



**Universitat**  
de les Illes Balears

Hàbits d'activitat físicoesportiva i els seus motius en  
funció del gènere en alumnes de 1r i 2n d'ESO de  
l'IES Son Pacs

Antoni Ramis Aguiló

**Memòria del Treball de Fi de Màster**

Màster Universitari en Formació del Professorat  
(Especialitat/Itinerari d'Educació Física)

de la

UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS

Curs Acadèmic 2017/2018

Data 18/06/18

Nom Tutor del Treball Pere Palou Sampol

Nom Cotutor (si escau) \_\_\_\_\_

## TAULA DE CONTINGUTS

|  |    |
|--|----|
| Resum/Abstract.....  | 4  |
| 1. Introducció.....  | 5  |
| 2. Marc teòric .....   | 6  |
| 2.1. Definició de conceptes clau en el marc de l'activitat fisicoesportiva.....  | 6  |
| 2.2. Efectes de l'activitat física sobre la salut a l'etapa adolescent .....   | 7  |
| 2.3. Hàbits de pràctica d'activitat fisicoesportiva en adolescents .....   | 8  |
| 2.3.1. Conclusions més rellevants d'estudis sobre hàbits de pràctica d'activitat fisicoesportiva en adolescents.....         | 10 |
| 2.4. Motivació i activitat fisicoesportiva.....  | 11 |
| 2.4.1. Estudis rellevants sobre els motius d'inici i manteniment de pràctica d'activitat fisicoesportiva en adolescents..... | 12 |
| 2.4.2. Estudis rellevants sobre els motius de no pràctica d'activitat fisicoesportiva en adolescents .....                   | 13 |
| 2.5. L'abandonament esportiu.....  | 14 |
| 2.5.1. Estudis rellevants sobre l'abandonament de la pràctica fisicoesportiva i els seus motius en la adolescència .....     | 15 |
| 3. Estudi empíric .....  | 16 |
| 3.1. Objectius .....   | 16 |
| 3.2. Metodologia.....  | 17 |
| 3.2.1. Instrument.....   | 17 |
| 3.2.2. Mostra.....   | 19 |
| 3.2.3. Procediment.....  | 19 |
| 3.3. Resultats .....   | 20 |
| 3.3.1. Pràctica d'activitat fisicoesportiva .....  | 21 |
| 3.3.2. Freqüència setmanal d'activitat fisicoesportiva.....  | 21 |
| 3.3.3. Taxa d'alumnes federats/es a un club esportiu .....   | 22 |

|         |  |    |
|---------|--|----|
| 3.3.4.  | Motius d'inici de pràctica d'activitat fisicoesportiva .....   | 23 |
| 3.3.5.  | Motius de manteniment de la pràctica d'activitat fisicoesportiva...                                  | 25 |
| 3.3.6.  | Relació dels estudis amb la pràctica d'activitat fisicoesportiva .....                               | 25 |
| 3.3.7.  | Intenció de pràctica en el futur.....  | 26 |
| 3.3.8.  | Tipus d'esport practicat.....  | 27 |
| 3.3.9.  | Interès per l'esport.....  | 28 |
| 3.3.10. | Abandonament esportiu i els seus motius .....  | 29 |
| 3.3.11. | Intenció de tornar a practicar activitat fisicoesportiva .....                                       | 30 |
| 3.3.12. | Motivacions per tornar a fer activitat fisicoesportiva .....   | 31 |
| 4.      | Discussió.....   | 32 |
| 4.1.    | Nivell d'activitat fisicoesportiva, tipus d'activitat practicada, freqüència i associacionisme ..... | 32 |
| 4.2.    | Motius d'inici i manteniment de la pràctica d'activitat fisicoesportiva ..                           | 36 |
| 4.3.    | Interès per l'esport.....  | 38 |
| 4.4.    | Motius d'abandonament de la pràctica d'activitat fisicoesportiva .....                               | 38 |
| 5.      | Pla de promoció de l'activitat fisicoesportiva .....   | 42 |
| 5.1.    | Introducció.....   | 42 |
| 5.2.    | Objectius del projecte.....  | 43 |
| 5.3.    | Agents implicats en el projecte.....   | 43 |
| 5.4.    | Desenvolupament del projecte.....  | 44 |
| 6.5.    | Avaluació i seguiment del projecte .....   | 46 |
| 1.      | Conclusions.....   | 47 |
| 2.      | Bibliografia .....   | 48 |

