

## **GÉNERO, ACTIVIDAD FÍSICA Y ACTITUDES HACIA LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA**

## **GENDER, PHYSICAL ACTIVITY AND ATTITUDES TOWARDS PHYSICAL EDUCATION IN ADOLESCENCE**

### **Autor:**

Martxueta, A.; Gaintza, Z.; Sanchez, J.; Lareki, A.

### **Institución:**

Universidad del País Vasco [aitor.martxueta@ehu.eus](mailto:aitor.martxueta@ehu.eus)

### **Resumen:**

La presente investigación tiene como principal objetivo analizar desde la perspectiva de género las actitudes que las y los adolescentes tienen hacia la educación física como elemento generador de actividad física. Para ello, se ha llevado a cabo un estudio por encuesta en el que han participado 175 adolescentes de entre 15 y 18 años. Los resultados muestran que la variable género es un elemento clave que permite comprender las diferencias que ocurren en la práctica de la actividad física y en el desarrollo de actitudes hacia la educación física. El trabajo concluye que es necesario implementar medidas que fomenten entre las chicas adolescentes una mayor actitud positiva tanto hacia la práctica deportiva como hacia la educación física, por ello, también se describen ciertas iniciativas en esta línea.

### **Palabras Clave:**

Género; Educación Física; Adolescentes; Actitudes, Educación Secundaria Obligatoria; Bachillerato.

### **Abstract:**

This paper aims to analyze, from a gender perspective, the attitude that adolescents have towards physical education since this is a key element to promote physical activity. For that, a research based on a survey, in which 175 adolescents between 15 and 18 years old have taken part has been, carried out. The results show that the gender variable is one of the keys that let us to understand the differences that are found regarding the physical activity and the attitudes towards physical education. This research concludes that it is needed

to implement a wide range of measures in order to encourage adolescent girls to develop a positive attitude towards physical education and practicing sports. In order to do that, some proposals are described along these lines.

**Key Words:**

Genre; Physical Education; Teenagers; Attitude; Secondary Education, High School Diploma.

## 1. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) define la actividad física (AF) como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La AF incluye diferentes “actividades físicas como, por ejemplo: jugar a pillar, bailar, saltar a la comba e ir en bicicleta, es decir actividades que requieren un esfuerzo físico” (Castillo et al., 2007, p. 203). Éste y otros estudios señalan que su práctica regular proporciona unos beneficios considerables en la salud de niños y adolescentes (Lanigan, 2014; Ragan, et al., 2014). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) señala que su no práctica, es decir, un estilo de vida sedentario, constituye una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo y desde esta realidad recomienda un mínimo de 60 minutos diarios de AF moderada o vigorosa para niños y jóvenes de 5 a 17 años (OMS, 2010).

Pero, pese a este conocimiento y dicha recomendación, se observa que la población se está volviendo cada vez más sedentaria (Varo, et al., 2003) y que los y las adolescentes dedican cada vez menos tiempo a la AF (Oviedo et al., 2013). Casi la mitad de los chicos y un número mayor de chicas no alcanzan los mínimos recomendados de AF (Román, et al., 2008), si bien los chicos adolescentes practican más deporte que las chicas (Moreno et al., 2003). Abarca, et al. (2010) muestran que tan sólo el 7,54% de los chicos y el 3,44% de las chicas cumplen con la recomendación de AF diaria para los 7 días de la semana. Además, resulta llamativo que, en el rango de edad de 15 a 24 años, el 21,4% de los chicos y el 49,5% de las chicas se declaren sedentarias tal y como recoge la encuesta elaborada por el Instituto Nacional de estadística (2014).

Macarro et al. (2010) afirman que existe un importante fenómeno de abandono de la práctica de la AF durante la adolescencia. Si bien las razones de abandono varían en función del género (Castañeda et al., 2018), entre los posibles factores que actúan sobre este fenómeno están la reducción de esfuerzo físico en los desplazamientos, el aumento en las actividades de ocio

pasivo como puede ser ver la televisión o navegar por internet (Pérez et al., 2005), el aumento del consumo de tabaco y alcohol (Martínez et al., 2012), o incluso la propia oferta de actividades extraescolares centradas en el futuro académico como el estudio de otros idiomas (Torres, 2005). El ejemplo de los padres/madres también es un elemento determinante: se ha comprobado que los y las adolescentes son más propensas a realizar AF cuando sus familiares realizan AF deportivas de forma regular (Isorna et al., 2014; Nuviala et al., 2003).

