

VARIABLES PREDICTORAS DEL ABANDONO DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN ADOLESCENTES

Predictor variables of the dropping out of physical sport activity by teenagers

Manuel Isorna Folgar¹, Francisco Ruiz Juan², Antonio Rial Boubeta³

1 Facultad Ciencias de la Educación y Deporte. Universidad de Vigo

2 Facultad Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia

3 Facultad de Psicología. Universidad de Santiago de Compostela

Recepción: julio 2012 • Aceptación: abril 2013

CORRESPONDENCIA:

Manuel Isorna Folgar

Facultad Ciencias Educación y Deporte

Campus A Xunqueira s/n

36005 Pontevedra

isorna.catoira@uvigo.es

Resumen

Son muchos los trabajos que han destacado la importancia que la actividad física y la práctica deportiva regular posee para los más jóvenes, no solo desde el punto de vista de la salud, sino también a nivel psicosocial. Sin embargo, uno de los grandes problemas pendientes de resolver son las altas tasas de abandono que la práctica deportiva presenta entre los adolescentes. El propósito de este artículo ha sido profundizar en este hecho, intentando identificar algunas de las variables que puedan estar explicándolo. En concreto, el presente trabajo se ha centrado en analizar la relación entre abandono y variables como el Género, la Edad, el IMC o el entorno familiar y grupal. A partir de los datos extraídos de una muestra de 5561 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Educación Secundaria Post-Obligatoria (ESPO), los análisis realizados revelan que el abandono es mayor entre los alumnos que cursan ESO (47,9%) que entre los que cursan ESPO (28,9%), y entre las chicas (51,7%). Las tasas encontradas son mayores también en aquellos casos en los que los padres nunca realizaron actividad física regular y en los que existen antecedentes de abandono entre hermanos o amigos. Ello permite constatar la influencia de algunas variables de carácter estructural, pero, lo más importante, recalca la importancia que el entorno familiar y el grupo de iguales posee como modelos de referencia para la práctica de actividad físico-deportiva.

Palabras clave: Actividad física y deportiva, adherencia, amigos, padres, apoyo familiar.

Abstract

Many studies have highlighted the importance of physical activity and sport for youth, not only from a health standpoint but also from a psychosocial point of view. However, one of the major remaining problems is the high dropout rate that sport has among adolescents. The purpose of this article was to further assess this, by trying to identify some of the variables that explain it. Specifically, this study focused on analysing the relationship between abandonment and variables such as gender, age, BMI, family and environment. Based on data drawn from a sample of 5561 students of compulsory secondary education (ESO) and Post-Compulsory Secondary Education (ESPO), the analyses show that abandonment is higher among students attending ESO (47.9 %) than among those who attend ESPO (28.9%), and especially among girls (51.7%). Dropout rates are also higher in those cases where the parents have never performed regular physical activity and where there is a history of dropout among siblings or friends. This helps verify the influence of some structural variables but, more importantly, it stresses the importance of the family and the peer group as role models for the practice of physical and sporting activity.

Key words: Physical and sports activity, adherence, friends, parents, family support.

Introducción

Numerosos trabajos se han ocupado de demostrar que la práctica de actividad físico-deportiva moderada posee unos efectos positivos sobre la salud innegables, tanto a nivel físico como psicosocial (American College of Sports Medicine, 2000; Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008; Moreno, Cervelló y Moreno, 2008). Dichos beneficios afectan a diferentes áreas o niveles: mejora cardiovascular y respiratoria, control del peso corporal, reducción del estrés, mejora de la capacidad de concentración y de la autoestima, incremento de la calidad de vida y el bienestar psicológico. Edmuns, Ntoumanis y Duda (2007) señalan incluso que los sujetos con mayor adherencia a la práctica deportiva revelan una mayor satisfacción de la necesidad psicológica de relacionarse con los demás. Resulta evidente, por tanto, que la actividad física influye positivamente sobre las tres dimensiones de la salud (física, psicológica y social) establecidas por la Organización Mundial de la Salud (1986), contribuyendo a la mejora de la calidad de vida de las personas.

En general, los beneficios que la práctica físico-deportiva ejerce sobre la salud física han sido muy estudiados y presentan un mayor protagonismo en la literatura científica que los beneficios que produce sobre el bienestar psicológico. No obstante, no faltan investigaciones que avalan los beneficios de la práctica físico-deportiva a este nivel: mejora la salud mental, el estado de ánimo y la emotividad (Biddle, Fox & Boutcher, 2000), reduce la depresión clínica (Lawlor & Hopker, 2001), disminuye los niveles de ansiedad (Akandere & Tekin, 2005), favorece el afrontamiento del estrés (Holmes, 1993), incrementa la autoestima (McAuley, Mihalko & Bane, 1997) e incluso incide en un menor consumo de drogas (Jiménez, Cervelló, García, Santos y Del Villar, 2006). A ello hay que añadir que la práctica de la actividad física y deportiva no es un producto del ejercicio en sí mismo, sino que viene motivado además por el seguimiento de hábitos saludables por parte de las personas que lo practican, como una alimentación equilibrada o la disminución de conductas de riesgo, como el consumo de alcohol y tabaco (Jiménez, 2004; Motl, McAuley, Birnbaum & Lytle, 2006; Teixeira et al., 2006).

Sin embargo, a pesar de todas las ventajas que conlleva la práctica físico-deportiva, algunos trabajos recientes han constatado el aumento de jóvenes que abandonan un estilo de vida activo en plazos temporales relativamente cortos (Bodson, 1997; Gómez, Ruiz y Pieron, 2010; Nuviala y Nuviala, 2003; Ruiz, 2001). El estudio y comprensión de las causas por las que se produce la continuidad o abandono de la práctica de-

portiva implica la consideración tanto de aspectos relacionados con la salud, como del ambiente social (actitudes, valores y normas), así como de características personales y familiares (Aaro, Wold & Kannas, 1986). Los agentes de socialización (familia, escuela, amigos y medios de comunicación) resultan, en ocasiones, determinantes en la consolidación de conductas que conforman el estilo de vida del individuo.

