

## **La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados**

### **The disposition to sport and physical activity: narratives of the adolescent students**

María Alejandra Ávalos Ramos; María Ángeles Martínez Ruiz; Gladys Merma Molina

Facultad de Educación. Universidad de Alicante.

Contacto: [sandra.avalos@ua.es](mailto:sandra.avalos@ua.es)

**Cronograma editorial:** *Artículo recibido: 10/11/2016 Aceptado: 09/07/2017 Publicado: 01/09/2017*

DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1881>

#### **Resumen**

El interés de los adolescentes hacia la práctica de actividad física y deportiva en su tiempo libre es escaso. Esta investigación analiza las causas de la práctica o abandono de la actividad física y deportiva en el tiempo de ocio de los adolescentes escolarizados. Se ha utilizado una metodología cualitativa que ha permitido analizar y categorizar sus voces y pensamientos. Los resultados muestran que la salud, la afición y la diversión les mueven a la práctica física, mientras que la ineficiente gestión de su tiempo y las actitudes como la pereza, los miedos y las inseguridades son algunas de las causas aducidas para el abandono. Del estudio se desprende que es necesario un cambio metodológico en el contexto escolar para propiciar una mayor afición hacia una práctica deportiva sostenible.

#### **Palabras clave**

Ejercicio físico; adolescencia; abandono deportivo; tiempo libre.

#### **Abstract**

The interest of adolescents towards the practice of physical activity and sports in their free time seems to be scarce. This research analyses the causes of practice or abandonment of sport and physical activity in leisure time of adolescents, using a qualitative methodology to categorize the voices and thoughts of the participants. The results illustrate that the health, hobby and fun move them to physical practice, while the inefficient time management and attitudes such as laziness, fears and insecurities are some of the causes cited for neglect. The research shows that a methodological change is needed in the school context to promote a more condition for sustainable sport practice.

#### **Keywords**

Physical exercise; adolescence; sport abandonment; free time.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Ávalos, M.ª A.; Martínez, M.ª A.; Merma, G. (2017). La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados. *Sportis Sci J*, 3 (3), 486-504. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1881>

<http://revistas.udc.es/>

## Introducción

En la sociedad hiperindustrial e informatizada, la propensión al sobrepeso de mucha parte de la población, incluyendo a los jóvenes, constituye un problema de orden prioritario (Díaz & Aladro, 2016; Valencia-Peris, 2013). Con el fin de paliar esta grave problemática, "la medicina preventiva y los gobiernos realizan un gran esfuerzo de enculturación acerca de las ventajas de la práctica deportiva" (Atkin, Gorely, Biddle, Cavill, & Foster, 2011, p. 176).

La práctica sistemática de actividad física produce una serie de beneficios asociados a la salud física (Janssen & LeBlanc, 2010; Oviedo et al., 2013), psicológica (Biddle & Asare, 2011) y a la socialización (Palou, Ponseti, Gili, Borrás, & Vidal, 2005). Como ejemplo de la profunda dedicación de la ciencia actual a la temática que relaciona la actividad física y deportiva (AFD) con la salud queremos destacar uno de los últimos descubrimientos que conciernen a posibles explicaciones de los efectos positivos de la AFD, que demuestran que beneficia el desarrollo neuronal y que coadyuva a generar un cerebro más efectivo (Kelly, 2012). Con relación a los beneficios psicológicos y sociales, se ha demostrado que con la práctica físico-deportiva se incrementan la autoestima y el autoconcepto, y se desarrollan competencias sociales como la cooperación, el autocontrol y la resolución de conflictos (Ekeland, Heian, Hagen, & Coren, 2005); por el contrario, el sedentarismo ha sido asociado con estados depresivos (Biddle & Asare, 2011). Los aspectos sociales que promueve la actividad física, a su vez, pueden incidir de forma determinante para que se mantenga y perpetúe su práctica (Moreno, Águila, & Borges, 2011); por ejemplo, formar parte de comunidades como ser socio de un equipo de fútbol genera un sentimiento de conexión porque se comparten objetivos, intereses y actitudes. La cooperación entre los miembros del grupo puede favorecer y reafirmar la identidad de sus integrantes (Helbing, 2014).

Actualmente es común observar a personas de edad media y avanzada practicando algún tipo de actividad física; sin embargo, es menos frecuente que los adolescentes participen suficientemente en actividades deportivas. Nuviala, Tamayo, Nuviala, Pereira y Carvalho (2012) han concluido que conforme aumenta la edad de los jóvenes se producen mayores índices de abandono del deporte tanto en la práctica organizada como en la no organizada, generándose un alto grado de sedentarismo o de inactividad física, que como señalan Michaud, Jeannin y Suris (2006), es más prevalente en la población adolescente femenina. Concretamente, en el caso de las chicas el descenso es más brusco llegando a un porcentaje del 35% en la práctica organizada y un 63% en la práctica no organizada (Consejo Superior de Deportes, 2011). Además, los jóvenes no solo no tienen interés por el ejercicio físico, sino que hasta les produce aversión, prefiriendo elegir pasatiempos sedentarios como ver la televisión y otras actividades de carácter tecnológico como los videojuegos, ordenadores y consolas

Artículo Original. La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados  
Vol. III, nº. 3; p. 486-504, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

(Heitzler et al., 2011). Asimismo, en los últimos años la reducción de la práctica del ejercicio físico se ha visto reforzada como consecuencia de la cantidad de horas que los niños y los adolescentes pasan sentados en la escuela y por el uso excesivo del transporte motorizado para su desplazamiento (Salmon, Tremblay, Marshall, & Hume, 2011). Al detrimento de los efectos saludables que produce la insuficiencia de la práctica física y deportiva se añade la pérdida de oportunidades de desarrollo personal y social (Sánchez, Gómez, Valero, & De la Cruz, 2013). En cambio, las poblaciones jóvenes con mejores y mayores oportunidades de acceso a la cultura físico-deportiva podrían disponer de los beneficios y efectos que esta práctica proporciona (Field, Diego, & Sanders, 2001).

