

# COMPARACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE MOTIVACIÓN Y DE PERCEPCIÓN DE LOS ADOLESCENTES ACTIVOS, MEDIANAMENTE ACTIVOS Y PASIVOS

Maurice Piéron<sup>1</sup>, Lluís Orona<sup>2</sup> y Juan Mico<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidad de Lieja, Bélgica

<sup>2</sup>Secretaría de Estado de Juventud y Deporte del Gobierno de Andorra

<sup>3</sup>Centro de investigación sociológica de Andorra

## RESUMEN

Es posible clasificar a los individuos según su nivel de participación, es decir determinando categorías según su nivel de actividad practicada. El cuestionario fue entregado a todos los alumnos de los dos últimos años de enseñanza secundaria y del bachillerato del Principado de Andorra, es decir 1513 alumnos. Un total de 1167 respuestas fueron utilizadas para el tratamiento de los resultados. Los alumnos se reparten por edad, de 14 y menos a 17 años y más. Los sujetos clasificados como activos a partir del índice compuesto a partir de la frecuencia de la práctica de actividades físicas y deportivas, de la duración y de la participación en competiciones, se caracterizan por tener índices de motivación y de percepción de sus capacidades atléticas y de su aspecto físico mucho más elevados que los sujetos medianamente activos y sobretodo sobre los que consideramos como pasivos.

Palabras claves: Estilo de vida, actividad física, competencia percibida, jóvenes

## ABSTRACT

It is possible to characterize individuals by determining categories of participation according to the level of engagement in physical activities. A questionnaire based on the main aspects included in the definition of active lifetime was administered to 1513 students of the two latest years of high school studies in the Principality of Andorra. 1167 responses were usable for data processing. Students were distributed by age and sex, from 14-year-old to 17 year-old student. Subjects were categorized as active through a composite index based on the frequency, duration of leisure sport activities and the participation in competitive sports activities. Active boys and girls differed in motivational variables, perceived athletic competence and perception of their physical appearance for subjects categorized as moderate active and passive individuals.

**Key words: Lifestyle, physical activity, perceived competence, youths**

## INTRODUCCION

Las preocupaciones relativas a la salud han provocado un interés innegable para la actividad física y deportiva en sus diferentes formas. Los estudios relativos a la actividad física de los jóvenes se han multiplicado evidenciando una participación demasiado escasa a estas actividades para producir efectos sobre la condición física y para garantizar unos efectos más duraderos sobre la salud. Algunos grupos de edad y sexo presentan claramente serios factores de riesgo en un futuro.

Las investigaciones se han dirigido específicamente hacia los jóvenes, comparando los niveles de participación según la edad y el sexo. Existen varios estudios nacionales e internacionales sobre este tema (Caspersen, Merritt, & Stephens, 1995 ; Piéron y col., 1996; Aaro y col., 1985). Varias comparaciones ponen en evidencia que numerosos aspectos de la participación pueden ser generalizados (Piéron y

col.,1996). La participación refleja numerosos determinantes físicos, psicológicos y sociológicos. Están unidos a factores individuales y situacionales (Dishman, 1990). Varios factores de influencia se modifican con la edad (Dishman & Gettman, 1980).

También es posible clasificar a los individuos según su nivel de participación, es decir determinando categorías según su nivel de actividad practicada. Se puede emitir la hipótesis que los individuos activos difieren de los otros que se pueden calificar de físicamente pasivos o sedentarios.

Para dicha clasificación, hemos recogido algunos determinantes psicológicos particularmente importantes para las edades consideradas, sobretodo la motivación general hacia actividades físicas y deportivas, la percepción de la salud, de la competencia en relación a las capacidades deportivas, de la apariencia y finalmente en relación a la educación física escolar.

## **METODOLOGÍA**

- 1. El instrumento utilizado para la recogida de los datos.** Los medios desarrollados para la búsqueda han de permitir evaluar la actividad física y deportiva habitual de los jóvenes y presentar las garantías indispensables de validez para obtener informaciones serias. Los datos relativos al nivel habitual de actividad en los niños y adolescentes son relativamente abundantes. Proviene de los informes personales utilizando el cuestionario y la agenda personal de las actividades, de medidas fisiológicas, sobretodo la frecuencia cardiaca, de la observación sistemática, de la combinación de varios de estos métodos.

En el caso de los grandes grupos como el que hemos tratado, el cuestionario debidamente validado constituye un método apropiado y relativamente fiable. El cuestionario constituye el método de recogida de datos que hemos mantenido por su fiabilidad y validez. El ha sido elegido como instrumento de investigación en la mayoría de los estudios centrados en el tema que nos interesa.