Frente a esta realidad, Tercedor et al. (2003) indican que desde la escuela en general y desde el área de Educación Física (EF) en particular, no se ha sabido actuar para reorientar las múltiples influencias que han ido condicionando los intereses, motivaciones y comportamientos de los estudiantes hacia las conductas sedentarias, por lo que no es de extrañar que las cifras de adolescentes inactivos y muy inactivos detectadas sean preocupantes (Cantera & Devís, 2000) y la investigación señale como necesidad más urgente promover un estilo de vida activo en los adolescentes de 13 años en adelante (Ramos et al., 2013).

Teniendo en cuenta que en numerosos países prácticamente la totalidad de los niños, niñas y adolescentes están escolarizados, la escuela parece ser el entorno más apropiado para desarrollar las intervenciones necesarias para promover la AF (Khan et al., 2002). De hecho, tanto en el contexto educativo informal –descansos, recreos y tiempo de ocio– como en el formal –sesiones de EF– se fomenta la práctica de la AF (Slingerland & Borghouts, 2011). Precisamente, corresponde al profesorado de dicha área implementar programas que fomenten la AF (Camacho et al., 2013). En la misma línea, Hernández et al. (2010) afirman que la clase de EF es la única posibilidad de desarrollar actitudes para participar en la AF. Puesto que la actitud se aprende y se va formando a lo largo de la vida en función de las experiencias personales (Ovejero, 1998) las experiencias vividas en el área de EF contribuyen a crear un determinado tipo de actitud hacia la práctica de la AF (Moreno & Hellín, 2002).

Actualmente esta actitud hacia la práctica de la AF parece seguir un patrón diferente en función del género ya que la práctica de AF entre las mujeres siempre ha estado condicionada por la sociedad y el tradicionalismo. De esta forma, los estereotipos y la ideología tradicional de la feminidad han ralentizado el proceso de desarrollo de la práctica de AF entre las adolescentes (Hernández et al., 2010), por lo que no nos ha de extrañar que los chicos practiquen más AF que las chicas (Aibar, et al., 2013; Lamoneda & Huertas, 2017), que las preferencias participativas sean distintas (Ruíz et al., 2004), ni que los motivos para su práctica sean diferentes (Castañeda et al., 2018).

El informe de investigación del Centro Tucker señala, además, que para las chicas en ocasiones las clases de EF son contextos críticos para desarrollar actitudes negativas hacia la AF, una actitud negativa que podría generar una posterior inactividad física (Tucker, 2018). Por lo general, las chicas también se creen inferiores a los chicos en cuanto a sus posibilidades de aprendizaje vinculadas a esta área de conocimiento, y por consiguiente, su falta de motivación hacia la AF es mayor (Moreno et al., 2006).

En cuanto a la edad, Nuviala et al. (2003) afirman que, “si analizásemos la práctica deportiva desde el punto de vista de la edad, observaríamos que esta disminuye en la medida en que cumplimos años, produciéndose un momento de crisis en el paso de la Educación Primaria a la Educación Secundaria” (p. 15). Este efecto de “a mayor edad menor AF” también ha sido reportado en otros muchos estudios, (Codina & Pestana, 2012; Hernández et al., 2010; Moreno y Hellín, 2002).

Pero el género y la edad no son las únicas variables implicadas, como se ha mencionado previamente, las vivencias en el área de EF contribuyen a crear un determinado tipo de actitud que influirá en la práctica de AF de los y las adolescentes. Aspectos como la empatía hacia el profesorado de la asignatura, la percepción de la utilidad de la propia materia o la valoración de la asignatura y el profesorado tienen un papel relevante. Así, por ejemplo, se ha visto que el alumnado que obtiene mejores notas en EF valora mejor tanto la asignatura como al docente (Moreno et al., 2003) y que cuando la valoración se

traduce en términos de dificultad, se sabe que a mayor dificultad percibida menor actitud (Sicilia, 2003). Diferentes estudios han demostrado, además, que la obtención de buenas calificaciones académicas en diferentes áreas y la actitud hacia la AF correlacionan positivamente (Howie & Pate, 2012; Tornimbeni et al., 2008).