En el análisis de los hábitos deportivos en España, se identifican factores que motivan el abandono de la AFD y razones que motivan la práctica. Con relación a los primeros, Gómez, Gálvez, Escribá, Tárraga y Tárraga (2017), y Martínez et al. (2012) señalan especialmente el estudio, la pereza, la falta de tiempo, la falta de afición a la actividad física y los miedos e inseguridades como los motivos principales señalados por los adolescentes, y Chacón, Arufe, Cachón, Zagalaz y Castro (2016) destacan la salud, los motivos socioculturales y la satisfacción personal como las causas que más promueven su práctica, siendo los varones quienes practican más AFD que las mujeres.

La educación no puede ser ajena a esta situación. Al respecto, García et al. (2011) sostiene que la inactividad física y el abandono de AFD podrían mitigarse promoviendo experiencias positivas en las clases de Educación Física; existen evidencias que muestran que las primeras experiencias positivas de los niños en el deporte escolar y la calidad de las mismas son fundamentales para la afición posterior a la actividad física (Kirk, 2005). En esta línea, Kirk y Kinchin (2003) sugieren que la docencia de la Educación Física en la escuela debe propiciar la transferencia de la práctica del deporte fuera de ella.

En suma, teniendo en cuenta la importancia de la actividad física en la adolescencia para el logro de un buen estado de salud y para el bienestar (García, Rodríguez, Valverde, Sánchez, & López, 2011), los objetivos que han guiado el estudio son: conocer la práctica de actividad física y deportiva de una muestra de jóvenes estudiantes en su tiempo libre, e identificar las causas que argumentan los participantes para dicha práctica o para su abandono. En este estudio entendemos por *tiempo libre* al tiempo deliberado, que no está sujeto a obligaciones y que el individuo realiza voluntariamente; es el tiempo que les queda, en este caso a los estudiantes, tras realizar sus actividades académicas obligatorias (Nuviala, Ruiz, & García, 2003).

## Material y método

### *Diseño y muestra*

Dentro de las perspectivas expuestas, esta investigación recurre a las narraciones y reflexiones de los adolescentes. Clandinin, Cardinal y Rintala (2011) sostienen que el “pensamiento narrativo es mucho más que contar o analizar historias” (p. 38), es una forma de práctica reflexiva que permite evaluar experiencias educativas.

El estudio tiene un carácter cualitativo y descriptivo. Esta metodología de investigación nos ha permitido conocer cuáles son las razones principales que mueven a los adolescentes a participar en actividades físico-deportivas en su tiempo de ocio, todo ello desde su visión y experiencia. Este caso de estudio es exploratorio y se ha realizado en base a un muestreo intencional donde a través del análisis de las narraciones de los participantes se ha construido el campo de conocimiento (Clandinin, Cardinal, & Rintala, 2011) basado en la interacción entre los adolescentes y los contextos, y las situaciones concretas donde viven sus experiencias deportivas.

Para participar en esta investigación, se invitó a los estudiantes desde 2º de la ESO hasta 1º de Bachiller (n=340) de un centro educativo concertado de un nivel socio-económico medio-alto, perteneciente a la Comunidad Valenciana (España); de ellos, el 87,35% (n=297) decidieron participar. Su edad oscila entre los 12 y los 18 años, y con respecto al género la representación masculina es del 51,17% (n=152) y la femenina del 48,83% (n=145).

### *Instrumento*

El instrumento utilizado para la recogida de la información fue la narrativa, una herramienta idónea para la investigación cualitativa (Coulter & Smith, 2009). Se plantearon dos cuestiones abiertas que permitieron reflexionar sobre la práctica de AFD fuera del horario escolar y sobre las preferencias deportivas:

- ¿Realizas actividad física y deportiva en tu tiempo libre? Comenta cual prefieres y las causas por las que practicas.
- En caso de no practicar actividad física y deportiva, explica por qué razón o razones no realizas ninguna.

Los relatos de los estudiantes fueron anónimos y se efectuaron en las instalaciones del centro educativo, previa información y consentimiento tanto del centro educativo como de sus padres o tutores. Se utilizó el formato escrito y fue la profesora de educación física quien presentó y recogió las narraciones de los estudiantes.

