

Percepción de dificultades para la práctica de actividad física en chicas adolescentes y su evolución con la edad

Perception of Difficulties for the Practice of Physical Activity in Adolescent Girls and their Evolution with Age

ÓSCAR MARTÍNEZ DE QUEL PÉREZ

EMILIA FERNÁNDEZ GARCÍA

MARÍA JOSÉ CAMACHO MIÑANO

Facultad de Educación
Departamento de Expresión Musical y Corporal
Universidad Complutense de Madrid

Correspondencia con autor
Óscar Martínez de Quel Pérez
odequel@edu.ucm.es

Resumen

El estudio analiza las dificultades que perciben las chicas adolescentes para la práctica de la actividad física, cuáles de estas dificultades se aprecian como más importantes y cómo esta percepción evoluciona y está sujeta a cambios en función de la edad. Participaron en el estudio 2.809 chicas entre 12 y 17 años, estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria de la Comunidad de Madrid, siendo la muestra representativa de esta comunidad. Los resultados reflejan que el nivel de dificultades percibido aumenta con la edad y que la barrera más importante para estas chicas es la falta de tiempo. No obstante, las adolescentes no aprecian grandes impedimentos para la práctica de AF, lo que sugiere que la problemática de su baja participación no puede explicarse aisladamente a partir de las dificultades percibidas. Estos hallazgos pueden ser útiles a la hora de diseñar programas de promoción de la AF.

Palabras clave

Dificultades; Barreras; Mujeres adolescentes; Promoción de actividades físico-deportivas.

Abstract

Perception of Difficulties for the Practice of Physical Activity in Adolescent Girls and their Evolution with Age

The purpose of this study is to analyze the perceived barriers to physical activity in adolescent girls, in order to know which of these difficulties are valued as more relevant, and how they evolve and change with age. Participants were 2809 girls (12-17 years-old), students of Secondary Education of the Community of Madrid, representative sample of the total population of that community. Results confirm that the level of perceived barriers increases with age, and that "lack of time" was pointed out as the main difficulty. However, adolescent girls, in general, do not perceive great barriers for the practice of physical activity. These facts suggest that the low level of physical activity registered among this population can't be explained only by perceived barriers. These findings can be used in the design of PA promotion programs.

Key words

Physical activity promotion; Perceived barriers; Adolescent women; Difficulties.

Introducción

Actualmente, la población adolescente femenina constituye un grupo prioritario de atención dentro de la promoción de estilos de vida activos (Rowland, 1999; Cavill, Biddle y Sallis, 2001; Aarnio, 2003 y Sirard y Barr-Anderson, 2008), debido al acusado descenso y abandono de la práctica de Actividad Física (AF) que se produce en las chicas de estas edades, particularmente a partir de los 12 años (Sallis, 2000). La menor implicación de las adolescentes con el ejercicio físico y su tendencia a mostrar estilos de vida cada vez más sedentarios según avanzan los años adolescentes ha quedado constatada tanto en trabajos de ámbito internacional, desarrollados a nivel europeo (Telama, Naul, Nupponen, Rychtecky y Vuolle, 2002 y Currie *et al.*, 2004) o estadounidense (Corbin, Pangrazi y LeMasurier, 2004), así como en estudios españoles (Tercedor, 2001; Cantera y Devís, 2002; Fernández, Contreras, Sánchez y Fernández-Quevedo, 2003; Moreno, Muñoz, Pérez y Sánchez, 2004 y Serra, 2006).

Dentro de esta problemática, y en el intento de explicar las causas que subyacen a los modelos de relación con la AF que adoptan las chicas de estas edades, cobra sentido el estudio y análisis de las dificultades que tienen las jóvenes para la práctica de AF, según ellas mismas las perciben.

Esta problemática se enmarca en el presente trabajo dentro de la perspectiva cognitivo-social (Bandura, 1986), que sostiene cómo la interacción dinámica entre un conjunto de factores personales, socioambientales y comportamentales son determinantes para la práctica de AF. Desde este enfoque, se ha comprobado que las dificultades percibidas por las personas para llevar a cabo dicha práctica influyen en su comportamiento ante el ejercicio (Grubbs y Carter, 2002 y Kimm *et al.*, 2006), constituyéndose en un factor “limitador” para la adopción de estilos de vida más activos y saludables.

