sedentarias. *Sportis Sci J*, 2 (2), 222-238. <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2016.2.2.1436>

autonomía y razonamiento moral (Zacarés et al., 2009). Los segundos en cambio, presentan altos niveles de orientación hacia metas emancipativas, así como por la presencia de puntuaciones muy bajas en la orientación a metas interpersonales y educativas.

En la medida que los adolescentes se hacen capaces de reflexionar sobre sus propios pensamientos, se incrementa la tendencia a soñar despiertos, por ello sus proyectos iniciales tienden a ser fantaseosos y luego conforme son capaces de salir de su egocentrismo, se convierten en algo más reales (Martínez, 2004). Así, las metas propuestas por los adolescentes pueden perder envergadura progresivamente debido a la complejidad, lejanía o ausencia de una dirección más o menos firme, y de igual modo puede darse una carencia en la proposición de metas al presentar el adolescente un estatus “inmaduro” con bajos niveles de autonomía y razonamiento moral y un mayor grado de convencionalidad y conformismo (Zacarés, et al, 2009).

Ambas circunstancias encajan con los perfiles *ambiciosos* y *desorientados*, ya que los primeros se caracterizan por la obtención de puntuaciones superiores a la media en todas las orientaciones de meta registradas, y los segundos destacan por bajas puntuaciones en la totalidad de las orientaciones registradas.

Común a los cuatro perfiles es el bajo cumplimiento de las recomendaciones relacionadas con las conductas sedentarias y es que en el contexto europeo reina una amplia corriente sedentarista ocupando España uno de los lugares más altos en cuanto a inactividad física se refiere (Moreno et al. 2012) debido en gran medida al crecimiento de la tecnología y la aparición de actividades de ocio pasivas que han relegado a un segundo plano estilos de vida más activos (Hernández, Feu, Santos & Sánchez, 2011). Los datos coinciden con Rodríguez et al., 2013 que señalan que los adolescentes dedican tres horas diarias a ver la televisión los días laborables; tal media se mantiene los fines de semana. Estos datos coinciden con los hallados por Marinello (2004), con adolescentes americanos, y por Kuntsche et ál. (2006), que obtuvieron los mismos resultados en países como Canadá, Estonia, Israel, Letonia, Macedonia, Polonia, Portugal y Estados Unidos. Además, los porcentajes de incumplimiento de las recomendaciones de actividad física son similares a los obtenidos por Janssen et al. (2005), que señala cómo un 33% de la muestra cumple con las recomendaciones de realizar 60 minutos de actividad física. Laguna, Lara & Aznar (2011),

señalan un porcentaje superior, indicando que un 42.9% de su muestra cumple dicha recomendación.

Así, se concluye para la presente muestra la existencia de cuatro perfiles claramente diferenciados en función de sus metas, por lo que sus conductas pueden ir encaminadas a reforzar dichas metas y preferencias. Igualmente se concluye que los cuatro perfiles no cumplen las recomendaciones mínimas de actividad física planteadas para el periodo adolescente así como las que atañen a los medios tecnológicos de pantalla, por lo que la corriente sedentarista en la adolescencia debería ser abordado desde diferentes organismos sociales, políticos y educativos con el objetivo de minimizar esta problemática.

Los datos encontrados en este estudio deberían ser interpretados a la luz de algunas posibles limitaciones. En primer lugar, la adolescencia y la adultez temprana son etapas del desarrollo donde se producen cambios de tipo emocional y de formación de la identidad que pueden limitar en el tiempo la interpretación de los datos obtenidos. En segundo lugar, en estudios donde se realiza una administración colectiva de cuestionarios suele presentarse una alta tasa de respuestas azarosas, por lo que también podría haber sido interesante la aplicación de alguna escala de infrecuencia de respuesta o de deseabilidad social con la finalidad de detectar a los participantes con este tipo de perfil de respuestas. En tercer lugar, existe la limitación inherente a la aplicación de cualquier tipo de autoinforme, referida particularmente a la dificultad de algunos participantes para informar acerca de sus propios comportamientos, cogniciones y afectos.

En futuras investigaciones se pondrán en relación las metas con otras variables psicológicas. Asimismo, es interesante realizar estudios longitudinales con la finalidad de determinar la estabilidad de las metas encontradas, así como el rol que éstas puedan desempeñar a la hora de determinar la posible transición a la adultez.

## Referencias bibliográficas

1. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. (2005). *Estrategia NAOS: Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Ministerio de Sanidad y Consumo.

