|  |  |
| --- | --- |
| **Motivos y características de la práctica de actividad física****de alumnos de colegios de nivel polimodal****de la ciudad de Catamarca**  |  |
|    | Instituto Superior de Educación Física, Catamarca(Argentina) | **Juan José Gregorat****Luis Soria**jgregorat@yahoo.com.ar |    |
|    | **Resumen**          La promoción del deporte y la actividad física en personas jóvenes son temas que requieren actualmente gran atención a nivel político-educativo. En vistas a indagar sobre los motivos que llevan a los jóvenes a practicar actividad física extraescolar (AFE), el cuestionario MAPM, creado por Ryan R (1997) y validado al español por Moreno Murcia (2007), fue aplicado a un total de 210 alumnos asistentes a colegios de nivel polimodal de la ciudad de Catamarca. También se recolectaron datos relacionados a las características de la práctica de AFE. Los resultados encontrados muestran que los motivos relacionados con la diversión y el disfrute en la práctica físico-deportiva son los que puntúan en mayor medida en el cuestionario aplicado. Los intereses relacionados con la apariencia corporal son los menos tenidos en cuenta por la muestra en estudio. Los deportes de conjunto son los más realizados en varones, siendo las actividades físicas formativas las más presentes en mujeres. Encontramos un elevado número de alumnos que no realizan actividades físicas extraescolares de manera regular, siendo estos jóvenes principalmente de sexo femenino. Estos jóvenes, al ser consultados sobre la causa por la cual no practican actividad física, mencionan principalmente a la falta de tiempo. Algunas características de la práctica de actividad física están relacionadas con los motivos hacia la misma, lo que debiera ser tenido en cuenta por los profesionales de la educación física en vistas a aumentar los niveles y la regularidad de dicho hábito en esta población. Estos hallazgos podrían considerarse a nivel político y educativo a la hora de tomar determinadas medidas de promoción y difusión de prácticas físico-deportivas en personas jóvenes.**Palabras clave:** Deporte juvenil. Motivos hacia la práctica físico-deportiva. |    |
|  | [**http://www.efdeportes.com/**](http://www.efdeportes.com/) **Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 127 - Diciembre de 2008**  |  |

1 / 1

**Introducción**

    La promoción de la actividad física en la juventud se ha convertido actualmente en una de las principales acciones en materia de política educativa y deportiva de las sociedades contemporáneas. La importancia de la práctica físico-deportiva está vinculada a los hábitos saludables que esta misma conlleva en las personas que la practican, tales como la mejora en la condición física, la higiene corporal, una alimentación equilibrada, el bienestar psicológico y los descensos en el consumo de tabaco, alcohol y drogas, considerándose a estos últimos como importantes flagelos que amenazan particularmente a la juventud en la actualidad (Gálvez Casas, 2007). Lamentablemente, existen indicios que han encontrado que en diferentes países, tanto europeos como americanos, la práctica de ejercicio físico y/o deporte de los niños y adolescentes es menor de lo que sería conveniente para obtener beneficios sustanciales, y que de hecho existe un problema de sedentarismo o de inactividad física en la infancia y en la adolescencia (Castillo Fernández & Balaguer Solá, 2001). Siendo los establecimientos educativos agentes promotores e iniciadores de la práctica regular de actividad física en niños y jóvenes, estos juegan un rol muy importante a la hora del traslado de este hábito a la vida adulta. De esta manera, muchos son los estudios que han centrado su interés en los motivos de práctica de actividad física en jóvenes de edad escolar (Ruiz, F. et. al. 2001; Castillo Fernández & Balaguer Solá, 2001; Ryan et. al, 1997; Zabala Díaz et al, 2002; Mollá Serrano, 2007; Moreno Murcia et. al, 2005; Pavón Lores et. al, 2005).

    La motivación se ha definido como la intensidad y dirección de un comportamiento, siendo estos dos componentes los que explican por qué las personas invierten tiempo y energía en el desempeño de una actividad en particular, como lo es la actividad física (Gómez López M. et. al). Los motivos de práctica físico deportiva de las personas pueden interpretarse desde la Teoría de las Metas de Logro, la cual plantea dos dimensiones motivacionales bien diferenciadas: 1) motivos hacia la tarea; 2) motivos hacia el ego. La primera presenta un alto contenido intrínseco en la actividad y un bajo contenido extrínseco en la misma, caracterizándose por la valoración del esfuerzo más que en el resultado del mismo. La dimensión hacia el ego muestra las características antagónicas a la anterior (Moreno Murcia J et. al, 2005).

