

# ESTILO DE VIDA, PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS, CALIDAD DE VIDA

MAURICE PIERON, LIEGE, BELGICA

## RESUMEN

Es importante entender que la contribución de la actividad física a la salud es asociada con una reducción del nivel de riesgo al que cada persona se enfrenta durante su vida. Se distingue claramente, por un lado, el ejercicio y la condición física y, por otro lado la actividad y la salud. Los numerosos estudios descriptivos nacionales o internacionales permiten situar el estado de la participación o de las motivaciones que la sostienen. Hemos situado el centro de nuestras preocupaciones en la evaluación del nivel de compromiso deportivo, en frecuencia. La participación frecuente y regular de actividades físicas y deportivas muy diversas, constituye un elemento clave que permita ejercer efectos beneficiosos sobre la condición física y la salud. Después de haber tratado aspectos comportamentales de la participación nos detendremos en dos aspectos particulares de la motivación: la percepción de la competencia o de la capacidad deportiva y la orientación de los objetivos en términos de tarea o de ego. Ellos presentan una significativa particularidad en la continuidad de las actividades físicas y deportivas

**Palabras claves:** Estilo de vida, Determinantes de la participación, Calidad de vida, Motivación

## ABSTRACT

The concept of a healthy lifestyle has grown increasingly important during the past decade. It is currently linked to quality of life and health status. One reason for the interest in this research has been clearly shown that regular participation in physical activity is associated with a large number of psychological, physical, and physiological benefits. National and international studies allowed assessing the level of participation in physical and sports activities as well as the motivation for participation. Perceived competence can be seen as essential in achievement motivation. Motivational orientation, or goal perspectives, is held to be linked to perceptions of competence. Sport and physical education studies have shown that goal orientation is associated with continuation of sports participation

**Key words:** Lifestyle, Determinant of participation, Quality of life, Motivation

## INTRODUCCIÓN

El concepto de un estilo de vida saludable ha crecido en importancia durante la última década. Se une actualmente la calidad de vida y el estado de salud (Shephard, 1996). Una razón de interés en esta investigación ha sido mostrar claramente como la participación regular en actividad física es asociada con un número grande de beneficios psicológicos, físicos, y fisiológicos. Esta noción es bastante compleja desde que se considera la implicación en varios tipos de actividades de ocio, de cual las actividades físicas son parte.

Cuando se trata de la salud, es importante entender que la contribución de la actividad física a la salud es asociada con una reducción del nivel de riesgo al que cada persona se enfrenta durante su vida. Es sobre esta base que diferentes recomendaciones relativas a las actividades físicas han sido hechas con la finalidad de mejorar la condición física y de desarrollar actitudes favorables hacia este tipo de actividad.

Los estudios epidemiológicos han puesto en evidencia una relación inversa entre el nivel de actividad física habitual y el riesgo de accidente cardiovascular. En otras palabras cuanto menor es el nivel de actividad física más grande el riesgo cardiovascular. Dos elementos son tenidos en cuenta la actividad física realizada durante la vida profesional y la que se desarrolla en la vida de ocio.

Recordamos simplemente un clásico en materia de estudios de relaciones entre actividad física y riesgo de enfermedades coronarias. Existen muchos otros. Los trabajos más

conocidos vienen de Gran Bretaña y Estados Unidos y estudian la relación entre por una parte el esfuerzo físico desarrollado durante la actividad profesional y durante el ocio y por otra parte las enfermedades coronarias, fatales o no, en diplomados universitarios de Harvard y Pensilvania (Paffenberger y Hyde, 88). El análisis del modo de vida, de la actividad física practicada durante el ocio y el estado de salud de alrededor de 50.000 ancianos estudiantes ha puesto en evidencia relaciones significativas entre el modo de vida (intensidad de actividades físicas durante el trabajo o durante el ocio) y el riesgo cardiovascular. Tres riesgos mayores han sido puestos en relación con el nivel de actividad física practicado: la muerte, el infarto y la hipertensión. Existe una relación inversamente proporcional entre la práctica de actividades deportivas y la muerte después de una enfermedad cardiovascular o la muerte súbita resultado también de causas cardiovasculares. Estadísticamente esta relación es muy fuerte excluyendo el azar. Además algunos autores resaltan que cuando se efectúan los ajustes necesarios aún de tener en cuenta el tabaquismo, la hipertensión y la obesidad la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular queda en relación inversamente proporcional con una práctica relativamente intensa de actividades físicas y deportivas. Las conclusiones convergen: el riesgo de un primer ataque cardíaco (fatal o no) es netamente inferior en el caso de los hombres que realizan actividades físicas intensas, se encuentren estas en la actividad profesional o en el ocio.

