

**UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE**



**Nivel de actividad física y posibles causas de sedentarismo
en estudiantes de secundaria varones y mujeres entre
los 12 y 18 años del Colegio de Santa Ana en el 2002**

Tesis sometida a consideración del Tribunal Examinador de Tesis de
Licenciatura con mención en Salud, para optar por el título de
Licenciatura.

Sustentante
Cindy María Rojas Vargas

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica
2003

TÍTULO DE LA TESIS

**Nivel de actividad física y posibles causas de sedentarismo en
estudiantes**

**de secundaria varones y mujeres entre los
12 y 18 años del Colegio de Santa Ana en el 2002**


NOMBRE DEL SUSTENTANTE

Cindy María Rojas Vargas

**Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de tesis de Licenciatura con
mención en Salud, para optar por el título de Licenciatura. Cumple con los requisitos
establecidos por la Universidad Nacional.**

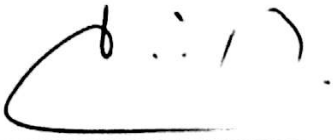
Heredia, Costa Rica

Miembros del Tribunal Examinador



.....
Dr. Pedro Ureña Bonilla

Decano de la Facultad Ciencias de la Salud



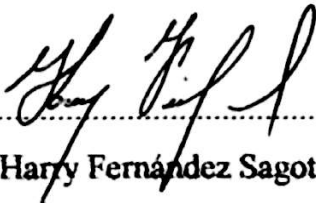
.....

M.Sc. Jorge Rodríguez Aguilar
Director de la Escuela Ciencias
del Deporte



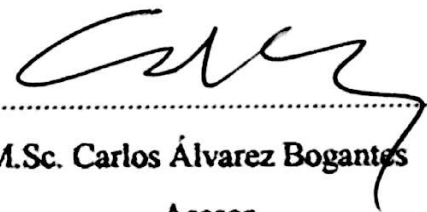
.....

M.Sc. Gerardo A. Araya Vargas
Tutor



.....

Lic. Harry Fernández Sagot
Asesor



.....

M.Sc. Carlos Álvarez Bogantes
Asesor



.....

Cindy María Rojas Vargas
Sustentante

**Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de tesis de Licenciatura con
mención en Salud, para optar por el título de Licenciatura. Cumple con los requisitos
establecidos por la Universidad Nacional.**

Heredia, Costa Rica

RESUMEN

Esta investigación pretendió determinar si existe relación entre el nivel de actividad física y el disfrute de la actividad física, el ejercicio y el deporte, como posibles causas de la práctica de ejercicio, actividad física o deporte de los estudiantes del Colegio de Santa Ana de acuerdo con su edad y género. Se escogió aleatoriamente un 30% de los alumnos matriculados en la institución, lo cual representó 255 estudiantes de los cuales 127 eran mujeres con edades entre los 12 y 18 años y 128 varones con las mismas edades. A este grupo de sujetos se les aplicó un cuestionario general que se responde a partir de conceptos dados, cuyo objetivo principal fue conocer las actividades físicas, ejercicios y deportes que realizan los estudiantes y los principales motivos por los que realizan o no lo realizan, y su nivel de disfrute en cada uno de los mismos. La segunda parte, es un test que mide el ejercicio en el tiempo libre, cuyo objetivo principal fue conocer el nivel de actividad física semanal (medido en mets). Los resultados más importantes encontrados en el estudio señalan diferencias significativas en los principales motivos que impulsaban a los estudiantes a realizar actividad física, ejercicio y deporte. De acuerdo con el género, tanto hombres como mujeres tienen como principal motivo la salud, pero las mujeres tienden a realizar actividades físicas por motivos estéticos o por satisfacción física en comparación con los hombres, a quienes les interesa que la actividad física sea divertida. Al analizar los motivos, por los cuales no hacen ejercicio de acuerdo con el género, se encontraron diferencias significativas; las mujeres reportan no hacer ejercicio principalmente porque no se sienten bien haciéndolo (no lo disfrutan), mientras que los hombres reportan como principal motivo la carencia de tiempo para realizarlo. Por otro lado, se encontraron diferencias significativas entre género, en cuanto a la práctica del deporte, donde los varones son los que en su mayoría practican deporte, mientras que las mujeres son muy pocas las que lo realizan, y su principal razón es que les interesa otras actividades. De acuerdo con el análisis de efectos simples según el género y la edad, para conocer el disfrute del deporte y la práctica del mismo se encontró diferencias significativas, ya que los sujetos que realizan deporte lo disfrutan al máximo en comparación con los que no lo realizan, ya que lo consideran aburrido o prefieren otras actividades. Existen diferencias significativas entre los deportes más gustados según el género; las mujeres manifiestan realizar muy poco deporte, mientras que los hombres sí lo realizan y el más popular entre ellos es el fútbol. Por otro lado, la importancia atribuida al disfrute de las actividades físicas, el ejercicio y deporte evidencia que los varones independientemente de su edad disfrutan más que las mujeres, y conforme avanza la edad, disminuye su participación y por consiguiente su disfrute. Según el reporte de actividad física, aparentemente tienen un nivel de actividad normal (considerando la cantidad de mets a la semana, 21-41 mets, de actividad moderada) donde se reporta que los varones tienen un promedio de 49,20 mets, mientras que las mujeres reportan 35,27 mets. Por lo tanto se podría afirmar que las mujeres tienden a ser menos físicamente activas que los varones. En cuanto a las regresiones múltiples, se muestra que las variables frecuencia de actividad física y el disfrute del deporte, son las variables predictoras del nivel de actividad física semanal, lo suficientemente larga que le produzca sudor y que su corazón lata fuertemente. El conocer los intereses y necesidades de los adolescentes, al igual que las preferencias deportivas unido al nivel de actividad física y al disfrute de dichas actividades, permite tener una idea de cuáles podrían ser las posibles causas de sedentarismo y cómo se debe vender la idea de que la actividad física ayuda a mejorar la salud y la calidad de vida a través del logro placentero de la actividad física.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento:

Al Msc. Gerardo Araya, profesor tutor, al Lic. Harry Fernández, profesor lector, y al Msc. Carlos Álvarez, profesor lector, por sus valiosos aportes, correcciones, entrega y constante dedicación que hicieron posible la realización de este trabajo de investigación. Y a todas aquellas personas que de alguna forma me brindaron su ayuda, y desinteresado apoyo.

*A todas estas personas
les digo de corazón
Muchas gracias y que Dios
Los Bendiga.*

DEDICATORIA

A Dios, por todo lo que me ha dado; sin su ayuda y bendición nada hubiera logrado.

A mis padres, por acompañarme siempre, por los valores y las buenas enseñanzas que me han brindado, por permitirme valorar la vida y recordarme que todas las cosas cuestan, y que debemos trabajar duro para alcanzarlas.

A mi tía Flor, por su apoyo incondicional de madre, por protegerme siempre, y por las mil y una tildes que siempre me corrigió, con todo su cariño y sabiduría, ya que sin su ayuda nada hubiera alcanzado

TABLA DE CONTENIDO

Hoja de título.....	I
Agradecimiento.....	II
Dedicatoria.....	III
Firmas del Tribunal Examinador.....	IV
Resumen.....	V
Tabla de Contenido.....	VI
Índice.....	VII
Capítulo I- INTRODUCCIÓN.....	1
Objetivos.....	12
Capítulo II- MARCO CONCEPTUAL.....	15
La adolescencia y la Pubertad.....	15
Cambios Fisiológicos del adolescente.....	17
Características Psicológicas del adolescente.....	19
Mecanismos de ajuste y defensa del adolescente.....	21
La motivación en el adolescente.....	23
Enfoque cognitivo de la motivación.....	23
Estados emocionales que afectan la motivación enfocado como una posible explicación de práctica o no práctica del deporte (adherencia).....	24
Descripción de los motivos hacia la actividad física y el deporte.....	25
Niveles de actividad física en los adolescentes.....	27
La actividad física y el sedentarismo.....	28
La actividad física en los estudiantes de secundaria.....	32
La actividad física, el ejercicio y el deporte y su influencia en la calidad de Vida.....	33
Capítulo III- METODOLOGÍA.....	39
Sujetos.....	39
Instrumentos.....	39
Procedimiento.....	42
Análisis estadístico.....	43
Capítulo IV- RESULTADOS.....	44

Capítulo V- DISCUSIÓN.....	71
Capítulo VI- CONCLUSIONES.....	79
Capítulo VII-RECOMENDACIONES.....	82
Referencias Bibliográficas.....	83
Anexo 1	
Cuestionario General.....	91
Anexo 2	
Cuestionario sobre el ejercicio en el tiempo libre.....	95
Anexo 3	
Ejemplo de la conversión de los Mets.....	96

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. Tabla de cantidad de estudiantes por nivel y género.....	39
TABLA 2. Tabla de actividad física con respecto a los grupos de edad (frecuencia de respuestas).....	44
TABLA 3. Tabla de práctica de la actividad física con respecto al género (frecuencia de respuestas).....	44
TABLA 4. Tabla de práctica del ejercicio con respecto a la edad (frecuencia de respuestas).....	45
TABLA 5. Tabla de práctica del ejercicio con respecto al género (frecuencia de respuestas).....	45
TABLA 6. Tabla de práctica del deporte con respecto a la edad (frecuencia de respuestas).....	46
TABLA 7. Tabla de práctica del deporte con respecto género (frecuencia de respuestas).....	46
TABLA 8. Principales motivos para realizar actividad física con respecto a la edad.....	47
TABLA 9. Principales motivos para realizar actividad física con respecto al género.....	47
TABLA 10. Principales motivos para realizar ejercicio con respecto a la edad.....	48
TABLA 11. Principales motivos para realizar ejercicio con respecto al género.....	48
TABLA 12. Principales motivos para no realizar ejercicio con respecto al grupo de edad.....	49
TABLA 13. Principales motivos para no realizar ejercicio con respecto al género.....	49
TABLA 14. Principales motivos para realizar deporte con respecto al grupo de edad.....	50
TABLA 15. Principales motivos para realizar deporte con respecto al género.....	50

TABLA 16. Principales motivos para no realizar deporte con respecto al grupo de edad	51
TABLA 17. Principales motivos para no realizar deporte con respecto al género	51
TABLA 18. Cuál tipo de actividad física realizan los sujetos con respecto a su edad	52
TABLA 19. Cuál tipo de actividad física realizan los sujetos con respecto a su género	52
TABLA 20. Cuál tipo de ejercicio realizan los sujetos con respecto a su edad	53
TABLA 21. Cuál tipo de ejercicio realizan los sujetos con respecto a su género	53
TABLA 22. Cuál tipo de deporte realizan los sujetos con respecto a su edad	54
TABLA 23. Cuál tipo de deporte realizan los sujetos con respecto a su género	54
TABLA 24. Qué es lo que menos le gusta de la actividad física, con respecto a la edad	55
TABLA 25. Qué es lo que menos le gusta de la actividad física, con respecto al género	55
TABLA 26. Qué es lo que menos le gusta del ejercicio, con respecto a la edad	55
TABLA 27. Qué es lo que menos le gusta del ejercicio, con respecto al género	56
TABLA 28. Qué es lo que menos le gusta del ejercicio, con respecto a la edad	56
TABLA 29. Qué es lo que menos le gusta del deporte, con respecto al género	57
TABLA 30. Estadística descriptiva y coeficiente t de Student para analizar las diferencias en METS en la frecuencia semanal de actividad física según la práctica de actividad física	57
TABLA 31. Estadística descriptiva del nivel de actividad física semanal, lo suficientemente larga para que produzca sudor (medido en METS) según la edad, el género, y la practica de ejercicio	59

TABLA 32. ANOVA de tres vías del nivel de actividad física, lo suficientemente larga para que produzca sudor (medida en METS) según la edad, el género, y la practica de ejercicio.....	60
TABLA 33. Estadística descriptiva del nivel de actividad física semanal, lo suficientemente larga para que produzca sudor (medido en METS) según la edad, el género, y la practica de deporte.....	61
TABLA 34. ANOVA de tres vías del nivel de actividad física, lo suficientemente larga para que produzca sudor (medida en METS) según la edad, el género, y la practica de deporte.....	62
TABLA 35. Estadística descriptiva del disfrute del deporte según la edad, el género, y la practica del mismo.....	63
TABLA 36. ANOVA del disfrute del deporte según la edad, el género y la práctica del mismo.....	63
TABLA 37. Estadística descriptiva del disfrute del ejercicio según la edad, el género y la práctica del mismo.....	66
TABLA 38. ANOVA del disfrute del ejercicio según la edad, el género y la práctica del mismo.....	68
TABLA 39. Estadística descriptiva y análisis t de Student para distinguir el disfrute de la actividad física con respecto a la práctica del mismo.....	67

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico #1. Interacción del disfrute del deporte según la práctica del mismo, la edad y el género (F: 25,615; p<0,01).....	64
--	-----------

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

Planteamiento de Problema

Un aspecto clave de la cultura moderna es el sedentarismo, por el cual se entiende un estilo de vida inactivo, caracterizado por la falta de movimiento (ACSM, 2000). El presente estudio pretende determinar los principales motivos que incitan a los adolescentes a realizar ejercicio, deporte y actividad física, así como también conocer las posibles causas para realizar o no, actividad física, ejercicio y deporte en los y las estudiantes de secundaria varones y mujeres, entre los 12 y los 18 años del Colegio de Santa Ana. Asimismo, se busca determinar si existe relación entre el nivel de actividad física de estos sujetos y el nivel de disfrute de la actividad, como posibles causas de la práctica del ejercicio, actividad física o deporte.

Justificación

Después de la revolución industrial en el siglo pasado, la tecnología avanzó en forma acelerada y esto afecta a todos los campos en que se desenvuelve el ser humano, en unos casos para bien y en otros para mal. Este desarrollo tecnológico actual, busca aumentar la comodidad y facilidad para vivir, tratar de reducir el trabajo físico pesado, simplificar las tareas muy complicadas y ahorrar tiempo; en fin, busca reducir el esfuerzo para realizar cualquier tarea y aumentar la eficacia. Antes, se vivía de una forma más sana y natural, se hacía más actividad física porque la mayoría de las tareas eran manuales, los alimentos eran naturales, el medio ambiente era más puro y el ritmo de vida era menos estresante. Ahora es todo lo contrario, la tecnología cada vez hace a los individuos más sedentarios, los alimentos son sintéticos y con poco valor nutricional y el ritmo de vida es tan rápido que muchas personas sufren estrés (Pollock, 1990).

Estas condiciones de vida están produciendo un deterioro en la salud de las personas, principalmente en los niños y adolescentes. Los factores precitados aumentan la incidencia de las llamadas enfermedades crónicas degenerativas, entre las que se tienen las enfermedades del corazón, la hipertensión, la obesidad, la diabetes, el estrés y algunas otras (Chevalier,1982).

Para citar un ejemplo de lo que ha sucedido, se menciona el caso de los Estados Unidos, que en el año 1900 tenía como las dos causas líderes de muertes a la tuberculosis y a la neumonía con un 19% cada una en el total de decesos, mientras que la enfermedades cardíacas u otras enfermedades eran menos del 10%. Pero, para el año1950 ya la enfermedades del corazón eran líderes en números de muertes con un 47% Ross (1990).

Hoy en día también el sobrepeso y la obesidad son un problema serio en los Estados Unidos, se calcula que de cada tres personas, una tiene un exceso de grasa corporal y estos datos se asemejan mucho a los de otros países como Canadá y Gran Bretaña (Pollock, 1990), y en Costa Rica la situación es parecida.

Esta mala alimentación, alta en grasa saturada, y débil en proteínas y carbohidratos, unida a la falta de actividad física y ejercicio, es causa de enfermedades crónico degenerativas, a las cuales se les debe prestar atención y promover buenos hábitos alimenticios y aumentar la frecuencia de actividad física.

Varios estudios realizados en los Estados Unidos indican que un 60% de los norteamericanos no son activos físicamente, y se ha comprobado que la actividad física descende rápidamente con la edad, junto al alarmante hecho del ascenso de todos los indicadores de las enfermedades crónico degenerativas, esas que precisamente se solucionan con el ejercicio (Roque, 1999).

El 25% de la población norteamericana no son activos del todo y casi la mitad de los jóvenes entre los 12 y 21 años no son vigorosamente activos de manera regular. La

participación diaria de los estudiantes en las clases de educación física ha declinado en esa población de un 42% en el año 1991, a un 25% en el año 1995. Claro está, estos cursos son optativos en ese sistema educativo, a diferencia del caso costarricense.

La cuarta parte de los norteamericanos, no reportan actividad física vigorosa y el 14% no reporta actividad física reciente. Este indicador es mayor entre las mujeres que en los hombres; es más probable que los hombres participen en actividades físicas vigorosas que las mujeres. La participación en toda actividad física declina bruscamente mientras aumenta la edad y la escolaridad, solamente el 19% de los estudiantes de secundaria reportan ser físicamente activos por 20 minutos o más en sus clases diarias de educación física (Roque, 1999).

Resultados similares se presentan en Costa Rica, donde el sedentarismo, es un problema en la vida cotidiana. Encuestas realizadas por el Ministerio de Salud sobre la frecuencia de actividad física, revelan que en el año 1990 al igual que en 1995 la actividad física ejercida a diario o casi a diario en la población de 12 a 70 años solo es ejercida por 1 de cada 5 personas. Además, de las 3607 escuelas de primaria existentes en el país, en el año 1996, únicamente 175 de estas contaban con profesor de educación física. Por otro lado, solamente el 3% de la población escolar en la enseñanza pública, estaba recibiendo educación física, situación que se agrava, ante la carencia de espacios físicos adecuados para la recreación, la práctica de ejercicio físico y falta de materiales didácticos necesarios para impartir lecciones en estas escuelas (Ministerio de Salud Pública, 1995).

A pesar del paso de los años, la situación no mejora, el Instituto sobre alcoholismo y fármaco dependencia (IAFA, 1995) determinó que solo un 23.3% de las personas costarricenses realizan actividades físicas y las edades comprendidas entre los 30 a los 50 años es donde se reporta la frecuencia más baja de actividades físicas, con un 41%. En el año 2002, el Ministerio de Salud Pública realizó otra encuesta sobre la frecuencia de ejercicio físico en población costarricense y encontró que un 53% de la población nunca realizaba actividad física, el 3% solamente la realizaba una vez al mes, el 21% de una a

dos veces por semana, un 9% la realizaba de tres a cuatro veces por semana y solamente un 5% la realiza más de cuatro veces por semana. Esto provoca una serie de enfermedades y complicaciones en el cuerpo, que son causadas por varios factores, como el caso de la falta de actividad física y los malos hábitos alimenticios que están produciendo sobre peso y obesidad. En el año 1985 las enfermedades del corazón causaron el 53% de las muertes (Ministerio de salud, 1989). Es claro, que este tipo de enfermedades esta provocan cada vez más un aumento en las muertes, es decir conforme pasan los años los costarricenses nos estamos muriendo por estas causas, y dichas condiciones en vez de mejoran van empeorando cada ves más. Para el año 2000, según el Ministerio de Salud y la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), 4739 personas murieron por estas causas. Como ejemplo: Se puede citar que el infarto mató a 2345 personas en el año 2001, los derrames cerebrales a 1292 personas, y que el 20% de los ticos padecen de hipertensión, provocando la muerte a 521 personas en el mismo año. En cuanto al género, estas enfermedades afectan por igual a ambos géneros, las enfermedades cardiacas en mujeres aparecen como la tercera causa de muerte en el rango de 20 a 29 años, como segunda causa de muerte, a partir de los 30 años y la primera causa de muerte a partir de los 60 años (Ávalos, 2002). En los hombres aparecen como la segunda causa de muerte en este rango de 30 a 39 años y la primera en el rango de 50 a 59 años. Es por esto y más, que se calcula que el 30% de la población (más de 1 millón de habitantes) podrían desarrollar cualquier variante de estos males.

Las enfermedades del corazón, no son las únicas que afectan la salud de los costarricenses; el sobre peso y la obesidad, deben ser consideradas, donde la proporción de personas afectadas por sobre peso es una por cada tres, muy similar a los países desarrollados (Noygrodt, 1987). Para 1996, se realizó en Costa Rica, una Encuesta Nacional de Nutrición, donde se determinó que el 6,2% de los estudiantes de preescolar presentaban obesidad, el 14,9% de los escolares (16,3% niñas y el 13,6% niños) tenían obesidad, en las mujeres entre los 15 y lo 19 años un 23,2% también tenían obesidad y en las mujeres entre los 20 a los 59 años, un 49,6% eran obesas y el 75% de las mujeres mayores de 45 años tenían sobrepeso.

Las encuestas más recientes del Instituto Nacional de Investigación y de enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA, 2001) indican que el 30% de la población total costarricense presenta sobrepeso y un 26,2% tiene obesidad, la obesidad y el sobrepeso se presenta principalmente por los malos hábitos de vida, como la falta de ejercicio, la dieta abundante en grasas y el mal uso del tiempo libre. Una vez más, los porcentajes van en aumento conforme pasan los años, la situación empeora cada vez más, por lo tanto tenemos que tomar varias medidas inmediatas, concientes y drásticas al respecto para detener y mejorar nuestra salud y calidad de vida.

La práctica de actividad física regular, hábitos alimenticios apropiados, en la niñez y la adolescencia, son hábitos esenciales para prevenir la conducta del sedentarismo entre los adultos, principalmente a través del logro placentero de la práctica actividad física durante los años escolares, lo cuál garantiza una mejor calidad de vida, Roque (1999).

Para alejar el sedentarismo, se debe promover una buena estrategia, de manera que realizar la actividad física, ejercicio y deporte sea agradable, placentero y que provean distracción a los interesados, es por esto y más, que autores como Dishman e Ickes (1981) y Weinberg y Gould (1995) sostienen que la conducta es, ante todo, una función de características individuales, es decir, la personalidad, las necesidades y los objetivos de un estudiante, un deportista o un practicante de ejercicio físico son los determinantes principales de su conducta motivada. Por ejemplo, si un alumno tiene como profesor (a) un educador (a) físico, cuyas clases le parecen brillantes y provechosas, disfrutará la actividad física y le hará sentirse bien consigo mismo. Si por el contrario, las clases son aburridas, los ejercicios son repetitivos y la actividad física es un castigo, los estudiantes no disfrutarán del ejercicio.

