

Actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes españoles: Estudio AVENA

Attitudes toward the physical activity and sport practice in Spanish adolescents: the AVENA study

Alejandro César Martínez Baena¹; Palma Chillón¹; Miguel Martín-Matillas¹; Isaac Pérez López¹; Ruth Castillo²; Belén Zapatera³; Germán Vicente-Rodríguez⁴; José Antonio Casajús⁴; Lino Álvarez-Granda⁵; Cipriano Romero Cerezo¹; Pablo Tercedor¹; Manuel Delgado-Fernández¹

¹ Universidad de Granada, ²Universidad de Málaga, ³Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición, ⁴Universidad de Zaragoza, ⁵Universidad de Cantabria

Resumen: el objetivo del estudio se centra en conocer las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en una muestra representativa de adolescentes españoles. Para ello, se ha efectuado un estudio descriptivo de corte transversal, empleando la encuesta sobre comportamientos, actitudes y valores sobre actividad física y deportiva del Grupo AVENA. El análisis descriptivo e inferencial, nos permite obtener la opinión de 2.859 estudiantes, procedentes tanto de centros públicos como privados de cinco ciudades españolas: Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza. Los principales resultados verifican que tanto chicos como chicas presentan una mayor orientación hacia actitudes relacionadas con el proceso (AP) de la actividad físico-deportiva que hacia actitudes referidas al resultado (AR) de dicha práctica. En ambos sexos, se produce una disminución progresiva en dicha orientación, tanto en las AP como en las AR, conforme aumenta la edad. En aquellos adolescentes que practican actividad física, la orientación hacia las actitudes es mayor que en adolescentes no practicantes. Como conclusión, las AP adquieren mayor importancia que las AR en los jóvenes adolescentes, siendo ambas mayores en chicos respecto a chicas y disminuyendo los valores de ambas conforme aumenta la edad. El conocimiento facilitado en este trabajo podría servir de apoyo para perfeccionar las diversas estrategias de promoción de la salud sobre las que asentar la adquisición de nuevos estilos de vida entre la población joven de una forma estable y duradera

Palabras clave: Actitudes; Actividad física; Adolescente.

Abstract: the aim of this study was to know the attitudes toward the physical activity and sport practice oriented to health in a representative sample of Spanish adolescents. A descriptive cross-sectional study was implemented and the survey about behaviours, attitudes and values related to physical activity and sport practice developed in the AVENA study was used. The sample size was 2859 Spanish students from public and private secondary schools in 5 Spanish cities: Granada, Madrid, Murcia, Santander and Zaragoza. The main results verify that both boys and girls have a greater orientation towards process-related attitudes (PA) of physical activity and sport that outcome-related attitudes (AR) of the practice. In boys and girls, both AP and AR both genders, there is a progressive decrease when increasing the age. Adolescents who engaged in physical activity had higher levels of attitudes than non-practitioners. In conclusion, AP became more important than AR in young adolescents; both AP and AR were higher in boys than in girls and attitude values decreased with increasing age. The knowledge of attitudes might allow to develop effective and long-term successful intervention programmes for adopting healthy lifestyles in the current young people

Key words: Attitudes; Physical activity; Adolescent.

1. Introducción

En la actualidad existe un evidente interés por analizar las causas y soluciones de los bajos índices de actividad físico-deportiva existentes en la población adolescente (De Long, et al., 2008; Moreno, et al., 2006). En este sentido, datos del estudio de Ramos, Rivera y Moreno (2010), verifican que el 28.48 % de los chicos y el 27.32 % de las chicas adolescentes españolas poseen sobrepeso u obesidad.

Desde el Parlamento Europeo se apunta que la práctica físico-deportiva tal cual está planteada, no responde a los intereses y motivaciones de los jóvenes (Schmitt, 2007). En una etapa en la que los intereses cambian (Kielhofner, 2004), se produce una atracción hacia lo novedoso y una mayor libertad, provocándose cambios profundos en los hábitos de los adolescentes. Por otra parte, se produce un aumento en las actividades de ocio pasivo como ver la televisión, navegar por Internet, jugar con la video-consola o contactar con los pares a través del teléfono móvil (Dorey, et al., 2010; Strasburger, Jordan & Donnerstein, 2010), así como una generalización del consumo de tabaco y alcohol (Casimiro, Artés & Delgado, 2001; Tercedor, et al., 2007).

Los hábitos son conductas afianzadas, y derivan en su origen de la actitud que presente el sujeto, la cual se plasma en una conducta antes de afianzarse como hábito. De aquí que el conocimiento detallado de las actitudes facilite la predicción y conocimiento de los posibles hábitos que dicha persona adoptará. De forma general, podemos considerar la

actitud como una predisposición hacia la acción (Fishbein & Azjen, 1975). En esta línea, Keresztes, Piko, Gibbons y Spielberger (2009) manifiestan las enormes posibilidades de acción que posee la actividad físico-deportiva para poder actuar, tanto en el componente cognitivo como en el afectivo del individuo, haciéndole concebir la práctica activa como un elemento beneficioso para su salud, forjando de esta forma nuevos estilos de vida.

Pérez-Samaniego (2000) planteaba que las dimensiones actitudinales podían configurar dos tipos de actitudes diferenciadas hacia la actividad física. La actitud orientada hacia el resultado (AR), es definida como la predisposición a valorar la actividad física como medio para conseguir diversas consecuencias consideradas valiosas socialmente, entre las que destacan el desarrollo de la condición física, la mejora de la apariencia, la autosuperación y la victoria. La actitud orientada hacia el proceso (AP), en cambio, se define como la predisposición hacia la valoración intrínseca de la actividad física. La mejora de la condición física, la victoria o cualquier otro resultado de la actividad física se consideran consecuencias más o menos importantes de la práctica, pero no le dan su sentido último. Éste, en cambio, viene proporcionado por creencias referidas al autoconocimiento, el conocimiento de la práctica y la experiencia personal al llevarla a cabo.