Los modelos preconizados para determinar las recomendaciones en materia de ejercicio han evolucionado principalmente en lo que concierne el criterio de intensidad de ejercicio (Almond, 2000). Si no se han cambiado en nada las modalidades y la frecuencia, la demanda de una actividad intensa, del orden de 70 a 90% de la capacidad funcional, sí se ha reducido para aceptar igualmente intensidades moderadas. En el transcurso del último decenio, se ha podido constatar un desplazamiento de la importancia concedida al desarrollo de la condición física aeróbica en dirección a la promoción de una actividad física regular y a mantener durante la vida. El modelo actualmente utilizado y titulado "Physical Activity Health Paradigm" o "Lifetime Physical Education Model (LPAM)": (a) se centra sobre la cantidad física necesaria para asegurar unos beneficios en la salud (reducción de la morbilidad y de la mortalidad) más que sobre unos beneficios en la condición física y de marcas y (b) reconoce el valor de las actividades que aumentan el gasto energético a lo largo del día, más que una actividad de moderada a intensa, en una sola práctica. Este cambio proviene de la comprensión de que los mecanismos que ligan el ejercicio a la salud no estaban simplemente en relación con el desarrollo o el mantenimiento de la función cardiovascular, sino que dependían de un aumento del gasto energético (en relación con la obesidad), de las actividades que implica el soporte del peso corporal (osteoporosis) y de la fuerza muscular (problemas de espalda e incapacidad física en las personas mayores).

## **EJERCICIO, CONDICIÓN FÍSICA, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

Se distingue claramente, por un lado, el ejercicio y la condición física y, por otro lado la actividad y la salud. La "condición física" es un estado que presenta varias facetas. Depende de muchos factores y en particular, de la herencia o el grado de maduración. Es el producto resultante de una actividad física, más o menos importante, el proceso. La distinción entre el proceso y el producto es crucial. La manera de considerarlos en el dominio de la salud es próxima de lo que existe en pedagogía donde el producto es el resultado de la enseñanza mientras que el proceso responde a lo que sucede en clase. Blair (1985) ha reunido datos que indican que la condición física (producto) se mejora con el ejercicio regular (proceso). La idea que los efectos positivos sobre la salud resultarían de un nivel "suficiente" de actividad física se ha impuesto progresivamente. En consecuencia, es fundamental determinar la cantidad, la frecuencia y, a ser posible, la intensidad del ejercicio que un individuo o una población realiza a lo largo de su vida cotidiana, de trabajo y de ocio. Es igualmente válido para niños y adolescentes (Armstrong, 1989; Freedson y Rowland, 1992).

Shephard (1995) clasificó los efectos de la actividad física en tres categorías en términos de riesgo: muy probable, probable y indeterminado. Además de estos efectos, otro acuerdo

general viene de un grupo de consenso de salud mental sobre los beneficios que podrían esperarse de las actividades físicas (Piéron y Vrijens, 1991).

Se ha demostrado que varios factores de riesgo de enfermedades crónicas y enfermedades cardiovasculares están presentes o empiezan ya en el periodo de la niñez. Son factores en relación con los hábitos de vida como el ejercicio físico, el tabaco y la dieta. Está durante estos periodos que los niños o adolescentes construyen una gran parte de su futuro desarrollando actitudes más o menos favorable para la práctica regular de actividades físicas y deportivas. Normalmente se piensa que los hábitos de actividad física se transfieren automáticamente de la niñez y de la adolescencia a la madurez. Sin embargo, esta afirmación no está totalmente confirmada por estudios experimentales, epidemiológicos o longitudinales.

## **ESTUDIOS DEL ESTILO DE VIDA EN RELACIÓN CON LAS ACTIVIDADES FISICAS Y DEPORTIVAS**

La utilidad de estudios relacionados claramente con el estilo de vida puede referirse al bucle "Descripción - Correlación - Experimentación" propuesta por Rosenshine y Furst (1973) en la investigación educativa. El acercamiento descriptivo permite identificar las motivaciones de los jóvenes, sus tipos de implicación en los deportes y las actividades físicas, incluso la frecuencia y la intensidad de participación, su misma percepción de salud, la percepción de su habilidad atlética y de su competencia en deporte, su actitud hacia la escuela, la importancia dada a las diversas actividades de ocio. La aproximación correlacional contribuye a identificar las relaciones entre los motivos de participación y la implicación en actividades físicas regulares. En el plano experimental es posible intervenir en algunos aspectos que hemos mencionado. Además, es obvio que la descripción exacta de la situación pudiera ayudar en la toma de decisión local, regional o nacional.

## **ESTUDIOS DESCRIPTIVOS**

### **1. Medida de la actividad física habitual en los jóvenes**

Es posible clasificar las modalidades de estimación de la actividad física cotidiana según dos categorías principales: Una revela métodos que determinan la respuesta fisiológica a la actividad como consumo de oxígeno y frecuencia cardíaca. Otra concierne a métodos de medida o de observación en los cuales la respuesta fisiológica es estimada directa o indirectamente por el registro de movimientos, por cuestionarios, por agenda o revelada por observación directa de las actividades cotidianas.

Varios métodos fueron utilizados con los niños, principalmente determinando el gasto energético, por medida de calorimetría indirecta o por "monitorización" de la frecuencia cardíaca durante períodos de hasta 48 horas.

Estimar los movimientos corporales efectuados durante un tiempo determinado constituye otro punto de partida, efectuado con la ayuda de un pedómetro que registra el número de pasos durante el período de análisis. Incluso si varios tipos de "contadores" de movimientos son construidos la validez de los resultados alcanzados no está garantizada.

Los cuestionarios y la agenda de actividades son particularmente usados en los estudios epidemiológicos. La validación y la fiabilidad de estos instrumentos deben ser objeto de precauciones particulares sobre todo cuando se trata de recoger datos de jóvenes. En efecto es casi siempre difícil recordar sus actividades. Y por otra muestran una tendencia a sobrestimar el tiempo pasado en actividades deportivas intensas mientras que subestiman la actividad motriz ligada a las actividades habituales. Notamos además que la fiabilidad de las estimaciones aumenta con la edad. Los métodos más adecuados de medida dependen de la talla de las muestras utilizadas en los estudios. Por encima de 100 sujetos el cuestionario parece el más apropiado. (Saris, 1986).