    En cuanto a los motivos de práctica de actividad física en jóvenes, estos pueden ser muy variados, siendo el placer o disfrute por la propia actividad el motivo con más fuerte presencia en la mayoría de las investigaciones, lo que habla de una clara característica intrínseca de la motivación de los jóvenes a la hora de la práctica de actividad física (Gálvez Casas, 2007; Ruiz, et. al, 2001; Castillo Fernández & Balaguer Solá, 2001; Mollá Serrano, 2007; Guillén García, 2005; Azofeita, 2006; Moreno Murcia et. al, 2005; Tabernero Sánchez). Cabe también destacar que motivos relacionados al desarrollo de un buen estado de salud es altamente puntuado por los jóvenes en los diversos estudios que tratan el tema (Gálvez Casas, 2007; Ruiz et. al, 2001; Castillo Fernández & Balaguer Solá, 2001; Moreno et. al; Gregorat, 2007). Por último, algunos estudios han revelado que intereses vinculados a las relaciones sociales, como lo es estar con los amigos, también se presentan como uno de los principales en personas jóvenes (Pavón Lores et. al, 2005).

    Los motivos y conductas de práctica físico-deportiva están claramente vinculados a las características de las personas. Así es que el género suele ejercer uno de los mayores efectos de diferenciación de los motivos de práctica de actividad física en las personas, siendo los varones los que se interesan más por los aspectos competitivos de la actividad física (Gálvez Casas, 2007; Castillo Fernández & Balaguer Solá, 2001; Tabernero Sánchez; Pavón Lores A. et. al, 2005). Por su parte, las mujeres tienden a dirigir más su interés sobre la imagen corporal y asimismo reportan menor cantidad de tiempo dedicado a la práctica de actividad física (Gálvez Casas, 2007; Ruiz et. al, 2001; Gregorat, 2007; Azofeita, 2006; De Hoyo Lora & Sañudo Corrales, 2007; Moreno Murcia, 2007).

    Si planteamos como expectativa promover la actividad física en la juventud, particularmente en el ámbito educativo, sería pertinente plantear la necesidad de indagar sobre los factores que predisponen, facilitan y refuerzan la práctica regular de la misma en los estudiantes, con la intención de que estos adquieran un estilo de vida activo y lo mantengan a lo largo del ciclo vital. Con la anterior idea en mente, planteamos el presente trabajo de investigación, el cuál busca conocer sobre las conductas de práctica de actividad física en jóvenes que asisten a colegios de nivel Polimodal de gestión pública de la ciudad de Catamarca.

**Metodología**

    Para llevar a cabo el presente estudio se seleccionó una muestra de tipo voluntaria compuesta por 210 alumnos, pertenecientes a tres establecimientos educativos de nivel polimodal de la ciudad capital de Catamarca. Cabe aclarar que son quince la totalidad de los establecimientos educativos de nivel polimodal en la ciudad capital de Catamarca, con una población total aproximada de 4800 alumnos, o sea que la muestra represento acerca del 5% de la población. Los establecimientos educativos elegidos para la realización del cuestionario fueron los más representativos en cuanto a su matrícula, es decir los de mayor número total de alumnos. En proporciones similares fueron seleccionados alumnos de los tres cursos del nivel polimodal, es decir 1°, 2° y 3° año, como así también de ambos sexos.

