

# Motius per a l'inici, manteniment i abandonament de la pràctica esportiva dels preadolescents de l'illa de Mallorca\*

**PERE PALOU SAMPOL**

**XAVIER PONSETI VERDAGUER**

*Doctors en Ciències de l'Educació. Àrea d'Educació Física i Esportiva.*

Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques. Universitat de les Illes Balears

**MARGALIDA GILI PLANAS**

*Doctora en Psicologia. Àrea de Psicologia social. Departament de Psicologia. Universitat de les Illes Balears*

**PERE ANTONI BORRÀS ROTGER**

**JOSEP VIDAL CONTI**

*Llicenciats en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.*

Àrea d'Educació Física i Esportiva. Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques. Universitat de les Illes Balears

## Resum

Aquest article s'emmarca en una investigació més àmplia portada a terme amb nens i nenes d'entre 10 i 14 anys de l'illa de Mallorca sobre els hàbits de pràctica esportiva. De manera més precisa, en aquest treball s'analitzen quins són els motius d'inici, manteniment i/o abandonament de la pràctica esportiva entre el grup de població esmentat.

Per dur-lo a terme es va fer una enquesta a 2.661 nens i nenes de Mallorca. La mostra es va obtenir a partir d'un mostrejat polietàpic. L'instrument utilitzat és un qüestionari d'elaboració pròpia.

Els resultats mostren que els amics són el principal motiu d'iniciació a la pràctica esportiva, amb un 33,6 % del total, i que els qui s'inicien i es mantenen en la pràctica esportiva ho fan principalment per diversió i lleure, amb un 37 %. Els estudis, amb un 33,6 % i l'avorriment, amb un 23,3 %, són els principals motius d'abandonament. Les diferències més significatives, pel que fa a gènere, recauen en el fet que les dones atorguen més importància al fet d'estar en forma que no pas els homes, els quals opten per la competició i els amics com a motius de pràctica. El gènere marca algunes diferències en relació amb l'hàbit de practicar esports en la preadolescència.

## Paraules clau

Activitat esportiva, Inici, Manteniment, Abandonament, Gènere, Nivell de pràctica esportiva.

## Abstract

*The present paper is framed in a wider research carried out with children and girls of between 10 and 14 years of the island of Majorca about the habits of sport practice. In a more precise way, it will be analyzed which are the reasons for beginning, maintenance and/or abandonment of sport practices among the group of population before mentioned. For that, 2661 boys and girls of Majorca were interviewed. The sample was obtained from a polietapic sampling. The instrument used was a questionnaire of own elaboration.*

*The results show that the friends are the main reason for initiation to the sport practice and that who begin and maintain the habit to practice sport mainly makes by diversion and leisure. The studies and the boredom are the main reasons for abandonment. Gender marks some differences in relation the habit to practice sports in the preadolescence.*

## Key words

*Sport activity, Preadolescence, Gender.*

## Introducció

La societat actual ofereix un ampli ventall d'activitats en què es pot participar durant el temps lliure. Gran part d'aquesta oferta l'ocupen les activitats relacionades amb la pràctica física o esportiva, moltes de les quals van destinades principalment a la població infantil i juvenil.

Els efectes beneficiosos de l'activitat física i de

l'aptitud sobre la salut es basen en nombrosos estudis fiables, realitzats principalment amb la població adulta. Tanmateix, s'ha demostrat que diversos factors de risc de malalties cròniques i cardiovasculars és troben presents o comencen ja en el període infantil. Així, és fonamental promocionar la pràctica d'un estil de vida millor i tan aviat com es pugui entre els joves (Casimiro i Pierrón, 2001).

\* Aquest article ha estat realitzat, parcialment, gràcies al projecte I+D+I BSO-2003-04301 del Ministeri de Ciència i Tecnologia.

En funció dels estudis revisats es poden extreure un seguit d'aspectes importants sobre la pràctica esportiva dels joves: (García Ferrando, 1990; Masnou, 1986; Oglesby, 1982; Sunnegard, Bratteby, Sjolin 1985; Talbot, 1988).

