

Physical Activity and Health

La Intención de Practicar en el Futuro en Escolares Adolescentes

The Intention to Practice in the Future in Adolescent Schoolchildren

Ruiz-Pérez, L.M.¹, Ramón-Otero, I.¹, Palomo-Nieto, M.², Ruiz-Amengual, A.³, Navia-Manzano, J.A.⁴

¹Universidad Politécnica de Madrid.

²Universidad Palacky. Olomouc (República Checa).

³Colegio Internacional Pinosierra (Madrid).

⁴Universidad Pontificia de Salamanca.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar las intenciones de ser activos en el futuro de un grupo de escolares adolescentes así como qué variables podrían predecir mejor esta. Participaron 480 escolares de 11 a 16 años ($M= 13.33$ años; $DT= 1.41$) de los cuales 309 fueron varones y 171 mujeres de centros de la Comunidad de Madrid y Castilla La Mancha. Todos ellos cumplimentaron el *Inventario de Conductas Saludables* HBSC en la versión española de Castillo et al. (1997), referido a aspectos personales, sociales y ambientales de la práctica de actividades físicas y deportivas. Los resultados mostraron que la tasa de participación y de práctica en actividades deportivas está descendiendo en general y de forma particular en las chicas. La comparación con el estudio de 1997 así lo atestigua. Para los participantes las variables que mejor predicen su intención de practicar en el futuro fueron las autopercepciones de competencia deportiva, de forma física y de salud, a las cuales habría que añadir la práctica de las personas más significativas y la pertenencia activa a un club deportivo. De este estudio se desprende una consecuencia muy clara, la necesidad de incrementar la práctica en estas edades, de ofrecer experiencias confirmatorias que les permitan fortalecer su competencia real en el ámbito deportivo, sobre todo en el caso de las chicas.

Palabras Clave: hábitos de práctica, HBSC, género, estilo saludable de vida

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the intention to be active in the future of a group of adolescents and which variables could best predict this intention. Participated 480 students from Madrid and Castilla La Mancha, aged 11 to 16 years ($M = 13.33$ years, $SD = 1.41$) of which 309 were men and 171 women. They completed the HBSC Inventory in its Spanish version (Castillo et al., 1997) referred to personal, social and environmental aspects of the practice of physical and sporting activities. The results showed that the rate of participation and practice in sports is declining in general and particularly in girls. The comparison with the 1997 study attests well. For these participants the variables that best predict intention to practice in the future were the self-perceptions of athletic competition, physical fitness and health, to which should be added the practice of significant people and active membership of a sports club. This study shows a clear result, the need to increase the practice in this age, to provide confirmatory experiences that allow them to see their proficiency in sport, especially in the case of girls.

Keywords: habits of practice, HBSC, gender, healthy lifestyle

INTRODUCCIÓN

Una de las preocupaciones actuales es el incremento del sedentarismo y la inactividad entre las poblaciones más jóvenes (Casajús, Leiva, Villarroya, Legaz y Moreno, 2007). El estudio y análisis de las razones que conducen a este tipo de comportamiento ha recibido una amplia atención investigadora (Barnett, van Beurden, Morgan, Brooks, y Beard, 2009; Cantell, Crawford y Doyle-Baker, 2008; González-Gross, Ruiz, Moreno, de Rufino-Rivas, Graulet, Mesana y Gutiérrez, 2003; Martín, 2007; Ruiz et al., 2014; Saakslanti, Numminen, Niinikoski, Rask-Nissila, Viikari, Touminen y Valimaki, 1999; Wold, 1995).

En todos estos estudios ha quedado patente el beneficio que para la salud, el bienestar y el comportamiento en los adolescentes tiene la práctica regular de ejercicio (Strong et al., 2005), asumiendo que animar a los adolescentes para que practiquen contribuirá a que adopten un estilo de vida más saludable en la etapa adulta, disminuyendo las posibilidades de que desarrollen enfermedades crónicas ligadas a la inactividad y el sedentarismo (Kohl III y Hobbs, 1998). Pero si bien todo parece hablar a favor de una práctica habitual como fuente de mejoras en la salud de los escolares, la evidencia apoya la existencia de un descenso progresivo de la práctica a lo largo de los años adolescentes (Cocca, Liukonen, Mayorga-Vega y Viciano-Ramírez, 2014; Kimm, Glynn, Kriska, Barton, Kronsberg, Daniels, Crawford, Sabry y Liu, 2002). Así Cocca et al. (2014) en su estudio con adolescentes y jóvenes granadinos mostró como a medida que se va ascendiendo en los niveles educativos, aumenta drásticamente el abandono de la práctica de actividades físicas y deportivas, siendo los más activos los escolares de primaria y los más sedentarios los universitarios.

Conocer cómo perciben los escolares los comportamientos que se consideran saludables sigue siendo un reto. Para acometerlo se han empleado diferentes estrategias de investigación. Así se han empleado autoinformes, cuestionarios o diarios, procedimientos que no han estado exentos de críticas sobre su validez (Booth, 2000), pero que son los más asequibles para el investigador a la hora de obtener el pensamiento de los adolescentes a gran escala (Saint-Maurice, Welk, Beyler, Bartee y Heelan, 2014).

