

Serra Puyal, J.R.; Generelo Lanaspá, E. y Zaragoza Casterad, J. (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 10 (39) pp. 470-482. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artbarreras177.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artbarreras177.htm)

ORIGINAL

BARRERAS PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES EN LA PROVINCIA DE HUESCA

BARRIERS FOR THE PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE IN TEENAGERS IN THE PROVINCE OF HUESCA

Serra Puyal, J.R.¹; Generelo Lanaspá, E.² y Zaragoza Casterad, J.³

¹ Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte. Universidad de Zaragoza. jserra@unizar.es

² Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Facultad de Ciencias de la salud y el Deporte. Universidad de Zaragoza. generelo@unizar.es

³ Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Universidad de Zaragoza. zaragoza@unizar.es

Clasificación UNESCO: 3212 Salud pública.

Clasificación del Consejo de Europa: 4. Educación física y deporte comparado

Recibido 23 junio de 2009

Aceptado 4 de enero de 2010

RESUMEN

Esta investigación pretende identificar y clasificar las principales barreras percibidas como factores inhibidores de la práctica de actividad física entre los adolescentes de la provincia de Huesca.

La muestra la formaron 831 estudiantes de la provincia de Huesca. Para la toma de datos se utilizaron dos tipos de cuestionarios en presencia de un entrevistador.

Todas las barreras se correlacionaron inversamente con la realización del ejercicio ($p < 0,05$). Los sujetos del género femenino, los del segundo ciclo educativo, y los que habitan en la ciudad reconocieron más barreras para realizar actividad física, al igual que los clasificados como inactivos. La falta de

tiempo fue la razón más frecuente entre la muestra estudiada para no realizar actividad física.

Se ha constatado que la falta de tiempo es la principal barrera para la realización de actividad física y que los sujetos menos activos y los del género femenino son los que más barreras perciben.

PALABRAS CLAVE: Barreras. Adolescentes. Niveles de actividad física. Huesca.

SUMMARY

This research has as objective to identify and classify the main barriers perceived as inhibitors factors for the physical activity practice for teenagers in the province of Huesca.

The sample was run for 831 students of Huesca region. For the data collection were used two types of surveys supervised by an interviewer.

All the barriers were inversely correlated with the exercise practice ($p < 0.05$). The female individuals, the ones on second educative cycle, and the ones that live in the city, acknowledged more barriers to do physical activity the same of the ones classified as passive. The lack of time was the main and more frequent reason between the analyzed sample for not practicing physical activity.

As result of this study the lack of time is the main barrier for the physical activity practice, and the less active and female groups are the ones that more barriers perceive.

KEY WORDS: Barriers. Teenagers. Physical activity level. Huesca

INTRODUCCIÓN

Los diversos modelos de adherencia a la práctica de la actividad física, ponen de manifiesto la existencia de dimensiones que obstaculizan la aparición de esta conducta y que se denominan de forma genérica "barreras". La "Teoría de la Acción Razonada" y la "Conducta Planificada" (Ajzen, 1991), plantean que los principales determinantes de la conducta son la intención y el control percibido sobre la misma. La intención para llevar a cabo una conducta junto con la percepción de la facilidad o dificultad propia para llevar a cabo un comportamiento de interés son los mejores predictores de las conductas relacionadas con la salud y el ejercicio. La importancia de identificar las barreras que interfieren en la posible realización de actividad física, reside como señalan algunos autores (Pate et al., 2002), en que aquellos individuos que perciben más barreras tienen menos probabilidad de ser activos. Los jóvenes parecen adoptar no sólo los

comportamientos sedentarios de los adultos, sino que alegan igualmente las mismas barreras para justificar su inactividad (Sallis & Owen, 1999).