2. American Academy of Pediatrics. (2001). American Academy of Pediatrics: Children, adolescents, and television. *Pediatrics*, 107(2), 423.
3. Arias, O., Gallego, V., Rodríguez, M. J., & del Pozo, M. Á. (2012). Adicción a las nuevas. *Psicología de las Adicciones*, 1, 2-6.
4. Armas, E. G., & Hernández, H. M. (2006). *¿ Por qué hacemos lo que hacemos?. Dimensiones básicas de la Motivación*. Ediciones Idea.
5. Baker, D. A., & Palmer, R. J. (2006). Examining the effects of perceptions of community and recreation participation on quality of life. *Social Indicators Research*, 75(3), 395-418.
6. Bartrina, M. J. (2014). Conductas de ciberacoso en niños y adolescentes: hay una salida con la educación y la conciencia social. *Educación*, 50, 383-400.
7. Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82-89.
8. Casco, F. J., & Oliva, A. (2005). Values and expectations on adolescence: discrepancies among parents, teachers, elders and adolescents. *Infancia y Aprendizaje*, 28(2), 209-220.
9. Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2001). Perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto académico. *Psicothema*, 13(1), 79-86.
10. Cid, M. T., Espadalé, M. L., Carreras, F. B., & Martínez, L. M. (2013). Estudio sobre el desarrollo de la identidad en la adolescencia. *Tendencias pedagógicas*, 21, 211-224.
11. Dávila, O., Ghiardo, F., & Medrano, C. (2008). *Los desheredados. Trayectorias de vida y nuevas condiciones juveniles* (cuarta edición ed.). Valparaíso: CIDPA.
12. Delgado, B., Inglés, C. J., García- Fernández, M., Castejón, J. L., & Valle, A. (2010). Diferencias de género y curso en metas académicas en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista española de pedagogía*, 245, 67-83.
13. Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*, 84(3), 290.
14. Elliot, A. J., Gable, S. L., & Mapes, R. R. (2006). Approach and avoidance motivation in the social domain. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 378-391.

15. Emler, N., & Reicher, S. (1995). *Adolescence and delinquency: The collective management of reputation*. Blackwell Publishing.
16. Ford, M. E., & Nichols, C. W. (1992). *Manual: Assessment of personal goals*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
17. Freitas-Rosa, M., Gonçalves, S., & Antunes, H. (2015). Prevalencia y factores de predicción de los consumos de alcohol y tabaco en la adolescencia: el papel de la condición de peso, de la condición clínica y de las dimensiones psicosociales. *Anales de Psicología*, 31(1), 217-225.
18. García Ferrando, M. (2006). *Posmodernidad y Deporte: Entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: Consejo superior de Deportes. Centro de investigaciones sociológicas.
19. Gardner, M., Roth, J., & Brooks-Gunn, J. (2008). Adolescents' participation in organized activities and developmental success 2 and 8 years after high school: do sponsorship, duration, and intensity matter? *Developmental psychology*, 44(3), 814.
20. Gázquez, J., Pérez-Fuentes, M., Carrión, J. L., & Molero, M. (2015). Interpersonal Value Profiles and Analysis to Adolescent Behavior and Social Attitudes. *Journal Of Psychodidactics*, 20(2), 321-337.
21. Goudas, M., Biddle, S., & Fox, K. (1994). Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, 64(3), 453-463.
22. Guan, J., Xiang, P., McBride, R., & Bruene, A. (2006). Achievement goals, social goals, and students' reported persistence and effort in high school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25(1), 58.
23. Guichard, J. (1995). *La escuela y las representaciones de futuro de los adolescentes*. Barcelona: Alertes.
24. Hernández, R., Feu, A., Santos, M., & Sánchez, R. (2011). Prevalence and distribution of inactivity and weight excess in Spanish scholar children. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7(3), 157-168.
25. Janssen, I., Katzmarzyk, P., Boyce, W., Vereecken, C., Mulvihill, C., Roberts, C., Pickett, W. (2005). Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged

youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obesity Reviews*, 6, 123-132.