Entre los cuestionarios destacaríamos por ejemplo, el *Cuestionario de Actividad Física para adolescentes* (PAK) (Martínez-Gómez, Martínez-de-Haro, Pozo, Welk, Villagra, Calle, Marcos y Veiga, 2009), el *International Physical Activity Questionnaire* (IPAK) (Lee, Macfarlane y Steward, 2011) o el desarrollado por Wold (1995) bajo la denominación del *Health Behavior in School Children* (HBSC) (Jiménez-Iglesias, Moreno, García-Moya y Ramos, 2013, Sigmundová Sigmund, Hamrik y Kalman, 2013). Este último es el que ha sido empleado en el presente estudio y que ya fue empleado en diferentes ocasiones por Castillo, Balaguer y Tomás (1997) con adolescentes valencianos. Con este instrumento se exploran los aspectos personales, sociales y ambientales que rodean la decisión de ser activo y practicar actividades físicas y deportivas, respondiendo a lo que en investigaciones anteriores los habían considerado factores que predecían de la práctica (Sallis, Simons-Morton, Stone et al. 1992). Es por ello que el objetivo principal de este estudio fue analizar hasta la intención que tenían los adolescentes participantes de practicar en el futuro y que variable del cuestionario tenía mayor poder predictivo.

MÉTODO

Participantes

En este estudio participaron voluntariamente 480 escolares de edades comprendidas entre los 11 y 16 años ($M= 13,33$; $DT= 1,41$), de los cuales 171 fueron mujeres y 309 hombres, de 1º a 4º curso de la ESO pertenecientes a centros escolares de la Comunidad de Madrid y de la Comunidad de Castilla La Mancha. Los escolares fueron divididos en tres tramos de edad (11-12 años (161), 13-14 (139) y 15-16 años (180) (Tabla 1).

Tabla 1. Escolares participantes en el estudio por tramo de edad

		Tramos			Total
		11-12	13-14	15-16	
Género	Mujer	50	33	88	171
	Varón	111	106	92	309
Total		161	139	180	480

Instrumento

Se aplicó el Inventario de Conductas de Salud en Escolares (*The Health Behavior in Schoolchildren* (1985/86): A WHO cross-national survey, 1989) en su versión en español de Castillo, Balaguer y Tomás (1997). Sus características principales están referidas a los aspectos psicosociales y de práctica de actividades físicas. Consta de 11 ítems divididos en tres dimensiones: *Variables personales*: (1) Frecuencia de práctica de AF y/o deportiva. (2) Frecuencia de práctica ejercicio físico intenso. (3) Intención de ser activo en el futuro. (4) Autopercepción de su competencia deportiva. (5) Autopercepción de su forma física percibida. (6) Estado de salud percibido. *Variables sociales*: (7) Tiempo libre pasado con amigos. (8) Facilidad de hacer amigos dentro del centro educativo. (9) Facilidad para hacer amigos fuera del centro educativo. *Variables ambientales*: (10) Práctica deportiva de los otros significativos. (11) Pertenencia a un club deportivo. Se presentó en forma de preguntas que el escolar tuvo que responder de acuerdo con las opciones que en cada una de ellas se le ofrecía.

Procedimiento

Los datos de este estudio se obtuvieron mediante la cumplimentación anónima del cuestionario. Previamente se solicitaron todos los permisos necesarios tanto de padres como de los responsables del centro para poderlo aplicar. No participó en el estudio ningún escolar que no hubiera presentado el consentimiento informado firmado por los padres o tutores. La actividad se llevó a cabo en una de las horas reservadas a tutoría.

Análisis estadísticos

Se han llevado a cabo análisis descriptivos y diferenciales en función del género y edad de los participantes en todas las variables del cuestionario para lo cual se llevaron a cabo pruebas T de Student para grupos independientes para el caso del género y ANOVA de un factor para el caso de los tres grupos de edad. También se llevaron a cabo análisis de regresión para analizar que ítems del cuestionario predecían la intención de ser activo en el futuro. Para la valoración de los resultados se tuvo en cuenta generalmente el nivel de significación bilateral de .05, aunque se calculó siempre el valor-p obtenido. Todos análisis fueron realizados con el paquete estadístico IBM SPSS.20.

RESULTADOS

Para la presentación de los resultados se tendrá en consideración las tres grandes dimensiones que exploran este inventario, las Variables Personales, Variables Sociales y Variables Ambientales.

Análisis descriptivos

Variables personales

En el ítem referido a la *Frecuencia de participación en deportes, juegos o gimnasia fuera del centro escolar*, se observó que en general un 19,6% práctica deporte todos los días, de los cuales la mayoría son varones (25,9 %). Un 62,3 % indicó que lo hacía todas la semanas, de los cuales 191 eran chicos y 105 chicas. La comparación entre chicos y chicas mostró que existían diferencias significativas entre chicos y chicas ($t = -6.80, p = .000$).

En cuanto al ítem *Cuántas veces a la semana hacían ejercicio en tu tiempo libre fuera del colegio con una intensidad elevada* un 22,8% lo hacía entre 4 y 7 veces a la semana, un 35% entre 2 a 3 veces y un 11,5 una vez a la semana, mientras que un 7,4% informó al menos una vez al mes y otro 7,4% no hacerlo nunca. En términos de género son los chicos los que mayoritariamente (19,3%) practican de 4 a 6 veces a la semana frente a un 3,4% de las chicas. Las diferencias por género fueron significativas ($t = -6.66; p = .000$).

