

# Evaluación de las barreras para la práctica de actividad física y deportiva en los adolescentes españoles

## Evaluation of the barriers to the practice of physical and sport activities in Spanish adolescents

María Espada-Mateos y Sofía Galán

Recibido 3 marzo 2017 / Enviado para modificación 30 mayo 2017 / Aceptado 18 agosto 2017

### RESUMEN

**Objetivo** Identificar cuáles son las barreras que perciben los adolescentes para practicar actividad física en su tiempo libre.

**Método** Se siguió una metodología cuantitativa de corte descriptivo. La muestra estuvo formada por 324 estudiantes (54,3 % chicas y 45,7 % chicos) de Educación Secundaria Obligatoria con una edad media de 14,01±1,35 años. Para la toma de los datos se utilizó la Escala Breve de Percepción para la Práctica de Actividad Física y Deportiva en adolescentes. Las variables analizadas son el autoconcepto o la autopercepción de las competencias motrices, la motivación o el interés, el apoyo social y la incompatibilidad de tareas. Se analiza cómo estas barreras varían en función del género y del curso.

**Resultados** Existen relaciones estadísticamente significativas entre el auto concepto y la motivación en función del sexo. Asimismo, existen diferencias estadísticamente significativas en todas las variables excepto en la de la incompatibilidad de tareas en función del curso.

**Conclusiones** Las chicas tienen peor auto concepto y motivación sobre la práctica de actividad físico-deportiva. Por otra parte, los alumnos de mayor edad (15-16 años) presentan un mayor auto concepto o autopercepción de las competencias motrices, motivación y apoyo social.

**Palabras Clave:** Problemas sociales; ejercicio; adolescente; identidad de género (fuente: DeCS, BIREME).

### ABSTRACT

**Objective** To identify which factors adolescents perceive as preventing them from undertaking physical activity in their spare time.

**Methods** A cross sectional descriptive and quantitative methodology was followed. The sample consisted of a total of 324 students (54.3 % girls and 45.7 % boys) enrolled in Mandatory Secondary Education with a mean age of 14.01±1.35 years old. The data was selected using the Short Scale of Perceived Barriers for the Physical Activity in Adolescents. The analyzed variables include self-perception of motor competence, motivation or interest, social support, and incompatibility with other activities. These barriers are analyzed in relation to gender and grade level.

**Results** There are significant differences between self-perception of motor competence and motivation in relation to gender. Furthermore, there are significant differences in all variables except in the one of incompatibility with other activities in relation to grade level.

**Conclusion** Girls have a worse self-perception of motor competence and motivation to practice physical activity. However, the oldest students (15-16 years old) present better self-perception of motor competence, motivation and social support.

**Key Words:** Social problems; exercise; adolescent; gender identity (source: MeSH, NLM).

ME: Dra. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. M. Sc. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Politécnica de Madrid. Madrid, España. [maria.espada@upm.es](mailto:maria.espada@upm.es)  
SG: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. M. Sc. Educación Secundaria y Bachillerato. Magisterio en Educación Física. Facultad de Educación. Universidad Camilo José Cela. Madrid, España. [sofiagalana@hotmail.com](mailto:sofiagalana@hotmail.com)

La práctica deportiva realizada con regularidad tiene muchos beneficios para el proceso de maduración personal de los adolescentes. Además de obtenerse beneficios físicos en el sistema circulatorio y el aparato locomotor, se obtienen beneficios sobre aspectos psicológicos y psicosociales como el control de la ansiedad, la depresión y el control del peso (1).

Sin embargo, hay investigaciones que han alertado acerca de la existencia de un aumento del sedentarismo entre los jóvenes por el uso de las nuevas tecnologías (2). En el caso de los adolescentes españoles, se puede destacar que el 35 % de los jóvenes son inactivos ya que realizan menos de tres horas de práctica físico-deportiva a la semana (3).

La actividad física se presenta relacionada con la percepción de barreras o factores que obstaculizan la aparición de estas conductas. En esta línea, algunos autores señalan que aquellos individuos que perciben más barreras tienen menos probabilidad de ser activos (4).

Al analizar los factores que impiden o frenan la práctica deportiva, se observa que pueden estar relacionados con la percepción negativa de las capacidades motrices y de la propia imagen corporal (5). En la adolescencia, a mejor autoconcepto más probabilidad de ser activo (6). A su vez, el grupo de iguales y el clima deportivo entre amigos puede actuar como reforzador o inhibidor de la práctica deportiva (7).