26. Knox, M., Funk, J., Elliott, R., & Bush, E. G. (2000). Gender differences in adolescents' possible selves. *Youth & Society*, 31(3), 287-309.
27. Kuntsche, E., Knibbe, R., Gmel, G., & Engels, R. (2006). Who drinks and why? A review of socio-demographic, personality, and contextual issues behind the drinking motives in young people. *Addictive behaviors*, 31(10), 1844-1857.
28. Laguna, M., Lara, M. T., & Aznar, S. (2011). Patrones de Actividad Física en función del género y los niveles de obesidad en población infantil española. Estudio EYHS. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 621-636.
29. López-Romero, L., & Romero, E. (2010). Goals during adolescence and their relationship with antisocial behavior. *The Spanish journal of psychology*, 13(1), 166-177.
30. Marinello, R. (2004). Adolescentes y medios de comunicación: el papel de los pediatras. *MTA-Pediatría*, 25(1), 5-15.
31. Martínez, P. (2004). Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología de la PUCP*, 22(2).
32. Massey, E. K., Gebhardt, W. A., & Garnefski, N. (2008). Adolescent goal content and pursuit: A review of the literature from the past 16 years. *Developmental Review*, 28(4), 421-460.
33. Mayseless, O., & Scharf, M. (Marzo de 2007). Adolescents' Attachment Representations and Their Capacity for Intimacy in Close Relationships. *Journal of Research on Adolescence*, 17(1), 23-50.
34. Moreno, C., Ramos, P., Rivera, F., Jiménez-Iglesias, A., García Moya, I., Sanchez-Queija, I., Granada, M. C. (2012). *Las conductas relacionadas con la salud y el desarrollo de los adolescentes españoles: Resultados del estudio HBSC-2010 con chicos y chicas españoles de 11 a 18 años*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
35. Moreno, M., Muñoz-Tinoco, V., Pérez, P., & Sánchez-Queija, I. (2004). *Los adolescentes españoles y su salud*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

36. Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., Tharp, T., & Rex, J. (2003). Factors associated with changes in physical activity: a cohort study of inactive adolescent girls. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 157(8), 803-810.
37. Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge: Harvard University Press.
38. Noriega, M. J., Jaén, P., Santamaría, A., Amigo, M. T., Antolín, O., Casuso, I., & De Rufino, P. M. (2015). Hábitos sedentarios en adolescentes escolarizados de Cantabria. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*(27), 3-7.
39. Nuviala, A., Munguía, D., Fernández, A., Ruiz, F., & García, M. E. (2009). Tipologías de ocupación del tiempo libre de adolescentes españoles: el caso de los participantes en actividades físicas organizadas. *Journal of Human Sport & Exercise*, 4(1), 31-43.
40. Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., & Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 23, 43-47.
41. Ramos, P., Rivera, F., & Moreno, C. (2012). Benefits of the associative context in the leisure activities of Spanish adolescents. *Infancia y Aprendizaje*, 35(3), 365-378.
42. Ratcliff, M. B., Jenkins, T. M., Reiter-Purtill, J., Noll, J. G., & Zeller, M. H. (2011). Risk-taking behaviors of adolescents with extreme obesity: normative or not? *Pediatrics*, 127(5), 827-834.
43. Rice, P. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid: Prentice Hall.
44. Rodríguez, A., Medrano, C., Aierbe, A., & Martínez, J. I. (2013). Perfil de consumo televisivo y valores percibidos por los adolescentes: un estudio transcultural. *Revista de educación*, 361, 513-538.
45. Rodríguez, R. A., Martínez, I. C., García, M. J., Guillén, V., Valero, M., & Díaz, S. (2012). Adicción to new information and communication. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 347-356.
46. Salmela-Aro, K., & Nurmi, J. E. (2007). Self-esteem during university studies predicts career characteristics 10 years later. *Journal of Vocational Behavior*, 70(3), 463-477.
47. Sanz De Acedo Lizarraga, M. L., Ugarte, M. D., & Lumbreras Bea, M. V. (2003). Desarrollo y validación de un cuestionario de metas para adolescentes. *Psicothema*, 15(3), 493-499.

48. Stein, K. F., Roeser, R., & Markus, H. R. (1998). Self-schemas and possible selves as predictors and outcomes of risky behaviors in adolescents. *Nursing Research*, 47(2), 96-106.
49. Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. L., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, M. D. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal Pediatrics*(146), 732-737.
50. Valencia-Peris, A., Devís-Devís, J., & Peiró-Velert, C. (2014). El uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla: perfil sociodemográfico de los adolescentes españoles. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(26), 21-26.
51. Wentzel, K. R., & Wigfield, A. (1998). Academic and social motivational influences on students' academic performance. *Educational Psychology Review*, 10(2), 155-175.
52. Zacarés, J., Iborra, A., Tomás, J., & Serra, E. (2009). El desarrollo de la identidad en la adolescencia y adultez emergente: Una comparación de la identidad global frente a la identidad en dominios específicos. *Anales de Psicología*, 25(2), 316-329.