Son diversos los programas de intervención aplicados orientados hacia la mejora de los conocimientos, actitudes y el comportamiento de los niños para la adquisición de mejores hábitos alimentarios y de práctica activa (Francis, Nichols & Dalrymple, 2010). En una revisión realizada por Crutzen (2010) donde se plasma una visión detallada de la eficacia de las intervenciones para promover la actividad físico-deportiva entre los adolescentes europeos, se verifica que a pesar de que éstas producen mejoras a corto plazo en los niveles de práctica físico-deportiva, todavía no existen programas que hayan generado mejoras signifi-

cativas en las actitudes y comportamientos hacia este tipo de prácticas. Por tanto, es necesario seguir investigando en el cambio de actitudes para la adopción de estilos de vida saludables. Incidiendo en las actitudes se puede provocar una mayor cantidad de actividad físico-deportiva, indagando en la forma correcta de incidir en ellas (Panter, Jones, Van Sluijs & Griffin, 2010).

Algunos estudios en el campo de las actitudes en población adolescente se muestran partidarios de intentar provocar una aproximación entre la ocupación del tiempo de ocio y la actividad físico-deportiva de los jóvenes, en un intento de guiar a estos chicos y chicas hacia la iniciación en la práctica del ejercicio físico saludable para su mantenimiento a lo largo de los años (Moreno, Martínez & Alonso, 2006). En este sentido, el análisis de actitudes en población española adolescente se trabaja de manera insuficiente (Chillón, et al., 2003; Lorenzo & Ayllón, 2002; Polo & López, 2001). En cambio, sí existen estudios sobre actitudes hacia la actividad físico-deportiva en población española universitaria (Pavón & Moreno, 2008; Pérez-Samaniego, 2000).

La relación entre la actitud del sujeto y la práctica correspondiente de actividad físico-deportiva ha sido estudiada pero es un tema complejo con implicación de diversas variables y no se han alcanzado resultados contundentes. Por tanto, resulta relevante seguir investigando en el desarrollo y modificación de actitudes hacia la actividad físico-deportiva en adolescentes. Además, la adolescencia es un intervalo de tiempo vital peculiar en la adquisición de nuevos hábitos cuya repercusión en la adquisición de un estilo de vida saludable en la fase adulta se estima fundamental (Cecchini, Méndez & Muñiz, 2002).

El planteamiento teórico expuesto anteriormente de considerar AP y AR en la orientación del sujeto hacia la actividad físico-deportiva orientada a la salud se vio refrendado empíricamente mediante un primer trabajo en población universitaria (Pérez-Samaniego & Devís, 2004) y posteriormente en población adolescente (Pérez-López, Delgado, Chillón, Martín-Matillas & Tercedor, 2005). Sin embargo, en ninguno de estos estudios se analizó una muestra representativa de adolescentes de todo el estado español.

De esta forma, el objetivo de la presente investigación se centra en conocer las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en una muestra representativa de adolescentes españoles, como punto de referencia de gran relevancia a la hora de inculcar hábitos saludables para toda la vida.

2. Método

2.1. Participantes

Este trabajo forma parte del proyecto AVENA (Alimentación y Valoración del Estado Nutricional en Adolescentes). Se trata de un estudio multicéntrico diseñado para evaluar el estado de salud, así como la situación nutricional-metabólica y el grado de condición física de una muestra representativa de adolescentes españoles de 13-18.5 años. La metodología general del estudio ya ha sido publicada (González-Gross, et al., 2003). La muestra se sobredimensionó para prevenir pérdidas de información obteniendo una muestra de 2859 sujetos (1357 hombres, 1502 mujeres), con edades comprendidas entre los 13 y los 18.5 años y una media de 15.37±1.44 años. Los sujetos fueron elegidos de entre los escolares de Enseñanza Secundaria o Formación Profesional, procedentes tanto de centros públicos como privados de cinco ciudades españolas: Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza. Sobre la muestra inicial un total de 2210 sujetos (1136 varones y 1074 mujeres), informaron de su actitud hacia el proceso 2012 (1028 varones y 983 mujeres) y respecto a su actitud hacia el resultado 2052 (1052 varones y 999 mujeres).

Todo el proyecto siguió las normas deontológicas reconocidas por la Declaración de Helsinki (revisión de Hong-Kong en septiembre de 1989 y de Edimburgo en 2000) y de acuerdo con las recomendaciones de Buena Práctica Clínica de la CEE (documento 111/3976/88 de julio de 1990) y la normativa legal vigente española, que regula la investigación clínica en humanos (Real Decreto 561/1993 sobre ensayos clínicos). El estudio obtuvo la aprobación del Comité de Ética del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (Santander, España).

2.2. Instrumento

Como herramienta de toma de datos se utilizó la encuesta sobre comportamientos, actitudes y valores sobre actividad física y deportiva (constituido por 38 preguntas) del Grupo Avena (González-Gross, et al., 2003).

En concreto, en este trabajo se presentan los datos relativos a la valoración de las actitudes según la propuesta de Pérez-Samaniego (2000), mediante el cuestionario de actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud (CAAFS). Éste constituye un total de 21 ítems y una escala de respuesta que va de 1 a 5 (donde el 1 representa la valoración «muy en desacuerdo» y el 5 «muy de acuerdo»). Estableciéndose en esos 21 ítems dos grupos: uno referido a las actitudes orientadas hacia el proceso y otro hacia el resultado, ambos relacionados con la salud (y donde ítems 6, 10, 17 y 20 están formulados en sentido contrario). A consecuencia de que el cuestionario fue validado con universitarios, en este estudio se analizó la validez de contenido del mismo, no encontrándose problemas en la comprensión de las preguntas. Por otra parte, en un test-retest realizado en un periodo inferior a 24 horas en población adolescente, el índice de fiabilidad del cuestionario en su conjunto fue de $r = .91$.