## Resum/Abstract

Actualment, tant a nivell internacional com nacional, hi ha una gran preocupació pels nivells de sedentarisme i disminució de la pràctica d'activitat fisicoesportiva, sobretot a la població adolescent. En el present estudi es plantegen dos objectius. El primer és determinar la taxa de pràctica d'activitat fisicoesportiva dels subjectes participants i els motius de pràctica i d'abandonament d'aquesta comparant-ho amb els principals estudis a nivell espanyol. El segon és crear un pla de promoció d'activitat fisicoesportiva atenent els resultats obtinguts. Per fer-ho, s'ha utilitzat el qüestionari com a mitjà de recollida de dades. La mostra elegida són alumnes de 1r i 2n d'ESO de l'IES Son Pacs, a Mallorca. Els resultats mostren que, malgrat l'alta taxa de pràctica d'activitat física, hi ha una cinquena part dels enquestats que l'ha abandonada, amb major representació femenina. Els motius de pràctica són en major part lúdics i els d'abandonament es deuen sobretot als estudis i la falta de temps.

**Paraules clau:** activitat fisicoesportiva, taxa de pràctica, motius de pràctica i d'abandonament.

Currently, both internationally and nationally, there is a great concern for the levels of sedentary lifestyle and reduction in the practice of physical-sports activity, especially in teen population. Two main goals are raised in the present study. The first is to determine the rate of practice of physical-sports activity of the participants, as well as the reasons for practice and abandonment and compare them with the main studies at Spanish level. The second goal is to create a plan for the promotion of sports and physical activity, based on the results obtained. A questionnaire was used as a mean of research. The sample chosen is the 1st and 2nd year ESO students from IES Son Pacs, in Mallorca. The results show that, despite the high rate of practice of physical activity, there is one-fifth of respondents who have abandoned it and which have a greater female representation. The reasons for practice are mostly recreational and those of abandonment are usually due to studies and lack of time.

**Key words:** Physical activity, rate of practice, reasons for practice and abandonment.

## 1. Introducció

---

Són ben coneguts els beneficis que pot proporcionar fer esport i/o activitat física regular en la qualitat de vida de les persones, en el seu benestar físic i emocional durant la seva vida. Tot i així, les taxes de sedentarisme mundial i a nivell espanyol augmenten cada vegada més a mesura que augmenta l'edat (OMS, 2018).

Hi ha una joventut cada vegada més sedentària en una època de canvis físics, cognitius i emocionals on s'adquireixen bona part dels hàbits de vida saludable que es traslladaran a l'edat adulta (Castillo, 2000).

Per això, en aquest treball ens interessa presentar la situació en quant a hàbits d'activitat fisicoesportiva i els seus motius entre l'alumnat de l'IES Son Pacs, situat a Palma, i comparar-ho amb els estudis fets sobre el mateix tema a nivell nacional.

Es pretén concretar els percentatges de pràctica i no pràctica d'activitat fisicoesportiva, els percentatges d'abandonisme i manteniment i les seves respectives motivacions. Les dades obtingudes se separaran per gènere, ja que també ens interessa saber el perquè de les diferències entre ells en els ítems anteriorment citats.

Una vegada comparats els resultats obtinguts, es farà una proposta de pla de promoció d'activitat fisicoesportiva atenent aquests.

Finalment, es trauran les conclusions pertinents del treball, les quals seran de caire descriptiu i amb referència al que s'ha exposat a la discussió.

## 2. Marc teòric

---

### 2.1. Definició de conceptes clau en el marc de l'activitat fisicoesportiva

Actualment hi ha gran confusió entre els termes activitat física, exercici físic i esport, fins el punt que, en molts casos s'utilitzen indiferentment, sense tenir en compte el seu significat real.