La actividad física se presenta universalmente relacionada con la percepción de barreras u obstáculos para ambos géneros y los resultados en adolescentes son muy similares a los de los adultos, siendo la principal barrera la falta de tiempo y de interés (Tappe, Duda, & Ehrnwald, 1989). Se han identificado en adolescentes tres tipos de barreras: relacionadas con las infraestructuras (coste, transporte, ubicación y disponibilidad de instalaciones), superestructurales (relacionadas con la naturaleza de las actividades, ideas, cultura y prejuicios) y de procedimiento (falta de apoyo social, falta de organización o dirección) según Berry, Naylor, & Wharf-Higgins (2005). Por otra parte, Crawford & Godbey (1987) también identificaron tres tipos de barreras: externas (desarrollo físico, económicas, políticas, culturales) intrapersonales (psicológicas) y sociales (psicosociológicas).

En una revisión sobre las variables relacionadas con la actividad física en niños y adolescentes, no se han encontrado muchos estudios que hayan abordado el análisis de cómo las barreras pueden afectar a la práctica de actividad en estas poblaciones (Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000). Sin embargo, la percepción de barreras fue el predictor más poderoso de cambio de conducta de salud para Janz & Becker (1984) y el factor más consistente relacionado negativamente con la práctica de actividad física en adolescentes (Allison, Dwyer, & Makin, 1999; Sallis et al., 2000). Otros autores concluyeron que las barreras estudiadas influyeron en más del 30% de los adolescentes para impedir que realizaran actividad física (Berry et al., 2005).

El objetivo de este estudio es el de identificar y clasificar las principales barreras percibidas como factores inhibidores de la práctica de la actividad física entre los adolescentes de la provincia de Huesca.

MÉTODO

Se obtuvo una muestra representativa de todos los institutos de la provincia de Huesca (España) formada por 831 sujetos, donde el 45,7% eran hombres y el 54,3% mujeres, de una edad media de 13,8 (DS 1,4 años). Se empleó una selección de casos por muestreo estratificado, con un intervalo de confianza del 95% y un error del 3%.

Las variables del estudio se agruparon en socio-demográficas (género, edad, titularidad del centro, situación geográfica), relacionadas con los niveles de actividad física (gasto energético total en Kcal/kg/día (METs)) y relacionadas con las barreras para la realización de actividad física.

Para conocer los niveles de actividad física y el gasto energético se empleó una adaptación del “Four by one-day Physical Activity Questionnaire” (Cale, 1993). El cuestionario contiene una lista de actividades divididas en periodos cronológicos para favorecer el recuerdo, asociadas a un gasto energético concreto (Blair, 1984; Ainsworth et al., 1993). Este instrumento ha sido validado tanto en población inglesa (Cale, 1993) como en española (Soler, 2004). En nuestro trabajo se realizó un estudio de fiabilidad sobre el instrumento, obteniendo un valor de 0,75.

Todos los centros realizaron los cuestionarios en la misma semana del año y con los mismos condicionantes para estandarizar las condiciones (presencia del profesor, sentados en su aula,...). En cada periodo se contestaron a dos cuestionarios distintos: uno sobre la jornada escolar y otro sobre un día del fin de semana. Para el periodo de invierno se eligió preguntar por el sábado y un día entre semana sin realización de clase de educación física y en el periodo de primavera se contestó a los que hacían referencia a la jornada del sábado y a un día escolar donde sí realizaron clase de educación física. Los alumnos debían ir contestando al ritmo que el entrevistador marcaba siguiendo las instrucciones proyectadas mediante un power-point. Posteriormente respondieron al cuestionario de influencias. Se les animó a contestar de manera sincera, intentando ser lo más precisos posibles y señalando todas las actividades realizadas ese día por intrascendentes que creyeran que eran.

Para la obtención de datos sobre las barreras de la actividad física, los sujetos completaron la Escala de Barreras desarrollada por Tappe, Duda & Ehrnwald (1989) y Sallis (1995), validada en la universidad de Bristol (Aznar, 1998) y posteriormente utilizado para una población de escolares de Madrid (Montil, 2004). Se compone de 17 afirmaciones que evalúan qué barreras pueden influir negativamente en la realización de la actividad física, con 7 niveles de respuesta que van desde “no tengo ese problema” o “es un pequeño problema” hasta “es un gran problema”.