Los ítems relacionados con las actitudes son: 1- Cuando estoy haciendo actividad física, el tiempo se me va volando; 2- Si no hago actividad física me veo mal físicamente; 3- Siempre que puedo practico actividad física; 4- Vencer es una de las razones primordiales por la que hago actividad física; 5- Si no hago actividad física todos los días me encuentro mal; 6- No tengo suficientes conocimientos como para dirigir mi propia práctica física; 7- Mis únicos amigos y amigas están vinculados al mundo de la actividad física; 8- Antes de hacer actividad física, siempre realizo un calentamiento adecuado al tipo de actividad que voy a realizar a continuación; 9- Hago actividad física fundamentalmente porque deseo mejorar mi apariencia; 10- No siento ningún placer haciendo actividad física; 11- Consumo productos dietéticos con el fin de mejorar mi rendimiento; 12- Practico actividad física de forma regular desde hace años; 13- Para disfrutar haciendo actividad física necesito competir con otras personas; 14- Después de una sesión de práctica física intensa, siempre realizo ejercicios de estiramiento; 15- Hago actividad física porque así obtengo una apariencia agradable para los demás; 16- Me alimento de forma especializada para conseguir un mejor rendimiento físico; 17- Después de realizar actividad física, suelo sentir algún tipo de molestias físicas, como por ejemplo agujetas o dolores articulares; 18- Hago actividad física porque me gusta llamar la atención con mi apariencia; 19- No hago actividad física por diversión, sino para superarme; 20- No hago actividad física porque no encuentro un horario que me vaya bien; 21- Lo único que me gusta es hacer ejercicio.

Estos ítems derivan en cinco dimensiones para las AP y en cuatro dimensiones para las AR, de acuerdo a las consideraciones metodológicas propuestas por Ajzen (2002) en su modelo y aplicadas por Pérez Samaniego, Iborra, Peiró-Velert y Beltrán-Carrillo (2010). Se exponen en la Tabla 1.

Tabla 1. Dimensiones de las actitudes hacia el proceso y hacia el resultado e ítems correspondientes

Actitudes hacia el proceso		Actitudes hacia el resultado	
Dimensión	Ítems	Dimensión	Ítems
Gratificación	1, 10	Mejora apariencia	2, 9, 15, 18
Continuidad	3, 12	Victoria	4, 13
Adecuación	20	Aumento del rendimiento	19
Autonomía	6	Obsesión por el ejercicio	5, 7, 11, 16, 21
Seguridad	8, 14, 17		

Para conocer el nivel de práctica de actividad física, se aplicaron cuatro cuestionarios en diferentes periodos de tiempo. A continuación, para obtener un valor que expresase el nivel de actividad física de cada sujeto, en primer lugar se obtuvo el gasto energético total en MET para cada uno de los cuestionarios y se aplicó la técnica estadística de análisis factorial de componentes principales, obteniéndose un índice de actividad física expresado mediante una variable continua. Posteriormente se aplicó el índice de Youden (1950), procedimiento estadístico que permite estimar el punto de corte de una variable continua pudiendo así distinguir dentro de ésta dos grupos. En el presente estudio la aplicación de dicho índice permitió diferenciar entre sujetos activos y sujetos no activos (Martín-Matillas, et al., 2011).

2.3. Procedimiento

La aplicación del cuestionario se realizó de forma negociada con los centros y con la autorización de los directores de los mismos, así como con el consentimiento de los padres. Los cuestionarios fueron autoadministrados a los alumnos a primera hora de la mañana y dentro de su aula en el horario habitual de clases. Los encuestadores siguieron un guión unificado para dar las instrucciones oportunas. Previamente se les indicó a los alumnos el objeto de estudio y se les pidió que contestasen con seriedad y máxima sinceridad, asegurándoles la confidencialidad de las respuestas.

2.4. Análisis estadístico

Se calcularon valores descriptivos (media y desviación típica) para las AP, AR y dimensiones, y además, valores de significación (p) al comparar diferentes muestras. Para establecer las diferencias entre los diferentes grupos estudiados se realizó el estudio de normalidad con la prueba de Kolmogorov-Smirnov observando distribuciones normales de los datos y con la prueba de Levene se obtuvieron varianzas iguales. Por lo tanto, se emplearon las pruebas paramétricas T-Student para muestras independientes y el estudio de diferencias del factor población (ANOVA) aplicando la prueba de rango post hoc para comparaciones múltiples y determinar en qué subgrupos las medias difieren. El criterio de rechazo fue establecido en $p < .01$. Para los cálculos del análisis de resultados se ha utilizado el paquete estadístico SPSS v. 15.

3. Resultados

En términos generales, los valores alcanzados en las AP son más altos ($3.55 \pm .66$) que los referentes a las AR ($2.41 \pm .56$).

Al diferenciar los resultados obtenidos por sexo (Tabla 2) se puede comprobar la existencia de diferencias significativas entre chicos y chicas. Estas diferencias se producen tanto en las AP de la actividad físico-deportiva como en las AR, con valores superiores en ambas en el caso de los chicos ($p > .001$).

En lo referente a la orientación que ambos sexos, de manera conjunta, manifiestan según las edades estudiadas, llama la atención (Tabla 2) la disminución progresiva y significativa ($p < .001$) de los valores alcanzados, tanto en las AP como en las AR, conforme se va aumentando la edad de los encuestados. Esta circunstancia tiene la excepción de lo ocurrido en la edad de 13 años, dentro de las AR, donde el valor obtenido es inferior al de la siguiente edad. Junto a este hecho, también destaca que los valores alcanzados en cada una de las edades evaluadas sean mayores en las AP que en las AR.

