

I. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS

La promoción de la práctica de actividad físico-deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría de países desarrollados. Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida (Bouchard y cols., 1990; Sallis y Patrick, 1994; Bar-Or y Baranowsky, 1994; Blair, 1995; American College of Sports Medicine, 1990, 1995, 1999; Teixeira y cols., 2001; Pate y cols., 2006a; Pate y cols., 2006b; Timmons y cols., 2006; Pate y cols., 2007; Haskell y cols., 2007; Péters y cols., 2007; Collins y cols., 2007; Skoffer y Foldspang, 2008; Menschik y cols., 2008; Currie y cols., 2008). Una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. En este sentido, existen relaciones significativas entre la práctica de actividad físico-deportiva y la reducción de hábitos negativos para la salud de los adolescentes, como el consumo de tabaco y alcohol (Casimiro y cols., 2001). Así mismo y, desde una consideración holística de la salud, hay que destacar los beneficios psicológicos y sociales de la misma (Biddle, 1993; Blázquez Sánchez, 1995; Pak-Kwong, 1995; Hui y cols., 2006; Gary y Lee, 2007; Barr-Anderson y cols., 2007, Burton y cols., 2007; Godwing y cols., 2008), que convierten a la actividad físico-deportiva en un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico en escolares y adolescentes, teniendo una marcada influencia en los hábitos de práctica durante la edad adulta (Simons-Morton y cols., 1987; 1988 a; Taylor y cols., 1999; Trudeau y cols., 1999; Telama y Yang, 2000).

Sin embargo, las bondades constatadas por la actividad físico-deportiva, no parecen tener una correspondencia directa con la frecuencia de práctica en los distintos sectores de población. La mayoría de investigaciones sociológicas en diferentes países constatan un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva con la edad (Stphens y cols., 1985; García Ferrando, 1993, 1997; Mendoza y cols., 1994 a) y se detecta una disminución de dicha práctica en la etapa escolar, acentuándose de manera alarmante en la adolescencia (C.I.S., 2000; Gaspar de Matos y cols., 1998; Armstrong y Van Mechelen, 1998; Pate y cols., 1998; Sallis y Owen, 1999; Caspersen y cols., 2000; Telama y Yang, 2000; Telama y cols., 2005; Pate y cols., 2006; Yang y cols., 2006; Rodríguez García, 2006; Airon, 2007; D'Amelio y cols., 2007; Mason y cols., 2008).

La mayoría de autores consultados coinciden en señalar que la etapa adolescente supone un punto de declinación en los hábitos de práctica

físico-deportiva (Sthephens y cols., 1985; García Ferrando, 1993, 1997; Mendoza y cols., 1994 a, Pièron y cols., 1997; Yuste, 2005; Elizondo-Armendáriz y cols., 2005; Pfeiffer y cols., 2006; Michaud y cols., 2006; Lambrecht y Cuevas, 2007; Bergeron, 2007; Coastsworth y Conroy, 2007).

Siendo la práctica de actividad físico-deportiva tan importante en estos períodos de edad, resulta necesario desarrollar estudios sobre los motivos de práctica y abandono de la misma en adolescentes, con el objeto de desarrollar estrategias idóneas de promoción de vida activa en nuestros jóvenes.

El concepto de vida activa no es restrictivo y específico de la práctica físico-deportiva, sino que se extiende a diversos contextos y situaciones de la vida cotidiana del sujeto. En este sentido, cobra especial importancia el tiempo de ocio, siendo preciso distinguir el compromiso obligado que un sujeto puede adquirir para realizar actividad deportiva, de aquel tiempo de ocio donde se escoge libremente las actividades que se han de realizar. Esta consideración nos permite afirmar que, practicar actividad deportiva reglada o dirigida no puede estar encuadrada dentro del tiempo de ocio, aunque esto no excluye que, durante dicho espacio de ocio, se pueda realizar actividad físico-deportiva. Junto a esta consideración, es preciso señalar la importancia que posee el entorno escolar. El período de escolarización obligatoria y no obligatoria no universitaria abarca un extenso periodo de edad. El sujeto adquiere su madurez en un entorno escolarizado, permaneciendo en el centro un gran número de horas diarias. Por tal circunstancia, no debemos despreciar dicho espacio horario como elemento fundamental de la posible vida activa del escolar.

La mayoría de investigaciones en torno a este fenómeno, centran el punto de interés en analizar los intereses y motivaciones de los sujetos hacia la práctica deportiva. Sin embargo, consideramos que esta dimensión, analizada parcialmente, arrojará conclusiones reduccionistas y poco significativas, teniendo en cuenta la realidad del concepto "vida activa". Por tal circunstancia y, como punto focal de nuestra investigación, partimos de la idea inicial de que dicha orientación de análisis está claramente sesgada y no refleja todos los procesos que determinan la vida activa o no activa de un sujeto. La actividad físico-deportiva elegida como opción voluntaria en la vida de un sujeto no es más que una parte que, sin dejar de ser importante, no define en su total extensión todas las dimensiones de la vida cotidiana de un sujeto. Por ello, en esta investigación, trataremos de evaluar la actividad física habitual de los adolescentes, tratando de cubrir los momentos fundamentales de su vida cotidiana, sin centrarnos exclusivamente en la actividad deportiva. Junto a ello, será una parte esencial de nuestro análisis, determinar la influencia de diversos factores que puedan elevar significativamente la actividad físico-deportiva realizada por los sujetos.

