

RELACIÓN ENTRE NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PLACER DE SER ACTIVOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Armando Cocca, Daniel Mayorga-Vega y Jesús Viciano
Universidad de Granada, España

RESUMEN: El deterioro de la salud representa una señal del actual estilo de vida de los individuos (OMS, 2010). La Actividad Física (AF) es un indicador importante del estilo de vida saludable (Ortega et al., 2008). Mejorar los niveles de AF es fundamental para contrarrestar la actual situación. El placer hacia la AF está relacionado con la participación en AF (Salmon et al., 2003). El objetivo de este estudio es determinar los niveles de AF en estudiantes universitarios y evaluar la asociación entre estos y el placer hacia la AF. 1353 estudiantes cumplieron un cuestionario para medir las variables del estudio. Se halló un nivel de AF significativamente inferior al recomendado para la salud ($p < .001$). Se halló una correlación significativa entre las dos variables ($p = .02$). Familias y educadores son agentes fundamentales para la estructuración de un estilo de vida saludable, por lo tanto deberían ser involucrados en los programas de intervención para el fomento de la salud en los jóvenes adultos.

PALABRAS CLAVE: Estilo de Vida, Actividad Física, Placer hacia la Actividad Física, Jóvenes Adultos.

Manuscrito recibido: 26/04/2013

Manuscrito aceptado: 15/07/2013

Dirección de contacto: Armando Cocca. Avenida del Desarrollo n.253, Fraccionamiento Las Alamedas, 64410 San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México.
Correo-e.: armando.cocca@gmail.com

RELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND ENJOYMENT OF BEING ACTIVE IN UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT: The worsening of public health in the last decades is a sign of current people's lifestyle (WHO, 2010). Physical Activity (PA) is considered an important indicator for a healthy lifestyle (Ortega et al., 2008). Improving PA levels represents a principal objective for thwarting the current health condition. Enjoyment is strongly linked to participation in PA (Salmon et al., 2003). This study aims to assess PA levels in university students, and to estimate their association with enjoyment of being active. 1,353 university students fulfilled a questionnaire for assessing PA levels and the enjoyment of PA. Participants were significantly less active than recommended for improving health ($p < .001$). A significant correlation between PA and enjoyment was found ($p = .02$). University is a stage of considerable changes in life (Cantù et al., 2010). Families and professors are pointed out to be fundamental. Hence, we should involve them while carrying out interventions to promoting healthy behaviours among young adults.

KEYWORDS: Lifestyle, Physical Activity, Enjoyment, Young Adults.

RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E PRAZER DE SER ATIVO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

RESUMO: O agravamento da saúde pública nas últimas décadas é um sinal do estilo de vida atual das pessoas (OMS, 2010). A Atividade física (AF) é um indicador importante do estilo de vida saudável (Ortega et al., 2008). Melhorar os níveis de AF é um objetivo principal para frustrar o atual estado de saúde. O prazer de ser ativo está fortemente ligado à participação em AF (Salmon et al., 2003). O objetivo deste estudo é avaliar os níveis de AF em estudantes universitários e estimar sua associação com o prazer. 1353 estudantes cumpriram um questionário sobre AF e prazer. Os participantes foram significativamente menos ativo do recomendado para a saúde ($p < .001$). Foi encontrada uma correlação significativa entre AF e o prazer ($p = .02$). A Universidade é uma fase de mudanças consideráveis na vida (Cantù et al., 2010). Famílias e professores são agentes fundamentais, por isso devemos envolvê-los na realização de intervenções para a promoção da saúde entre os jovens adultos.

PALAVRAS CHAVE: Estilo de Vida, Atividade física, Prazer, Jovens Adultos.

Recientes informes estadísticos relativos a la salud pública mundial confirman que existe una tendencia negativa acerca del estado de salud, tanto a nivel global como individual. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010) señala que las autoridades y los órganos de gobierno no han sido capaces de invertir esta tendencia negativa en los últimos años, siendo los resultados de los informes más recientes incluso peores que los anteriores. Los problemas relativos a la obesidad y a las enfermedades no-transmisibles se han difundido en todo el mundo, y toman aún mayor importancia en la niñez, en la adolescencia y en la primera fase de la adultez. De hecho, la probabilidad de ser obesos en la adultez y en la vejez es mucho mayor cuando se padece esta enfermedad ya desde edades tempranas (Björntorp, 1997). Estructurar hábitos de vida nocivos en edades tempranas y mantenerlos a lo largo del tiempo se considera la principal causa de esta circunstancia (Hedman, Bjerg-Bäklund, Perzanowski, Sundberg y Rönmark, 2007). Por lo tanto, el fomento de hábitos de vida saludables y positivos se convierte en una de las estrategias más importantes y necesarias, y una prioridad en épocas de vida tan peculiares como la niñez, la adolescencia o el principio de la fase adulta.