Tabla 2. Actitudes hacia el proceso y hacia el resultado de la actividad física relacionada con la salud en adolescentes españoles, estratificadas por sexo, edad y práctica de actividad físico-deportiva

Orientación		N	Media	Desviación típica	Valor de significación	
Sexo	Hombre	1028	3.68	.57	.000	
	Mujer	983	3.41	.53		
Proceso	Edad	13	3.52	.62	.000	
		14	3.70	.62		
	15	4.53	3.55	.65		
	16	3.99	3.52	.66		
	17	4.38	3.39	.67		
Práctica	No Practican	655	3.09	.55	.000	
	Practican	1310	3.79	.57		
Orientación		N	Media	Desviación típica	Valor de significación	
Sexo	Hombre	1052	2.48	.57	.000	
	Mujer	999	2.33	.53		
Resultado	Edad	13	3.51	2.45	.59	.000
		14	3.84	2.47	.56	
	15	4.55	2.47	0.57		
	16	4.06	2.36	0.55		
	17	4.56	2.31	0.49		
Práctica	No Practican	674	2.27	0.55	.000	
	Practican	1330	2.48	0.54		

Si se diferencia a los sujetos por la práctica o ausencia de actividad físico-deportiva, los valores resultan más elevados en las AP y AR (Tabla 2) en los primeros, con una alta significación ($p > .001$).

En función de la edad, tanto en las AP como en las AR (Tabla 2), se muestran diferencias altamente significativas ($p > .001$). Las AP aumentan con la edad desde los 13 a los 17 años siendo significativos los valores en la prueba de contraste post hoc al comparar todas las edades,

excepto en la comparación de 13 y 14 años por tener valores cercanos. Respecto a las AR, existen menores diferencias en los valores, teniendo las primeras edades valores cercanos, y existiendo en las edades de 16 y 17 años valores inferiores. Por tanto, las diferencias significativas fueron principalmente entre los grupos menores de edad (13 y 14 años) con los de mayor edad (16 y 17 años).

A continuación se exponen los resultados globales teniendo en cuenta cada uno de las dimensiones de las AP y las AR (Tabla 3). En la primera de ellas, la dimensión que logra una media más alta es la de *gratificación* (con 4.01), frente a la de *seguridad* (3.26), que posee la media más baja de las cinco dimensiones pertenecientes a las AP.

Tabla 3. Dimensiones de AP y AR en adolescentes españoles

	N	Media	Desviación típica
ACTITUDES PROCESO	2012	3.55	.65
Gratificación	2106	4.01	.82
Continuidad	2155	3.52	1.11
Adecuación	2180	3.64	1.35
Autonomía	2191	3.44	1.16
Seguridad	2157	3.26	.84
ACTITUDES RESULTADO	2052	2.41	.56
Mejora apariencia	2122	2.67	.77
Victoria	2167	2.36	1.10
Aumento del rendimiento	2183	2.51	1.18
Obsesión por el ejercicio	2151	2.21	.64

Por otro lado, dentro de las dimensiones que conforman las AR, las únicas que superan la media global de este apartado (2.41) son las de *mejora de la apariencia* y *aumento del rendimiento*, mientras que las de *victoria* y *obsesión por el ejercicio* se sitúan por debajo de ella.

En los resultados obtenidos por ambos sexos, en cada una de las dimensiones de actividad física y salud que componen las dos orientaciones citadas de las actitudes (hacia el proceso y hacia el resultado), se puede observar cómo la mayor orientación de los chicos hacia el proceso, expresada en la Tabla 3, se sustenta principalmente en las dimensiones de *gratificación*, *adecuación*, *continuidad* y *autonomía* (Tabla 4), donde alcanzan valores superiores y significativos ($p < .001$) a los de las chicas, a diferencia de la dimensión *seguridad*, donde la media es la misma. En las cuatro primeras dimensiones se establecen diferencias altamente significativas entre ambos sexos, mientras que en la última de ellas no sucede lo mismo.

En la dimensión *gratificación*, y dentro del grupo de los chicos, se supera un valor medio de 3. En todos los demás casos dicha media se sitúa entre 2 y 3. También debe ser indicada la gran dispersión existente en las respuestas, pues las desviaciones típicas superan el 1 en tres de las cinco dimensiones (*continuidad*, *adecuación* y *autonomía*).

Tabla 4. Resultados por sexo obtenidos en las diferentes dimensiones de las AP y las AR de adolescentes españoles

Dimensión	Sexo	N	Media	Desviación típica	Valor de significación
Gratificación	Hombre	1075	4.11	.81	.000
	Mujer	1030	3.90	.81	
Continuidad	Hombre	1111	3.77	1.03	.000
	Mujer	1043	3.24	1.11	
Adecuación	Hombre	1121	3.93	1.23	.000
	Mujer	1058	3.33	1.39	
Autonomía	Hombre	1127	3.55	1.17	.000
	Mujer	1063	3.32	1.14	
Seguridad	Hombre	1107	3.26	.88	NS
	Mujer	1048	3.26	.80	
Mejora de la apariencia	Hombre	1089	2.64	.79	NS
	Mujer	1032	2.68	.75	
Victoria	Hombre	1113	2.76	1.10	.000
	Mujer	1053	1.93	.94	
Aumento del rendimiento	Hombre	1122	2.61	1.23	.000
	Mujer	1060	2.41	1.12	
Obsesión por el ejercicio	Hombre	1106	2.23	.63	NS
	Mujer	1044	2.18	.63	

En el análisis de las dimensiones referentes a las AR (Tabla 4), solamente en la mitad de ellas (*victoria* y *aumento del rendimiento*) se