Per començar, segons Macarro (2008), activitat física, exercici físic i l'esport són termes que tenen com element comú i protagonista: el moviment originat per acció del cos humà.

La OMS (2018) defineix activitat física com "qualsevol moviment corporal produït per músculs esquelètics que exigeixi consum energètic". Segons la mateixa OMS (2018), el terme "activitat física" no s'ha de confondre amb "exercici físic", el qual és una varietat d'activitat física planificada, estructurada, repetitiva i realitzada amb l'objectiu de mantenir o millorar algun dels components de l'aptitud física.

Per últim, la Carta Europea de l'Esport (1992), revisada al 2001, defineix l'esport com: "totes les formes d'activitat que, a través d'una participació, organitzada o no, tenen com objectiu l'expressió o millora de la condició física o psíquica, el desenvolupament de les relacions socials i l'obtenció d'uns resultats en competició de tots els nivells" (Unisport, 1992).

Per tant, l'activitat física s'ha d'utilitzar com a terme general, el qual engloba l'exercici físic, que es destina a millorar el rendiment esportiu, i l'esport, terme que es refereix a activitats amb regles, institucionalitzades i de caràcter competitiu.

S'utilitzarà, en aquest escrit, el terme activitat fisicoesportiva, ja que aquest comprèn des de l'activitat física a l'esport, passant per l'exercici físic. Es prendran com a referència totes aquelles activitats que l'alumnat realitzi de manera intencional, siguin de caràcter recreatiu o competitiu. En concret, com es veurà més endavant, es tindrà en compte només l'activitat fisicoesportiva feta fora del centre educatiu.

## 2.2. Efectes de l'activitat física sobre la salut a l'etapa adolescent

Són nombrosos els efectes positius que provoca l'activitat física i/o l'esport sobre els nostres organismes. Els efectes beneficiosos recauen sobre aspectes anatòmics i fisiològics, l'estat mental, l'augment de l'autoestima o benestar de les persones que ho practiquen. Més concretament es pot parlar, per exemple, des de la reducció de risc d'osteoporosi fins a la reducció de l'ansietat i depressió. En contrast, també són coneguts els efectes adversos que provoca la falta de pràctica d'activitat física, com puguin ser malalties com l'obesitat, la qual té grans nivells de prevalença, es calcula que un 18% de nins i adolescents de 5 a 19 anys la pateixen (De Hoyo i Sañudo, 2007; OMS, 2016). Per posar un altre exemple, l'associació entre sedentarisme i incidència de la diabetis melitus també és consistent i de gran impacte en la salut pública.

Segons Ramos et al. (2008), tot i que són nombrosos els estudis sobre els beneficis de l'activitat física en la població adulta, aquells que estudien els beneficis que provoca sobre els adolescents són més bé escassos. Algunes revisions sobre adolescents han identificat efectes positius com l'augment de la capacitat aeròbica, millores en pressió arterial, lípids en sang, salut esquelètica i benestar psicològic. Segons Campillo et al. (2008), encara que s'hagin trobat resultats contradictoris en els estudis que relacionen exercici físic i beneficis psicològics, hi ha molts d'estudis que diuen que la pràctica d'activitat física disminueix els nivells de depressió i ansietat, molt comuns en l'adolescència. En conseqüència, milloren la percepció de la qualitat de vida, la salut emocional, l'autopercepció i es prevenen malalties mentals.

Els beneficis que suposen una infància i adolescència activa sobre la salut semblen ser clars ja que, per una banda, s'estableix que un adolescent actiu té més possibilitats de ser un adult actiu (Roberts, Tynjala i Komkov, 2004) i per altre banda, es té en compte la correlació positiva entre activitat física i altres hàbits de vida saludables

L'adolescència és l'època idònia per consolidar uns hàbits de vida saludable que a llarg termini conduiran a la prevenció o retràs de vàries malalties cròniques (OMS, 2007). De fet, molts d'estudis demostren que el nivell de condició física

que es posseeix en l'edat adulta, així com alguns factors de risc cardiovasculars com la hipertensió estan condicionats pel nivell de condició física que es manté en l'adolescència (Ortega et al. 2005). Per això, és necessari desglossar què és un hàbit i parlar dels hàbits de vida saludable, entre els quals es troben els hàbits de pràctica d'activitat físicoesportiva.

