



Barreras para practicar actividad física en adolescentes del medio rural y urbano. Estrategias de cambio.

Informe de resultados para centros educativos.



**Universidad**  
Zaragoza

TRABAJO FIN DE MÁSTER

En Profesorado de Educación Física para E.S.O., Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas Deportivas.

**Especialidad de Educación Física.**

Autora: María Piquer Cebrián

Director: Eduardo Generelo Lanaspá

Codirectora: María Sanz Remacha

En primer lugar, nos gustaría agradecer nuevamente vuestra participación en este estudio sobre las barreras para practicar actividad física (AF) en adolescentes del medio rural y urbano. Habéis participado tres centros; dos del medio rural: IES Salvador Victoria (Monreal del Campo, Teruel) e IES Valle del Jiloca (Calamocha, Teruel), uno del medio urbano: IES Ramón y Cajal (Huesca); entre los tres, 157 alumnos de 1º de Bachillerato, lo que nos ha permitido obtener una vista de las barreras que los adolescentes de estas edades tienen en Aragón.

A continuación, se incluye un informe con los objetivos y resultados correspondientes al análisis realizado tras la toma de datos, que esperamos que os sirva para conocer la realidad a la que os enfrentáis en los centros. Igualmente, se incluyen las propuestas de mejora o estrategias de cambio extraídas del estudio para que se puedan reflexionar y tener en cuenta en cada uno de los centros colaboradores.

Los objetivos del estudio han sido:

- 1- Analizar las barreras percibidas por los adolescentes de medio urbano y rural hacia la práctica de AF.
- 2- Plantear estrategias que permitan superar las barreras hacia la práctica de AF.

Según Allison, Dwyer y Makin (1999) y Sallis, Prochaska y Taylor (2000), el factor más influyente de forma negativa para la práctica de AF entre adolescentes, es la percepción de barreras. Además, los adolescentes de áreas rurales presentan niveles más altos de inactividad física (Hodgkin, Hamlin, Ross & Peter; 2010).

Los resultados obtenidos tras la realización de los cuestionarios y grupos focales son los siguientes:

- Barreras encontradas en más del 50% de los casos tratados. De los datos obtenidos, se considera barrera a cualquier número de la escala Likert distinto del 0 (1-6) en cada uno de los ítems del cuestionario que se pasó:

Porcentaje de adolescentes que perciben barreras en el medio rural y urbano

MEDIO RURAL → 67 alumnos	MEDIO URBANO → 90 alumnos
○ 53,73% no tengo a suficientes personas para practicar un deporte	○ 61,11% Tengo muchas tareas que realizar en casa.
○ 56,72% no soy bueno en las actividades físicas y/o deportivas	○ 71,11% Tengo demasiados deberes.
○ 58,21% por lo general estoy cansado/a para hacer AF	○ 80% No tengo suficiente tiempo
○ 61,19% mis amigos/as no hacen AF	○ 81,11% Tengo que estudiar mucho
○ 65,67% no tengo el material necesario para hacer AF y no ofertar actividades que me motiven	
○ 74,63% no tengo suficiente forma física	
○ 73,13% soy muy perezoso/a para hacer AF	
○ 76,12% tengo muchas tareas que realizar en casa	
○ 86,57% tengo demasiados deberes	
○ 89,55% no tengo suficiente tiempo	
○ 95,52% tengo que estudiar mucho	

- Diferencias entre variables respecto al medio urbano-medio rural. Existen diferencias destacables respecto a las razones ambientales (hacen referencia a la falta de compañía, de material para practicar, etc.), la aversión a la AF (falta de gusto por la actividad) y la limitación del tiempo (exceso de deberes y tiempo dedicado al estudio...) siendo superiores las barreras en el medio rural.

Análisis de diferencias en función del ámbito

VARIABLES	Ámbito	N	M	DT	F	Sig (p<0.05)
<i>M. razones ambientales</i>	Rural	67	1.495	1.268		
	Urbano	90	0.755	1.008	16.561	0.000*
	Total	157	1.071	1.181		

<i>M. aversión AF</i>	Rural	67	1.142	1.108		
	Urbano	90	0.603	0.903	11.262	0.001*
	Total	157	0.833	1.028		
<i>M. limitación de tiempo</i>	Rural	67	3.19	1.469		
	Urbano	90	2.52	1.616	7.166	0.008*
	Total	157	2.81	1.586		
<i>M. razones de seguridad</i>	Rural	67	0.209	0.538		
	Urbano	90	0.250	0.739	0.148	0.701
	Total	157	0.232	0.659		

- Estrategias de cambio: se muestran a continuación propuestas e ideas que los adolescentes consideran importantes para cambiar la situación y reducir el número de barreras que tienen en la actualidad:
  - Realizar torneos, semana de la AF o recreos.
  - Visitas de agentes externos que sirvan como referentes (deportistas, profesionales, etc.)
  - Respecto al género: práctica de deportes generales y mixtos que eviten que las chicas dejen de participar; educar en igualdad y respeto a uno mismo y a los demás, por sexo, por apariencia física, por competencia motriz, etc.
  - Tratar y enseñar herramientas de gestión del tiempo, para que el alumnado pueda mejorar su organización temporal.
  - Involucrar a toda la comunidad educativa para promocionar la AF y realizar actividades en las que participen familias, docentes, alumnado y PAS, consiguiendo aumentar de esta forma el apoyo, disfrute y motivación por la actividad.

Para finalizar, explicar que, como se observa, a pesar de existir más barreras en el medio rural que en el urbano, las estrategias que se pueden poner en práctica para modificar la situación actual son similares en ambos medios. Todos los adolescentes

perciben barreras hacia la práctica de AF, para mejorar la situación se debería promocionar la AF de una forma más concienzuda, involucrando a toda la comunidad educativa y no únicamente mediante un esfuerzo superior en el área de Educación Física. Para ello, se podrían crear proyectos partiendo del modelo socio-ecológico, generar dinámicas de investigación-acción participativa en las que se estructuren proyectos partiendo de los resultados encontrados en función de las características de los adolescentes de cada centro, trabajar de forma interdisciplinar, en los que puede participar EF, TIC, biología, etc. según el enfoque que se le quiera dar, así como, incorporar el proyecto en el Plan de Acción Tutorial, en el Departamento de Actividades extraescolares y el Plan de Igualad. Si se trabaja desde esta perspectiva, combinando esfuerzos, se podrían atender las demandas del alumnado, involucrar a toda la comunidad y realizar actividades como las planteadas anteriormente que ayudan a promocionar hábitos saludables fundamentales para mejorar el presente y futuro de los adolescentes.

Si tenéis cualquier duda, o queréis ampliar información, podéis contactar con nosotros en [mariapiquer13@gmail.com](mailto:mariapiquer13@gmail.com)

Gracias.

#### **Referencias:**

- Allison, K., Dwyer, J. y Makin, S. (1999). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive Medicine*, 28, 608-615.
- Hodgkin, E., Hamlin, M., Ross, J. J., & Peters, F. (2010). Obesity, energy intake and physical activity in rural and urban New Zealand children. *Rural and Remote Health*, 10(2), 1336.
- Sallis, J., Prochaska, J. y Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975.