La Actividad Física (AF) se señala como uno de los principales factores influyentes sobre la salud. De hecho, ésta no sólo interviene positivamente en el desarrollo de un estilo de vida saludable, sino también influye de manera directa en la mejora del estado de salud del individuo (Ortega, Ruiz, Castillo y Sjöström, 2008). La importancia de la AF en el ámbito de la salud pública e individual ha sido demostrada en varios estudios e investigaciones tanto en el sector de la medicina general, como en el psicológico, deportivo y educativo (Flodmark, Marcus y Britton, 2006; Stensel, Gorely y Biddle, 2008).

No obstante, estudios recientes han puesto de manifiesto que la mayoría de los jóvenes no alcanzan el nivel de AF diaria necesario para obtener efectos positivos sobre la salud (Abarca-Sos, Zaragoza, Generezo y Julián, 2010; Borracino et al., 2009; Currie et al., 2009). Es más, la práctica diaria de AF decrece desde la niñez hasta la edad adulta, subrayándose una tendencia muy negativa en los hábitos de vida de los individuos a lo largo del tiempo (Silva, Aires, Santos, Vale, Welk y Mota, 2011). Los estudios de Silva et al. (2011) y otros estudios han además demostrado que los niveles más bajos de AF se encuentran en la primera fase de la adultez, puesto que en coincidencia con esta época de la vida del individuo el porcentaje de sujetos que alcanzan los niveles recomendados de práctica deportiva sufre una caída tajante (Martínez, Jordán, Laín y Navarro, 2012; Ottevaere et al., 2011).

Por lo tanto, mejorar e incrementar la práctica de AF en jóvenes adultos se convierte en una tarea necesaria y fundamental, al igual que la creación de programas de intervención que tengan un efecto real y evidente sobre el estilo de vida activo de niños, adolescentes y adultos. Para ello, es necesario tener en cuenta y estudiar la influencia de posibles factores externos sobre la participación en AF así como sobre los cambios

comportamentales de los jóvenes. Sólo el estudio profundizado de dichos factores puede permitirnos diseñar intervenciones adecuadas y efectivas, que tengan en cuenta por un lado las exigencias objetivas de los individuos, por el otro las necesidades subjetivas de cada persona, de modo que se pueda actuar de forma directa sobre la salud a la vez que se modifica la actitud de los jóvenes hacia su estilo de vida y el cuidado de sí mismo.

En respuesta a la necesidad de considerar todos los posibles factores externos que influyen en el estilo de vida y en la práctica de ejercicio físico, algunos autores han creado modelos teóricos para explicar la relación existente entre dichas variables. Entre estos modelos, algunos de los más conocidos y difundidos son el "*Youth Physical Activity Promotion Model*" (Welk, 1999) y el modelo de la relación entre AF y aspectos sociales, psicológicos y ambientales creado por Bouchard y Shepard (1994). Estos modelos han puesto de manifiesto el rol fundamental de las variables psicológicas para la mejora de los aspectos comportamentales del individuo. Además, los autores han destacado la motivación y el placer hacia la práctica de AF como los elementos más importantes entre dichas variables psicológicas. Motivación y placer hacia la práctica de AF se consideran esenciales de cara al fomento de la participación en AF y al mantenimiento de un estilo de vida activo a lo largo del tiempo.