En lo que respecta a la *Intención de practicar algún deporte o actividad física cuando tuviera 20 años* un 36,6% de los escolares declararon que sí practicarían, de los cuales un 26% fueron varones frente a un 10,1% de chicas. Fue un 51,1% los que indicaron que probablemente sí practicarían en el futuro (32,1% de chicos y 18,9% de chicas) y más de un 12% de los participantes declararon que probablemente no o que definitivamente no practicarían ningún deporte (alrededor de 55 escolares de ambos sexos). Las diferencias por género fueron significativas ($t = -3.87, p = .000$).

Al responder al ítem referido a *Cómo se consideraban de buenos/as en el deporte, comparados/as con otros chicos o chicas de su edad*, un 17,3% consideraba que se encontraban entre los mejores de su edad, de los cuales un 13,5% fueron chicos y un 3,8% chicas, mientras que un 39,8% se consideró bueno en los deportes, de los cuales el 29,5% fueron chicos y el 10,3% chicas, y un 38% (183 escolares) se consideraron de nivel mediano y 19 por debajo de la media de los chicos y chicas de su edad (11 chicas y 8 chicos). Se encontraron diferencias significativas en función del género ($t = -5.72, p = .000$).

En cuanto a la *Percepción de su forma física* un 53,3% consideró que su forma física se encontraba en un buen nivel, predominando los varones (192) frente a las chicas (62), mientras que un 37,8% se consideró en un estado normal y un 8,8% en una forma física regular. Las diferencias por género fueron significativas ($t = -6.005, p = .000$). Asimismo, un 36,1% consideró que *Tenían un estado de salud* muy bueno, otro 54,9% que estaban bastante sanos y solamente un 8,2% indicó que su salud no era buena. No se encontraron diferencias significativas en función del género.

Variables sociales

De los tres ítems empleados para analizar los aspectos relacionales, se encontró que en cuanto a la *Frecuencia de empleo de su tiempo libre con amigos después del colegio*, un 15% declaró que lo hacía 4 ó 5 días a la semana (11,2% los chicos y un 4,6% las chicas) y un 52,8% lo hacía de 2 a 3 días a la semana (32,8% los chicos y un 20% las chicas). Fue un 29,7% los que indicaron una frecuencia de al menos una vez a la semana, y un 1,5%, es decir 7 escolares, declararon no tener amigos (6 chicos y 1 chica). No se encontraron diferencias significativas en función del género.

En cuanto a la *Facilidad para hacer amigos nuevos en el centro escolar*, a un 88,8% les resultó siempre fácil o generalmente fácil hacer amigos (57,6% de chicos y 21,2% chicas). Para el resto, 33 varones y 20 chicas, les resultó difícil hacer amigos nuevos en el centro escolar. No se encontraron diferencias significativas en función del género. Con respecto a la *Facilidad para hacer amigos fuera del centro escolar*, al 85% de la muestra le resultó fácil hacer amigos fuera del colegio mientras que a 71 escolares no les resultaba fácil entablar amistades fuera del centro. No se encontraron diferencias significativas en función del género.

Variables ambientales

Por último, los dos ítems estuvieron referidos a los aspectos relacionados con la práctica de actividad física de las personas significativas y su pertenencia activa, o no, a un club deportivo. Así, con relación a la *Práctica deportiva de sus otros significativos*, un 71,8% declaró que algún familiar cercano (padres, hermanos, mejor amigo) practicaba deporte todas las semanas, no encontrándose diferencias en función del género. En cuanto a la *Pertenencia a algún club deportivo*, un 55,3% declaró estar y entrenar en un club. Un 3,6% declararon no ser miembro de ningún club deportivo. Se encontraron diferencias significativas en favor de los varones ($t = -6.44, p = .000$).

Si se toma en consideración la edad sólo se encontraron diferencias significativas en el último ítem (11º) referido a la *Pertenencia a algún club deportivo* ($F_{2,471} = 4.29; p = .014$), en el que los escolares del tramo de 15-16 años fueron los que en mayor número respondieron que no pertenecían a ningún club deportivo, 84 escolares frente a los 45 escolares de 13-14 años y los 57 de 11-12 años.

La intención de ser activo en el futuro

Siendo el objetivo de este estudio analizar la intención que estos participantes tenían por ser activos en el futuro, ya se ha podido comprobar como un 36,6% de los escolares declararon de forma clara que sí al ítem 3º su intención de practicar algún deporte o actividad física cuando tuviera 20 años. Un 51,1% probablemente lo haría y alrededor de 55 escolares de ambos sexos no tenían esta intención. El dato también a destacar es que la mayoría eran chicas. Es por ello que este ítem se consideró especialmente interesante ya son estas edades en las que se conforman muchas de sus ideas y pensamientos que regirán su futuro como ciudadanos, y como ya fue indicado anteriormente existe una necesidad por conocer qué es lo que influye en estos patrones de pensamiento sobre la práctica de actividades físicas.