En la búsqueda de explicaciones tanto de la práctica deportiva como del abandono de ésta se han propuesto diferentes teorías o modelos, cada cual enfatizando variables y mecanismos diferentes. Algunas teorías han enfatizado el aspecto psicológico o individual del sujeto, mientras que otras han reparado más en el componente social, vinculado al medio donde se desenvuelve el sujeto (Chillón, 2005). Muchos de estos modelos han sido desarrollados para adultos siendo luego extrapolados y aplicados a niños y adolescentes, lo cual, para algunos autores, representa un error (Welk, 1999). Investigadores como Brawley (1993), Robison y Rogers (1994), Smith y Biddle (1999), Hagger, Chatzisarantis y Biddle (2001) coinciden en señalar las teorías y modelos sociocognitivos como los más relevantes a la hora de explicar las conductas relacionadas con la salud y la actividad física. Los más difundidos son el modelo de *Creencia de Salud* de Maiman y Becker (1974), el modelo de la *Acción Razonada* de Ajzen y Fishbein (1980) y su derivación posterior en la *Teoría de la Conducta Planificada* de Ajzen (1991), el modelo de *Autoeficacia* de Bandura (1986), el modelo *Transtórico* de Prochaska y DiClemente (1982) y Prochaska y Marcus (1994), el de *Participación en Actividad Física* de Sonstroem (1988) o el *Modelo de Conducta de Ejercicio*, de Noland y Feldman (1984). Paralelamente a estos modelos generales, otros autores han planteado teorías que tratan de explicar el fenómeno de socialización de la práctica deportiva (Coakley, 1993; Lewko & Greendorfer, 1988), estudiando la influencia que ejerce la familia, los pares y la escuela en el ámbito del deporte. En particular, varias investigaciones concluyeron que los niños y los adolescentes son más propensos a ser físicamente activos cuando sus padres y sus amigos participan en actividades físico-deportivas de forma regular (Anderssen & Wold, 1992; Raudsepp & Viira, 2000; Piéron, 2002), les impulsan a practicar (Biddle & Goudas, 1996) o incluso cuando practican deporte con ellos (Shropshire & Carroll, 1997).

Un análisis efectuado de la literatura publicada entre 1970 y 1998, realizado por Sallis, Prochaska y Taylor (2000), constata una asociación significativa entre actividad física, el apoyo de los padres y/o de otras personas representativas para el sujeto, como sus hermanos y hermanas. Otro estudio de revisión

efectuado sobre publicaciones más recientes (1998-2005), realizado por Van Der Horst, Paw, Twisk y Van Mechelen (2007), sirvió para poner de relieve también las influencias de la familia y los amigos en la práctica deportiva. Trabajos recientes (Romero, Garrido y Zagalaz, 2009; Cantallops, Ponseti, Vidal, Borràs y Palou, 2012) han recalado también que el hecho de llevar a un niño al club deportivo, de hacerlo socio y sentirse apoyado por sus padres son factores que propiciarán la práctica de actividades físico-deportivas.

En relación con el género, según trabajos como el de Lee, Fredenburg, Belcher, y Cleveland (1999) y Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia (2004), el abandono de la práctica deportiva es casi el doble entre las mujeres que entre los varones. En la misma línea, trabajos como el de Cale (1996), Cale y Almond (1997), Mota y Silva (1999) o Sallis, Zakarian, Hovell y Hofstetter (1996); Sallis et al. (2000) encuentran diferencias acusadas en la práctica deportiva en la adolescencia en función del género, siendo los varones los que realizan una práctica mayor. Piéron, Telama, Almond y Carreiro da Costa (1999) en su estudio realizado con jóvenes europeos destacan que la proporción de mujeres inactivas era significativamente más alta que las de los varones. En España, García (2006); Gálvez-Casas (2007) y Mollá (2007) encuentran que los varones realizan más actividad física que las mujeres.

Una de las muchas explicaciones de las diferencias encontradas hace énfasis en la influencia de los estereotipos en la enseñanza de la educación física, que terminan por generar diferencias tanto de intereses como de motivaciones, así como en el grado de participación en ciertas actividades físicas (Binachi & Brinnitzer, 2000; Moreno, Martínez y Alonso, 2006; Scraton & Flintoff, 2002).

Otro de los elementos que ha centrado algunas de las investigaciones sobre el abandono de la práctica deportiva es el peso corporal, más concretamente, el sobrepeso. En trabajos como el de Adams (2003), Muros, Som, López y Zabala (2009) encuentran que el nivel de actividad física disminuye en la medida que aumenta el índice de masa corporal (IMC). Independientemente del género, niños y niñas con exceso de peso resultan menos activos. Además, podemos encontrar otros estudios en los que se observa una asociación positiva entre la obesidad y la incidencia y la gravedad de las enfermedades cardiovasculares (Funada et al., 2008), repercutiendo en el deterioro del organismo, encontrando estudios, como el realizado por Szroniak, Labeledzka, Breborowicz, y Niedziela (2008), que expone que los adolescentes con obesidad tienen un mayor riesgo para desarrollar asma, incluso pudiendo llegar a predecir el riesgo de mortalidad en la edad adulta en per-

sonas con un IMC elevado (Zhang et al., 2008). Según Lehrke, Koch, Hubel, y Laessle (2005) y Reilly (2005), los efectos psicológicos de la obesidad quizás tengan mayor incidencia sobre los adolescentes que los efectos meramente físicos. Lehrke et al. (2005) asocian la obesidad con una baja autoestima, bajo bienestar psicológico, un alto nivel de quejas psicósomáticas y baja satisfacción con la propia vida.

En definitiva, tal y como se descrito en los párrafos anteriores, son diversos los enfoques y marcos teóricos desde los que ha sido abordado el abandono de la práctica físico-deportiva. Cada uno de ellos ha recalado la importancia de diferentes factores o variables, lo cual se ha traducido en recomendaciones concretas a nivel aplicado. Conscientes de la importancia que la práctica físico-deportiva tiene en nuestra sociedad y en la salud de los propios jóvenes y habida cuenta de los elevados índices de abandono detectados, el objetivo general del presente trabajo tiene la intención de profundizar en el conocimiento de algunas de las claves que pueden explicar el abandono de la práctica deportiva en la población escolar. Más que confirmar teorías o aproximaciones concretas al problema objeto de estudio, esta investigación se plantea con un carácter exploratorio, con el objetivo de conocer en qué medida existe una asociación significativa entre el abandono de la práctica físico-deportiva y algunas variables que han suscitado mayor apoyo en la literatura sobre el tema. En concreto, se plantean tres objetivos específicos, que se corresponden con otros tantos tipos de variables que centran nuestro interés. El primer objetivo específico es comprobar en qué medida las tasas de abandono pueden estar relacionadas o moduladas por variables de tipo estructural o sociodemográfico, como puede ser el Género o el Nivel de Estudios. El segundo objetivo específico se centra en analizar el posible papel del IMC y, por último, el tercero es comprobar el papel que puede ejercer el entorno familiar y grupal del adolescente.