    El instrumento de recolección de datos fue el cuestionario denominado Motives for Activity Physical Measure (MAPM) originalmente creado por Ryan et al (1997) y posteriormente adaptado al español y validado por Moreno Murcia et al (2007). El cuestionario mide los motivos de práctica hacia la actividad física a través de 28 ítems, agrupados en cinco factores o dimensiones: disfrute (p. ej. “realizo actividad física porque es divertido”), apariencia corporal (p. ej. “realizo actividad física porque quiero mantener mi peso para tener buena imagen”), vínculo social (p. ej. “realizo actividad física porque quiero conocer a nuevas personas”), fitness/salud (p. ej. “realizo actividad física porque quiero mejorar mi aptitud cardiovascular”) y competencia (p. ej. “realizo actividad física porque me gustan los desafíos”). De las cinco subescalas, disfrute y competencia han sido utilizadas para reflejar una orientación motivacional intrínseca, mientras que las otras tres subescalas (social, fitness/salud y apariencia) reflejan varios niveles de motivación extrínseca. El sujeto responde a la cuestión “Realizo actividad física porque…” a través de los ítems que conforman la escala. Se mide a través de ítems policotómicos en una escala tipo Likert de siete puntos donde 1 corresponde a “*nada verdadero para mí*” y 7 a “*totalmente verdadero para mí*”. En el presente estudio se redujo la totalidad de ítems a seis (6).

    El cuestionario fue aplicado a solamente los alumnos que practicaban habitualmente actividad física extraescolar (AFE), es decir de la totalidad de la muestra seleccionada dicho cuestionario se aplicó a un total de 121 alumnos, entendiéndose por actividad física extraescolar a la actividad física que se realizaba regularmente fuera de las clases de educación física, como ser en un gimnasio, club, parque, etc. Además del cuestionario se recolectaron datos personales y demográficos de los alumnos (edad, sexo, colegio, año de cursado), como así también tipo de actividad física (deportes de conjunto o individuales, actividades físicas formativas como lo son salir a caminar, andar en bici, ir al gimnasio, etc.), la frecuencia semanal de práctica y la modalidad de práctica, es decir si la realizaban competitivamente bajo una federación o afiliación o no. Por último, se indagó a los alumnos que no practicaban actividad física extraescolar de manera habitual sobre los motivos por los cuales ellos creen no practicar dicha actividad.

    Para corroborar diferencias en los motivos de práctica de actividad física extraescolar en la muestra estudiada clasificada en función a diferentes características, como ser sexo, tipo de actividad física practicada, edad, etc. se utilizó el estadígrafo chi cuadrado (X²), t de Student, análisis de varianza y el coeficiente r de Pearson, dependiendo si las variables bajo estudio eran cuantitativas o categóricas. Para analizar la consistencia interna en la aplicación del cuestionario se utilizó coeficiente alpha de Cronbach.

**Resultados**

    En las tablas 1 y 2 se muestran las características generales de la totalidad de los sujetos pertenecientes a la muestra, y en los sujetos clasificados en función a si realizan o no AFE. Se puede apreciar que un gran porcentaje de los jóvenes pertenecientes a la muestra no realizan AFE (42,4%). Dentro de los que sí realizan lo hacen mayoritariamente en deportes de conjunto (63%) y en actividades físicas formativas (50%). Por otra parte, la mayoría de los jóvenes que practican AFE lo hacen de una manera no federada (66%) y en una frecuencia semanal de dos a cuatro veces en la semana (73%). En la tabla 3 se expresa el número de casos y los porcentajes de los motivos seleccionados por los alumnos de la muestra para no practicar AFE. El motivo de para no practicar AFE más frecuente fue por no disponer de tiempo (63%). Los resultados de los motivos para no practicar AFE no estuvieron relacionados a las variables demográficas de los alumnos, como ser el género y la edad.

**Tabla 1.** Características generales de la muestra.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|   | **Género**  | **Colegio** | **Práctica de actividad física extraescolar** | **Año de Cursado en nivel Polimodal** |
| Mujer | Varón | Polimodal N° 1 C.J.Amstrong | Polimodal N° 2 Jorge Newbery | Polimodal N° 3 M.Castro | No | Sí | 1° | 2° | 3° |
| **n** | 109 | 100 | 65 | 80 | 65 | 89 | 121 | 73 | 72 | 62 |
| **%** | 52 | 48 | 31 | 38 | 31 | 42,4 | 57,6 | 35,3 | 34,8 | 30 |

**Tabla 2.** Características de la actividad física extraescolar practicada en la muestra.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **Tipo de actividad practicada** | **Federado / No federado** | **Frecuencia Semanal** |
| Conj. | Indiv. | Activ. Form. | Si | No | Cinco o más | Tres a cuatro | dos | una |
| **n** | 76 | 31 | 61 | 39 | 78 | 14 | 48 | 39 | 18 |
| **%** | 63 | 26 | 50 | 33 | 66 | 11,8 | 40 | 32,8 | 15 |

Conj = Deportes de Conjunto; Indiv = Deportes Individuales; Activ. Form. = Actividades físicas formativas.