En el estudio de fiabilidad realizado mediante el Alpha de Cronbach, se obtuvieron valores comprendidos entre 0,6 y el 0,9 de correlación. Este cuestionario se suministró una sola vez al final de todo el proceso de recogida de datos.

Las cuestiones relativas a las barreras que afectan a la práctica de la actividad física se distribuirán en barreras referidas al tiempo: no tengo suficiente tiempo, tengo demasiados deberes del colegio, tengo muchas tareas que realizar en casa y tengo que estudiar mucho; barreras referidas a la seguridad: no me dejan salir a la calle solo, no es seguro estar jugando en la calle, parque, patio, etc. y me da miedo lesionarme; barreras referidas a elementos materiales: no hay un buen sitio para hacer actividad física, no tengo a nadie con quien realizar actividad física y no tengo el equipo necesario para hacer actividad física y barreras referidas a capacidad de disfrute: no me gusta la actividad física, por lo general estoy muy cansado para hacer actividad física, no disfruto de la actividad física, no soy bueno en las actividades físicas, soy muy perezoso para hacer actividad física,

hacer actividad física es aburrido y me pongo nervioso cuando hago actividad física.

Para la gestión de los resultados las barreras se clasificaron en barreras mayores (son un problema para más del 50% de la muestra), barreras moderadas, (son un problema para el 25-50% de la muestra) y barreras clasificadas como menores por ser un problema para menos del 25% de la muestra.

Una vez que los resultados de los cuestionarios fueron filtrados según los criterios de validez (contestar a todos los cuestionarios, entender todas las cuestiones, tratarse de un día habitual y que el entrevistador considerara correctas todas las respuestas) se analizaron mediante el paquete estadístico SPSS 13.0. Entre los test estadísticos empleados destacamos las tablas de contingencia para la estadística descriptiva y para el contraste de hipótesis se utilizó la U de Mann-Whitney, la prueba de Kruskal-Wallis y la Rho de Spearman.

RESULTADOS

Estudiando los porcentajes de las diferentes barreras (Tabla 1 y 2), obtenemos que las barreras consideradas como mayores son: *“tengo que estudiar mucho”, “no tengo tiempo”* y *“tengo muchos deberes”*. Las barreras consideradas como moderadas, son: *“no soy bueno en la actividad física”, “tengo muchas tareas de la casa”, “estoy cansado”, “tengo pereza para hacer actividad física”, “no tengo sitio para realizar actividad física”, “no tengo a nadie”, “no tengo equipo”* y *“los sitios de actividad física están lejos”*. Las barreras clasificadas como menores son: *“no me dejan salir solo”, “no es seguro jugar en la calle”, “tener miedo a lesionarme”, “no me gusta la actividad física”, “no disfruto de la actividad física”, “es aburrida”* y *“me pongo nervioso cuando realizo actividad física”*.

Mediante un análisis de los rangos de los datos (Tabla 1), encontramos diferencias significativas según el género ($p < 0,05$) para las chicas en las barreras *“No tengo a nadie para realizar actividad física”, “no tengo tiempo”, “estoy cansado”, “no soy bueno en la actividad física y me da pereza”*. Según el ciclo escolar, los del primer ciclo comparativamente con los del segundo ciclo obtuvieron diferencias significativas para las barreras *“no me dejan salir”* y *“tengo muchos deberes”*, mientras que los del segundo ciclo obtienen diferencias significativas para las barreras *“están lejos los sitios para realizar actividad física”, “estoy cansado”, “no disfruto de la actividad física”, “no soy bueno en la actividad física”* y *“tengo pereza para realizar actividad física”*. En cuanto a los alumnos de centros concertados hay diferencias significativas para las barreras *“tener pereza para realizar actividad física”* y para los alumnos de centros públicos el *“no tener sitio para realizar actividad física”* y *“los sitios para realizar actividad física están lejos”*. Sólo los sujetos que viven en la ciudad obtienen diferencias significativas en las barreras *“los sitios para realizar actividad física están lejos”, “no tener tiempo”, “tener muchos deberes”, “muchas tareas en casa”* y *“tener que estudiar mucho”*.