Tabla 5. Resultados por edad obtenidos en las diferentes dimensiones de las AP y las AR de adolescentes españoles

Dimensión	Edad	N	Media	Desviación típica	Valor de significación
Gratificación	13	367	4.12	.80	NS
	14	401	3.98	.84	
	15	474	3.99	.80	
	16	410	3.97	.83	
	17	453	4.00	.81	
Continuidad	13	385	3.73	1.07	.000
	14	402	3.62	1.04	
	15	483	3.57	1.08	
	16	422	3.47	1.13	
	17	465	3.22	1.13	
Adecuación	13	385	3.85	1.33	.000
	14	411	3.79	1.29	
	15	488	3.62	1.35	
	16	427	3.64	1.31	
	17	469	3.35	1.39	
Autonomía	13	389	3.62	1.18	.000
	14	418	3.50	1.17	
	15	491	3.40	1.13	
	16	427	3.45	1.11	
	17	466	3.25	1.18	
Seguridad	13	382	3.35	.89	NS
	14	406	3.30	.84	
	15	482	3.26	.84	
	16	421	3.23	.83	
	17	466	3.17	.82	
Mejora de la apariencia	13	366	2.63	.79	NS
	14	403	2.71	.77	
	15	473	2.70	.79	
	16	419	2.60	.78	
	17	461	2.66	.73	
Victoria	13	384	2.42	1.12	.000
	14	408	2.32	1.10	
	15	486	2.53	1.10	
	16	423	2.34	1.14	
	17	466	2.18	1.03	
Aumento del rendimiento	13	386	2.61	1.30	NS
	14	415	2.59	1.24	
	15	488	2.54	1.18	
	16	424	2.41	1.13	
	17	470	2.40	1.06	
Obsesión por el ejercicio	13	377	2.28	.67	.000
	14	403	2.32	.63	
	15	479	2.23	.65	
	16	421	2.17	.62	
	17	470	2.05	.56	

producen diferencias significativas entre un sexo y otro. Además, únicamente en la dimensión *mejora de la apariencia* son las chicas las que superan a los chicos, aunque sin llegar a producirse diferencias significativas. En la dimensión *victoria* se obtiene la media más baja.

Del análisis de las diferentes dimensiones, según la franja de edad estudiada (Tabla 5), se desvelan los siguientes datos a tener en cuenta. Únicamente en la dimensión *gratificación* (en las AP) se obtienen valores muy cercanos a 4, incluso siendo éste superado en la edad de 13 años (o igualado a los 17 años). Y en las dimensiones de las AR siempre se encuentran entre 2 y 3. En todas las dimensiones de las AP se produce un descenso progresivo de la media alcanzada a medida que se aumenta la edad, con la salvedad de *adecuación* y *autonomía* y, en ambas, dicha excepción se produce a los 16 años. Y *gratificación*, donde se produce una constante alternancia. Además, las dimensiones en las que no se

establecen diferencias significativas son *gratificación* y *seguridad*, en las AP, y *mejora de la apariencia* y *aumento del rendimiento* en las AR.

Las diferencias a nivel particular en cada una de las dimensiones, atendiendo a las diferentes edades estudiadas, tras la prueba de contraste post hoc, se basan en un descenso del valor medio de ambas AP y AR, es decir, se reduce su orientación hacia el proceso y, al mismo tiempo, se alejan también de una orientación hacia el resultado. El grupo de 13 años presenta valores significativos en todas las dimensiones (excepto en *aumento del rendimiento*) cuando se comparan con los valores de los grupos de 16 y/o 17 años. En las dimensiones de AP incluso existen significación al comparar el grupo de 13 con el de 15 años, indicando que existe un mayor rango de diferenciación en las AP que en las AR. Destacar los bajos valores en la dimensión de *continuidad*, *adecuación* y *obsesión por el ejercicio* en el grupo mayor de 17 años respecto al resto de grupos de edad más jóvenes, indicándose una clara modificación de estas dimensiones con la edad con menos presencia.

Por último, en la Tabla 6 se presentan los resultados pertenecientes a las dimensiones de las AP y/o AR teniendo en cuenta la práctica habitual de actividad físico-deportiva. En las primeras llaman la atención dos circunstancias: 1) que en todas las dimensiones la media más alta corresponde a aquellos adolescentes que suelen practicar algún tipo de actividad físico-deportiva y, 2) que las diferencias en todos los casos, entre los activos y no activos, son altamente significativas (a favor de los activos).

Los dos aspectos mencionados anteriormente se producen de igual modo cuando se trata de valorar la orientación hacia el resultado, lo que significa que en esta ocasión quienes practican actividad físico-deportiva también poseen una mayor orientación hacia el resultado.

4. Discusión

Los resultados de este estudio realizado sobre una muestra representativa de adolescentes españoles, verifican que tanto chicos como chicas presentan una mayor orientación hacia actitudes relacionadas con el proceso de la actividad físico-deportiva que hacia actitudes referidas al resultado de dicha práctica. En ambos sexos, se produce una disminución progresiva en dicha orientación, tanto en las AP como en las AR, conforme aumenta la edad. Además, en aquellos adolescentes practicantes la orientación hacia estas actitudes es mayor que en adolescentes no practicantes. En estos jóvenes españoles, la *gratificación* que supone dicha práctica destaca sobre cualquier otro aliciente, siendo la *seguridad* entendida como el conocimiento de las consecuencias de la práctica, la menos valorada. Dentro de las actitudes orientadas al resultado, la *mejora de la apariencia física* y el *aumento del rendimiento* destacan sobre la *victoria* y la *obsesión por el ejercicio* también en ambos sexos.