### **2. La Situación actual de la investigación**

Los numerosos estudios descriptivos nacionales o internacionales permiten situar el estado de la participación o de las motivaciones que la sostienen. Ellas facilitan la identificación de grupos que presentan riesgos de sedentarismo.

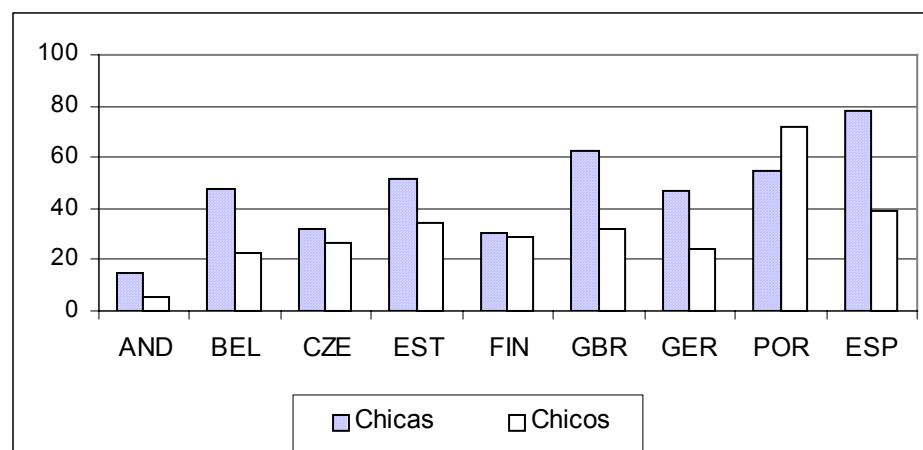
Hemos situado el centro de nuestras preocupaciones la evaluación del nivel de compromiso deportivo, en frecuencia; la participación frecuente y regular de actividades físicas y deportivas muy diversas, constituye un elemento clave que permita ejercer efectos beneficiosos sobre la condición física y la salud.

## 2.1 La participación en actividades físicas y deportivas

Algunas comparaciones que combinan la edad y el sexo presentan un interés evidente en función de las recomendaciones relativas a la frecuencia de la actividad física y deportiva. Tres niveles son considerados: la frecuencia cotidiana, la participación cuya mínimo sea de tres veces por semana y la participación mínima de al menos una hora por semana.

La participación frecuente y regular en actividades físicas y deportivas, aunque sean muy diversas, constituyen un elemento clave que permite de obtener efectos beneficiosos sobre la condición física y sobre la salud (Corbin, Pangrazi, y Welk, 1994). La participación poco frecuente no permite responder a las recomendaciones relativas a la practica mínima que produzca efectos con relación a la salud. El análisis de porcentajes de los jóvenes que practican una actividad física menos de una vez por semana, pone de manifiesto una tendencia inquietante.

Generalmente, la proporción de jóvenes que practican una actividad deportiva con una frecuencia bastante elevada como para inducir efectos a corto plazo, y eventualmente a largo plazo, varía del 30% al 50% en los chicos y es cerca del 20 % en las chicas. Este porcentaje nos parece muy moderado en comparación con el nivel relativamente elevado de inactividad, a nuestro parecer muy inquietante, que hemos observado en los jóvenes europeos, sobre todo en las chicas más mayores (figura 1).



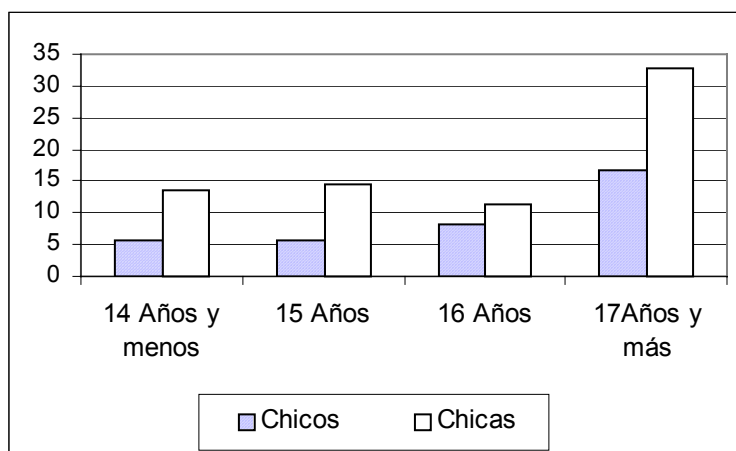
**Figura 1 - Comparación internacional de participación poco frecuente en actividades físicas y deportivas extra-escolares, jóvenes de 15 años (Piéron, 2002)**

Sea cual sea la edad, los porcentajes de chicos inactivos es menos preocupante. Son claramente inferiores a los de las chicas (figura 1). La misma tendencia, con más fuerte proporciones de inactivos se observa en la mayoría de europeos entre 12 y 15 años. Si nos referimos a las conclusiones de Vanreusel y col. (1990), una proporción substancial de los jóvenes de su estudio corre un riesgo elevado de figurar entre los inactivos físicos entre 10 y 15 años más tarde. Por el contrario, cerca del 70% de los más activos pueden muy probablemente estar clasificados entre los deportivos después del periodo de tiempo antes descrito.