En este sentido, existen investigaciones de las que se concluye que los adolescentes no realizan ningún tipo de actividad físico-deportiva en su tiempo libre porque no disponen de tiempo libre; bien porque tienen poco interés, o porque no les gusta realizarla (8); o bien porque los horarios no son buenos (9). En cambio, en el caso de las chicas adolescentes, no se practica deporte porque consideran más importante dedicar ese tiempo a las amigas, los estudios y las relaciones sociales o sentimentales (10).

Por todo lo expuesto anteriormente, el objetivo de la presente investigación es analizar las barreras percibidas por los adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria para practicar actividad física y deportiva en función del género y del curso.

## MÉTODO

La investigación siguió una metodología cuantitativa de corte descriptivo y transversal (11). Una vez que los resultados de los cuestionarios fueron filtrados, se analizaron mediante el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS; v20).

### Participantes

La muestra estuvo compuesta por 324 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O.). La distribución

por cursos fue la siguiente: En el primer curso ( $n=80$ , 24,7 %), en el segundo ( $n=95$ , 29,3 %), en el tercer curso ( $n=62$ , 19,1 %) y en el cuarto ( $n=87$ , 26,9 %); con edades comprendidas entre los 12 y los 17 años de edad ( $M=14,01$ ,  $DT=1,35$ ). La distribución de acuerdo con al género fue de 176 chicas (54,3 %) y 148 chicos (45,7 %).

### Instrumento

Para conocer cuáles son las barreras que encuentran los adolescentes a la hora de practicar actividad física se empleó la Escala Breve de Percepción de Barreras para la Práctica de Actividad Física (12). Esta escala es un instrumento que consta de 12 ítems con respuestas de tipo Likert de cinco puntos en la que 1 significa totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo. Las variables utilizadas son el autoconcepto o la autopercepción de las competencias motrices, la motivación o el interés, el apoyo social y la incompatibilidad de tareas. Se analizan cómo estas barreras varían en función del sexo y del curso. Los índices de consistencia interna, empleando el estadístico alpha de Cronbach fueron igual a 0,80.

### Análisis de datos

Para comprobar la normalidad de las distribuciones se utilizó el test de Kolmogorov-Smirnov. En las variables que cumplían una distribución normal se utilizó la prueba *t* de Student —como prueba inferencial— para muestras independientes; y se utilizó la prueba Análisis de la Varianza (ANOVA) de un factor con el fin de analizar la relación existente entre las variables. Como prueba Post-Hoc se seleccionó la prueba de Bonferroni, usando el criterio estadístico de significación de  $p < 0,05$ .

Asimismo, se utilizó el test de Levene para evaluar la homogeneidad de las varianzas. Todo ello se realiza a través del programa Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS; v20).

## RESULTADOS

En primer lugar, los resultados muestran una media superior en auto concepto en mujeres ( $M=1,8$ ) respecto a los hombres ( $M=1,6$ ). También, la media en motivación es superior en las mujeres ( $M=1,9$ ) frente a los hombres ( $M=1,7$ ). La media en apoyo social también es superior en las mujeres ( $M=1,9$ ) frente a los hombres ( $M=1,7$ ); y en incompatibilidad de tareas en las mujeres es superior ( $M=2,7$ ) frente a los hombres ( $M=2,5$ ).

Tal y como se puede observar en la Tabla 1, al aplicar la prueba de Levene de las muestras independientes para la igualdad de varianzas, se asumen varianzas iguales en todas las variables ( $p > 0,05$ ). La prueba *t* de Student

para la igualdad de medias, muestra que existen diferencias significativas en autoconcepto ( $t=2,0$ ;  $p=,04$ ) y en motivación ( $t=2,3$ ;  $p=0,02$ ) en función del género. Las diferencias no son significativas en apoyo social ( $t=1,8$ ;  $p=0,07$ ) ni en incompatibilidad de tareas ( $t=1,4$ ;  $p=0,15$ ) en función del género.