Método

Participantes

Se partió de la población total de estudiantes matriculados en los centros de enseñanza secundaria durante el curso 2005-2006 de las provincias de Almería, Granada y Murcia (tomando como referencia los datos facilitados por las correspondientes Delegaciones Provinciales de Educación de dichas provincias). Para asegurar que la muestra era representativa de las tres provincias (error \pm 3%, intervalo de confianza 95.5%), se empleó

un muestreo polietápico estratificado por afijación proporcional y por conglomerados. Se tuvo en cuenta el tamaño de la población (más de 50000 habitantes, 20001-50000, 10001-20000, 5001-10000, 2001-5000 y menos de 2001 habitantes), tipo de centro (centros públicos-privados), curso (primero a cuarto, ESO; primero y segundo, ESPO) y género (chicos y chicas).

La muestra estuvo compuesta por un total de 5561 estudiantes de entre 12 y 19 años (Media = 15,61; D.T. = 1,94), 2817 varones y 2744 mujeres, correspondientes a dos niveles educativos: Enseñanza Secundaria Obligatoria (52,1%) y Enseñanza Secundaria Post-obligatoria –entre los que se incluyen estudiantes de Bachillerato y de Ciclos Formativos– (47,9%). La característica común de todos ellos era el hecho de haber practicado actividad físico-deportiva con regularidad en algún momento de su vida, mientras que el elemento diferencial era que algunos de ellos seguían haciendo actividad físico-deportiva en la actualidad, mientras que otros habían abandonado la práctica físico-deportiva. Se presenta un estudio transversal, llevado a cabo entre febrero y mayo de 2006.

Instrumentos

La recogida de los datos se efectuó por medio de un cuestionario *ad hoc* denominado *Hábitos físico-deportivos y estilos de vida*, al que se le han pasado las correspondientes pruebas de validez de contenido y de constructo (Piéron y Ruiz-Juan, 2010). Igualmente, se constató su fiabilidad mediante cuatro estudios piloto, con la finalidad de probar si el contenido de las preguntas, terminología y vocabulario eran entendidas por los entrevistados. También fueron consideradas las diferentes aportaciones hechas por los expertos que colaboraron en la investigación.

Basándonos en algunos estudios con similares características a la nuestra, se han seleccionado para este artículo: el género, el nivel de estudios, el IMC y las variables de la implicación o no en práctica habitual de actividad físico-deportiva de tiempo libre (*práctica regular y abandono*). Las variables referentes a los *aspectos socializadores*, se han utilizado las mismas variables y seguido el mismo procedimiento de Piéron y Ruiz-Juan (2013) y Ruiz-Juan, Piéron y Baena (2012). Las “conductas ante la práctica de su padre, madre, hermano/os y hermanas/as” se midieron con preguntas que tenían como opciones de respuestas: *práctica regular, abandono y nunca haber practicado*. La “actitud de progenitores y de amigos ante su propia práctica físico-deportiva” tiene como opciones de respuesta: *han puesto pegos u obstáculos, no se han preocupado, me han obligado y me han animado*. La consistencia interna fue aceptable ($\alpha = .87$).

Procedimiento

Se pidió permiso a los centros educativos mediante una carta en la que se explicaban los objetivos de la investigación, cómo se iba a realizar, al igual que se acompañaba un modelo del instrumento. El cuestionario fue autoadministrado con aplicación masiva, completado de forma anónima en una jornada escolar, con consenso y adiestramiento previo de los evaluadores. Todos los sujetos fueron informados del objetivo del estudio, de la voluntariedad, absoluta confidencialidad de las respuestas y manejo de los datos, que no había respuestas correctas o incorrectas y solicitándoles que contestaran con la máxima sinceridad y honestidad. Este trabajo posee informe favorable de la Comisión de Bioética de la Universidad de Murcia.

Análisis de datos

Se calcularon, en primer lugar, los porcentajes de abandono en cada segmento muestral, a partir de las diferentes variables de interés. En segundo lugar, se calculó un contraste de independencia χ^2 y, en aquellos casos que resultó estadísticamente significativo, fueron calculadas diferentes medidas de asociación (Coeficiente de Contingencia, V de Cramer y Coeficiente de Incertidumbre).

Resultados

En la figura 1 y 2 se recogen, a nivel descriptivo, los porcentajes de abandono de la práctica físico-deportiva en diferentes segmentos.

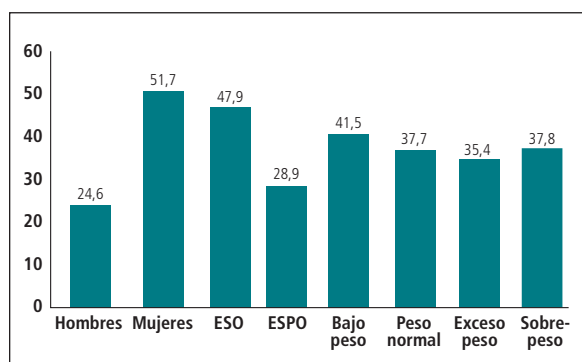


Figura 1. Porcentaje de abandono según de Estudios, Género e IMC.

Un primer dato de interés es que el porcentaje de abandono, a nivel global para la franja de edad considerada (12-19 años), es del 38%. Otro resultado importante es que el porcentaje de abandono es sensiblemente mayor entre los alumnos que cursan ESO –entre

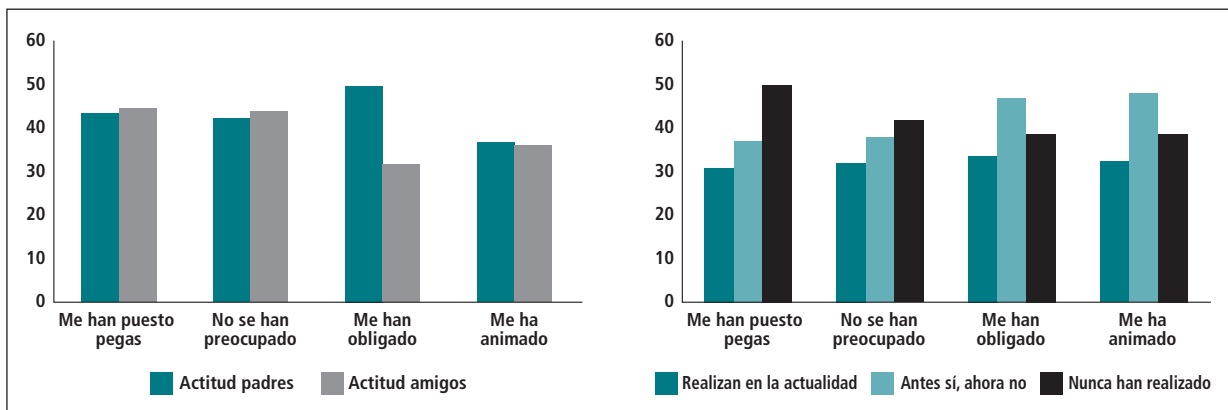


Figura 2. Porcentaje de abandono según de actitud de padres, amigos y comportamientos ante la práctica físico-deportiva de tiempo libre del padre, madre, hermanos y hermanas.