Resumiendo, hay una distinción clara entre las chicas y los chicos sea cual sea la edad y el país: las chicas son mayoría en la categoría de menor compromiso con una actividad deportiva y, a la inversa, los chicos son más numerosos en participar con más frecuencia. Aquí también podemos darnos cuenta de la existencia de diferencias culturales. Por otro lado, si partimos de la hipótesis por la cual los jóvenes más comprometidos en una actividad

física frecuente forman parte de un club deportivo, podemos entonces deducir que los chicos participan en competencias en mayor medida que las chicas.

La duración de la participación constituye un segundo parámetro fundamental en la estimación de las posibilidades de que los jóvenes puedan beneficiarse del efecto “salud” de una participación deportiva. Las respuestas de los alumnos a la cuestión en concreto se extendían en una escala de cuatro puntos: (a) menos de una hora por semana, (b) de 2 a 3 horas por semana, (c) de 4 a 6 horas por semana, y (d) más de 6 horas por semana. El significado de estas categorías presenta un cierto paralelismo con las categorías de la frecuencia de participación. Simplificando, podemos considerar tres grandes grupos: lo (a) de muy corta duración que corresponde a menos de una hora por semana, (b) de una duración moderada, de 2 a 3 horas por semana y (c) de larga duración, más de 4 horas por semana. Es lógico de esperar unos resultados similares a los ya obtenidos en cuestión de frecuencia. Los resultados permitirán verificar la credibilidad de las respuestas a la pregunta relativa a la frecuencia.



**Figura 2 – Aumento de la participación poco frecuente con la edad (Piéron, 2002)**

Aparte de la duración y frecuencia de actividad, la intensidad del esfuerzo juega también un papel prominente induciendo efectos de aptitud. Las recomendaciones de especialistas de salud y epidemiologistas han cambiado el énfasis de modelo de intensidad relativamente alta hacia las recomendaciones de ejercerse a una intensidad moderada. En todos los grupos de género y de edad, los porcentajes de juventud involucrados en actividad de intensidad baja son bastante altos y dan un cuadro de lo que puede esperarse en términos de la aptitud y/o salud beneficio que podría derivarse de la tal actividad.

Las proporciones de jóvenes clasificados como sedentarios aumentan claramente en el periodo de adolescencia (figura 2). Esta tendencia es muy preocupante. Remarcamos que se trata de una evolución característica observada en diferentes países sobretodo europeos. Se puede considerar que se trata de una tendencia mundial.

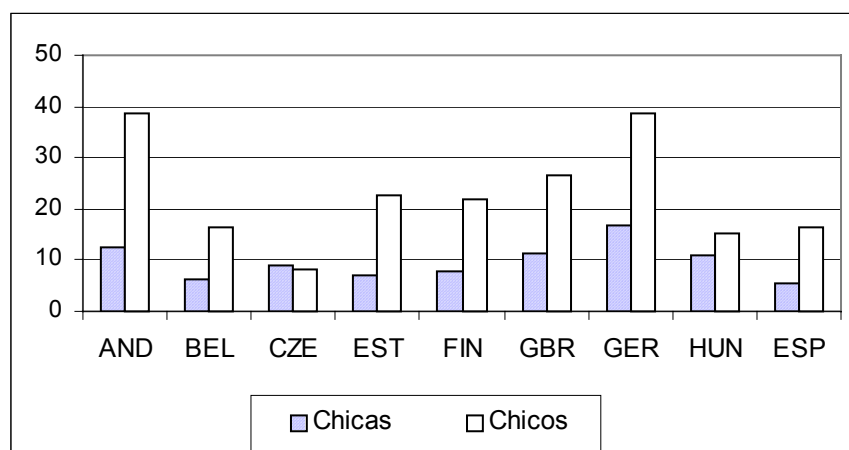
## **2.2 Aspectos motivacionales de la participación**

Después de haber tratado aspectos comportamentales de la participación nos detendremos en dos aspectos particulares de la motivación: la percepción de la competencia o de la capacidad deportiva y la orientación de los objetivos en términos de tarea o de ego. Ellos presentan una significativa particularidad en la continuidad de las actividades físicas y deportivas.

La investigación sobre el estilo de vida y la participación en actividades físicas y deportivas ha puesto en evidencia que las percepciones que tenían los participantes sobre su salud, sus capacidades atléticas y su aspecto físico ejercían influencias a menudo determinantes (Dishman, 1990; Duda, 1989). En un informe sobre las relaciones entre la actividad física y la salud, De Bourdeaudhuij y Bouckaert (2001) señalan que una quincena de estudios