De ahí que se planteará analizar qué variables del instrumento empleado podrían predecir esta intención de ser activo, par lo cual se llevó a cabo un análisis de regresión lineal tomando como variable dependiente el ítem 3º del cuestionario HBS (*¿Crees que cuando tengas 20 años practicarás o tomarás parte en actividades físicas?*), y como independientes el resto de los ítems del inventario. Los resultados (Tabla 1) mostraron que dos ítems de las Variables personales y uno de las Variables ambientales eran los que mejor predecían esta intención, en concreto el ítem 5º: *¿Cómo consideras tu forma*

física? y el ítem 6º: ¿Cómo crees que estas de sano?) de las variables personales y el ítem 11º: ¿Eres miembro de algún club deportivo? de las variables ambientales.

Si se considera en función del género, solamente los ítems 1º y 6º de las Variables Personales referidos a la frecuencia de práctica de actividades física fuera del centro escolar y si se creían con buena salud, predecían en las chicas la intención de ser activas en el futuro. En cuanto a los chicos participantes fueron tres los ítems los que predecían de forma significativa su intención de ser activos. Dos de las Variables Personales, el 4º referido a su *Autopercepción de competencia deportiva* y el 6º referido a la *Autopercepción de salud* y, de las Variables ambientales, el 11º referido a la *Pertenencia a un club deportivo*. En cuanto a la edad, los resultados mostraron que para los más jóvenes (11-12 años) fueron los ítems 6º referido a la *Autopercepción de salud* y el 11º referido a la *Pertenencia a un Club Deportivo*, los que mejor predecían su intención de ser activo en el futuro, mientras que para los escolares de 13-14 años solo fue el ítem 5º *Autopercepción de forma física* y para de mayor edad de 15-16 años fue el ítem 6º *Autopercepción del estado de salud*.

Tabla 1. Análisis de Regresión Lineal de Predicción de la Intención de ser activo/a en el futuro a partir de los ítems del inventario HBS en la muestra total y en función del género.

Muestra Total				
Ítems	B	SEB	β	ΔR^2
	1.70	.25		.21**
5º. <i>Autopercepción de forma física.</i>	.12	.04	.15**	
6º. <i>Autopercepción de Salud</i>	.18	.05	.16**	
11º. <i>Pertenencia a Club Deportivo</i>	.14	.07	.19**	
Chicas				
Ítems	B	SEB	β	ΔR^2
	1.65	.52		.22**
1º. <i>Frecuencia participación fuera del centro escolar</i>	.19	.08	.20**	
6º. <i>Autopercepción de Salud</i>	.18	.05	.16**	
Chicos				
Ítems	B	SEB	β	ΔR^2
	1.86	.28		.21**
5º. <i>Autopercepción de competencia deportiva</i>	.12	.06	.13**	
6º. <i>Autopercepción de Salud</i>	.18	.06	.16**	
11º. <i>Pertenencia a Club Deportivo</i>	.13	.04	.18**	

DISCUSIÓN

En el presente estudio tuvo como objetivo analizar los hábitos saludables de práctica de una muestra de escolares adolescentes a través del inventario de Wold (1995) en su versión española (Castillo, Balaguer y Martín, 1997). Los resultados mostraron que la tendencia encontrada por las autoras en 1997 de una progresiva inactividad en la adolescencia se mantiene 17 años después, así como las diferencias de género (Fig. 1).