**Tabla 3**. Motivos seleccionados por los sujetos integrantes de la muestra para no practicar actividad física extraescolar.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|    | No me gusta | No tengo tiempo | No hay lugares cerca de mi casa | No dispongo del suficiente dinero |
| **n** | 9 | 56 | 21 | 11 |
| **%** | 10 | 63 | 23,4 | 12,4 |

    En la tabla 4 se muestran los valores para el coeficiente alpha de Cronbach en cada dimensión del cuestionario, los mismos fluctúan entre 0.78 y 0.87 lo que significa que fueron relativamente altos, reflejándose así una alta consistencia interna del cuestionario aplicado. En cuanto a los resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario MAPM en los jóvenes que realizaban AFE, las puntuaciones más altas fueron encontradas en la dimensión disfrute y las más bajas en apariencia corporal, lo que puede visualizarse en la tabla 5.

**Tabla 4.** Valores del coeficiente alpha de Cronbach en las distintas dimensiones del cuestionario MAPM.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Disfrute | Apariencia Corporal | Vinculo Social | Fitness/Salud | Competencia |
| **0,83** | **0,87** | **0,78** | **0,84** | **0,83** |

**Tabla 5.** Puntuaciones obtenidas en las diferentes dimensiones del cuestionario MAPM.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | disfrute | Apariencia corporal | Vinculo social | Fitness/salud | competencia |
| Media | **4,76** | **3,74** | **4,55** | **4,67** | **4,45** |
| Desvío estándar | 0,87 | 1,05 | 1,02 | 0,9 | 0,89 |

    Con respecto a la práctica o no de AFE, se halló que el género influyó significativamente en los resultados, más precisamente se encontró una menor proporción de mujeres físicamente activas comparándose con los varones, este hecho se muestra en el gráfico 1. Por su parte, en las tabla 6 se muestran las puntuaciones en varones y mujeres de las diferentes dimensiones del cuestionario aplicado. Se puede apreciar diferencias significativas entre los sexos en las puntuaciones correspondientes a las dimensiones disfrute y apariencia corporal, a favor de ellas en el primer caso y de ellos en el segundo. También hubo una ligera variabilidad en las ubicaciones de las dimensiones según el sexo. La dimensión fitness/salud ocupa el primer lugar en varones pero el cuarto en mujeres. La dimensión competencia se retrasa al cuarto puesto en varones pero está segunda en mujeres. En el gráfico 2 se muestran los porcentajes de varones y mujeres que practican o no cada uno de los diferentes tipos de actividades físicas. En este aspecto el género también mostró ser influyente, más precisamente se encontró una diferencia estadísticamente significativa en el porcentaje de varones y mujeres que realizan o no realizan deportes de conjunto, siendo los varones los que porcentualmente más practican este tipo de actividades físicas.

Estadígrafo chi cuadrado entre los grupos de alumnos que practican o no AFE y en función al sexo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|    | Mujeres | Varones |
| X² | 19,54 | 21,09 |
| Significación | 0.0001 (\*) | 0.0001 (\*) |

(\*) Estadísticamente significativo

**Tabla 6.** Puntuaciones en las diferentes dimensiones del cuestionario MAPM en

función al sexo, en alumnos que si realizan AFE (mujeres n = 38; varones n = 78).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Disfrute** | **Apariencia corporal** | **Vinculo social** | **Fitness/salud** | **competencia** |
| **fem** | **masc** | **fem** | **masc** | **fem** | **masc** | **fem** | **masc** | **fem** | **masc** |
| 5,0 (+/- 0,8) | 4,6 (+/- 0,9) | 3,4 (+/- 1,1) | 3,9 (+/- 1,0) | 4,5 (+/- 1,1) | 4,5 (+/- 1,0) | 4,5(+/- 0,8) | 4,7(+/- 0,9) | 4,6 (+/- 0,9) | 4,4 ( +/- 0,9) |
| (\*) p > 0,01 | (\*) p >0,009 | ----------------------- | --------------------------- | -------------------- |

Conj = Deportes de Conjunto; Ind = Deportes Individuales; Form = Actividades físicas formativas.