Otro factor relevante en el desarrollo de actitudes favorables hacia la EF y la AF de los y las adolescentes es la forma de intervenir del profesorado que imparte la materia. Si bien, Hernández et al. (2010) no observan diferencias de género en el feed-back del profesorado hacia los alumnos y las alumnas, en ocasiones el profesorado ofrece un trato desigual en función del género resultando en experiencias más negativas para las alumnas (Alvariñas et al., 2009). En cambio, cuando el profesorado crea un clima que proporciona autonomía y responsabilidad, el alumnado, tanto masculino como femenino, lo valoran positivamente y en este caso influye de manera positiva en ambos géneros (Cervelló et al., 2004).

Teniendo en cuenta todo lo anterior la presente investigación tiene como objetivo principal conocer las actitudes que adolescentes de entre 15 y 18 años tienen hacia la EF como elemento generador de AF, y pretende poner especial atención en las diferencias que se puedan dar con respecto al género. Así, los objetivos específicos del estudio son: a) describir la AF extraescolar de los y las adolescentes y sus familias; b) explorar el impacto entre la AF de padres y madres en la práctica de la AF de adolescentes según el género; c) determinar las diferencias entre chicos y chicas en la práctica de la AF en función del curso; y d) analizar las diferencias que se dan por género en cada una de las dimensiones que configuran las actitudes hacia la EF.

## 2. METODO

Para la consecución de dichos objetivos se llevó a cabo un estudio de investigación a través de encuesta, para lo cual se siguieron las indicaciones propuestas por Fraenkel et al., (2011). El estudio tiene un carácter exploratorio

y descriptivo, con características propias del estudio de caso (Yin, 1984; Stake, 1999) ya que la recogida de datos se ajustó a la realidad de dos centros escolares del territorio de Araba (País Vasco) elegidos por conveniencia. En el estudio participaron 175 personas (57.1% chicas y 42.9% chicos), con edades comprendidas entre los 15 a 18 años (media de edad = 16.15 años). Todos ellos pertenecen al colectivo del alumnado que está actualmente cursando 4º de la E.S.O. o 1º de Bachillerato.

El instrumento utilizado fue el cuestionario sobre intereses y actitudes hacia la EF y el deporte de Moreno et al. (2003). Esta herramienta analiza 7 dimensiones en un formato Likert de 1 (“en desacuerdo”) a 4 (“totalmente de acuerdo”), a saber: a) Valoración de la asignatura y del profesor de EF (ejemplo: El profesor de EF intenta que sus clases sean divertidas,  $\alpha = .705$ ), b) facilidad de la EF (ejemplo: las actividades de EF son fáciles,  $\alpha = .646$ ), c) la utilidad de la EF (ejemplo: lo que aprendo en EF no sirve para nada,  $\alpha = .818$ ), d) empatía con el profesor y la asignatura (ejemplo: el profesor de EF se preocupa más por nosotros que el resto de los profesores,  $\alpha = .736$ ), e) concordancia con la organización de la asignatura (ejemplo: prefiero más las clases de EF en horario de mañana que en la tarde,  $\alpha = .245$ ), f) preferencia de la EF y el deporte (ejemplo: prefiero practicar EF que irme con los amigos, etc.,  $\alpha = .546$ ); y g) la EF como deporte (ejemplo: la EF y el deporte son lo mismo,  $\alpha = .502$ ). La aplicación global de la escala dio a conocer un coeficiente  $\alpha = .793$ . Debido a que la dimensión concordancia con la organización de la asignatura posee un índice de confiabilidad extremadamente bajo, se ha decidido eliminarla para este estudio.

Los análisis estadísticos se realizaron con el programa SPSS 24.0. Tras unos primeros análisis de carácter descriptivo (distribución de frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones típicas) para determinar la existencia de posibles diferencias entre chicos y chicas en cada una de las variables estudiada se implementó la prueba t de Student, la cual fue acompañada de que un estudio del tamaño del efecto (d de Cohen). Así mismo, para conocer si

existen asociaciones entre variables nominales dicotómicas se implementó la prueba Chi-cuadrado.

### 3. RESULTADOS

#### *Descripción de tipo de la AF de las y los participantes y sus familiares*

El 37.1% indica que al menos uno de sus progenitores practica deporte. El principal tipo de deporte que practican los participantes, sus padres y/o madres y sus hermanos y hermanas, en caso de tener, se describe en la tabla.