Determinados estudios han demostrado la asociación existente entre esta variable de dificultades percibidas y la práctica de AF (Sallis *et al.*, 1989; Calfas, Sallis, Lovato y Campbell, 1994), si bien se ha matizado que dicha relación se produce principalmente con los factores y mediadores más internos (Allison, Dwyer y Makin, 1999) como puede ser la falta de interés o de autodisciplina (Bourdeaudhuij y Sallis, 2002). No obstante, se ha demostrado que dicha relación existe solamente si la AF posee unas determinadas características como practicarse en el tiempo libre (Allison *et al.*, 1999), o ser una

actividad de intensidad vigorosa (Bourdeaudhuij, Sallis y Vandelanotte, 2002).

En general, el estudio de las dificultades que afectan a la población adolescente ante la práctica de AF se ha abordado principalmente desde trabajos realizados con chicas y chicos. La revisión que llevan a cabo Rees *et al.* (2001), analizando doce estudios relacionados específicamente con las barreras y facilitadores de la AF, concluye que las dificultades para estar activos pueden clasificarse dentro de cuatro áreas: *la propia persona*; *otras personas del entorno social próximo*; *recursos y circunstancias prácticas*; y *materiales y entorno escolar*. Dentro de las barreras relacionadas con la propia persona o barreras intrapersonales, las chicas destacan la falta de confianza en la propia habilidad, la falta de motivación, la preferencia por otras actividades, el conflicto de intereses que se produce, o la falta de conocimiento sobre los beneficios de la AF.

No obstante, es todavía escaso el cuerpo de trabajos que analiza esta problemática centrándose específicamente en la población femenina, si bien en los últimos años han comenzado a difundirse distintos estudios centrados en las chicas adolescentes como protagonistas. Los resultados que emergen de estas contribuciones señalan que las principales barreras que afectan particularmente a las chicas se refieren a la conciencia sobre la apariencia corporal y la falta de motivación para estar activas (Robbins, Pender y Kazanis, 2003); la falta de tiempo para hacer ejercicio o la preferencia para hacer otras cosas en su tiempo libre (Tergerson y King, 2002); las sensaciones de malestar durante la práctica de AF, las experiencias negativas en la Educación Física, los prejuicios en las actitudes de los chicos, o una oferta de actividades inadecuada, más centrada en edades más jóvenes y demasiado estructurada (Rees *et al.*, 2001).

Esta línea de indagación ha proporcionado también resultados en trabajos de corte cualitativo, que ahondan en la interpretación de las propias protagonistas. Entre ellos, destacamos el estudio de Dwyer *et al.* (2006) en el que, a través del análisis de grupos de discusión realizados con chicas canadienses de 15 y 16 años, se concluye que las dificultades para participar en la AF percibidas por las chicas incluyen la falta de tiempo; el empleo del tiempo libre en actividades relacionadas con las nuevas tecnologías; la influencia del grupo de iguales, padres y profesorado; la inaccesibilidad de las instalaciones y el coste de su uso; la competición; y un conjunto de temas centrados en el cuerpo como la menstruación, los este-

reotipos de feminidad y la apariencia física. Resultados similares han encontrado Whitehead y Biddle (2008) con chicas británicas, apuntando también a la percepción de la feminidad y el influjo de los estereotipos de género como aspectos conflictivos para aquellas chicas con una identidad de género más femenina, que manifiestan no ser activas porque la AF influye negativamente en su imagen estereotipada de feminidad (p. ej. al sudar, despeinarse, etc.).

En España, es todavía incipiente la investigación sobre las dificultades que atañen a las chicas adolescentes para la práctica de AF, destacando el estudio de Fernández *et al.* (2003), que analiza, a través de entrevistas, los obstáculos que tuvieron las chicas y que supusieron finalmente el abandono de su práctica deportiva. La principal dificultad encontrada fue la falta de tiempo debido a las exigencias académicas. Otras contribuciones son el estudio de Montil, Barriopedro y Oliván (2005) que se centra en población infantil; y el de Niñerola, Capdevilla y Pintanel (2006) que realizan la validación de un cuestionario con población universitaria.

Consecuentemente con todo lo anterior, la identificación de las dificultades para la práctica de la AF, según éstas son percibidas por las propias chicas, se considera un paso necesario para contribuir a incrementar y mantener la práctica de AF de esta población (Tappe, Duda y Ehrnwald, 1989). En nuestro país, y aunque el problema se está comenzando a abordar con las contribuciones anteriormente mencionadas, no existe todavía un conjunto de datos suficientes que permitan guiar una intervención para promocionar la AF de las chicas adolescentes incidiendo en las barreras que ellas detectan. Los objetivos del presente estudio son: conocer en qué grado las adolescentes perciben estas dificultades para estar físicamente activas; constatar cómo dicha percepción evoluciona con la edad; e identificar cuáles son los impedimentos apreciados como más importantes.