    Estadígrafo chi cuadrado entre los grupos de alumnos que practican diferentes tipos de actividad física en función al género.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | **Conj Mujer** | **Conj Varón** |
| X² | 5,8 | 2,65 |
| Significación | 0,016 (\*) | 0,10 |

(\*) Estadísticamente significativo.

    Fue hallado que la frecuencia semanal de práctica de AFE, el tipo de práctica de AFE realizada y la condición de práctica de AFE (federado o no) estuvieron relacionadas con los motivos de práctica de actividad física. En lo que refiere a frecuencia semanal de práctica de AFE, a medida que los sujetos puntúan más alto en la dimensión fitness/salud y en la dimensión competencia tienden a poseer mayor frecuencia semanal de práctica (gráfico 3). Estas observaciones, son estadísticamente significativas entre los grupos que practican solo una vez o dos veces por semana con los que practican cinco veces por semana o de tres a cuatro veces por semana. En las demás dimensiones no se hallaron diferencias significativas en los grupos clasificados en función a la frecuencia semanal de práctica de AFE. Por su parte, los alumnos que realizan deportes individuales y los alumnos que realizan actividades físicas formativas puntúan más alto en las dimensiones disfrute y competencia, y en la dimensión fitness/salud, respectivamente (gráfico 4 y 5). En las dimensiones apariencia corporal y vínculo social no se hallaron diferencias en los grupos clasificados según el tipo de práctica de actividades físicas. En cuanto a la condición de práctica de AFE, esto es ser federado o no, la dimensión competencia distingue a ambos grupos en cuanto a su puntuación, siendo en este caso mayores las puntuaciones de los alumnos que practican AFE estando federados con los que no (gráfico 6).

Análisis de varianza en la dimensión fitness: 1 vez vs 5 o más veces (p < 0,006); 2 vs 5 (p< 0,01).

Análisis de varianza en la dimensión competencia: 1 vez vs 3-4 veces (p <0,01);

1vez vs 5 o más veces (p <0,0001); 2 veces vs 5 o más veces (p <0,02).

Dimensión disfrute: t de student p < 0,17

Dimensión competencia: t de student p < 0,006

T de student: p < 0.03

T de student: p < 0.01.

**Discusión y conclusiones**

    El presente estudio indagó sobre los motivos de práctica de actividad física extraescolar en alumnos de nivel Polimodal de colegios públicos de la ciudad de Catamarca. Dentro de las cinco dimensiones motivacionales en la cuáles se clasifica el cuestionario implementado, esto es disfrute, apariencia corporal, vínculo social, fitness/salud y competencia, las puntuaciones más altas en la muestra total fueron para la dimensión disfrute. De esta manera, los resultados encontrados concuerdan con varios estudios sobre motivos hacia la práctica deportiva en jóvenes, donde este tipo de motivación es la más resaltada (Gálvez Casas, 2007; Ruiz et. al, 2001; Castillo Fernández & Balaguer Solá, 2001; Mollá Serrano, 2007; Guillén García, 2005; Azofeita, 2006; Moreno Murcia et. al, 2005). En base a las preguntas del cuestionario aplicado (MAPM), los ítems que componen la dimensión disfrute están muy vinculados a la diversión y goce en la práctica físico-deportiva, lo que nos habla de una clara motivación intrínseca hacia la actividad por parte de la mayoría de los jóvenes que componían la muestra y que realizaban AFE. Por su parte, los motivos relacionados a la apariencia corporal mostraron claramente las más bajas puntuaciones. Creemos que esta última observación puede deberse en parte a las características de la muestra en estudio, ya que se ha visto que el interés por la imagen corporal puede ser muy importante en personas jóvenes que asisten a gimnasios y realizan actividades de musculación (Gregorat, 2007).

    Según Ryan (1997), las motivaciones intrínsecas en la práctica físico-deportiva, como lo son las orientadas hacia el disfrute y la diversión, están vinculadas íntimamente a la persistencia en la práctica regular de actividades físicas, lo que es indudablemente un hecho positivo. Así también, hay estudios que remarcan que una de las causas de abandono más recurrente en jóvenes deportistas es la falta de diversión en las actividades (Salguero et. al, 2003). Entonces, y teniendo en cuenta los resultados encontrados en este estudio, sería recomendable en estudios posteriores indagar sobre los tipos de actividades físicas en cuales los jóvenes les diviertan y de esta manera se busque fomentar el inicio y la persistencia en la práctica de AFE en esta población,a través de propuestas que tengan que ver con este tipo de motivaciones.