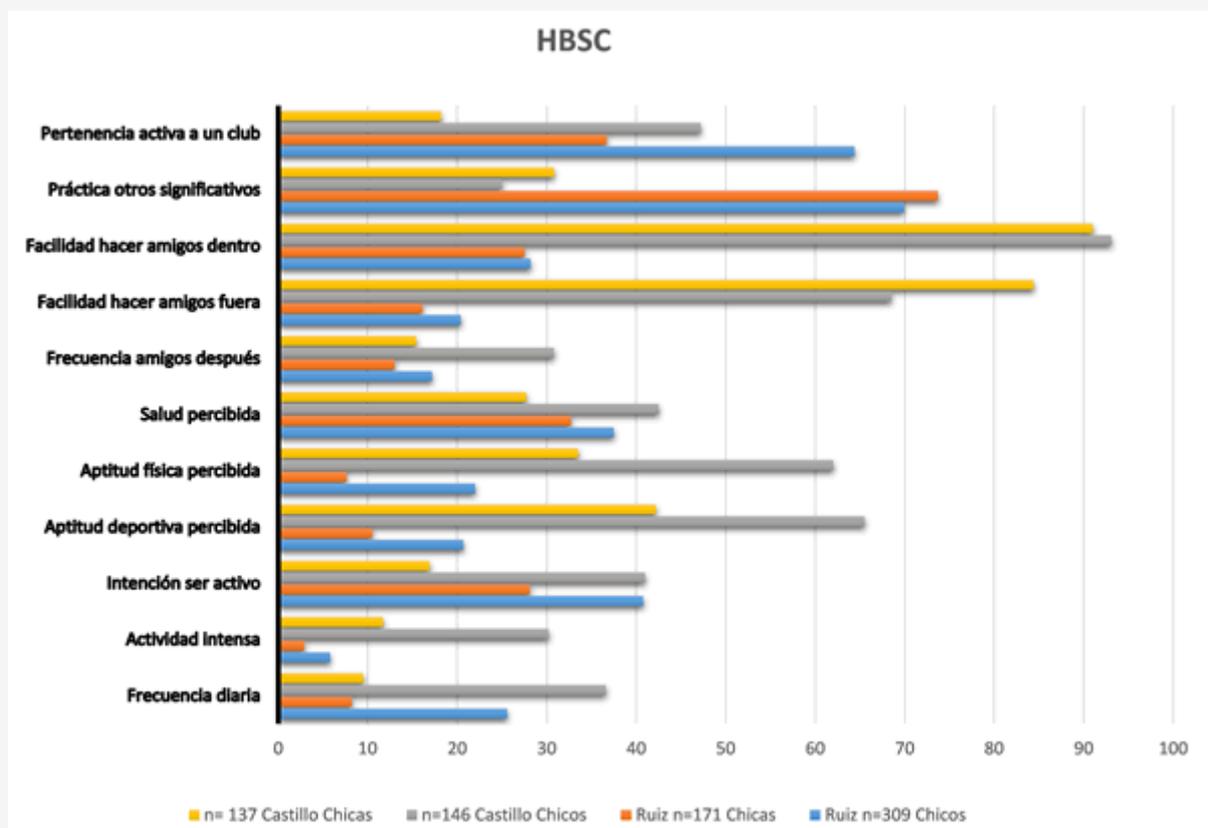


Figura 1. Comparación del porcentaje de chicos y chicas en cada uno del ítems del cuestionario HBSC en el estudio de Castillo *et al.* (1997) y el presente estudio.

En el caso del estudio de Castillo *et al.* (1997) los chicos destacaron con respecto a los adolescentes de este estudio en al menos seis de los ítems, ya que eran más los que manifestaban practicar diariamente, los que lo hacían con una mayor intensidad, los que se sentían competentes en el deporte en comparación con sus compañeros, los que se percibían en buen forma física, los que pasaban más tiempo con sus amigos después de las clases y los que manifestaban tener facilidad para hacer amigos dentro y fuera del centro escolar.

Sin embargo, son más los escolares adolescentes de este estudio los que indicaron que convivían con más personas de su entorno más cercano que practicaban deporte o actividad física, y eran más los que indicaban que participaban activamente en un club deportivo. Este patrón comportamental era similar en las chicas en los dos estudios. Después de casi dos décadas, de los avances en materia de promoción de las actividades físicas y deportivas en medio escolar y en la Sociedad en general, los varones siguen siendo más activos que las chicas, lo cual se ha convertido en un resultado casi habitual en los diferentes estudios consultados y en diferentes latitudes (Kimm *et al.*, 2002). También se constató una disminución progresiva de la frecuencia diaria de actividad física así como la práctica de ejercicio intenso en ambos sexos. Este hecho ya fue considerado por Castillo *et al.* (1997) en su investigación al basarse en el estudio de Mendoza, Sagrera y Batista (1994) quienes ya llamaban la atención de que el porcentaje de chicos y chicas que practicaban diariamente ejercicio y lo hacían con una cierta intensidad estaban disminuyendo progresivamente. Ya en 1986 solo un 22,9% de los escolares españoles de 11 a 15 años declaraban practicar deporte todos los días, y en 1990 era un 14,8%. Si consideramos los resultados de este estudio, la situación no ha mejorado ya que solo un 19,6% manifestó practicar habitualmente.

Este resultado incide en la necesidad de promover un cambio, ya que lo que hasta la fecha se ha venido realizando no parece haber tenido los resultados esperados. Los escolares adolescentes siguen acumulando un déficit de práctica moderada e intensa nada favorable para su salud futura, y las estructuras educativas no parece que estén dispuestas a transformar esta situación de forma decidida a persa de las voces que viene reclamándolo desde hace décadas (Trudeau y Shephard, 2008).

Hay un hecho que se confirma y es el papel que las autopercepciones tienen en el comportamiento, y en este caso las autopercepciones de competencia deportiva, física y de salud en la intención de ser activo. Quienes se perciben más capaces tienden a pensar en el futuro con mayor optimismo (Barnett, Morgan, van Beurden y Beard, 2008). Las diferentes

teorías y modelos sobre la motivación (Harter, 1978; Moreno y Cervelló, 2005) vienen destacando que el ser humano se siente motivado por aquellas actividades que percibe que es capaz de llevar a cabo. De ahí que no es extraño que los escolares que se autoperceben competentes en los deportes tiendan a practicar deporte con mayor frecuencia y a mostrar un estilo de vida más saludable (Castillo y Balaguer, 2001). Estas autopercepciones de competencia deportiva o de competencia física se convierten en mediadores y dinamizadores de la decisión de practicar, de ahí la importancia que la mejora de competencia real tiene para favorecer el fortalecimiento de la competencia percibida (Cantell, Crawford y Doyle-Baker, 2008), como Pastor, Castillo y García-Merita (2006) demostraron en su estudio en el que en ambos sexos, cuanto mayor era la percepción de competencia deportiva mayor la práctica de deporte, y a mayor práctica de deporte, menor era el consumo de tabaco y de alcohol.