12 y 16 años– (47,9%) que entre los que cursan ESPO –entre 16 y 19 años– (28,9%). Se observan también notables diferencias entre hombres y mujeres, con un porcentaje de abandono del 24,6% y el 51,7%, respectivamente. Entre las mujeres abandona 1 de cada 2, mientras que entre los hombres sólo abandonaría 1 de cada 4. Por lo que se refiere al IMC los porcentajes de abandono son similares en los cuatro niveles establecidos, oscilando entre el 35,4% y el 41,5% (figura 1).

Puede observarse también cómo tanto la actitud de los padres frente a la práctica físico-deportiva, como la de los amigos/as, parecen condicionar los niveles de abandono. Por lo que se refiere a los padres, el mayor porcentaje de abandono se obtiene cuando la actitud de éstos consiste en *obligar* a hacer práctica físico-deportiva (49,3%), mientras que el menor porcentaje se obtiene cuando lo que hacen es *animar* a sus hijos a hacer actividad físico-deportiva (36,5%).

Por lo que se refiere a la actitud de los amigos, las mejores tasas de abandono se obtienen tanto cuando éstos *obligan*, como cuando *animan* a practicar práctica físico-deportiva (31,7% y 35,8%, respectivamente). Los porcentajes de abandono ascienden cuando lo que hacen los amigos es *poner pegas u obstáculos* (44,5%) o cuando *no se preocupan* (43,7%).

Se puede comprobar también que la práctica físico-deportiva tanto por parte de los padres como de los/as hermanos/as lleva asociado unos niveles de abandono particulares. Por lo que se refiere a la práctica físico-deportiva del padre y de la madre, en ambos casos el abandono es mayor cuando éstos *nunca han realizado actividad física* (49,7% y 41,8%) y sensiblemente menor cuando *todavía la realizan en la actualidad* (30,7% y 32%).

En cuanto a la posible influencia de los hermanos o hermanas, la pauta de resultados es similar a la encontrada respecto a los padres, aunque en este caso los peores resultados se obtienen cuando los/as herma-

nos/as *practicaban deporte, pero ya no lo practican en la actualidad* (46,8% y 47,9%).

A modo de resumen, podría decirse que el abandono es mayor entre las chicas que entre los chicos; entre aquellos cuyos padres les han obligado a realizar actividad físico-deportiva y que sus amigos les han puesto pegas u obstáculos o no se han preocupado; entre los que sus padres/madres nunca realizaron actividad física y entre aquellos cuyos hermanos/as han practicado deporte pero han dejado de hacerlo en la actualidad.

A continuación, más allá de los resultados presentados a nivel descriptivo, se intentó comprobar a nivel estadístico en qué medida el abandono puede estar asociado a cada una de las variables consideradas y, de ser así, conocer la fuerza o magnitud de la asociación. En la tabla 1 se recoge el valor y la significación del estadístico Chi-cuadrado, junto con varias medidas de asociación. Dos de ellas basadas en éste (Coeficiente de Contingencia y V de Cramer) y una tercera en la reducción proporcional del error (Coeficiente de Incertidumbre). Las dos primeras corrigen en valor estadístico del Chi-cuadrado, haciéndole tomar un valor entre 0 y 1, y además minimizan el efecto del tamaño de la muestra sobre la cuantificación del grado de asociación. Un valor próximo a 0 significa que las variables contrastadas son independientes, y un valor cercano al 1 indica una asociación máxima. El coeficiente de incertidumbre, por su parte, evalúa la asociación mostrando en qué proporción se reduce la probabilidad de cometer un error al clasificar un caso en alguna de las categorías de una variable, utilizando la otra como predictor. Así, 1 significa que se logra reducir el error por completo, y 0 que esa variable no contribuye en nada a reducir el error en la predicción.

Como se puede observar en la tabla 1, se ha constatado una asociación estadísticamente significativa entre el abandono de la práctica físico-deportiva y cada una de las variables consideradas en el presente estu-

Tabla 1. Contraste de independencia y medidas de asociación entre el Abandono de la Práctica deportiva y diferentes variables de interés.

VARIABLES	Chi-cuadrado	Sig	Coefficiente de Contingencia	V de Cramer	Coefficiente de Incertidumbre
Estudios*	211,42	<0,001	0,19	0,19	0,03
Género*	434,92	<0,001	0,27	0,28	0,06
IMC	3,85	0,27	---	---	---
Actitud padres	19,33	<0,001	0,06	0,06	0,003
Actitud amigos	30,67	<0,001	0,08	0,08	0,004
Practica padre	96,61	<0,001	0,13	0,13	0,01
Practica madre	28,83	<0,001	0,07	0,07	0,004
Practica hermanos	52,08	<0,001	0,11	0,11	0,01
Practica hermanas	62,32	<0,001	0,14	0,14	0,01

* Se aplicó la corrección por continuidad.

dio, salvo en el caso del IMC. Se ha podido comprobar, no obstante, que el grado de asociación encontrado es débil, lo cual evidencia que este tipo de variables posee una reducida capacidad a la hora de predecir el abandono por parte de los escolares. En cualquier caso, las dos variables que poseen una mayor vinculación con éste son el género (con un coeficiente de contingencia de (0,27) y el nivel de estudios cursado (0,19), resultados que siguen la línea de los estudios precedentes.

Discusión

Numerosos trabajos han destacado los múltiples beneficios que la práctica deportiva posee para salud de las personas, tanto desde el punto de vista del bienestar físico, como psicosocial, revelando una concepción integral de la salud, más allá de la ausencia de enfermedad. No faltan investigaciones que hayan llamado la atención sobre la necesidad de instaurar la actividad física y la práctica deportiva en el repertorio conductual de los más jóvenes, favoreciendo con ello la promoción de hábitos y estilos de vida saludables que se traducen en un menor consumo de drogas, un mejor control del peso corporal y alimentación, un mejor aprovechamiento del tiempo de ocio, etc. No obstante, uno de los grandes problemas con los que se encuentran los expertos que trabajan en este campo es el de la escasa adherencia y los altos índices de abandono que la práctica deportiva presenta entre los adolescentes. Los altos porcentajes de abandono detectados en diferentes países han promovido la realización de estudios con el objetivo de encontrar explicaciones plausibles al problema y poner en marcha las estrategias de prevención oportunas. Fruto de una revisión de la literatura, en el presente trabajo se ha intentado profundizar no tanto en la magnitud del problema, sino en contrastar la posible vinculación del abandono con algunas

de las variables que mayor protagonismo han tenido en la literatura. Tres han sido los tipos de variables analizados y, por tanto, tres los objetivos específicos planteados: (1) variables estructurales como el género o los estudios; (2) el IMC; y (3) las actitudes y práctica físico-deportiva tanto en el seno familiar (padres y hermanos) como entre el grupo de iguales.

