

Percepció de dificultats per a la pràctica d'activitat física en noies adolescents i la seva evolució amb l'edat

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

Facultat d'Educació
Departament d'Expressió Musical i Corporal
Universidad Complutense de Madrid

Autor per a la correspondència
Óscar Martínez de Quel Pérez
odequel@edu.ucm.es

Resum

L'estudi analitza les dificultats que perceben les noies adolescents per a la pràctica de l'activitat física, quines d'aquestes dificultats s'aprecien com a més importants i de quina forma aquesta percepció evoluciona i està subjecta a canvis segons l'edat. Van participar en l'estudi 2.809 noies entre 12 i 17 anys, estudiants d'Educació Secundària Obligatòria de la Comunitat de Madrid; la mostra és representativa d'aquesta comunitat. Els resultats reflecteixen que el nivell de dificultats percebut augmenta amb l'edat i que la barrera més important per a aquestes noies és la falta de temps. No obstant això, les adolescents no aprecien grans impediments per a la pràctica d'AF, cosa que suggereix que la problemàtica de la seva baixa participació no pot explicar-se aïlladament a partir de les dificultats percebudes. Aquestes troballes poden ser útils a l'hora de dissenyar programes de promoció de l'AF.

Paraules clau

Dificultats; Barreres; Dones adolescents; Promoció d'activitats físicoesportives.

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.

Introducció

Actualment, la població adolescent femenina constitueix un grup prioritari d'atenció dins de la promoció d'estils de vida actius (Rowland, 1999; Cavill, Biddle i Sallis, 2001; Aarnio, 2003 i Sirard i Barr-Anderson, 2008), a causa del descens acusat i l'abandonament de la pràctica de l'Activitat Física (AF) que es produeix en les noies d'aquestes edats, particularment a partir dels 12 anys (Sallis, 2000). La menor implicació de les adolescents amb l'exercici físic i la seva tendència a mostrar estils de vida cada vegada més sedentaris a mesura que avancen els anys adolescents ha quedat constatada tant en treballs d'àmbit internacional, desenvolupats a nivell europeu (Telama, Naul, Nupponen, Rychtecky i Vuolle, 2002 i Currie *et al.*, 2004) o nord-americà (Corbin, Pangrazi i LeMasurier, 2004), igual com en estudis espanyols (Tercedor, 2001; Cantera i Devís, 2002; Fernández, Contreras, Sánchez i Fernández-Quevedo, 2003; Moreno, Muñoz, Pérez i Sánchez, 2004 i Serra, 2006).

Dins d'aquesta problemàtica, i en l'intent d'explicar les causes que hi ha al darrera en els models de relació amb l'AF que adopten les noies d'aquestes edats, pren sentit l'estudi i l'anàlisi de les dificultats que tenen les joves per a la pràctica de l'AF, segons elles mateixes les perceben.

Aquesta problemàtica s'emmarca en el nostre treball dins de la perspectiva cognitiva social (Bandura, 1986), que sosté que la interacció dinàmica entre un conjunt de factors personals, socioambientals i comportamentals són determinants per a la pràctica de l'AF. Des d'aquest enfocament, s'ha comprovat que les dificultats percebudes per les persones per dur a terme la pràctica esmentada influeixen en el seu comportament davant de l'exercici (Grubbs i Carter, 2002 i Kimm *et al.*, 2006), i constitueixen un factor "limitador" per a l'adopció d'estils de vida més actius i saludables.

Determinats estudis han demostrat l'associació existent entre aquesta variable de dificultats percebudes i la pràctica de l'AF (Sallis *et al.*, 1989; Calfas, Sallis, Lovato i Campbell, 1994), si bé s'ha matisat que la relació esmentada es produeix principalment amb els factors i mitjancers més interns (Allison, Dwyer i Makin, 1999) com ara la falta d'interès o d'autodisciplina (Bourdeaudhuij i Sallis, 2002). No obstant això, s'ha demostrat que l'esmentada relació existeix només si l'AF té unes determinades característiques, com ara practicar-se en el temps lliure (Allison *et al.*, 1999), o ser una activitat

d'intensitat vigorosa (Bourdeaudhuij, Sallis i Vandellotte, 2002).