El placer hacia la práctica de AF es un factor que ha suscitado gran interés entre los autores en los recientes años, puesto que se ha demostrado su efecto positivo directo sobre el fomento de un estilo de vida activo y sobre el incremento de la práctica diaria de AF (Carraro, Young y Robazza, 2008). Además, se ha puesto de manifiesto que existe una correlación directa y significativa entre el placer hacia la AF y los elementos que determinan el bienestar físico, psicológico y social de los individuos (Abraham, Velenczei y Szabo, 2012). Es más, el placer hacia la práctica de AF no sólo influye de forma directa sobre los hábitos individuales, sino también de manera indirecta, puesto que tiene un efecto positivo sobre variables cognitivas y psicológicas como la capacidad de concentración, la motivación o la autonomía (Papandonatos et al., 2012). Dichas variables cognitivas y psicológicas son reconocidas por los autores como fundamentales de cara a la mejora del estilo de vida y su estructuración a lo largo de la vida (Jiménez, Cervelló, Santos-Rosa, García y Gallego, 2006). Más allá de intervenir en el incremento de la participación en la práctica de AF, el placer hacia la AF también puede contribuir de manera significativa a alcanzar intensidades de AF de moderadas a intensas, siendo éstas intensidades las más efectivas para la mejora de la salud global del individuo (Silva, Lott, Wickrama, Mota y Welk, 2012). Otras investigaciones confirman la relación entre el placer hacia la práctica de AF y el incremento de la participación en actividades físico-deportivas, sobre todo en jóvenes (Wuang y Su, 2012). El placer hacia la AF se considera además esencial para que un individuo decida empezar a ser activo, y para que convierta la AF en una rutina diaria, permitiéndose

la estructuración de un modelo de estilo de vida positivo duradero en el tiempo (Kuroda, Sato, Ishizaka, Yamakado y Yamaguchi, 2012). En general, una alta expectación sobre el ejercicio físico junto a un elevado placer hacia la AF se relacionan de forma significativa con mayores niveles de participación tanto en AF extraescolar como en las clases de Educación Física (EF) (Grästen, 2012). Woods, Tannehill y Walsh (2012) confirman estos hallazgos, subrayando que un alto placer hacia la práctica de cualquier ejercicio físico es esencial para que se incrementen los niveles de AF en las clases de EF. Estos resultados no se refieren sólo a personas que no padecen discapacidades o enfermedades, sino también a aquellos que sufren algún tipo de trastorno o afección. A pesar de la posible presencia de padecimientos, el placer hacia la AF influye positivamente en los niveles de AF incluso en personas enfermas, en consecuencia mejorándose su salud física, psicológica y social (Dlugonski, Joyce y Motl, 2012). En relación con la mejora de la salud en personas que padecen trastornos y enfermedades, otros autores han confirmado que el placer de ser activo puede influir de forma significativa en el incremento de la cantidad diaria de AF en jóvenes sobrepeso u obesos, y en ocasiones hasta resulta determinante para que dichos sujetos logren alcanzar los niveles recomendados de AF para la obtención de beneficios sobre la salud (Deforche, Haerens y De Bourdeaudhuij, 2011).

Por todo lo explicado anteriormente, estudiar la relación entre el placer hacia la AF y los niveles de práctica de ejercicio físico debe ser considerado de primaria importancia, y el primer paso a realizar para la creación de programas de intervención y mejora de la AF en los jóvenes. Conocer si una determinada población está motivada o tiene interés hacia la práctica de AF es determinante no sólo para entender la relación entre dicha variable y la cantidad diaria de AF, sino también porque nos facilita información importante para analizar las razones de un mayor (o menor) placer hacia la AF y en consecuencia actuar sobre dichas razones de manera que se fomente el interés hacia el ejercicio físico y un estilo de vida activo.

Por ello, los objetivos de este estudio son: (i) medir los niveles de AF en los jóvenes adultos que viven en el entorno de Granada, España; (ii) evaluar si los participantes alcanzan los niveles de AF diaria recomendada para la salud; (iii) analizar el placer hacia la práctica de AF en los participantes en nuestra investigación; y (iv) evaluar posibles correlaciones entre los niveles de AF y el placer hacia la AF en la muestra considerada para este estudio.