### *Procedimiento y análisis de los datos*

Una vez recogidos los datos, se procedió a su transcripción por parte de las investigadoras; la información extraída de las narrativas fue grabada, almacenada y analizada con el programa *Analysis of Qualitative Data (AQUAD Seven)*, desarrollado por Huber (2012). El software nos permitió estructurar las narrativas para categorizar e interpretar los temas emergentes mediante un proceso inductivo. Una vez realizado el análisis inicial e identificado las unidades de significado, se procedió a la codificación de las categorías; posteriormente se discutieron y se triangularon los códigos inferenciales. En esta etapa intervinieron tres profesoras universitarias y un profesor de educación física. De este proceso se obtuvo el mapa de codificación definitivo y se determinaron las temáticas del estudio: las experiencias físico-deportivas de los adolescentes en su tiempo de ocio y las razones que promueven o dificultan la práctica de AFD. El análisis de las narrativas de los participantes nos ha permitido construir un campo de conocimiento (Clandinin, Cardinal, & Rintala, 2011) basado en la interacción entre los adolescentes, los contextos y las situaciones concretas donde viven sus experiencias deportivas para finalmente identificar las principales razones que motivan a los adolescentes a participar o no en actividades físico-deportivas en su tiempo libre.

Los hallazgos del estudio se presentan en forma de códigos, cuyos resultados se exponen con sus frecuencias absolutas (FA) y el porcentaje correspondiente de las mismas (%FA), donde FA es el número total de ocurrencias del concepto, halladas en cada una de las narrativas, y el %FA está relacionado con el total de la frecuencia absoluta ( $FA \cdot 100 / \text{total FA}$ ). Asimismo, se exponen fragmentos de los relatos de los participantes que se relacionan con las correspondientes codificaciones.

## **Resultados**

### **Temática I: La práctica de la Actividad Física y Deportiva en los adolescentes**

En esta temática emergen los hallazgos sobre la frecuencia de práctica y el tipo de AFD que los participantes realizan en su tiempo libre. Es muy significativo el porcentaje de adolescentes que señalan que realizan alguna AFD (78,45%) frente a los que manifiestan que no lo hacen (21,54%). Según el género, las mujeres afirman con mayor frecuencia que no realizan ningún tipo de AFD (Tabla 1).

Tabla 1. Práctica de actividad física y deportiva (AFD)

CÓDIGOS	GRUPO		Mujeres		Hombres	
	FA	%FA	FA	%FA	FA	%FA
Practica AFD	233	78,45%	110	37,03%	123	41,41%
No Practica AFD	64	21,54%	35	11,78%	29	9,73%
<b>TOTAL</b>	<b>297</b>					

**FA: Frecuencias absolutas.**

**%FA: Porcentaje correspondiente a las frecuencias absolutas.**

En cuanto a la frecuencia de práctica (Tabla 2), un grupo de entrevistados manifiesta que realiza AFD de 3 a 4 veces por semana (36,13%), siendo las mujeres las que más señalan este intervalo de tiempo (25,51%). Otros participantes declaran que realizan AFD más de 4 veces a la semana (32,17%); en este caso, esta frecuencia es más acentuada en los hombres (28,94%). Por último, un grupo de adolescentes indican que practican menos de 2 veces a la semana (31,68%), siendo mayoritaria esta afirmación en las mujeres (26,20%).

Tabla 2. Frecuencia de práctica de actividad física y deportiva (AFD) por semana

CÓDIGOS	GRUPO		Mujeres		Hombres	
	FA	%FA	FA	%FA	FA	%FA
Menos de 2 veces	64	31,68%	38	26,20%	26	17,10%
3-4 veces	73	36,13%	37	25,51%	36	23,68%
Más de 4 veces	65	32,17%	21	14,48%	44	28,94%
<b>TOTAL</b>	<b>202</b>					

**FA: Frecuencias absolutas.**

**%FA: Porcentaje correspondiente a las frecuencias absolutas.**

A continuación se presentan los códigos relacionados con las diferentes actividades preferidas por los participantes (Tabla 3), siendo las vinculadas con la salud y con la consecución de un buen

Artículo Original. La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados  
Vol. III, nº. 3; p. 486-504, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

estado de forma física (Fitness: running, spinning, zumba, body pum, musculación,...) las más elegidas (40,74%) y las más practicadas por las mujeres (85,51%).

Otro grupo de participantes afirman que prefieren los deportes individuales (24,40%) como el patinaje, la natación, la gimnasia artística, siendo las chicas (39,31%) quienes los practican en mayor medida.

Tabla 3. Tipo de actividad física y deportiva (AFD)

CÓDIGOS	GRUPO		Mujeres		Hombres	
	FA	%FA	FA	%FA	FA	%FA
Fitness	187	40,74%	124	85,51%	63	41,44%
Deportes individuales	112	24,40%	57	39,31%	55	36,18%
Deportes colectivos	103	22,44%	31	21,37%	72	47,36%
Deportes con implementos	34	7,40%	14	9,65%	20	13,15%
Actividades en el medio natural	23	5,01%	13	8,96%	10	6,57%
<b>TOTAL</b>	<b>459</b>					
<b>FA: Frecuencias absolutas.</b>						
<b>%FA: Porcentaje correspondiente a las frecuencias absolutas.</b>						

Los deportes colectivos (22,44%) son preferidos en mayor medida por los hombres (47,36%). Por último, un grupo minoritario de adolescentes manifiestan que practican deportes con implementos como el tenis (7,40%) y actividades en el medio natural (rutas de senderismo, escalada) (5,01%).

## Temática II: Causas que promueven la práctica de la Actividad Física y Deportiva en los adolescentes

Esta temática recoge las razones que señalan los participantes para realizar AFD en su tiempo libre. Tanto los hombres como las mujeres señalan la salud como la causa principal de su práctica (36,14%) (Tabla 4).