    El género tuvo una particular incidencia en los resultados obtenidos. Más precisamente, pudo notarse que los varones son físicamente más activos que las mujeres, lo que se explica a través de los porcentajes de alumnos que practican o no AFE, en los que los varones denotan una clara ventaja a su favor (gráfico 1). Este comportamiento muestra una similitud con otros estudios que indagaron sobre la incidencia del género en la práctica físico-deportiva de jóvenes en donde pudo corroborarse que las mujeres jóvenes son relativamente más sedentarias que los varones (Gálvez Casas, 2007; Ruiz et. al, 2001; Mollá Serrano, 2007; Azofeita, 2006; De Hoyo Lora & Sañudo Corrales, 2007). Si analizamos por otro lado las causas por las cuales los jóvenes, principalmente mujeres, argumentan no realizar AFE nos encontramos que principalmente estas se deben al hecho de no disponer de tiempo. Este hecho también concuerda con lo encontrado en varios estudios revisados tanto sobre motivos aludidos para no practicar actividad física como así también sobre abandono de dicha actividad en personas jóvenes (Gálvez Casas, 2007; Ruiz et. al, 2001; Gómez López et. al; Moreno et al; Mollá Serrano, 2007; De Hoyo Lora & Sañudo Corrales, 2007). Teniendo en cuenta que un alto porcentaje de la totalidad de jóvenes encuestados (43%) no realizan AFE, siendo muy superior este porcentaje para las mujeres (65%), sería necesario entonces en estudios posteriores analizar de manera más profunda este hecho, indagando sobre si realmente existe un problema de disponibilidad de tiempo o este acuciante sedentarismo observado principalmente en mujeres jóvenes se deba a otros factores.

    En cuanto a los motivos de práctica de AFE en función al sexo, encontramos que estos solo demuestran diferencias sustanciales en dos de las cinco dimensiones. Por un lado, hay una mayor puntuación de las mujeres con respecto a los varones en la dimensión disfrute. Por esta razón, la recomendación anteriormente hecha en cuanto a la fomentación de actividades físicas que contengan un alto contenido de motivación intrínseca, podría ser aún más oportuna en mujeres teniendo en cuenta que en ellas existe realmente un problema de sedentarismo. Contrariamente, la dimensión apariencia corporal tiene mayor puntuación en varones que en mujeres, algo que es llamativo ya que no coincide con la mayoría de las investigaciones revisadas, en donde las mujeres suelen estar más interesadas por estos aspectos (Pavón Lores et al.; Gregorat, 2007; De Hoyo Lora & Sañudo Corrales, 2007; Moreno Murcia, 2007).

    En lo referido al tipo de práctica de actividad física extraescolar (gráfico 2), encontramos que los deportes de conjunto son las actividades más frecuentemente practicadas en la totalidad de la muestra (63%), siendo los varones los que porcentualmente aún más se inclinan por estas actividades. En cambio, las mujeres que realizan AFE se inclinan más por las actividades físicas formativas, aunque la diferencia en este caso no es significativa con respecto a los varones. Por su parte, los deportes individuales parecen ser los menos elegidos por los jóvenes pertenecientes a la muestra de este estudio, tanto varones como mujeres. Al respecto, otros estudios han hallado que los deportes de conjunto suelen ser los más practicados por personas jóvenes (Ruiz, F. et. al. 2001; Mollá Serrano, 2007). Por tanto, si tenemos en cuenta que los jóvenes se inclinan por la diversión en la práctica de AFE y que los deportes de conjunto son los más elegidos, sería oportuno hipotetizar que estas actividades pueden ser las que induzcan un mayor contenido de motivación intrínseca en los jóvenes, sobre todo en varones, y de este modo puedan estar relacionadas a la práctica y continuidad de AFE. No obstante, estos planteamientos deberían contrastarse con datos tangibles en futuras investigaciones.