En general, l'estudi de les dificultats que afecten la població adolescent davant de la pràctica de l'AF s'ha abordat principalment des de treballs realitzats amb noies i nois. La revisió que duen a terme Rees *et al.* (2001), que analitza dotze estudis relacionats específicament amb les barreres i facilitadors de l'AF, conclou que les dificultats per estar actius poden classificar-se dins de quatre àrees: *la pròpia persona; altres persones de l'entorn social pròxim; recursos i circumstàncies pràctiques; i materials i entorn escolar*. Dins de les barreres relacionades amb la pròpia persona o barreres intrapersonals, les noies destaquen la falta de confiança en la pròpia habilitat, la falta de motivació, la preferència per altres activitats, el conflicte d'interessos que es produeix, o la falta de coneixement sobre els beneficis de l'AF.

No obstant això, és encara escàs el cos de treballs que analitza aquesta problemàtica centrant-se específicament en la població femenina, si bé en els últims anys han començat a difondre's diferents estudis centrats en les noies adolescents com a protagonistes. Els resultats que emergeixen d'aquestes contribucions assenyalen que les principals barreres que afecten particularment les noies es refereixen a la consciència sobre l'aparença corporal i la falta de motivació per estar actives (Robbins, Pender i Kazanis, 2003); la falta de temps per fer exercici o la preferència per fer altres coses en el seu temps lliure (Tergerson i King, 2002); les sensacions de malestar durant la pràctica de l'AF, les experiències negatives en l'Educació Física, els prejudicis en les actituds dels nois, o una oferta d'activitats inadequada, més centrada en edats més joves i massa estructurada (Rees *et al.*, 2001).

Aquesta línia d'indagació ha proporcionat també resultats en treballs de tall qualitatiu, que aprofundeixen en la interpretació de les pròpies protagonistes. Entre ells, destaquem l'estudi de Dwyer *et al.* (2006) en el qual, a través de l'anàlisi de grups de discussió realitzats amb noies canadenques de 15 i 16 anys, es conclou que les dificultats per participar en l'AF percebudes per les noies inclouen la falta de temps; l'ús del temps lliure en activitats relacionades amb les noves tecnologies; la influència del grup d'iguals, pares i professorat; la inaccessibilitat de les instal·lacions i el cost del seu ús; la competició; i un conjunt de temes centrats en el cos, com ara la menstruació, els estereotips de feminitat

i l'aparença física. Resultats similars han trobat Whitehead i Biddle (2008) amb noies britàniques, que apunten també a la percepció de la feminitat i l'influx dels estereotips de gènere com a aspectes conflictius per a aquelles noies amb una identitat de gènere més femenina, que manifesten no ser actives perquè l'AF influeix negativament en la seva imatge estereotipada de feminitat (p. ex. suar, despentinat-se, etc.).

A l'Estat espanyol, és encara incipient la investigació sobre les dificultats que afecten les noies adolescents per a la pràctica de l'AF; destacant l'estudi de Fernández *et al.* (2003), que analitza, a través d'entrevistes, els obstacles que van tenir les noies i que van suposar finalment l'abandonament de la pràctica esportiva. La principal dificultat trobada va ser la falta de temps a causa de les exigències acadèmiques. Altres contribucions són l'estudi de Montil, Barriopedro i Oliván (2005) que se centra en població infantil; i el de Niñerola, Capdevilla i Pintanel (2006) que realitzen la validació d'un qüestionari amb població universitària.

Conseqüentment amb tot el que acabem de dir, la identificació de les dificultats per a la pràctica de l'AF, segons aquestes són percebudes per les pròpies noies, es considera un pas necessari per contribuir a incrementar i mantenir la pràctica de l'AF d'aquesta població (Tappe, Duda i Ehrnwald, 1989). Al nostre país, i encara que el problema s'està començant a emprendre amb les contribucions anteriorment esmentades, no hi ha encara un conjunt de dades suficients que permeti guiar una intervenció per promocionar l'AF de les noies adolescents tot incidint en les barreres que elles detecten. Els objectius del nostre estudi són: conèixer en quin grau les adolescents perceben aquestes dificultats per estar físicament actives; constatar de quina forma la percepció esmentada evoluciona amb l'edat; i identificar quins són els impediments apreciats com a més importants.