Método

Este estudio forma parte de una investigación más amplia sobre la práctica de AF en mujeres adolescentes cuyos resultados globales pueden verse en Fernández *et al.* (2007). Dicha investigación es de tipo des-

criptivo y explicativo, utilizándose un diseño de corte transversal.

Muestra

Participaron en el estudio 2.809 chicas con edades comprendidas entre los 12 y 17 años, estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria en centros públicos de la Comunidad de Madrid. Este tamaño muestral se definió mediante un muestreo por conglomerados,¹ en el que la unidad principal de muestreo fueron los centros y la unidad final de observación las estudiantes. Para la selección de la muestra, se empleó el muestro aleatorio estratificado, considerando los criterios de zonificación geográfica y densidad de población y seleccionándose aleatoriamente los centros dentro de cada estrato. Esta muestra es representativa de la población objeto de estudio con un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 4,8 %.

Instrumento

Se utilizó el *Cuestionario sobre Dificultades para la práctica de Actividad Física*² (Sallis *et al.*, 1989), en el que se pregunta a los participantes con qué frecuencia les impiden hacer AF un conjunto de 24 dificultades con un formato de respuesta tipo Likert en una escala de 0 ('nunca') a 4 ('muy a menudo'). Dichas dificultades fueron seleccionadas, dentro del estudio de los determinantes de la AF, como las principales barreras que las personas tienen para ser físicamente activas.

El cuestionario se tradujo del inglés al castellano por expertos independientes y se eliminó el ítem correspondiente a *compromisos de trabajo* por no tener aplicación en las edades de la E.S.O., obteniendo un test de 23 ítems. A continuación se realizó un estudio piloto con una muestra de 131 chicas de 3 centros escolares para validar el instrumento al castellano y comprobar sus características psicométricas en esta población.³ El cuestionario definitivo fue administrado durante el último trimestre del curso 2004-05 por personal entrenado, dentro del horario y dependencias escolares facilitadas por los centros y con el consentimiento informado de las participantes.

¹ Consultar Cochran (1985) para la determinación del tamaño muestral utilizando muestreo por conglomerados a partir de las características estadísticas de la variable en la población objeto de estudio.

² En el cuestionario original *Barriers to Physical Activity Scale* se obtuvo un nivel de confianza en el test-retest de $R = ,79$, validado con 105 estudiantes universitarios.

³ Se obtuvo un valor Alpha de Cronbach de 0,89 en el estudio piloto y de 0,87 en el estudio final

Análisis de los datos

Se calcularon los estadísticos descriptivos: media (M) y desviación típica (DT) en cada ítem y en el valor global de la escala. Para conocer la existencia de diferencias significativas de las dificultades percibidas en función de la edad se halló un ANOVA de Welch (nivel de significación de $p < ,05$), realizándose posteriormente el contraste de comparaciones múltiples post-hoc de Games-Howell. Para todo el análisis se utilizó el paquete estadístico SPSS 15.0.

Resultados

El conjunto de las chicas adolescentes estudiadas manifiesta tener pocos impedimentos para ser físicamente activas, según se desprende de la baja puntuación obtenida en la percepción global de dificultades ($M = ,92$, $DT = ,56$). Dicho valor indica que las chicas participantes en el estudio opinan que, considerando el conjunto de las dificultades presentadas, éstas les afectan ‘raramente’ o incluso menos. De hecho, el 95 % de las encuestadas obtienen una puntuación global inferior al valor central de la escala (‘a veces me lo dificulta’). En consecuencia, las barreras presentadas no se configuran para las chicas como un aspecto determinante en su decisión de involucrarse en la práctica de AF.

La puntuación de la percepción global de dificultades presenta una tendencia ascendente según avanza la edad de las participantes (gráfico 1), desde los 12 ($M = ,83$, $DT = ,58$) y 13 años ($M = ,81$, $DT = ,52$) hasta la mayor puntuación alcanzada por las chicas de 17 años ($M = ,1,10$, $DT = ,64$). Las diferencias entre los grupos de edad resultaron ser significativas ($W = 15,035$, $p < ,01$).

Las pruebas post hoc constataron que las diferencias observadas se centran principalmente entre las edades de 12 y 13 años (que pueden considerarse homogéneas) respecto a las chicas que tienen entre 15 y 17 años. Ello implica que las chicas que se encuentran en la adolescencia tardía perciben significativamente más impedimentos para ser físicamente activas que las adolescentes más jóvenes. En la transición entre las dos etapas, comprobamos que entre los 13 y 14 años se produce un aumento brusco de las dificultades percibidas, siendo las únicas edades consecutivas entre las que se encuentran diferencias significativas.