Su elaboración se basó en los principales aspectos enfocados en la definición del estilo de vida (Piéron y col.1996; Piéron, 2002). Las preguntas estaban relacionadas con:

1. Las motivaciones generales para la practica deportiva y su abandono.
2. Las actitudes hacia la educación física escolar.
3. La practica de actividades físicas y deportivas extraescolares, su frecuencia, su duración, la practica en un club y la practica competitiva.
4. La percepción de uno mismo y de su estado de salud, nociones particularmente importantes para desarrollar un estilo de vida activa y para la satisfacción personal (Aaro y col.,1985).

Varios ítems incluidos en el cuestionario provienen de estudios específicos que los han validado y han analizado su significación (Cale, 1993). En el cuestionario general, las cinco preguntas dirigidas a recoger las informaciones relativas al tipo de participación practica de los jóvenes, se relacionan con tres elementos importantes de la practica deportiva: su naturaleza (en club, en actividades lúdicas no organizadas), su frecuencia (número de sesiones por semana), su intensidad (número de horas de fatiga y/o sudor). Dos de las preguntas eran muy similares a un cuestionario utilizado en una encuesta internacional de la organización mundial de la salud aplicada a los jóvenes de once países europeos (Aaro y col.,1985).

Un índice establecido a partir de una puntuación según las respuestas permite determinar el nivel global de participación o de compromiso deportivo de los adolescentes participantes en el estudio. Se consigue una evaluación de 1 a 9. Es el resultado de la suma de los puntos obtenidos en las preguntas sobre la frecuencia de

participación, de su duración y de la practica deportiva de competición. El índice fue validado por diferentes estudios en Finlandia (Raitakari y col.,1994). Posee un poder de predicción de los factores de riesgo de sedentarismo en los que el joven deberá afrontar cuando llegue a la edad de adulto.

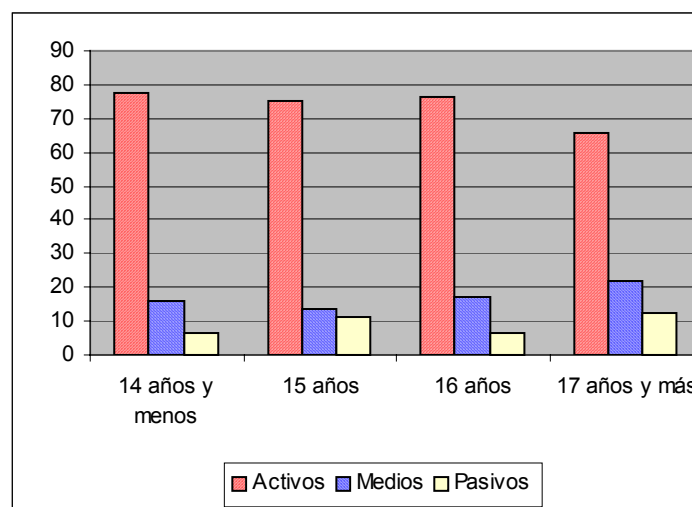
El cuestionario fue entregado a todos los alumnos de los dos últimos años de enseñanza secundaria y del bachillerato del Principado de Andorra, es decir 1513 alumnos. Un total de 1167 respuestas fueron utilizadas para el tratamiento de los resultados. Los alumnos se reparten por edad, de 14 y menos a 17 años y mas. Cada grupo conlleva un mínimo de 200 alumnos. Las proporciones según el sexo son las siguientes: chicos, 44,9%, y chicas, 55,1% (Piéron, 2002).

## RESULTADOS

### La motivación

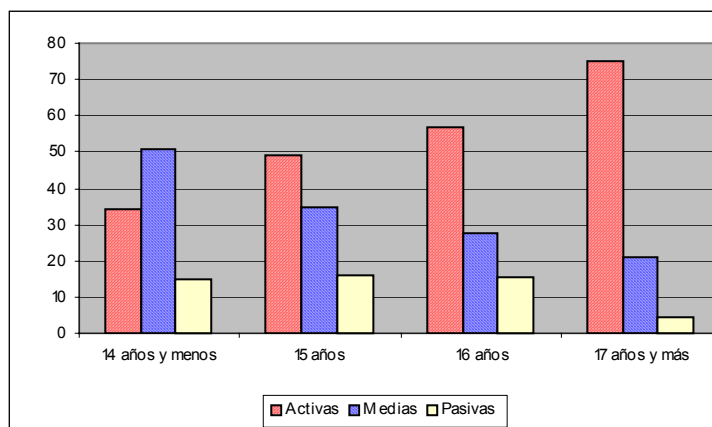
La distribución de las proporciones de jóvenes que aprecian favorablemente el deporte y lo practican tal y como lo desean presenta un perfil diferenciado según el sexo exceptuando el grupo de sujetos de 17 años.