Los sujetos con menor nivel de actividad física (Tabla 2) presentaron mayores puntuaciones en las siguientes barreras: “no tener a nadie para realizar actividad física”, “no tener equipo”, “no tener tiempo”, “tener muchos deberes”, “no gustar la actividad física”, “estar cansado”, “no disfrutar de la actividad física”, “no ser bueno en la actividad física”, “tener pereza por realizar actividad física” y pensar que “la actividad física es aburrida” presentando diferencias significativas.

Tabla 1: Barreras que suponen algún problema para realización de actividad física según el género, edad, tipo de enseñanza y situación geográfica.

Barrera	Sexo		Ciclo		Tipo enseñanza		Sit. geográfica	
	Masculino	Femenino	1º ciclo	2º ciclo	Privado	Público	Ciudad	Rural
%								
No sitio AF	32,1	30,2	32,4	30,1	20,2	35,3*	31,9	30,6
Nadie para AF	28,3	37,0 *	29,7	34,9	29,8	33,6	33,8	31,5
No equipo	26,0	27,0	26,6	26,4	23,2	27,7	25,5	27,3
Sitios AF lejos	36,3	32,1	30,0	37,9*	29,4	36,1*	38,7*	30,8
No dejan salir	15,2	11,9	11,6*	11,1	10,5	14,8	14,0	13,3
No seguro	23,0	18,1	22,2	19,3	18,9	21,3	21,7	19,8
Miedo lesionarme	24,4	21,1	24,2	21,6	20,2	23,8	21,7	23,6
No tiempo	55,3	69,5*	60,5	63,6	69,3	59,5	70,6*	55,6
Muchos deberes	65,1	72,0	68,7*	68,2	71,9	67,1	77,2*	61,6
Mucha tareas casa	42,2	47,9	44,2	45,6	43,9	42,6	49,7*	41,2
Estudiar mucho	66,5	74,7	70,5	70,4	75	68,8	77,7*	64,8
No gusta AF	19,9	22,8	18,4	23,8	20,2	21,8	19,0	23,2
Cansado	30	36,3*	26,9	38,2*	36,8	31,6	31,9	34,0
No disfruto AF	18,5	22,1	16,6	23,3*	20,6	20,1	19,0	21,2
No bueno AF	30,0	42,4*	29,7	41,3*	36,4	35,9	35,2	36,7

Pereza AF	34,2	44,9*	29,5	47,8*	46,1*	36,9	39,3	39,5
Aburrida AF	19,4	21,8	18,7	22,2	19,7	20,9	18,7	22,1
Nervioso AF	22,0	21,8	11,8	22,0	24,1	21,1	21,7	22,1

* p < 0,05

Tabla 2: Barreras que suponen algún problema para realización de actividad física el nivel de actividad física.

Barrera	Nivel de actividad física				
	%	Activo	Moder. Activo	Inactivo	Muy inactivo
No sitio AF		30,0	29,2	33,6	20,0
Nadie para AF		23,9	27,0	42,2	40,0*
No equipo		21,8	24,0	30,8	50,0*
Sitios AF lejos		33,7	32,8	35,5	40,0
No dejan salir		12,8	11,6	15,7	10,0
No seguro		19,8	19,3	22,2	20,0
Miedo lesionarme		21,4	24,0	22,7	30,0
No tiempo		55,6	58,4	68,6	90,0*
Muchos deberes		64,6	64,4	74,1	60,0*
Mucha tareas casa		44,9	39,1	49,4	30,0
Estudiar mucho		68,7	66,1	75	60,0
No gusta AF		17,3	15,9	27,6	30,0*
Cansado		24,4	27,9	42,4	40,0*
No disfruto AF		13,2	18,9	26,2	20,0*
No bueno AF		26,7	29,2	47,1	40,0*
Pereza AF		24,7	36,5	51,5	50,0*
Aburrida AF		16,0	16,7	26,7	10,0*
Nervioso AF		19,8	19,7	24,7	30,0

* p < 0,05

Encontramos una relación inversa entre la percepción de barreras y la realización de la actividad física (Tabla 3). Las correlaciones encontradas son débiles, aunque significativas. Los valores más destacados los encontramos para las barreras “no tengo a nadie para realizar actividad física” (r= -0,154), “no tengo tiempo” (r= -0,118), “no me gusta la actividad física” (r= -0,124), “no disfruto de la actividad física” (r=-0,122), “no soy bueno para la actividad física” (r= -0,195), “me da pereza hacer actividad física” (r= -0,226).