El presente estudio muestra un resultado un tanto alarmante, ya que menos del 40% de los participantes se consideraba bueno (competente) en los deportes, siendo en su mayoría varones. Si como se ha demostrado las percepciones de competencia deportiva son importantes en la intención de ser activo en el futuro, parece necesario el desplegar un esfuerzo por elevar la competencia de los escolares y en especial de las chicas con programas apropiados que reconozcan las diferentes orientaciones motivacionales que ellas puedan tener (Khodaverdi, Bahram, Khalaji y Kazemnejad, 2013). Percibirse capaz en los deportes, percibir que se poseen los recursos necesarios y además sentirse sano son aspectos que ayudarán a que las intenciones de ser activo en el futuro se puedan hacer realidad (Cocca, Liukonen, Mayorga-Vega y Viciana-Ramírez, 2014; Fredricks y Eccles, 2006).

En las Variables Sociales también se detectan diferencias tanto a la frecuencia de relación con los amigos como en la facilidad para hacerlos dentro y fuera del centro escolar. En este sentido los resultados no son tan favorables como los encontrados por Castillo et al. (1997) en su estudio. Sin embargo, son más los escolares del presente estudio los que declaran que las personas significativas que les rodean realizan habitualmente ejercicio físico, y los que forman parte activa de un club deportivo. Es probable que en estos items se esté manifestando el cambio que en las familias se ha venido dando con relación a la práctica de actividades físicas en su tiempo libre (Larsena, Stronga y Linkea, 2014; Salmon, Booth, Phongsavan, Murphy y Timperio, 2007).

Es muy probable que los modelos activos de los otros significativos influyan positivamente en la práctica y hábitos de los más jóvenes, de ahí que se siga considerando a la familia como un entorno favorable para la promoción de hábitos saludables de práctica (Saavedra, Escalante, Domínguez, García-Hermos y Hernández-Mocholi, 2013).

Es interesante constatar como los escolares de este estudio manifestaron que participan activamente en clubes deportivos en un porcentaje mayor que lo que indicaban los participantes en el estudio de Castillo et al. (1997). Este resultado resulta paradójico ya que los clubes deportivos son comunidades de práctica en los que se promociona, ofrece y lleva a cabo actividades deportivas de forma habitual, y sin embargo este hecho no se traduce en un porcentaje mayor de escolares practicando. Lo cual nos lleva a considerar que en estas edades es posible que se pueda dar tanto una subestimación o sobreestimación que afecte a sus respuestas.

Ha quedado constatado que la intención de ser activo en el futuro se ve influida por una combinación entre cómo uno se percibe de competente y lo que realmente realiza. En este estudio han sido varias las diferencias que entre chicos y chicas han surgido, y si se observa con detenimiento, muchas de estas diferencias nos indican que ellas practican menos y se sienten menos competentes para este tipo de actividades, lo cual se une a la abundante literatura sobre las diferencias de género en materia de percepción de competencia, y cuyas raíces y explicaciones llevan a considerar el tipo de educación y crianza que nuestra sociedad sigue ofreciendo a las chicas en comparación con los chicos a pesar de los avances realizados en esta materia (Alpert-Gillis y Connell, 1989; Khodaverdi, Bahram, Khalaji, Kazemnejad, 2013). No parece haber desaparecido lo que Furnham, Hosoe y Li-Ping (2001) denominaron *hubris* masculina y que la colocaron frente a la humildad femenina a la hora de evaluar su competencia en diferentes ámbitos de actuación.

La *hubris* masculina estaría relacionada con el orgullo y la autoconfianza que los varones tienen sobre su competencia para actuar en contextos físicos y deportivos, lo que lleva a que muchos chicos tiendan, incluso, a exagerar sus posibles rendimientos en una tarea motriz, frente al comedimiento de las chicas y a su humildad a la hora de autovalorarse. A todo esto habría que añadir el proceso de transmisión implícita de pensamientos, comportamientos y valoraciones que el entorno social envía a chicas y chicos sobre sus aptitudes y capacidades para acometer los diferentes retos de su vida, proceso en el que padres y educadores siempre está presentes (Furnham, Fong y Martin, 1999) y en el que las chicas no siempre salen beneficiadas.

Aportaciones Didácticas

Un estudio de esta naturaleza, en el que se constata una realidad, no siempre tiene unas consecuencias didácticas directas. Ha quedado constatado el papel que tiene practicar y elevar la competencia real para que la competencia percibida se vea fortalecida y el ciclo de actividad se pueda instaurar de forma más fácil. Se podría proponer que los docentes emplearan el tiempo de forma más provechosa en favorecer una práctica moderada e intensa en estas edades, pero somos conscientes

de las enormes dificultades que ello conlleva cuando se dispone de un horario tan reducido. Por lo que más que aplicaciones didácticas, se debería hablar de sugerencias para promover que al menos en el entorno escolar se garantice una práctica saludable para los escolares adolescentes. Esto pasa por dejar de contemplar la materia de Educación física como un hecho periférico al fenómeno educativo.