- Si la pràctica esportiva augmenta, aquest augment és més important en els nens i adolescents. L'estructura de l'esport juvenil copia l'esport dels adults, pel que fa a la seva estructura i els seus determinants.
- El percentatge de pràctica disminueix en augmentar l'edat. Aquesta disminució s'accentua particularment a l'inici i al final de l'adolescència. Els estudis realitzats a l'Estat Espanyol i a d'altres països confirmen aquestes hipòtesis.
- Respecte dels nivells de pràctica, el gènere i el nivell socioeconòmic la determinen. El factor gènere apareix com un dels factors més determinants.
- Les expectatives del nivell de pràctica en la població femenina són menors que en la població masculina.

Els motius i actituds varien també en funció del gènere, es preveuen actituds més favorables cap a la pràctica i una implicació més important en la competició en la població masculina que no pas en la població femenina.

El nivell socioeconòmic i cultural i els antecedents familiars han mostrat correlacions significatives en els nivells de pràctica i amb variables de tipus actitudinals. (Agustí, 1981; Dishman, Sallis i Orenstein, 1985; Hendry, 1978; Masnou, 1986; Schnurr, C. O. Vaillant, i G.E. Vaillant, 1990; Willis i Campbell, 1992).

En funció d'aquests resultats es pot fer el supòsit que com més augmenta el nivell socioeconòmic, i també d'acord amb els hàbits de l'entorn familiar, els nivells de pràctica esportiva i les actituds cap a l'esport seran més favorables, (Agustí, 1981; Blasco, 1994; Hendry, 1978; Masnou, 1986; Sunnegard, Bratteby, Sjolin, 1985; Willis i Campbell, 1992).

Sembla clar que l'abandonament i el desinterès cap a l'esport és un tema real i important dintre del món dels joves, sobretot a l'hora d'iniciar l'adolescència, perquè la pràctica esportiva no dóna resposta als interessos i motivacions d'aquest grup de població.

L'àmplia penetració de l'esport en la vida dels joves i el posterior i massiu abandonament requereixen estudis per a una millor comprensió del fenomen.

Les motivacions que condueixen vers la pràctica es-

portiva tendeixen cap al gust per l'activitat en ella mateixa, es manifesten, però, algunes diferències entre els homes, que s'inclinen més pels motius lúdics i de lleure, mentre que les dones es decanten cap a aspectes de salut i manteniment de la forma física.

Veiem així la consolidació de dues formes culturals de practicar l'esport; l'una, més orientada cap a la competició i una altra, més centrada en el conreu de valors esteticocorporals, allunyada de les pràctiques de l'esport tradicional.

Tanmateix no es consolida una forma d'entendre l'esport en totes les seves capacitats pedagògiques, per falta d'una dimensió moral i pedagògica.

## Material i mètode

L'extensió de la mostra final va ser de 2.661 nens i nenes de Mallorca d'entre 10 i 14 anys, escollits de forma aleatòria. Aquesta mostra es va obtenir a partir d'un tipus de mostreig polietàpic basat en una mostra dels centres escolars públics que imparteixen el tercer cicle de primària i el primer cicle d'ESO a Mallorca, segons la llista de la Conselleria d'Educació i Cultura de la Comunitat de les Illes Balears.

Un cop obtingut el grup d'estudi sobre el qual s'havia de desenvolupar la investigació es va fer una enquesta a tots els individus de tercer cicle de primària i primer cicle d'ESO dels centres escollits aleatòriament.

L'instrument de mesura adoptat per a la recollida d'informació va consistir en un qüestionari d'elaboració pròpia. L'instrument final va sorgir de la consulta de diferents qüestionaris localitzats durant la recerca, de l'operacionalització de les variables, de la consulta de diferents experts i d'una prova d'aplicació del qüestionari.

El qüestionari esmentat va ser distribuït entre els subjectes de la mostra final; s'hi van adjuntar les instruccions d'ús pertinents per a una utilització correcta. Tot plegat, després d'haver obtingut els permisos corresponents per part dels directors i professors i mestres d'Educació Física dels centres educatius sotmesos a enquesta així com també un cop que s'havia establert el calendari de recollida de dades.