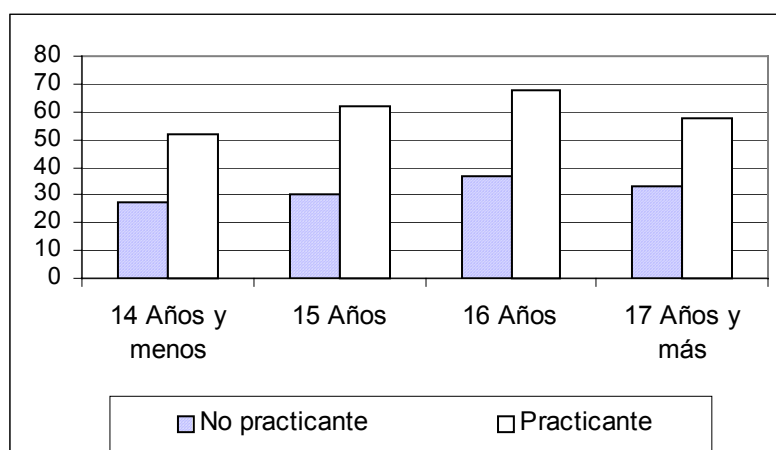
destacan que la actividad física regular esta asociada a un sentimiento de bienestar y de confianza en uno mismo. Esto facilita la integración en la sociedad y en la práctica de actividades sociales. La percepción de las capacidades deportivas está estrechamente asociada a la percepción de la propia competencia que ejerce un papel primordial en la decisión de practicar una actividad física. La continuidad de la práctica deportiva viene determinada por un nivel de competencia considerado como suficiente. Cuando un niño percibe que su habilidad es elevada, tiene una actitud más positiva. La consecuencia que resulta es un aumento de la participación voluntaria y una alta probabilidad de participación en el momento de la edad adulta y eventualmente más tarde. Al contrario, una débil percepción de competencia conduce a una participación y autoestima reducidas. Otro aspecto muy importante para el joven y particularmente para el adolescente es que una débil percepción de competencia en el dominio puede influir en otros aspectos de la vida del individuo (Fox, Gouda, Biddle, Duda y Armstrong, 1994).

Es fácil imaginar que papel juega la percepción de competencia en el mantenimiento de un alto interés hacia la educación física escolar y para los que participan, en la búsqueda de un compromiso en la práctica del deporte de competición. En el contexto de las clases de educación física, esto significa que para promover una participación deportiva extraescolar, es fundamental que el alumno abandone la escuela con el sentimiento que es competente en las actividades físicas, sean no organizadas o practicadas en un club. Es cierto que reunimos aquí la noción de la pedagogía del éxito tal y como lo preconizan numerosos programas de la enseñanza en las actividades físicas y deportivas.



**Figura 3 - Comparación internacional de las percepciones de capacidad deportiva en jóvenes de 15 años (Piéron, 2002)**

Globalmente, un joven sobre dos cree tener buenas capacidades físicas. Este resultado ratifica los datos internacionales que provienen del estudio comparativo de Piéron y col. (1996). En general, los chicos se muestran más satisfechos de sus capacidades físicas que las chicas (figura 3). Esto se refleja sobretodo en el nivel más alto de la percepción de capacidades deportivas donde la diferencia entre chicos y chicas sobrepasa el 20%. Las respuestas correspondientes a las capacidades de medias a más flojas son todas en un alto porcentaje de las chicas. La larga tradición de práctica deportiva masculina conduce, muy probablemente, a una participación más importante donde se unen también algunos valores tradicionalmente atribuidos al deporte. El chico seguramente, concede más importancia que la chica a sentirse físicamente competente.



**Figura 4 – Comparación de la percepción de capacidad deportiva en relación con la práctica deportiva**

El aumento con la edad es particularmente visible en los niños. El nivel de competencia es claramente menos elevado en las niñas. Esto constituye probablemente otro motivo de participación de manera menos frecuente y menos intensa en las actividades deportivas, sobretodo en las que presentan un carácter competitivo (figura 4).

La motivación de la competencia se refiere a la necesidad que tiene el niño o el adolescente en mostrar sus habilidades y por esto, ejercer una influencia sobre su entorno físico y social. La percepción de las capacidades deportivas está estrechamente asociada a la percepción de la propia competencia que ejerce un papel fundamental en la decisión de practicar una actividad física (Harter, 1985).

### **LAS RELACIONES ENTRE LOS DETERMINANTES DE LA PARTICIPACIÓN**

Los estudios que tratan la relación entre los diversos determinantes de la participación en las actividades físicas ligadas al estilo de vida son menos frecuentes que los estudios descriptivos. Conciernen la asociación de la participación a la condición física y las variables psicológicas que acabamos de citar.

Las percepciones analizadas revelan dos aspectos particularmente sensibles para los jóvenes y su participación deportiva o para su bienestar:

1. La competencia percibida en materia de actividades deportivas o la percepción de las cualidades deportivas presenta generalmente correlaciones positivas con el nivel de participación así como en la persistencia de esta en el futuro.
2. La satisfacción en cuanto a la apariencia representa un aspecto psicológico particularmente serio en la vida del adolescente, sobretodo en la niña. Determina varios comportamientos importantes en cuanto a la participación o al estilo de vida, sobretodo en la alimentación.

Es evidente que el estado psicológico del joven o la manera según la cual se percibe juega un papel determinante en su bienestar. En la medida que una actividad deportiva regular contribuye en la cualidad de vida, es crucial considerar las diferencias entre los que practican un deporte y los que no lo practican. Se puede realizar la hipótesis que los primeros se caracterizan por una mejor percepción de tres características previstas en el estudio: la salud, las capacidades deportivas y el aspecto físico.