En los chicos, existe una jerarquía muy marcada entre los activos, los medianamente activos y los pasivos, a favor de los primeros, en que la motivación más elevada es escogida por mas del 70% de ellos entre 14 y 16 años. También sobrepasa el 60% a los 17 años. A esta edad la motivación corresponde a menos del 10% de los jóvenes pasivos (gráfico 1).



**Gráfico 1 – Distribución de las respuestas relativas a la motivación en los chicos**

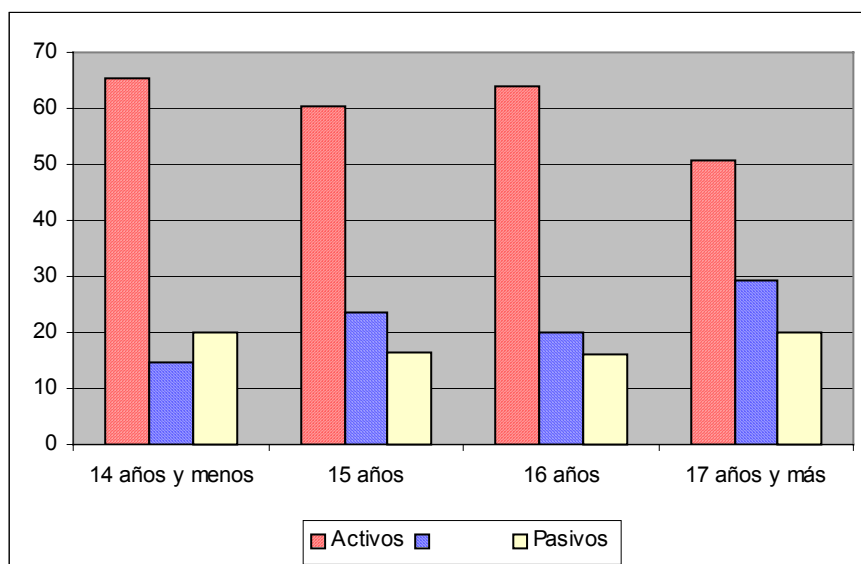
En las chicas, la imagen, en términos cuantitativos, de la distribución de la elección de la motivación difiere ampliamente de la observada entre los chicos (gráfico 2). La proporción de chicas activas con una motivación más favorable aumenta progresivamente con la edad para pasar del 30% a los 14 años a un nivel ligeramente superior del 70% a los 17 años. En contrapartida, esta motivación superior disminuye regularmente con la edad en las medianamente activas. La jerarquía entre los tres grupos es parecida a la de los chicos a partir de los 15 años, pero con diferencias claramente menos importantes que en los chicos.



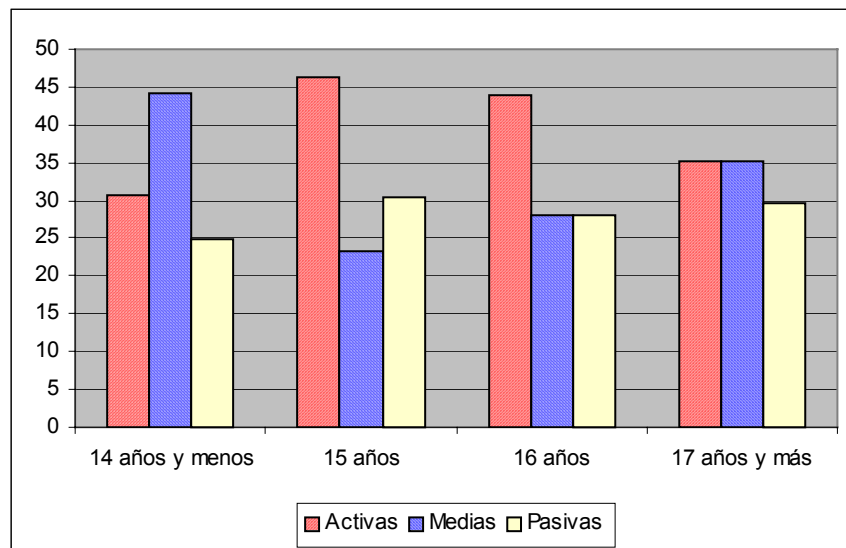
**Gráfico 2 – Distribución de las respuestas relativas a la motivación en las chicas**

### Las percepciones

Tal y como lo hemos constatado para la motivación general, la distribución de las respuestas de los chicos que tienen una alta estima de sus capacidades atléticas presenta una jerarquía clara desde los activos hacia los pasivos (gráfico 3). Si el nivel de respuestas llega o sobrepasa el 60% entre 14 y 16 años, marca una disminución de más del 10% entre 16 y 17 años. Nos podemos preguntar si en esta edad crítica en la participación no corresponde a una cierta falta de confianza en uno mismo o un realismo mayor en la evaluación de sus destrezas deportivas.