La importancia atribuida al disfrute de la actividad física, el ejercicio y el deporte, se apoya en los resultados de diferentes investigaciones, por ejemplo Page y Tucker (1994) (Cit. en Fallas, 2001), encontraron que los adolescentes que practican deporte tenían menos problemas de soledad, timidez y desesperanza, especialmente si lo

practicaban en grupo. También se comprobó que la práctica deportiva genera beneficios psicosociales de importancia, entre ellos: promueve la autonomía y la autodefinición, crea posibilidades para mejorar la sociabilidad y la competencia, así como, facilita el desarrollo de habilidades Zbaratany y Cols (1990) (Cit. en Fallas, 2001).

En otros estudios Blythe (1982) y Znyder (1972) (Cit. en Fallas, 2001) se encontraron asociaciones positivas entre la participación deportiva y altos niveles de disfrute de la actividad, mejores calificaciones y altas aspiraciones vocacionales y éxito. Así mismo Kane, (1988) (Cit. en Fallas, 2001) reportó que los adolescentes que realizan actividad deportiva tienen mayores posibilidades de ser valorados por sus padres, como competentes y populares; además que las actividades deportivas ejercen una importante contribución en el logro del estatus social y ayuda a mejorar la calidad de vida.

Por otra parte, Dowell (1970) (Cit. en Ayora et al, 1997). Analizó la relación entre el autoconcepto y varios aspectos de la participación deportiva en jóvenes colegiales. Los resultados de este estudio mostraron una correlación positiva entre el autoconcepto y capacidad física.

Así mismo Mostofsky y Zaichkowsky (2002) realizó una revisión de estudios sobre los métodos y conceptos de medición de expectativa de vida adaptados a una buena calidad de vida. Dentro de los resultados más importantes se encontró que un modo de vida físicamente activo probablemente ayuda a incrementar los años de vida y la calidad de estos, además de dar varios beneficios como: la probabilidad de reducir enfermedades crónicas.

También, Gamboa y Rivas (1987) realizaron un estudio sobre las actitudes hacia la educación física en estudiantes varones de séptimo año en tres colegios de la provincia de Heredia. Los resultados de este estudio mostraron que los varones tienden a tener mejor actitud hacia la educación física, que las mujeres. Aquí se aprecia diferencias ligadas al género en cuanto a aspectos influyentes por factores diversos como la motivación o las costumbres sociales en general.

Así mismo Ortiz (1985), realizó un estudio sobre la determinación de factores motivacionales en cinco equipos de primera división de fútbol de Costa Rica. Los resultados más importantes fueron que se identificó que los motivos como el deseo de aprender y perfeccionarse deportivamente, el mantenimiento y desarrollo de la forma física, la afiliación, la competencia y la diversión, son los frecuentes entre las respuestas de esta población estudiada. Aquí se aprecia el papel del disfrute o diversión como factor motivacional para la práctica deportiva.

Por medio de las investigaciones citadas, se puede ver los distintos beneficios de la práctica de la actividad física frecuente y cómo el disfrute es un factor importante para aumentar la adherencia de las personas para su práctica. Aunque, muchas personas se inscriben en programas de ejercicio físico para mejorar su salud y perder peso, es difícil que prosigan con ellos a menos que disfruten la experiencia. En general, la constancia depende de buenos ratos, la diversión y la satisfacción que el programa incluya. En cuanto a los deportes para jóvenes, el principal motivo para su práctica deportiva es pasársela bien, o sea, disfrutar, aunque, a medida que la gente madura, parece que el componente divertido del deporte y la actividad física es desalojado por necesidades de ser eficaz, esforzarse y tener éxito. Esto quiere decir, que a mayor edad menor importancia del disfrute como predictor de adherencia al ejercicio (Weinberg, y Gould, 1995). Considerando que a menor edad, existe un mayor nivel de disfrute de la actividad física, se debe promover la práctica deportiva en niños y los adolescentes, como una posibilidad para invertir su tiempo libre y que, a futuro se vuelvan adultos físicamente activos.

Por otro lado, la UNESCO (Cit. en Cabañas, 1989) realizó un estudio en la población juvenil latinoamericana, donde se encontró que el 79% de los jóvenes prefieren actividades pasivas como estar con sus amigos, en primer lugar, en segundo lugar escuchar música y en tercero ver televisión. Se observaron diferencias en cuanto a género y edad. Las actividades pasivas (televisión y radio) fueron preferidas por la población femenina, mientras que el deporte y la política fueron de interés masculinas. El deporte y

ver televisión son las actividades preferidas por los menores de edad y bailes, noviazgo y cine son las más afectadas por los mayores de edad (Cabañas,1989).

Debido a la importancia que revisten las actividades recreativas en los adolescentes, fue que el Lic. Jesús Alvarado en el año 2000, decidió realizar un estudio sobre las preferencias recreativas de los padres y los estudiantes del mismo centro educativo, Colegio de Santa Ana en la cuál se llevó a cabo también la presente investigación. Dado que los dos estudios fueron realizados en el mismo centro educativo, es de vital importancia mencionar los principales resultados que arrojó esta investigación.

Se encontraron diferencias significativas en las preferencias de los estudiantes de acuerdo con el género. En los hombres se refleja una gran influencia de la tradición futbolística, mientras que las mujeres prefieren los aeróbicos debido quizá a la gran influencia de la estética publicitaria. Las principales actividades realizadas al aire libre fueron andar en bicicleta y pasear por el pueblo y la actividad a la cuál le dedican mayor tiempo durante la semana, es una actividad sedentaria, que es ver televisión, y las principales razones asociadas con las distintas preferencias que tienen los estudiantes son compartir con amigos y sentirse bien, lo cual refleja sus necesidades de afiliación y las relacionadas con el estado de ánimo, sin dejar de lado la gran importancia que tiene el disfrute de las actividades físicas. Los padres mostraron preferencias para que sus hijos realicen actividades deportivas como aeróbicos, natación, fútbol y otros.

En la investigación realizada por Alvarado (2000), éste solamente se preocupó por conocer las preferencias recreativas de los estudiantes, en comparación con las que sus padres les gustaría que realizaran, no consideró las razones o los motivos por los cuales realizan estas actividades, además del disfrute del deporte o el ejercicio, también conocer qué tan activos son realmente los estudiantes, ya que explicar la afición del ser humano hacia la actividad física y el deporte resulta una cuestión bastante compleja, al parecer el hecho tiene, en primer lugar una acusa biológica: el ser humano necesita del movimiento, no sólo para desarrollarse y mantener su cuerpo biológico, sino también para su estabilidad cognoscitiva. El conocer los motivos que mueven a los estudiantes a realizar

actividades de tipo deportivas, actividades al aire libre, actividades culturales, actividades sociales, aficiones, entre otras nos ayuda a cubrir y brindar sus necesidades e intereses, no solo para el educador físico, sus profesores o los padres de familia, si no también, para las instituciones relacionadas, como es el caso del Comité Cantonal de deportes y recreación que respecta a las actividades deportivas, la Casa de la Cultura y Asociaciones del área en las preferencias artístico culturales, los Guías y Scouts en cuanto a las actividades al aire libre, y sociales y así podrían explotar el potencial que presentan los y las estudiantes (Alvarado, 2000).

Los motivos para realizar deporte o ejercicio son muy variados, pueden ser directos o indirectos, los motivos relacionados con la satisfacción en el proceso de actividad (emocionalidad, novedad, camaradería, colectivismo). Motivos relacionados con los resultados de la actividad son: adquisición de habilidades, conocimientos, hábitos, superación de cargas físicas, dominio de movimientos complejos, mejoramiento de resultados. Motivos relacionados con las perspectivas son: la salud, cualidades físicas, ser deportista, entre otras. Como se puede notar, los motivos pueden ser muchos, por lo tanto se deben de tomar en cuenta, identificar, analizar y agrupar. Al analizar los motivos nos damos una idea, de sus intereses y necesidades, por lo tanto el estudio de Alvarado (2000) carece de esta información que era de vital importancia para dicho estudio.

Conociendo los motivos y sus intereses se puede mejorar la calidad de los planes y estrategias de trabajo en el caso de las instituciones educativas, y a nivel comunal brindar las condiciones y la infraestructura adecuada para afrontar estas necesidades. Para el educador físico, el conocer esos motivos, los pueden utilizar como una herramienta que se convierte en un elemento de cambio, muy importante para la sociedad actual. Pues contribuirá a dirigir a las personas que estén interesadas en realizar ejercicio o deporte, para mejorar su calidad de vida y disminuir el sedentarismo, ofreciéndoles lo que realmente les interesa y desean realizar. Muchas de las actividades en las que toma o tomará parte un individuo surgen de intereses específicos o de una combinación de ellos.

El estudio de los intereses es difícil, debido a las variaciones que resultan del género, a las biológicas y culturales, variaciones que se difieren de acuerdo con la zona geográfica y con otros aspectos ambientales. También se dan cambios importantes en los intereses de una década a la otra, y otros que resultan de los cambios tecnológicos. Por lo que, los intereses deben de ser tomados en cuenta, considéralos, analizarlos e investigarlos, con el propósito de mejorar la conducta y el desarrollo integral del adolescente. Como es más que claro, la “civilización moderna” exige y cambia constantemente, no obstante los motivos de hoy no serán los mismos de mañana, de ahí la importancia de conocerlos.

Por otro lado, el disfrute de dichas actividades tampoco fue considerado en dicho estudio como una variable, por lo tanto no se cuantifica verdaderamente su nivel de disfrute en dichas actividades, aspecto que se podría poner en duda, si al realizar dichas actividades recreativas les complacen en un 100% o si cumplen realmente y totalmente sus expectativas, ideales y satisfacción personal al realizarlas. Si no se disfruta de la experiencia deportiva, cultural o social, es muy posible que se abandone repentinamente, por lo tanto la constancia depende de buenos ratos, la diversión y la satisfacción de lo que se está realizando.

Otro asunto importante de citar, es que Alvarado (2000) no manejó los conceptos de actividad física, ejercicio y deporte, solamente se concentró en definir recreación, ocio, y tiempo libre, sin estimar que dentro de la recreación, o las actividades realizadas en el tiempo libre, existen actividades físicas variadas, ejercicio aeróbico y ejercicio anaeróbico, y deportes de diferentes tipos, tanto individuales como colectivos. Al no hacer distinción entre estos conceptos y la carencia de dichos ejemplos, provoca una confusión ya que los tres conceptos son totalmente diferentes, desde un punto de vista de gasto calórico, y sus principales objetivos, metas y beneficios, tanto físicos como psicológicos. El ofrecerle al lector solamente un concepto, sobre ocio y tiempo libre, limita su aprendizaje y conocimiento, además tiende a confundirlo, ya que no todas las actividades que fueron analizadas o agrupadas como actividades al aire libre, son propias de esta categoría, muchas son deportes y otras ejercicios de baja intensidad. Por lo tanto

la información que se les suministró en el cuestionario, no fue suficientemente precisa, exacta, concreta y explícita o específica, ya que carecía de los conceptos de las variables que iba a medir en el estudio. En dicho instrumento, se le presenta a los sujetos de estudio una lista posibles opciones de actividades que se podrían realizar, de acuerdo con la variable que se mide, por ejemplo, actividades deportivas: fútbol, aeróbicos, baloncesto, caminatas, ciclismo, patinaje, voleibol, atletismo, fútbol sala, natación, entre otras. Es importante recalcar que para que estos ejemplos sean considerados deportes se debe de tomar en cuenta, la frecuencia, la duración, la intensidad, y la frecuencia de la competición en dicho deporte, es decir, no utilizó un instrumento para medir este nivel de actividad física, lo cual provoca una serie de desventajas; puede que esos tipos de deportes, los pudieron haber realizado hace unos meses, unos años y ahora ya no lo realizan, o tal vez como no se les definió deporte, y consideran que jugar fútbol en los recreos o los domingos por la tarde, es considerado y contemplado como deporte.

Los aspectos novedosos que aporta la presente investigación a este campo de estudio, son la distinción entre actividad física, el ejercicio y el deporte, como tres conceptos, totalmente aparte, independientes y diferentes, con sus respectivos ejemplos, y los beneficios que se logran con cada uno de los mismos. Además, otro aporte es estudiar el disfrute de la actividad física, el ejercicio y el deporte como una variable predictora de la práctica, conocer los motivos que conllevan a la práctica o no práctica de la actividad física, ejercicio o deporte, fue de vital importancia y de gran interés, ya que el averiguar ¿por qué no realizan actividad física, ejercicio o deporte? nos daría la respuesta a cuales son las posibles causas de sedentarismo en la población adolescente. Conocer el nivel de actividad física, por medio de un cuestionario que nos brinda una respuesta dada en una medida numérica como es el caso de los Mets, la cual es una medida muy exacta y precisa para averiguar el gasto calórico de las actividades físicas que realizan los adolescentes, además de darnos un aproximado de la frecuencia con que realizan ejercicio de baja, modera y alta intensidad, esto nos facilitó el conocimiento sobre el nivel de actividad física de los adolescentes costarricenses.

OBJETIVO GENERAL

Determinar los principales motivos que incitan a los adolescentes a realizar ejercicio, deporte y actividad física, así como también conocer las posibles causas para realizar o no, actividad física, ejercicio y deporte en los y las estudiantes de secundaria varones y mujeres, entre los 12 y los 18 años del Colegio de Santa Ana. Asimismo, se busca determinar si existe relación entre el nivel de actividad física de estos sujetos y el nivel de disfrute de la actividad, como posibles causas de la práctica del ejercicio, actividad física o deporte.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Establecer si existen diferencias en cuanto a la práctica de ejercicio, deporte y actividad física, según el género y el grupo de edad
2. Predecir el nivel de ejercicio, o actividad física en el tiempo libre medido en mets, mediante la frecuencia de actividad física semanal y el disfrute de las actividades físicas, del ejercicio y del deporte según el género y el grupo de edad.
3. Conocer lo que menos les gusta a los sujetos de la práctica del ejercicio, la actividad física y del deporte según el género y el grupo de edad.
4. Determinar el principal motivo por el cual los estudiantes practican actividades físicas, ejercicio y deporte según el género y el grupo de edad.
5. Comparar el nivel de ejercicio o actividad física en el tiempo libre medido en mets, según el género, el grupo de edad y la práctica de actividad física.
6. Comparar el nivel de ejercicio o actividad física en el tiempo libre medido en mets, según el género, el grupo de edad y la práctica del ejercicio.
7. Comparar el nivel de ejercicio o actividad física en el tiempo libre medido en mets, según el género, el grupo de edad y la practica del deporte.
8. Definir el principal motivo por el cual los estudiantes no practican actividad física, ejercicio y deporte según el género y el grupo de edad.
9. Analizar los niveles de disfrute de la actividad física entre los sujetos que reportan hacer y los que no hacen, actividad física, según el género y la edad.

tesis 4934

CD1294

10. Conocer los nivel de disfrute de la actividad física entre los sujetos que reportan hacer y los que no hacen, ejercicio, según el género y la edad.

11. Analizar los niveles de disfrute de la actividad física entre los sujetos que reportan hacer y los que no hacen, deporte, según el género y la edad.

CONCEPTOS CLAVES:

Sedentarismo: Un estilo de vida inactivo caracterizado por la falta de movimiento.(ACSM, 2000).

Adolescente: Individuo que pasa por una etapa de transición entre la infancia y la vida adulta (Enciclopedia de psicología en la adolescencia, 1999)

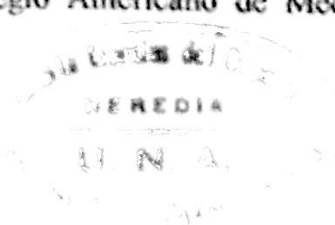
Actividad física: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que requieren de un gasto de energía corporal (Astrand, 1992).

Ejercicio: Actividades física rítmicas, en las que se emplean grandes grupos musculares, se caracterizan por: ser planeadas, estructuradas, constantes, progresivas y específicas además de tener un fin o objetivo, el cual es mantener la salud del individuo. Existen dos tipos de ejercicio: aeróbico y anaeróbico (Astrand, 1992)

Deporte: Es un tipo de ejercicio físico cuyas características son: existe un reglamento que lo rige, tiene un objetivo específico y además presenta un carácter competitivo (Astrand,1992).

Adherencia al ejercicio: deserción al ejercicio o poca participación del mismo (Centeno y Salazar, 2001). En Estados Unidos el 80% de la población de atletas abandona el deporte en edades entre los 12 y los 17 años, y las principales causas del abandono deportivo, según Welss y Chaumento (1996) (Cit. en Váldez, 1999) son múltiples conflictos de interés con otras actividades, lesiones, pérdida de la diversión, falta del incremento de las habilidades, disgusto con el entrenador, presión competitiva y demasiado consumo de tiempo además de la poca motivación.

Mets: $1 \text{ Met} = 3.5 \text{ mL O}_2 \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$. La intensidad de la actividad física suave es de 1.1 a 3 Mets, la intensidad de la actividad física moderada es de 3.0 a 5.9 Mets, la intensidad de actividad física fuerte es de 6.0 a 8.9 Mets y la intensidad de la actividad física muy fuerte es mayor o igual a 9.0 Mets (Miller, Freendson, y Rline, 1994). Las guías del Centro para el Control de Enfermedades y el Colegio Americano de Medicina del



Deporte (Patte y otros, 1995), recomiendan a las personas acumular un mínimo de 30 minutos de actividad diaria de intensidad moderada la cuál se define como la actividad que requiere un gasto energético de 3.0 a 6.0 Mets, es decir de 3 a 6 veces el gasto energético del reposo.

Capítulo II

MARCO CONCEPTUAL

LA ADOLESCENCIA Y LA PUBERTAD

La adolescencia es la etapa de la vida que constituye el período de transición entre la pubertad y el estadio adulto del desarrollo. La duración de este período, varía en función de cómo se hace el reconocimiento de la condición adulta en cada sociedad. Cuando se habla de límites de edad, lo más aceptado es considerar que su comienzo es hacia los 12-13 años coincidiendo con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y que su final se sitúa alrededor de los 20 años, cuando termina el crecimiento somático y, en teoría, se alcanza la maduración psicosocial (Loayssa, 2001).

La adolescencia está caracterizada por cambios físicos, biológicos y sociales; cambios que culminan cuando el niño se convierte en un adulto con la madurez personal y social, que es esperable en éstos, dado que cuentan con la necesaria preparación para ejercer los derechos que se le conceden y para comprometerse con las obligaciones que supone abandonar la niñez.

El proceso de la adolescencia debe llevar a la persona a alcanzar la mayor autonomía de los padres, una autodefinición como persona y capacitarle para establecer relaciones apropiadas y tomar decisiones sobre su futuro. No se debe confundir la adolescencia y la pubertad, aunque se encuentren relacionadas y no puedan entenderse la una sin la otra. La pubertad hace referencia a los cambios biológicos que conducen a la capacidad reproductora de los individuos, unos cambios que actúan como desencadenante de la adolescencia. Los cambios psicosociales de la adolescencia están estrechamente relacionados con el conjunto de transformaciones que caracterizan a la pubertad. Pero, aunque estrechamente relacionados, entre los cambios físicos y los psicosociales se producen divergencias de ritmo que hacen aún más difícil la adaptación del adolescente a ellos (Loayssa, 2001). El adolescente, que deja de ser un niño, comienza por tener una crisis de emancipación. No quiere formar parte del mundo de los pequeños; no quiere ya

ser tratado como un niño; no les gusta que le hagan decir sus lecciones; no quiere que se le mande por la noche a acostar; se molesta por la menor observación, sobre todo si se la hacen delante de hermanos y hermanas más pequeños, por lo tanto, los adolescentes intentan, con frecuencia torpemente, afirmar su naciente personalidad oponiéndose a la tradición, al conformismo y al criterio de los adultos. Pocas veces tienen pensamiento propio y reflexivo, la prueba es que varía con mucha facilidad sobre el mismo asunto durante algunos días de intervalo, pero se colocan instintivamente en la oposición de lo que los adultos afirman.

No saben siempre lo que quieren con precisión, por lo general, siempre desean algo distinto de lo que los adultos quieren. Por otra parte, están dotados, en esta época, de una plasticidad artística y de artesanía que los capacita para interesarse por las actividades más inesperadas, a través de las cuales buscan su orientación y selección de sus gustos y aptitudes.

La adolescencia, es la época en que principalmente conviene orientarlos hacia una organización de juventudes, sin imponérselos nunca. La abnegación con que se entregarán a ella será, tal vez, lo mejor para ayudarlos en este período de crisis y volver a encontrar el equilibrio en las mejores condiciones; dándoles este espacio es como se podrán equilibrarán.

Para los (as) jóvenes es la edad de la pasión amorosa por un profesor (a), si el objeto de la pasión es algo bueno y equilibrado no hay que inquietarse; pasará por sí solo. Si la evasión del medio familiar no se orienta hacia una organización juvenil, el adolescente puede desviarse en otros sentido, no sin peligro: de los sueños y la imaginación; es la edad por excelencia del romanticismo y de lo novelesco.

Estos niños grandes son capaces de entusiasmarse por las cosas grandes y bellas, como también por cualquier pequeñez, la experiencia demuestra que los muchachos (as) cuya opinión se tiene en cuenta en los asuntos de la administración de la casa, alimenticio, diversiones, radiofónico, etc., en el seno de la familia, buscan menos que otros ejercitar la libertad fuera.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS DEL ADOLESCENTE

El comienzo de la pubertad está asociado con cambios drásticos de la estatura y en los rasgos físicos. En este momento, la actividad de la hipófisis supone un incremento en la secreción de determinadas hormonas con un efecto fisiológico general. La hormona del crecimiento produce una aceleración del crecimiento que lleva al cuerpo a cambiar constantemente, este rápido crecimiento se produce antes en las mujeres que en los varones, indicando también que las primeras maduran sexualmente antes que los segundos. La madurez sexual de las mujeres viene marcada por el comienzo de la menstruación y en los varones por la producción de semen. Las principales hormonas que dirigen estos cambios son los andrógenos masculinos y los estrógenos femeninos. (Rodríguez, 2002).