METODO

Participantes

La muestra se compuso de jóvenes adultos que viven en la ciudad de Granada, España, con edad mínima de 18 años y máxima de 25 años. Debido a las dificultades en acceder a los datos relativos a todos los jóvenes incluidos en dicho rango de edades, se decidió

seleccionar sólo aquellos individuos regularmente inscritos en el primer y segundo ciclo de estudios universitarios. La disponibilidad de informes estadísticos y censos relativos a dicha categoría de sujetos permitió la aplicación de técnicas de muestreo avanzadas y en consecuencia una muestra estadísticamente representativa. La técnica de muestreo utilizada fue aleatoria estratificada por conglomerados y afijación proporcional, de manera que se pudo mantener la proporción de los participantes en función del género y del número total de estudiantes en cada una de las diferentes facultades de la Universidad de Granada. El error de muestreo se fijó en 2.5%. Tras la primera fase de selección de la muestra, se llevaron a cabo análisis estadísticos de los *Standard Scores* y de *Mahalanobis D2* para la eliminación de *outliers*. Finalmente, la muestra definitiva se compuso de 1353 participantes, cuyos datos descriptivos se exponen en la tabla 1.

Tabla 1.

Datos descriptivos de la muestra.

Nivel	Género	n	Edad	Peso (kg)	Altura (m)
Universidad	Varones	646	22.23 ± 2.63	75.89 ± 10.87	1.77 ± 0.08
	Mujeres	707	21.95 ± 2.66	59.98 ± 8.60	1.66 ± 0.06
	Total	1353	22.12 ± 2.64	67.58 ± 12.59	1.71 ± 0.09

Diseño de investigación

El estudio realizado fue de carácter sociológico transversal, aplicándose un diseño no experimental. Se realizó una única sesión de medición, siendo las variables estudiadas el nivel de AF y el placer hacia la práctica de AF.

Instrumentos

La versión española del *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short* (Booth, 2000) fue utilizada para la medición de los niveles de AF en los participantes. El cuestionario se constituye de ítems sobre la duración (debiéndose especificar número de horas, minutos, y días de la semana) de determinadas actividades en las que el individuo ha participado a lo largo de la última semana. Dichas actividades son incluidas en categorías específicas en función de la intensidad correspondiente, siendo dichas categorías "AF de baja intensidad", "AF de intensidad moderada" y "AF vigorosa". Los ítems incluyen una descripción corta de las características de las actividades, de modo que se facilite la comprensión del cuestionario a los participantes. Por ejemplo, determinadas actividades como la jardinería o las tareas domésticas son explicadas y categorizadas en el cuestionario según su intensidad, de modo que el encuestado pueda responder con mayor exactitud los ítems propuestos. Roman, Serra, Hagströmer, Ribas,

Sjöström y Segura (2010) llevaron a cabo un análisis de comparación entre la utilización de medidas objetivas (acelerómetro MTI Actigraph de Computer Science and Application, Inc.) y medidas subjetivas (IPAQ) en una población de jóvenes adultos españoles. Los autores hallaron niveles significativamente altos de correlación de *Spearman* entre los dos instrumentos de medición ($\rho = .082, p < .05$) y valores significativos de coeficiente *kappa* (0.61), confirmándose la validez del IPAQ en dicha población.

En lo que al placer hacia la AF se refiere, los investigadores crearon una escala compuesta por dos ítems, cada uno de los cuales se refería a un área específica del placer hacia la práctica de AF. La primera área incluía el placer hacia actividades no organizadas, mientras que el segundo ítem tenía en cuenta el placer hacia AF estructuradas, refiriéndose éstas a deportes federados, AF llevadas a cabo en clubs u organizadas por las asociaciones deportivas universitarias. Se estableció una escala de valores tipo Likert de uno a cuatro, donde el valor "uno" indicaba el menor grado de placer, y el valor "cuatro" el máximo grado de placer hacia un tipo de AF. Se llevó a cabo un análisis de correlación de *Pearson* para comprobar la validez de la escala creada, obteniéndose valores significativamente altos tanto en la correlación entre los dos ítems como entre los ítems y la escala general (los valores de ρ se hallaron entre .823 y .867).

Procedimiento

El primer paso fue tomar contacto con los decanos de cada facultad y con los jefes de los diferentes departamentos involucrados en el estudio, a los que se les explicó las características de la investigación y el procedimiento que era necesario llevar a cabo para la recogida de los datos. Tras obtener el permiso de decanos y jefes de departamentos, se pudo proceder a recoger los datos aplicando los cuestionarios a los participantes seleccionados para la muestra. Esta fase se llevó a cabo al principio del año académico 2010/2011, bajo la supervisión constante de los investigadores. Estos apoyaron los participantes solventando cualquier duda se generase al contestar a los ítems del cuestionario. Finalmente, los datos recogidos se transfirieron a una hoja electrónica del software SPSS 19.0 para Macintosh (SPSS® Inc., Chicago, IL) para su sucesivo análisis.