AF	Adolescentes		Padres/madres		Hermanos/as	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Ninguno	66	37.7	107	61.1		
Fútbol	27	15.4			36	20.6
Baloncesto	15	8.6			6	3.4
Gimnasio	11	6.3	3	1.7	8	4.6
Atletismo	8	4.6			5	2.9
Baile	7	4.0			5	2.9
Correr	5	2.9	20	11.4	5	2.9
Natación	5	2.9			8	4.6
Pelota Vasca	4	2.3			9	5.1
Danzas Vascas	3	1.7			2	1.1
Zumba	3	1.7	3	1.7		
Tenis	2	1.1			3	1.7
Ciclismo			13	7.4		
Pádel			7	4.0		
Pilates			5	2.9		
Andar			3	1.7		
Taekwondo					6	3.4
Otros	19	11.1	14	8.3	13	7.2

Tabla 1. Tipo de AF deportiva que practican las y los adolescentes y sus familiares.

#### *Impacto de la AF de los progenitores en la AF deportiva según género*

Para ver si existe algún tipo de relación entre la práctica de AF de los padres y madres, con el hecho de que los y las adolescentes practiquen alguna

AF, se lleva a cabo una prueba Chi-cuadrado. El resultado da a conocer que sí existe una asociación significativa entre las variables ( $X^2 = 5.426$ ,  $p = .020$ ), de manera que cuando los padres y madres sí realizan AF el número de adolescentes que no realizan AF extra-escolares disminuye considerablemente.

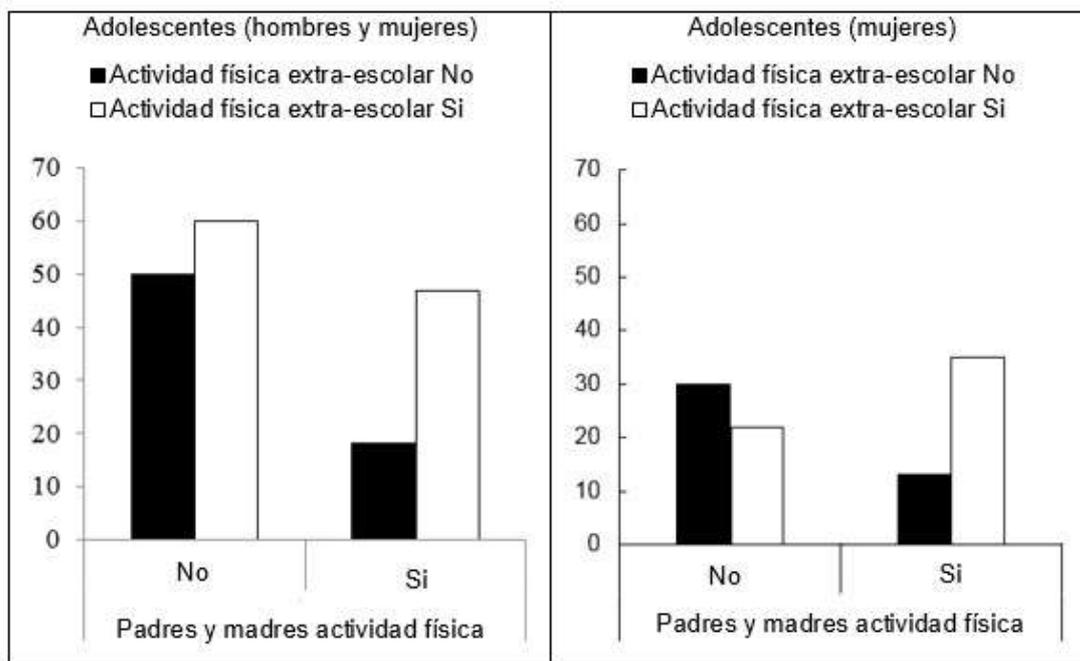


Figura 1. Relación de la AF de padres y madres con la AF extra-escolar.

Al realizar el mismo análisis separando a los y las adolescentes por género (ver figura 1), se observa que la tendencia se mantiene, si bien las diferencias no resultan significativa en el caso de los chicos ( $p > .05$ ), pero sí en el caso de las chicas ( $X^2 = 9.541$ ,  $p = .002$ ). Por lo tanto, la práctica deportiva de los progenitores parece a tener un mayor efecto sobre las chicas que sobre los chicos.

### *Variación de la Actividad Física según curso y género*

Para conocer si existen diferencias en la cantidad de horas de práctica de AF entre estudiantes de ESO y Bachiller, se realiza una prueba t de Student.