    Solo pocas características referidas al tipo de AFE como así también a su modalidad de práctica que estuvieron relacionadas a los motivos de práctica de AFE en la muestra de estudio. Como ser en la frecuencia semanal de práctica de AFE, hay una clara tendencia a practicar más actividad física semanalmente a medida que se puntúa más alto en las dimensiones competencia y fitness/salud (gráfico 3). Esta observación concuerda en parte con lo reportado por Galvéz Casas (2007), el cuál manifestó mayores niveles de práctica de actividad física en jóvenes adolescentes de la región de Murcia (España) que realizan la actividad de manera federada o afiliada a un sistema de competición. Por otra parte, también los jóvenes que practican la actividad físico-deportiva de manera federada, es decir bajo una regularidad de competiciones sistemáticas, puntúan más alto en la dimensión competencia (gráfico 6). Es lógico suponer que este grupo de alumnos, al ser deportistas de competición regular, se interesan más por los aspectos competitivos del deporte y siguen un cronograma semanal de entrenamientos o practicas de su deporte, el cual requiere de un número relativamente alto de estímulos semanales. Considerando que según Ryan (2007) el interés hacia los aspectos competitivos es una motivación de tipo intrínseca, la cuál como fue mencionado anteriormente incrementa las probabilidades de persistencia en la práctica de actividad física, y en vistas de promover un mayor nivel de práctica de actividad física en los jóvenes, sería recomendable que se tomen medidas de difusión y atracción hacia esta población a través de competiciones deportivas regulares, como ser ligas, campeonatos, etc.brindándose de esta manera potenciales posibilidades para reclutar y contener a los jóvenes hacia hábitos de vida saludables.

    Con respecto a la dimensión fitness, parece ser que los practicantes más interesados por los beneficios de condición física y salud que brinda la practica físico-deportiva son también los que más veces semanalmente realizan dicha actividad, y también los que más tienden a realizar actividades físicas formativas (gráfico 5). Tal vez los gimnasios, por cuanto al tipo de servicio que ofrecen a la comunidad, sean los lugares más adecuados para que estos jóvenes puedan satisfacer sus intereses hacia la práctica de actividad física y de esta manera persistir en la práctica de la misma. Teniendo en cuenta que la motivación hacia los aspectos relacionados con la condición física y la salud son de tipo extrínsecos, y que estos son más propensos a la interrupción de la práctica de actividades físicas (Ryan R et al. 1997), los intereses de estos jóvenes hacia la práctica de actividad física deberían ser percibidos oportunamente por los profesores de educación física con el objetivo de orientar en forma adecuada sus esfuerzos, evitando que sus perspectivas hacia la actividad física se pierdan, lo que podría conllevar a un potencial abandono de dicho hábito.

    Por último, si bien son pocos los alumnos que realizan deportes individuales, ellos se ven más motivados intrínsecamente que el resto. Esto se demuestra al observar en el gráfico 4 los valores comparativos en la dimensión disfrute y competencia en los alumnos que practican o no deportes individuales. Si bien este tipo de actividades puede no ser la más popular entre los jóvenes, los resultados encontrados inducen a creer que una adecuada selección de un determinado deporte individual tiene el potencial para motivar lo suficientemente a un joven a la práctica constante de actividades físicas.