Los resultados obtenidos revelan, en primer lugar, que el género es una variable moduladora importante, en la medida en que implica niveles de abandono sensiblemente diferentes (el doble en el caso de las mujeres que de los hombres). Este resultado viene a coincidir con los encontrados en trabajos como el de Pavón et al. (2004), Moreno et al. (2006), Ruiz (2001), Nuviala y Nuviala (2003) con muestras españolas; Aznar et al. (1997) en Inglaterra, Pierón en Bélgica (2003), Aaron et al. (1993) y Gordon (2003) con muestras de adolescentes de EE.UU.; Wilson y Dollman (2007) con muestras australianas. El porcentaje de personas que realiza actividad física va disminuyendo con la edad en ambos géneros, pero este abandono es significativamente más importante en las mujeres adolescentes (una de cada dos abandona la práctica deportiva en estas edades). La práctica de la actividad físico-deportiva tiene gran importancia en estos períodos de edad dado que, tal y como plantean Cantera y Devís (2002), la probabilidad de que una joven-adulta en un futuro próximo se plantee realizar actividad físico-deportiva será mayor en aquellas que han practicado actividad física en la infancia-adolescencia; es preferible que las niñas-adolescentes realicen actividad física deportiva y luego la abandonen que no haberla realizado nunca, sus experiencias anteriores le permitirán conservar una relación afectiva positiva con la misma. Por ello, es primordial desarrollar estudios sobre los motivos de práctica y abandono de la misma en las adolescentes, para desarrollar estrategias idóneas de promoción de vida activa en nuestras jóvenes.

Por otro lado, estos resultados refrendan, entre otros, los estudios de Anderssen y Wold (1992), Raudsepp y Viira (2000), Piéron (2002), Romero et al. (2009) ya que encontramos que aquellas familias en las que el padre o la madre realizan actividad físico-deportiva el porcentaje de hijos que abandonan es significativamente inferior a aquellas otras familias en las que ambos progenitores no realizan actividad físico-deportiva. La familia, y en concreto los padres/madres, puede considerarse como los agentes socializadores más importantes a la hora de estimular la práctica de la actividad físico-deportiva o bien contribuir al abandono de sus hijos. Los resultados obtenidos en nuestra investigación están en la línea obtenida en otras investigaciones con muestras de población española (García, 2001; Rodríguez, 2000; Ribelles, Valderas y Ordóñez, 2002; Cordente, 2006), con población europea (Andersen & Wold, 1992; Telama, Leskinen & Yang, 1996; Mota y Silva, 1999) o en poblaciones tan distantes como EE.UU. (Moore et al., 1991; Sprinter et al., 2006) o Nueva Zelanda (Hohepa et al., 2007) donde vienen a mostrar que los hijos e hijas de madres activas son 2 veces más activos que los de las madres inactivas; los hijos e hijas con padres activos 3,8 veces más.

En relación a la tercera de las variables consideradas, diferentes estudios habían evidenciado la importancia de los hermanos y hermanas en la adherencia a la práctica deportiva (Sallis et al., 2000), pues bien, nuestros resultados son congruentes con los mismos y vienen a mostrar que aquellos chicos/as que tienen hermanos u hermanas que realizan actividad físico-deportiva son 5,8 veces más activos que aquellos que no los tienen.

Parece deducible que observar a tu padre/madre o hermano/a practicando actividad físico-deportiva genera un modelo de comportamiento activo, estos resultados pueden estar sostenidos por el apoyo material, físico, económico y psicológico que ejerce la familia más cercana sobre el adolescente. Así, en estas familias es más común informar y conversar sobre las sensaciones subjetivas que se tienen en el entrenamiento o en la propia competición lo que genera una mayor empatía familiar, también el acceso tanto económico como el acompañamiento a las instalaciones deportivas son mayores en estas familias, la presencia física de los padres tanto en los entrenamientos como en las competiciones ejerce un fuerte papel reforzante para los más jóvenes, del mismo modo, es mayor en esta familias la compra y regalos de material deportivo e incluso en el propio transporte a los entrenamientos y competiciones (Wuerth, Lee & Alfermann, 2004).

Nuestros resultados van en consonancia con los obtenidos por Raudsepp y Viira (2000) en el que examinaban las contribuciones relativas de aspectos como gé-

nero, clase social, estatus socioeconómico de la familia y comportamiento ante la práctica físico-deportiva de personas que resultan significativas para el joven (padre, madre, hermana, hermano), sobre la variabilidad de las actividades físicas de los adolescentes de 13 a 15 años que habitan en un medio urbano. Los niños que indicaron que su padre había realizado actividad física regular, dedicaron significativamente más tiempo a participar en actividades físicas que los que afirmaron que su padre no hizo regularmente práctica física. Estos resultados son independientes del género del hijo, pudiéndose afirmar que la actividad física de los chicos y chicas implicados en este estudio pudo estar influida por la práctica de ejercicio regular del padre. Los resultados de este estudio sugieren que una nula o escasa participación del padre puede ser un factor con una importante influencia sobre la actividad física de los hijos.

Si bien es cierto que hay estudios como el de Shropshire y Carroll (1997) en el que constatan que las relaciones entre la actividad de los hijos con la de la madre no son significativas, nuestros resultados y la de multitud de estudios (García, 2006; Stucky-Ropp & DiLorenzo, 1993; Mota y Silva, 1999; Bois et al., 2005) ponen de manifiesto que el papel de la madre aparece como trascendente y con índices de probabilidad significativos de .001.

En resumen, en muchos adolescentes inactivos el papel de modelo de inactividad del padre y de la madre es el que prevalece.

En relación a la cuarta variable en estudio, nuestra hipótesis subyacente era prever que aquellos adolescentes que tuviesen amigos/as que les planteasen obstáculos o puesto pegos para que realizaran actividad físico-deportiva las probabilidades de que la abandonasen aumentarían de forma significativa con respecto a aquellos/as que les sucediese lo contrario, es decir, disfrutarían de amigos/as que los animasen a practicarlos. Pues bien, nuestra teoría se confirma ya que el abandono es significativamente mayor en aquellos sujetos que poseen amigos que les han puesto pegos u obstáculos para su práctica. Lo que viene a mostrar y ratificar la influencia del grupo de amigos.