Tabla 3: Correlaciones entre las diferentes barreras y el nivel de actividad física.

BARRERA	RHO DE SPEARMAN	MET	BARRERA	RHO DE SPEARMAN	MET
Nadie para AF	r	-0,154	No gusta AF	r	-0,124
	Sig.	0,000		Sig.	0,00
No equipo	r	-0,102	No disfruto AF	r	-0,122
	Sig.	0,003		Sig.	0,000
Miedo lesionarme	r	-0,010	No bueno AF	r	-0,195
	Sig.	0,767		Sig.	0,000
No tiempo	r	-0,118	Pereza AF	r	-0,226
	Sig.	0,001		Sig.	0,000
Muchos deberes	r	-0,073	Aburrida AF	r	-0,116
	Sig.	0,035		Sig.	0,001
Estudiar mucho	r	-0,073	Nervioso AF	r	-0,075
	Sig.	0,036		Sig.	0,031

DISCUSIÓN

Las barreras más importantes señaladas en nuestro estudio para no realizar actividad física fue la falta de tiempo, tener muchos deberes y tener que estudiar mucho. La principal razón para el abandono de las actividades deportivas en numerosas investigaciones es la falta de tiempo (Neumark-Sztainer, Story, Hannan, Tharp, & Rex, 2003; Kimm et al., 2006; Springer, Kelder, & Hoelscher, 2006) seguida de la pérdida de interés o la realización de otras actividades que pasan a tener mayor importancia (Mota & Sallis, 2002; Hernán, Ramos, & Fernández, 2004; Chillón, 2005). Por otro lado, la ausencia de apoyo paternal y el apoyo de los iguales son barreras efectivas para la práctica deportiva, así como la falta de tiempo, la fatiga y la falta de motivación según Stonecipher (1995). En la Unión Europea la falta de tiempo también fue la barrera más frecuentemente nombrada, motivada por trabajo o estudio (Steptoe et al. 2002). En los estudios de Berry et al. (2005), Del Hoyo & Sañudo (2007) los sujetos nombran la falta de tiempo y de instalaciones como principales barreras, además del tiempo dedicado

a los estudios. El miedo a las lesiones también es señalado como primera barrera junto a la falta de tiempo en un estudio con jóvenes madrileños (Montil, 2004).

Mota & Sallis (2002) en un estudio realizado a escolares de secundaria identificaron nueve barreras para la actividad física. Entre ellas destacó la falta de tiempo y de voluntad. En nuestra investigación, los estudiantes con niveles más bajos de actividad física también encontraron en estas dos barreras mayores impedimentos para realizar actividad física que los sujetos más activos.