Análisis de datos

Los primeros análisis estadísticos utilizados fueron los *Standard Scores* y *Mahalanobis D2* para averiguar la presencia de *outliers* y eliminarlos de la muestra final. Además, se utilizó el análisis de correlaciones de *Pearson* para validar el instrumento. Para los análisis comparativos se aplicó la técnica de *t* de *student* para muestras independientes. Finalmente, el análisis de correlaciones de *Pearson* fue realizado para evaluar la posible relación entre las variables incluidas en el estudio.

RESULTADOS

Los participantes practicaron AF un promedio de 57.06 minutos diarios, equivalentes a 314.03 *Metabolic Equivalents of Tasks* (Mets). El 40% de los encuestados alcanzó la cantidad mínima recomendada de práctica de AF diaria. Las recomendaciones establecidas por la OMS (2010) establecen un mínimo de 60 minutos/día de AF de moderada a intensa, sin embargo los estudiantes universitarios encuestados en nuestro estudio resultaron ser significativamente menos activos en relación a dicho umbral ($p < .001$). Los varones (64.05 minutos/día) resultaron ser significativamente más activos que las mujeres (49.93 minutos/día; $p < .001$).

Tabla 2.

Niveles de Actividad Física y placer hacia el ejercicio físico de los universitarios granadinos.

Variable	Muestra general		Varones		Mujeres	
	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>n</i>	<i>M</i>
AF (minutos/día)	1353	59.06	646	64.05	707	49.93
Placer hacia la AF	1353	2.49	646	2.74	707	2.28

Nota: AF = Actividad Física

La puntuación media global para el placer de la AF se situó en 2.49, siendo el valor medio 2.5. Los varones obtuvieron puntuaciones significativamente más altas que las mujeres (varones = 2.74; mujeres = 2.28; $p < .001$).

Tabla 3.

Diferencias entre varones y mujeres de los niveles de Actividad Física y el placer hacia el ejercicio físico.

Variable	Varones		Mujeres		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>n</i>	<i>M</i>			
AF (minutos/día)	646	64.05	707	49.93	4.791	912.005	.001
Placer hacia la AF	646	2.74	707	2.28	10.165	1350	.001

Nota: AF = Actividad Física

Se halló una correlación altamente significativa entre la cantidad de AF diaria y el placer de la AF ($\rho = .02$).

DISCUSIÓN

Los resultados hallados muestran un nivel de práctica de AF bajo entre los universitarios granadinos, que podría depender de diferentes aspectos. Entre ellos, es preciso mencionar los cambios socioeconómicos y del entorno afectivo que coinciden con la fase de transición desde la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) a la Universidad, siendo estos cambios determinantes en la modificación del estilo de vida y en la reducción de la práctica de AF en el primer periodo de la vida universitaria. Los estudiantes universitarios se encuentran en una fase en la que están obligados a modificar la administración de su tiempo y sus tareas, debiendo organizar sus vidas en una manera totalmente diferente, y en la mayoría de los casos sin el apoyo directo de los padres. En consecuencia, esta situación puede determinar la reducción (o incluso el abandono) de la práctica de ejercicio físico (Cantú et al., 2010). Además, podemos añadir que en la etapa universitaria desaparecen las clases de EF (que en etapas anteriores podían contribuir a la cantidad total de AF diaria) y el tiempo libre se utiliza de una forma menos activa, prefiriéndose actividades más sedentarias y nocivas. Parece importante subrayar como los resultados según el género ponen de manifiesto que los varones logran alcanzar los niveles recomendados de AF diaria saludable, sin embargo el resultado negativo en la muestra general depende exclusivamente de la baja cantidad de AF realizada por las mujeres. Una posible explicación de este resultado puede encontrarse en las diferentes motivaciones y objetivos que empujan varones y mujeres a ser activos. Algunos autores hallaron que los varones suelen participar en actividades deportivas organizadas y en competiciones deportivas, mientras que las mujeres consideran el deporte y la AF un medio para enlazar relaciones sociales y divertirse, siendo menos interesadas en actividades físicas organizadas (Vilhjalmsson y Kristjansdottir, 2003). Las actividades organizadas y deportivas tienen mayor relación con altas intensidades de AF, que a su vez se consideran de mayor eficacia para la salud. Por otro lado, las mujeres parecen tener preferencias hacia AF de baja intensidad, que tienen un menor efecto sobre la salud (Laguna, Lara y Aznar, 2011).

