

V. CONCLUSIONES

Primera.

El inventario de actividad física habitual para adolescentes (IAFHA) es un instrumento fiable y válido, y permite obtener información sobre la actividad física habitual en los momentos que definen la vida cotidiana de los adolescentes. Este instrumento ha propiciado una aproximación exploratoria hacia la comprensión del fenómeno de la actividad físico-deportiva y, a su vez, ha permitido intuir que el deporte no define ni expresa de forma absoluta las necesidades de motricidad que tienen los adolescentes. La escala construida ha propiciado un análisis más pormenorizado y realista de los hábitos de práctica físico-deportiva, ya que, no sólo se analiza la práctica deportiva voluntaria, sino todos aquellos comportamientos que definen los hábitos de actividad física general de los adolescentes.

Segunda.

Los niveles globales de actividad física de los adolescentes tienden a situarse por debajo de la puntuación central de la escala, circunstancia que nos puede hacer valorar como insuficientes dichas puntuaciones. La precisión de este dato podrá ser confirmada tras la necesaria validez criterial y predictiva que debe seguir a esta investigación ya que, la consistencia hallada en los resultados, permite profundizar en este instrumento. La media de la subescala de actividad escolar es significativamente más alta que la encontrada en la actividad deportiva voluntaria y la subescala de actividad física en el tiempo de ocio. Esto es debido probablemente al carácter de obligatoriedad de la Educación Física, hecho que justifica la necesidad de incrementar la carga lectiva de esta materia dentro del currículum, asegurando así una mayor práctica de actividad físico-deportiva controlada en el ámbito escolar. No obstante, los bajos niveles de actividad físico-deportiva durante el tiempo de ocio, indican que la Educación Física en la actualidad no logra promocionar e incidir positivamente en los hábitos de práctica física de los escolares, circunstancia que exige abordar nuevas estrategias metodológicas y de formación de profesorado que garanticen una formación significativa y emancipadora. No obstante, los bajos niveles de práctica físico-deportiva en los adolescentes no son responsabilidad exclusiva de la Educación Física escolar, siendo necesaria una intervención social desde diversos agentes para la generación de hábitos de vida activa en los escolares, tales como la

familia, asociaciones de padres, centro escolar y entidades locales. Nuestro diseño de investigación no nos permite explicar las complejas relaciones multifactoriales que intervienen en este proceso, siendo necesario el planteamiento de diseños cualitativos que se aproximen de forma más acertada a la realidad de las conductas de práctica físico-deportiva en adolescentes.

Los bajos niveles encontrados en la subescala de actividad deportiva voluntaria indican que la promoción deportiva en nuestro país está gestionada de forma inadecuada, ya que, responde a orientaciones motivacionales centradas en la competición y para sujetos con niveles de competencia motriz elevados. Este hecho se confirma al comprobar la reducida tasa de asociacionismo deportivo existente en nuestro país, donde el deporte, como modalidad de práctica, deja de ser atrayente para los adolescentes sin que, hasta el momento, se ofrezca una respuesta efectiva a las necesidades diversas y emergentes de los jóvenes. Este aspecto es fielmente recogido por la escala y, probablemente, sea uno de los factores que disminuye los niveles de la subescala de actividad durante el tiempo de ocio.

Tercera.

Los valores de actividad física habitual reflejados en la escala global y en las diferentes subescalas son significativamente más altos en varones respecto a las mujeres. No obstante, llama poderosamente la atención que las diferencias de las medias en la escala de actividad física escolar son muy aproximadas entre varones y mujeres, mientras que en las escalas de actividad deportiva y tiempo de ocio se alejan considerablemente a favor de los varones. Sin poder ser precisos a la hora de valorar estas diferencias de puntuación en la escala y, apoyándonos en la consistencia de nuestro constructo teórico de partida, destacamos que la práctica deportiva voluntaria no puede ser el único elemento de análisis para valorar los hábitos de vida activa de los adolescentes y, a su vez, destacamos el valor de la escala IAFHA como instrumento de análisis de la actividad física habitual. Las claras diferencias en la subescala de actividad deportiva voluntaria entre varones y mujeres expresan posiblemente la marcada orientación deportivizada que la promoción de la actividad física posee en nuestro país, circunstancia que aleja a las mujeres de la práctica, sin ofrecerles modelos alternativos que respondan a sus intereses. Sin embargo, los niveles reflejados en la subescala de actividad física escolar se aproximan, ya que la diferencia de las medias es muy baja. Esta circunstancia, denota la tendencia a igualar la actividad físico-deportiva que varones y mujeres realizan durante las clases de Educación Física.

En relación con la edad, las medias de actividad física habitual globales y en las diferentes subescalas disminuyen significativamente para ambos sexos. Esta tendencia refuerza la consideración de que el modelo de promoción de actividad física basado en el deporte competitivo no responde a los intereses y motivaciones de los adolescentes. Por otro lado, la ausencia de programas de promoción de actividad físico-deportiva, por parte de las entidades locales genera, probablemente, un vacío y abandono de la práctica de ejercicio regular y sistemático, con las consecuentes repercusiones que ello tiene para la salud.

Cuarta.

La Educación Física es una materia curricular que eleva de forma significativa los niveles de actividad física habitual de los adolescentes. Esta circunstancia es debido, probablemente, al carácter obligatoria de la misma, circunstancia que exige la necesidad de aumentar su presencia horaria dentro del currículum.