En la tabla 1 se presenta la valoración de cada una de las dificultades percibidas, según la puntuación obtenida por el conjunto de las chicas encuestadas.

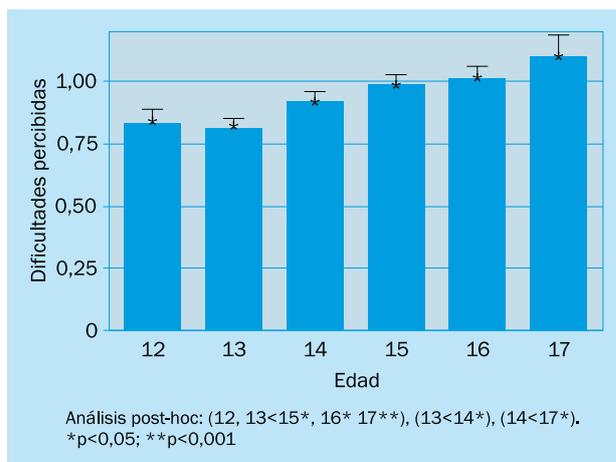


Gráfico 1

Percepción de dificultades para la práctica de AF según la edad (Media e IC al 95 %)

	Media	DT
Falta de tiempo	1,75	1,32
Mal tiempo	1,20	1,15
Falta de fuerza de voluntad	1,18	1,24
No tengo a nadie para practicar	1,18	1,37
Estoy muy cansada	1,18	1,18
Falta de interés	1,15	1,18
Falta de energía	1,13	1,12
Pequeños dolores y molestias	1,09	1,07
Falta de habilidad	1,02	1,07
Es un trabajo duro	0,95	1,10
Compromisos familiares	0,94	1,07
Falta de un sitio adecuado para practicar	0,92	1,10
Compromisos sociales	0,91	1,10
No disfruto	0,88	1,20
Consciente de mi aspecto	0,79	1,02
Falta de conocimiento	0,79	0,99
Es aburrido	0,77	1,06
Falta de equipamiento	0,72	0,99
Odio fallar	0,66	1,03
Mala salud	0,61	0,98
Miedo a lesionarme	0,56	0,94
Falta de dinero	0,51	0,98
Estoy con demasiado sobrepeso	0,43	0,91

Tabla 1

Puntuación típica y desviación típica de cada una de las dificultades percibidas en el total de la muestra

La *falta de tiempo* es señalado como el impedimento más destacado por las chicas para no involucrarse en la práctica de AF, seguido del *mal tiempo*. A continuación destacan la *falta de fuerza de voluntad* y el *estar cansada*, variables éstas que se vinculan a la propia persona y que se caracterizan por un fuerte componente de percepción subjetiva. La siguiente dificultad que más afecta a las jóvenes es el *no tener a nadie para practicar*, aspecto que subraya la importancia que tiene para las jóvenes la falta de apoyo social como impedimento para involucrarse en la práctica de AF.

En el otro extremo, a las chicas no parece que les impida realizar AF el *estar con demasiado sobrepeso*, que es el ítem con menor puntuación.

Discusión

Nivel de dificultades percibidas

Las chicas adolescentes participantes en este estudio consideran que las dificultades valoradas no les impiden excesivamente su práctica de AF, resultado que sorprende si se tiene en cuenta que la literatura sobre esta temática ha constatado reiteradamente que el nivel de participación en estas edades es bastante bajo. No obstante, investigaciones previas con adolescentes como la de Allison *et al.* (1999) encontraron respuestas similares a las de este estudio con una muestra de chicos y chicas, si bien Robbins *et al.* (2003), sólo con chicas de 11 a 14 años, hallaron una puntuación media en la escala de barreras por encima del punto medio de la misma. Nuestros datos indican que las dificultades percibidas por las chicas no son muy fuertes y, por tanto, habrá que explicar los bajos índices de participación ayudándose de otras variables.

La interpretación de este hecho puede ser la escasa importancia que las adolescentes otorgan a estas actividades que, incluso con pocos impedimentos, no son practicadas, puesto que en esta edad lo prioritario son otros aspectos como las amigas, los estudios y las relaciones sociales y sentimentales. Dentro de esta configuración de su escala de valores, resulta clave el influjo de los roles de género y su incidencia decisiva en la construcción de la propia identidad, que para muchas chicas implica que la práctica de AF sea poco importante puesto que no se adecúa a la noción hegemónica de feminidad (Vázquez, 1993 y Barberá, 2004). Este hecho puede resultar aún más problemático para aquellas chicas que se involucran en deportes tradicionalmente masculinos, como el fútbol, puesto que tienen que superar además, la tipificación de género de la propia actividad

y los estereotipos corporales que se asocian a su práctica (Vázquez y Buñuel, 2000 y Camacho, Fernández y Rodríguez, 2006).