El buen estado de forma física y la disminución de ciertas patologías que se pueden evitar gracias a la práctica de actividad física y deportiva son motivos que se reflejan en las narrativas:

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Ávalos, M.ª A.; Martínez, M.ª A.; Merma, G. (2017). La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados. *Sportis Sci J*, 3 (3), 486-504. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1881>

Artículo Original. La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados  
Vol. III, n.º. 3; p. 486-504, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Salgo a correr con mi padre por la tarde noche, el motivo es porque hay que estar sano y esto se consigue con el deporte; te ayuda a mantenerte en forma (Alumno211).

El traumatólogo me lo recomendó, pues tengo un problema en la espalda (Alumna199).

Tabla 4. Causas de práctica de actividad física y deportiva (AFD)

CÓDIGOS	GRUPO		Mujeres		Hombres	
	FA	%FA	FA	%FA	FA	%FA
Afición hacia un deporte	157	19,50%	75	51,72%	82	53,94%
Salud	291	36,14%	145	100%	146	96,05%
Estética corporal	61	7,57%	35	24,13%	26	17,10%
Control mental/emocional	36	4,47%	21	14,48%	15	9,86%
Diversión	128	15,90%	60	41,37%	68	44,73%
Socialización	66	8,19%	24	16,55%	42	27,63%
Influencia familiar	43	5,34%	31	21,37%	12	7,89%
Competitividad	18	2,23%	7	4,82%	11	7,23%
Profesionalización	5	0,62%	0	0%	5	3,28%
<b>TOTAL</b>	<b>805</b>		<b>398</b>		<b>407</b>	
<b>FA: Frecuencias absolutas.</b>						
<b>%FA: Porcentaje correspondiente a las frecuencias absolutas.</b>						

La segunda causa es la afición hacia la práctica deportiva (19,50%); el sentimiento de agrado y pasión por un deporte es manifestado con más intensidad por los hombres (53,94%):

Juego al fútbol, me encanta este deporte, es mi pasión y es lo que estoy pensando en hacer día y noche (Alumno095).

Asimismo, otro motivo señalado es la práctica de actividad física y deportiva por diversión (15,90%), que es declarada con mayor frecuencia por los hombres (44,73%):

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Ávalos, M.ª A.; Martínez, M.ª A.; Merma, G. (2017). La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados. *Sportis Sci J*, 3 (3), 486-504. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1881>



Artículo Original. La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados  
Vol. III, nº. 3; p. 486-504, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Practico deporte por diversión y entretenimiento, me lo paso genial. Si no, me suelo aburrir habitualmente (Alumno204).

Otra causa reflejada por los participantes es que la AFD les permite socializarse (8,19%); esta razón es manifestada especialmente por los adolescentes varones (27,63%). La preocupación por la estética corporal (7,57%), por la obesidad y por tener un cuerpo bonito tiene menor presencia, causas que son más relevantes para las mujeres (24,13%):

Los motivos que me llevan a practicar deporte son los buenos ratos que paso con mis compañeros y amigos. Además, se conoce gente nueva (Alumno005).

Tengo las piernas muy delgadas y sin forma, entonces uno de los motivos que me lleva a hacer ejercicio es que no me veo bien físicamente y quiero estar más guapa y tener un cuerpo más bonito (Alumna047).

Además, algunos participantes señalan que la motivación para la práctica de actividad física y deportiva es la influencia familiar (5,34%). Otras causas manifestadas en menor medida son el mayor control mental y emocional (4,47%) que se logra con el ejercicio. Estos aspectos se reflejan especialmente en las adolescentes (14,48%):

Practico deporte porque cuando monto en bicicleta voy con mi familia y me lo paso muy bien, además a veces salgo a correr con mi padre (Alumna105).

Los motivos por los que practico actividad física son, entre otros, porque me ayuda a desconectar de la rutina y sobre todo como un método para eliminar el stress (Alumna069).

Por último, la competición (2,23%) y la profesionalización en el deporte (0,62%) no son razones muy señaladas por los varones:

Soy árbitro de fútbol. Desde los 6 años me ha gustado. Mi objetivo es llegar muy alto en mi carrera como árbitro (Alumno092).

Ninguna mujer afirma que el carácter profesional del deporte sea una causa que les motive a practicarlo.

### **Temática III: Causas de la inactividad física y deportiva en los adolescentes**

En este bloque se identifican los factores que influyen en la inactividad física de los jóvenes en su tiempo libre (Tabla 5). Las afirmaciones con mayor presencia están asociadas a la falta de tiempo (39,51%); los adolescentes sostienen que sus estudios no les permiten practicar actividad física y

Artículo Original. La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados  
Vol. III, nº. 3; p. 486-504, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

deportiva, ya que después de la jornada escolar desarrollan tareas académicas, razón que es más destacada por las mujeres (36,55%):

Los estudios me dificultan la práctica deportiva, cuando hay exámenes es imposible (Alumna026).

El problema es que me falta tiempo para el estudio y me cuesta compaginar las dos cosas (Alumno186).

Otros factores que impiden y limitan la practica de AFD, atendiendo al orden de frecuencia, son las actitudes de los adolescentes (15,60%) como su pereza y apatía. Las mujeres demuestran un mayor desánimo (15,17%) que los hombres (6,57%). Igualmente afirman que no practican AFD porque, en general, no les gusta (14,14%); las manifestaciones de las mujeres en esta línea (13,10%) cobran más fuerza que las de los hombres (6,57%). La percepción de la falta de capacidades físicas (11,70%) también es señalada; las adolescentes consideran que tienen menos aptitudes:

Me cuesta mucho hacer ejercicio porque soy muy vaga y la pereza me puede (Alumna036).