Los bajos niveles de participación en las actividades físico-deportivas realizadas en el entorno escolar señalan un bajo efecto de incidencia de la materia en la promoción físico-deportiva extraescolar, debido, probablemente, a la marcada orientación deportivizada y los climas motivacionales centrados en el ego que caracteriza a la Educación Física actual. Esta orientación deportivizada se confirma en las claras diferencias de participación establecidas entre varones y mujeres, hecho que demuestra el predominio de estereotipos deportivos masculinos.

Las claras diferencias entre la valoración de la diversión de las clases y la utilidad de las mismas, tanto en varones como en mujeres, apunta la necesidad de plantear metodologías de intervención significativas y emancipadoras, rechazando planteamientos centrados en un relativismo lúdico no utilitario. Sin embargo, los bajos niveles de actividad que encontramos durante el tiempo de ocio, destacan que la Educación Física no está generando por sí sola hábitos de práctica física extraescolar. No obstante, los niveles elevados de actividad física habitual observados durante el periodo escolar exigen la necesidad de incluir dicha materia obligatoria con un aumento de presencia en el currículum.

VI. LIMITACIONES Y PROSPECTIVAS DE LA INVESTIGACIÓN

VI.1. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.

Al concluir la presente investigación es preciso señalar la presencia de diversos factores limitantes, que no ha sido posible controlar en ninguna de las fases de elaboración de la misma.

1. Las propias dificultades de utilizar un diseño cuasiexperimental para analizar las relaciones causales entre las variables incluidas en la investigación, teniendo en cuenta que dichas variables están centradas en la evaluación de conductas del ser humano.
2. La ausencia en la investigación del empleo de técnicas cualitativas limita la precisión en las conclusiones derivadas del mismo. No obstante, esta limitación será presentada como una de las líneas de desarrollo dentro de la prospectiva de investigación.
3. La escala de evaluación de los Niveles de Actividad Física Habitual en Adolescentes (IAFHA) nos ofrece valores de actividad física habitual que en este trabajo no han sido correlacionados con variables de condición física o marcadores objetivos y directos de salud, circunstancia que no permite tener una idea centrada sobre su valor criterial. No obstante, estos datos de validez criterial están siendo recogidos en una investigación complementaria que se está desarrollando en la actualidad.
4. En determinados análisis estadísticos realizados, las variables categóricas han sido tratadas como variables cuantitativas discretas, produciéndose cierta desnaturalización de las condiciones de dichas variables. En este sentido, la valoración de las mismas se ha realizado con cautela y en un plano estrictamente exploratorio.
5. A la hora de discutir los resultados, hemos encontrado dificultades al no hallar líneas de investigación o trabajos internacionales que analizaran el fenómeno de la práctica físico-deportiva de forma globalizada, siendo estudios centrados en su mayoría, en la práctica deportiva reglada durante el tiempo de ocio.
6. La falta de cultura físico-deportiva existente en nuestro país supuso una seria dificultad a la hora de hacer diferenciar a los adolescentes entre las actividades deportivas realizadas como opción voluntaria de práctica de las realizadas durante el tiempo de ocio. Este aspecto ha podido generar cierta distorsión en las

respuestas efectuadas en los cuestionarios, circunstancia complicada de determinar y detectar en la depuración de los datos.

7. Los estadísticos utilizados no permiten determinar el efecto causado por otras variables que afectan a los niveles de actividad física habitual analizados, y que no han sido incluidos en esta investigación. No obstante, se han contemplado en los modelos de análisis las covariables principales; sin embargo, somos conscientes de la contaminación generada por otra serie de factores analizados en otras investigaciones nacionales e internacionales.
8. En los análisis de regresión logística efectuados, se ha determinado como puntos de división en la tendencia hacia la realización de actividad o no realización de actividad, el valor obtenido en el percentil 50 sin obtener una validez criterial y predictiva de la escala, se produce una cierta arbitrariedad en las puntuaciones que, sin embargo, queda amortiguada por los altos valores arrojados en la prueba estadística.

VI.2. PROSPECTIVAS DE LA INVESTIGACIÓN.

La presente investigación supone una aproximación a las relaciones que la asignatura de Educación Física posee con la promoción y desarrollo de los hábitos de práctica físico-deportiva y la adquisición de modelos de comportamiento activos en los adolescentes. Dentro de esta línea y, tras los resultados obtenidos, planteamos el desarrollo de otras investigaciones que profundicen en el conocimiento de las relaciones establecidas entre dichas variables:

1. Obtener la correspondiente validez criterial de la escala IAFHA con otras escalas validadas sobre el nivel de condición física y variables objetivas de salud en los adolescentes. Esta investigación está en fase de análisis de los resultados.
2. Establecer una relación entre la valoración de la asignatura de Educación Física y escalas que midan la condición física relacionada con la salud en adolescentes. Dicho trabajo se encuentra en estado avanzado en la discusión de los resultados.
3. Desarrollar diseños de investigación cualitativos que profundicen en la valoración que los adolescentes poseen de la asignatura de Educación Física.

4. Analizar dentro de un modelo estructural la influencia de otra serie de variables que afectan a los niveles de práctica físico-deportiva de los adolescentes, tales como el entorno socio-afectivo, la presencia de instalaciones deportivas, espacios naturales abiertos, públicos y controlados, entre otras.