**Gráfico 3 – Distribución de las respuestas relativas a la percepción de la destreza deportiva en los chicos.**



**Gráfico 4 – Distribución de las respuestas relativas a la percepción de la destreza deportiva en las chicas.**

De nuevo, el perfil general de la distribución de las respuestas difiere en las chicas del que acabamos de comentar en los chicos. Después de un aumento de más del 15% entre 14 y 15 años, la proporción de chicas activas con una buena percepción de su destreza deportiva se reduce regularmente (gráfico 4). En cambio se puede considerar que esta proporción de la percepción alta, se estabiliza durante la adolescencia en las chicas pasivas. Los activos presentan lógicamente una mejor percepción de sus capacidades atléticas. Como en otros índices, varias diferencias se pueden atribuir a la incidencia del sexo. Las distribuciones toman ritmos muy diferentes.

La necesidad de conseguir algo constituye otro determinante fundamental de la motivación. Encontrar y satisfacer esta necesidad refuerza habitualmente la motivación (Roberts, 1993). La percepción de destreza general y/o específica determina ampliamente la satisfacción de la necesidad de realización. Más que una motivación global, la percepción de ser competente (logro personal elevado) en una actividad competitiva o no, determina el nivel de satisfacción centrado en la participación. En la práctica deportiva, la percepción de destreza y la perspectiva de conseguir un reto figuran en las más importantes fuentes del placer.

Esta percepción de destreza se obtiene de la actividad deportiva en sí misma, sobretodo en los casos de prácticas competitivas o del hecho de haber vencido un obstáculo en los deportes en la naturaleza. También depende de las intervenciones y del feedback que proviene de personas significativas como los padres, profesores, entrenador... Un objetivo mayor de realización resulta de demostrar su destreza y su habilidad a otros (Nicholls, 1989).

La percepción de la apariencia es relativamente alta en los chicos. Se sitúa alrededor del 60% de los alumnos que consideran poseer una buena apariencia, entre los activos. Apreciamos una reducción importante en el grupo de edad de 17 años. Las proporciones de apariencia muy favorable son sobretodo menores en los sujetos de actividad media i sobretodo en los pasivos que alcanza solo un 20%, a lo largo de toda la adolescencia. De acuerdo con una idea generalmente admitida, las chicas están menos satisfechas con su apariencia que los chicos de la misma edad. De

todas formas las diferencias se encuentran menos que en otras características estudiadas.

La satisfacción relativa al aspecto físico toma una gran importancia en el bien estar psicológico, más particularmente durante la adolescencia. Solamente hemos comentado una pregunta realizada de manera global. Es evidente que la percepción de la apariencia es compleja y resulta de la confluencia de varios aspectos como los sentimientos en relación a la talla i sobretodo al peso, factores esenciales de la percepción de su aspecto.

## **CONCLUSIÓN**

Los sujetos clasificados como activos a partir del índice compuesto a partir de la frecuencia de la práctica de actividades físicas y deportivas, de la duración y de la participación en competiciones, se caracterizan por tener índices de motivación y de percepción de sus capacidades atléticas y de su aspecto físico mucho más elevados que los sujetos medianamente activos y sobretodo sobre los que consideramos como pasivos.

## **REFERENCIAS**

- Aaro, L., Wold, B., Kannas, L., & Kimpelä, M. (1985). Health behavior in school children. A WHO Cross-national survey. *Health Promotion*, 1, 17-23.
- Cale, L. (1993). Monitoring physical activity in children. Doct. Diss., Loughborough University of Technology.
- Caspersen, C.J., Merritt, R.K., & Stephens, T. (1995). International physical activity patterns: A methodological perspective. In R.K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence* (pp. 73-110). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dishman, R., & Gettman, L. (1980). Psychobiologic influences on exercise adherence. *Journal of Sport Psychology*, 2, 295-310.
- Dishman, R.K. (1990). Determinants of participation in physical activity. In C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, & B.D. McPherson (Eds.), *Exercise, fitness and health: A consensus of current knowledge*. Champaign, IL: Human Kinetics, 75-101
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- PIERON, M., LEDENT, M., ALMOND, L., AIRSTONE, M., & NEWBERRY, I (1996). *Comparative Analysis of Youth Lifestyle in Selected European Countries.. Research study prepared for the International Council of Sport Science and Physical Education*. Liège
- Piéron, M. (2002) *Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra*. Govern d'Andorra, Ministeri d'Educació Joventut i Esports.
- Raitakari, O., Porkka, K., Taimela, S., Telama, R., Rasanen, L., & Vikari, J. (1994). Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults. *American Journal of Epidemiology*, 140 (3), 195-205.
- Roberts, G. (1993). Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children. In R.N. Singer, M. Murphey & K.L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp.405-420). New York: Macmillan.