Estudios realizados con población española también atribuyen un papel muy importante al grupo de pares (Castillo y Balaguer, 2001; Cordente, 2006; Serra, 2008), igualmente, en países de nuestro entorno (Andersen & Wold, 1992; Matos et al., 2002) y de otros continentes (Bianchi & Brinnitzer, 2000; Hohepa et al., 2007; Wilson & Dollman, 2007). Los amigos/as también juegan un papel muy importante en el modelado ya que, por un mecanismo de identificación, si comprueban que sus amigos son capaces de realizar actividad físico-deportiva y, por ejemplo, compatibili-

zarlo con los estudios, ellos también se sentirán capaces. Es decir, tendrán un sentimiento de autoeficacia, pero si por el contrario sus amigos desisten, las probabilidades de que abandonen se multiplican.

El grupo de iguales tiene un fuerte impacto en la adolescencia ya que condiciona la formación de actitudes y valores que se reflejarán en su comportamiento. Así, aquellos grupos en los cuales la práctica física-deportiva tenga un gran valor, sus miembros se sentirán reforzados con su práctica, mientras que en aquellos grupos en los que carezca de valor o vaya en detrimento, sus miembros no lo considerarán importante y utilizarán su tiempo libre en otras actividades que tengan mayor refuerzo grupal (Galvez, 2004; Sprinter et al., 2006; Hohepa et al., 2007).

Merecen ser destacados los resultados obtenidos en nuestra investigación en cuanto a la importancia de la familia más cercana (padres y hermanos) y amigos, ya que éstos son ratificados por los resultados obtenidos por Sallis et al. (2000), quien en una revisión realizada de correlatos de la actividad física en niños y adolescentes aprecia una estrecha relación entre intensidad y frecuencia de la práctica físico-deportiva y el apoyo percibido por parte de los padres y del entorno socioafectivo (hermanos y amigos). De ahí que sea conveniente animar a los padres a que proporcionen ayuda a sus hijos en este sentido.

El quinto objetivo y por tanto variable en estudio es el IMC. Los resultados de diferentes estudios señalan una relación directa entre el nivel de IMC y el abandono de la práctica física-deportiva (Moya, 2004; García-Hermoso, Escalante, Domínguez y Saavedra, 2013); en general, diferentes estudios señalan que cuanto menor es el IMC, mejor percepción se tiene de la habilidad física, mejor condición física y atractivo físico, mejor autoconcepto físico y autoconcepto en general (Grandmontagne y Rodríguez, 2004; Deflandre et al., 2001; Norman, Schmid, Sallis, Calfas & Patrick, 2005). En una muestra de 878 sujetos con edades comprendidas entre 11-15 años en EE.UU. se asocia claramente que a mayor IMC mayores niveles de sedentarismo, sin em-

bargo, en nuestro estudio no hemos encontrado diferencias significativas entre los que practican actividad física-deportiva y quienes no la practican y su relación con sus niveles de IMC.

En resumen, el presente estudio ha tratado de analizar aspectos relacionados con la práctica o abandono de la actividad físico-deportiva y ha servido para poner sobre la mesa una realidad preocupante, que no es otra que el elevado porcentaje de abandono de práctica deportiva existente en la población adolescente y juvenil. Los resultados obtenidos permiten recalcar al mismo tiempo la existencia de un *perfil de abandono de la práctica deportiva*, en la medida en que los mayores porcentajes de abandono se detectan en segmentos concretos: mujeres, jóvenes de entre 16 y 19 años, cuyos padres nunca han practicado deporte y que adoptan una actitud de obligar (en lugar de animar) a realizar actividad física, cuyos hermanos sí han practicado deporte pero lo han abandonado y cuyos amigos les ponen obstáculos a la hora de hacer deporte, o simplemente éste les resulta indiferente. Tales resultados pueden resultar de utilidad a la hora de poner en marcha estrategias de promoción del deporte escolar y de prevención del abandono entre nuestros jóvenes, orientando acciones estratégicas hacia segmentos y áreas concretas, como pueden ser las chicas, los padres y el grupo de iguales.

Somos conscientes de que el presente trabajo muestra una serie de limitaciones; entre ellas, la necesidad de realizar una evaluación más integral en la que se recoja información de otras variables que permitan averiguar qué mecanismos (personales, familiares y sociales) ocupan un papel más significativo en la adherencia o abandono de la práctica físico-deportiva de los más jóvenes. El conocimiento de estas variables predictoras del abandono nos permitirá adecuar y mejorar la oferta de recursos e infraestructuras deportivas, políticas de promoción e incluso dotar de herramientas a los profesionales de la educación física; todo ello con la finalidad de reducir el número de jóvenes que abandonan la práctica físico-deportiva.

BIBLIOGRAFÍA

- Aaro, L. E., Wold, B., & Kannas, L. (1986). Health behaviour in schoolchildren: A who cross national survey. *Health Promotion*, 1, 17-33.
- Aaron, D. J., Kriska, A. M., Dearwater, R. S., Anderson, R., Olsen, T. L., Cauley, J. & Laporte, R. (1993). The epidemiology of leisure physical activity in an adolescent population. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(7), 847-853.
- Adams A. S. (2003). Physical activity levels among overweight and obese in South Carolina. *Medical Journal*, 96(6), 539-543.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Eglewood Cliffs, New York: Prentice-Hall.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Akandere, M. & Tekin, A. (2005). Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad. *Publice Standard*, 478. Recuperado de <http://g-se.com/es/salud-y-fitness/articulos/efectos-del-ejercicio-fisico-sobre-la-ansiedad-478>.
- American College of Sports Medicine (2000). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (6ª ed.). Filadelfia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Anderssen, N., & Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for exercise and Sport*, 63(4), 341-348.