Estas características también están asociadas con la aparición de las características sexuales secundarias. En los varones aparece el vello facial, corporal y púbico y la voz se hace más profunda. En las mujeres aparece el vello corporal y púbico, los senos aumentan y las caderas se ensanchan. Junto a estos cambios físicos, pueden alcanzar su estatura y peso adulto en unos dos años. Relacionados con las modificaciones psicológicas, éstos representan un reto porque deben adaptarse a todos los cambios, teniendo que integrarlos a su esquema corporal el cual es “la imagen interna que se maneja del propio cuerpo”, o sea, la forma en que se perciben las características físicas que se poseen, como el creer que son delgados, orejones, que sus ojos son bonitos, que son pequeños y les gustaría crecer más.

A partir de lo anterior, se puede plantear que la percepción del esquema corporal está muy relacionada con la autoestima y con el amor que se sientan por sí mismos. De esta forma, si otra persona critica el físico del joven, probablemente los afectará, ya que el no aceptar el cuerpo implica no aceptarse a sí mismo, pues el cuerpo es una parte muy importante del ser humano. Al no aceptarse, se sentirá rechazado, aislado y se creará menos que los demás. Sin embargo, si tiene una elevada autoestima, esas críticas no le afectarán, pues está conciente de que no es muy atractivo, pero se acepta de esa forma y se respeta a sí mismo.

Los cambios mencionados afectan de una u otra forma la vida del adolescente, sin embargo, hay algunos que causan mayor preocupación que otros, sobre todo aquellos que llaman la atención y pueden alterar las relaciones sociales de los jóvenes. Los cambios de apariencia en los adolescentes también son un problema, por ejemplo:

Acné: Es fuente de preocupación pues tiene relación con el grado de aceptación que despierta en sus amigos, compañeros, etc. Si el adolescente que sufre de acné tiene tendencia a la desvaloración, ésta se acentúa con la presencia del acné, ya que afecta el rostro, que es una pared muy valorizada del esquema corporal, los adolescentes con acné tienden a no participar de actividades físicas y recreativas por temor a no ser aceptado (Rodríguez, 2002.).

Estatura: Las diferencias de estatura puede hacer que el joven no participe en actividades físicas, que se sienta desadaptado de los otros compañeros (as) de su misma edad, tanto si es muy alto (a) como si es demasiado bajo (a). Si su cuerpo es muy desarrollado, generalmente se tiende a tratarlo (a) como alguien adulto y asignársele más responsabilidades, mientras que si es pequeño (a) se tiende a considerarlo (a) como un niño (a), lo que causa molestia a los (as) adolescentes.

Obesidad: Es otro factor que influye para que los adolescente no realicen actividad física por el temor a las burlas y críticas, la obesidad adquiere gran importancia por la poca tolerancia que tienen los adolescentes frente a las diferencias que su imagen corporal puede proyectar en relaciones con los demás, dado que pueden considera que tienen un cuerpo adecuado, considerarse poco hábiles e inatractivos y tratar de actuar solitariamente. Lo mismo ocurre con jóvenes excesivamente delgados. En ambos casos se puede pensar en una dificultad emocional para elaborar su nueva imagen corporal y su rol sexual.

La obesidad depende de muchos factores, no solo de cantidad de alimentos inapropiados o desmedidos, esto es resultado de la diferencia entre las calorías aportadas y el gasto de energías, algunos obesos y obesas lo son por la falta de ejercicio en sus vidas o por exceso de alimentos (Enciclopedia de la Psicología, 1998).

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL ADOLESCENTE (A)

Cada persona tiene una forma de ser distinta, que se define por el lugar en que vive, por su familia, sus amigos, su personalidad, etc. Sin embargo, de acuerdo con la etapa de la adolescencia se distinguen las siguientes características:

Cambios constantes de sentimientos: El adolescente es muy cambiante en sus gustos y en lo que quiere hacer, hoy llora por el amor perdido de una muchacha y mañana ya no significa nada para él, la blusa que tanto le gustaba o las tenis que quería ayer hoy ya no tiene ningún significado. Estos cambios constantes se dan porque el adolescente prueba cosas, se da a la tarea de descubrir y experimentar nuevas experiencias que enriquezcan su personalidad buscando que quiere ser en el futuro (Rodríguez, 2002).

Necesidad de gratificación constante e inmediata: El adolescente necesita que las cosas buenas que él hace le sean reconocidas, requiere la aceptación inmediata por parte de los demás y cuando esto no ocurre, se siente defraudado, frustrado. A los adolescentes les cuesta manejar la frustración, o sea, cuando se dan cosas que él no quería que pasaran, cuando no suceden aquellas que esperaban que sucedieran se molesta mucho y necesita bastante apoyo para aceptar su realidad, tiene una gran necesidad de que los demás reconozcan sus sentimientos y sus esfuerzos (Rodríguez, 2002). Además, les cuesta mucho esperar para satisfacer sus necesidades, cuando quieren algo no sólo lo desean con todas sus fuerzas, sino que lo desean ya, no pueden esperar, quieren apurar las cosas, para que sucedan exactamente en el momento en que ellos (a) quieren.

Incapacidad para evaluar las probables consecuencias de sus acciones: Muchos adolescentes tienen la información sobre la cantidad de cosas que les pueden pasar si no siguen las instrucciones adecuadas, por ejemplo tomar drogas, tener relaciones sexuales, hacer "piques", o tomar licor, etc.; y sin embargo, lo hacen tomando los riesgos sin pensar en los daños. Creen, que a ellos no les va suceder ningún problema, que solo les pasa a otras personas.

Falla en el sentido de autocrítica: El adolescente constantemente critica lo que los demás hacen, de un momento a otro el profesor pregunta en el examen sólo lo que él

no estudio, él papá se vuelve un viejo anticuado, la mejor de las amigas es un traidora, etc. No acepta su propia responsabilidad de las cosas malas que suceden, para él son siempre los demás los culpables, siendo para él muy fácil ver los defectos de otros, pero muy difícil considerar los defectos de sí mismo, molestándose cuando alguien se lo hace notar.

Percepción y conciencia del mundo diferente al adulto: Para el adolescente el mundo se reduce a aquellas cosas que tienen que ver directamente con él y con el período de vida que están atravesando. Por ejemplo, la forma en que lucen, la música que escuchan, salir a divertirse con los amigos, buscar novia, la ropa que se ponen. No se preocupan tanto por la carrera que elegirán, si van a formar una familia, si pondrán asegurar el futuro económicamente, cosas que precisamente son las que los adultos consideran importantes. Pero este período es pasajero, a los 17 ó los 19 años el mundo empieza a cobrar el mismo sentido que tiene para los adultos, dándosele importancia a las necesidades de construir para sí mismo un futuro estable (Rodríguez, 2002).

La búsqueda de sí mismo y de la constitución de la propia identidad: El niño entra en la adolescencia con dificultades, conflictos e incertidumbres que se magnifican en este momento vital y debe salir de este período a la madurez con una personalidad estructurada e integrada. A través de la adolescencia, el individuo logra alcanzar una entidad personal (yoica) y una adecuada auto cognición. La consecuencia final de la adolescencia sería un conocimiento del sí mismo como entidad biopsicosocial en el mundo, en ese momento de la vida. (Loayssa, 2001). El adolescente atraviesa una crisis de identidad corporal (lo que algunos autores han denominado "desarmonía evolutiva").

No vamos a detallar los cambios físicos que supone la pubertad, pero sí señalar que éstos cuestionan la imagen que el adolescente tenía de su cuerpo y le obligan a realizar una reconciliación con él. Durante este período, el crecimiento físico se acelera realizándose casi a saltos que desconciertan al adolescente y le generan inseguridad. El hecho de que su cuerpo se convierta en un extraño está directamente relacionado con la crisis de identidad que el adolescente atraviesa. Éste puede vivir los cambios corporales como una amenaza a su atractivo y los mismos pueden deteriorar la confianza en sí

mismo. Pero la crisis de identidad del adolescente no sólo se relaciona con la "disarmonía Evolutiva" sino que la adolescencia constituye una crisis de identidad global. Una crisis que le permite llegar, a través de sus tomas de decisión y de sus identificaciones pasadas y presentes, con sus "modelos" y con su imagen del "yo ideal", a significarse como un ser individual (único y reconocible) socialmente aceptado y sexuado. Esta crisis implica atravesar y elaborar una serie de importantes duelos que suponen la pérdida del cuerpo, del rol y la identidad infantiles y de los padres que le protegían en la infancia. Así, debe hacer duelo: en la pubertad, por el cuerpo infantil perdido, en la mediana adolescencia, por la identidad sexual, en la última etapa en los roles sociales (la omnipotencia adolescente instrumental, intelectual, emocional y social está condenada a ceder y se será lo que uno logre llegar a ser) (Loayssa, 2001).

MECANISMOS DE AJUSTE Y DEFENSA DEL ADOLESCENTE

Como mecanismos de defensa y de ajuste ante las pérdidas que están ocurriendo dentro de sí mismo, el adolescente experimenta la necesidad de intelectualizar y de fantasear. El adolescente está perdiendo el estatus infantil y comienza a preocuparse por cosas que antes no le parecían importantes, y esto lleva consigo la pérdida de la despreocupación y el encuentro con las cavilaciones. El adolescente es feliz cuando sueña, construyendo mundos fantásticos y dejándose arrebatar por el vértigo de esto (Loayssa, 2001).

Cuando entra en esta edad difícil se pregunta ¿quién es?, ¿qué es?, para luego intentar una respuesta más o menos adecuada a esta pregunta e interrogarse acerca de qué hacer con él, con lo que él supone que es. El adolescente descubre las posibilidades de pensar de forma abstracta y lógica y se dedica a "jugar a pensar". Se intensifica el trabajo de introspección ("yo introspectivo"). En este camino se plantea los grandes temas de la existencia humana y en este proceso pueden atravesar crisis religiosas como ateísmo, misticismo cuya finalidad es siempre la misma: adoptar una postura personal respecto al mundo que le rodea.

La búsqueda de la propia identidad a menudo se expresa como una rebeldía y una actitud social reivindicativa. La pérdida de la omnipotencia -inconsciente- infantil, y el de

La búsqueda de la propia identidad a menudo se expresa como una rebeldía y una actitud social reivindicativa. La pérdida de la omnipotencia -inconsciente- infantil, y el de tomar conciencia de las limitaciones, genera decepción e impotencia, ante lo que el adolescente manifiesta rebeldía. El adolescente adopta un comportamiento que a veces se denomina "La segunda edad del No" (en clara referencia a la "etapa del No" que atravesó en torno al segundo año de vida). Podemos decir que niega lo negativo pero no afirma lo positivo. El peligro es que de este modo se afiancen tendencias antisociales de diversa intensidad, que en el fondo son la respuesta a sus vivencias de peligro al entrar en el mundo de los adultos y salir del estatus infantil (Loayssa, 2001).

Toda la serie de cambios que experimenta lleva al adolescente a una cierta desubicación temporal. El adolescente convierte el tiempo en presente y activo como en un intento de manejarlo a su antojo; las urgencias son enormes y, a veces, las postergaciones aparentemente irracionales. Los ejemplos son muchos: el adolescente que ante un examen inmediato dice tener mucho tiempo para estudiar, con el consiguiente desconcierto de los padres; al mismo tiempo muestra urgencia en la posesión de algún objeto, como si lo necesitara ya y se tratara de algo preciso para dentro de varios meses.

Muchos de los acontecimientos que el adulto puede separar, discriminar, diferenciar, etc, son para él acontecimientos equiparables, de igual significación y coexistentes. También aparecen contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la conducta. La vida aparece dominada por la acción, que constituye la forma de expresión conceptual más típica de este período. Hasta el pensamiento necesita hacerse acción para poder ser controlado. En el adolescente lo normal es la inestabilidad permanente, se habla de una "normal anormalidad".

Finalmente, el adolescente expresa su crisis como constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo. Existe una búsqueda de situaciones placenteras, que no siempre se logran, lo que determina el refugio en el interior de sí mismo. Se produce una constante evaluación y reconsideración de vivencias y fracasos con desmedidos excesos cuando se siente que se ha superado algún fracaso (Loayssa, 2001).

LA MOTIVACIÓN EN EL ADOLESCENTE

Se define motivación como, las condiciones o estados que activan o dan energía al organismo y que lo impulsan hacia la realización de una conducta dirigida hacia determinado objetivos o necesidades". En los seres humanos, la motivación engloba tanto los impulsos conscientes como los inconscientes. Las teorías de la motivación establecen un nivel de motivación primario que se refiere á las satisfacciones de las necesidades elementales, cómo respirar, comer o beber, y un nivel secundario referido a las necesidades sociales, cómo el logro o afecto, donde el primer nivel debe estar satisfecho antes de planearse los secundarios (Encarta, 1999).

ENFOQUE COGNITIVO DE LA MOTIVACIÓN

Este enfoque se centra en el papel que desempeñan los pensamientos, las expectativas y la comprensión del mundo. Dos tipos de cogniciones están presentes en nuestra forma de actuar. La primera, es nuestra expectativa de que cierto comportamiento nos permitirá alcanzar una meta determinada, la segunda es la comprensión que tiene esa meta. Este enfoque cognitivo hace una importante distinción entre la motivación intrínseca y la motivación extrínseca. La intrínseca nos impulsa a participar en una actividad para nuestro propio gozo y no por alguna recompensa que se derive de ella. En contraste, la motivación extrínseca provoca que hagamos algo por la obtención de una recompensa brindada por otras personas. Un ejemplo de motivación intrínseca el deseo de participar en una competencia, con la simple idea de poder hacerla y no por ganar una medalla. Un ejemplo de motivación extrínseca es participar en un competencia con la idea de ganar una medalla o trofeo. A partir de esto, se ha llegado a la conclusión de que somos más capaces de perseverar, de esforzarnos y de realizar trabajos de mejor calidad cuando la motivación es intrínseca, porque surge dentro de nosotros y no de forma externa (Feldman, 1998).

ESTADOS EMOCIONALES QUE AFECTAN LA MOTIVACIÓN ENFOCADO COMO UNA POSIBLE EXPLICACIÓN DE PRÁCTICA O NO PRÁCTICA DEL DEPORTE (ADHERENCIA)

Frustración: La frustración se refiere al estado de un organismo motivado cuando se interrumpe su conducta de meta. Tal impedimento puede venir de introducir barreras físicas entre el organismo, la meta de eliminar claves de dirección o un conflicto entre tendencias de acción, metas o motivos. Las barreras pueden ser activas o pasivas, externas o internas. La frustración puede ser, una de las causas de abandono del deporte, la alta presión deportiva, malos resultados o resultados no esperados después de una planificación y periodo de entrenamiento, y cuando se llega a la competencia no se alcanza el éxito o las metas esperados conlleva a muchos deportistas a su abandono.

El desarrollo normal contiene varias situaciones críticas que pueden servir como instigaciones de la frustración. Al parecer, la frustración está relacionada con la intensidad y la centralidad, respecto al mantenimiento del ego, del motivo subyacente, pero la frustración es "algo más" que la pulsión cuya interrupción la hace seguir (Antonelli, 1978). La frustración es un estado emocional que tiene propiedades de pulsión y de clave y puede ser condicionada por medio de un mecanismo fraccional anticipatorio.

Se discuten cuatro patrones de reacción importantes, a saber: agresión, regresión, represión y fijación. Las pruebas parecen apoyar cada una de éstas como posibles reacciones de frustración, pero ninguna como consecuencia necesaria de instigar a la frustración. Al parecer, el aprendizaje juega un papel en la determinación de respuestas instigadas por la frustración, papel en determinación de respuestas por la frustración, que en general parecen ser motivacionales por naturaleza.

Conflicto: El conflicto se refiere al caso especial de frustración en que la interferencia de una respuesta o de una tendencia de acción viene de una tendencia de respuestas igual o puesta (incompatible). El conflicto puede surgir entre motivos, metas, o respuestas, pero solo se concibe significativamente en términos de tendencia de acción incompatible. Sin embargo, las incompatibilidades no solo ocurren a nivel motor, sino también a nivel nervioso, químico, conceptual o simbólico. Hay cuatro tipos de conflicto

de respuesta: acercamiento-acercamiento, evitación acercamiento-evitación y doble (o múltiple) acercamiento- evitación. Los segundos, solo pueden ocurrir en aquellos campos donde las barreras impiden el escape, mientras que no se necesitan barreras en ningún conflicto que implique tendencias de acercamiento, ya que se mantiene al individuo en el campo por deseo propio. El conflicto fue ser tanto personal o a nivel interno, como problemas con el entrenador o los compañeros de equipo, los disgustos con el entrenador son muy frecuentes, la gran influencia del entrenador, su trasmisión de orgullo por el trabajo en grupo, la muestra importante de trabajar fuerte, si no se sabe controlar o transmitir de la mejor manera a los deportistas, se puede convertir en un enemigo fatal que en lugar de hacer un efecto positivo se convierte en un efecto negativo, que puede favorecer a la deserción de la actividad física.

DESCRIPCIÓN DE LOS MOTIVOS HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Explicar la afición del hombre hacia la actividad física y el deporte resulta una cuestión bastante compleja. Al parecer, el hecho tiene que ver, en primer lugar con una causa biológica, el hombre necesita del movimiento, no sólo para desarrollarse y mantener su cuerpo biológico en optimas condiciones, sino también para su desarrollo y estabilidad cognoscitiva. La psicología genética ha puesto de relieve en la teorización psicológica, la importancia del componente sensorio-motriz en el desarrollo intelectual.

Se ha aprendido también algo de las experiencias conocidas como de privación sensorial, que se diseña para impedirle al sujeto el movimiento y el contacto con el mundo exterior. Estos sujetos posterior a la experiencia, presentan signos de desorientación temporal y espacial, fallas de la concentración de la atención y reducción de su volumen y cierto nivel de incapacidad para coordinar sus movimientos. Incluso llega a planear que les cuesta trabajo reconocerse a sí mismos.

Claro que, en relación con otras necesidades biológicas como el hambre, la sed y el sexo, por ejemplo, la necesidad de actividad física posee un carácter más generalizado.

Pero si las necesidades biológicas más específicas, como el hambre, pueden satisfacerse de muy diversas maneras, atendiendo la cultura e incluso a peculiaridades

personales; una necesidad tan generalizada como la de actividad física tendrán múltiples objetos que la satisfagan.

Por tanto, aceptando como una necesidad biológica de base la de actividad física, el primer paso de los psicólogos es precisar que los objetivos le dan su dirección.

Diversos estudios realizados desde el punto de vista descriptivo entre el año 1983 y el año 1900 con adolescentes y jóvenes demostraron que poseen según Weiss y Chaumenton tres aspectos en común:

1. Se han identificado motivos como el deseo de aprender y perfeccionarse deportivamente, el mantenimiento y desarrollo de la forma física, la afiliación, la competencia y la diversión.
2. Varios y no sólo uno de estos aspectos son identificados como motivos fundamentales para cada sujeto.
3. Las respuestas, según los autores, no difieren ni con la edad, ni el sexo, ni el tipo de deporte o la experiencia deportiva.

Para Rudik (Cit. en Váldez 1996), los motivos para la práctica deportiva pueden ser directos o indirectos. Son motivos directos de la actividad deportiva los siguientes:

1. El sentimiento especial de satisfacción que experimenta el deportistas por la manifestación de la actividad muscular.
2. El placer estético derivado de la belleza y ligereza de los movimientos propios.
4. La aspiración por parecer audaz y decidido al realizar ejercicios difíciles y peligrosos.
5. El deseo de alcanzar resultados, record, exhibir maestría deportiva, de conseguir la victoria por difícil que sea.

Son motivos indirectos de la actividad física los que a continuación se detallan:

1. La aspiración a ser fuerte, vigoroso y sano.

2. El deseo de prepararse para la actividad práctica.
3. La comprensión de la importancia social de la actividad deportiva.

Según Bologachevski (Cit. en Váldez, 1996), los motivos que impulsan a los escolares a la actividad deportiva tienen una estructura compleja, son motivos relacionados con la satisfacción en el proceso de la actividad, como (emocionalidad, novedad, camaradería, colectismo). Motivos relacionados con los resultados de la actividad son: la adquisición de habilidades, conocimientos, hábitos, superación de cargas físicas, dominio de movimientos complejos, mejoramientos de resultados. Motivos relacionados con las expectativas son: la salud, cualidades físicas, ser deportista, maestros del deporte. campeón, prepararse para ingresar al ejército, educar la voluntad, etc..

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADOLESCENTES

Deporte de Rendimiento

El Deporte de Rendimiento tiene como principal objetivo la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continuada (no esporádica), planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad. En este nivel, el deporte, presenta un objetivo específico, se practica diariamente con el objetivo de competir, asistir a torneos, obtener medallas y trofeos.

Deporte de base o Iniciación

El Deporte de Base e Iniciación se refiere a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva especialmente en edades tempranas. El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para muchos niños y adolescentes. Hay que matizar, que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad competitiva, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal. El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa. En este nivel se realiza ejercicio, no con el fin de obtener

medallas o asistir a competencias, sino que el objetivo principal es prevenir enfermedades, o fortalecer nuestro cuerpo para encontrar beneficios en nuestra salud, se requiere de ejercicios específicos con una intensidad y una duración específica.

Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre (Juego y Recreación)

Existe un amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física, practicada regularmente y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico. Aquí, cualquiera de las actividades que realicemos diariamente como caminar para tonar el automóvil o el bus, lavar los platos en casa, o hacer la limpieza de la casa son propias de esta clasificación.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO

La sociedad del Siglo XX, caracterizada por una gran automatización y mecanización ha ayudado a sustituir el trabajo del hombre, un estilo de vida urbano, una tecnología imperante que han determinado en cierto modo la reducción de los niveles de actividad física en la vida cotidiana, generando así una serie de demandas muy concretas que afectan de forma imperante a la salud del individuo, (problemáticas asociadas con el estrés, sedentarismo, control de patologías concretas y otros). En los últimos 20 años se ha podido constatar un aumento del interés considerarlos en temas relacionados con aspectos de salud, el ejercicio y el bienestar físico y psicológico. Biddle (1993) Márquez (1995) Goldston (1987) Stephens (1988) Willis y Campbell (1992) (Cit. en Palmi 1997).

En este contexto, se ha definido actividad física como cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos que dan como resultado un consumo de energía Caspersen et al (1985) (Cit. en Myers 1996).

A pesar de que las políticas nacionales de salud en los Estados Unidos (U.S Department of. Health and Human Services Heathy People 2000: National Promotion and Disease Prevention objectives (DHHS Publication no.(PHS) 91-50212). Washington, DC: U.S Government Printing office,1991) promueve el incremento de la actividad

física, los mejores estimados indican que hay cambio en los patrones de actividad física durante la década pasada Caspersen et al (1994) (Cit. en Dishman y Buckworth 1996).

Dependiendo de la definición, entre un 25% y un 60% de los adultos en Estados Unidos son sedentarios Caspersen et al (1994); Centres for Disease Control and prevention) Behavioral risk factor surveillance, 1986-1990. MMWR 1991; 40 (ss-4): 1-23; U.S Department of Health and Human services. Healthy Services. Healthy People 2000: National Promotion and Disease Prevention Objectives (DHHS Publication no.(PHS) 91-50212). Washington; DC: U.S Government Printing Office, 1991), solamente del 10 al 20% son suficientemente activos como para mantener o incrementar su aptitud física, mientras que el resto son esporádicamente activos Caspersen et al (1994) Centres For Disease Control and Prevention. Behavioral risk Factor Suirveillance, 1986-1990 . MMWR 1991; 40) SS-4: 1-23) con beneficios inciertos para la salud (Cit. en Dishman y Buckworth 1996).

Pate y otros (1994) (Cit.en Myers et al 1996) enfatizaron que el mayor rival de las horas libres es la actitud sedentaria . Además, todas las personas necesitan disponer de una cierta condición física para llevar cabo algunas de las ocupaciones en la vida cotidiana y en la vida profesional, en los trabajos artísticos y sobre todo en el deporte Grosser (1988).

Una buena condición física es algo más que la habilidad para realizar las actividades cotidianas. Es el funcionamiento óptimo de todos los sistemas fisiológicos del cuerpo, en especial del corazón, los vasos sanguíneos, pulmones y músculos. Esta eficiencia óptima significa que la persona es capaz de utilizar todo su potencial fisiológico Brenes (1991).

Algunos de los componentes básicos relacionados con la salud para una buena condición física son la fuerza muscular, la flexibilidad y la resistencia cardiorrespiratoria (Brenes, 1991).

Dentro de las cualidades físicas básicas o habilidades motrices la fuerza muscular constituye uno de los factores fundamentales, ya que no sólo permite al hombre moverse de un lado a otro, sino que es la única forma que tiene para expresar sus pensamientos y emociones. Un ejemplo de ello es que los músculos se contraen con mayor fuerza con una expresión de diversión (Lamb, 1989). Desde el concepto de fuerza del ser humano hay que entender su capacidad para vencer o contrarrestar una resistencia mediante la actividad muscular (Nikolaevich, 1993).

Álvarez del Villar, (1992) considera que todas las actividades físicas y el factor resistencia van a condicionar al sujeto para que participe de forma continua y eficaz, con mayor o menor intensidad y durante el mayor tiempo posible. De esta misma forma, la define como la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible. Para Weineck (1994) (Cit.en Myers et al 1996) la resistencia es la capacidad psicofísica de resistir el cansancio durante esfuerzos prolongados y la capacidad de recuperación después del esfuerzo. Por otro lado, Nikolaevich (1993) la define como la capacidad de realizar un ejercicio de manera eficaz, superando la fatiga que se produce.

Al igual que las otras cualidades, la flexibilidad, según lo indica (Dick, 1984), es una función fundamental para un eficiente desarrollo de cualquier acción. El término "flexibilidad" es más adecuado para valorar la movilidad de las articulaciones de todo el cuerpo y la carencia de ésta puede complicar la asimilación de hábitos motores Nikolaevich, (1993). Según Álvarez (1992) es aquella cualidad, que con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiéndole al sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza. Burke (1989) opina que la flexibilidad está relacionada con el tipo corporal, género, estructura ósea y articular y otros factores que escapan al control del individuo (Cit. en Álvarez, 1992). Por ello, es que muchas veces, fuera del mundo del deporte nos encontramos con personas que sin haber ejecutado previamente ejercicios de flexibilidad, son capaces de adoptar posiciones que les resultan imposibles a sujetos que han realizado actividad física más o menos completa. Son

personas que constitucionalmente poseen una flexibilidad que se podría decir fisiológica. Parte de esto es que las mujeres y los niños tienden por lo general, a ser más flexibles (Álvarez, 1992).

De ahí, la importancia en mejorar los niveles de aptitud física, ya que ésta involucra la preparación del cuerpo para la respuesta a un movimiento o ejercicio, aunque ese movimiento sea palear nieve, tocarse las puntas de los pies o correr una maratón de tres horas. Por ello, se debe mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad entre otras cualidades físicas. Esto les permitirá enfrentar con éxito los retos físicos potenciales y presentes en la vida y asegurarse de que se puedan realizar las tareas diarias con facilidad (Lamb, 1989).

Los beneficios que provee la recreación y la práctica de la actividad física, no solo son importante para realizar nuestras actividades diarias o cotidianas, sino también para la salud ha sido de vital importancia, en las últimas décadas, ha sido de vital importancia, tanto a nivel internacional, debido, al desarrollo de investigaciones en el campo de la medicina la medicina, que han probado en numerosos estudios independientes de la relación entre el movimiento humano y la prevención, (e incluso la cura) en diferentes enfermedades crónico degenerativas; de igual forma, las investigaciones han afirmado el estrecho vínculo existente entre la calidad de vida en general y el uso activo y pleno del tiempo libre Roque (1999).

En igual sentido, cuatro prestigiosos profesionales: David Satcher, M.D, Ph.D., Director del Centres For Disease Control and prevention; Philip R.Lee, M.D., Assistant Secretary for Healthy; Florence Joyner y Tom Mcmillen, miembros del consejo del presidente para los deportes y el acondicionamiento físico sostuvieron en el prefacio del informe que: " Más significativamente, la actividad física regular reduce grandemente el riesgo de morir de enfermedades coronarias, la causa de muerte más importante en los Estados Unidos. La actividad física también reduce de riesgo de desarrollar la diabetes, la hipertensión y el cáncer de colón, estimula la salud mental y fortalece la salud de los

músculos, huesos y articulaciones y ayuda a mantener la función y a preservar la independencia de los jóvenes” Roque (1999).

Las personas, tanto hombres como mujeres de todas las edades, pueden mejorar sustancialmente su calidad de vida mediante la inclusión de moderadas cantidades de actividad física que son alcanzables para la mayoría de las personas, incluyendo aquellas a quienes no les gusta realizar un ejercicio vigoroso y aquellas que han sido previamente poco motivados por las dificultades de un programa intensivo y para los (a) que han logrado moderadas cantidades de ejercicio, su incremento proporcionará beneficios adicionales Roque (1999).

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA

Según, Roque (1999) sólo la mitad de los jóvenes costarricenses con edades entre los 12 a 21 años participan regularmente en actividades físicas vigorosas, la cuarta parte no reporta actividad física, un 25% camina o montan bicicleta casi todos los días (actividades de ligera a moderada actividad), el 14% no reporte actividad física reciente. Este indicador es mayor entre las mujeres que los hombres, es probable que los hombres participen más en actividades físicas vigorosas que las mujeres, principalmente por las diferencias fisiológicas de ambos géneros, como ya se menciona anteriormente, la participación de todo tipo de actividad física declina bruscamente mientras aumenta la edad y el grado de escolaridad, debido a que se pierde en gran proporción el grado de disfrute de la actividad, principalmente por el proceso de maduración tanto física como emocional o afectiva de los adolescentes, unido al aumento de funciones o obligaciones tanto laborales como educativas que se dan con el aumento de la edad y la escolaridad.

Entre estudiantes de secundaria, la participación de actividades de educación física no ha variado en la década de 1990. Sin embargo, la asistencia a las clases ha disminuido de un 42% a un 25%. Es decir, el porcentaje de estudiantes de escuelas que participan en educación física y que reportan ser activos por 20 minutos al menos en sus clases de educación física disminuyó de un 81% a un 70% en la primera mitad de esta década, y

solamente el 19% de los estudiantes se secundaria reportan ser físicamente activos por 20 minutos o más en sus clases diarias de educación física.

Por lo tanto, la salud de los adolescentes y jóvenes tiene gran importancia para todas las sociedades pues éstos serán los líderes del futuro inmediato y del medio siglo siguiente, constituyéndose en elementos fundamentales para el impulso al progreso y al desarrollo. La salud y el bienestar de los adolescentes y jóvenes así como los programas y servicios que contribuyan a alcanzar un óptimo nivel de salud y bienestar debe convertirse en una herramienta básica para el desarrollo de los países (Romero, 2002).

La promoción de la salud implica el fortalecimiento de los factores para evitar o controlar los riesgos. La promoción de varios factores protectores en forma simultánea, complementaria y continua producirá un cambio positivo del estadio de salud, bienestar y desarrollo (Romero, 2002).

Este nivel de prevención (promoción de la salud) acepta que, interviniendo ciertos factores, es posible mejorar la salud en etapas posteriores de la vida y que dichos factores no están necesariamente asociados con daños en la etapa de la vida en que la exposición ocurre (Romero, 2002).

Esto es particularmente importante en relación con hábitos y estilos de vida (saludables o no saludables), consumo de sustancias (alcohol, tabaco, otras) de los alimentos altos en grasas saturadas, el sedentarismo, etc, en relación con trastornos psicosociales, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer y otros (Romero, 2002).

LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL EJERCICIO Y EL DEPORTE Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA.

Los conceptos y métodos de la medición de la expectativa de vida adaptadas a una buena calidad de vida son discutidos. Se discute que progreso en la calidad de vida es un argumento mas fuerte que incrementar el tiempo de vida. Un modo de vida activo físicamente probablemente ayude a incrementar los años de vida y la calidad de estos.

Aunque las técnicas para estimular el buen impacto de los ejercicios necesitan algunas reformas. El incremento en la calidad de vida suele estimular más a los jóvenes que la simple idea de vivir más años, ya que el mejoramiento en el estilo de vida nos da una recompensa inmediata. Algunos de los beneficios son: la probabilidad de reducir enfermedades crónicas, pero las ventajas inmediatas son: un cambio en el estado de ánimo y evitar la dependencia al envejecer.

Durante Los últimos 20 años ha surgido la fuerte creencia que el deporte y el ejercicio, son los medios más efectivos para obtener una mejor vida. Se ha dado un énfasis en promover la actividad física para la mayoría del público.

Los epidemiólogos se han concentrado en la periodo del ciclo de vida del ser humano y en la reducción de riesgos de muerte y no en la calidad de la supervivencia, probablemente porque los índices de mortalidad son medidos fácilmente Ej: Paffenbarger, Hyde, Wing, Min-Lee y Kampert (1994).

En este capítulo se discuten algunos temas sobre la terminología y la naturaleza, antes de evaluar críticamente en impacto de deporte en el modo de vida.

Diferentes investigaciones han llevado a hacer la distinción entre deporte, ejercicio y actividad física Bouchard y Shepard (1994). La aclaración de la terminología no solo tiene interés teórico, también tiene una importancia para este contexto.

Deporte

En muchos países europeos, el término deporte es usado para describir las diferentes formas de actividad física voluntaria, tanto competitiva como recreacional. En Norte América, la misma palabra implica la participación en una actividad competitiva, ya sea voluntaria o profesional. Existe una fuerte selección de atletas de competición, considerando a su cuerpo. Esto tiene importantes implicaciones al hacer comparaciones

entre atletas y la mayoría de la gente en cuanto a la mortalidad. Sarna, Sahi, Koskenvuo y Kaprio (1993).

La comparación con la población sedentaria es más complicada, puesto que los atletas suelen tener una conciencia sobre su salud y son individuos que buscan extender su tiempo de vida por medio de una dieta saludable, el consumo de vitaminas y abstenerse de fumar. En el campo de la salud, el impacto del deporte sobre las personas se manifiesta al otorgar beneficios a aquellos que lo practican de forma regular e intensiva. A veces los atletas de fin de semana, pueden adquirir actividades para las cuales no están preparados adecuadamente. La combinación de una actividad excesiva de esfuerzo y la emoción de competir puede provocar un paro cardíaco, en vez de prevenirlo Sheprad (1989). Especialmente para los adolescentes, el impacto del deporte en su calidad de vida es respaldada por la presión aduladora del equipo deportivo. Para muchos deportistas la excitación de la competición influye notablemente en sus vidas, para estos individuos la cercanía al juego puede influir en la calidad de su vida mas que en otras actividades. Por el contrario, para aquellos que no se involucran en el ambiente competitivo pueden encontrar poca atracción en el grupo bohemio de esta clases de ejercicios.

Ejercicio

Puede definirse como la actividad que se lleva acabo con un propósito específico, como el mejoramiento de la salud, un buen estado físico y la extensión del periodo de vida. Algunos físicos y expertos en el desempeño físico, prescriben un tipo de actividad, con una intensidad apropiada, frecuencia y tiempo para una sesión individual (American College of Sports Medicine, 1995).

En teoría, dicho ejercicio es más efectivo en los métodos de salud, puesto que las dosis son reguladas cuidadosamente para obtener los resultados óptimos. En la práctica, la dosis de actividad física puede ser menor que la adecuada, debido a la falta de asistencia o esfuerzo en el ejercicio. La prescripción de la actividad puede limitar su

contribución a la calidad de vida. A veces el paciente puede sentirse culpable si las expectativas no son satisfactorias.

Actividad física

La actividad física es un rubro mucho más extenso que el deporte y el ejercicio. Esta abarca ambos ítems, pero también están incluidas actividades ocupacionales rigurosas, tareas domésticas y el gasto de energía que se invierte en atender trabajos comunales y actividades de tiempo libre.

Autodesplazarse tiene eminentemente reducida la energía a un costo muy tradicional "trabajo pesado", al punto que ahora semejante ocupación usualmente tiene un pequeño impacto en una persona sana o longeva. Sin embargo, hay un poco de silencio respecto a ocupaciones que demandan un gasto sustancial de energía diaria. Por ejemplo, un mensajero puede cargar, cada día, una pesada bolsa de correo durante una distancia sustancial, escalando a vuelo de pasos al frente de la puerta de la mayoría de las casas Shephard (1997). Caminar o andar en bicicleta son las formas más comunes de las actividades de tiempo libre, para la mayoría de los habitantes de la ciudad.

Los jóvenes adultos eligen caminar velozmente muchas veces, porque bajo esta actividad, que tiene algunos beneficios se obtiene influyen en la salud; pero en adultos mayores, una caminata rápida puede demandar una larga fracción del oxígeno máximo individual (Shephard, 1997).

Las actividades del tiempo libre pueden contribuir más a la calidad de vida que al equivalente de tiempo invertido en un programa riguroso de ejercicios.

Evitar las actividades recreativas espontáneas hace desagradable un programa formal de ejercicios y provoca estrés en la gente que se reúne para cumplir un objetivo determinado.

Las actividades que han sido seleccionadas pueden variar su tipo y pueden ser estructuradas en una programación normal diaria, venciendo, hasta ahora, una excusa común para no realizar ejercicio (por carecer de tiempo). Además, algunas actividades recreativas tal como caminar rápido puede propiciar un ambiente placentero dado que es posible conversar con algún compañero y se alcanzan otros fines interesantes, entre ellos estudiar la estructura urbana o la flora y la fauna de varios hábitat; actividades que pueden contemplarse en un programa de ejercicios.

Como segundo interés, se tiene el empuje por dar una sesión de actividad física individual que mejore la calidad de vida.

La principal limitación de las actividades recreativas, desde el punto de vista de salud pública, es que el esfuerzo intenso es irregular, particularmente en jóvenes adultos, quienes eligen un esfuerzo intenso que puede ser insuficiente para surtir efecto en su condición.

Calidad de vida

Está influenciada por la "percepción" personal de una gran variedad de factores que incluyen en las funciones físicas como la movilidad, la capacidad de auto-cuidado y un nivel razonable de intelecto y estabilidad emocional, el contacto social, la comunidad e incluso el lugar de trabajo. También influye sentirse cómodo y la persistencia de algún tipo de dolor u otro síntoma Rejeski, & Brawley (1996).

En un lado de la balanza está la calidad de vida óptima. Si una persona disfruta de esta calidad de vida durante un año, esto le daría al individuo una calidad de vida adaptada a un año de vida. Del otro lado de la balanza, la calidad de vida decayó hasta cero. El individuo pierde interés por sobrevivir, rechazando la comida y termina suplicando por la eutanasia. Cuando los doctores se encuentran ante esta situación, acuden a medidas drásticas para prolongar el tiempo de vida por medio de intravenosa y trasplante de órganos. Estas medidas pueden aumentar el periodo de vida pero no mejorar la calidad de vida.

Otros autores Fries y Spitz, (1990) han intentado distinguir salud, relacionándolo con calidad de vida, desde el punto de vista social y ambiental, cuyos factores influyen totalmente en las experiencias de la calidad de vida, pero esto es un plan que no atrae a los pacientes, como una bonita atracción. Factores sociales y ambientales (incluyendo la capacidad de ayudas diarias, llevar soporte a la familia, amigos y dar cuidados) ejercen una fuerte influencia desde las percepciones individuales de una calidad de vida y el status de salud. Hart, Bowling, Ellis y Silman (1990).

Además, algunas intervenciones por ejemplo, involucrarse en un programa de ejercicios en grupo puede tener un impacto usualmente favorable en la sociedad y dimensiones psicológicas en la calidad de vida, también, como una influencia médica individual. Fisher y otros (1993). Esto, hasta ahora, parece estimar mejor la calidad de vida como una gestación para integrar los esfuerzos instantáneos, de todos los factores influyentes en la experiencia de vida, alineando desde la enfermedad y las limitaciones físicas comunes de autoeficacia y orgulloso desempeño, y hasta abraza también influencias psicológicas para extender la independencia y oportunidades de contacto con amigos y establecer relaciones.

Esto, es apoyado por Robine y Ritchie (1991) quienes también hablan de una saludable expectativa de vida activa o ajustes en las expectativas de la calidad de vida. Estas expresiones integradas como una experiencia individual demuestran que en los periodos observados, cuando la salud o la actividad física se deteriora o se lesiona, la calidad de vida es menor que la ideal.

Capítulo III

METODOLOGÍA

En este capítulo se describe detalladamente las características fundamentales de los sujetos participantes en el estudio, de los instrumentos y procedimientos utilizados en la investigación.

SUJETOS

En el estudio participó un grupo de doscientos cincuenta y cinco ($n=255$) estudiantes del Colegio de Santa Ana, equivalente al treinta por ciento (30%) de la población total, cuyas edades oscilan entre los doce y los dieciocho años, hombres y mujeres. Se obtuvo los porcentajes de estudiantes por niveles académicos, para poder tomar la muestra representativa de cada uno de los mismos.

La distribución de estudiantes por edad, género y nivel académico se mostró de la siguiente forma.

TABLA 1. Cantidad de estudiantes por nivel y género

Hombres	Mujeres	Nivel académico	Total
38	38	Sétimo	76
43	47	Octavo	90
20	19	Noveno	39
25	25	Décimo	50

INSTRUMENTOS

Se emplearon dos cuestionarios. El primero de ellos se dirige a determinar la práctica de actividad física, ejercicio y deporte y su nivel de disfrute, el segundo tiene como objetivo determinar el nivel de práctica de ejercicio en el tiempo libre.

CUESTIONARIO SOBRE EL EJERCICIO EN EL TIEMPO LIBRE

Este instrumento fue creado por Godin y Shephard (1985), y mide el nivel de ejercicio en mets, con respecto la validez del cuestionario, Godin y Shephard (1985) relacionaron la prueba con el consumo máximo de oxígeno y el porcentaje de grasa, en una muestra de 173 hombres y 143 mujeres entre los 18 y 65 años. Mediante análisis discriminante se encontró que la prueba clasificaba correctamente a los sujetos según el nivel de ejercicio (extenuante, moderado y bajo), en un 69% para el consumo de oxígeno y en un 66% para el porcentaje de grasa. Otro estudio que calculó la validez del cuestionario fue el de Sallis, Buond, Roby, Micale y Nelson (1993) los cuales relacionaron el puntaje total del cuestionario con otras medidas o escalas de actividad física en una muestra de 102 varones y mujeres, estudiantes desde el quinto a undécimo año. Se obtuvo un coeficiente de variación de 0.32 contra otras escalas y 0.39 en relación con las calorías gastadas por día.

Estos mismos autores calcularon la confiabilidad en una muestra de 319 varones y mujeres de las mismas edades y encontraron coeficientes desde 0.69 a 0.96. (ver anexo 2) Este cuestionario constaba de tres preguntas de respuesta breve y una de selección única; las preguntas de respuesta breve determinaban cuántas veces a la semana (en una semana normal), el individuo realizaba ejercicio extenuante, moderado y de bajo o mínimo esfuerzo, por más de 15 minutos (se presentó un ejemplo de las tres diferentes actividades), y la última pregunta de selección única tenía como objetivo conocer cuántas veces realizan actividades físicas por un periodo bastante largo, que le haga sudar y que su corazón llegue a latir fuertemente durante su tiempo libre. Las frecuencias de respuesta eran nunca, casi nunca y siempre, con una escala de clasificación de 1 a 3 puntos. Respectivamente, se hace ver la conversión a METS. Ver anexo 3.