Por otra parte la percepción de barreras es apreciada de distinta manera por ambos géneros. Hay estudios que señalan que la percepción de beneficios fue razón más importante para los chicos, mientras que para las chicas fue la percepción de barreras (Brettschneider & Naul, 2004). En la muestra de la provincia de Huesca, las chicas presentaron diferencias significativas ($p < 0,05$) respecto a los chicos en las barreras relacionadas con el bajo nivel de auto-eficacia, la falta de tiempo, y la falta de compañía, además de razones motivacionales como la pereza o el estar cansada. Estos resultados son consistentes con los encontrados en otros estudios como los de Van Wersch, Trew, & Turner (1992), Aznar (1998) y Montil (2004). Pese a esto, en un estudio realizado en adolescentes portugueses, las mujeres eran las que menos barreras percibían (Mota & Silva, 1999). En este mismo estudio los sujetos del género femenino hacían referencia a la necesidad de tener un compañero para realizar actividad física, al igual que en nuestros datos, y también a los intereses de la familia, mientras que los sujetos del género masculino enfatizaron sobre la preferencia por participar en deportes organizados, actividades patrocinadas por la comunidad o entidades asociativas para realizar actividad física (Rudnicki & Wankel, 1988). Según Welk (1999) la percepción de barreras es diferente para cada grupo. Los chicos respondieron que el tiempo fue la barrera más significativa, mientras que las chicas indicaron que la limitación de tiempo debido a las tareas de casa fue el más problemático (Booth, Macaskill, McLellan, Okely & Phongsavan, 1998). Esta idea de que las barreras pueden ser específicas de cada género y nivel de actividad física ya fue expuesta por diversos investigadores hace casi dos décadas (Tappe et al., 1989; Allison et al., 1999; Zabinski, Saelens, Stein, Hayden-Wade, & Wilfley, 2003). Por lo tanto parece una conclusión evidente, a tenor de la literatura, que las chicas encuentran más barreras que los chicos para realizar actividad física.

Los alumnos del segundo ciclo mostraron percibir más barreras que sus compañeros del primer ciclo para realizar actividad física, sobre todo en aquellas referidas a la falta de instalaciones, la baja auto-eficacia y falta de motivación, al igual que concluyó Allison et al. (1999). En estudios españoles con alumnos de educación secundaria, Camacho, Manzanares & Guillen (2002) concluyeron que la falta de tiempo, no tener amigos con quien realizarla y la pereza o desgana eran las principales razones para el abandono de la actividad física. Con la edad, el motivo de “no se me da bien realizar actividades deportivas” aumenta, mientras la falta de instalaciones no parece mostrarse como un motivo para no practicar actividad física, al igual que encontraron otros autores españoles como Mendoza,

Batista, & Ságrera (1994) y Chillón (2005), aunque este aspecto puede variar de una localidad a otra.

Estos resultados son congruentes con estudios que demuestran que la accesibilidad a instalaciones y programas de actividad física, así como el tiempo que los niños pueden pasar en la calle se relacionan de forma consistente y positiva con el nivel de actividad física que practican (Sallis et al., 2000). Por otro lado, hay estudios que indican que disfrutar de un barrio seguro no muestra relación con los niveles de práctica (Stucky-Ropp & DiLorenzo, 1993; Sallis et al., 2000). Los sujetos estudiados no consideraron como barrera importante el tener un barrio poco seguro, aunque los alumnos del primer ciclo si consideraron una barrera el que sus padres no les dejaban salir a los lugares de práctica. También nombraron como barrera el tener que hacer muchos deberes. No obstante, la seguridad de los lugares de práctica es un factor que necesita un mayor estudio puesto que los adolescentes que viven en la ciudad contestaron percibir barreras significativas respecto a la seguridad y lejanía de las instalaciones. Para Gálvez (2003), el tiempo que tardan los adolescentes en llegar a la instalación deportiva no causó variaciones significativas en los niveles de actividad física. También el medio ambiente a veces presenta importantes barreras de participación en actividad física (Motl, Dishman, Saunders, Dowda, & Pate, 2007), incluyendo falta de carriles-bici, paseos para andar, influencia del tiempo climático o vecindarios inseguros, aunque no podemos relacionar estas características del vecindario con nuestro estudio. En esta investigación las barreras más negativamente correlacionadas con el gasto energético fue la pereza, no considerarse bueno, no gustar la actividad física y el no tener a nadie para practicar actividad física.

En estudios de percepción de barreras en la participación de actividad física por adolescentes se verificó que los sujetos que presentaban niveles más bajos de actividad física también percibían mayor número de barreras (Stonecipher, 1995; Juniper, Oman, Hamm, & Kerby, 2004). Estos datos coinciden con los de nuestra investigación, ya que son los alumnos menos activos los que perciben más barreras comparados con los calificados como activos.

Los sujetos que asisten a centros públicos señalaron como barreras significativas, la falta de instalaciones y la lejanía de estas. Creemos que una política educativa a favor de abrir las instalaciones de los centros escolares después del periodo lectivo, podría favorecer la eliminación de estas barreras.