Somos conscientes que hemos seleccionado una franja de edad conflictiva. La etapa adolescente es un período convulsivo en la vida del ser humano, caracterizado por la presencia de severas transformaciones, donde los intereses son muy variados y cambiantes, dando lugar a profundos cambios de carácter y de ideas. No obstante, esta etapa coincide con la mayor disminución de actividad físico-deportiva, según revelan la mayoría de investigaciones. Como elemento focal de la presente investigación, trataremos de analizar si, la disminución de la práctica físico-deportiva, queda centrada en la dimensión de práctica deportiva como opción de actividad elegida voluntariamente por el sujeto o, paralelamente se presenta de forma generalizada en la vida cotidiana del adolescente.

Otro eje esencial de esta investigación se deriva de la necesidad de evaluar la actividad física habitual de los adolescentes. Este hecho nos exige la construcción de un instrumento fiable y válido que nos acerque con la mayor precisión posible a dicha realidad.

En la actualidad, existen sofisticados sistemas de evaluación del gasto energético, basados en estimaciones de la actividad realizada. Sin embargo, la complejidad de tales instrumentos, no permiten efectuar investigaciones de corte sociológico con muestras elevadas.

La investigación ha desarrollado otra serie de instrumentos que, aun perdiendo exactitud en las medidas y, teniendo un carácter más estimativo e indirecto, permiten acercarse a muestras de sujetos numerosas. En esta línea, existen algunos cuestionarios validados como estimadores de la actividad física realizada. Destacamos la utilización de los diarios de carácter autoadministrable (Bouchard y cols., 1983; Collin y Spurr, 1990); cuestionarios de recuerdo de la actividad realizada recientemente (Paffenbarger y cols., 1983; Lee y cols., 1993) o, cuestionarios de recuerdo de largos períodos de tiempo (Sobolski y cols., 1988). Según Tuero y cols. (2001), dichos instrumentos se pueden clasificar atendiendo a la forma de administración (entrevista o autoadministrados), al período de recopilación de la información, la duración de la administración del cuestionario, el carácter de la actividad (laboral, tiempo libre, actividades deportivas, actividades del hogar) y nivel de dificultad de la recopilación de la información. No obstante, de acuerdo con Cantera-Garde y Devís (2002), dichos trabajos son todavía insuficientes, siendo necesario desarrollar instrumentos adaptados y validados para esta etapa de la vida.

Para nuestra investigación es preciso utilizar un instrumento de medida que sea adaptable a las características de los adolescentes como sujetos diana en nuestro análisis, que permita estimar la actividad física realizada por el sujeto de forma habitual, aunque su aplicación sea de carácter transversal. La revisión exhaustiva de la literatura internacional, nos ha llevado a centrar la atención en un inventario que reúne las

características de análisis de nuestro constructo conceptual de actividad física para una vida activa. Nos referimos al Questionnaire for the measurement of Habitual Physical Activity (QHPA) elaborado por Baecke y colaboradores (1982), que tiene por finalidad medir el nivel de actividad física habitual autoinformado en la población general. Ha resultado ser un instrumento muy valioso, dado que su aplicación es colectiva, rápida y ofrece una buena aproximación a la valoración de la práctica de ejercicio físico-deportivo individual. Además, este cuestionario presenta una estructura que le confiere una alta validez como instrumento de medida, ya que evalúa los distintos momentos de la vida cotidiana, de manera que se obtiene información de los niveles de actividad física durante el tiempo de trabajo (o actividad principal), el tiempo de ocio y, en su caso, el tiempo de práctica deportiva.

Debido a su generalidad, este cuestionario no permite obtener información detallada para el sector de población objeto de la presente investigación. En primer lugar, los ítems incluidos sobre la actividad física durante el período laboral (o actividad principal) son muy generales, y los jóvenes adolescentes no se sienten reflejados en ellos. En segundo lugar, aunque ha sido traducido al castellano, no se ha adaptado a la población de jóvenes adolescentes. Por la misma razón de la generalidad, las traducciones han mantenido la finalidad original de abarcar a toda la población, circunstancia que imposibilita su correcta utilización en el sector de población objeto de estudio. En tercer lugar, las traducciones que se han realizado al castellano, no han sido validadas ni adecuadas a nuestra cultura, como recomiendan las recientes normativas sobre traducción de tests y pruebas psicológicas (Muñiz, 1996; COP-ITC, 2000). Por último, los criterios empleados en la valoración original del gasto energético, para la medición de la actividad deportiva, han sido actualizados con la finalidad de mejorar la precisión de las estimaciones de la actividad física habitual.

En nuestra investigación y, teniendo como referencia la estructura de dicho inventario, hemos abordado la construcción de un instrumento que nos permita determinar los niveles de actividad física habitual de los adolescentes y, a su vez, analizar el efecto que la valoración de las clases de Educación Física puede ejercer sobre dichos niveles. Pensamos que, el análisis exhaustivo de dicha relaciones, nos podrá permitir desarrollar estrategias de actuación tendentes a realizar investigaciones de corte experimental, que sean susceptibles en última instancia de elevar los niveles de actividad física habitual en los adolescentes. No obstante, destacamos que el eje principal de nuestra investigación no está centrado en la práctica deportiva, sino en la actividad física habitual que desarrolla el adolescente en tres momentos fundamentales de su vida cotidiana, como son: la actividad desarrollada en el entorno escolar, la actividad desarrollada durante el tiempo de ocio y la actividad deportiva elegida voluntariamente.

A la luz de tales consideraciones, los objetivos principales de esta investigación son:

- 1) Observar el nivel de actividad física habitual de los adolescentes de forma global, así como en la práctica deportiva voluntaria, durante el período escolar y en el tiempo de ocio.
- 2) Comparar el nivel de actividad física habitual de los adolescentes según el sexo y las diferentes edades analizadas.
- 3) Analizar y comparar el efecto que la valoración de las clases de Educación Física genera sobre las distintas subescalas que han determinado la actividad física habitual de los adolescentes.