Vivimos un momento paradójico en el que el acúmulo de investigación favorable habla en favor de más horas de prácticas regladas, intensas y bien organizadas de actividades físicas y deportivas en medio escolar y en el caso de las chicas el reto sigue estando presente (Murillo, Julián, García-González, Abarca-Sos y Zaragoza, 2014). Existen propuestas pedagógicas como la Educación Deportiva (*Sport Education*) que puede ser de gran interés (Harvey, Kirk y O'Donovan, 2014; Siedentop, 2004; Siedentop, Hastie y Van de Mars, 2011) para acometer estas soluciones, sin embargo para las autoridades no tienen la menor importancia manteniendo los patrones curriculares de hace décadas jugando con la salud y el bienestar de los escolares que en unas décadas serán adultos.

Hasta la fecha no se ha encontrado la clave para movilizar a los escolares adolescentes para que sean más activos que lo que actualmente son (Andersen, Crespo, Barlett, Cheskin y Pratt, 1998). No se ha conseguido activar la fibra emocional de los adolescentes que les haga sentir la necesidad de moverse y de practicar deporte (Ruiz, García y Pieron, 2008) y ese es un gran reto que queda pendiente por alcanzar.

Agradecimientos:

El presente estudio ha sido posible gracias a la ayuda a la investigación de la Cátedra Real Madrid-Universidad Europea de Madrid en su convocatoria 2013-14. También nuestro agradecimiento a los centros y escolares participantes.

REFERENCIAS

- Allpert, L. J., y Connell, J. P. (1989). Gender and sex-role influences on children's self-esteem. *Journal of Personality*, 57(1), 97-114.
- Andersen, R. E., Crespo, C. J., Barlett, S. J., Cheskin, L. J., y Pratt, M. (1998). Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children. *Results from the third national health and nutrition examination survey*. *JAMA*, 279, 12. Recuperado de <http://jama.jamanetwork.com/on02/25/2013>.
- Barnett, L. M., van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., y Beard, J. R. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44, 252-259.
- Barnett, L. M., Morgan, P. J., van Beurden, E. y Beard, J. R. (2008). Perceived sports competence mediates the relationship between childhood motor skill proficiency and adolescent physical activity and fitness: a longitudinal assessment. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 5, 40 doi:10.1186/1479-5868-5-40. <http://www.ijbnpa.org/content/5/1/40>.
- Booth, M. L. (2000). Assessment of Physical Activity: An International Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, (2), 114-120.
- Britta A., Larsena, D., y Linkea, S. E. (2014). The Association between family and friend integration and physical activity: Results from the NHIS. *International Journal of Behavioral Medicine*, 21(3), 529-536. Doi:10.1007/s12529-013-9318-x.
- Cantell, M., Crawford, S. G., y Doyle-Baker, P. K. (2008). Physical fitness and health indices in children, adolescents and adults with high or low motor competence. *Human Movement Science*, 27, 344-362.
- Casajus, J. A., Leiva, M. T., Villarroya, A., Legaz, A., y Moreno, L. A. (2007). Physical performance and school physical education in overweight Spanish children. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 51, 200-296.
- Castillo, I., Balaguer, I., y Tomás, I. (1997). Predictores de la práctica de actividades físicas en niños y adolescentes. *Anales de Psicología*, 13(2), 189-200.
- Castillo, I., y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts de Educació Física*, 63, 22-29.
- Cocca, A., Liukonen, J., Mayorga-Vega, D., y Viciana-Ramírez, J. (2014). Health-related physical activity levels in Spanish youth and young adults. *Perceptual and Motor Skills*, 118, 247-260.
- Collings, P. J., Wijndaele, K., Corder, K., Westgate, K., Ridgway, C.L., Dunn, V., Goodyer, I., Ekelund, U., y Brage, S. (2014). Levels and patterns of objectively-measured physical activity volume and intensity distribution in UK adolescents: The ROOTS study. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 11, 23. <http://www.ijbnpa.org/content/11/1/23>.
- Fredricks, J.A., y Eccles, J.S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes?. *Concurrent and longitudinal relations*. *Developmental Psychology*, 42(4), 698-713.
- Furnham, A., Fong, G., y Martin, N. (1999). Sex differences and cross-cultural differences in the estimated multifaceted intelligence quotient score for self, parents and siblings. *Personality and Individual Differences*, 26, 1025-1034.
- Furnham, A., Hosoe, T., y Li-Ping Tang, T. (2001). Male hubris and female humility?. *A cross-cultural study of ratings of self, parental, and sibling multiple intelligence in America, Britain, and Japan*. *Intelligence*, 30, 101-115.
- González-Gross, M., Ruiz, J.R., Moreno, L.A., de Rufino-Rivas, Graulet, M., Mesana, M.I., y Gutiérrez, A. (2003). Body composition and physical performance of Spanish adolescents: The AVENA pilot study. *Acta Diabetologica*, 40, (suppl.1), S299-S301.

- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. *Toward a developmental model. Human Development, 21*, 34-64.
- Harvey, S., Kirk, D., y O'Donovan, T. M. (2014). Sport Education as a pedagogical application for ethical development in physical education and youth sport. *Sport, Education and Society, 19(1)*, 41-62.
- Jiménez-Iglesias, A., Moreno, C., García-Moya, I., y Ramos, P. (2013). How can parents obtain knowledge about their adolescent children?. *Infancia y Aprendizaje, 36(2)*, 181-197. Doi: 10.1174/021037013806196256.
- Janz, K.F., Letuchy, E. M., Francis, S. L., Metcalf, K. Burns, T. L., y Levy, S.M. (2014). Objectively measured physical activity predicts hip and spine bone mineral content in children and adolescents ages 5-15 years: Iowa bone development study. *Frontiers in Endocrinology, 5*, 112. Doi:10.3389/fendo.2014.00112.
- Khodaverdi, Z., Bahram, A., Khalaji, H., y Kazemnejad, A. (2013). Motor skill competence and perceived motor competence: Which best predicts physical activity among girls?. *Iranian Journal of Public Health, 42(10)*, 1145-1150.
- Kimm, S. Y. S., Glynn, N. W., Kriska, A. M., Barton, B. A., Kronsberg, S. S., Daniels, S. R., Crawford, P. B., Sabry, Z. I., y Liu, K. (2002). Decline in Physical Activity in Black Girls and White Girls during Adolescence. *New England Journal of Medicine, 347*, 709-715. Doi: 10.1056/NEJMoa003277.
- Kohl III, H. W. y Hobbs, K. E. (1998). Development of Physical Activity Behaviours Among Children and Adolescents. *Paediatrics 101:549- 554 Recuperado de <http://pediatrics.aappublications.org/>*
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., y Steward, S. M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 8*, 115. <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/115>
- Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., Marcos, A., y Veiga, O. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en Adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública, 83*, 427- 439.
- Mendoza, R., Sagrera, M. R., y Batista, J. M. (1994). Conductas de los escolares españoles con respecto a la salud (1986-1990). *Madrid: CSIC*
- Moreno, J. A., y Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in Spanish adolescents: effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies, 48*, 291-311.
- Murillo, B., Julián, J. A., García-González, L., Abraca-Sos, A., y Zaragoza, J. (2014). Influencia del género y de los contenidos sobre la actividad física y percepción de competencia en Educación Física. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 10(36)*, 123-130. <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2014.03604>.
- Pastor, Y., Castillo, I., y García-Merita, M. (2006). Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media. *Un modelo exploratorio. Psicothema, 8(1)*, 18-24.
- Ruiz, F., García, M. E., y Pieron, M. (2008). Relations between the physical-sportive activity and the perceptions of health and physical condition in adolescents. *Fitness&Performance, 7(2)*, 69-75.
- Ruiz, J., Labayen, I., Ortega, F. B., Moreno, L. A., Rodríguez, G., Breidenassei, C., Manjos, Kafatos, A., Molnar, D., De Henauw, S., Gottrand, F., Wildhalm, K., Castill, M.J., y Sojstrom, M. (2014). Physical activity, sedentary time, and liver enzymes in adolescents: the HELENA study. *Pediatric Research, 75*, 798-802. doi:10.1038/pr.2014.26.
- Saakslanti, A., Numminen, P., Niikoski, H., Ras-Nissila, L. Viikari, J., Tuominen, J., y Valimaki, I. (1999). Is Physical Activity Related to Body Size, Fundamental Motor Skills, and CHD Risk Factors in Early Childhood?. *Paediatric Exercise Science, 11(4)*, 327-340.
- Saavedra, J.M., Escalante, Y., Domínguez, A.M., García-Hermoso, A., y Hernández-Mocholi, M.A. (2014). Prediction of correlates of daily physical activity in Spanish aged 8-9 years. *Medicine and Science in Sports, 24(3)*, e213-e219. doi:10.1111/sms.12144.
- Saint-Maurice, P.F., Welk, G.J., Beyler, N.K., Bartee, R.T., y Heelan, K.A. (2014). Calibration of self-reports tools for physical activity research: The PhysicalActivit Quationnaire (PAQ). *BioMed Central Public Health, 14*, 461. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/461>
- Sallis, J.F., Simons-Morton, B.G., Stone, E.J., Corbin, C.B., Epstein, L.H., Faucette, N., Iannotti, R.J., Killen, J.D., Klesges, R.C., Petray, C.K., Rowland, T.W., y Taylor, W.C. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 24*, S248-S257.
- Salmon, J., Booth, M.L., Phongsavan, P., Murphy, N., y Timperio, A (2007). Promoting Physical Activity Participation among Children and Adolescents. *Epidemiologic Reviews, 7*, 1-16. DOI: 10.1093/epirev/mxm010.
- Siedentop, D., Hastie, P., y Van Der Mars, H. (2004). Complete guide to Sport Education. *Champaign: Human Kinetics*.
- Siedentop, D., Hastie, P., y Van Der Mars, H. (2011). Complete guide to Sport Education. *With Online Resource. 2nd edition. Champaign: Human Kinetics*.
- Sigmundová, D., Sigmund, E., Hamrik, Z., y Kalman, M. (2013). Trends of overweight and obesity, physical activity and sedentary behavior in Czech schoolchildren: HBSC study. *European Journal of Public Health, 23*. Doi:10.1093/eurpub/ckt085.
- Strong, W.B., Malina, R. M. , Gutin, B., Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P.A., Pivarnik, J.M., Rowland, T., Trost, S., y Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics, 146*, 732-737.
- Trudeau, F., y Shephard, R. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 5*, 10. Doi: 10.1186/1479-5868-5-10.
- Wold, B. (1995). Health behaviour in school children: A WHO cross-national survey. *Resources Package of Questions. 1993-94. Norway: University of Bergen*.