La prueba da a conocer que existen diferencias significativas en la cantidad de horas de práctica de AF ( $t(173) = 2.203$ ,  $p = .029$ ,  $d = .33$ ), siendo el alumnado de ESO ( $M = 3.72$ ,  $DT = 3.85$ ) quienes realizan más horas que los y las estudiantes de bachiller ( $M = 2.56$ ,  $DT = 3.04$ ).

Al realizar el mismo análisis separando a chicos y chicas, se observa, que en el caso de los chicos, no existen diferencias significativas en las horas de práctica de AF ( $p > .05$ ), pero sí en el grupo de las chicas siendo las estudiantes de la ESO las que practican más deporte que las de bachiller ( $t(98) = 2.531$ ,  $p = .013$ ,  $d = .51$ ). En la medida en que los cursos se organizan por edad, estos datos parecen corroborar la idea de que en la adolescencia la edad es un factor que repercute más negativamente entre las chicas que entre los chicos en la práctica de la AF.

### *Actitudes hacia la EF según género: análisis de dimensiones.*

Con el objetivo de analizar las actitudes hacia la EF según género, se realizó la prueba t de Student para todas y cada una de las dimensiones establecidas en el instrumento de medida utilizado.

Tal como se observa en la tabla 2, los datos obtenidos indican que no existen diferencias significativas en las puntuaciones de chicos y chicas en la dimensión de valoración de la asignatura y del profesor y en la de utilidad de la EF ( $p > .05$ ).

Sin embargo, existen diferencias significativas en la dimensión de facilidad para la EF ( $t(173) = 4.96$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0.76$ , tamaño del efecto medio alto), siendo los chicos (media, 2.84) quienes puntúan más alto que las chicas (media, 2.41).

Asimismo, la dimensión de empatía con el profesor/a y la asignatura muestra que en los resultados existen diferencias significativas ( $t(173) = 3.78$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0.58$ , tamaño del efecto medio), siendo los chicos ( $M = 2.28$ ,  $DT = 0.71$ ) los que puntúan más alto que las chicas ( $M = 1.93$ ,  $DT = 0.51$ ).

	Chicos	Chicas	t(173)	p	IC 95%		d de Cohen
	M(DT)	M(DT)			LI	LS	
Valoración asignatura y profesor/a	2.61(0.55)	2.64(0.47)	-0.44	.654	-0.19	0.12	0.07
Facilidad de la educación física	2.84(0.56)	2.41(0.56)	4.96	< .001	0.26	0.60	0.76
Utilidad de la Educación física	2.97(0.64)	2.86(0.5)	1.18	.240	-0.07	0.27	0.18
Empatía profesor/a y asignatura	2.28(0.71)	1.93(0.51)	3.78	< .001	0.17	0.53	0.58
Preferencia por la EF y el deporte	2.06(0.61)	1.67(0.52)	4.51	< .001	0.22	0.55	0.69
Educación física como deporte	2.21(0.66)	2.00(0.66)	2.13	.034	0.02	0.41	0.33

Nota: Media (Desviación típica).

Tabla 2. El género por cada dimensión de la escala de intereses y actitudes hacia la EF.

En cuanto a la preferencia por la EF y el deporte los datos indican que existen diferencias significativas ( $t(173) = 4.51$ ,  $p < 0.01$ ,  $d = 0.69$ , tamaño del efecto medio), siendo los chicos ( $M = 2.06$ ,  $DT = 0.61$ ) los que puntúan más alto que las chicas ( $M = 1.67$ ,  $DT = 0.52$ ).

Además, los resultados relacionados con la EF como deporte indican que existen diferencias significativas ( $t(173) = 2.13$ ,  $p = .034$ ,  $d = 0.33$ , tamaño del efecto bajo-medio), siendo los chicos ( $M = 2.21$ ,  $DT = 0.66$ ) quienes puntúan más alto que las chicas ( $M = 2.00$ ,  $DT = 0.66$ ).

Sin embargo, si se hace un análisis de los ítems que conforman las dimensiones que no muestran diferencias significativas se observa que en la dimensión valoración de la asignatura y del profesor, en el ítem 55 “El profesor trata igual a los chicos que a las chicas”, es significativo ( $t(173) = -2.67$ ,  $p < 0.01$ ,  $d = 0.41$ , tamaño del efecto medio), siendo las chicas ( $M = 3.72$ ,  $DT = 0.59$ ) las que puntúan más alto que los chicos ( $M = 3.4$ ,  $DT = 0.99$ ).