En un estudio sobre barreras llevado a cabo en la comunidad de Madrid por Montil (2004), se encontró que la mayor parte de las barreras que han sido consideradas en la literatura como un freno para la aparición de la conducta no estaban presentes en la población estudiada y que una de las barreras consideradas de mayor influencia fue el número de horas dedicadas a ver la televisión.

Estudios de Neumark-Sztainer et al. (2003) sobre el sedentarismo de los adolescentes, indican la importancia de abordar las restricciones de tiempo dentro

de las intervenciones, es decir, los adolescentes podrían necesitar ayuda en la administración de su tiempo, priorizando la realización de la actividad física y encontrando las maneras de combinar la actividad física en sus actividades diarias.

CONCLUSIONES

De este estudio podemos concluir que la principal barrera para la realización de actividad física entre los adolescentes de la provincia de Huesca fue la falta de tiempo. Los sujetos menos activos y los del género femenino percibieron mayor número de barreras.

BIBLIOGRAFÍA

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Leon, A. S., Jacobs, D. R., Jr, Montoye, H. J., Sallis, J. F., et al. (1993). Compendium of physical activities: Classification of energy costs of human physical activities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(1), 71-80.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Allison, K. R., Dwyer, J. J., & Makin, S. (1999). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive Medicine*, 28(6), 608-615.
- Aznar, S. (1998). *Environmental and significant others' influences on children's physical activity behaviour*. Tesis doctoral. University of Bristol. Inglaterra.
- Berry, T., Naylor, P. J., & Wharf-Higgins, J. (2005). Stages of change in adolescents: An examination of self-efficacy, decisional balance, and reasons for relapse. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 37(6), 452-459.
- Blair, S. N. (1984). In Matarazzo J., Miller N., Weiss S. and Herd J. (Eds.), *How to asses exercise habits and physical fitness*. New York: Behavioral Health: a handbook of health enhancement and disease prevention, 424-447.
- Booth, M. L., Macaskill, P., McLellan, L., Okely, T., & Phongsavan, P. (1998). Methods of the NSW schools fitness and physical activity survey, 1997. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 1(2), 111-124.
- Brettschneider, W. B., & Naul, R. (2004). *Study on young people's lifestyle and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance*. Final report. University of Paderborn: Council of Europe.
- Cale, L. (1993). *Monitoring physical activity in children*. Tesis doctoral. Loughborough. University of Technology.
- Camacho, A., Manzanares, M., & Guillen, M. (2002). Estudio sobre indicadores de salud relacionados con la actividad física en escolares de 12 a 16 años. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 8(54).
- Chillón, P. (2005). *Efectos de un programa de intervención de educación física para la salud en adolescentes de 3º de ESO*. Tesis doctoral. Universidad de Granada, Granada.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.