La importancia que las propias chicas le den a la AF antes de entrar en esta etapa de profundos cambios es señalada por Whitead y Biddle (2008) como el factor determinante para que las chicas continúen siendo activas o, por el contrario, elijan adecuarse a las normas sociales dominantes que configuran el estereotipo femenino, donde la AF no es relevante. Esta cuestión subraya la importancia de implementar acciones de promoción de la práctica de actividad físico-deportiva dirigidas específicamente a la edad preadolescente y la adolescencia temprana, antes de que la AF sea percibida como conflictiva para la configuración de su identidad de género en años venideros.

Evolución de las dificultades percibidas con la edad

Dentro de los resultados generales de este trabajo, que reflejan la escasa importancia de las barreras que perciben las chicas para la práctica de AF, puede apreciarse la existencia de un patrón evolutivo a lo largo de estos años, que refleja un aumento progresivo de la percepción de dificultades a medida que avanza la edad. Esta cuestión ha sido poco estudiada, aunque recientemente el trabajo de Gyurcsik, Spink, Bray, Chad y Kwan (2006) corrobora que la percepción de dificultades se incrementa a lo largo de los cursos académicos entre los 12 y los 19 años. Por otra parte, la práctica femenina de AF desciende bruscamente en la adolescencia (Telama *et al.*, 2002; Currie *et al.*, 2004 y Serra, 2006), siendo la edad de 12 años el momento crítico donde se acentúan las diferencias entre chicas y chicos (Armstrong, Balding, Gentle y Kirby, 1990; Sallis, 2000 y Cavill *et al.*, 2001). En nuestro estudio hemos encontrado un incremento notable de las dificultades percibidas a partir de los 13 años, que concuerda con las edades en las que se produce este descenso de la práctica. Resulta coherente que al igual que la práctica de AF desciende durante la adolescencia, las dificultades que se perciben para no practicar se incrementan en este período.

Dificultades más valoradas

Los resultados obtenidos en relación a las barreras específicas analizadas apuntan a que la *falta de tiempo* es para las chicas la mayor dificultad percibida a la hora

practicar AF. Este hallazgo es bastante habitual en los estudios sobre barreras en cualquier edad (Bourdeauhuj y Sallis, 2002; Grubbs y Carter, 2002 y Daskapan, Tuzun y Eker, 2006) y en la adolescencia femenina en particular (Tergerson y King, 2002; Kimm *et al.*, 2006; Dwyer *et al.*, 2006 y Whitehead y Biddle, 2008). Esta falta de tiempo se achaca principalmente a la intensificación de las labores académicas (Zunft *et al.*, 1999; Fernández *et al.*, 2003) que implica el paso de la Educación Primaria a la Educación Secundaria Obligatoria y que parece afectar de forma más importante a las chicas adolescentes que a los varones. En este sentido, cuando se produce para las chicas una cierta confrontación entre estudios y actividad físico-deportiva, situación aún más evidente cuando se alcanzan ciertos niveles de competición deportiva, existe una escala de valores muy clara, reforzada por las expectativas de los padres, en la que lo realmente importante son los estudios como base del estatus e independencia que proporciona el acceso al mundo laboral (Fernández *et al.*, 2003).

No obstante, la falta de tiempo es un aspecto que engloba muchas causas subyacentes, siendo de destacar, como se ha señalado anteriormente, la necesidad o importancia que el sujeto conceda a una determinada actividad dentro de su escala de valores. Es paradójico comprobar cómo una población que manifiesta no tener tiempo para la práctica de AF dedica, como término medio, 1 h 40 min diaria a ver la televisión (Serra, 2006). No obstante, debe tenerse en cuenta el carácter subjetivo de la estimación de dificultades, cuya percepción puede corresponderse con obstáculos objetivos en muchos casos, mientras que, en otros, pueden constituirse en justificaciones para un estilo de vida sedentario.