En la dimensión utilidad de la EF, los ítems 15, 16 y 35 muestran diferencias significativas. El ítem 15 “Se podría mejorar la asignatura de EF”, es significativo ( $t(173) = -1.94$ ,  $p = .05$ ,  $d = 0.30$ , tamaño del efecto bajo-medio), siendo las chicas ( $M = 3.06$ ,  $DT = 0.87$ ) quienes puntúan más alto que los chicos ( $M = 2.8$ ,  $DT = 0.89$ ). El ítem 16 “Para mí es muy importante la EF”, es significativo ( $t(173) = 3.24$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0.49$ , tamaño del efecto medio), siendo los chicos ( $M = 2.63$ ,  $DT = 1.1$ ) quienes puntúan más alto que las chicas ( $M = 2.15$ ,  $DT = 0.85$ ). El ítem 35 “Las clases de EF me serán válidas para el futuro”, es significativo ( $t(173) = 2.72$ ,  $p = .01$ ,  $d = 0.42$ , tamaño del efecto medio), siendo los chicos ( $M = 2.37$ ,  $DT = 1.01$ ) quienes puntúan más alto que las chicas ( $M = 2$ ,  $DT = 0.8$ ).

#### 4. CONCLUSIONES

Como síntesis del estudio realizado se puede afirmar que las variables que están claramente implicadas en la práctica de la AF y en las actitudes de los y las adolescentes hacia la EF son el género y la edad. En cuanto al género se ha visto por un lado que, las chicas realizan menos AF que los chicos y por otro lado que, el hecho de que los progenitores practiquen AF influye mucho más en las chicas que en los chicos. Aquellas chicas que tienen progenitores que practican AF deportiva habitualmente son significativamente más propensas a participar en AF deportivas. En cuanto a la edad se ha visto que la práctica de AF disminuye con la edad. Nuestro estudio, al igual que el de Cooper et al. (2015) observa que, si bien los chicos son más activos que las chicas, la práctica disminuye con la edad, y afecta más a las chicas que a los chicos.

Así pues, nos encontramos con adolescentes, sobre todo chicas, que de no intervenir en su contexto y propiciar experiencias positivas en torno a la AF y el deporte, previsiblemente pasarán a conformar ese grupo de personas sedentarias más propensas a enfermar. Aunque serán necesarios nuevos estudios para comprobar su efectividad, a continuación se formulan algunas

orientaciones e iniciativas que, a modo de ejemplo, se podrían poner en marcha para evitar tal desenlace.

En el contexto familiar, estudios previos han demostrado que la práctica de AF de los progenitores es un elemento importante para promocionar la AF y evitar así el sedentarismo en sus hijos e hijas adolescentes (González et al., 2016; Isorna et al., 2014; Revuelta & Esnaola, 2011). Con ello, animamos a padres y madres a participar en prácticas deportivas regulares, ya que además de repercutir positivamente en su propia salud, también aumentarán las posibilidades de que sus hijos, y muy especialmente sus hijas, practiquen más AF como ya se ha visto en otros estudios (Sanz et al., 2012; Silva et al., 2014).

En el contexto educativo, es importante que el profesorado de EF sea consciente de este hecho y así incorpore elementos a sus prácticas que puedan estimular a las adolescentes o bien, a comenzar una práctica deportiva regular o bien, a mantener su participación. No podemos ignorar que las actitudes se aprenden y que tal y como considera Gutiérrez (2014) el profesorado de EF puede modificar la motivación del alumnado hacia la asignatura modificándose así su actitud. En este sentido consideramos que, tanto la metodología como las actividades o tipo de deportes que se realicen en las sesiones de EF se deben adaptar atendiendo a la diversidad de capacidades y de género, posibilitando la incorporación de AF alternativas que respondan a las preferencias de las adolescentes. Además, las siguientes iniciativas podrían generar una mejora en las actitudes hacia la EF y la AF en las chicas: (a) el análisis, desde una perspectiva de género, del currículum oculto (textos, videos, fotografías, medios de comunicación, redes sociales, etc.); (b) el análisis de los roles de género asociados a las y los deportistas (en lo profesional, en la publicidad, en la imagen, en el uso del lenguaje sexista, etc.); (c) la visibilización de mujeres deportistas con las que se puedan identificar las adolescentes y les puedan servir de modelo o figura referente; o (d) el empoderamiento, la voz y experiencia de aquellas alumnas que estén actualmente realizando AF deportivas. Sería recomendable que estas

iniciativas promovidas desde el área de la EF, sean acompañadas desde el resto de las áreas curriculares.