- Aznar, S., Barnes, K., Page, A., McKenna, J., Riddoch, C., Christopher, M. & Sevimon, G. (1997). Familial influences on adolescent's physical activity. En N. Armstrong, Kirby & Welman (Eds.), *Children and exercise XIX* (pp.163-168). London: E & FN Spon.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bianchi, S. & Brinnitzer, E. (2000). Mujeres adolescentes y actividad física. Relación entre motivación para la práctica de la actividad física extraescolar y agentes socializadores, *Digital*, 5(26). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/Revista>.
- Biddle, S. & Goudas, M. (1996). Analysis of children's physical activity and its association with adult encouragement and social cognitive variables. *Journal of School Health*, 66, 75-78.
- Biddle, S., Fox, K. & Boutcher, S. H. (2000). *Physical activity and psychological wellbeing*. Londres: Routledge.
- Bodson, D. (1997). La pratique du sport en communauté française". Synthèse analytique des résultats. *Sport*, 5(42),159-160.
- Bois, J., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O. & Cury, F. (2005). Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: The influence of parents role modeling behaviours and perceptions of their child's competence. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 381-397.
- Brawley, L. (1993). The practicality of using social psychological theories for exercise and health research and intervention. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 99-115.
- Cale, L. (1993). *Monitoring physical activity in children*. (Tesis doctoral). Loughborough University of Technology, Loughborough.
- Cale, L. & Almond, L. (1997). The physical activity levels of English adolescent boys. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 2(1), 74-82.
- Cantalops, J., Ponseti, F., Vidal, J., Borràs, P., & Palou, P. (2012). Adolescencia, sedentarismo y sobrepeso: análisis en función de variables sociopersonales de los padres y del tipo de deporte practicado por los hijos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 21, 5-8.
- Cantera, M. & Devis, J. (2000). Physical activity levels of secondary school Spanish adolescents. *Physical Education & sport Pedagogy*, 5(1), 28-44.
- Castillo, I. & Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Chillón, P. (2005). *Efectos de un programa de intervención de educación física para la salud en adolescentes de 3º ESO*. (Tesis doctoral). Universidad de Granada, España.
- Coakley, J. (1993). Socialization and sport. En R.N. Singer, M., Murphey & L.K. Tennant (Ed.). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 571-586). New York: MacMillan.
- Cordente, C. A. (2006). *Estudio epidemiológico del nivel de actividad física y de otros parámetros de interés relacionados con la salud bio-psico-social de los alumnos de ESO del municipio de Madrid*. (Tesis doctoral). Universidad de Castilla-La Mancha, España.
- Deflandre, A., Antonini, P. & Lorant, J. (2004). Perceived benefits and barriers to physical activity among children, adolescents and adults. *International Journal of Sport Psychology*, 35(1), 23-36.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. L. (2007). Adherence and well-being in overweight and obese patients referred to an exercise prescription scheme: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 722-740.
- Funada, S., Shimazu, T., Kakizaki, M., Kurivama, S., Sato, Y., Matsuda-Ohmori, K., Nishino, Y. & Tsuji, I. (2008). Body mass index and cardiovascular disease mortality in Japan: The ohsaki Study. *Preventive Medicine*, 47(1), 66-70.
- Galvez, A. (2003). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. (Tesis doctoral). Universidad de Murcia, España.
- Galvez-Casas, A. (2007). Actividad física habitual de los adolescentes de la Región de Murcia, España. *Revista Digital efdeportes*, 12(107). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.htm>.
- García Ferrando, M. (1996). *Las prácticas deportivas de la población española: 1976-1996*. Madrid: Aeisad.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología (RIS)*, 64(44), 15-38.
- García-Hermoso, A., Escalante, Y., Domínguez, A. & Saavedra, J. (2013). Efectos de un programa de ejercicio físico durante tres años en niños obesos: un estudio de intervención. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 10-13.
- Gómez, M., Ruiz, F. & Pieron, M. (2010). Motivaciones en la práctica físico-deportiva del alumnado de secundaria. En Consejo Superior de Deportes (Ed.), *Actividad físico-deportiva y salud. Análisis de los determinantes de la práctica en el alumnado de enseñanza secundaria*. Madrid: CSD.
- Gordon, K. (2003). *Gender differences in participation of physical activities: A comprehensive model approach*. Southeastern Louisiana University: Department of Kinesiology.
- Grandmontagne, G. A., & Rodríguez A. (2004). Trastornos de la conducta alimentaria, práctica deportiva y autoconcepto físico en adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 32(1), 29-36.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. & Biddle, S. (2001). The influence of self-efficacy and past behaviour on the physical activity intentions of young people. *Journal of Sports Sciences*, 19(9), 711-725.
- Hohepa, M., Scragg, R., Schofield, G., Kolt G. S. & Schaaf, D. (2007). Social support for youth physical activity: Importance of siblings, parents, friends and school support across a segment of school day. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(54), 1-9.
- Holmes, D. S. (1993). Aerobic fitness and the response to psychological stress. En P. Seraganian (Ed.), *Exercise psychology. The influence on physical exercise on psychological process* (pp. 39-63). Nueva York: John Wiley.
- Jiménez, M., Martínez P., Miró, E. & Sánchez, I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 185-202.
- Jiménez, R. (2004). *Motivación, trato de igualdad, comportamientos de disciplina y estilos de vida saludables en estudiantes de educación Física en Secundaria*. (Tesis Doctoral). Universidad de Extremadura, España.
- Jiménez, R., Cervelló, E., García, T., Santos, F. & Del Villar, F. (2006). Relaciones entre las metas de logro, la percepción del clima motivacional, la valoración de la educación física, la práctica deportiva extraescolar y el consumo de drogas en estudiantes de educación física. *Revista Mexicana de Psicología*, 23, 253-265.
- Lawlor, D. A. & Hopker, S. W. (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: Systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal*, 322, 763-767.
- Lee, A. M., Fredenburg, K., Belcher, D. & Cleveland, N. (1999). Gender differences in children's conceptions of competence and motivation in physical education. *Sport, Education & Society*, 4(2), 161-174.
- Lehrke, S., Koch, N., Hubel, R. & Laessle, R. G. (2005). Health-related quality of life in overweight children: a comparison between healthy normal-weight and chronically ill children. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 13(3), 111-117.
- Lewko, J. & Greendorfer, S. (1988). Family influences in sport socialization of children and adolescents. En F. L. Smoll, R. A. Magill & M. J. Ash (eds.), *Children in sport* (pp 287-300). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maiman, L. A. & Becker, M. H. (1974). The health belief model: Origins and correlates in psychological theory. En M.H. Becker (Ed.), *The Health Belief Model and personal health behavior*. Thorofare, N.J.: Charles B. Slack.
- Matos, M., Carvalhosa, S. & Diniz, J. (2002). *Actividade física e prática desportiva nos adolescentes portugueses*. Lisboa: Edições FMH.
- McAuley, E., Mihalko, S. L. & Bane, S. M. (1997). Exercise and self-esteem in middle-aged adults: Multidimensional relationships and physical fitness and self-efficacy influences. *Journal of Behavioural Medicine*, 20, 67-83.
- Mollá, M. (2007). La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos escolares. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, 7(27), 241-252.