### **2.3. Hàbits de pràctica d'activitat físicoesportiva en adolescents**

Segons Delgado i Tercedor (2002), es defineix hàbit com “un mode especial de procedir o conduir-se adquirit per repetició de conductes iguals o semblants”. Conseqüentment, un hàbit es constitueix a través de la repetició d'una conducta determinada, independentment de la naturalesa d'aquesta.

Vílchez (2007), citat per Macarro (2008), diu que els principals factors del creixement d'un hàbit són:

- El nombre de repeticions: cada repetició enforteix la disposició a una activitat feta amb anterioritat.
- La freqüència: intervals llargs fan que la predisposició sigui dèbil, els curts produeixen fatiga.
- La uniformitat: els canvis han de ser lents i graduals.
- L'interès: l'atenció i el desig d'èxit són fonamentals per aconseguir consolidar un hàbit.
- El plaer i la sensació d'èxit.

Un conjunt d'hàbits conformen un estil de vida, que és concebut com el conjunt de patrons de conducta que caracteritzen la manera general de viure d'un individu o grup (Mendoza, 1994).

Tot això també va relacionat amb el concepte de qualitat de vida, que es considera una condició de vida amb connotacions positives. L'objectiu d'aquests tres conceptes és obtenir un estat de salut òptim, a través d'hàbits de vida saludables.



La salut es definida per la OMS (2018) com “un estat de complet benestar físic, mental i social”, la qual cosa va més enllà de la presència de malalties. En conseqüència, per mantenir un nivell de salut òptim, és adient tenir uns hàbits de vida saludables, en els quals hi podem incloure l'alimentació, l'activitat fisicoesportiva, prevenció de la salut, el treball, la relació amb el medi ambient i l'activitat social.

En referència als hàbits d'activitat fisicoesportiva, inclosos en els hàbits de vida saludable, la OMS (2010), recomana que nins i joves de 5 a 17 anys practiquin un mínim de 60 minuts diaris d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa, majoritàriament aeròbica. En l'àmbit espanyol, el Ministerio de Educación, Cultura y Deportes (2015), també recomana aquests 60 minuts diaris d'activitat física moderada-vigorosa per infants i adolescents, a més, afegeix que s'hauria de fer activitat física vigorosa almenys 3 dies per setmana.

Com ja s'ha mencionat a la introducció, malgrat els múltiples avantatges que suposa el manteniment d'un cert nivell d'activitat física i les recomanacions de les principals institucions a nivell nacional i internacional, la prevalença d'estils de vida sedentaris estan augmentant de manera alarmant. Segons la Organització Mundial de la Salut (OMS) almenys un 60% de la població mundial no realitza l'activitat física necessària per obtenir beneficis per la salut, i una de les poblacions en risc són els joves (OMS, 2018). Aquesta tendència ha estat provocada pels avenços tecnològics de les últimes dècades i l'estil de vida que han provocat; s'ha obert un camí cap al sedentarisme que ha provocat l'augment de malalties cròniques degeneratives, la major part d'elles a causa de la disminució de la pràctica d'activitat física (González, 2013).

Segons Chacón Cuberos (2016), aquests avenços en la tecnologia han canviat els nostres mitjans de transport i les nostres activitats d'oci i temps lliure, configurant estils de vida amb baixa activitat fisicoesportiva i amb conseqüències nefastes per a la salut.

Per analitzar millor la situació en quant a hàbits d'activitat fisicoesportiva en adolescents a nivell espanyol, s'han analitzat alguns articles que tracten aquesta temàtica a nivell nacional, citats en el següent apartat.