- Del Hoyo, M., & Sañudo, F. (2007). Composición corporal y actividad física como parámetros de salud en niños de una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, (6), 52-62.
- Gálvez, A. (2003). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. Tesis doctoral. Actividad física y deporte, Facultad de Educación. Universidad de Murcia, Murcia.
- Hernán, M., Ramos, M., & Fernández, A. (2004). La salud en los jóvenes. *Gaceta Sanitaria: Órgano Oficial de la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria*, 18(1), 47-55.
- Janz, N. K., & Becker, M. H. (1984). The health belief model: A decade later. *Health Education Quarterly*, 11(1), 1-47.
- Juniper, K. C., Oman, R. F., Hamm, R. M., & Kerby, D. S. (2004). The relationships among constructs in the health belief model and the transtheoretical model among african-american college women for physical activity. *American Journal of Health Promotion: AJHP*, 18(5), 354-357.
- Kimm, S. Y., Glynn, N. W., McMahon, R. P., Voorhees, C. C., Striegel-Moore, R. H., & Daniels, S. R. (2006). Self-perceived barriers to activity participation among sedentary adolescent girls. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(3), 534-540.
- Mendoza, R., Batista, J. M., & Ságrera, M. R. (Eds.). (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: C.S.I.C., D.L.
- Montil, M. (2004). *Determinantes de la conducta de actividad física en población infantil*. Tesis doctoral. Tecnología de los alimentos: E.T.S.de Ingenieros Agrónomos, Politécnica de Madrid, Madrid.
- Mota, J., & Sallis, J. F. (2002). Actividade física e saúde. *Actividade Física e Saúde Factores De Influência Da Actividade Física Nas Crianças e Nos Adolescentes*, 71-90.
- Mota, J., & Silva, G. (1999). Adolescent's physical activity: Association with socio-economic status and parental participation among a portuguese sample. *Sport, Education and Society*, 4(2), 193-199.
- Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R., Dowda, M., & Pate, R. R. (2007). Perceptions of physical and social environment variables and self-efficacy as correlates of self-reported physical activity among adolescent girls. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(1), 6-12.
- Neumark-Sztainer, D. R., Story, M., Hannan, P. J., Tharp, T., & Rex, J. (2003). Factors associated with changes in physical activity: A cohort study of inactive adolescent girls. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 157(8), 803-810.
- Pate, R. R., Freedson, P. S., Sallis, J. F., Taylor, W. C., Sirard, J., Trost, S. G., et al. (2002). Compliance with physical activity guidelines: Prevalence in a population of children and youth. *Annals of Epidemiology*, 12(5), 303-308.
- Rudnicki, J., & Wankel, L. M. (1988). Employee fitness program effects upon long-term fitness involvement. *Fitness in Business*, 2(4), 123-129.

- Sallis, J. F. (1995). A behavioural perspective on children's physical activity. In L. W. Y. Cheung, y J. B. Richmond (Ed.), *Child health, nutrition, and physical activity* (). Illinois: Human Kinetics.
- Sallis, J. F., & Owen, N. (1999). Physical activity and behavioural medicine. *Thousand Oaks, California: SAGE.*
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc*, 32(5), 963-975.
- Soler, J. J. (2004). *Análisis de la frecuencia cardiaca registrada en clases de educación física y su relación con los niveles de actividad física habitual de un grupo de alumnos de E.S.O. Implicaciones para la salud y la labor docente.* Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza, Zaragoza.
- Springer, A. E., Kelder, S. H., & Hoelscher, D. M. (2006). Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th-grade girls: A cross-sectional study. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 8.
- Steptoe, A., Wardle, J., Cui, W., Bellisle, F., Zotti, A. M., Baranyai, R., et al. (2002). Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in european university students from 13 countries, 1990-2000. *Preventive Medicine*, 35(2), 97-104.
- Stonecipher, L. J. (1995). Perceived barriers and physical activity: Differences in groups defined by gender and activity level. *AAHPERD National Convention.*
- Stucky-Ropp, R. C., & DiLorenzo, T. M. (1993). Determinants of exercise in children. *Preventive Medicine*, 22(6), 880-889.
- Tappe, M. K., Duda, J. L., & Ehrwald, P. M. (1989). Perceived barriers to exercise among adolescents. *The Journal of School Health*, 59(4), 153-155.
- Van Wersch, A., Trew, K., & Turner, I. (1992). Post-primary school pupil's interest in physical education: Age and gender differences. *The British Journal of Educational Psychology*, 62 (Pt 1), 56-72.
- Welk, G. J. (1999). The youth physical activity promotion model: A conceptual bridge between theory and practice. *Quest*, 51(1), 5-23.
- Zabinski, M. F., Saelens, B. E., Stein, R. I., Hayden-Wade, H. A., & Wilfley, D. E. (2003). Overweight children's barriers to and support for physical activity. *Obesity Research*, 11(2), 238-246.

[Rev.int.med.cienc.act.fis.deporte](#) - vol. 10- número 39- septiembre 2010 - ISSN: 1577-0354

**ESPACIO RESERVADO PARA SU
PATROCINIO PERMANENTE DE ESTE
ARTÍCULO
PERMANENT SPACE FOR YOUR**

SPONSORSHIP

Information rsanzdelara@hotmail.com