**Tabla 1.** Prueba de muestras independientes en función del sexo

Variable dependiente		Prueba Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias		
		F	Sig	t	gl	Sig (lateral)
Autoconcepto	Se han asumido varianzas iguales	2,0	0,16	2,0	322,0	0,04
	No se han asumido varianzas iguales			2,1	319,2	0,04
Motivación	Se han asumido varianzas iguales	1,7	0,19	2,3	322,0	0,02
	No se han asumido varianzas iguales			2,3	298,7	0,02
Apoyo social	Se han asumido varianzas iguales	0,0	0,88	1,8	322,0	0,07
	No se han asumido varianzas iguales			1,8	315,2	0,07
Incompatibilidad tareas	Se han asumido varianzas iguales	0,0	0,84	1,4	322,0	0,15
	No se han asumido varianzas iguales			1,4	309,8	0,15

Respecto a las relaciones entre los cursos se ha obtenido que existen diferencias significativas en autoconcepto ( $F= 3,2$ ;  $p=,02$ ), en motivación ( $F=2,7$ ;  $p=,04$ ) y en apoyo social ( $F=4,6$ ;  $p=,00$ ). Sin embargo, no hay diferencias significativas en incompatibilidad de tareas en función del curso ( $F=1,7$ ;  $p=,17$ ) (Tabla 2).

**Tabla 2.** ANOVA de un factor en función del curso

Variable dependiente		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Autoconcepto	Inter-grupos	6,9	3	2,3	3,2	,02
	Intra-grupos	227,6	320	0,7		
	Total	234,5	323			
Motivación	Inter-grupos	5,1	3	1,7	2,7	,04
	Intra-grupos	204,5	320	0,6		
	Total	209,6	323			
Apoyo social	Inter-grupos	11,9	3	4,0	4,6	,00
	Intra-grupos	279,1	320	0,9		
	Total	291,0	323			
Incompatibilidad tareas	Inter-grupos	5,1	3	1,7	1,7	,17
	Intra-grupos	325,9	320	1,0		
	Total	331,0	323			

Tal y como se muestra en la Tabla 3, se puede apreciar que existe relación significativa en auto concepto en 2º de la ESO con 4º de la ESO ( $p=0,02$ ), en motivación 3º de la ESO con 4º de la ESO ( $p=0,04$ ) y en apoyo social entre 2º de la ESO y 4º de la ESO ( $p=0,01$ ); y también entre 3º de la ESO y 4º de la ESO ( $p=0,02$ ), 4º de la ESO con 2º de la ESO ( $p=0,01$ ) y en 4º de la ESO con 3º de la ESO ( $p=0,02$ ). No hay relación significativa con incompatibilidad de tareas (Tabla 3).