CUESTIONARIO GENERAL

Este cuestionario está formado por instrucciones generales; en este apartado se solicitó la edad, el género y la sección. Se contesta a partir de conceptos dados, sobre actividad física, ejercicio y deporte que se dan al inicio del mismo. El primer concepto que aparece es el de actividad física, en el primer ítem, se les preguntaba a los estudiantes si realiza o no actividad física, al igual que el motivo por el cual lo realiza o no lo realizaban, y mencionar cuales actividades practicaban si fuera el caso. Posterior a esto, se presenta la calificación del disfrute de estas actividades físicas, por medio de una línea horizontal (escala visual análoga), de 10 centímetros de largo, la cual parte de 0 cm (No lo disfruto nada) y finaliza con la calificación máxima de 10 cm (Lo disfruto al máximo), la calificación se realiza por medio de una raya vertical donde corresponda en esta línea horizontal. El segundo ítem, considera ¿qué es lo que menos les gusta de las actividades físicas?. El segundo concepto dado, es el de ejercicio y sus tipos. Su primer ítem, pregunta acerca de si realizan o no ejercicio, porqué lo realiza o no lo realiza y cuál ejercicio práctica. Posteriormente aparece la calificación con escala de disfrute, anteriormente descrita. El segundo ítem, pregunta acerca de ¿qué es lo que menos le gusta del ejercicio?.

El tercer ítem de ejercicio, se refiere a la frecuencia con que práctica el ejercicio. En el cuarto ítem de ejercicio, se considera la duración del ejercicio cada vez que lo realiza, y posteriormente el quinto y ultimo ítem, se refiere, a clasificar ese ejercicio en ejercicio aeróbico o anaeróbico. Posteriormente aparece el concepto de deporte. Su primer ítem, se refiere a si realiza o no realiza deporte, justificando su respuesta y ampliando con el deporte que práctica y manifestando lo que más le desagrada del deporte. Posteriormente, se le da calificación al disfrute del deporte con la escala ya descrita. El segundo ítem, se refiere a la frecuencia con que entrena el estudiante durante la semana.

El tercer ítem, considera la frecuencia con que compite en dicho deporte. El cuarto ítem, la duración en minutos u horas del entrenamiento. Y el quinto ítem, se refiere a las actividades que se acostumbra a realizar en dichos entrenamientos.

ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Para el análisis estadístico de los resultados se utilizó estadística descriptiva con el fin de conocer los promedios y las desviaciones estándar, posteriormente se realizó análisis de frecuencia de respuestas para conocer los principales motivos por los cuales los sujetos realizan o no realizan actividad física, ejercicio y deporte se corrió un ANOVA de tres vías, para determinar si existen diferencias entre los grupos de edad, género y de práctica (o no) de ejercicio y deporte y si existe interacción entre estos factores, con respecto a la variable dependiente nivel de actividad física semanal lo suficientemente larga que produzca sudor (medida en METS). Seguidamente se realizó una t de Student para distinguir el disfrute de la actividad física con respecto a la práctica de la misma, sin distinguir género y grupo de edad y por último se aplicó un análisis de regresión lineal múltiple con el objetivo de determinar cuál de las variables predictoras, disfrute del ejercicio, disfrute del deporte y disfrute de la actividad física, y la frecuencia de la actividad física, predice la variable dependiente: nivel de actividad física semanal, lo suficientemente larga que le produzca sudor.

Capítulo IV

RESULTADOS

Los resultados de este estudio se exponen siguiendo el orden de los objetivos propuestos. A continuación se presenta, la tabla de práctica de actividad física con respecto a los grupos de edad.

TABLA 2. Tabla de actividad física con respecto a los grupos de edad.
(Frecuencia de respuestas)

		Práctica de la actividad física		Total
		Si	No	
Edad	12 a 14 años	125	2	127
	15 a 18 años	122	4	126
Total		247	6	253

En cuanto a la práctica de la actividad física no se encontró diferencias con respecto a la edad ($\chi^2:0,699$ $p>0,05$). Es decir la frecuencia de estudiantes que practican actividad física es similar en los dos grupos etarios. Así mismo, la frecuencia de sujetos que no practican actividades físicas es similar en estos dos grupos. En ambos grupos, la mayor parte de los sujetos reportó practicar actividad física. Y continuación se presenta, la tabla de práctica de la actividad física con respecto al género.

TABLA 3. Tabla de práctica de la actividad física con respecto al género.
(Frecuencia de respuestas)

		Práctica de la actividad física		Total
		Si	No	
género	Femenino	124	4	128
	Masculino	123	2	125
Total		247	6	253

Tampoco se encontró diferencias significativas en la práctica de actividad física con respecto al género ($\chi^2:0,635$ $p>0,05$). Es decir la frecuencia de estudiantes que practican actividad física es similar en los dos grupos etarios. Así mismo, la frecuencia de sujetos que no practican actividades físicas es similar en varones y mujeres. En ambos grupos, la mayor parte de los sujetos reportó practicar actividad física. A continuación se presenta, la práctica de ejercicio según la edad.

TABLA 4. Tabla de la práctica del ejercicio con respecto a la edad
(Frecuencia de respuestas)

		Práctica del ejercicio		Total
		Si	No	
Edad	12 a 14 años	112	15	127
	15 a 18 años	117	9	126
Total		229	24	253

En cuanto a la práctica de ejercicio, no se encontró diferencias significativas con respecto a la edad ($\chi^2:1,605$ $p>0,05$). Es decir la frecuencia de estudiantes que practican ejercicio es similar en los dos grupos etarios. Así mismo, la frecuencia de sujetos que no practican ejercicio es similar en estos dos grupos de edad. En ambos grupos, es mayor la cantidad de sujetos que reportan practicar ejercicio. A continuación se muestra, la práctica del ejercicio con respecto al género.

TABLA 5. Tabla de la práctica del ejercicio con respecto al género
(Frecuencia de respuestas)

		Práctica del ejercicio		Total
		Si	No	
Género	Femenino	119	9	128
	Masculino	110	15	125
Total		229	24	253

Tampoco se encontró diferencias en cuanto a la práctica de ejercicio según el género ($\chi^2:1,605$ $p>0,05$). Es decir la frecuencia de estudiantes que practican ejercicio es

similar en los dos grupos etarios. Así mismo, la frecuencia de sujetos que no practican ejercicio es similar en estos dos grupos. En la siguiente tabla se muestra, la práctica del deporte con respecto a la edad.

TABLA 6. Tabla de práctica del deporte con respecto a la edad
(Frecuencia de respuestas)

		Práctica del deporte		Total
		Si	No	
Edad	12 a 14 años	78	49	127
	15 a 18 años	66	60	126
Total		144	109	253

Con respecto a la práctica del deporte, no se encuentran diferencias según la edad ($\chi^2:2,106$ $p>0,05$). Es decir la frecuencia de estudiantes que practican ejercicio es similar en los dos grupos etarios. Así mismo, la frecuencia de sujetos que no practican deporte es similar en estos dos grupos. Sin embargo, pese a que al igual que en el caso de la práctica de actividad física y de ejercicio hay más sujetos que reportan practicar deporte; la frecuencia de sujetos en ambos grupos etarios que reportó practicar deporte es más alta que la reportada en actividad física y ejercicio. A continuación se presenta , la tabla de la práctica del deporte según el género.

TABLA 7. Tabla de la práctica del deporte con respecto al género
(Frecuencia de respuestas)

		Práctica del deporte		Total
		Si	No	
Género	Femenino	58	70	128
	Masculino	86	39	125
Total		144	109	253

Además, se encontró diferencias según el género ($\chi^2:14,227$ $p<0,05$). Es decir, los varones tienden a realizar más deporte que las mujeres. Esto difieren de lo observado en la práctica de actividad física y de ejercicio. La siguiente tabla nos muestra los

principales motivos por los cuáles los sujetos indicaron realizan actividad física, con respecto a la edad.

TABLA 8. Principales motivos para realizar actividad física con respecto a la edad

		MOTIVOS					Total
		Por salud	Para relajarme	Me siento bien	Me divierte	Para no engordar	
Edad	12 a 14 años	99	3	5	12	6	125
	15 a 18 años	106	5	2	8	1	122
Total		205	8	7	20	7	247

Los motivos para hacer actividad física según la edad no difieren significativamente entre los sujetos de 12 a 14 años y los de 15 a 18 años (χ^2 : 6,361 $p > 0,05$). Los sujetos de ambos grupos de edad, hacen actividad física principalmente por salud, el segundo motivo en importancia fue diversión, en tercer lugar relajarse y el cuarto lugar fue para sentirse bien y no engordar. A continuación se presenta, la tabla de los principales motivos para realizar actividad física con respecto al género.

TABLA 9. Principales motivos para realizar actividad física con respecto al género

		MOTIVOS					Total
		Por salud	Para relajarme	Me siento bien	Me divierte	Para no engordar	
Género	Femenino	101	6	7	3	7	124
	Masculino	104	2		17		123
Total		205	8	7	20	7	247

Se encontró diferencias entre los motivos para hacer actividad física que reportaron varones y mujeres (χ^2 : 25,840 $p < 0,05$); tanto hombres como mujeres indican como el principal motivo la salud, pero las mujeres tienden a preferir más hacer actividad física por motivos estéticos o por satisfacción física, para relajarse, para sentirse bien y para no engordar, en comparación a los varones, mientras que a estos, les interesa que la actividad física sea divertida.

En cuanto a los motivos por los que no se hace actividad física por edad solamente dos varones de 12 a 14 años reportan que no hacen actividad física e indican que el principal motivo es porque no se sienten bien haciéndolo o les da pereza, así mismo cuatro mujeres de 15 a 18 años no hacen actividad física por los mismos motivos anteriormente descritos. Ningún hombre de esta edad reportó no hacer actividad física.

TABLA 10. Principales motivos para realizar ejercicio con respecto a la edad

	MOTIVOS							Total
	Por salud	No engordar	Me divierte	Hacer amigos	Distraerme	Relaja	Ninguno	
Edad 12 a 14 años	85	3	19	1	4			112
15 a 18 años	92	4	11	1	5	1	3	117
Total	177	7	30	2	9	1	3	229

En cuanto a los motivos para realizar ejercicio según la edad estos no difieren significativamente ($\chi^2:7.447 p>0,05$). El principal motivo para ambos grupos de edad es la salud, seguido de la diversión. Esto es similar a lo reportado por actividad física.

A continuación se presenta, la tabla sobre los principales motivos por los cuáles practican ejercicio según el género.

TABLA 11. Principales motivos para realizar ejercicio con respecto al género.

	Motivos							Total
	Por salud	No engordar	Me divierte	Hacer amigos	Distraerme	Relaja	Ninguno	
Género Femenino	84	6	18	1	7		3	119
Masculino	93	1	12	1	2	1		110
Total	177	7	30	2	9	1	3	229

En cuanto a los motivos para hacer ejercicio, varones y mujeres no difieren significativamente ($\chi^2:11,894 p>0,05$). El principal motivo para hacer ejercicio tanto para

varones como para mujeres es la salud y la diversión, ocupa un segundo lugar. Esto difiere de lo encontrado para actividad física, donde sí existieron diferencias entre los motivos de varones y mujeres.

A continuación, se presenta los principales motivos para no realizar ejercicio con respecto al grupo de edad.

TABLA 12. Principales motivos para no realizar ejercicio con respecto al grupo de edad

	MOTIVOS					Total
	Problemas de salud	No tengo tiempo	No me siento bien	Pereza	Ninguno	
Edad 12 a 14 años	3	8	3	1		15
15 a 18 años		3	4	1	1	9
Total	3	11	7	2	1	24

Los motivos para no hacer ejercicio no difieren según la edad ($\chi^2:5,243$ $p>0,05$).

Para ambos grupos etarios el principal motivo para no hacer ejercicio, fue que los sujetos no tienen tiempo o el no sentirse bien haciéndolo. En la tabla siguiente, se muestra los principales motivos para no realizar ejercicio, reportados según el género.

TABLA 13. Principales motivos para no realizar ejercicio con respecto al género

	MOTIVOS					Total
	Por salud	No tengo tiempo	No me siento bien	Pereza	Ninguno	
Género femenino		2	6	1		9
masculino	3	9	1	1	1	15
Total	3	11	7	2	1	24

Se encontró diferencias significativas en cuanto a los motivos para no realizar ejercicio con respecto al género ($\chi^2:11,228$ $p<0,05$). A diferencia de lo encontrado en actividad física, las mujeres reportan no hacer ejercicio principalmente por que no se

sienten bien haciéndolo, mientras que los varones reportan como principal motivo el no tener tiempo o argumentan problemas de salud.

A continuación se presenta, la tabla sobre los principales motivos para realizar deporte según el grupo de edad.

TABLA 14. Principales motivos para realizar deporte con respecto al grupo de edad.

		MOTIVOS					Total
		Competir	Diversión	Comp.amigos	Por salud	Adelgazar	
Edad	12 a 14 años	32	22	4	19	1	78
	15 a 18 años	24	20	4	18		66
Total		56	42	8	37	1	144

No se encontraron diferencias significativas ($\chi^2:1,274$ $p>0,05$) en los principales motivos para hacer deporte según la edad. Ambos grupos de edad, reportan que el principal motivo para hacer deporte es competir y en segundo lugar por diversión y en tercero es la salud. A diferencia de lo observado en actividad física y ejercicio, la salud no es el principal motivo para hacer deporte, según lo reportado por los sujetos.

En la siguiente tabla, se presentan los principales motivos por los cuales, los sujetos reportan practicar practican deporte según el género.

TABLA 15. Principales motivos para realizar deporte con respecto al género

		MOTIVOS					Total
		Competir	Diversión	Comp.amigos	Por salud	Adelgazar	
Género	femenino	29	12	2	15		58
	masculino	27	30	6	22	1	86
Total		56	42	8	37	1	144

No se encontró diferencias con respecto a los motivos para realizar deporte en cuanto al género ($\chi^2:1,274$ $p>0,05$). El principal motivo reportado para hacer deporte tanto para varones como para mujeres fue competir, en segundo fue la diversión y en tercero la salud. En la siguiente tabla se muestra, los principales motivos para no realizar deporte con respecto al grupo de edad. Hasta aquí se puede ver como la práctica de actividad física y la de ejercicio, se asocian principalmente con la obtención de salud a diferencia de lo reportado para deporte.

TABLA 16. Principales motivos para no realizar deporte con respecto al grupo de edad

		MOTIVOS			Total
		No me interesa	No tengo tiempo	Pereza	
Edad	12 a 14 años	18	30	1	49
	15 a 18 años	31	29		60
Total		49	59	1	109

No se encontraron diferencias significativas en los motivos reportados por los sujetos que dijeron no realizar deporte según la edad ($\chi^2:3,390$ $p>0,05$). El principal motivo que mencionaron estos sujetos para no hacer deporte fue el no tener tiempo y en segundo lugar no les interesa, para ambos grupos de edad.

A continuación, se presenta la tabla, de los principales motivos para no realizar deporte según el género.

TABLA 17. Principales motivos para no realizar deporte con respecto al género

		MOTIVOS			Total
		No me interesa	No tengo tiempo	Pereza	
Género	femenino	32	38		70
	masculino	17	21	1	39
Total		49	59	1	109

No se encontró diferencias significativas en los motivos reportados por los sujetos que dijeron no realizar deporte con respecto a su género ($\chi^2:1,821$ $p>0,05$); en ambos casos los principales motivos reportados fueron no tener tiempo y en segundo lugar no les interesa.

En la siguiente tabla se presenta, cual tipo de actividad física realizan con respecto a la edad.

TABLA 18. Cuál tipo de actividad física realizan los sujetos con respecto a la edad

		Trabajos domésticos	Trabajos del colegio	No realizo	Fútbol	Baila	Andar en bici	Correr	Abdominales	Aeróbicos	Caminar	Gimnasio	Total
Edad	12-14 años	71	29	2	12	2	2	3	1	2	3		127
	15-18 años	56	23	4	14	1	2	5		2	16	3	126
Total		127	52	6	26	3	4	8	1	4	19	3	253

No se encontró diferencias, en cuanto al tipo de actividad física que dijeron practicar los sujetos según su edad ($\chi^2:17,542$ $p>0,05$). Las principales actividades físicas que realizan son trabajos domésticos y trabajos colegiales. Los cuales fueron vistos por los sujetos como actividad física.

A continuación, se muestra la tabla, cuál tipo de actividad física realiza los sujetos con respecto al género

TABLA 19. Cual tipo de actividad física realizan con respecto al género

		Trabajos domésticos	Trabajos del colegio	No realizo	Fútbol	Baila	Anda en bici	Correr	Ninguno	Abdominales	Aeróbicos	Camina	gimnasio	Total
Género	♀	94	2	1	3	2	2	1	3	1	4	12	3	128
	♂	33	50		23	1	2	7	2			7		125
Total		127	52	1	26	3	4	8	5	1	4	19	3	253

Se encontró diferencias en cuanto al tipo de actividad física practicada según el género ($\chi^2:104,32$ $p<0,05$). En primer lugar se destacan los trabajos domésticos, los

cuales son más practicados por las mujeres y en segundo lugar los trabajos del colegio donde son los varones los que más los reportan. En la siguiente tabla se muestra cuál tipo de ejercicio se práctica con respecto a la edad.

TABLA 20. Cuál tipo de Ejercicio realizan con respecto a la edad

		Correr aeróbicos	Caminar	Ciclismo	Fútbol	No realiza	Nadar	Tackwo	Baila	Patinar	Pesas	Abdom	Atletismo	Baloncesto	Total
edad	12 a 14 años	16	23	9	7	29	15	7	2	10	1	2	3	3	127
	15 a 18 años	22	12	20	14	20	9	1	17		4	3	3	1	126
Total		38	35	29	21	49	24	8	27	1	6	6	6	1	253

Se encontraron diferencias significativas según la edad (χ^2 28,45 $p < 0,05$). Los sujetos de 12 a 14 años tienden principalmente a realizar más fútbol y aeróbicos que los sujetos de 15 a 18 años quienes por su parte practican más correr y caminar que los de 12 a 14 años. En la siguiente tabla se muestra cuál tipo de ejercicio realizan los estudiantes con respecto al género

TABLA 21.¿Cual tipo de ejercicio realizan con respecto al género?

		Correr Aeróbicos	Caminar	Ciclismo	Fútbol	No realiza	Nadar	Tackwo	Baila	Patinar	Pesas	Abdom	Atletismo	Baloncesto	Total
Sexo	♀	15	35	24	7	3	9	5	2	26			1	1	128
	♂	23	5	14	46	15	3		1	1	6	6	5		125
Total		38	35	29	21	49	24	8	2	27	1	6	6	1	253

TABLA 22.¿Cual tipo de deporte realizan con respecto a la edad?

		Futbol	Fut salon	Patinar	Ciclismo	Kárate	Nadar	Atletis	No realizan	Aerób	Balonmano	Baloncest	Voleibol	Motocross	Total
edad	12-14 años	49	5	1	11	4	1	3	49	1	1	2			127
	15-18 años	44	1		6	8		3	60		1		2	1	126
Total		93	6	1	17	12	1	6	109	1	2	2	2	1	253

No se encontró diferencias en el tipo de deporte que los sujetos practican según la edad ($\chi^2 14,8 p > 0,05$). La mayor frecuencia de sujetos reportan que no practican deporte y en segundo lugar están los que reportan realizar fútbol. Aparece mucha variedad de deporte como motocross, balonmano, artes marciales, pero la práctica del fútbol es muy importante en comparación con esos.

En la siguiente tabla se presenta cuál deporte realizan los estudiantes con respecto al género.

TABLA 23. ¿Cual tipo de deporte realizan y su valor χ^2 con respecto al género?

		Fútbol	Fut.salón	Patinar	Ciclismo	kárate	Nadar	Atletismo	No realizan	Acróbicos	Balonmano	Baloncesto	Voleibol	Motocross	Tota
Género	♀	27	3		8	7	1	5	70	1	2	2	2		128
	♂	66	3	1	9	5		1	39					1	125
Total		93	6	1	17	12	1	6	109	1	2	2	2	1	253

Se encontró diferencias significativas en cuanto al tipo de deporte que practican los sujetos según el género ($\chi^2 38,2 p < 0,05$). En primer lugar se destaca que la mayor cantidad de sujetos no realizan deporte y las mujeres son las que menos reportan no realizarlos y en segundo lugar, destaca la práctica del fútbol, donde los hombres son los que más lo realizan. En otros tipos de deportes se aprecia como las mujeres tienen una variedad de opciones, en comparación con los varones que practican principalmente fútbol y ciclismo. A continuación se presenta los principales motivos que les desagradan a algunos estudiantes de las actividades físicas con respecto a la edad.

TABLA 24. Qué es lo que menos les gusta de las actividades físicas, con respecto a la edad

		Sudar	Cansarme	Todo me gusta	Son aburridas	Arratónarme	Total
Edad	12 a 14 años	30	61	25	1	10	127
	15 a 18 años	38	69	17	1	1	126
Total		68	130	42	2	11	253

Aquí se encontraron diferencias significativas según la edad ($\chi^2 10,317 p > 0,05$).

Lo que menos le gusta a los sujetos es cansarse y estar sudado o experimentar sudor, pero principalmente para los de 15 a 18 años.

A continuación, se presentan las principales motivos que les desagrada a los estudiantes de las actividades físicas con respecto al género.

TABLA 25. Qué es lo que menos les gusta de la actividades física con respecto al género

		Sudar	Cansarme	Todo me gusta	Son aburridas	Arratonarme	Total
Género	femenino	42	60	19	2	5	128
	masculino	26	70	23		6	125
Total		68	130	42	2	11	253

No se encontró diferencias con respecto al género ($\chi^2:6,971 p > 0,05$) en cuanto a lo que menos les gusta de la actividad física, varones y mujeres consideran que lo que menos les gusta es cansarse y en segundo lugar sudar.