En lo que al placer de practicar AF se refiere, los resultados obtenidos son similares a los concernientes los niveles de AF. Los resultados globales de toda la muestra se encuentran cerca del valor medio, sin embargo los varones obtuvieron valores superiores a esto mientras que las mujeres obtuvieron puntuaciones inferiores. Suzic (2011) comenta que los educadores suelen animar sus alumnos a realizar AF utilizando estímulos definidos externos, es decir aquellos estímulos que no tienen en cuenta el placer intrínseco a la realización de actividades físicas y deportivas. Esto determina que se incremente la regulación externa de la motivación, a la vez que la regulación intrínseca es afectada negativamente. La regulación externa de la motivación está asociada a una reducida participación en las clases de EF, así como se reduce la participación en actividades físicas extraescolares. En consecuencia, esto influye negativamente

en el placer hacia la AF y en el tiempo total diario dedicado a la práctica de ejercicio físico. El papel de los educadores en la promoción de la práctica de AF es fundamental, puesto que son ellos los que pueden y deben crear un clima de aula y motivacional positivo, tal y como se confirma en la investigación relativa a este área (Longbottom, Grove y Dimmock, 2010; Sallis, Prochaska y Taylor, 2000). Por lo tanto, es posible que la planificación de tareas no atractivas o interesantes sea una de las principales razones por las que las mujeres reducen su participación en la AF. Además, también los cambios que ocurren en la transición desde Bachillerato a la Universidad (por ejemplo, la adopción de hábitos populares entre los pares, como tomar alcohol o fumar, jugar a los videojuegos, la necesidad de readaptarse socialmente por los cambios en el entorno, las modificaciones que intervienen en la autoestima y en la personalidad, etc.) juegan un papel importante en la pérdida de interés y placer hacia la AF, puesto que determinan una situación de inestabilidad. Es más, la AF en esta etapa podría verse reemplazada por diferentes estímulos externos como la necesidad de ser aceptados por nuevos grupos sociales, por los modelos que la sociedad impone a los jóvenes adultos, o la necesidad de reducir el estrés que provoca la vida académica.

Los padres también ocupan un rol importante en el incremento del placer hacia la AF (Nuviala, García, Ruiz y Jaenes, 2007). No obstante, se ha hallado que a partir de la ESO, los padres otorgan mayor importancia a los resultados académicos de sus hijos que al mantenimiento de hábitos de vida positivos como el de ser activos a diario. En consecuencia, aquellos individuos que en la etapa universitaria aún son influidos por la opinión de los padres pierden interés hacia la práctica de ejercicio físico, y esto conlleva el abandono de la AF y una mayor dedicación a los aspectos académicos y a sus estudios (Sanz, Ponce y Valdemoros, 2012). En otras circunstancias, sobre todo cuando la relación entre padres e hijos se hace menos fuerte con el paso del tiempo, los padres actúan de manera distinta frente a los grandes cambios que sus hijos sufren en esta etapa. De hecho, a menudo intentan aplicar cierto control social sobre ellos, incluso cuando los hijos son adultos, sobre todo cuando los jóvenes modifican sus comportamientos hacia un estilo de vida nocivo. El control social es una respuesta a estas modificaciones comportamentales, y busca contrarrestarla (Bandura, 1997). Los jóvenes a menudo interpretan negativamente el control social, puesto que se encuentran en una fase en la que necesitan mayor independencia y se sienten suficientemente adultos para tomar sus propias decisiones. Por tanto, entienden el control social como una forma de reducir su autonomía y su independencia, y responden a esto con una actitud de rechazo, en consecuencia, a través de un mecanismo de rebelión social, pierden interés y placer hacia el ejercicio físico (Wilson, Spink y Priebe, 2010).

Las correlaciones encontradas entre la práctica de AF y el placer de ser activos en este estudio confirman la estrecha relación existente entre el nivel de AF y aspectos psicológicos como la motivación y el interés, y también pueden justificar los resultados

obtenidos en varones y mujeres seleccionados en la muestra. De hecho, en este estudio a altos niveles de AF corresponden altas puntuaciones de placer hacia la práctica, mientras que los participantes que obtuvieron bajas puntuaciones en el placer hacia la AF también resultaron ser los menos activos.