**Tabla 3.** Prueba Post hoc de Bonferroni entre los distintos cursos. Comparaciones múltiples Bonferroni

Variable dependiente	(I) Curso	(J) Curso	Diferencia de medias (I-J)	Error típico	Sig.	Intervalo de confianza al 95 %	
						Límite inferior	Límite superior
Autoconcepto	1º ESO	2º ESO	0,1	0,1	1	-0,3	0,4
		3º ESO	0,0	0,1	1	-0,4	0,4
		4º ESO	-0,3	0,1	0,14	-0,6	0,0
		1º ESO	-0,1	0,1	1	-0,4	0,3
	2º ESO	3º ESO	-0,1	0,1	1	-0,4	0,3
		4º ESO	-,4*	0,1	0,02	-0,7	0,0
		1º ESO	0,0	0,1	1	-0,4	0,4
		3º ESO	0,1	0,1	1	-0,3	0,4
	4º ESO	2º ESO	-0,3	0,1	0,26	-0,7	0,1
		1º ESO	0,3	0,1	0,14	0,0	0,6
		2º ESO	,4*	0,1	0,02	0,0	0,7
		3º ESO	0,3	0,1	0,26	-0,1	0,7
Motivación	1º ESO	2º ESO	0,0	0,1	1	-0,3	0,3
		3º ESO	0,3	0,1	0,27	-0,1	0,6
		4º ESO	-0,1	0,1	1	-0,4	0,2
		1º ESO	0,0	0,1	1	-0,3	0,3
	2º ESO	3º ESO	0,3	0,1	0,24	-0,1	0,6
		4º ESO	-0,1	0,1	1	-0,4	0,2
		1º ESO	-0,3	0,1	0,27	-0,6	0,1
		3º ESO	2º ESO	-0,3	0,1	0,24	-0,6
	4º ESO	2º ESO	-,4*	0,1	0,04	-0,7	0,0
		1º ESO	0,1	0,1	1	-0,2	0,4
		2º ESO	0,1	0,1	1	-0,2	0,4
		3º ESO	,4*	0,1	0,04	0,0	0,7
Apoyo social	1º ESO	2º ESO	0,1	0,1	1	-0,3	0,4
		3º ESO	0,1	0,2	1	-0,3	0,5
		4º ESO	-0,4	0,1	0,05	-0,8	0,0
		1º ESO	-0,1	0,1	1	-0,4	0,3
	2º ESO	3º ESO	0,0	0,2	1	-0,4	0,4
		4º ESO	-,4*	0,1	0,01	-0,8	-0,1
		1º ESO	-0,1	0,2	1	-0,5	0,3
		3º ESO	2º ESO	0,0	0,2	1	-0,4
	4º ESO	2º ESO	-,5*	0,2	0,02	-0,9	-0,1
		1º ESO	0,4	0,1	0,05	0,0	0,8
		2º ESO	,4*	0,1	0,01	0,1	0,8
		3º ESO	,5*	0,2	0,02	0,1	0,9
Incompatibilidad tareas	1º ESO	2º ESO	0,1	0,2	1	-0,3	0,5
		3º ESO	0,3	0,2	0,81	-0,2	0,7
		4º ESO	0,3	0,2	0,21	-0,1	0,7
		1º ESO	-0,1	0,2	1	-0,5	0,3
	2º ESO	3º ESO	0,1	0,2	1	-0,3	0,6
		4º ESO	0,2	0,1	1	-0,2	0,6
		1º ESO	-0,3	0,2	0,81	-0,7	0,2
		3º ESO	2º ESO	-0,1	0,2	1	-0,6
	4º ESO	2º ESO	-0,1	0,2	1	-0,6	0,3
		4º ESO	0,1	0,2	1	-0,4	0,5
		1º ESO	-0,3	0,2	0,21	-0,7	0,1
		2º ESO	-0,2	0,1	1	-0,6	0,2
3º ESO	-0,1	0,2	1	-0,5	0,4		

\* La diferencia de medias es significativa al nivel 0,05

## DISCUSIÓN

En el presente estudio se obtiene que existe una relación entre el auto concepto en función del sexo y entre los diferentes cursos. Coincidiendo con otras investigaciones en las que existen diferencias entre la imagen corporal y la autoestima en función del sexo (12). Además, tal y

como señalan algunos estudios, el auto concepto influye en la práctica de la actividad física de los adolescentes, de tal manera que a peor auto concepto menor práctica de actividad física (5,6).

Respecto a la variable de apoyo social, los resultados de esta investigación en dicha variable en función del sexo muestran que no hay relación significativa, sin embargo, en otros estudios se determinaron que había diferencias entre los chicos y las chicas (13). El estilo de socialización familiar en la transmisión de actitudes, expectativas y valoraciones hacia la práctica deportiva dentro de la familia pueden determinar estas prácticas (13). Además, en la adolescencia el grupo de iguales y el clima deportivo entre amigos puede actuar como reforzador o inhibidor de la práctica deportiva (7). En cambio, el clima familiar deportivo y el clima deportivo entre iguales no tiene el mismo efecto de motivación entre los chicos y las chicas; mientras que en los chicos sí tiene efecto de motivación en comparación con las chicas (13).

Respecto al apoyo social en función del curso, sí se han obtenido diferencias significativas en 3º y 4º de la ESO.

Por otra parte, la principal barrera señalada en la población por la que no se practica o se abandona la práctica regular de actividad físico-deportiva es porque no se dispone de tiempo libre (14), siendo éste el principal motivo de abandono o falta de práctica también entre los adolescentes (15). No obstante, en el presente estudio no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas entre la variable incompatibilidad de tareas, y el sexo o el curso.

Otra de las principales barreras asociadas al abandono de la práctica físico-deportivas es la falta de interés por la actividad física y el deporte, o porque no les gusta realizarla (8). En esta línea, una alta motivación hacia el ejercicio físico supone menores niveles de barreras —tales como la imagen corporal/ansiedad físico-social, fatiga/pereza y las obligaciones/falta de tiempo— con respecto a los escolares que tienen una moderada motivación hacia el ejercicio físico (16). En el presente trabajo, se han obtenido diferencias estadísticamente significativas en la variable motivación en función del sexo, así como entre los alumnos de 3º y 4º de la E.S.O.