En la siguiente tabla se muestra, qué es lo que menos les gusta del ejercicio con respecto a la edad.

TABLA 26. Qué es lo que menos les gusta del ejercicio con respecto a la edad

		Todo me gusta	Cansancio	Agitarme	Nada me gusta	Sudar	Arratonarme	Total
Edad	12-14 años	22	70	4	8	20	3	127
	15-18 años	29	66	2		25	4	126
Total		51	136	6	8	45	7	253

No se encontró diferencias según la edad ($\chi^2 10,44 p > 0,05$). Lo que menos les gusta del ejercicio a los sujetos es el cansancio y el segundo aspecto más señalado es que todo me gusta y el tercero es que les disgusta sudar. A continuación se presentan, los

principales motivos por los que más les disgusta a los estudiantes de la práctica del ejercicio con respecto al género.

TABLA 27. Qué es lo que menos les gusta del ejercicio, con respecto al género

		Todo me gusta	Cansancio	Agitarme	Nada me gusta	Sudar	Aratonarme	Total
Género	femenino	29	61	6	4	25	3	128
	masculino	22	75		4	20	4	125
Total		51	136	6	8	45	7	253

Además no se encontró diferencias ($\chi^2:9,066 p>0,05$) en lo que menos le gusta a los sujetos del ejercicio, el cansancio fue reportado como lo que menos les gusta de la práctica de ejercicio, tanto a varones como a las mujeres y en segundo lugar un porcentaje alto de hombres y mujeres indican que todo les gusta. En la siguiente tabla, se muestra los principales motivos que más les desagrada a los estudiantes del deporte según el grupo de edad.

TABLA 28. Qué es lo que menos les gusta del deporte con respecto a la edad

		Cansarme	Sudar	Los golpes	Las lesiones	Nada me desagrada	Arratonarme	Desidratarme	Total
Edad	12-14 años	74	17	6	5	23	1	1	127
	15-18 años	75	17	5	8	21			126
Total		149	34	11	13	44	1	1	253

Se encontró diferencias según la edad en lo que menos les gusta del deporte a los sujetos ($\chi^2:2,877 p>0,05$). Lo que menos les gusta del deporte a los sujetos en general es cansarse, pero en segundo lugar se destaca que varios sujetos manifiestan que no les desagrada nada, y en tercer lugar está la molestia por sudar. A continuación se presenta los principales motivos que más les desagrada a los estudiantes de los deportes con respecto al género.

TABLA 29. Qué es lo que menos les gusta del deporte, con respecto al género

		Cansarme	Sudar	Los golpes	Las lesiones	Nada me desagrada	Arrattonarme	Deshidratarse	Total
Género	femenino	82	20	6	2	17	1		128
	masculino	67	14	5	11	27		1	125
Total		149	34	11	13	44	1	1	253

Se encontró diferencias significativas según el género ($\chi^2:13,13$ $p<0,05$). El primer aspecto es el cansancio y quien más lo señala son las mujeres, y en segundo lugar se destaca una frecuencia de sujeto a los que no les desagrada nada del deporte, expresado principalmente por los hombres y el tercer aspecto señalado fue experimentar sudar, el cual es más argumentado por las mujeres. Es decir, las mujeres tienden más que los varones a señalar aspectos que les desagradan del deporte. En la tabla siguiente, se presenta los coeficiente de t de studen para comparar las diferencias en mets y la frecuencia de actividad física semanal según la práctica de actividad física.

TABLA 30. Estadística descriptiva y coeficiente t de Student para analizar las diferencias en METS en la frecuencia semanal de actividad según práctica de actividad física

	P.A	n		t	gl	Sig
F.Mets	si	247	43,3644	$\pm 26,7622$	0,622	251
	no	6	36,5000	$\pm 23,7971$		
F. A. S	si	247	2,3360	$\pm 1,4470$	1,129	251
	no	6	1,6667	$\pm 0,5164$		

Mets: 1 Met = 3.5mL O₂-kg⁻¹-min⁻¹. La intensidad de la actividad física suave es de 1.1 a 3 Mets, la intensidad de la actividad física moderada es de 3.0 a 5.9 Mets, la intensidad de física fuerte es de 6.0 a 8.9 Mets y la intensidad de la actividad física muy fuerte es mayor o igual a 9.0 Mets (Miller, Freendson, y Rline,1994). Las guías del Centro para el Control de Enfermedades y el Colegio Americano del Deporte Patte y otros (1995). Recomiendan a las personas acumular un mínimo de 30 minutos de actividad diaria de intensidad moderada la cual se define como la actividad que requiere un gasto energético de 3.0 a 6.0 Mets, es decir de 3 a 6 veces el gasto energético del reposo.

F.A.S Frecuencia de actividad física semanal.

P.A Práctica de actividad física

F.METS Cantidad DE actividad física en Mets

Debido a la poca cantidad de sujetos, que reportaron no hacer actividad física, no fue posible realizar el análisis de varianza de tres vías y se procedió solo a comparar entre los que dijeron que sí y los que dijeron que no practicaban actividad física. Como se aprecia en la tabla anterior no se encontró diferencias en mets, ni en frecuencia de actividad física semanal entre los sujetos que reportan que hacían y los que dijeron que no hacían actividad física. Esto indica que el auto reporte no práctica de actividad física nos es indicador claro de diferencias en la cantidad de actividad física realizada en el tiempo libre por los sujetos. Es probable que al indicar un sujeto que no realiza actividad física, tiende a excluir diversas actividades, que no consideran como tales.

A continuación se presenta la tabla de estadística descriptiva de la frecuencia de actividad física semanal, en mets según la edad y el género, y la práctica de ejercicio.

TABLA 31. Estadística descriptiva del nivel de actividad física semanal, lo suficientemente larga que le produzca sudor (medico en METS) según la edad, el género, y la práctica de ejercicio.

Edad	Género	Práctica del ejercicio			n
12 a 14 años	femenino	si	42,7143	± 26,2957	63
		no	40,0000	±26,1151	5
		Total	42,5147	±26,0977	68
	masculino	si	46,4694	±22,4426	49
		no	43,5000	±30,5696	10
		Total	45,9661	±23,7298	59
	Total	si	44,3571	±24,6481	112
		no	42,3333	±28,2582	15
		Total	44,1181	±24,9872	127
15 a 18 años	femenino	si	37,8214	±28,2535	56
		no	27,2500	±7,4106	4
		Total	37,1167	±27,4591	60
	masculino	si	47,9180	±28,6329	61
		no	35,4000	±27,2085	5
		Total	46,9697	±28,5215	66
	Total	si	43,0855	±28,7785	117
		no	31,7778	±20,2286	9
		Total	42,2778	±28,3427	126
Total	femenino	si	40,4118	±27,2286	119
		no	34,3333	±20,1680	9
		Total	39,9844	±26,7752	128
	masculino	si	47,2727	±25,9541	110
		no	40,8000	±28,7730	15
		Total	46,4960	±26,2690	125
	Total	si	43,7074	±26,7870	229
		no	38,3750	±25,6054	24
		Total	43,2016	±26,6739	253

Se aplicó un ANOVA de tres vías, para determinar si existen diferencias entre los grupos de edad, género y de práctica (o no) de ejercicio y si existe interacción entre factores, con respecto a esta variable dependiente

TABLA 32. ANOVA de tres vías del nivel de actividad física, lo suficientemente larga que le produzca sudor (medida en mets) según la edad, el género, y la práctica de ejercicio

fuelle	gl	F	Sig.
edad	1	1,010	0,316
genero	1	1,113	0,292
Práctica.ejercicio	1	1,417	0,235
interacciones: edad * genero	1	0,207	0,650
edad *práctica .ejercicio	1	0,519	0,472
genero * práctica.ejercicio	1	0,008	0,927
edad * genero * práctica.ejercicio	1	0,005	0,944

Como se aprecia en la tabla anterior, no se encontró diferencias significativas en el nivel de actividad física, según la práctica de ejercicio ni con relación al género y la edad.

A continuación, se presenta la tabla de estadística descriptiva del nivel de actividad física (medido en METS) según la edad, el género, y la práctica de deporte.

TABLA 33. Estadística descriptiva del nivel de actividad física semanal lo suficientemente larga que produzca sudor (medida en METS) según la edad, el género, y la práctica de deporte

Edad	género	Práctica del deporte			n
12 a 14 años	femenino	si	50,3611	±26,5095	36
		no	33,6875	±22,9494	32
		Total	42,5147	±26,0977	68
	masculino	si	44,4048	±21,5271	42
		no	49,8235	±28,8363	17
		Total	45,9661	±23,7298	59
	Total	si	47,1538	±23,9816	78
		no	39,2857	±26,0296	49
		Total	44,1181	±24,9872	127
15 a 18 años	femenino	si	47,7273	±31,2093	22
		no	30,9737	±23,3197	38
		Total	37,1167	±27,4591	60
	masculino	si	53,5682	±28,4486	44
		no	33,7727	±24,2289	22
		Total	46,9697	±28,5215	66
	Total	si	51,6212	±29,2878	66
		no	32,0000	±23,4911	60
		Total	42,2778	±28,3427	126
Total	femenino	si	49,3621	±28,1429	58
		no	32,2143	±23,0235	70
		Total	39,9844	±26,7752	128
	masculino	si	49,0930	±25,5769	86
		no	40,7692	±27,1947	39
		Total	46,4960	±26,2690	125
	Total	si	49,2014	±26,5437	144
		no	35,2752	±24,8163	109
		Total	43,2016	±26,6739	253

Se aplicó un ANOVA de tres vías, para determinar si existían diferencias entre los grupos de edad, género y práctica o (no) de deporte y sin existía interacción entre estos factores, con respecto a esta variable dependiente

TABLA 34. ANOVA de tres vías del nivel de actividad física lo suficientemente larga, que produzca sudor (medido en METS) según la edad, el género, y la práctica de deporte

Fuente	gl	F	Sig.
edad	1	0,809	0,369
genero	1	1,915	0,168
Práctica del deporte	1	12,354	0,001*
edad * genero	1	0,013	0,910
edad * práctica.dep	1	3,459	0,064
genero * práctica.dep	1	1,962	0,163
edad * genero * práctica.dep	1	3,415	0,066

* $p < 0,01$

No se encontró efectos significativos de edad, género ni interacción significativas, solo se observó que los sujetos que reportan realizar deporte, tienen mayor promedio de actividad (medida en METS) (49,2014) que los que no realizan deporte (35,2752). Esto es distinto a lo encontrado para la práctica de actividad física y de ejercicio. No obstante, al observar las tablas 30, 31 y 33 y con base en la nota de mets al pie de la tabla 30, se podrían concluir que en general, según el autoreporte de actividad física de los sujetos, estos (as) aparentemente tienen un nivel de actividad física normal (considerando la cantidad de mets semanal, 21-41, de actividad moderada). Sin embargo, hay que destacar las diferencias presentadas en cuanto al tipo de actividad física, ejercicio y deporte), donde en actividades más sistemáticas (ejercicio y deporte) el nivel promedio de mets de estos sujetos es más alto.

A continuación se presenta la estadística descriptiva según la edad, y el género, en esas variables y la práctica de deporte, para conocer diferencias en el disfrute del deporte.

TABLA 35. Estadística descriptiva del deporte según la edad, el género, y la practica del mismo

edad	Género	Práctica del deporte			N
12 a 14 años	femenino	si	8,8889	±1,2370	36
		no	0,4687	±1,7958	32
		Total	4,9265	±4,4965	68
	masculino	si	8,3476	±2,1718	42
		no	7,2765	±2,9149	17
		Total	8,0390	±2,4326	59
	Total	si	8,5974	±1,8113	78
		no	2,8306	±3,9540	49
		Total	6,3724	±3,9880	127
15 a 18 años	femenino	si	8,6364	±1,9407	22
		no	1,1053	±2,2153	38
		Total	3,8667	±4,2205	60
	masculino	si	8,6705	±2,3065	44
		no	2,5909	±3,3617	22
		Total	6,6439	±3,9383	66
	Total	si	8,6591	±2,1763	66
		no	1,6500	±2,7606	60
		Total	5,3214	±4,2909	126
Total	femenino	si	8,7931	±1,5305	58
		no	0,8143	±2,0451	70
		Total	4,4297	±4,3844	128
	masculino	si	8,5128	±2,2344	86
		no	4,6333	±3,9196	39
		Total	7,3024	±3,3745	125
	Total	si	8,6257	±1,9800	144
		no	2,1807	±3,3853	109
		Total	5,8490	±4,1668	253

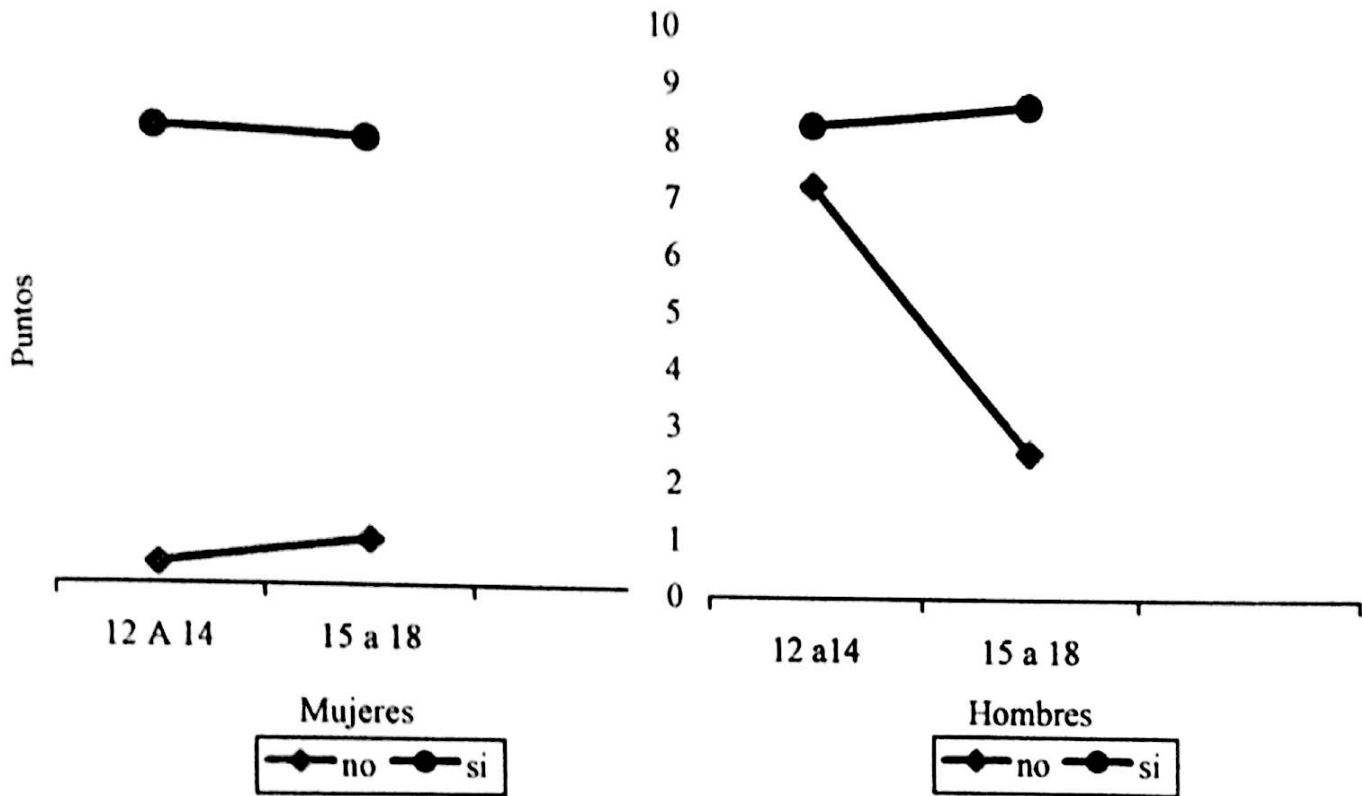
TABLA 36. ANOVA del disfrute del deporte según la edad, el género, y la práctica del mismo

fuelle	gel	F	Sig
edad	1	11,386	0,001
genero	1	43,604	0,000
práctica dep	1	383,856	0,000
edad * genero	1	16,205	0,000
edad * práctica dep	1	12,205	0,001
genero * práctica dep	1	55,705	0,000
edad * genero * práctica dep	1	25,015	0,000

* $p < 0,01$

Se encontró interacción triple significativa (f: 25,015 ; $p < 0,01$) de la edad, el género y la práctica de deporte. Esta se ilustra en el siguiente gráfico (ver gráfico 1)

Grafico #1. Interacción del disfrute del deporte según la practica del mismo, la edad y el genero (F: 25,615;p<0.01)



Como se puede notar, las mujeres de 12 a 14 años que no practican deporte, lo tienden a disfrutar poco (0,46 puntos) al igual que las mujeres de 15 a 18 años (1,10 puntos). En cuanto a las mujeres que sí practican deporte, las de 12 a 14 años, lo tienden a disfrutar mucho (8,88 puntos) al igual que las mujeres de 15 a 18 años con una puntuación muy parecida (8,63) a las de 12 a 14 años. Se encontró diferencias a los de 12-14 años y los de 15-18 años entre mujeres que practican y las que no practican deporte.

Esto quiere decir que las mujeres de 12y 18 años que sí practican deporte lo disfrutaron mucho, en comparación con las que no practican, lo cual indican que el disfrute es un factor importante para explicar la práctica de deporte en los y las adolescentes

En cuanto a los varones de 12 a 14 años que no practican deporte lo disfrutan con un puntuación aproximada de (7,27 puntos) mientras que los de 15 a 18 años lo disfrutan muy poco (2,83 puntos), es decir que los varones de 12 a 14 años disfrutan más del deporte que los de 15 a 18 años. Por otro lado, los varones que si practican deporte, los de 12 a 14 años tienden a disfrutar menos del deporte que los de 15 a 18 años aunque su puntuación fue muy similar, y no se encontraron diferencias significativas entre estos. Un análisis entre géneros, con los mismos grupos de edad. Los varones que no practican deporte con edades entre los 15 a 18 años los disfrutan más que las mujeres de su misma edad. Mientras que en los que si practican deporte, las mujeres de 12 a 14 años lo disfrutan más del deporte que las mujeres de su misma edad.

Queda más que claro que los varones independientemente de su grupo de edad disfrutan más del deporte que las mujeres, y con ello disminuye su disfrute y diversión. Tanto varones como mujeres que si practican deporte, sin distinguir su grupo de edad, lo disfrutan de una manera muy parecida casi igual de acuerdo con los puntajes arrojados, y expresados en el gráfico.

TABLA 37. Estadística descriptiva del disfrute del ejercicio según la edad, y el género, y la práctica del mismo

edad	género	Práctica del ejercicio			n
12 a 14 años	femenino	si	8,4476	±1,3951	63
		no	3,8000	±3,8987	5
		Total	8,1059	±2,0499	68
	masculino	si	8,3431	±1,2007	49
		no	1,8000	±1,3984	10
		Total	7,2341	±2,7617	59
	Total	si	8,4019	±1,3089	112
		no	2,4667	±2,5598	15
		Total	7,7009	±2,4363	127
15 a 18 años	femenino	si	8,4071	±1,4574	56
		no	2,0000	±0,0000	4
		Total	7,9800	±2,1395	60
	masculino	si	7,7049	±2,2535	61
		no	1,2000	±1,7889	5
		Total	7,2121	±2,8094	66
	Total	si	8,0410	±1,9385	117
		no	1,5556	±1,3333	9
		Total	7,5778	±2,5324	126
Total	femenino	si	8,4286	±1,4188	119
		no	3,0000	±2,9155	9
		Total	8,0469	±2,0850	128
	masculino	si	7,9892	±1,8793	110
		no	1,6000	±1,5024	15
		Total	7,2225	±2,7758	125
	Total	si	8,2175	±1,6669	229
		no	2,1250	±2,1931	24
		Total	7,6396	±2,4805	253

TABLA 38. ANOVA de tres vías del disfrute del ejercicio según la edad, el género, y la práctica del mismo

Fuente	al	F	Sig
edad	1	4,028	0,046*
genero	1	5,529	0,020*
práctica eje	1	246,892	0,000*
edad * genero	1	0,154	0,695
edad * práctica eje	1	1,259	0,263
genero * práctica eje	1	1,688	0,195
edad * genero * práctica eje	1	1,373	0,242

No hubo interacciones significativas, sin embargo, hay diferencias significativas en el disfrute del ejercicio reportado según la edad (f: 4,028; $p < 0,05$), el género (f: 5,529; $p < 0,05$) y la práctica de ejercicio

TABLA 39. Estadística descriptiva y análisis t de Student para distinguir el disfrute de la actividad física con respecto a la práctica de la misma.

Práctica de actividad física		n	t	gl	Sig
Disfrute de la actividad física	Si	247	8,1336	±1,5949	
	No	6	3,1667	±2,8577	7,377 251 0,000*

Se encontraron diferencias significativas ($t:7,377$; $p<0,01$). Los sujetos que reportan hacer actividad física frecuentemente, tienen un nivel de disfrute significativamente mayor de esta actividad que los sujetos que reportan no ser tan activos. Por lo tanto aquí el disfrute es una variable importante para diferenciar entre estos grupos.

Por otro lado, se realizó una regresión lineal múltiple del nivel de actividad física semanal, lo suficientemente larga para que produzca sudor (medida en METS), como variable dependiente y como variables predictoras el disfrute de la actividad física, disfrute del ejercicio y del deporte, y la frecuencia de actividad en la muestra estudiada, sin distinguir el género y edad. En los resultados se encontró regresión múltiple significativa ($R^2:0,170$ $p<0,05$); por tanto en conjunto, las variables predictoras explican un 15,7% de la varianza de la variable dependiente nivel de actividad física semanal suficientemente larga que produzca sudor (medida en METS). La variable frecuencia de actividad física, tuvo un coeficiente beta significativo ($\beta:0,171$) esto quiere decir que esta variable contribuye significativamente en la predicción de la variable dependiente. También se encontró que la variable disfrute del deporte tuvo un coeficiente beta significativo ($\beta:0,361$) por lo que esta variable contribuye también significativamente, en la predicción de la variable dependiente. O sea que, si se conoce o se manipula la frecuencia de actividad física y el nivel de disfrute de actividad física, ejercicio y deporte, se puede afectar positivamente a la variable dependiente en estos sujetos.