A l'hora d'elaborar el qüestionari es van fixar intervals de temps segons els diferents nivells de pràctica esportiva, que facilitessin la posterior distribució de les persones enquestades en grups uniformes. Els criteris pels quals es va optar per a la categorització dels nivells de pràctica foren els següents:

- Nivell baix de pràctica, correspon al grup de joves enquestats que afirmen realitzar alguna pràctica esportiva menys de quatre hores setmanals fora de les classes d'Educació Física.
- Nivell mitjà de pràctica, correspon al grup de joves enquestats que afirmen practicar activitat física entre quatre i vuit hores setmanals fora de les classes d'Educació Física.
- Nivell alt de pràctica, correspon al grup de joves enquestats que afirmen practicar alguna activitat física fora de les classes d'Educació Física més de vuit hores setmanals.

## Resultats

La investigació va ser guiada per tres objectius específics, d'entre els quals, aquest treball se centra a analitzar els motius d'inici, manteniment i/o abandonament de la pràctica esportiva del grup estudiat.

En primer lloc, s'analitzen quin són els motius pels quals els nens i nenes s'inicien en algun esport; es troben els resultats següents (vegeu *taula 1*). S'observa que el principal motiu d'inici en la pràctica esportiva són *els amics* amb un 33,6 % del total. Realitzant una distinció per gèneres, es pot observar que aquest

motiu és aportat de manera més significativa pels homes, amb un 38,1 %, davant del 28,7 % en les dones. La segona influència més forta l'exerceixen els pares, amb un 26,6 %, seguit per *motius no determinats* amb un 25,2 %, i finalment, en últim lloc, es troba l'escola amb tan sols un 14,5 %.

Indicades algunes diferències entre els homes i les dones, pel que fa a la influència dels amics, es pot assenyalar també que el segon motiu expressat pels homes no coincideix amb el que manifesten les dones. Els homes consideren que la segona influència que tenen són *els pares*, amb un 27 %, mentre que les dones expressen com a segon motiu *els amics*, amb un 27,9 %. El primer motiu d'inici per a les dones és *altres* amb un 28,7 %. Ja en tercer lloc, es troba la influència dels pares per a les dones, amb un 25,9 %, i d'*altres motius no determinats* per als homes amb un 22,7 %. L'escola és tant per als homes (12,2 %) com per a les dones (17,6 %) l'últim motiu d'influència per a l'inici de la pràctica esportiva.

Un cop vistes les principals fonts d'influència sobre els joves, a la *taula 2* es pot observar quins són els motius que els atrauen cap a la pràctica esportiva. La diversió i el lleure és el motiu majoritari, amb un 31,4 %, tot i així, mantenir la forma, amb un 23,5 %, també és una raó de pes en el fet d'iniciar-se en aquesta mena de pràctica.

	Total		Homes		Dones		Significació
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	
	2.004	100	1.162	100	842	100	
Pels meus pares	532	26,6	314	27	216	25,9	$\chi^2=34,368$ P<0,0001
A l'escola	290	14,5	142	12,2	148	17,6	
Pels meus amics	676	33,6	442	38,1	234	27,9	
Altres	505	25,2	262	22,7	242	28,7	

**Taula 1**  
Com et vas iniciar en l'esport (en funció del gènere).

	Total		Homes		Dones		Significació
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	
	2.004	100	1.162	100	842	100	
Campanya promoció	28	1,3	15	1,1	13	1,4	$\chi^2=39,093$ P<0,0001
Pares	228	11,3	132	11,3	96	11,4	
Equip de l'escola	107	5,2	59	5	48	5,6	
Diversió i lleure	626	31,4	373	32,3	253	30,2	
Estar en forma	470	23,5	243	21	227	27,1	
Amb amics	142	7,1	102	8,8	40	4,7	
Per competir	227	11,3	154	13,3	73	8,6	
Altres	176	8,8	84	7,2	92	11	

**Taula 2**  
Motius d'inici a la pràctica esportiva (en funció del gènere).

►  
**Taula 3**  
Motiu d'inici  
(en funció del nivell de  
pràctica esportiva).