Mètode

Aquest estudi forma part d'una investigació més àmplia sobre la pràctica de l'AF en dones adolescents els resultats globals de la qual es poden veure a Fernández *et al.* (2007). L'esmentada investigació és de tipus des-

criptiu i explicatiu, i s'hi utilitza un disseny de tall transversal.

Mostra

Van participar en l'estudi 2.809 noies amb edats compreses entre els 12 i els 17 anys, estudiants d'Educació Secundària Obligatoria en centres públics de la Comunitat de Madrid. Aquesta mida mostral es va definir mitjançant un mostreig per conglomerats,¹ en el qual la unitat principal de mostreig van ser els centres i la unitat final d'observació les estudiants. Per a la selecció de la mostra, es va utilitzar el mostreig aleatori estratificat, tot considerant els criteris de zonificació geogràfica i densitat de població; es van seleccionar aleatòriament els centres dins de cada estrat. Aquesta mostra és representativa de la població objecte d'estudi amb un nivell de confiança del 95 % i un marge d'error del 4,8 %.

Instrument

Es va utilitzar el *Qüestionari sobre Dificultats per a la pràctica d'Activitat Física*² (Sallis *et al.*, 1989), en el qual es pregunta als participants amb quina freqüència els impedeixen fer AF un conjunt de 24 dificultats amb un format de resposta tipus Likert en una escala de 0 ('mai') a 4 ('molt sovint'). Les dificultats esmentades van ser seleccionades, dins de l'estudi dels determinants de l'AF, com a les principals barreres que tenen les persones per ser físicament actives.

El qüestionari es va traduir de l'anglès al castellà per experts independents i es va eliminar l'ítem corresponent a *compromisos de treball* per no tenir aplicació en les edats de l'ESO; es va obtenir un test de 23 ítems. A continuació es va realitzar un estudi pilot amb una mostra de 131 noies de 3 centres escolars per tal de validar l'instrument al castellà i comprovar les seves característiques psicomètriques en aquesta població.³ El qüestionari definitiu va ser administrat durant l'últim trimestre del curs 2004-05 per personal entrenat, dins de l'horari i de les dependències escolars facilitades pels centres i amb el consentiment informat de les participants.

¹ Consultar Cochran (1985) per a la determinació de la mida de la mostra utilitzant mostreig per conglomerats a partir de les característiques estadístiques de la variable en la població objecte d'estudi.

² Al qüestionari original *Barriers to Physical Activity Scale* es va obtenir un nivell de confiança en el test-retest de $R = ,79$, validat amb 105 estudiants universitaris.

³ Es va obtenir un valor Alpha de Cronbach de 0,89 en l'estudi pilot i de 0,87 en l'estudi final.

Anàlisi de les dades

Es van calcular els estadístics descriptius: mitjana (*M*) i desviació típica (*DT*) a cada ítem i en el valor global de l'escala. Per conèixer l'existència de diferències significatives de les dificultats percebudes segons l'edat es va trobar una ANOVA de Welch (nivell de significació de $p < ,05$); posteriorment es va realitzar el contrast de comparacions múltiples *posthoc* de Games-Howell. Per a tota l'anàlisi es va utilitzar el paquet estadístic SPSS 15.0.

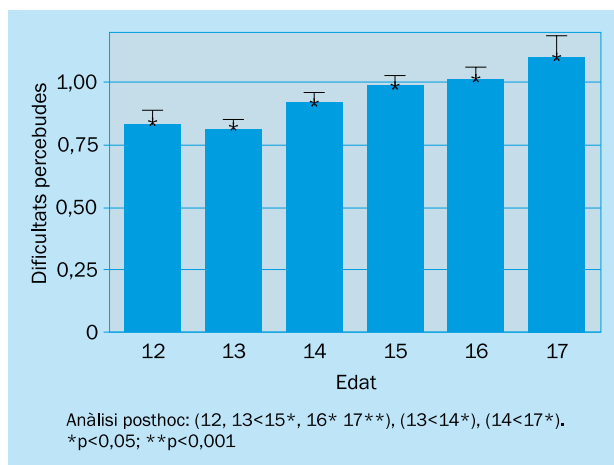
Resultats

El conjunt de les noies adolescents estudiades manifesta tenir pocs impediments per ser físicament actives, segons es desprèn de la baixa puntuació obtinguda en la percepció global de dificultats ($M = ,92$, $DT = ,56$). El valor esmentat indica que les noies participants en l'estudi opinen que, considerant el conjunt de les dificultats presentades, aquestes els afecten 'rarament' o fins i tot menys. De fet, el 95 % de les enquestades obtenen una puntuació global inferior al valor central de l'escala ('de vegades me'l dificulta'). En conseqüència, les barres presentades no es configuren per a les noies com un aspecte determinant en la seva decisió d'involucrar-se en la pràctica de l'AF.