Así mismo, se realizó una regresión lineal múltiple del nivel de actividad física semanal, lo suficientemente larga para que produzca sudor (medida en METS), como variable dependiente y como variables predictoras el disfrute de la actividad física,

disfrute del ejercicio y del deporte, y la frecuencia de actividad para el total de mujeres sin distinguir edades. Se encontró regresión múltiple significativa ($R^2:0,160$ $p<0,05$); en conjunto, las variables predictoras, explican un 13.3% de varianza, de la variable dependiente nivel de actividad física lo suficientemente larga que produzca sudor (medida en METS). La variable disfrute del deporte, tiene un coeficiente Beta significativa ($\beta:0,332$), por lo que esta la variable contribuye también significativamente, en la predicción de la variable dependiente.

Por otra parte, se realizó una regresión lineal múltiple del nivel de actividad física semanal, lo suficientemente larga para que produzca sudor (medida en METS) como variable dependiente y como variables predictoras el disfrute de la actividad física, disfrute del ejercicio y del deporte, y la frecuencia de actividad, para el total de varones sin distinguir edades. Se encontró regresión múltiple significativa ($R^2: 0,279$ $p<0,05$); en conjunto las variables predictoras explican un 25,5% de varianza de la variable dependiente nivel de actividad física semanal lo suficientemente larga que produzca sudor (medida en METS). La variable frecuencia de actividad física semanal, tuvo un coeficiente significativo ($\beta:0,393$) esto quiere decir que esta variable contribuye significativamente en la predicción de la variable dependiente. También se encontró que la variable disfrute del deporte tuvo un coeficiente beta significativo ($\beta:0,350$) por lo que esta variable contribuye también significativamente, en la predicción de la variable dependiente.

También, se realizó una regresión lineal múltiple y del nivel de actividad física semanal, lo suficientemente larga para que produzca sudor (medida en METS) como variable dependiente y como variables predictoras el disfrute de la actividad física, disfrute del ejercicio y del deporte, y la frecuencia de actividad, en las mujeres de 12 a 14 años. Se encontró regresión múltiple significativa ($R^2:0,146$ $p<0,05$); en conjunto las variables predictoras explican un 9,1% de varianza de la variable dependiente nivel de actividad física lo suficientemente larga que produzca sudor (medida en METS). La variable disfrute del deporte tiene un coeficiente beta significativo ($\beta:0,362$), por lo que

esta la variable contribuye también significativamente, en la predicción de la variable dependiente.

Continuando, con las regresiones lineales se realizó una regresión lineal múltiple del nivel de actividad física semanal, lo suficientemente larga para que produzca sudor (medida en METS) como variable dependiente y como variables predictoras el disfrute de la actividad física, disfrute del ejercicio y del deporte, y la frecuencia de actividad, en las mujeres de 15 a 18 años. Se encontró regresión múltiple significativa ($R^2:0,361$ $p<0,05$); en conjunto las variables predictoras explican un 31,5% de varianza de la variable dependiente nivel de actividad física lo suficientemente larga que produzca sudor (medida en METS). La variable frecuencia de actividad física tuvo un coeficiente beta significativo ($\beta:0,519$), por lo que esta variable contribuye también significativamente, en la predicción de la variable dependiente.

Con respecto a la regresión lineal múltiple del nivel de actividad física semanal, lo suficientemente larga para que produzca sudor (medida en METS) como variable dependiente y como variables predictoras el disfrute de la actividad física, disfrute del ejercicio y del deporte, y la frecuencia de actividad, en los varones de 12 a 14 años, se encontró regresión múltiple significativa ($R^2:0,278$ $p<0,05$); en conjunto las variables predictoras explican un 22,4% de varianza de la variable dependiente nivel de actividad física lo suficientemente larga que produzca sudor (medida en METS). La variable frecuencia de actividad física tiene un coeficiente beta significativo ($\beta:0,456$), por lo que esta variable contribuye también significativamente, en la predicción de la variable dependiente. También la variable disfrute del deporte tuvo un coeficiente beta significativo ($\beta:0,355$), por lo que esta variable, contribuye también significativamente, en la predicción de la variable dependiente.

Por otro lado, en el caso de los varones de 15 a 18 años se encontró regresión múltiple significativa ($R^2:0,368$ $p<0,05$); con las mismas variables en conjunto las variables predictoras explican un 26,4% de varianza de la variable dependiente nivel de actividad física lo suficientemente larga que produzca sudor (medida en METS). La

variable frecuencia de actividad física tuvo un coeficiente beta significativo ($B:0,368$); por lo que esta variable contribuye también significativamente, en la predicción de la variable dependiente. También se encontró cómo la variable disfrute del deporte tuvo un coeficiente beta significativo ($B:0,356$); por lo que esta variable también, contribuye significativamente, en la predicción de la variable dependiente. En síntesis, los análisis de regresiones múltiple, muestran con cierta consistencia que las variables, frecuencia de actividad física y el disfrute del deporte o actividad física, y deporte; son variables predictoras de la variable dependiente nivel de actividad física semanal, lo suficientemente larga que produzca sudor y que su corazón lata fuertemente, tanto en la muestra en general, como dentro de los grupos de género y edad.

Capítulo V

DISCUSIÓN

La sociedad del siglo xx, caracterizada por un desarrollo industrial, los cambios tecnológicos, la invasión de medios de comunicación y de transporte, provocó una inmovilidad en la población que atenta contra el movimiento natural. El movimiento es parte inherente del ser humano, es una característica distintiva de los animales. El movimiento además de ser instintivo y espontáneo, es racional y consciente, es decir el hombre se mueve por una necesidad o propósito según Mathieu (1993) (Cit. en Fallas, 2001).

El moverse efectiva y eficazmente en el trabajo, en actividades recreativas, de ocio, e inclusive en los deportes de rendimiento, ha sido una de las preocupaciones fundamentales del hombre. El movimiento y la perfección del mismo ha sido utilizado como un mecanismo de sobre vivencia.

Este comportamiento, de utilizar el movimiento y la actividad física como elementos que le permitan sobrevivir, puede ser ejemplificado por el hecho de que, los seres humanos se mueven por diversas razones (necesidades), entre las que se destacan la necesidad de juego, autorrealización de la vida diaria, por recreación, por expresión cultural, estética, interrelación social, salud y otras Swedburg y Izso (1994) (Cit. en Fallas, 2001).

En las últimas décadas el hombre ha asumido un comportamiento antinatural al evitar el movimiento, producto de las comodidades que ofrece el medio. Estas comodidades rompen con el esquema natural del hombre equilibrado (con un alto grado de bienestar). Aquellas conductas y aptitudes físicas que le beneficiaron durante mucho tiempo ya no le son importantes ni necesarias. Las consecuencias ha sido trágicas. La inactividad física ha afectado negativamente la salud del hombre.

Pemberton y Mcswegin (1993) (Cit. en Fallas, 2001), destacan que el sedentarismo es considerado el factor de riesgo más importante para las enfermedades cardíacas. La inactividad física disminuye las capacidades del organismo y consecuentemente afecta el estado de bienestar del individuo.

Asimismo, el sedentarismo, es un factor que imposibilita el buen funcionamiento orgánico a nivel físico, psíquico y social. La persona sedentaria al disminuir las capacidades físicas es menos eficiente; por lo general, se caracteriza por poseer sobre peso y poca motivación. Solamente un cambio en el estilo de vida puede provocar una modificación de las aptitudes somatopsíquicas y consecuentemente en el estado de bienestar del individuo.

El impresionante nivel de sedentarismo, se da principalmente por la inactividad física, debido principalmente a la variedad de actividades pasivas para invertir el tiempo libre, como son, los juegos electrónicos, el internet entre otros, los cuales son preferidos por los más jóvenes, justamente es la población a la que se le debe vender la idea de que, realizar ejercicio es garantizarse una vida adulta más sana y más eficiente. Numerosos estudios han resaltado que, el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo más importantes para las enfermedades coronarias, a manera de ejemplo; en la población norteamericana 13,5 millones sufren de enfermedades del corazón 1,5 millones sufren de infartos cardíacos al año Roque (1999), y estas cifras conforme pasan los años van en aumento, en nuestro país Costa Rica, desde 1991 son la primer causa de muerte por cada 10,000 habitante, de las 560,336 incapacidades que se dieron en el año 1999, 13,550 fueron por estas enfermedades y para el año 2000 estas cifras aumentaron ya que 4,739 murieron a causa de estas enfermedades, es decir más personas jóvenes están enfermas del corazón (Ministerio de Salud, 2000).

Estas enfermedades coronarias se pueden prevenir, intervenir y tratar, los malos hábitos de vida, como, la falta de ejercicio, la dieta abundante en grasas y el estrés, son los máximos enemigos que debemos erradicar, es decir la relación directa y positiva entre

actividad física y factores de riesgo son fundamentales para detener el desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas.

Se ha demostrado, que la vida sedentaria es un factor de riesgo para la manifestación de enfermedades cardiovasculares, independientemente de otros hábitos de salud Ekelund, Haskell, Jonson, Whaley, Criqui, y Sep, (1998). Un análisis de 43 estudios en los que se examinó la relación de la actividad física regular es un factor de riesgo independientemente para la manifestación cardiopatía Powell, Thomson, Caspersen, et al (1987).

A pesar del gran número de ventajas fisiológicas y psicológicas que ha demostrado tener la práctica de ejercicio físico entre las que se incluye la disminución de la tensión y la depresión, el aumento de la autoestima, la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y un mejor control de peso entre otras.

Es decir, las personas, tanto hombres como mujeres y de todas las edades, pueden mejorar sustancialmente su calidad de vida mediante la inclusión de moderadas cantidades de actividad física en sus vidas cotidianas.

La inclusión de la actividad física, el ejercicio y el deporte en nuestras vidas, va más allá de nuestras comunidades, instituciones educativas o comités cívicos, las políticas nacionales deben de cubrir una red social amplia, debe incluir un liderazgo capacitado e instituciones que apoyen los esfuerzos para ser más activos físicamente, que debe incluir las escuelas, agencias comunitarias, parques recreativos, instalaciones recreativas y clubes de salud. Las políticas de promoción entre los adolescentes y jóvenes en las escuelas son muy promisorias por su impacto potencial. La niñez y la adolescencia son esas etapas esenciales para prevenir la conducta sedentaria entre los adultos a través del logro del hábito placentero de la actividad física durante los años escolares.

Definitivamente, en los centros educativos los profesionales en el área de educación física se convierten en un elemento de cambio importante para la sociedad,

pues es el encargado de dirigir a los interesados en mejorar su salud, a través de la practica regular del ejercicio, por lo que la educación física aparece como la disciplina más importante para reivindicar el movimiento y la salud física y mental. Este panorama exige una respuesta integral de parte de la educadora y el educador físico (a), y no una función de multiplicador de recetas técnicas, exige un (a) formador (a) que posea una actitud dialógica con sus educandos y la comunidad, para que juntos encuentren respuestas creativas a esas amenazas Sancho (2001).

Las intervenciones en materia de educación física, sobre todo en las escuelas elementales, pueden incrementar sustancialmente la cantidad de tiempo que los estudiantes emplean en ser físicamente activos en sus clases de educación física . Es preferible que las clases de educación física en secundaria sean diarias e impartidas por especialistas con conocimientos de juego y recreación. De igual forma, las clases deben crear oportunidades para actividades físicas que sean placenteras, que promuevan la confianza de los adolescentes y jóvenes en sus habilidades físicas y que involucren a amigos, compañeros y padres. Se requiere facilitar el acceso a las instalaciones escolares y comunitarias que permitan una participación segura en actividades físicas. Hay que proporcionar programas extracurriculares en las escuelas y los centros comunitarios de recreación que satisfagan las necesidades e intereses específicos de los adolescentes y jóvenes, por lo tanto los especialistas en salud deben informar y promover la actividad física entre sus pacientes.

Por otro lado, las comunidades pueden proporcionar estímulos a la actividad física, tales como senderos, accesibles y atractivos para caminar y montar bicicleta, abrir las escuelas para la recreación de la comunidad, formar grupos de vigilancia para aumentar la seguridad, convencer a los centros comerciales y otras locaciones protegidas para que proporcionen lugares seguros para caminar en todo tiempo. Según lo planteado, los beneficios que la actividad física, el ejercicio y el deporte para la salud son muchos, por lo tanto, los debemos realizar para mejor nuestra calidad de vida

En términos generales, los resultados registrados en la población estudiantil de el centro educativo estudiado; arrojan que son personas físicamente activas, donde la mayoría practica algunas actividades físicas y ejercicio de diferentes tipos. Tomando en cuenta la frecuencia de actividad física semanal, se observó diferencias entre los que hacen ejercicio (49,20 met) y los que no hacen ejercicio (35,27 met).

Por otro lado, se observó que existe una diferencia significativa entre las actividades deportivas preferidas por los estudiantes de ambos géneros, lo cual identifica dos sentidos, el primero se refiere a la inclinación de los hombres hacia el fútbol, lo cual es producto de una notable influencia del medio social, que determina las formas de uso del tiempo libre (Abarca, 1995) y en este caso particular ha perpetuado la "Cultura futbolista", heredada por los padres y transmitida a sus hijos. El segundo sentido se identifica un comportamiento femenino orientado hacia los aeróbicos, lo cual señala una característica de los intereses femeninos señalada por Abarca (1995), la cual es la búsqueda de actividades con propósitos estéticos. Estos resultados son apoyados con los reportados por Alvarado (2000), el cual encontró diferencias significativas, entre las preferencias recreativas con respecto al género; se observó en ese estudio que la actividad física preferida era el fútbol por parte de los varones (52%) y los aeróbicos por las mujeres (40,3%), y andar en bicicleta (30,9%) y paseo por el pueblo (27,3%) son las actividades al aire libre predilectas por ambos géneros.

Las preferencias recreativas están orientadas a la práctica de la actividad física, ejercicio y deporte, por lo tanto se puede afirmar que son las actividades que más les producen satisfacción personal (lo disfrutan), aquí nuevamente se comprobó la influencia de distintos factores sobre los intereses y necesidades, porque los intereses de los estudiantes no pueden estar dirigidos hacia una actividad sedentaria o que no conozcan o cuya facilidad o instalación no exista para practicarla por lo tanto, el medio y sus facilidades limitan las posibilidades de satisfacer esos intereses y necesidades. En el otro sentido, sería de esperar que la existencia de facilidades e instalaciones deportivas incrementen la práctica deportiva. Estas necesidades e intereses son diferentes, tanto para varones como para mujeres, al igual que las preferencias de la práctica del deporte, donde

las mujeres reportan realizar poco deporte ya que prefieren realizar otras actividades, lo cual confirma que la etapa de incorporación de la mujer a la práctica deportiva está en desarrollo y que no existe todavía identificación plena con esta actividad.

Sin duda, el deportista que decide iniciar un largo período de trabajo para sobresalir en un deporte, tiene alguna razón para hacerlo mientras que algunos dan como razón del origen y desarrollo de los motivos las experiencias de aprendizaje, otros alegan la oportunidad que proporciona el entorno social para el individuo se sienta competente en una determinada tarea y otros mas consideran que la razón reside en la necesidad de aprobación, de afecto de estima o de admiración, por parte de las personas significativas para el individuo (Ruffer, 1980).

Es probable que todas estas razones, y posiblemente algunas más, estén en el origen y desarrollo de los motivos para practicar un deporte, Alderman (1980) presenta una lista de motivos que podrían decidir a los deportistas jóvenes a comprometerse con las actividades deportivas. Según Alvarado (2000) no encontró diferencias entre los principales motivos para realizar deporte, sin embargo, hay que destacar que el principal motivo es competir, lo cual es una de las categorías que está íntimamente ligada con la carrera contra el tiempo, contra compañeros de equipo, contra rivales, la participación en competencias importantes, logros en los entrenamientos y éxitos y los logros personales. En segundo lugar se encuentra el motivo de la diversión, la cual está íntimamente ligada con la amistad y las relaciones personales. En este estudio se comprobó que una de las razones de mayor importancia por las cuales los estudiantes realizan deporte son el disfrute del deporte y sus necesidades afectivas y sociales. El compartir con amigos evidencia una necesidad de afiliación, ni antes ni después de la adolescencia las personas dependen tanto de sus contemporáneos o compañeros, para tener apoyo y orientación, autoestima e identidad. Al valorar tanto las opiniones de unos con otros como lo hacen los adolescentes, reflejan que ellos pasan mucho tiempo juntos. A menudo se ajustan a criterios de grupo Carballo (1987). El proceso de cambio y de transformaciones tanto físicas como psicológicas traslada su énfasis en el grupo primario hacia el grupo de pares (amigos de la misma edad) según Goleman (1997). El compartir con amigos, conocer sus

ideas y disfrutar de una actividad física, es lo que motiva a muchos seres humanos, a practicar deporte, no hay distinción del género y la edad para dar paso a las necesidades afectivas y sus diferentes estados anímicos. En estudio realizado por Centeno y Salazar (2001) sobre un análisis multifactorial de la adherencia al ejercicio, participaron 110 personas físicamente activas, quienes formaban parte de diversos programas de ejercicio, (99 mujeres y 11 hombres) con una edad promedio de 52,55 años; ellos (as) llenaron un test de 40 razones o motivos para continuar en un programa de ejercicio, los principales resultados arrojados en este estudio fueron que el 19,9% de los sujetos estudiados citó las relaciones afectivas como el factor de mayor peso para permanecer constantes en su programa de ejercicio, el disfrute de las actividades, el disfrute de la música y el ambiente, el placer y la satisfacción, otras factores de mayor peso con un 6,8% fueron los ítems relacionados con el aspecto social, un el 4% por disminución del estrés, un 3% por a la apariencia física y otro 3% por a factores propios del programa. Se puede notar que las relaciones que tienen que ver con el disfrute, el placer y la distracción son de vital importancia para explicar la adherencia a programas de ejercicio, en esos sujetos, en los cuales es similar a lo encontrado en este estudio, donde el disfrute fue una variable predictora significativa del nivel de actividad física de los adolescentes estudiados. Estos resultados, son apoyados también por Alvarado (2000), donde se evidencia que otros motivos, para realizar deporte, son distraerse con un 7,6%, sentirse bien con 18,2%, por descanso con un 7,2%, por estar en forma con un 8%, por salud con un 6,4%, por competir con un 5,3%, compartir con la familia con un 4,9% y moverse con un 1,5%. Esto también es congruente con los resultados alcanzados con esta investigación, los motivos por los cuales realizan actividades físicas o recreativas varían muy poco a pesar de que han trascurrido tres años. Entre el estudio de Alvarado (2000) y el presente, muchos motivos se siguen manteniendo como prioritarios por los adolescentes, como es el caso de la salud, para relajarse, el sentirse bien realizando deporte (lo disfrutan), para no engordar, para hacer amigos (sociabilidad).

En el primer estudio realizado en esta institución educativa tres años atrás, por Alvarado (2000), el instrumento que se utilizó fue muy poco adaptado al vocabulario popular que manejan los adolescentes, además de ser muy extenso y realmente no llenó

las expectativas, interés y necesidades de dichos sujetos, es decir el instrumento utilizado, limitó o no mostró realmente los verdaderos intereses sociales, recreativos y sus preferencias deportivas. En ambos estudios, se llega a la conclusión de que los adolescentes tienen tres preferencias deportivas básicas, el fútbol, aeróbicos y baloncesto, lo que indica que deberían de ser las prioritarias o las que se debe de tomar en cuenta para planear las clases de educación física, además de que el Ministerio de Educación Pública (MEP) podría ayudar para mejorar las instalaciones deportivas de los centros educativos del país, para brindar a los estudiantes sustentando a sus necesidades deportivas de la mejor manera, y así alejar el sedentarismo, disminuir los factores de riesgo de las enfermedades crónico degenerativas, disminuir el estrés, la obesidad y el sobre peso, y así garantizar que en un futuro, la salud de los y las adolescentes y futuros adultos, va a ser mejor, con menor cantidad de muertes provocadas por infartos al miocardio, derrames cerebrales, hipertensión, trombosis venosa, o desarrollo de una aterosclerosis.

La importancia o el impacto que tiene este estudio, para la salud de los adolescentes es vital para orientar, aconsejar y poder alejar o prevenir muchos males, es decir, contribuir a alejar al sedentarismo, ya que es un enemigo mortal. Hace 20 años se prestaba poca atención al ejercicio y al buen estado físico. La investigación sobre la ciencia de la actividad física era incipiente y, por lo general, era denigrada por la comunidad científica. Los tiempos han cambiado, sobre todo por causa del impresionante cúmulo de investigaciones que documentan el efecto beneficio del ejercicio regular para la salud y el mantenimiento de las funciones corporales (Citado en Fallas, 2001) Y no solo para mantener la salud física, sino también para que exista un equilibrio entre mente, cuerpo, para lograr un desarrollo integral, ya que las argumentaciones expuestas, subrayan la importancia de la práctica y el disfrute de la actividad física, ejercicio y deporte como un factor de promoción del desarrollo orgánico, psicológico y social, y en última instancia una mejora en la calidad de vida.