Esta falta de tiempo para la AF apuntada por las jóvenes, hace que el horario asignado a la Educación Física adquiera un papel clave, puesto que a pesar de que resulta muy insuficiente, constituye para muchas chicas el único momento en el que pueden implicarse en una AF que conlleve cierto nivel de ejercicio físico. Asimismo, se pone de relevancia la necesidad de enseñar a las jóvenes a que aprendan a planificar y gestionar su tiempo libre, como una medida educativa que les ayude a incardinar la AF en su estilo de vida.

Otra dificultad bastante valorada por las chicas es *el mal tiempo*, circunstancia bastante lógica teniendo en cuenta la climatología continental de la Comunidad de Madrid en la que se ha llevado a cabo el estudio. *La falta de fuerza de voluntad, el cansancio y la falta de interés* son también dificultades señaladas por las jóve-

nes para no involucrarse en la práctica, que coinciden con otros estudios (Robbins, 2003 y Whitehead y Biddle, 2008) y que resultan preocupantes en cuanto que afectan de modo determinante a la práctica de AF (Allison *et al.*, 1999 y Bourdeauhuj *et al.*, 2002). Este dato permite formular la hipótesis de que la práctica de AF no satisface las necesidades que las chicas tienen en estas edades y por ello emergen más consistentemente este tipo de dificultades.

En esta línea, creemos que las acciones de intervención dirigidas a las adolescentes deberían ofertar una amplia variedad de actividades que permitan atender sus diferentes necesidades individuales, así como la heterogeneidad en sus niveles de habilidad, de forma que puedan proporcionarse, y vivenciarse por ellas, experiencias de éxito vinculadas al disfrute con la AF, actitud ésta que se vincula como clave para lograr una relación estable y duradera con la práctica (Fernández *et al.*, 2007 y Barr-Anderson *et al.*, 2008)

Finalmente es de destacar la barrera de *no tener a nadie para practicar*, que subraya el componente social de las dificultades para la práctica en esta edad. En estas edades, el apoyo social y, en concreto, la influencia de la familia y del grupo de iguales resulta vital para la participación de las chicas en la AF, si bien en adolescentes españolas hemos constatado que las chicas perciben como escaso este apoyo social (Fernández *et al.*, 2007). Las propias jóvenes han señalado que hacer AF con su grupo de amigas es una estrategia clave que puede ayudarles a superar las barreras para la práctica (Hohepa *et al.*, 2006), hecho que corrobora el trabajo de Flintoff y Scraton (2001), haciéndose extensivo a realizar AF con las madres y excluyendo del contexto de la práctica a los chicos.

Aspectos vinculados con el propio cuerpo, como el *sentirse con demasiado sobrepeso* o *ser consciente de su aspecto físico*, son impedimentos que las chicas participantes en este estudio señalan como poco importantes, a pesar de que otros trabajos han destacado este impedimento para la práctica (Robbins *et al.*, 2003 y Whitehead y Biddle, 2008), que se acentúa si perciben que los chicos miran su cuerpo cuando llevan ropa ajustada o bañador para la práctica de AF (Flintoff y Scraton, 2001).

Considerados en su conjunto, los resultados obtenidos en este trabajo pueden contribuir al diseño de intervenciones y acciones que tengan en cuenta, entre otros aspectos, la percepción de dificultades para ayudar a superarlas (Sallis *et al.*, 1989 y Calfas *et al.*, 1994).

En cuanto a las limitaciones de este trabajo, se encuentran, en primer lugar, las lógicas derivadas del propio diseño de investigación, ya que el enfoque transversal utilizado restringe la posibilidad de establecer relaciones causa-efecto, lo que nos obliga a interpretar con cautela las tendencias evolutivas de las barreras para la práctica en la edad adolescente. Por su parte, el autoinforme no permite constatar el grado en que las respuestas son sinceras o incluyen cierto componente en el sentido más deseable socialmente. No obstante, en este trabajo es de destacar la pertinencia del instrumento empleado, así como la cantidad de dificultades que se incluyen en el cuestionario. La segunda virtud de este estudio es el tamaño de la muestra y el sistema de muestreo llevado a cabo, que la hace estadísticamente representativa de la Comunidad de Madrid.

Este estudio deja abiertas posibles líneas de trabajo, como su ampliación a otros contextos socioculturales, donde las barreras podrían ser sustancialmente diferentes y la realización de estudios de carácter cualitativo para profundizar en esta problemática. Finalmente, sería interesante la inclusión de medidas para intentar minimizar la percepción de dificultades de las adolescentes, y con ello incrementar su compromiso con la práctica de ejercicio físico, dentro del desarrollo de acciones más globales de promoción de la AF centradas específicamente en las chicas adolescentes y que se han señalado como muy necesarias desde diversas instancias (Pérez, Delgado, Chillón, Martín y Tercedor, 2005).