Los hallazgos de nuestro estudio revelaron que los jóvenes muestran una mayor orientación hacia actitudes relacionadas con el proceso de la actividad físico-deportiva que hacia actitudes referidas al resultado de dicha práctica. En este sentido, anteriores estudios (Pérez-López & Delgado, 2003; Pérez-Samaniego, 2000), confirman esta hecho, tanto en la etapa adolescente como en la universitaria.

Considerando las dimensiones, es el aspecto actitudinal de gratificación el que presenta mayores valores en los jóvenes participantes. El hecho de que la gratificación esté relacionada con sus creencias, podría suponer un elemento favorecedor a la hora de intentar adoptar estilos de vida activos y saludables (Pérez-Samaniego & Devís, 2004). En este sentido, si la gratificación hacia la práctica se entiende como una sensa-

Tabla 6. Dimensiones de AP y AR estratificados según el nivel de AF en adolescentes españoles

Dimensión	Nivel de AF	N	Media	Desviación típica	Valor de significación
Gratificación	No Activo	811	3.81	.88	.000
	Activo	1078	4.16	.74	
Continuidad	No Activo	828	3.00	1.11	.000
	Activo	1108	3.90	.94	
Adecuación	No Activo	835	3.20	1.38	.000
	Activo	1123	3.97	1.22	
Autonomía	No Activo	842	3.27	1.17	.000
	Activo	1128	3.57	1.14	
Seguridad	No Activo	828	3.11	.80	.000
	Activo	1110	3.39	.86	
Mejora de la apariencia	No Activo	815	2.60	.76	.001
	Activo	1091	2.72	.78	
Victoria	No Activo	829	2.08	1.00	.000
	Activo	1118	2.57	1.13	
Aumento del rendimiento	No Activo	837	2.39	1.11	.000
	Activo	1124	2.62	1.23	
Obsesión por el ejercicio	No Activo	829	2.05	.59	.000
	Activo	1101	2.32	.64	

ción placentera hacia la misma, podríamos pensar que se debe a una motivación de carácter intrínseco. Estaríamos hablando de jóvenes con gusto e interés hacia la práctica y por lo tanto, con buena predisposición a participar en la misma (Cecchini & González, 2008). En este sentido, ya en (Palou, Ponseti, Gili, Borrás & Vidal, 2005), se destacaba la diversión y el ocio como el principal motivo de práctica físico-deportiva. Resulta necesario recordar que la diversión y el esparcimiento social con el resto de pares conllevan consigo efectos enormemente positivos para estos grupos de edad debido a la relación existente entre dicha recreación y la participación en actividades físicas (Moreno, et al., 2006).

En el presente estudio es reseñable el hecho de que en casi todas las dimensiones los chicos alcanzan valores superiores a las chicas. Son los chicos los que valoran más que las chicas, la gratificación asociada a sensaciones placenteras, la adecuación de acuerdo a las propias posibilidades, la continuidad entendida como regularidad y buena planificación y la autonomía para decidir sobre la propia práctica. En las dimensiones victoria y aumento del rendimiento, concretamente, también se confirman diferencias significativas entre chicos y chicas encuestados en este trabajo, obteniéndose nuevamente valores más altos en los chicos. Es importante recordar que el sexo masculino, contrastando con las chicas, muestra una mayor motivación hacia el desafío, la competición y el reconocimiento social que supone la victoria (Pérez-López, et al., 2005). En este caso, un aumento del rendimiento, así como la victoria, serían difícilmente alcanzables sin una adecuación, continuidad y autonomía en la práctica.

Es únicamente en la dimensión mejora de la apariencia en la que las chicas superan a los chicos, aunque sin llegar a producirse diferencias significativas. En esta línea (Hellín, Moreno & Rodríguez, 2004), se describe una mayor preocupación por parte de éstas respecto a la imagen corporal y la estética. Sin embargo, en el último trabajo revisado al respecto (Chen, Fox, Haase & Ku, 2010), se verifica como, en la actualidad, esta preocupación por el cuidado de la imagen aumenta de manera considerable entre los chicos. Se confirma así la inquietud de ciertos autores (Moreno, Cervelló & Martínez, 2007) en torno a que los adolescentes en general muestran una alta preocupación por su imagen corporal. Es posible que esto sea debido a la influencia del canon estético y de belleza actual, lo que queda justificado en el estudio de Wilson y Rodgers (2002), donde se verificó una relación positiva entre la práctica físico-deportiva y una mejor autopercepción y autoestima física. Del mismo modo, una actitud positiva hacia la actividad física basada principalmente en la apariencia podría relacionarse con actitudes perturbadoras en la alimentación y sobre la imagen corporal (Westerberg-Jacobson, Edlund & Ghaderi, 2010).

Ambos tipos de actitudes, AP y AR, presentan una disminución progresiva con la edad, tanto en chicos como en chicas. Podría deberse a la disminución en paralelo que se produce, tanto en los porcentajes de práctica físico-deportiva (Roman, Serra-Majem, Ribas-Barba, Pérez-Rodrigo & Aranceta, 2008), como en el interés y la motivación hacia la misma (Moreno, Zomeño, Marín, Cervello & Ruiz, 2009; Nuviala & Nuviala, 2005). Diversos estudios han constatado un abandono acentuado de práctica físico-deportiva en la etapa adolescente (Macarro, Romero & Torres, 2010), demostrándose que las mayores tasas se alcanzan entre los 12 y los 18 años (Currie, et al., 2008). Por tanto, resulta conveniente profundizar en el conocimiento de actitudes que sustentan la práctica de actividad físico-deportiva con el objetivo de que los jóvenes logren alcanzar un estilo de vida más dinámico (Pavón & Moreno, 2008).