En conclusión, los varones resultan los más activos en nuestra muestra, además de ser los que más disfrutan de la práctica de AF y ejercicio físico. Por otro lado, las mujeres son las menos activas, y no parecen disfrutar de la práctica de AF, circunstancia que conlleva consecuencias negativas, por ejemplo la imposibilidad de alcanzar los niveles de AF diaria mínimos para obtener efectos beneficiosos hacia la salud. Los educadores y las familias representan instrumentos fundamentales de cara a contrarrestar la tendencia a perder interés hacia la práctica deportiva con el paso del tiempo. Por ello, toda intervención que quiera tener un efecto real y positivo sobre el incremento de los niveles de AF y sobre la estructuración de hábitos de vida activos estables en el tiempo debe tener en cuenta e involucrar el entorno social, además de hacer que los padres y los educadores sean conscientes de su papel esencial en este proceso. Un primer paso previo a la intervención podría ser la mejora de la formación profesional de los educadores deportivos, así como educar los padres sobre las características de una AF saludable. La participación de los gobiernos y administraciones regionales y nacionales, de las federaciones deportivas y de las instituciones educativas es además necesaria si se quieren planificar intervenciones eficaces y si se quiere mejorar la condición de la salud pública global.

REFERENCIAS

- Abarca-Sos, A., Zaragoza, J., Generelo, E. y Julián, J. A. (2010) Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(39), 410-427.
- Abraham, J., Velnecezi, A. y Szabo, A. (2012) Perceived determinants of well-being and enjoyment level of leisure activities. *Leisure Sciences*, 34(3), 199-216.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Björntorp, P. (1997). Obesity. *Lancet*, 350, 423-426.
- Booth, M. L. (2000). Assessment of Physical Activity: An International Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 114-120.
- Borracino, A., Lemma, P., Iannotti, R. J., Zambon, A., Dalmasso, P., Lazzeri, G., Giacchi, M. y Cavallo, F. (2009). Socioeconomic Effects on Meeting Physical Activity Guidelines: Comparisons among 32 Countries. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 41(4), 749-756.
- Bouchard, C. y Shepard, R. J. (1994) Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts. En C. Bouchard, R. J. Shepard, y T. Stephens (Eds.), *Physical*

- activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement* (pp. 77-88). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cantú, R., Alegre, J., Martínez, O., Chávez, M., Arellano, S., Saucedo, C., Talamantes, J. y Landero, R. (2010). Satisfacción con la vida, comunicación con padres y estrés percibido en jóvenes universitarios del Noreste de México. *SUMMA Psicológica*, 7(2), 83-92.
- Carraro, A., Young, M. C. y Robazza, C. (2008). A contribution to the validation of the Physical Activity Enjoyment Scale in an Italian Sample. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 36, 911-918.
- Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O. y Rasmussen, V. (2004). *La salud de los jóvenes dentro de su contexto*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Deforche, B., Haerens, L. y de Bourdeaudhuij, I. (2011). How to make overweight children exercise and follow the recommendations. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6(1), 35-41.
- Dlugonski, D., Joyce, R. y Motl, R. (2012) Meanings, motivations, and strategies for engaging in physical activity among women with multiple sclerosis. *Disability and Rehabilitation*, 34(25), 2148-2157.
- Flodmark, C. E., Marcus, C. y Britton, M. (2006) Interventions to prevent obesity in children and adolescents: a systematic literature review. *International Journal of Obesity*, 30, 579-589.
- Grasten, A. (2012) Finnish adolescent's expectancy-value profiles, enjoyment, and directly measured physical activity in school physical education lessons. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(S), S230-S230.
- Hedman, L., Bjerg-Bäcklund, A., Perzanowski, M., Sundberg, S. y Rönmark, E. (2007). Factors related to tobacco use among teenagers. *Respiratory Medicine*, 101(3), 496-502.
- Kuroda, Y., Sato, Y., Ishizaka, Y., Yamakado, M. y Yamaguchi, N. (2012). Exercise motivation, self-efficacy, and enjoyment as indicators of adult exercise behavior among the transtheoretical model stages. *Global Health Promotion*, 19(1), 14-22.
- Jimenez, R., Cervelló, E., Santos-Rosa, F., García-Calvo, T. e Iglesias, D. (2006). Análisis de las relaciones entre las variables motivacionales y los estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes de Educación Física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(1), 83-94.
- Laguna, M., Lara, M. T. y Aznar, S. (2011). Patrones de Actividad Física en función del género y los niveles de obesidad en población infantil española. Estudio EYHS. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 621-631.
- Longbottom, J. L., Grove, J. R. y Dimmock, J. A. (2010). An examination of perfectionism traits and physical activity motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 574-581.