Capítulo VI

CONCLUSIONES

Con base en los resultados de este estudio, se llegó a las siguientes conclusiones:

1. Existen diferencias significativas entre los sujetos que practican y los que no practican ejercicio según el género, donde los sujetos que más realizan ejercicio son los hombres en comparación con las mujeres.
2. Existen diferencias significativas entre los sujetos que practican y los que no practican deporte según el género, donde los sujetos que más realizan deporte son los hombres en comparación con las mujeres.
3. Existen diferencias en la práctica de actividad física según el género y grupo de edad, donde las mujeres son las que más practican los quehaceres domésticos y los hombres prefieren realizar los trabajos escolares.
4. De acuerdo con el análisis de efectos simples según el género y la edad, para conocer el nivel de actividad física (medida en METS) se encontraron diferencias significativas, donde los sujetos que realizan frecuentemente deporte presentan mayor cantidad de METS, que los sujetos que no lo realizan.
5. De acuerdo con el análisis de efectos simples según el género y la edad, para conocer el disfrute del deporte y la práctica del mismo se encontró diferencias significativas, ya que los sujetos que realizan deporte lo disfrutaban al máximo mientras que los sujetos que no realizan, lo consideran aburrido o prefieren realizar otras actividades.
6. Existen diferencias significativas en cuanto a la pregunta ¿qué es lo que menos les gusta de las actividades físicas según su edad? aquellos sujetos cuyas edades oscilan entre los 15 a 18 años son los que más manifiestan que el sudor y el cansancio son los motivos que más les desagradan.
7. Existen diferencias significativas en cuanto a la pregunta ¿qué es lo que menos les gusta del deporte según el género? El cansancio y experimentar sudor son las razones más manifestadas por las mujeres, mientras que los varones expresan que nada les desagradan del deporte.

8. Existen diferencias significativas entre los principales motivos para realizar actividad física según el género. Las mujeres tienen a preferir hacer actividad física para mejorar su salud, muy relacionada con su estética y satisfacción física, mientras que los varones, consideran que el principal motivo por el cual realizan actividad física es pasársela bien o que la actividad física sea divertida.
9. Existen diferencias significativas entre los principales motivos para no realizar ejercicio según el género, el principal motivo por el cual no realizan ejercicio las mujeres es porque no se sienten bien haciéndolo, mientras que los hombres manifiestan que no lo realizan por el principal motivo de no tener tiempo para hacerlo.
10. Existen diferencias significativas entre las principales actividades físicas realizadas según el género, las actividades físicas más populares en la población femeninas son, los trabajos domésticos, mientras que los varones manifiestan que sus actividades son las labores escolares, esto quiere decir que existe influencia de la cultura popular, donde las mujeres son las que y practican más los trabajos domésticos en comparación con los varones.
11. Existen diferencias significativas entre los ejercicios preferidos según la edad, los sujetos con edades entre los 12-14 años prefieren realizar fútbol y aeróbicos, mientras que los sujetos con edades entre los 15-18 años prefieren correr o caminar durante su tiempo libre.
12. Existen diferencias significativas entre los ejercicios preferidos según el género, el fútbol visto como ejercicio es preferido por los hombres, mientras que las mujeres prefieren realizar ejercicios que estén ligados a la música y la coordinación como es el caso de los aeróbicos.
13. Existen diferencias significativas entre los deportes más gustados según el género, las mujeres manifiestan realizar muy poco deporte, mientras que los hombres si lo realizan y el más popular entre ellos es el fútbol.
14. Existen diferencias significativas, en cuanto a las regresiones múltiples, donde se muestra cierta consistencia que las variables frecuencia de actividad física y el disfrute del deporte, son las variables predictoras del nivel de actividad física semanal, lo suficientemente larga que le produzca sudor y que su corazón lata

fuertemente (medida en mets), tanto en la muestra en general, como dentro de los grupos de edad y género.

Capítulo VII

RECOMENDACIONES

Con la intención de elaborar propuestas investigativas mejoradas en el campo del estudio abordado, se ofrece una serie de recomendaciones de corte sobre todo metodológico.

1. Utilizar instrumentos (cuestionarios) poco extensos.
2. Incluir a los estudiantes de undécimo año, con el fin de considerar sus respuestas, para poder ampliar el criterio de opiniones y conocimiento de los adolescentes, sobre los motivos que los mueven a realizar o no realizar actividad física, ejercicio y deporte, así como también conocer sobre su nivel de actividad física para darnos una idea de cuán sedentarios son los adolescentes hoy en día.
3. Diseñar estudios de carácter longitudinal de manera que se pueda establecer en una forma más clara la relación entre actividad física, ejercicio y deporte con variables como la auto-motivación, el autoconcepto o autoimagen de los adolescentes, a través del tiempo.

BIBLIOGRAFÍA

- Abarca, S. (1995). Psicología de la motivación. San José, Costa Rica. Editorial: EUNED.
- ACSM (American College of Sports Medicine) (2000). Resource manual for guidelines for exercise testing and prescription. Philadelphia, Lea & Febiger.
- ACSM (American College of Sports Medicine.) (1995) Guidelines for grades exercise testing and prescription. VI edición. Philadelphia: Williams & Wilkins.
- Alberton, A.; Tobelman, R. y Marguart, L. (1997). Estimated dietary calcium intake and food source for adolescents female: 1982-92. J. Adoles Health; 20:20-26.
- Alvarado J., J. (2000) Preferencias recreativas de los padres de familia y los Estudiantes del Colegio de Santa Ana. Tesis presentada como requisito para obtención del grado de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en salud.
- Álvarez del Villar, C. (1992). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Madrid, España: Edit. Gymnos.
- Astrand, P.(1992). Fisiología del trabajo físico. 3era. Buenos Aires. Editorial Médica Panamericana.
- Ávalos, A. (2002) La Nación. Título: "Corazón nos golpea fuerte". San José, Costa Rica.
- Bouchard, C. y Shephard, R.J. (1994). Physical activity, fitness and health: The model and key concepts. (pp. 77-88). Campaing, IL: Human Kinestics Publishers.
- Brenes, R. y Castillo, C. (1991). Prescripción del ejercicio físico a sedentarios. Heredia, C.R.: Publicaciones UNA.
- Cabañas, P. (1989). Apuntes sobre el uso del tiempo libre. Revista Tiempo libre. Vol. III. Número cuatro (Nov) p. 19-22.

- Cantón Ch., E y Sánchez G., Ma C. (1997). Deporte y calidad de vida: Motivos y actitudes en una muestra de jóvenes valencianos. Revista de Psicología del Deporte. No. 12 (dic) p. 119-135.
- Carballo, A (1987). Psicología Actual. Costa Rica. Grupo Editorial: Lehman .
- Centeno. A y Salazar. W, (2001). Un análisis multifactorial de la adherencia al ejercicio. Memoria del VIII Simposio Internacional en Ciencias del deporte, el ejercicio y la Salud. Escuela de Educación Física y deportes, Universidad de Costa Rica. Noviembre 2001.
- Chevalier, R. (1982) Acondicionamiento Físico. Barcelona: Editorial Hispano Europea, S.A.
- Dick, W. (1984). Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Dishman, R e Ickes W. (1981). Self-motivation and adherence to therapeutic exercise Journal of Behavioral Medicine, 4:421-438.
- Dishman, R.y Buckworth, J.(1996). Increasing Physical activity: a quantitative Sintesis. Medicine and Science in Sports and Exercise. Vo.28 p.706-719.
- Enciclopedia de la Psicología (1998) Pedagogía y Psicología. Barcelona, España: Grupo Editorial, Océano Barcelona, España.
- Enciclopedia Microsoft (1999) Encarta. Corporación Microsft.
- Ekelund, L.G., Haskell, W.L., Johnson, J.L., Whaley, F.S., Criqui, M.H. y Sheps, D.S. (1988). Physical fitness as a predictor of cardiovascular mortality in asymptomatic North American men. N Engl J Med 319 (21), 1379-1384.

Fallas, L. (2001). Autoconcepto general y autoconcepto físico en personas físicamente activas y sedentarios en combinación con el género. Tesis presentada como requisito para la obtención del grado de licenciatura en ciencias del deporte con énfasis en salud. Heredia, Costa Rica.

Feldman, R. (1998). Psicología con aplicaciones a países de habla hispana. Tercera edición. México. McGraw Hill- interamericana Editores, S.A. de C.r.

Fisher, N.M.; Gresham, G.E.; Arams, M.; Hicks, J.; Horrigan, D., y Pendergast, D.R. (1993). Quantitative effects of physical therapy on muscular and functional performance in patients with osteoarthritis of the knee. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 74, 840-847.

Fries, J.F., y Spitz, P.W. (1990). Quality of life assessments in clinical trials. The hierarchy of patient outcomes. In B. Spilker (Ed), (pp.25-35). New York: Lippencott- Raven Press.

Gamboa, A. y Rivas M. (1987). Actitudes hacia la educación física en estudiantes varones de séptimo año en tres colegios de la provincia de Heredia. Tesis Presentada como requisito para obtener el grado de licenciatura en la enseñanza de la educación física para III y IV ciclo. Heredia, Costa Rica.

Godin, G., y Shephard, J.R. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. Can J. Appl. Sport Sci 10:141-146.

González, F. (2002). Motivación Profesional en el adolescente y Joven.

Disponible en www.efdeporte.com/edfiscalgimef.htm .

Fecha de acceso: 23 agosto 2002

Grosser, M; Starischka, S y Zimmermann, E. (1988) Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca S.A.

Hart, D.; Bowling, A.; Ellis, M. y Silman, A. (1990). Locomotor disability in very elderly people: Value of a programme for screening and provision of aids for daily living. Brith Medical Journal. 301, 216-220.

IAFA (Instituto Sobre Alcoholismo y Fármacodependencia). (1995). Frecuencia de actividad física en la población costarricense. Costa Rica: IAFA

INCIENSA (Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud). (2001). Encuesta sobre sobrepeso y obesidad en Costa Rica. Costa Rica: INCIENSA.

Lamb, D. (1989). Fisiología del ejercicio: Respuestas y Adaptaciones. Madrid, España: Editorial Augusto E. Pila Teleña.

Loayssa, A. (2001) Consulta de Psicología en adolescentes.

Disponible en: <http://www.cop.es/colegios/M-13902/trast-adolescentes>. Fecha de acceso: 23 agosto del 2003.

Miller, D; Freedson, P, y Rline, G. (1994). Comparison of activity levels using caltrac accelerometer and five questionnaires. Medicine Science in Sports and Exercise. 26: 376-378.

Myers, L. Sitrikmiller, P. Webber, L. y Berenson, G. (1996). Physical and sedentary activity in school children grades 5-8. the Bogalusa Herat Study. Medicine and Science in Sports and Exercise. Vo. 28 No. 7 (jul). P 852-859

Ministerio de Salud Pública (1989) Las enfermedades cardiovasculares. San José, Costa Rica.

Ministerio de Salud Pública (1995) Las enfermedades cardiovasculares. San José, Costa Rica.

- Ministerio de Salud Pública. (2000) Las enfermedades cardiovasculares. San José, Costa Rica.
- Ministerio de Salud Pública (2002) El sedentarismo en Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Morgan, W. (1980). The trait psychology controversy. Research Quarterly for Exercise and Sport, 51, 50-76.
- Mostofsky, D, y Zaichkowsky, L, (2002). Medical and Psychological aspects of sport and exercise. Fitness information technology, Inc.
- Myers, L. Strikmiller, P. Webber, L. y Berenson, G. (1990). Physical and sedentary activity in school children grades 5-8: the Bogalusa Herat study. Medicine and Science in Sports and Exercise. Vo 28 no.7 (jul) p.852-859.
- Nikolaevich, V. (1993). La Preparación Física. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Noygrodt, S. (1987) Epidemiología de la obesidad en Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Ortiz, E. (1985) Determinación de factores motivacionales en cinco equipos de primera división de fútbol de Costa Rica. Tesis presentada como requisito para la obtención del grado de licenciatura en ciencias del deporte con énfasis en salud. Heredia, Costa Rica.
- Paffenbarger, R.S.; Hyde, R.T.; Wing, A.L.; Min-Lee, I. y Kampert, J.B. (1994). Physical activity, fitness and health. Some Inter.-relations of physical activity, physiological fitness, health and longevity. (pp.119-133). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Palmi, J y Martín, A. (1997). Las actividades físico- deportivas en el medio natural y sus efectos sobre la salud y la calidad de vida: Factores psicológicos asociados. Revista de Psicología del Deporte. No 12 (dic) p.147-157.

- Patte, R.; Pratt, M.; Blair, S.; Haskell, W.; Macera C. y Bouchard C. (1995). Physical activity and Public health: recommendastion from the centres for disease control and the American College of Sports Medicine. J.A.M.A. 273:402-407.
- Pollock, M. (1990) Exercise in health and disease. Second edition. Philadelphia: WB Saunders. Company.
- Powell, K.E., Thompson, P.D., Caspersen, C.J .et al. (1987). Physical activity and the incidence of coronary Herat disease. Ann Rev Pub Health 8, 253-287.
- Rejeski, W.J., Brawley, L.R., y Shumaker, S.A. (1996). Physical activity and health-related quality of life. Exercise and Sports Sciences Reviews. 24, 71-108.
- Robine, J-M., y Ritchie, K. (1991). Healthy life expectancy: Evaluation of global indicator of chance in population health. British Medical Journal, 302, 457-460.
- Rodríguez, A. (2002) Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia. Quinta edición Bogotá, Colombia. McGraw- Hill.
- Romero, A. (2002). Prescripción del ejercicio Físico y la Salud. Madrid, España: Edit. Gymnos.
- Roque, R. (1999). Actividad Física y Salud. Síntesis del informe de la oficina del cirujano general "Actividad física y salud", en coordinación con el Centro para Control y Prevención de Enfermedades (CDC), de los Estados Unidos.
- Ross, R. (1990) Exercise: Concepts, Calcularions and computer Applicationa. Indiana: Benchmark Press, inc.
- Ruffer. W, (1976). Personality traits of athletes. The physical educator, 33 (4), 50-55.

Sancho, F. (2001). La educación física, de cenicienta a protagonista. Memoria del IV Congreso Nacional de Educación física, deporte y recreación. La ciencia, la Tecnología y el educador física. Facultad de Educación de la universidad de Costa Rica .

Sallis, J., Buono M., Roby, J, Micale. Fy Nelson. J. (1993). Seven-day recall and other physical activity self-reports in children and adolescents. Med.Sic.Sport Excer 25:99-108.

Sarna, S., Sahi, T., Kokenvuo, M., y Kaprio, J. (1993). Increased life expectancy of world class males athletes. Medicine and Science in Sports and Exercise. 25, 237-244.

Shephard, R. J. (1989). Exercise and lifestyle cange. British Journal of Sports Medicine. 23, 11-22.

Shephard, R. J. (1997a). Aging, physical activity and healt. Campaign, IL: Human Kinestics Publishers.

Váldez, C. (1996). La preparación psicología del deportista: mente y rendimiento humano. Barcelona: Editorial INDE.

Weinberg, R. y Gould, D. (1995). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

ANEXOS

Entrevista a los y las estudiantes

Instrucciones:

- ◆ Esta entrevista forma parte de una investigación para conocer los niveles y causas de sedentarismo en estudiantes de secundaria varones y mujeres con edades comprendidas entre los 13 y los 17 años del Colegio de Santa Ana.
- ◆ Lea cuidadosamente cada ítem antes de contestar
- ◆ Por favor conteste de la forma más exacta posible
- ◆ Marque con una "X" donde se le solicite
- ◆ Por favor contestar todas las preguntas
- ◆ La información que usted nos dé será estrictamente confidencial
- ◆ Tomando en cuenta las dimensiones conteste cada ítem

Edad _____ Género _____ Sección _____ Nivel _____

Nivel de actividad física

Actividad Física:

Es definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que requiere de un gasto de energía corporal. Ejemplos de actividad física: son todas las actividades corporales que se realizan a diario, en su casa, en el colegio, trabajos domésticos, subir gradas, trabajar en el jardín, cortar césped, en fin cualquier movimiento que realice una persona.

1. Considerando el concepto anterior ¿realiza usted actividad física?

Si/___/Porqué: _____

No/___/Por qué _____

Si practica actividad física, especifique cuál (es):

Califique: Marcando con una raya vertical en donde corresponda, su nivel de disfrute de las actividades físicas



En cuanto a las actividades físicas ¿qué es lo que menos le gusta?

Ejercicio:

Son actividades físicas rítmicas, en las que se emplean grandes grupos musculares, son planeadas, estructuradas, constantes, progresivas (se hacen todas las semanas) y específicas, además, tienen un fin o un objetivo, el cual es mantener la salud del individuo desde un punto de vista físico y mental. Ejemplo: correr, bailar, entre otros. Existen dos tipos de ejercicios:

Ejercicio anaeróbico: cuando se trabaja a una intensidad alta, (muchísimo esfuerzo), tiempos cortos (10 seg. a 2 min.) y poca cantidad, por ejemplo correr 100 metros a máxima velocidad, nadar a máxima velocidad una prueba como los 50 metros o los 100 metros libres, o correr a máxima velocidad cuando nos deja el bus.

Ejercicio aeróbico: cuando se trabaja a intensidades bajas o moderadas de esfuerzo, periodos prolongados (15 minutos a 60 minutos) y cantidades mayores, por ejemplo nadar, trotar, realizar clases de aeróbicos, caminar, ciclismo y bailar.

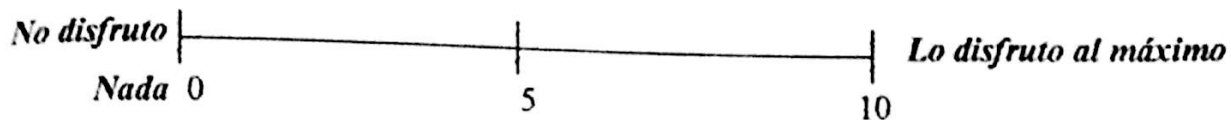
1. Considerando el concepto anterior, indique si usted realiza ejercicio.

Si/ /Por qué? _____

No/ /Porqué? _____

Si realiza ejercicio, especifique cuál o cuáles:

Califique: Marcando con una raya vertical donde corresponda, su nivel de disfrute del ejercicio.



¿Qué es lo que menos le gusta del ejercicio?

Si usted realiza ejercicio, indique con qué frecuencia lo realiza (cuántas veces a la semana)

¿Indique cuánto tiempo (minutos-horas) dura su ejercicio, cuando lo realiza?

¿Qué tipo de ejercicio realiza usted?:

Aeróbico: /__/

Anaeróbico: /__/

Deporte:

Es un tipo de ejercicio físico, cuyas características son: existe un reglamento que lo rige, tiene un objetivo específico y además, presenta un carácter competitivo, por ejemplo: boxeo, fútbol, karate, triatlón, etc.

2. Considerando el concepto anterior, indique si usted realiza deporte:

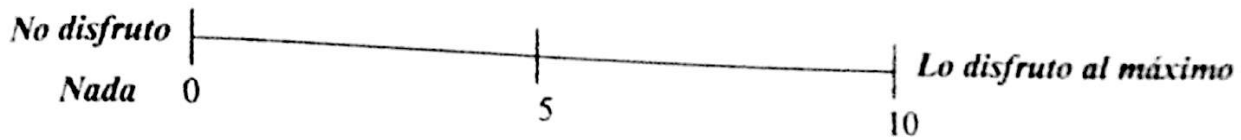
Sí /__/ Por qué?

No /__/ Por qué?

Si realiza ejercicio, especifique cuál o cuáles:

¿Qué es lo que menos le gusta del deporte?

Califique: Marcando con una raya vertical donde corresponda, su nivel de disfrute del deporte:



Si usted realiza entrenamiento, como parte de sus deportes, indique con qué frecuencia entrena:(cuántas veces a la semana lo realiza)?

¿Cuánto tiempo (minutos-horas) dura su entrenamiento, cada vez que lo realiza?

¿Qué actividades acostumbra hacer en sus entrenamientos (correr, técnica, táctica...)?

ANEXO 2

Tiempo libre

Cuestionario sobre el ejercicio en el tiempo libre

Instrucciones:

El cuestionario es individual, le solicito contestarlo de la manera más explícita posible, sea breve y conteste las preguntas acerca de los ejercicios que acostumbra realizar en su tiempo libre.

Considerando un periodo de siete días (1 semana normal), ¿cuánto tiempo realiza un
Ejercicio extenuante por 15 o más de 15 minutos durante su tiempo libre?

(Escriba en la línea el número apropiado)

A) Ejercicio extenuante

veces por semana

(el corazón late fuerte o rápidamente)

Por ejemplo: correr, jugar fútbol, jugar baloncesto, nadar vigorosamente, ciclismo vigoroso y de larga distancia, subir gradas rápidamente, trotar y practicar ciclismo de montaña.

B) Ejercicio moderado

veces por semana

(no es exhaustivo, no fatiga)

Por ejemplo: voleibol, caminata rápida, aeróbicos de bajo impacto, tenis, béisbol, ciclismo suave (recreativo)

C) Ejercicio bajo

veces por semana

(mínimo esfuerzo)

Por ejemplo: hacer ejercicios de relajación, caminata normal, tiro al blanco, jugar poll, jugar dardos, jugar boliche.

Considerando un periodo de 7 días (1 semana normal) durante su tiempo libre, cuántas veces ocupa su tiempo en hacer actividades físicas, por un periodo bastante largo, que le hagan sudar y que su corazón llegue a latir fuertemente.

Siempre o muy frecuentemente / __ / Algunas veces / __ / Nunca/muy raramente / __ /

Anexo 3

Ejemplo de la Conversión de los Mets.

Instrucciones

El cuestionario se completa de forma individual y de la mejor manera posible, sea breve,

Considere los ejercicios que acostumbra realizar normalmente.

Cálculos:

¿"En una semana formal cuantas veces realiza ejercicio extenuante, moderado y de baja intensidad"?, el número de veces será multiplicado por una constante:

Ejercicio extenuante: Se multiplica 9 x número de veces de ejercicio extenuante

Ejercicio moderado: Se multiplica 5 x número de veces que realiza ejercicio moderado

Ejercicio de baja intensidad: Se multiplica 3 x el número de veces que realiza ejercicio de baja intensidad

Total de actividad a la semana = (9 x Extenuante) + (5 x Moderado) + (3 x Baja) = Mets semanales