La puntuació de la percepció global de dificultats presenta una tendència ascendent segons avança l'edat de les participants (*gràfic 1*), des dels 12 ($M = ,83$, $DT = ,58$) i 13 anys ($M = ,81$, $DT = ,52$) fins a la major puntuació assolida per les noies de 17 anys ($M = ,1,10$, $DT = ,64$). Les diferències entre els grups d'edat van resultar ser significatives ($W = 15,035$, $p < ,01$).

Les proves *posthoc* van constatar que les diferències observades se centren principalment entre les edats de 12 i 13 anys (que poden considerar-se homogènies) respecte a les noies que tenen entre 15 i 17 anys. Això implica que les noies que es troben en l'adolescència tardana perceben significativament més impediments per ser físicament actives que no pas les adolescents més joves. En la transició entre les dues etapes, comprovem que entre els 13 i 14 anys es produeix un augment bruscat de les dificultats percebudes; són les úniques edats consecutives entre les quals es troben diferències significatives.

A la *taula 1* es presenta la valoració de cada una de les dificultats percebudes, segons la puntuació obtinguda pel conjunt de les noies enquestades.



Gràfic 1
Percepció de dificultats per a la pràctica de l'AF segons l'edat (mitjana i IC al 95 %)

	Mitjana	DT
Falta de temps	1,75	1,32
Mal temps	1,20	1,15
Falta de força de voluntat	1,18	1,24
No tinc ningú per practicar	1,18	1,37
Estic molt cansada	1,18	1,18
Falta d'interès	1,15	1,18
Falta d'energia	1,13	1,12
Petits dolors i molèsties	1,09	1,07
Falta d'habilitat	1,02	1,07
És un treball dur	0,95	1,10
Compromisos familiars	0,94	1,07
Falta d'un lloc adequat per practicar	0,92	1,10
Compromisos socials	0,91	1,10
No em diverteixo	0,88	1,20
Conscient del meu aspecte	0,79	1,02
Falta de coneixement	0,79	0,99
És avorrit	0,77	1,06
Falta d'equipament	0,72	0,99
Odio fallar	0,66	1,03
Mala salut	0,61	0,98
Por de lesionar-me	0,56	0,94
Falta de diners	0,51	0,98
Tinc massa sobrepès	0,43	0,91

Taula 1
Puntuació típica i desviació típica de cada una de les dificultats percebudes en el total de la mostra

La *falta de temps* és assenyalat com l'impediment més destacat per les noies per no involucrar-se en la pràctica de l'AF, seguit del *mal temps*. A continuació destaquen la *falta de força de voluntat* i el *fet d'estar cansada*, variables aquestes que es vinculen a la pròpia persona i que es caracteritzen per un fort component de percepció subjectiva. La següent dificultat que més afecta les joves és *no tenir ningú per practicar*, aspecte que subratlla la importància que té per a les joves la falta de suport social com a impediment per involucrar-se en la pràctica de l'AF.

En l'altre extrem, a les noies no sembla que els impedeixi realitzar AF *és tenir massa sobrepès*, que és l'ítem amb menor puntuació.

Discussió

Nivell de dificultats percebudes

Les noies adolescents participants en aquest estudi consideren que les dificultats valorades no els impedeixen excessivament la pràctica de l'AF, resultat que sorprèn si es té en compte que la literatura sobre aquesta temàtica ha constatat reiteradament que el nivell de participació en aquestes edats és bastant baix. No obstant això, investigacions prèvies amb adolescents com la d'Allison *et al.* (1999) van trobar respostes similars a les d'aquest estudi amb una mostra de nois i noies, si bé Robbins *et al.* (2003), només amb noies d'11 a 14 anys, van trobar una puntuació mitjana en l'escala de barreres per sobre del punt mitjà d'aquesta. Les nostres dades indiquen que les dificultats percebudes per les noies no són gaire fortes i, per tant, caldrà explicar els baixos índexs de participació amb l'ajut d'altres variables.