Los deportistas presentan lógicamente una mejor percepción de sus capacidades atléticas (Piéron, 2002). Igual que con otros indicios, varias diferencias pueden ser atribuidas a la incidencia del sexo. Sea cual sea la edad y el tipo, los resultados van en el mismo sentido: los jóvenes muy activos presentan mejores percepciones. En los dos niveles superiores de la percepción de las capacidades atléticas, los jóvenes practicantes de actividades físicas y

deportivas son netamente superiores a los no practicantes y eso, en cada grupo de edad. Al contrario, para las percepciones más débiles, son los no practicantes que representan los porcentajes más altos (Piéron, 2002).

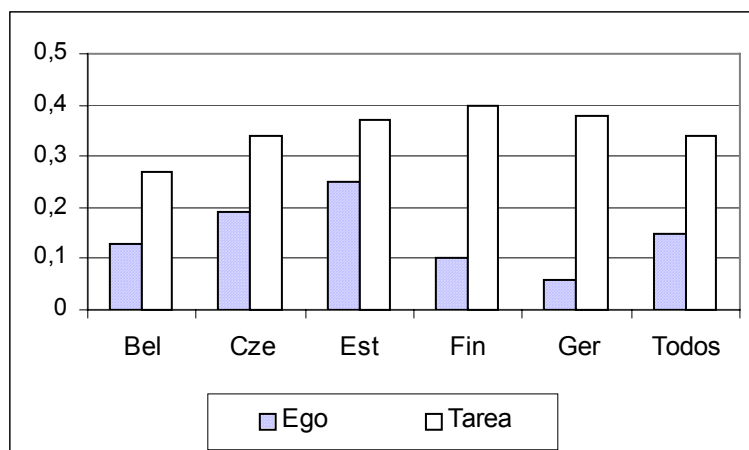
### 1. Relaciones entre el proceso (actividad física) y el producto (condición física)

Es una cuestión interesante para abordar con atención. Citaré los resultados de un estudio de Nupponen y colaboradores (2003) en el cual los autores han calculado las correlaciones entre un índice de condición física y un índice de actividad física de jóvenes de 12 y 15 años ( $n=4536$ ), provenientes de 5 países europeos: Finlandia, Estonia, Alemania, Chequia y Bélgica. Los coeficientes son significativamente bajos. De una manera general, son más elevados en las niñas (12 años=0,38; 15 años=0,42) que en los chicos (0,27 y 3,37) y más altos en los jóvenes de 15 años que de 12 años.

De las relaciones entre dos variables, el mejor predictor de la condición física es la participación en competiciones deportivas, la más bajo es la participación en actividades no formales (no organizadas).

### 2. Relaciones entre la participación en actividades físicas y deportivas y aspectos psicológicos

El objetivo del estudio de Telama y colaboradores (2003) trata de verificar las posibilidades de predicción de la actividad física de jóvenes adolescentes a partir de los objetivos de realización (tarea orientación). La población del estudio proveniente de las mismas fuentes que el de Nupponen y colaboradores (2003). Este parte de un número más alto de alumnos ( $n=6040$ ). Con una sola excepción, las correlaciones entre la orientación frente a la tarea con el índice de actividad física son significativas. Las niñas están más orientadas hacia el ego que los niños. Por el contrario, las correlaciones entre la orientación hacia la tarea y el índice de actividad física llegan al 0,34 para los niños y al 0,25 para las niñas (figura 5).



**Figura 5 – Correlaciones entre un índice de actividad física y la orientación de meta, tarea y ego en chicos (Telama y col., 2003)**

Nos daremos cuenta de las consecuencias pedagógicas de estas constataciones considerando la relación positiva entre la percepción de competencia y la motivación intrínseca (Duda, 1989). Así mismo, se ha observado que el placer y la satisfacción encontrados por participar en actividades físicas podrían reforzar su autoestima y contribuir a desarrollar una participación continuada en actividades deportivas más allá de la escolaridad. La cualidad de las experiencias motrices vividas, los éxitos o los fracasos, figuran entre las críticas del desarrollo de la percepción del alumno con relación a una actividad deportiva, ya sea en la escuela o en un club.

### **3. Las relaciones entre determinantes a lo largo de tiempo**

Varias relaciones pueden ser consideradas en el tiempo. La metodología de búsqueda longitudinal permite asociar la práctica de las actividades a un momento dado y el mismo tipo de prácticas varios años más tarde. En otras palabras permite controlar la estabilidad de los comportamientos de participación (referencias). Es igualmente posible verificar la estabilidad de determinantes psicológicos.

#### **3.1 La participación en actividades físicas y deportivas**

¿Podríamos predecir el estilo de vida saludable a partir de datos recogidos durante la niñez y la adolescencia? La predicción del comportamiento futuro de estilo de vida a partir del comportamiento habitual presenta un foco de atención de la investigación (Dishman y Dunn, 1988). ¿Podemos considerar que un nivel moderado alto de práctica de actividad física durante niñez y la adolescencia va a transferir automáticamente al mismo tipo de práctica durante la madurez? Podríamos suponer que semejante implicación aumentará la probabilidad de involucrar potenciales que la persona alcanza en la madurez. Esto es una realidad admisible. Sin embargo son necesarios estudios longitudinales para verificar esta hipótesis. Todavía estos estudios son escasos. Ignoramos el efecto a largo plazo de un sólo de lo voluntario o actividad física organizada en las opciones en efectos de salud, en el goce y en la participación más tarde.