	Baix		Mitjà		Alt		Significació
	(N) 999	% 100	(N) 606	% 100	(N) 399	% 100	
Campanya promoció	13	1,1	10	1,5	2	0,3	$\chi^2=44,710$ P<0,0005
Pares	130	13	54	8,8	43	10,7	
Equip de l'escola	61	6	28	4,5	17	4,1	
Diversió i lleure	291	29,3	204	33,8	131	33,2	
Estar en forma	268	26,9	136	22,5	66	16,6	
Amb amics	67	6,7	41	6,7	34	8,4	
Per competir	93	9,3	70	11,7	68	17,1	
Altres	76	7,6	63	10,5	38	9,5	

►  
**Taula 4**  
Motiu del manteniment  
(en funció del gènere).

	Total		Homes		Dones		Significació
	(N) 2.004	% 100	(N) 1.162	% 100	(N) 842	% 100	
Per diversió	728	37	416	36,6	312	37,6	$\chi^2=48,939$ P<0,0001
Amics	119	5,9	77	6,6	42	5	
Mantenir la forma	504	25,1	256	22	248	29,7	
Evasió	29	1,5	12	1	17	2	
Cos atractiu	49	2,4	29	2,5	20	2,4	
Esportista professional	301	15,1	206	17,7	95	11,5	
Competir	192	9,7	132	11,4	60	7,1	
Altres	64	3,3	25	2,2	39	4,6	
Ns/Nc	18		9		9		

►  
**Taula 5**  
Motiu del manteniment  
(en funció del nivell  
de pràctica).

	Baix		Mitjà		Alt		Significació
	(N) 999	% 100	(N) 606	% 100	(N) 399	% 100	
Per diversió	365	36,9	217	36,1	144	36,4	$\chi^2=50,347$ P<0,0001
Amics	65	6,4	34	5,5	21	5,1	
Mantenir la forma	284	28,6	149	24,7	74	18,6	
Evasió	15	1,4	12	1,8	4	0,8	
Cos atractiu	31	2,9	11	1,7	10	2,3	
Esportista professional	114	11,4	106	17,6	86	21,6	
Competir	98	9,7	48	7,9	50	12,7	
Altres	27	2,6	29	4,7	10	2,5	

Amb un 11,3 % es troba tant la figura dels pares com la *competició*, el tercer motiu d'inici. En menys mesura es troba la influència dels amics (7,1 %), l'escola (5,2 %) i les campanyes de promoció (1,3 %).

Pel que fa al segon motiu més adduït com a motiu d'inici a la pràctica esportiva, és important remarcar que les dones concedeixen més importància al fet d'*estar en forma* que no pas els homes. Els homes, d'altra banda, atorguen més importància a la *competició* i als *amics* que no pas les dones.

En funció del nivell de pràctica esportiva (vegeu *taula 3*) la diversió i el lleure continua sent el motiu principal d'inici a la pràctica esportiva, seguit del motiu estar en forma, a excepció del grup d'alt nivell de pràctica esportiva que expressen el motiu per competir en segon lloc i només en tercer lloc estar en forma.

Ocupen els dos últims llocs en els motius d'inici de la pràctica esportiva els equips d'escola i les campanyes de promoció, en el cas dels tres nivells de pràctica esportiva.

Un cop analitzats els motius d'inici de la pràctica esportiva, a continuació l'atenció se centra en els motius per al manteniment de la pràctica; la diversió (37 %), mantenir la forma (25,1 %), arribar a ésser un esportista professional (15,1 %) i competir (9,7 %) són els resultats obtinguts entre la població enquestada (vegeu *taula 4*).

Encara que les diferències entre homes i dones són gairebé inexistent, les dones continuen donant més importància a mantenir la forma física que no pas els homes, mentre que aquests manifesten més interès per la competició i per arribar a ésser un esportista professional que no pas les dones.

En funció del nivell de pràctica esportiva la diversió continua sent el motiu més aportat per al manteniment de la pràctica en els tres nivells (vegeu *taula 5*). En-

cara que com a primer motiu no hi ha diferències entre els diversos nivells de pràctica esportiva, no es pot dir el mateix pel que fa al segon motiu. Les persones enquestades del nivell alt designen com a segon motiu convertir-se en esportista professional, mentre que les persones del nivell baix i mitjà qualifiquen el motiu de mantenir la forma com a segona causa de manteniment de la pràctica.