Agradecimientos

Esta investigación ha sido financiada por una subvención del Consejo Superior de Deportes-Ministerio de Educación y Ciencia.

Referencias bibliográficas

- Aarnio, M. (2003). Leisure-time physical activity in late adolescence. *Journal of Sport Science and Medicine*, 2(S2), 1-41.
- Allison, K. R.; Dwyer, J. J. M. y Makin, S. (1999). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive Medicine*, 28, 608-615.
- Armstrong, M.; Balding, J.; Gentle, P. y Kirby, B. (1990). Patterns of physical activity among 11 to 16 years old British children. *British Medical Journal*, 301, 203-205.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of the thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barberá, E. (2004). Perspectiva cognitivo-social: estereotipos y esquemas de género. En Barberá, E. y Martínez Benlloch, I. *Psicología y género* (pp. 55-80). Madrid: Pearson Prentice Hall.
- Barr-Anderson, D. J.; Neumark-Sztainer, D.; Schmitz, K. H.; Ward, D. S.; Conway, T. L.; Pratt, C.; Baggett, C. D.; Lytle, L. y Pate R. R. (2008). But I like PE: factors associated with enjoyment of Physical Education Class in Middle School Girls. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(1), 18-27.
- Bourdeaudhuij, I. D. y Sallis, J. (2002). Relative contribution of psychosocial variables to the explanation of physical activity in three population-based adult samples. *Preventive Medicine*, 34, 279-288.
- Bourdeaudhuij, I. D.; Sallis, J. y Vandelandotte, C. (2002). Tracking and explanation of physical activity in young adults over a 7-year period. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(4), 376-385.
- Calfas, K. J.; Sallis, J. F.; Lovato, C. Y. y Campbell, J. (1994). Physical activity and its determinants before and after college graduation. *Medicine Exercise Nutrition Health*, 3, 323-334.
- Camacho Miñano, M. J.; Fernández García, E. y Rodríguez Galiando, M. I. (2006). Imagen corporal y práctica de actividad física en las chicas adolescentes: incidencia de la modalidad deportiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 3, 1-19.
- Cantera, M. A. y Devís, J. (2002). La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado con adolescentes. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 67, 54-62.
- Cavill, N.; Biddle, S. y Sallis, J. F. (2001). Health enhancing physical activity for young people: Statement of United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science*, 13, 12-25.
- Cochran, W. G. (1985). *Técnicas de muestreo*. México: Compañía Editorial Continental.
- Corbin, C. B.; Pangrazi, R. P. y LeMasurier G. C. (2004). Physical activity for children: Current patterns and guidelines. *President's Council of Physical Fitness and Sport Research Digest*, 5(2), 1-8.
- Currie, C.; Roberts, C.; Morgan, A.; Smith, R.; Settertobulte, W.; Samdal, O. y Rasmussen, V. B. (2004). Young people's health in context. Health Behavior in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. *Health Policy for Children and Adolescents (HEPCA) Series n°4*. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe.
- Daskapan, A.; Tuzun, E. H. y Eker, L. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5, 615-620.
- Dwyer, J. M.; Allison, K. R.; Goldenberg, E. R.; Fein, A. J.; Yoshida, K. K. y Boutlier, M. A. (2006). Adolescents girls' perceived barriers to participation in physical activity. *Adolescence*, 41(161), 75-89.
- Fernández, E.; Contreras, O.; Sánchez, F. y Fernández-Quevedo, C. (2003). Evolución de la práctica de la actividad física y el deporte en mujeres adolescentes e influencia en la percepción del estado general de salud. *Revista Icd Estudios sobre Ciencias del Deporte. Serie Investigación*, 35, 21-60.
- Fernández, E.; Vázquez, B.; Camacho, M. J.; Sánchez, F.; Martínez de Quel, Ó.; Rodríguez, I.; Rubia, A. y Aznar, S. (2007). La inclusión de la actividad física y el deporte en el estilo de vida de las mujeres adolescentes: estudio de los factores clave y pautas de intervención. *Revista Icd Estudios sobre Ciencias del Deporte. Serie Investigación*, 46, 19-64.
- Flintoff, A. y Scraton, S. (2001). Stepping into active leisure? Young women's perceptions of active lifestyles and their experiences of school physical education. *Sport, education and society*, 6(1), 5-21.
- Grubbs, L. y Carter, J. (2002). The relationship of perceived benefits and barriers to reported exercise behaviors in college undergraduates. *Family Community Health*, 25(2), 76-84.
- Gyurcsik, N. C.; Spink, K. S.; Bray, S. R.; Chad, K. y Kwan, M. (2006). An ecologically based examination of barriers to physical activity in students from grade seven through first-year university. *Journal of Adolescent Health*, 38, 704-711.