En todas las dimensiones la mayor valoración corresponde a aquellos adolescentes que suelen practicar algún tipo de actividad físico-deportiva, obteniéndose en todos los casos diferencias significativas entre los activos y los no activos. En este sentido, como se constata en estudios anteriores (Smith, Balaguer & Duda, 2006; Sit & Lindner, 2007), un mayor o menor nivel de participación en actividades físico-deportivas estaría directamente relacionado con orientaciones hacia el proceso y hacia el resultado. Además de esta relación directa, se ha constatado que ser físicamente activo produciría un aumento en diver-

sas variables de tipo psicológico, tales como la autoestima, el autoconcepto o la autopercepción de competencias (Caglar, 2009; Moreno, Moreno & Cervelló, 2007).

Se demuestra la importancia que supone en la competencia percibida y en la percepción de condición física el momento de practicar alguna actividad físico-deportiva. Además de la percepción de fuerza física, la percepción de atractivo, apariencia o imagen corporal y la percepción de autoestima. Un aumento en estas variables, podría producir de manera indirecta un aumento en las dimensiones de AP y AR, tales como la gratificación, la continuidad, la seguridad, la mejora de la apariencia o la obsesión por el ejercicio. También en sentido opuesto, un descenso en el nivel de actividad físico-deportiva, podría producir una disminución en este tipo de variables y por tanto, un descenso en estas AP y AR (Mak & Day, 2010). De este modo, se justifican las diferencias halladas en el presente estudio entre adolescentes españoles activos y no activos.

El estudio presenta la limitación de fundamentarse en valores descriptivos de actitudes, al ser una aproximación al conocimiento de las actitudes que subyacen en el alumnado. Estudios posteriores supondrán un avance en el proceso estadístico ajustando por diferentes variables sociodemográficas, socioeconómicas y de práctica de actividad física. Por otra parte, los puntos fuertes del estudio son el tamaño y la potencia muestral y la representatividad de la población española de adolescentes entre los participantes.

Este trabajo es una investigación basada en las actitudes hacia el proceso y resultado y en sus dimensiones, terminología que inició Pérez-Samaniego y que continuó con otros estudios empíricos cuya temática central han sido las actitudes hacia la actividad físico-deportiva mencionados previamente. Los resultados concluyen que los adolescentes presentan una mayor orientación hacia actitudes relacionadas con el proceso de la actividad físico-deportiva que hacia actitudes referidas al resultado de dicha práctica; además, los chicos manifiestan mejores actitudes en general que las chicas y se produce en ambos una disminución progresiva en la orientación de las AP y AR conforme aumenta la edad. El conocimiento facilitado en este trabajo podría servir de apoyo para perfeccionar las diversas estrategias de promoción de la salud sobre las que asentar la adquisición de nuevos estilos de vida entre la población joven de forma estable y duradera.

5. Referencias

- Ajzen, I. (2002). *Constructing a TpB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations*. Recuperado de <http://socgeo.ruhosting.nl/html/files/spatbeh/tpb.measurement.pdf>.
- Caglar, E. (2009). Similarities and differences in physical self-concept of males and females during late adolescence and early adulthood. *Adolescence*, 44(174), 407-419.
- Casimiro, A., Artés, E., & Delgado, M. (2001). Relación entre la práctica físico-deportiva y el consumo de alcohol a los 12 y 16 años. *Revista Española e Iberoamericana de Medicina de la Educación Física y el Deporte*, 3(10), 137-144.
- Cecchini, J., & González, C. (2008). Motivos por los que los estudiantes universitarios no practican deporte. *Revista Fuentes*, 8, 1-10.
- Cecchini, J., Méndez, A., & Muñiz, J. (2002). Motivos de práctica deportiva en escolares españoles. *Psicothema*, 14, 523-531.
- Chen, L., Fox, K., Haase, A., & Ku, P. (2010). Correlates of body dissatisfaction among Taiwanese adolescents. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 19(2), 172-179.
- Chillón, P., Pérez, I., Tercedor, P., Delgado, M., Ortega, F., Martín-Matillas, M., et al. (2003). Attitudes towards physical activity and sports practice in spanish adolescents. *avena study*. En AA.VV., *Actas del II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Deporte y Calidad de Vida*. Granada: FCC.A.Fy D. Edición digital.
- Crutzen, R. (2010). Adding effect sizes to a systematic review on interventions for promoting physical activity among European teenagers. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(29), 1-5.