Aunque uno de los objetivos más importantes de la educación física y la política deportiva pública es animar una actividad física habitual toda la vida, muy poco se conoce de la estabilidad de la participación en actividades físicas. Como una parte de un proyecto de investigación más grande sobre los Riesgos Cardiovasculares llamado "Young Finns", el propósito de un estudio informado aquí era investigar la estabilidad de la actividad física en el tiempo de ocio y la participación en el deporte en intervalos de 3, 6, 9, y 12 años 9 a 30 años. Los sujetos, escogidos por muestras al azar estratificadas y representando cinco áreas geográficas del país y ocho conjunte (cohortes de género - edad (9, 12, 15 y 18 años en 1980). Las correlaciones seguidas dentro un intervalo de 3 años de todas las variables individuales eran significantes pero bajas.

Algunos autores encontraron una correlación positiva significativa entre la actividad física durante la niñez y la adolescencia. Sin embargo, las correlaciones eran bajas, aunque significativa (Raitakari, Porkka, Taimela, Telama, Rasanen, y Viikari, 1994; Telama, Yang, Laakso, y Viikari, 1997; Telama, Leskinen, y Yang, 1996). Por otro lado, parece que la inactividad física muestra una mejor posibilidad de predicción que la propia actividad (Raitakari y col., 1994; Telama, Leskinen, y Yang, 1996). Este hallazgo también era confirmado en un estudio longitudinal belga (Vanreusel, 1990). El que es poco activo en su juventud tendrá pocas posibilidades de volverse activo una vez ya sea adulto. La probabilidad de un comportamiento sedentario en edad adulta es elevada cuando consideramos los jóvenes inactivos.

#### **3.2 Variables psicológicas**

Los estudios de continuidad ("Tracking") necesitan una observación de la misma persona en dos momentos distantes en el tiempo (Malina, 1990). Estudiar la continuidad (tracking) de determinantes psicosociales de la actividad física puede procurar información suplementaria sobre la estabilidad o inestabilidad en el tiempo de las variables medidas. La presencia de determinantes estables debería permitir identificar los grupos de personas con riesgo y que podría ser objeto de intervenciones. Cuatro categorías de determinantes psicosociales han sido objeto de estudio de De Bourdeaudhuij, Sallis y Vandelanotte (2002): Variables sociales, autoeficacia, beneficios percibidos y obstáculos percibidos.

Ninguna continuidad (tracking) de la actividad física fue identificada en el caso de los hombres. En las mujeres, scores moderados de continuidad (tracking) fueron obtenidos para el gasto total de energía ( $r= 0.34$ ) y para el gasto energético de intensidad moderada ( $r= 0.41$ ). La continuidad (tracking) era mejor para los determinantes psicosociales que para la actividad física.

Puntuaciones relativamente elevadas para los beneficios percibidos y para los obstáculos percibidos sugieren que las cogniciones relativas a la actividad física son más estables que el comportamiento mismo. Correlaciones indican la continuidad (tracking) de la actividad física y de los determinantes psicosociales de la línea de base al “follow-up”

Si nos referimos al poder de predicción o en las relaciones entre la percepción de competencia y la práctica deportiva, nos daremos cuenta fácilmente que los no practicantes tienen una fuerte probabilidad de seguir así en su adolescencia y cuando lleguen a la edad adulta.

La participación en actividades físicas y deportivas y la persecución de estas son ampliamente previsibles en los chicos que parece que obtienen una buena satisfacción de su participación. La percepción de la floja competencia de las chicas puede arrastrar un abandono probable en proporciones importantes. El aumento con la edad se observa claramente en los chicos.

## CONCLUSIONES

Numerosos estudios sobre los estilos de vida se sitúan dentro de la perspectiva de las relaciones entre la salud y las actividades físicas o su opuesto, el sedentarismo. Estudios epidemiológicos han puesto en evidencia una relación inversa entre el nivel de actividad física habitual y el riesgo de actividad cardiovascular.

Se puede apreciar claramente que en su vida cotidiana y en el cuadro escolar, el niño y el adolescente, y sobretodo la adolescente, no consiguen acumular una cantidad de actividades físicas efectuadas a un nivel apropiado de intensidad que respondan a los imperativos de eficacia en cuestión de salud. En varios países, diversos autores han puesto su atención hacia el volumen y la intensidad relativamente escasa de la actividad física de los niños y adolescentes.

En estos aspectos de frecuencia e intensidad, el nivel de actividad física no conlleva mucho optimismo, particularmente en los adolescentes. Es evidente que este nivel es frecuentemente inferior a lo que es requerido para generar unos efectos beneficiosos para la salud. La actividad de los chicos es sistemáticamente más elevada que la de las chicas.

El acercamiento descriptivo permite identificar las motivaciones de los jóvenes, sus tipos de implicación en los deportes y las actividades físicas, incluso la frecuencia y la intensidad de participación, su misma percepción de salud, la percepción de su habilidad atlética y de su competencia en deporte, su actitud hacia la escuela, la importancia dada a las diversas actividades de ocio. La aproximación correlacional contribuye a identificar las relaciones entre los motivos de participación y la implicación en actividades físicas regulares.

## REFERENCIAS

ALMOND L. (2000). Rethinking Health-related Physical Education. In, M. Piéron, & M.A. González Valeiro (Eds.). *Diez Años de Conferencias Académicas “José María Cagigal”*. La Coruña : Universidade da Coruña. pp.167-185

ARMSTRONG, N. (1989). Children are fit but not active! *Education and Health*, 7, 2, 28-32.