**Bibliografía**

* Azofeita EG. Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista MHSalud* (ISSN: 1659-097X) Vol. 3. No. 1. Julio, 2006.
* Cabañas González Raquel, Martínez Campillo Piedad, Riego Gordón MaríaL**.** Análisis de la motivación de las mujeres para la práctica de actividades físicas según la edad. En [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com/). *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 10 - N° 72 - Mayo de 2004.
* Castillo Fernández I.; Balaguer Solá I. Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts d' Educació Física i Esports*, 63, 22-29. (2001).
* De Hoyo Lora M; Sañudo Corrales B. Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. (2007) *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 7 (26) pp. 87-98.
* Gálvez Casas A. Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. <http://www.efdeportes.com/> *Revista Digital -* Buenos Aires - Año 12 - N° 107 - Abril de 2007.
* Gregorat J. Perfil de las personas que asisten a los gimnasios de Catamarca y su relación con los motivos de práctica de actividades de musculación. En [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com.ar/). *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 12 - N° 118 - Marzo de 2008.
* Gómez López M, Valero Valenzuela A, Ruiz Juan F, M, García Montes E, Cabrera Ramos A. *Diferencias en los motivos de práctica, abandono y de no haber realizado nunca actividades físico-deportivas entre los adultos mayores de Almería (España) y de la ciudad de La Habana (Cuba).*
* Guillén García Félix. Motivos de participación deportiva de niños brasileños atendiendo a sus edades. *Apuntes de Educación Física y Deportes* (80), pp: 29-36 (2005).
* Gutiérrez Sanmartín M. Análisis de los motivos para participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte* .2006 (2) pp: 49-64.
* Hellín Pedro, Moreno Juan A, Rodríguez Pedro L. Motivos de práctica físico-deportiva en la región de Murcia. *Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes*, Universidad de Murcia.
* Hernández B; Gortmaker S; Laird NM; Colditz G; Parra-Cabrera S; Peterson K. Validez y reproductibilidad de un cuestionario de actividad e inactividad física en escolares de la ciudad de México. *Revista Salud Pública de México*. 2000 Vol. 42 (4) pp: 315-323.
* Ljubic MA; Dreane FP; Zecchin R; Denniss R. Motivation, Psychological Distress and Excercise Adherence Following Myocardial Infarction. *Australian Journal of Rehabilitation Counselling.* Volume 12 Number 1 2006 pp. 21–32.
* Mollá Serrano M. La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 7 (27) pp. 241-252.
* Moreno Murcia J.A., Pavón Lores A.I., Gutiérrez Sanmartín M., Sicilia Camacho A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (19).
* Moreno Murcia JA, Cervelló Gimeno E, Martinez Camacho A. *Validación de la escala de medida de los motivos para la actividad física-revisada en españoles: Diferencias por motivos de participación.* Anuales de Psicología, Universidad de Murcia, 2007 (23), pp: 167 – 176.
* Moreno JA; Rodríguez PL; Martinez A. *Estudio de los motivos de la práctica físico-deportiva como elemento de ajuste entre la oferta y la demanda*. Universidad de Murcia (España).
* Pavón Lores Ana, Moreno Murcia Juan A, Gutiérrez Melchor, Sicilia Alvaro. *Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios.*
* Ryan RM; Frederick CM; Lepes D; Rubio N; Sheldon K. Intrinsic Motivation and Excercise Adherente. Int. *J Sports Psicol*. 1997 (28); pp: 335 – 354.
* Ruiz, F.; García, M. E; Hernández, A.I. Comportamientos de actividades físico-deportivas de tiempo libre del alumnado Almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria. *Revista Motricidad* (7) 2001, pp: 113-143.
* Salguero A; Tuero C; Márquez S. Cuestionario de causas de abandono de prácticas deportivas. Validación y diferencias de género en jóvenes nadadores. En [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com/). *Revista Digital* – Buenos Aires – Año 8 – N°56 – Enero 2003.
* Sánchez Rodríguez DA.Limitantes y problemas al aplicar un cuestionario para determinar la calidad de vida y medir la actividad física en grupos poblacionales. En [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com.ar/). *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 12 - N° 115 - Diciembre de 2007.
* Tabernero Sánchez B. *Motivos para practicar tenis en la iniciación deportiva*. INEF de León – España.
* Tuero C; Márquez S; Paz J. Análisis de un modelo de Cuestionario de Valoración de la Actividad Física Durante el Tiempo Libre. En <http://www.efdeportes.com/>. *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 5 - N° 27 - Noviembre de 2000
* Tsorbatzoudis H, Alexandris K, Zahariadis P, Grouios G. Examining the relationship between recreational sport participation and intrinsic and extrinsic motivation and amotivation. *Percept Mot Skills*. 2006 Oct;103(2):363-74.
* Vinicius Oliveira Damasceno, Jorge Roberto Perrout Lima, Jeferson Macedo Vianna, Viviane Ribeiro Ávila Vianna, Jefferson Silva Novaes. Ideal physical type and body image satisfaction of regular walkers. *Rev Bras Med Esporte.* Vol. 11, Nº 3 – May/Jun, 2005, pp:174-179.
* Zabala Díaz Mikel, Viciana Ramirez Jesús, Lozano Moreno Luis. La planificación de los deportes en la educación física de E.S.O. Departamento de Educación Física, Universidad de Granada, España. En [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com/) *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 8 - N° 48 - Mayo de 2002.