- Currie, C., Gabbhainn, S., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., et al. (2008). *Inequalities in young people's health. HBSC international report from the 2005/2006 survey*. Copenhagen: World Health Organization. Recuperado de http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/53852/E91416.pdf
- De Long, A., Larson, N., Story, M., Neumark-Sztainer, D., Weber-Main, A., & Ireland, M. (2008). Factors associated with overweight among urban American Indian adolescents: findings project eat. *Ethnicity and Disease, 18*(3), 317-323.
- Dorey, E., Roberts, V., Madison, R., Meagher-Lundberg, P., Dixon, R., & Ni Mhurchu, C. (2010). Children and television watching: a qualitative study of New Zealand parents' perceptions and views. *Child care health and development, 36*(3), 414-420.
- Fishbein, M., & Azjen, I. (1975). *Belief, attitudes, intention and behavior: Introduction theory and research*. Massachusetts: Assison Wesley.
- Francis, M., Nichols, S., & Dalrymple, N. (2010). The effects of a school-based intervention programme on dietary intakes and physical activity among primary-school children in Trinidad and Tobago. *Public Health Nutrition, 13*(5), 738-747.
- González-Gross, M., Castillo, M., Moreno, L., Nova, E., González-Lamuño, D., Pérez-Llamas, F., et al. (2003). Alimentación y valoración del estado nutricional de los adolescentes españoles (Proyecto AVENA). Evaluación de riesgos y propuesta de intervención I. Descripción metodológica del estudio. *Nutrición Hospitalaria, 18*, 15-28.
- Hellín, P., Moreno, J., & Rodríguez, P. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 4*, 101-115.
- Keresztes, N., Piko, B., Gibbons, F., & Spielberger, C. (2009). Do high and low active adolescents have different prototypes of physically active peers?. *Psychological record, 59*(1), 39-52.
- Kielhofner, G. (2004). *Modelo de ocupación humana: teoría y aplicación*. Buenos Aires: Médica Panamericana.
- Lorenzo, F., & Ayllón, F. (2002). Un estudio sobre intereses, actitudes y práctica de actividad físico-deportiva y género con población de educación secundaria Obligatoria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 2*(8), 253-277.
- Macaro, J., Romero, C., & Torres, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación, 353*, 495-519.
- Mak, K., & Day, J. (2010). Secular trends of sports participation, sedentary activity and physical self-perceptions in Hong Kong adolescents, 1995-2000. *Acta Pediátrica, 99*(11), 1731-1734.
- Martín-Matillas, M., Ortega, F.B., Chillón, P., Pérez, I.J., Ruiz, J.R., Castillo R., et al. (2011). Physical activity among Spanish adolescents: relationship with their relatives' physical activity - the AVENA study. *Journal Sports and Science, 29*(4), 329-36.
- Moreno, J., Cervelló, E., & Martínez, A. (2007). Validación de la Escala de Medida de los Motivos para la Actividad Física-Revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación. *Anales de Psicología, 23*(1), 167-176.
- Moreno, J., Martínez, C., & Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 3*(2), 20-43.
- Moreno, L., Mesana, M., González-Gross, M., Gil, C., Fleta, J., Wamberg, J., et al. (2006). Anthropometric body fat composition reference in Spanish adolescents. The AVENA Study. *European Journal and Clinical Nutrition, 60*(2), 191-196.
- Moreno, J., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). The physical self-concept as predictor of the intention of being physically active. *Psicología y Salud, 17*(2), 261-267.
- Moreno, J., Zomeño, T., Marín, L., Cervello, E., & Ruiz, L. (2009). Variables motivacionales relacionadas con la práctica deportiva extraescolar en estudiantes adolescentes de educación física. *Apunts, 95*, 38-43.
- Nuviala, A., & Nuviala, R. (2005). Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 5*(19), 295-307.
- Palou, P., Ponseti, X., Gili, M., Borrás, P., & Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts, 3*, 5-11.
- Panter, J., Jones, A., Van Sluijs, E., & Griffin, S. (2010). Attitudes, social support and environmental perceptions as predictors of active commuting behaviour in school children. *Journal of epidemiology and community health, 64*(1), 41-48.
- Pavón, A., & Moreno, J. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. *Revista de Psicología del Deporte, 17*(1), 7-23.
- Pérez-López, I., & Delgado, M. (2003). Modificación de las actitudes del alumnado de secundaria hacia la práctica de actividad física orientada a la salud tras un programa de intervención. *Revista de Psicología del Deporte, 12*(2), 165-179.
- Pérez-López, I., Delgado, M., Chillón, P., Martín-Matillas, M., & Tercedor, P. (2005). El género como factor de variabilidad en las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva. Un estudio realizado en la ciudad de Granada (España). *Apunts, 4*, 19-25.
- Pérez-Samaniego, V. (2000). *Actividad física, salud y actitudes*. Valencia: Edetania Ediciones.
- Pérez-Samaniego, V., Iborra, A., Peiró-Velert, C., & Beltrán-Carrillo, V. (2010). Actitudes hacia la actividad física: dimensiones y ambivalencia actitudinal. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 10*(38), 284-301.
- Pérez-Samaniego, V., & Devís, J. (2004). Conceptuación y medida de las actitudes hacia la actividad física relacionada con la salud. *Revista de Psicología del Deporte, 13*(2), 157-173.
- Polo, I., & López, M. (2001). Estudio de las actitudes hacia la actividad física en los alumnos del Alto Jalón. *Revista Apuntes, 11*.
- Ponseti, F., Gili, M., Palou, P., & Borrás, P. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte, 7*(3), 259-274.
- Ramos, P., Rivera, F., & Moreno, C. (2010). Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa Coporal de los adolescentes españoles. *Psicothema, 22*(1), 77-83.
- Roman, B., Serra-Majem, L., Ribas-Barba, L., Perez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2008). How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 48*(3), 380-7.
- Schmitt, P. (2007). *Informe sobre la función del deporte en la educación*. Recuperado de <http://www.oei.es/deporte/valores/ES.pdf>.
- Sit, C., & Lindner. (2007). Achievement goal profiles, perceived ability and participation motivation for sport and physical activity. *International Journal of Sport Psychology, 38*(3), 283-303.
- Smith, A., Balaguer, I., & Duda, J. (2006). Goal orientation profile differences on perceived motivational climate, perceived peer relationships, and motivation-related responses of youth athletes. *Journal of Sports Sciences, 24*(12), 1315-1327.
- Strasburger, V., Jordan, A., & Donnerstein, E. (2010). Health effects of media on children adolescents. *Pediatrics, 125*(4), 756-767.
- Tercedor, P., Martín-Matillas, M., Chillón, P., Pérez López, I., Ortega, F., Wamberg, J., et al. (2007). Incremento del consumo de tabaco y disminución del nivel de práctica de actividad física en adolescentes españoles. Estudio AVENA. *Nutrición Hospitalaria, 22*(1), 89-94.
- Westerberg-Jacobson, J., Edlund, B., & Ghaderi, A. (2010). A 5-Year Longitudinal Study of the Relationship between the Wish to Be Thinner, Lifestyle Behaviours and Disturbed Eating in 9-20-Year Old Girls. *European eating disorders review, 18*(3), 207-219.
- Youden, W. J. (1950). Index for rating diagnostic tests. *Cancer, 3*(1), 32-35.