No practico porque no me gusta el deporte. No me interesa ni me llama la atención (Alumna019).

A menudo creo que no puedo aguantar más que los otros, ya que me cuesta mucho y mi nivel de resistencia es muy bajo. No soy nada atlética (Alumna217).

Tabla 5. Causas de inactividad física y deportiva

CÓDIGOS	GRUPO		Mujeres		Hombres	
	FA	%FA	FA	%FA	FA	%FA
Desafección no motivada	29	14,14%	19	13,10%	10	6,57%
Falta de aptitudes físicas	24	11,70%	19	13,10%	5	3,28%
Actitud (pereza, desánimo) miedos e inseguridades)	32	15,60%	22	15,17%	10	6,57%
Tiempo	81	39,51%	53	36,55%	28	18,42%
Económicas/infraestructura/movilidad	25	12,19%	13	8,96%	12	7,89%
Prefieren otras actividades	14	6,82%	10	6,89%	4	2,63%
<b>TOTAL</b>	<b>205</b>		<b>136</b>		<b>69</b>	

**FA: Frecuencias absolutas.**

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Ávalos, M.ª A.; Martínez, M.ª A.; Merma, G. (2017). La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados. *Sportis Sci J*, 3 (3), 486-504. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1881>

#### **%FA: Porcentaje correspondiente a las frecuencias absolutas.**

Por otro lado, los adolescentes señalan la falta de condiciones económicas y de infraestructuras (12,19%) como factores influyentes para practicar o no AFD. En este caso, una vez más las mujeres afirman con mayor intensidad la carencia de medios o de transporte (8,96%):

Dependo de mi madre para que me lleve, ya que el gimnasio está bastante lejos de mi casa (Alumna039).

Yo no practico nada de nada. Los gimnasios son muy caros (Alumna016).

Con menor frecuencia aparecen las manifestaciones que muestran la preferencia de realizar actividades extraescolares alternativas a la actividad física y deportiva (6,82%) como estudiar música e idiomas, donde destacan los testimonios de las mujeres (6,89%):

No tengo mucho tiempo libre y el que tengo prefiero emplearlo en realizar otras actividades como el conservatorio (Alumna267).

En síntesis, aunque son mayoritarios los argumentos de los adolescentes a favor de la práctica de la actividad física (FA=805), encontramos declaraciones que señalan condicionantes negativos (FA=205) como la falta de tiempo libre debido principalmente a los estudios.

## **Discusión**

Esta investigación se realizó con el fin de conocer la práctica de la actividad física y deportiva de los adolescentes en su tiempo libre, e identificar las causas que motivan su práctica o abandono. Los resultados más destacados del estudio muestran que el 78,45% de los adolescentes practican de forma habitual algún tipo de AFD, siendo el Fitness el más destacado. Por otro lado, la causa más importante que motiva la AFD es la salud y el factor que influye en la inactividad física es la falta de tiempo.

Resulta necesario precisar que los participantes han sido bastante escuetos y taxativos en sus respuestas sobre las causas de su afección o desafección a la AFD. En esta línea, estudios como el de Chen, Wei y Liu (2011) afirman que la velocidad del cambio de la sociedad de la información podría ocasionar cierta carencia de hábitos de reflexión y de argumentación en la generación actual de estudiantes, quizá también fruto de una instrucción excesivamente transmisora.

### ***La práctica de la actividad física y deportiva: causas***

Aunque diversas investigaciones realizadas en los últimos años muestran un descenso en el nivel de actividad con la edad, que se produce notoriamente en la adolescencia (Nuviala et al.,

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Ávalos, M.ª A.; Martínez, M.ª A.; Merma, G. (2017). La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados. *Sportis Sci J*, 3 (3), 486-504. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1881>

2012), el grado de participación de los jóvenes de nuestro estudio en la práctica de la AFD es muy significativo. Los resultados muestran que los adolescentes realizan AFD en su tiempo libre, con una frecuencia de 3 a 4 veces por semana especialmente por motivos de salud, por afición y por diversión, siendo la salud el factor más asociado a la práctica de la AFD. Estos resultados concuerdan con las investigaciones realizadas por Oviedo et al. (2013) y por el Consejo Superior de Deportes (2011) en España, y por Janssen y LeBlanc (2010) y Yan y McCullagh (2004) efectuadas en el contexto canadiense y asiático respectivamente.

Asimismo, pese a que la socialización entre pares tiene repercusiones positivas en la adolescencia, como han destacado Palou et al. (2005), en esta investigación el factor social no aparece como un motivo relevante para la práctica de la actividad física en los estudiantes. Por ello es necesario aprovechar la oportunidad de socialización que el deporte y la actividad física proporcionan, ya que las relaciones positivas entre iguales pueden contribuir a su práctica (Ullrich-French, & Smith, 2006) y es más fácil que el estudiante no abandone la actividad física cotidiana si esta promueve la convivencia entre iguales y el sentimiento de grupo.