La interpretació d'aquest fet pot ser l'escassa importància que les adolescents atorguen a aquestes activitats que, fins i tot, amb pocs impediments, no són practicades, perquè en aquesta edat són més prioritàris altres aspectes, com ara les amigues, els estudis i les relacions socials i sentimentals. Dins d'aquesta configuració de la seva escala de valors, resulta clau l'influx dels rols de gènere i la seva incidència decisiva en la construcció de la pròpia identitat, que per a moltes noies implica que la pràctica de l'AF sigui poc important atès que no s'adiu amb la noció hegemònica de feminitat (Vázquez, 1993 i Barberá, 2004). Aquest fet pot resultar encara més problemàtic per a les noies que s'involucren en esports tradicionalment mascu-

lins, com ara el futbol, perquè han de superar, a més a més, la tipificació de gènere de la pròpia activitat i els estereotips corporals que s'associen a la seva pràctica (Vázquez i Buñuel, 2000 i Camacho, Fernández i Rodríguez, 2006).

La importància que les pròpies noies li donin a l'AF abans d'entrar en aquesta etapa de profunds canvis és assenyalada per Whitehead i Biddle (2008) com el factor determinant perquè les noies continuïn sent actives o, al contrari, elegeixin adequar-se a les normes socials dominants que configuren l'estereotip femení, on l'AF no és rellevant. Aquesta qüestió subratlla la importància d'implementar accions de promoció de la pràctica de l'activitat físicoesportiva dirigits específicament a l'edat preadolescent i l'adolescència primerenca, abans que l'AF sigui percebuda com a conflictiva per a la configuració de la seva identitat de gènere en el futur.

Evolució de les dificultats percebudes amb l'edat

Dins dels resultats generals d'aquest treball, que reflecteixen l'escassa importància de les barreres que perceben les noies per a la pràctica de l'AF, es pot apreciar l'existència d'un patró evolutiu tot al llarg d'aquests anys, que reflecteix un augment progressiu de la percepció de dificultats a mesura que avança l'edat. Aquesta qüestió ha estat poc estudiada, encara que recentment el treball de Gyurcsik, Spink, Bray, Chad i Kwan (2006) corrobora que la percepció de dificultats s'incrementa al llarg dels cursos acadèmics entre els 12 i els 19 anys. D'altra banda, la pràctica femenina de l'AF baixa bruscament en l'adolescència (Telama *et al.*, 2002; Currie *et al.*, 2004 i Serra, 2006); l'edat de 12 anys és el moment crític on s'accentuen les diferències entre noies i nois (Armstrong, Balding, Gentle i Kirby, 1990; Sallis, 2000 i Cavill *et al.*, 2001). En el nostre estudi hem trobat un increment notable de les dificultats percebudes a partir dels 13 anys, que concorda amb les edats en les quals es produeix aquest descens de la pràctica. Resulta coherent que igual com la pràctica de l'AF baixa durant l'adolescència, les dificultats que es perceben per no practicar-la s'incrementen en aquest període.

Dificultats més valorades

Els resultats obtinguts en relació amb les barreres específiques analitzades apunten que la *falta de temps* és

per a les noies la major dificultat percebuda a l'hora de practicar AF. Aquesta troballa és bastant habitual en els estudis sobre barreres en qualsevol edat (Bourdeauhuji i Sallis, 2002; Grubbs i Carter, 2002 i Daskapan, Tuzun i Eker, 2006) i en l'adolescència femenina en particular (Tergerson i King, 2002; Kimm *et al.*, 2006; Dwyer *et al.*, 2006 i Whitehead i Biddle, 2008). Aquesta falta de temps s'atribueix principalment a la intensificació de les tasques acadèmiques (Zunft *et al.*, 1999; Fernández *et al.*, 2003) que implica el pas de l'Educació Primària a l'Educació Secundària Obligatoria i que sembla afectar de forma més important les noies adolescents que no pas els nois. En aquest sentit, quan es produeix per a les noies una certa confrontació entre estudis i activitat físicoesportiva, situació encara més evident quan s'assoleixen uns certs nivells de competició esportiva, hi ha una escala de valors molt clara, reforçada per les expectatives dels pares, en la qual la cosa realment important són els estudis com a base de l'estatus i la independència que proporciona l'accés al món laboral (Fernández *et al.*, 2003).