- Martínez, J., Jordán, O., Lain, S. y Navarro, A. (2012). Children's physical activity levels measured by accelerometer: all day physical activity vs physical education classes, *Revista Psicología del Deporte*, 21(1), 117-123.
- Nuviala, A., García-Montes, M., Ruiz-Juan, F. y Jaenes, J. (2007). El peso de los agentes sociales en la motivación para realizar prácticas físicas organizadas entre el alumnado de 10 a 16 años. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(2), 53-68.
- Organización Mundial de la Salud (2010) *World Health Statistics*. Ginebra: WHO.
- Ortega, F., Ruiz, J., Castillo, M. y Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health, *International Journal of Obesity*, 32(1), 1-11.
- Ottevaere, C., Huybrechts, I., Benser, J., De Bourdeaudhuij, I., Cuenca-Garda, M., Dallongeville, J., et al. (2011). Clustering patterns of physical activity, sedentary and dietary behavior among European adolescents: the HELENA study. *BMC Public Health*, 11, 328-338.
- Papandonatos, G., Williams, D., Jennings, E., Napolitano, M., Bock, B., Dunsiger, S. et al. (2012). Mediators of physical activity behavior change: findings from a 12-month randomized controlled trial. *Health Psychology*, 31(4), 512-520.
- Roman, B., Serra, L., Hagströmer, M., Ribas, L., Sjöström, M., y Segura, R. (2010). International Physical Activity Questionnaire: reliability and validity in Spanish population. *European Journal of Sport Science*, 10(5), 297-304.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J. y Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 963-975.
- Sanz-Arazuri, E., Ponce de León, A. y Valdemoros, M. A. (2012). Parental predictors of physical inactivity in Spanish adolescents. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 95-101.
- Silva, P., Aires, L., Santos, R. M., Vale, S., Welk, G. J. y Mota, J. (2011). Lifespan snapshot of physical activity assessed by accelerometry in Porto. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 352-360.
- Silva, P., Lott, R., Wickrama, K., Mota, J. y Welk, G. (2012). Psychosocial correlates of physical activity in two cultural contexts: different pathways? *Journal of Physical Activity & Health*, 9(4), 581-593.
- Stensel, D. J., Gorely, T. y Biddle, S. J. H. (2008). Conceptualization of Youth Physical Activity and Sedentary Behavior. Youth Health Outcomes. En A. L. Smith y J. H. Stuart (Eds.), *Youth Physical Activity and Sedentary Behavior Challenges and solutions* (pp. 31-57). Leeds (UK): Human Kinetics.
- Suzic, N. (2011). Students motivation for sports and their evaluation of school. *SportLogia*, 7(1), 65-83.

- Vilhjalmsson, R. y Kristjansdottir, G. (2003). Gender differences in physical activity in older children and adolescents: the central role of organized sport. *Social Science & Medicine*, 56(2), 363-374.
- Welk, G. J. (1999). The Youth Physical Activity Promotion Model: A Conceptual Bridge Between Theory and Practice. *Quest*, 51(1), 5-23.
- Wilson, K. S., Spink, K. S. y Priebe, C. S. (2010). Parental social control in reaction to a hypothetical lapse in their child's activity: the role of parental activity and importance. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 231-237.
- Woods, C., Tannehill, D. y Walsh, J. (2012). An examination of the relationship between enjoyment, physical education, physical activity and health in Irish adolescents. *Irish Educational Studies*, 31(3), 263-280.
- Wuang, Y. y Su, C. (2012). Patterns of participation and enjoyment in adolescents with Down syndrome. *Research in Developmental Disabilities*, 33(3), 841-848.

AGRADECIMIENTOS

Daniel Mayorga-Vega recibe una beca del Ministerio de Educación (AP2010-5905).