Con relación al tipo de actividad preferida por los adolescentes predomina el Fitness, de forma muy prevalente en las mujeres, y las menos preferidas son los deportes con implementos y los deportes en el medio natural. Los resultados ratifican el estudio de Águila y Sicilia (2014) y de García y Llopis (2011), que destacan la dialéctica de la modernidad y postmodernidad del deporte español. Esta postura sostiene que hay un auge del *movimiento fitness* debido a que fomenta la asociación entre el ejercicio físico, la salud y la recreación, constituyéndose en una nueva tendencia de diversificación de los sistemas deportivos españoles. Se caracteriza porque conlleva una flexibilidad organizativa y una gama deportiva, es decir se ofrecen múltiples modalidades plurales y dinámicas a los usuarios, proporcionando una personalización del consumo, disponibilidad horaria y actualización de las ofertas vinculadas con una motivación intrínseca, con la práctica por sí misma, el disfrute y la sensación placentera (Borges, Prieto, Alias, & Moreno, 2015; Muyor, Águila, Sicilia, & Orta, 2009).

En la comparación de los resultados entre mujeres y hombres destacamos dos cuestiones, por un lado las codificaciones de las primeras presentan valores más bajos en lo que se refiere a la práctica física, coincidiendo con el estudio de Michaud et al. (2006), y por otro lado se encuentran algunas diferencias según el género: las chicas realizan ejercicio físico para mejorar la salud, en concordancia con las conclusiones planteadas por Craggs, Corder, van Sluijs y Griffin (2011), y los chicos lo practican especialmente por afición y para pasar el rato con los amigos. Las propuestas educativas vinculadas con los intereses de los jóvenes podrían fomentar una mayor práctica de la AFD dentro y fuera del contexto escolar. Un ejemplo de este tipo de programas es el dirigido por

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Ávalos, M.ª A.; Martínez, M.ª A.; Merma, G. (2017). La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados. *Sportis Sci J*, 3 (3), 486-504. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1881>

Carrillo (2009), quien con el fin de fomentar el ocio saludable y educativo en los jóvenes de Extremadura ha creado el programa denominado *Factoría joven* cuyo objetivo es promocionar una forma creativa, autónoma y saludable de disfrutar del ocio basado en la práctica de actividades deportivas al aire libre.

Asimismo, las diferencias entre los hombres y las mujeres que declaran hacer deporte por competición son escasas (7,23% y 4,82%, respectivamente), lo cual es parcialmente congruente con los estudios de Kilpatrick, Hebert y Bartholomew (2005), que encuentran que los hombres son quienes le dan más importancia a razones intrínsecas como el ego, el rendimiento y la competición, y que las mujeres le otorgan mayor relevancia a los motivos extrínsecos asociados a la salud y a la imagen. La escasa preferencia de la práctica de la AFD asociada a la competición puede ser debido a la variada oferta deportiva del Fitness, especialmente relacionada con la salud y el logro de un buen estado de forma física, y que generalmente se realizan en espacios deportivos específicos como los gimnasios. Consecuentemente, la práctica de AFD en el tiempo libre se estaría transformado en un modelo deportivo prevalente sobre las modalidades deportivas competitivas como sostienen García et al. (2011).

También llama la atención que la influencia familiar tenga una escasa presencia en las narrativas de los participantes, lo cual es incongruente con otros estudios como los de Gutiérrez y Escartí (2006) que señalan que los adultos constituyen un marco de referencia importante para los adolescentes, y afirman que la percepción que tienen los estudiantes de los criterios de éxito de sus padres y profesores en el contexto de la educación física, se encuentran muy asociados con sus propios criterios de éxito.

### ***La inactividad física y deportiva: causas***

En nuestro estudio, la primera causa aducida por los adolescentes para la inactividad física es que les resta tiempo para el estudio (mujeres, 36,55%; hombres, 18,42%), encontrándose diferencias significativas en función del género puesto que son las mujeres quienes más destacan este factor; no obstante, casi ningún adolescente reconoce que uno de los problemas es que no sabe organizarse y compaginar sus tareas. Estos resultados concuerdan con Martínez et al. (2012) quienes concluyen que la falta de tiempo por motivos de estudio y la presencia de actitudes en los alumnos como la pereza y las inseguridades son las principales causas de abandono de la AFD, especialmente en las mujeres.

Con relación a la desafección hacia la AFD y a la falta de aptitudes físicas los participantes se autoperceben negativamente; los miedos e inseguridades y la falta de tenacidad y de esfuerzo, destacados por Rikard y Banville (2006) en un estudio con adolescentes norteamericanos, también

han sido señalados por los participantes de nuestro estudio como causas de su inactividad física. Asimismo, nos llama la atención que ningún participante declare que no practica deporte porque prefiere otras actividades como chatear, navegar en Internet, jugar con la videoconsola o ver televisión, hábitos de los adolescentes que han sido destacados por Heitzler et al. (2011).

Igualmente, la influencia del apoyo social en la práctica de la actividad física, considerada por Wallhead, Garn y Vidoni (2013) como un factor significativo en la adolescencia, no ha sido altamente determinante en los participantes en este estudio. Nuestros resultados van en la línea de escasas investigaciones como la realizada por Hamilton y White (2008) en otros contextos que sostienen que son la propia identidad y la autopercepción de adolescente las que promueven que esté físicamente activo y que por consiguiente sea más propenso a realizar actividad física regular, mientras que el apoyo de la familia, de los amigos y el apoyo social no son predictores significativos de estos comportamientos. En esta investigación la escuela tampoco fue identificada como un factor relevante para la práctica de la actividad física extraescolar; concordamos con la postura de Bunke, Aritzsch y Bäckström (2011) que destacan la importancia de la intervención de la escuela, de los clubes deportivos, de los amigos y de la familia.