- Moore, L. L., Lombarda, D. A., White, M. J., Campbell, J. L. Oliveira S. A. & Ellison R. C. (1991). Influence of parents physical activity levels on activity levels of young children. *The Journal of pediatrics*, 118(2), 215-219.
- Moreno, J. A., Martínez, C. & Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(2), 20-43.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., & Moreno, R. (2008). Importancia de la práctica físico-deportiva y del género en el autoconcepto físico de los 9 a los 23 años. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 171-183.
- Mota, J. & Silva, G. (1999). Adolescent's physical activity: Association with socio-economic status and parental participation among a portuguese sample. *Sport Educatio and Society*, 4(2), 193-199.
- Motl, R., McAuley, E., Birnbaum, A. & Lytle, L. (2006). Naturally occurring changes in time spent watching television are inversely related to frequency of physical activity during early adolescence. *Journal of Adolescence*, 29, 19-32.
- Moya Morales, J. M. (2004). Comparación del IMC y grasa corporal en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 4(14), 106-121.
- Muros, J. J., Som, A., López, H., & Zabala, M. (2009). Asociaciones entre el IMC, la realización de actividad física y la calidad de vida en adolescentes. *Cultura, ciencia y deporte*, 12(4); 159-165.
- Muros, J. J., Som, A., López, H., & Zabala, M. (2009). Asociaciones entre el IMC, la realización de actividad física y la calidad de vida en adolescentes. *Cultura, ciencia y deporte*, 12(4); 159-165.
- Noland, M. & Feldman (1984). Factors related to the leisure exercise behaviour of returning women college students. *Health Education*, 15(2), 32-36.
- Norman, G., Schmid, B., Sallis, J., Calfas, K., & Patrick, K. (2005). Psychosocial and environmental correlates of adolescent sedentary behaviors. *Pediatrics*, 116(4), 908-916.
- Nuviala, A. & Nuviala, R. (2003). La actividad física extraescolar entre los alumnos de 10 a 16 años que viven en la provincia de Huelva. En F. Ruiz Juan & González del Hoyo (Eds.), *Actas del V Congreso Internacional de FEADDEF* (pp.381-386). Valladolid: AVAPEF.
- Organización Mundial de la Salud (1986). *Carta de Ottawa (Canadá). Primera Conferencia internacional de promoción de la salud*. Ontario: OMS.
- Pavón, A., Moreno, J. A., Gutiérrez, M. & Sicilia, A. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva según la edad y el género en una muestra de universitarios. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 76, 13-21.
- Piéron, M. & Ruiz-Juan, F. (2010). *Actividad físico-deportiva y salud. Análisis de los determinantes de la práctica en alumnos de Enseñanza Secundaria*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Piéron, M. & Ruiz-Juan, F. (2013). Socialización de la actividad físico-deportiva en jóvenes: relación con familia y amigos. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, 9, 33.
- Piéron, M. & Vrijens, J. (1991). *Livre blanc sur la condition physique des jeunes en Belgique*. Bruxeles: Fondation Roi Baudouin et Comité Olympique Interfédéral Belge.
- Piéron, M. (2002). *Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra*. Govern d'Andorra: Ministeri d'Educació Joventut i Esports.
- Piéron, M., Telama, R., Almond, L. & Carreiro da Costa, F. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos: Un estudio comparativo. *Revista de Educación Física*, 76, 5-13.
- Prochaska J. O. & DiClemente, C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 19(3), 276-287.
- Prochaska J. O. & Marcus, B. H. (1994). The transtheoretical model: applications to exercise. En R.K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise Adherence* (pp.161-180). Champaign, Ill: Human Kinetics Publishers.
- Raudsepp, L. & Viira, R. (2000). Sociocultural correlates of physical activity in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 12, 51-60.
- Ribelles, M., Valderas, C. & Ordoñez, J. (2002). Estudio de la actividad física en alumnos de 3º y 4º ESO en la población de Puerto Real. *Revista de Ciencias de la Educación*, 18, 63-76.
- Robinson, J. L. & Rogers, M. (1994). Adherence to exercise programmes recommendations. *Sport Medicine*, 17(1), 39-52.
- Rodríguez Allen, A. (2000). *Adolescencia y deporte*. Oviedo: Nobel.
- Romero, S. Garrido, M. E. & Zagalaz, M. L. (2009). The parents behavior in the sports. *Retos*, 15, 29-34.
- Ruiz Juan, F. (2001). *Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria y de la universidad de Almería*. Almería: Universidad de Almería. Servicio de Publicaciones.
- Ruiz-Juan, F., Piéron, M. & Baena, A. (2012). Socialización de la actividad físico-deportiva en adultos: relación con familia, pareja y amigos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 34, 34-59.
- Sallis, J., Prochaska, J. & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescent. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32(5), 963-975.
- Sallis, J., Zakarian, J., Hovell, M. & Hofstetter, C. (1996). Ethnic, socio-economic, and sex differences in physical activity among adolescents. *Journal of Clinical Epidemiology*, 9(2), 125-134.
- Scraton, S. & Flintoff, A. (2002). *Gender and sport: A reader*. London: Routledge.
- Serra, J. R. (2008). *Factores que influyen la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca*. (Tesis doctoral). Universidad de Zaragoza, España.
- Shoopshire, J. & Carroll, B. (1997). Family variables and children's physical activity: Influence of parental exercise and socio-economic status. *Sport, Education and Society*, 2(1), 95-116.
- Smith, R. & Biddle, S. (1999). Attitudes and exercise adherence: Test of the theories of reasoned action and planned behaviour. *Journal of Sports Sciences*, 17(4), 269-281.
- Sonstroem, R. J. (1988). Psychological models. En R.K. Dishman (Ed.), *Exercise Adherence: Its impact on Public Health* (pp.125-153). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Springer, A. E., Kelder, S. H. & Hoelscher, D. M. (2006). Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th-grade girls: A cross-sectional study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 8.
- Stucky-Ropp, R. & DiLorenzo, T. (1993). Determinants of exercise in children. *Preventive Medicine*, 22, 880-889.
- Telama, R., Leskinen, E. & Yang, X. (1996). Stability of habitual physical activity and sport participation: A longitudinal tracking study. *Scandinavian Journal of medicine and Science in Sports*, 6(6), 371-378.
- Tercedor, P., Martín, M., Chillón, P., Pérez, I. J., Ortega F. B. & Wärnberg, J. (2007). Incremento del consumo de tabaco y disminución de actividad física en adolescentes españoles. Estudio AVENA. *Nutrición hospitalaria*, 22(1), 89-94.
- Teixeira, P., Going, S., Houtkooper, L., Cussler, E., Metcal, L., Blew, R., Sardinha, L. & Lohman, T. (2006). Exercise motivation, eating, and body image variables as predictors of weight control. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38, 179-188.
- Van Der Horst, K., Paw, M., Twisk, J. & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 39, 1241-1250.
- Welk, G. (1999). The youth physical activity promotion model: A conceptual bridge between theory and practice. *Quest*, 5(1), 5-23.
- Wilson, A. N. & Dollman, J. (2007). Social Influences on physical activity in anglo and vietnamese-australian adolescent males in a single sex school. *Journal of Science and Meicine in Sport*, 10(3), 147-155.
- Wuerth, S., Lee, M. & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes in youth sport. *Psychology of sport and Exercise*, 5, 21-33.