No obstant això, la falta de temps és un aspecte que engloba moltes causes subjacents; cal destacar, com s'ha assenyalat anteriorment, la necessitat o importància que el subjecte concedeixi a una determinada activitat dins de la seva escala de valors. És paradoxal comprovar que una població que manifesta no tenir temps per a la pràctica de l'AF dedica, com a terme mitjà, 1 h 40 min diaris a veure la televisió (Serra, 2006). No obstant això, s'ha de tenir en compte el caràcter subjectiu de l'estimació de dificultats, la percepció de la qual es pot correspondre amb obstacles objectius en molts casos, mentre que, en d'altres, poden constituir-se com a justificacions per a un estil de vida sedentari.

Aquesta falta de temps per a l'AF apuntada per les joves, fa que l'horari assignat a l'Educació Física adquireixi un paper clau, perquè malgrat que resulta molt insuficient, constitueix per a moltes noies l'únic moment en què poden implicar-se en una AF que comporti un cert nivell d'exercici físic. Igualment, es posa de relleu la necessitat d'ensenyar les joves que aprenguin a planificar i gestionar el seu temps lliure, com una mesura educativa que les ajudi a incardinar l'AF en el seu estil de vida.

Una altra dificultat bastant valorada per les noies és *el mal temps*, circumstància bastant lògica tenint en compte la climatologia continental de la Comunitat de Madrid en la qual s'ha dut a terme l'estudi. *La falta de força de voluntat, el cansament i la falta d'interès*

són també dificultats assenyalades per les joves per no involucrar-se en la pràctica, que coincideixen amb altres estudis (Robbins, 2003 i Whitehead i Biddle, 2008) i que resulten preocupants atès que afecten de manera determinant la pràctica de l'AF (Allison *et al.*, 1999 i Bourdeauhuji *et al.*, 2002). Aquesta dada permet de formular la hipòtesi que la pràctica de l'AF no satisfà les necessitats que les noies tenen en aquestes edats i per això emergeix més consistentment aquest tipus de dificultats.

En aquesta línia, pensem que les accions d'intervenció adreçades a les adolescents haurien d'oferir una àmplia varietat d'activitats que permetin atendre les seves diferents necessitats individuals, igual com l'heterogeneïtat en els seus nivells d'habilitat, de manera que puguin proporcionar-se i vivenciar-se experiències d'èxit vinculades al gaudi amb l'AF, una actitud que es vincula com a clau per aconseguir una relació estable i duradora amb la pràctica (Fernández *et al.*, 2007 i Barr-Anderson *et al.*, 2008).

Finalment cal destacar la barrera de *no tenir ningú per practicar*, que subratlla el component social de les dificultats per a la pràctica en aquesta edat. En aquestes edats, el suport social i, en concret, la influència de la família i del grup d'iguals resulta vital per a la participació de les noies en l'AF, si bé en adolescents espanyoles hem constatat que les noies perceben com a escàs aquest suport social (Fernández *et al.*, 2007). Les mateixes joves han assenyalat que fer AF amb el seu grup d'amigues és una estratègia clau que pot ajudar-les a superar les barreres per a la pràctica (Hohepa *et al.*, 2006), fet que corrobora el treball de Flintoff i Scraton (2001); això es fa extensiu a realitzar AF amb les mares i exclou del context de la pràctica els nois.

Aspectes vinculats amb el propi cos, com *tenir massa sobrepès* o *ser conscient del seu aspecte físic*, són impediments que les noies participants en aquest estudi assenyalen com a poc importants, malgrat que altres treballs han destacat aquest impediment per a la pràctica (Robbins *et al.*, 2003 i Whitehead i Biddle, 2008), que s'accentua si perceben que els nois els miren el cos quan porten roba ajustada o banyador per a la pràctica de l'AF (Flintoff i Scraton, 2001).