És important indicar que el motiu de mantenir-se en forma va disminuint progressivament a mesura que el nivell de pràctica augmenta, a diferència del motiu de convertir-se en esportista professional, que es va incrementant alhora que també augmenta el nivell de pràctica.

L'abandonament de la pràctica esportiva és el tercer aspecte a valorar. En referència a la mostra utilitzada per a aquesta investigació (2.661 subjectes) un 21,12 % afirma que ha practicat l'esport alguna vegada, però que l'ha abandonat (vegeu *taula 6*). Resulta significatiu el fet que d'aquestes 562 persones que indiquen haver abandonat la pràctica esportiva un 61,6 % dels casos siguin dones i un 38,43 % siguin homes.

Malgrat aquestes diferències en els percentatges d'abandonament de la pràctica esportiva en relació amb el gènere, els principals motius que els indueixen a fer-ho són els mateixos per a tots dos sexes. La renúncia a la pràctica esportiva és causada principalment pels estudis, amb un 33,6 % i per l'*avorriment*, amb un 23,3 %.

En últim lloc, s'analitzen els motius que donen els nens i nenes mallorquins d'entre 10 i 14 anys per no practicar cap esport. La recollida de dades es va fer sobre una mostra de 657 subjectes. En relació amb aquest fenomen els resultats indiquen que els primers motius adduïts són la manca de temps, amb un 37 %, perquè tenen d'altres preferències, amb un 24,9 %, i

	Total		Homes		Dones		Significació
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	
	562	100	216	100	346	100	
Pels estudis	189	33,6	73	33,8	116	33,5	$\chi^2=66,731$ P<0,0001
Avorriment	131	23,3	53	24,5	78	22,6	
Falta d'instal·lacions	17	3	12	5,5	5	1,4	
Altres preferències	103	18,3	37	17,1	66	19	
Altres	122	21,7	41	19	81	23,4	

**Taula 6**

Motius d'abandonament de la pràctica esportiva.

**Taula 7**  
 Motius adduïts per no practicar l'esport (en funció del gènere).

	Total		Homes		Dones		Significació
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	
Falta de temps	219	37,3	71	33,3	148	39,7	$\chi^2=6,94$ P=0,22
Altres preferències	146	24,9	52	24,4	94	25,2	
És avorrit	62	10,6	24	11,2	38	10,2	
És car	45	7,7	23	10,8	22	5,9	
Altres	114	19,4	43	20,2	71	19	
Ns/Nc	71		28		43		

d'altres motius, amb un 19,4 % (vegeu *taula 7*). No hi ha diferències estadísticament significatives en funció del gènere.

## Conclusions

Els amics són la causa principal per la qual, tant els homes com les dones, s'inicien a la pràctica esportiva, a diferència de l'escola, que ocupa l'últim lloc, també per a tots dos gèneres. Les campanyes institucionals de promoció esportiva acompanyen l'escola en el sentit que la seva influència sobre l'inici de la pràctica esportiva és ínfima.

Podem ressaltar que la diversió i el lleure és el motiu principal que els va portar a iniciar-se en la pràctica esportiva, tant per als homes com per a les dones. La diversió és també l'afirmació majoritària amb la qual els preadolescents mallorquins justifiquen el manteniment en alguna pràctica esportiva (hi destaca que també és així quan es refereix a les persones d'un nivell de pràctica alt), seguida per la preocupació que presenten pel manteniment de forma física.

Aquestes conclusions corroboren les exposades per Ponseti (1998) en un estudi realitzat amb subjectes d'entre 14 i 16 anys, així com les de García Ferrando (1996) en un estudi sobre les pràctiques esportives de la població espanyola entre 1976 i 1995, que indicava dades sobre l'evolució de la pràctica esportiva habitual dels espanyols. Conclou que la gran majoria de la població espanyola que practica l'esport, ho fa bàsicament per recreació en el temps lliure. Així mateix, la variable gènere obre una gran diferència entre la manera de practicar l'esport dels homes i la de les dones: mentre ells segueixen un model principalment competitiu, les dones busquen una pràctica recreativa.