En suma, los resultados de este estudio plantean un reto para la educación, ya que las experiencias de aprendizaje en el centro educativo podrían ser relevantes para una práctica continuada de la actividad física, como sostiene Kirk (2005), para lo cual es necesario crear un clima motivacional adecuado y fomentar el bienestar físico, psicológico y emocional del educando. Una intervención más específica podría promover la transferencia del aprendizaje de la Educación Física de la escuela a la vida. Asimismo, reconociendo la importancia de las influencias socioculturales y ambientales en la práctica de la actividad física, como se colige de la investigación de Carrillo (2009) y como se señala en el *Estudio sobre los hábitos deportivos de la población española* (Consejo Superior de Deportes, 2011), los esfuerzos han de estar dirigidos no solo a los adolescentes, a la escuela y a sus familias, sino también en lo posible a la comunidad local, que debe facilitar las infraestructuras y los medios para la práctica.

## Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos en el estudio, se concluye que hay un incremento en la práctica de la AFD en el tiempo libre de los adolescentes, especialmente en los varones, con una frecuencia de 3 a 4 veces por semana, siendo el Fitness la actividad física preferida de forma significativa por las mujeres. La causa principal que motiva la AFD, en ambos géneros, es la salud. Por el contrario, el abandono y la inactividad física se atribuyen a la falta de tiempo por los estudios.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Ávalos, M.ª A.; Martínez, M.ª A.; Merma, G. (2017). La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados. *Sportis Sci J*, 3 (3), 486-504. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1881>

Artículo Original. La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados  
Vol. III, nº. 3; p. 486-504, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Este estudio tiene varias limitaciones entre las que destacan la escasa representatividad de la muestra, lo que impide generalizar las conclusiones. Sería importante realizar otras investigaciones donde se analice la práctica de la AFD por edad y por curso académico. Este estudio podría ser útil para plantear programas específicos que incentiven la actividad física y deportiva en base a las causas de práctica señaladas por los adolescentes.

## Referencias bibliográficas

1. Águila, C., & Sicilia, A. (2014). La actividad física en España ante la dialéctica modernidad-posmodernidad: el caso de los centros fitness. *Movimento*, 20(3), 1223-1242.
2. Atkin, A., Gorely, T., Biddle, S. J., Cavill, N., & Foster, C. (2011). Interventions to promote physical activity in young people conducted in the hours immediately after school: A systematic review. *International Journal of Behavioral Medicine* 18(3), 176-187. doi: 10.1007/s12529-010-9111-z
3. Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
4. Borges, F., Prieto, A., Alias, A., & Moreno, J. A. (2015) Predicción del motivo salud en el ejercicio físico en centros de fitness. *RYCIDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 40(11), 163-172.
5. Bunke, S., Apitzsch, E., & Bäckström, M. (2011). Social influence in relation to current and intended physical activity among adolescents. *European Journal of Sport Science*, 11(4), 259-267. <http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2010.509888>
6. Carrillo, J. A. (2009). Factoría joven: nuevas formas de participación juvenil Extremadura. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, (31), 21-29.
7. Chen, N. S., Wei, C. W., & Liu, C. (2011). Effects of matching teaching strategy to thinking style on learner's quality of reflection in an online learning environment. *Computers & Education*, 56(1), 53-64. <http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2010.08.021>
8. Clandinin, D. J., Cardinal, B. J., & Rintala, Y. (2011). Becoming a narrative inquirer: Learning to attend within the three-dimensional narrative inquiry space. In S. Trahar (Ed.), *Learning and Teaching Narrative Inquiry. Travelling in the Borderlands* (pp. 33-51). Amsterdam: John Benjamins.
9. Consejo Superior de Deportes (2011). *Estudio los hábitos deportivos de la población escolar en España*. España: Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Ávalos, M.ª A.; Martínez, M.ª A.; Merma, G. (2017). La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados. *Sportis Sci J*, 3 (3), 486-504. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1881>

Artículo Original. La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados  
Vol. III, nº. 3; p. 486-504, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

10. Coulter, C., & Smith, M. L. (2009). The construction zone: Literary elements in narrative research. *Educational Researcher*, 38(8), 577-590.  
<https://doi.org/10.3102/0013189X09353787>
11. Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E. M., & Griffin, S. J. (2011). Determinants of change in physical activity in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 40, 645-658.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2011.02.025>
12. Chacón, R., Arufe, V., Cachón, J., Zagalaz, M. L., & Castro, D. (2016). Estudio relacional de la práctica deportiva en escolares según el género. *Sport TK-Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 5(1), 85-92.
13. Díaz, R., & Aladro, M. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *EqR Enfermería Comunitaria*, 4(1), 46-51.
14. Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K., & Coren, E. (2005). Can exercise improve self-esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British Journal of Sport Medicine*, 39(11), 792-798.  
doi: 10.1136/bjism.2004.017707
15. Field, T., Diego, M., & Sanders, C. D. (2001). Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics. *Adolescence*, 141, 105-110.
16. García, M., & Llopis, R. (2011). *Ideal democrático y bienestar social: Encuesta sobre los hábitos deportivos en España 2010*. Madrid: CSD-CIS.
17. García, E., Rodríguez, P. L., Valverde, J., Sánchez, C., & López, P. A. (2011). Actividades físico-deportivas realizadas durante el tiempo de ocio por adolescentes escolarizados de la región de Murcia (España). *REXE-Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 10(19), 13-32.
18. Gómez, L., Gálvez, A., Escribá, A., Tárraga, P., & Tárraga, L. (2017). Revisión y análisis de los motivos de abandono de práctica de actividad física y autopercepción de competencia motriz. *Journal of Negative and No Positive Results*, 2(2), 56-61. doi: 10.19230/jonnpr.1225
19. Gutiérrez, M., & Escartí, A. (2006). Influencia de padres y profesores en las orientaciones de meta de los adolescentes y su motivación intrínseca en la educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 15, 23-35.
20. Hamilton, K., & White, K. M. (2008). Extending the theory of planned behavior: the role of self and social influences in predicting adolescent regular moderate-to-vigorous physical activity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(1), 56-74.  
<http://dx.doi.org/10.1123/jsep.30.1.56>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Ávalos, M.ª A.; Martínez, M.ª A.; Merma, G. (2017). La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados. *Sportis Sci J*, 3 (3), 486-504. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1881>