Considerats en el seu conjunt, els resultats obtinguts en aquest treball poden contribuir al disseny d'intervencions i accions que tinguin en compte, entre altres aspectes, la percepció de dificultats per ajudar a superar-les (Sallis *et al.*, 1989 i Calfas *et al.*, 1994).

Pel que fa a les limitacions d'aquest treball, es troben, en primer lloc, les lògiques derivades del mateix disseny d'investigació, perquè l'enfocament transversal utilitzat restringeix la possibilitat d'establir relacions causa efecte, la qual cosa ens obliga a interpretar amb cautela les tendències evolutives de les barreres per a la pràctica en l'edat adolescent. Per la seva banda, l'autoinforme no permet constatar el grau en el qual les respostes són sinceres o inclouen un cert component en el sentit més desitjable socialment. No obstant això, en aquest treball cal destacar la pertinència de l'instrument utilitzat, igual com la quantitat de dificultats que s'inclouen al qüestionari. La segona virtut d'aquest estudi és la mida de la mostra i el sistema de mostreig dut a terme, que la fa estadísticament representativa de la Comunitat de Madrid.

Aquest estudi deixa obertes possibles línies de treball, com ara la seva ampliació a altres contextos socio-culturals, on les barreres podrien ser substancialment diferents i la realització d'estudis de caràcter qualitatiu per aprofundir en aquesta problemàtica. Finalment, seria interessant la inclusió de mesures per intentar minimitzar la percepció de dificultats de les adolescents, i amb això incrementar el seu compromís amb la pràctica d'exercici físic, dins del desenvolupament d'accions més globals de promoció de l'AF centrades específicament en les noies adolescents i que s'han assenyalat com a molt necessàries des de diverses instàncies (Pérez, Delgado, Chillón, Martín i Tercedor, 2005).

Agraïments

Aquesta investigació ha estat finançada per una subvenció del Consejo Superior de Deportes, Ministerio de Educación y Ciencia.

Referències bibliogràfiques

- 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. i Makin, S. (1999). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive Medicine*, 28, 608-615.
- Armstrong, M.; Balding, J.; Gentle, P. i 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. A Barberá, E. i Martínez Benlloch, I. *Psicología y género* (pàgs. 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. i 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. i 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. i 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. i 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. i 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. i Devís, J. (2002). La promoció de l'activitat física relacionada amb la salut en l'àmbit escolar. Implicacions i propostes a partir d'un estudi realitzat entre adolescents. *Apunts. Educació Física i Esports*, 67, 54-62.
- Cavill, N.; Biddle, S. i 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. i 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. i 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. i 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. i Boutlier, M. A. (2006). Adolescents girls' perceived barriers to participation in physical activity. *Adolescence*, 41(161), 75-89.
- Fernández, E.; Contreras, O.; Sánchez, F. i 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. i 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.
- Flintoft, A. i 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. i 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. i 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. i 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. i 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. i 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. i 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, L. i 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. i Tercedor, P. (2005). El gènere com a factor de variabilitat en les actituds envers la pràctica d'activitat físicoesportiva. *Apunts. Educació Física y Esports*, 82, 19-25.
- Rees, R.; Harden, A.; Shepherd, J.; Brunton, G.; Oliver, S. i 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. i 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. i Christenson, G. (1989). A Multivariate Study of Determinants of Vigorous Exercise in a Community Sample. *Preventive Medicine*, 18, 20-34.
- Serra, J. R. (2006). Estudi epidemiològic dels nivells d'activitat física en els estudiants d'educació secundària obligatòria. *Apunts. Educació Física i Esports*, 83, 25-34.
- Tappe, M. K.; Duda, J. L. i 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. i 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. i 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. i 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. i Buñuel Heras, A. (2000). Experiencia y significado del deporte y del ejercicio físico en la vida de las mujeres españolas. A K. Fastig; S. Scraton; G. Pfister; B. Vázquez Gómez i A. Buñuel Heras, *Experiencia y significado del ejercicio físico en la vida de las mujeres de algunos países europeos* (pàgs. 179-291). Madrid: Instituto de la Mujer. Sèrie Estudios núm. 66.
- Whitehead, S. i 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. i 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.