Todo ello corrobora que existe una asociación entre el nivel de participación en la práctica físico-deportiva con determinado tipo de barreras, siendo las barreras individuales y motivacionales las que mayor asociación tienen con la falta de práctica (17,18).

Finalmente, cabe señalar que los resultados del presente estudio pueden tener un enfoque práctico para la sociedad ya que identificar los factores que determinan la práctica de actividad físico-deportiva en los adolescentes podría ayudar a planificar programas o estrategias de

intervención con este colectivo, y así, dar respuesta a algunos de los problemas que se plantean alrededor de la práctica físico-deportiva.

*Conflictos de intereses:* Ninguno.

## REFERENCIAS

1. World Health Organization. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación. Ginebra: World Health Organization; 2006 [Internet]. Disponible en: <https://goo.gl/qEXUen>. Consultado marzo del 2017.
2. Capdevila, L. Actividad física y estilo de vida saludable. Girona: Documenta Universitaria; 2005
3. Consejo Superior de Deportes. Estudio de los hábitos deportivos de la población escolar en España. Madrid: Consejo Superior de Deportes; 2011.
4. Pate R, Freedson PS, Sallis JF, Taylor WC, Sirard J, Trost SG; et al. Compliance with physical activity guidelines: Prevalence in a population of children and youth. *Ann Epidemiol*. 2002; 12(5):303-308.
5. De Hoyo M, Sañudo B. Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Rev Int Med Cien AC*. 2007; 26(7): 87-98.
6. Esnaola I, Rodríguez A, Goñi E. Propiedades Psicométricas del cuestionario de autoconcepto AF5. *An Psicol*. 2011; 27(1): 109-117.
7. Weiss MR, Smith AL, Theeboom M. That's what friends are for: Children's and teenagers perceptions of peer relationships in the sport domain. *J Sport Exercise Psy*. 1996; 18: 347-379.
8. Quevedo-Blasco V, Quevedo-Blasco R, Bermúdez, MP. Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Rev Inv Educa*. 2009; 6: 33-42.
9. Alvarías M, Fernández MA, López C. Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Rev Inv Educa*. 2009; 6: 113-122.
10. Martínez de Quel O, Fernández E, Camacho MJ. Percepción de dificultades para la práctica de actividad física en chicas adolescentes y su evolución con la edad. *Apunts Ed Física Deporte*. 2010; 99: 92-99.
11. Cea MA. Metodología Cuantitativa. Estrategias y técnicas de investigación social. Madrid: Síntesis; 2001.
12. Rentz-Fernandes AR, Silveira-Viana M, de Liz CM, Andrade A. Autoestima, imagem corporal e depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais. *Rev. Salud Pública (Bogotá)*. 2017; 19(1): 66-72.
13. Cabañas-Sánchez V, Tejero-González CM, Veiga C. Construcción y validación de una escala breve de percepción de barreras para la práctica deportiva en adolescentes. *Rev Esp Salud Pública*. 2012; 86: 435-443.
14. Sørensen M, Gill D. Perceived barriers to physical activity across Norwegian adult age groups, gender and stages of change. *Scand J of Med Sci Sport*. 2008; 18: 651-663.
15. Rodríguez G, Cordente CA, Mayorga JI, Garrido M, Macías R, Lucía A, et al. Influencia de determinantes socio-demográficos en la adherencia a las recomendaciones de actividad física en personas de entre 15 y 74 años de Madrid. *Rev Esp Salud Pública*. 2011;85: 351-362.
16. Martínez-Baena AC, Mayorga-Vega D, Viciana J. Diferencias en la percepción de barreras en escolares granadinos de acuerdo a su nivel de motivación hacia el ejercicio físico. *Rev Andal Med Deporte*. 2015; 8:20-47.

17. Cerin E, Leslie E, Sigiyama T, Owen N. Perceived barriers to leisure time physical activity in adults: an ecological perspective. *J of Phys Act Health*. 2010; 7: 451-459.
18. Bautista L, Reininger B, Gay JL, Barroso CS, McCormick JB. Perceived barriers to exercise in Hispanic adults by level of activity. *J of Phys Act Health*. 2011; 8: 916-925.