Artículo Original. La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados  
Vol. III, nº. 3; p. 486-504, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

21. Heitzler, C., Liytle, L., Erickson, D., Sirard, J., Barr-Anderson, D., & Story, M. (2011). Physical activity and sedentary activity patterns among children and adolescents: a latent class analysis approach. *Journal of Physical Activity & Health*, 8(4), 457-467.  
<http://dx.doi.org/10.1123/jpah.8.4.457>
22. Helbing, D. (2014). *Social forces-revealing the causes of success or disaster* (Chapter 6 of Digital Society). Zürich: Digital Society.
23. Huber, G. L. (2012). *AQUAD seven. Manual for the analysis of qualitative data*. Tübingen: Ingeborg Huber Verlag.
24. Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1-16.  
doi: 10.1186/1479-5868-7-40
25. Kelly, D. P. (2012). Irisin, light my fire. *Science*, 336(6077), 42-43.  
doi: 10.1126/science.1221688
26. Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.  
<http://dx.doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>
27. Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: The importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*, 11(3), 239-255. doi: 10.1177/1356336X05056649
28. Kirk, D., & Kinchin, G. (2003). Situated learning as a theoretical framework for sport education. *European Physical Education Review*, 9(3), 221-235.
29. Martínez, A., Chillón, P., Martín, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., ...& Tercedor, P. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: Estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45-54.
30. Michaud, P. A., Jeannin, A., & Suris, J. C. (2006). Correlates of extracurricular sport participation among Swiss adolescents. *European Journal of Pediatrics*, 165(8), 546-555. doi: 10.1007/s00431-006-0129-9
31. Moreno, J. A., Águila, C., & Borges, F. (2011). La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: Predictores de los motivos sociales. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 103, 76-82.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Ávalos, M.ª A.; Martínez, M.ª A.; Merma, G. (2017). La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados. *Sportis Sci J*, 3 (3), 486-504. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1881>

Artículo Original. La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados  
Vol. III, nº. 3; p. 486-504, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

32. Muyor, J. M., Águila, C., Sicilia, A., & Orta, A. (2009). Análisis de la motivación autodeterminada en usuarios de centros deportivos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(33), 67-80.
33. Nuviala, A., Ruiz, F., & García, M. E. (2003). Tiempo libre, Ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Revista Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 6, 13-20.
34. Nuviala, A., Tamayo, J. A., Nuviala, R., Pereira, E., & Carvalho, J. (2012). Predicción del abandono deportivo en la adolescencia a través del estudio de la calidad percibida. *Movimento*, 18(1), 221-239.
35. 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 (Physical activity levels in adolescents: A case study). *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 43-47.
36. 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. Educación Física y Deportes*, 3, 5-11.
37. Rikard, L. G., & Banville, D. (2006). High school student attitudes about physical education. *Sport, Education and Society*, 11(4), 385-400.  
<http://dx.doi.org/10.1080/13573320600924882>
38. Salmon, J., Tremblay, M. S., Marshall, S. J., & Hume, C. (2011). Health risks, correlates, and interventions to reduce sedentary behavior in young people. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 197-206.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.001>
39. Sánchez, B. J., Gómez, A., Valero, A. & De la Cruz, E. (2013). Aplicación de un programa para la mejora de la responsabilidad personal y social en las clases de Educación Física. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 30, 121-129.
40. Ullrich-French, S., & Smith, A. L. (2006). Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 193-214.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.08.006>
41. Valencia-Peris, A. (2013). *Actividad física y uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla en adolescentes*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Ávalos, M.ª A.; Martínez, M.ª A.; Merma, G. (2017). La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados. *Sportis Sci J*, 3 (3), 486-504. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.3.1881>

Artículo Original. La disposición hacia la actividad física y deportiva: narrativas de los adolescentes escolarizados  
Vol. III, nº. 3; p. 486-504, septiembre 2017. A Coruña. España ISSN 2386-8333

42. Wallhead, T. L., Garn, A. C., & Vidoni, C. (2013). Sport education and social goals in physical education: Relationships with enjoyment, relatedness, and leisure-time physical activity. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(4), 427-441.  
<http://dx.doi.org/10.1080/17408989.2012.690377>
43. Yan, J. H., & McCullagh, P. J. (2004). Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 27, 378-390.