BLAIR, S. (1985). Physical activity leads to fitness and pays off. *The Physician and Sportsmedicine*, 11, 87-94.

CORBIN, C.B., PANGRAZI, R.P. & WELK, G.J. (1994). Toward an understanding of appropriate physical activity levels for youth, *Physical Activity and Fitness Research Digest*, 1(8): 1-8.

DE BOURDEAUDHUIJ, I. & BOUCKAERT, J. (2000). *Samenleving & Sport. Fysieke activiteit en gezondheid*. Brussel: Koning Boudewijnstichting.

DE BOURDEAUDHUIJ, I., SALLIS, J. & VANDELANOTTE, C. (2002). Tracking and explanation of physical activity in young adults over a 7-year period. *Research Quarterly for exercise and sport*, 73, 376-385.

- DISHMAN, R.K. & DUNN, A. (1988). Exercise adherence in children and youth: Implications for adulthood. In R.K. Dishman (Ed.), *Exercise adherence, its impact on public health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 155-200.
- 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.
- DUDA, J.L. (1989). Goal perspectives, participation and persistence in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 42-56.
- FOX, K., GOUDA, M., BIDDLE, S., DUDA, J. & ARMSTRONG, N. (1994). Children's task and ego profiles in sport, *British Journal of Educational Psychology*, 64: 253-261.
- FREEDSON, P. & ROWLAND, T. (1992). Youth activity versus youth fitness: let's redirect our efforts. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 2, 133-136
- HARTER, S. (1985). Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of self-worth. In R. Leahy (Ed.), *The development of the self* (pp. 55--121). New York: Academic Press.
- MALINA, R. (1990). Growth, Exercise, Fitness, and Later Outcomes. 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, 637-653.
- NUPPONEN H., TELAMA, R., NAUL, R., RYCHTECKY, A., ARVISTO, M. & PIÉRON M. (2002). Physical Activity as a Predictor of Motor Fitness among European Youth. In, L. Sena Lino, R. Trindade Ornelas, F. Carreiro da Costa & M. Piéron (Eds.), *Innovation and New Technologies in Physical Education, Sport, Research and/on Teacher and Coach Preparation {CD Rom}*. *Proceedings of the AIESEP International Congress, Madeira 2001*. Funchal: Universidade da Madeira.
- PAFFENBARGER, R., & HYDE, R. (1988). Exercise adherence, coronary heart disease, and longevity. In, R. Dishman (Ed.), *Exercise adherence. Its impact on public health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 41-73.
- PANGRAZI, R.P., CORBIN, C.B. ,& WELK, G.J. (1996). Physical activity for children and youth, *Journal of Physical Education and Research Digest*, 67 (4): 38-43.
- Piéron, M. (2002). *Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra*. Govern d'Andorra, Ministeri d'Educació Joventut i Esports.
- PIÉRON, M. Y VRIJENS, J. (1991). *Livre blanc sur la condition physique des jeunes en Belgique*. Bruxelles. Fondation Roi Baudouin et Comité Olympique Interfédéral Belge.
- PIERON, M., LEDENT, M., ALMOND, L., AIRSTONE, M., & NEWBERRY, I (1996). *Comparative Analysis of Youth Lifestyle in Selected European Countries*. Study prepared to be submitted to the International Council of Sport Science and Physical Education. Liège
- PIÉRON, M., TELAMA, R., ALMOND, L., LEDENT, M. & CARREIRO DA COSTA, F. (2001). Involvement of children in sports and physical activities. Comparative Analysis of Youth Lifestyle in Selected European Countries. In, Keh Nyit Chin & Hank Jwo (Eds). *AIESEP Taiwan 2001 International Conference Proceedings, The Exchange and Development of Sport Culture in East and West*. Taipei: National Taiwan Normal University, 2001, 84-88.
- 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.
- ROSENSHINE, B., & FURST, N. (1973). The use of direct observation to study teaching. In, R. Travers (Ed.), *Second handbook of research on teaching*. Chicago: Rand Mc Nally, 122-183.
- SARIS, W. H. M. (1986). Habitual physical activity in children: methodology and findings in health and disease. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 18, 253-263.
- SHEPHARD, R. (1995). Physical activity, fitness, and health: The current consensus. *Quest*, 47, 288-303.
- SHEPHARD, R. (1996). Habitual physical activity and quality of life. *Quest*, 48, 354-365.

TELAMA, R., NUPPONEN, H., NAUL, R., RYCHTECKY, A, ARVISTO, M. & PIÉRON, M. (2002). Goal orientation as a predictor of physical activity among European youths. Poster presented at the 2002 AIESEP International Congress in La Coruña.

TELAMA, R., LESKINEN, E., & YANG, X. (1996). Stability of habitual physical activity and sport participation: a longitudinal tracking study. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 6, 371-378

TELAMA, R., YANG, X., LAAKSO, L., & VIIKARI, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictors of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13, 317-323.

VANREUSEL, B., RENSON, R., LEFEVERE, J., BEUNEN, G., SIMONS, J., CLAESSENS, A, LYSSENS, R., VANDEN EYNDE, B, & MAES, H. (1990). Sportdeelname. Is jong geleerd ook oud gedaan? *Sport*, 32 (3), 68-72.