Finalmente, vemos oportuno que todas estas propuestas que, afectan a los ámbitos familiar y escolar se acompañen de iniciativas que a nivel social/cultural promuevan la equidad en el deporte. Así, desde la realidad analizada en este estudio consideramos fundamental desarrollar políticas de discriminación positiva que impulsen la participación y representación femenina en las distintas esferas del deporte, así como la promoción de una legislación deportiva en materia de igualdad de género. Las instituciones y los órganos de gobierno deben acompañar tanto el esfuerzo y compromiso de los padres y madres como el del profesorado de EF creando “una dosis” de actitud positiva hacia la AF y el deporte entre las mujeres en general y entre las adolescentes en particular.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abarca, A., Zaragoza, J., Generelo, E. & Julián, J. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de AF en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(39), 410-427.
2. Aibar, A., Bois, J., Generelo, E., Zaragoza, J., & Paillard, T. (2013). A cross-cultural study of adolescents' physical activity levels in France and Spain. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 551- 558.
3. Alvariñas, M.; Fernández, M. & López, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 113-122.
4. Camacho, M., Fernández, E., Ramírez, E. & Blández Á, (2013). La EF escolar en la promoción de la AF orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención. *Revista Complutense de Educación*, 24(1), 9-26.

5. Castañeda, C., Zagalaz, M., Arufe, V. & Campos, M. (2018). Motivos hacia la práctica de AF de los estudiantes universitarios sevillanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 79-89.
6. Castillo, I., Balaguer, I. & García, M. (2007). Efecto de la práctica de AF y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 201-210.
7. Cantera, M. & Devís, J. (2000). Physical activity Levels of Secondary School Spanish Adolescents. *European Journal of Physical Education*, 5(1), 28-44.
8. Cervelló, E., Jiménez, R., Del Villar, F., Ramos, L. & Santos, J. (2004). Goal orientations, motivational climate, equality, and discipline of Spanish physical education students. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 271-283
9. Codina, N., & Pestana, J. (2012). Study of the relationships between the psychosocial environment and women's sport practice. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 243-251.
10. Cooper, A., Goodman, A., Page, A. Sherar, L., Esliger, D., van Sluijs, E., Ekelund, U. (2015). [Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database \(ICAD\)](#). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 113-123.
11. Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2011). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.
12. González, A., Zurita, F., Viciano, V., Martínez, A., García, S., & Estévez, M. (2016). AF de adolescentes: implicación de sustancias nocivas, modalidad practicada y familia. *Psicología Escolar e Educativa*, 20(1), 13-22.
13. Gutiérrez, M. (2014). Relaciones entre el clima motivacional, las experiencias en EF y la motivación intrínseca de los alumnos. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 26, 9-14.
14. Hernández, J., López, C., Martínez, M., López, Á. & Álvarez, M. (2010). Percepción del alumnado sobre los comportamientos instructivos del profesorado y satisfacción con la EF, ¿una cuestión de género? *Movimiento*, 16, 1-10.

15. Howie, E.K. & Pate, R.R. (2012). Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *Journal Sport Health Science* 1(3), 160–9.
16. Instituto Nacional de Estadística (2014). Subdirección General de Información Sanitaria e Innovación. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid
17. Isorna, M., Rial, A. y Vaquero, R. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 80-84.
18. Khan, E., Ramsey, L., Brownson, R., Health, G., Howze, E., Powell, K., Stone, E., Rajab, M., & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22,(4), 73-107.
19. Lamoneda, J. & Huertas, F. (2017). Análisis de la práctica deportiva-recreativa a través de un programa de promoción en el recreo en función del sexo en adolescentes españoles. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32(2), 25-29.
20. Lanigan J. (2014). Physical activity for young children: A quantitative study of child care providers' knowledge, attitudes, and health promotion practices. *Early Childhood Education*, 42(1), 11–18.
21. Macarro, J., Romero, C. & Torres, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de AF deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 495-519.
22. Martínez, A., Chillón, P., Martín, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente, G., Casajús, J., Álvarez, L., Romero, C., Tercedor, P. & Delgado, M. (2012). Actitudes hacia la práctica de AF deportiva orientada a la salud en adolescentes españoles. Estudio AVENA. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 43-48.
23. Moreno, J. A. & Hellín, P. (2002). ¿Es importante la Educación Física? Su valoración según la edad del alumno y el tipo de centro. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2(8), 298-319.