- Hohepa, M.; Schofiel, G. y Kolt, G. S. (2006). Physical Activity: what do high school student think? *Journal of Adolescent Health*, 39, 328-336.
- Kimm, S. Y. S.; Glynn, N. W.; McMahon, R. P.; Voorhees, C. C.; Striegel-Moore, R. H. y Daniels, S. R. (2006). Self-Perceived Barriers to Activity Participation among Sedentary Adolescen Girls. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38, 534-540.
- Montil, M.; Barriopedro, M. I. y Oliván, J. (2005). Barreras para la práctica de actividad física en población infantil: un estudio sobre una muestra de la Comunidad Autónoma de Madrid. http://www.efdeportes.com/Revista_Digital, 83. Extraído el 19 de julio de 2006, de <http://www.efdeportes.com/efd83/madrid.htm>
- Moreno, M. C.; Muñoz, M. V.; Pérez, P. J. y Sánchez, I. (2004). *Los adolescentes españoles y su salud. Resumen del estudio 'Health Behaviour in School Aged Children. (HBSC-2002)*. Madrid: Ministerio de Salud y Consumo.
- Niñerola, J.; Capdevila, Ll. y Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 53-69.
- Pérez, I. J.; Delgado, M.; Chillón, P.; Martín, M. y Tercedor, P. (2005). El género como factor de variabilidad en las actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 82, 19-25.
- Rees, R.; Harden, A.; Shepherd, J.; Brunton, G.; Oliver, S. y Oakley, A. (2001). *Young People and Physical Activity: A systematic review of research on barriers and facilitators*. London: EPPI Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London.
- Robbins, L. B.; Pender, N. J. y Kazanis, A. S. (2003). Barriers to Physical Activity Perceived by Adolescents Girls. *Journal Midwifery Women's Health*, 48, 206-212.
- Rowland, T. W. (1999). Adolescence: a "Risk Factor" for Physical Inactivity. *PCPFS Research Digest*, 3(6), 1-7.
- Sallis, J. F. (2000). Age-related decline in physical activity. *Medicine Science and Sports Exercise*, 32, 1598-1600.
- Sallis, J. F.; Hovell, M. F.; Hofstetter C. R.; Faucher, P.; Elder, J. P.; Blanchard, J.; Caspersen, C. J.; Powell, K. E. y Christenson, G. (1989). A Multivariate Study of Determinants of Vigorous Exercise in a Community Sample. *Preventive Medicine*, 18, 20-34.
- Serra, J. R. (2006). Estudio epidemiológico de los niveles de actividad física en los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 83, 25-34.
- Tappe, M. K.; Duda, J. L. y Ehrnwald, P. M. (1989). Perceived Barriers To Exercise Among Adolescents. *Journal of School Health*, 59(4), 153-155.
- Telama, R.; Naul, R.; Nupponen, H.; Rychtecky, A. y Vuolle, P. (2002). *Physical fitness, sporting lifestyles, and Olympic ideals: cross-cultural studies on youth sport in Europe*. Sport science studies; vol. 11. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Sirard, J. R. y Barr-Anderson, D. J. (2008). Physical activity in adolescents: from associations to interventions. *Journal of Adolescent Health*, 42, 327-328.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.
- Tergerson, J. L. y King, K. A. (2002). Do Perceived Cues, Benefits, and Barriers to Physical Activity Differ Between Male and Female Adolescents? *Journal of School Health*, 72(9), 374-380.
- Vázquez Gómez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales – Instituto de la Mujer.
- Vázquez Gómez, B. y Buñuel Heras, A. (2000). Experiencia y significado del deporte y del ejercicio físico en la vida de las mujeres españolas. En K. Fasting; S. Scraton; G. Pfister; B. Vázquez Gómez y A. Buñuel Heras, *Experiencia y significado del ejercicio físico en la vida de las mujeres de algunos países europeos* (pp. 179-291). Madrid: Instituto de la Mujer. Serie Estudios nº 66.
- Whitehead, S. y Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European Physical Education Review*, 14(2), 243-262.
- Zunft, H-J. F.; Friebe, D.; Seppelt, B.; Widhalm, K.; Remaut de Winter, A. M.; Vaz de Almeida, M. D.; Kearney, J. M. y Gibney, M. (1999). Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. *Public Health Nutrition*, 2(1a), 153-160.