Cal parar esment en el fet que l'escola sigui l'últim

motiu d'inici, al darrere de la família, els amics i d'altres, per a l'inici a la pràctica esportiva. En aquest punt el professor d'Educació Física té un paper fonamental dintre del procés educatiu; l'estil d'ensenyament i el programa de continguts destaquen com a dos dels factors que incideixen en les experiències que l'educació física proporciona als nens i nenes. La percepció d'aquests serà la responsable, en gran mesura, dels futurs hàbits esportius de l'alumnat quan arribi a l'edat adulta (Torre, 2002).

Les diferències significatives, pel que fa a gènere, recauen en el fet que les dones concedeixen més importància a la qüestió d'*estar en forma* que no pas els homes i els homes, del seu cantó, atorguen més importància a la *competició* i als *amics* que no pas les dones. Aquests resultats coincideixen amb els obtinguts en nombroses investigacions (Cañellas i Rovira, 1995; Castillo i Balaguer, 2001; Gutiérrez, Sicilia, 2004; Pavón, Moreno, Hellín, 2004).

Sobre els motius d'abandonament de la pràctica esportiva cal destacar els estudis i l'avorriment com a causes principals; això afecta més les dones que no pas els homes, atès que els percentatges d'abandonament presentats pel gènere femení són superiors als del gènere masculí. En estudis posteriors d'hàbits esportius entre la població escolar d'Andorra (Piéron, 2002) i Biscaia (Ispizua, 2003) s'afirma que el motiu principal d'abandonament de la pràctica esportiva és la falta de temps, atribuïda principalment als estudis.

Finalment, podem concloure que el fet de no practicar cap activitat esportiva, tant en homes com en dones, s'atribueix majoritàriament a la falta de temps, seguit de tenir d'altres preferències, tal com indiquen autors com Escudero, Serra i Servera (1992) i Ponseti (1998).

Per acabar, resulta interessant indicar que la participació o l'abandonament de la pràctica esportiva no és el fruit de l'atzar, és el resultat de decisions que es

prenen, individuals o col·lectives, dintre d'un context social i, per tant, amb els seus objectius, interessos, motivacions, etc.

Els esportistes no formen en cap moment un grup homogeni, tenint en compte que hi ha diferències clares en funció del gènere i dels factors sociodemogràfics. Mentre que l'etapa escolar coincideix amb el moment de màxima participació en activitats físiques i esportives, la sortida de l'escola coincideix amb l'abandonament massiu d'aquesta pràctica, a causa de la multiplicitat de factors que depenen de variables psicològiques i variables sociopersonals. (García Ferrando, 1996; Cantón, 1997; Rodríguez Allen, 2000; Escudero, Serra & Servera, 1992; Ponseti, 1998; Goñi, 2000).

Cal esmentar que el procés d'iniciació esportiva haurà d'enfocar-se de manera múltiple i variada, de forma que doni lloc a experiències motrius pròpies de diferents modalitats esportives, de manera alternativa i genèrica, tot defugint una especialització primerenca i obviant l'esport competitiu abans de la pubertat (Durand, 1988, pàg. 191).

A més a més, volem fer una crida en vistes a aconseguir que la societat estigui dotada d'una activitat esportiva escolar polivalent, que ofereixi unes activitats dissenyades especialment per aconseguir una coeducació de les nenes i els nens, i per desenvolupar tot allò de positiu que té l'activitat física; així donarem resposta a les necessitats, interessos... que té la societat i evitarem l'abandonament o la renúncia de la pràctica esportiva.

La pràctica de l'esport espectacle no pot ser l'únic espill on s'emmiralli l'activitat escolar i extraescolar. És aquí on l'escola, les institucions públiques, els polítics... tenen un paper clau per aconseguir que els preadolescents siguin persones compromeses personalment amb un estil de vida saludable, crítics de la realitat social i amb una sòlida dedicació fruit del coneixement dels beneficis que es deriven de la pràctica esportiva.