24. Moreno, J. A., Martínez, C. & Alonso, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 2(3), 22-43.
25. Moreno, J. A., Rodríguez, P. L., Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*. 11(2) 14-28.
26. Nuviala, A., Ruíz, F. & García, E. (2003). Tiempo libre, ocio y AF en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos nuevas tendencias en deporte, educación física y recreación*, 6, 13-20.
27. Organización Mundial de la Salud (2002). *Informe sobre la salud en el mundo 2002*. Geneva: World Health Organization,
28. Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Geneva: World Health Organization,
29. Organización Mundial de la Salud (2018). *Plan de acción mundial sobre AF 2018-2030: Más personas activas para un mundo más sano*. Geneva: World Health Organization
30. Ovejero, A. (1998). Las habilidades sociales y su entrenamiento en el ámbito escolar. En F. Gil, y J. León, (comp.), *Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención* (pp. 169-185). Madrid: Síntesis Psicológica.
31. Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J., Iglesias, A. & Guerra, M. (2013). Niveles de AF en población adolescente: estudio de caso. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 23, 43-47.
32. Pérez, I., Delgado, M., Chillón, P., Martín, M. & Tercedor, P. (2005). El género como factor de variabilidad en las actitudes hacia la práctica de AFdeportiva. Trabajo realizado en la ciudad de Granada. Estudio AVENA. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 19-25.
33. Ragan, D.T., Osgood, D.W. & Feinberg M.E. (2014). Friends as a bridge to parental influence: Implications for adolescent alcohol use. *Social Forces*, 92(3), 1061-1085.

34. Ramos, P., Jiménez, A., Rivera, F. & Moreno, C. (2013). Evolución de la práctica de la AF en los adolescentes españoles. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16(62), 335-353.
35. Revuelta, L., & Esnaola, I. (2011). Clima familiar deportivo y autoconcepto físico en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 4(1), 19-31.
36. Román, B., Serra, L., Ribas, L., Pérez, C., & Aranceta, J. (2008). How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48,3, 380-387.
37. Ruíz, L., Graupera, J., Rico, I. & Mata, E.(2004). Preferencias participativas en EF de los chicos y chicas de la ESO mediante la “la escala de participación social en el aprendizaje”. *European Journal of Human Movement*, 12, 151-168.
38. Sanz, E., Ponce de León, A. & Valdemoros, M. (2012). Parental predictors of physical inactivity in Spanish adolescents. *Journal of Sports Science and Medicine*, 1(1), 95-101.
39. Sicilia, A. (2003). La investigación sobre el pensamiento del alumnado: una revisión desde la EF. *Revista de Educación*, 331, 577-613.
40. Silva, P., Lott, R., Mota, J. & Welk, G. (2014). Direct and indirect effects of social support on youth physical activity behavior. *Pediatric exercise science*, 26(1), 86-94.
41. Slingerland, M., & Borghouts, L. (2011). Direct and indirect influence of physical education-based interventions on physical activity: a review. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(6), 866-878.
42. Stake, R. (1999). *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Morata.
43. Tercedor, P., González, M., Delgado, M., Chillón, P., Pérez, I.; Ruiz, J., Montero, A., Moreno, L., Rufino, P. & Torralba, C. (2003). Motives and frequency of physical activity in Spanish adolescents: The Avena study. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 47, 499.

44. Tornimbeni, S., Bastida, M., Vaiman, M., Morales, M. & García, M. (2008). Relación entre la práctica de AF sistemática y el rendimiento académico. *XV Jornadas de Investigación y Cuarto Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires.
45. Torres, J. (2005). Motivación y socialización en el deporte escolar. Nuevas perspectivas en la sociedad postmoderna. En *Actas del I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar* (pp. 112-147). Valencia: Fundación Deportiva Municipal.
46. Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport (2018). *Developing physically active girls: An evidence-based multidisciplinary approach*. University of Minnesota, Minneapolis, MN: Author
47. Varo, J., Martínez M., Sánchez, A. & Martínez, J.A. (2003). Actitudes y prácticas en AF: situación en España respecto al conjunto europeo. *Atención Primaria*, 31,77-86.
48. Yin, R. (1984). *Case study research: desing and methods*. Beverly Hills: Sage.