## Bibliografia

- Agustí, J. P. (1981). Cadres de vie urbaine et activités physiques et sportives dans l'agglomération de Bourdeaux. *Revue Géographique des Pyrénées et du sud-ouest*, Tome 52, (3), 291-312. Toulouse.
- Blasco, T. (1994). *Actividad Física y Salud*. Barcelona: Martínez Roca.
- Cantón, E. (1997). Deporte y calidad de vida. Motivos y actitudes

- en una muestra de jóvenes valencianos. *Revista de psicología del deporte*, 12, 119-135.
- Cañellas, A. i Rovira, J. (1995). Els hàbits esportius de la població adulta barcelonina (15 a 59 anys). *Apunts. Educació Física i Esports* (42), 75-79.
- Casimiro, A. J. i Pierón, M. (2001). La incidencia de la práctica físico-deportiva de los padres hacia sus hijos durante la infancia y la adolescencia. *Apunt. Educació Física i Esports* (65), 100-104.
- Castillo, I i Balaguer, I. (2001). Dimensiones dels motius de pràctica esportiva dels adolescents valencians escolaritzats. *Apunts. Educació Física i Esports* (63), 22-29.
- Dishman, R. K., Sallis, J. F., i Orenstein, D. R. (1985). The determinants of Physical Activity and Exercise. *Public Health Reports*, 100, 158-172.
- Durand, M. (1988). *El niño y el deporte*. Barcelona: Paidós.
- Escudero López, J. T.; Serra, M. F. i Servera, M. (1992). *Estudi dels hàbits esportius de la joventut de les Illes Balears*. Palma: Conselleria de Cultura, Educació i Esports.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una Reflexión Sociológica*. Madrid: Alianza Deporte.
- García Ferrando, M. (1996). *Las prácticas deportivas de la población española. 1976-1996*. Madrid: Aeisad.
- Goñi, A. (2000). La participació en l'esport escolar i l'autoconcepte en escolars de 10-11 anys de la província de Guipúzcoa. *Apunts. Educació Física i Esports* (59), 6-10.
- Hellín, P. (2004). Hàbits físicoesportius a la regió de Múrcia: implicacions per a l'elaboració del currículum en el cicle formatiu d'Activitats Físicoesportives. *Apunts. Educació Física i Esports* (76), 101.
- Hendry, L. B. (1978). Le sport, les loisirs et les jeunes qui quiten l'école. Resultats des recherches effectuées en Grande Bretagne. *Dins del Rapport final du Séminaire pour les jeunes qui quitten l'école*. Bosön. Stockholm, F.S.S et C.E.
- Ispizua, M. (2003). *Hábitos deportivos de la población de Bizkaia. Año 2001*. Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia.
- Masnou, M. (1986). Com viuen l'esport els joves, a la ciutat de Barcelona. *Apunts. Educació Física i Esports* (3), 19-29.
- Oglesby, C. (1982). *Le sport de la femme. Du mythe à la réalité*. Paris: De Vigot.
- Pavón, A.; Moreno, J. A.; Gutiérrez, M. i Sicilia, A. (2004). Motius de pràctica físicoesportiva segons l'edat i el gènere en una mostra de universitaris. *Apunts. Educació Física i Esports* (76), 13-21.
- Piéron, M. (2002). *Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra*. Andorra: Govern d'Andorra.
- Ponseti, X. (1998). *Anàlisi de la pràctica esportiva dels joves de Mallorca en el segon cicle de l'ESO*. Tesis doctoral no publicada.
- Rodríguez Allen, A. (2000). *Adolescencia y deporte*. Oviedo: Nobel.
- Schnurr, P. P.; Vaillant, C. O. i Vaillant, G. E. (1990). Predicting exercise in late midlife from young adult personality characteristics. *International Journal Of Aging And Human Development*, 30 (2), 153-160.
- Sunnegard, J.; Bratteby, E. i Sjolín, S. (1985). Physical activity sports. Involvement in 8-and 13 years old children in Sweden. *Acta Paediatr Scand*, 74, 904-912.
- Talbot, M. (1988). Understanding the relationships between women and sport. *International Review for Sociology of Sport*, 23, 31-42.
- Torre Ramos, E. (2002). Factors personals i socials vinculats a la pràctica físicoesportiva des de la perspectiva del gènere. *Apunts. Educació Física i Esports* (70), 83-89.
- Willis, J. D. i Campbell, L.F. (1992). *Exercise Psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.