### 2.3.1. Conclusions més rellevants d'estudis sobre hàbits de pràctica d'activitat físicoesportiva en adolescents

Les investigacions que s'han fet en referència als nivells de pràctica d'activitat físicoesportiva en alumnes de secundària, la majoria d'estudis fets a Espanya en els últims 15 anys coincideixen en que els alumnes actius són majoria davant els inactius. Tot i així, es presenten percentatges d'inactivitat significatius, tant a nivell nacional (Ministerio de Educación , Cultura y Deporte, 2015; Ruiz Juan et al. 2017), com a nivell local (Alvariñas i Fernandez, 2009; Reverter et al. 2014).

Pel que fa a les diferències de gènere, tots els estudis revisats coincideixen en que els homes són més actius que les dones amb notòria diferència (Serra, Zaragoza, 2006; de Hoyo i Sañudo, 2007; Alvariñas i Fernández, 2009; Palou i Ponseti, 2009; Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015; Arriscado et al. 2015). Tot i això, s'aprecia que tant uns com altres practiquen majoritàriament almenys una activitat físicoesportiva.

Respecte a la freqüència setmanal, els homes solen practicar més dies a la setmana i durant més minuts per dia (De hoyo i Sañudo, 2007; Alvariñas i Fernandez, 2009). A mode d'exemple, Alvariñas i Fernàndez (2009), en el seu estudi *Actividad física y percepciones sobre deporte y género*, on l'objecte d'estudi eren 263 alumnes (125 homes i 138 dones) d'entre 15 i 16 anys, el 50% dels homes practica 4-5 vegades a la setmana, mentre la categoria que reuneix més respostes per part de les dones és la de 2-3 vegades per setmana (44,3%). Respecte a la duració de les sessions, les dels homes solen ser de més duració, ja que un 50% d'ells senyalen que fan activitat físicoesportiva amb sessions de més de 90 minuts.

Respecte al tipus d'esports practicats, no hi ha un criteri clar respecte al gènere. El que es pot dir és que les dones tendeixen a practicar amb més freqüència esports individuals, mentre que els homes practiquen més els esports d'equip o col·lectius. Més enllà de la categorització d'esport individual i col·lectiu, no es poden fer gaire més afirmacions respecte el tipus d'esport que practica cada gènere; l'espectre és molt ampli. A continuació alguns exemples de diferents estudis que demostren l'àmplia gama d'esports practicats. Segons el Ministerio

de Educación, Cultura y Deporte (2015), en la *Encuesta de Hábitos deportivos 2015*, exposa que els esports més practicats pels homes són el futbol, bàsquet, tennis i ciclisme. Per part de les dones el més practicat és qualsevol tipus de gimnàstica i la natació.

#### **2.4. Motivació i activitat fisicoesportiva**

Com s'ha dit en apartats anteriors, la prevalença de sedentarisme a nivell mundial esta augmentant principalment pels avenços tecnològics i canvis en l'estil de vida de la població adolescent. Per això, molts estudis cerquen les motivacions que fan que els adolescents practiquin activitat fisicoesportiva, les quals poden ser claus per l'adquisició d'uns hàbits de practica fisicoesportiva adequats i consegüentment reduir els nivells de sedentarisme a nivell mundial.

Segons *diccionari.cat*, pertanyent al Grup Enciclopèdia Catalana, la motivació es defineix com a "procés que sosté i que dirigeix l'activitat de l'organisme i el comportament dels individus". Aquest concepte ha estat estudiat des d'un punt de vista multidisciplinari i en nombrosos estudis. En el context d'aquest treball faria falta un estudi complet a nivell pedagògic i sociològic. No obstant això, ens centrarem en l'àmbit de la pràctica d'activitat fisicoesportiva.

Segons Murcia i Gimeno (2010), la motivació en el món de l'activitat física i l'esport es considera el producte d'un conjunt de variables socials, ambientals i individuals que determinen l'elecció d'una activitat fisicoesportiva determinada, la intensitat en la pràctica d'aquesta activitat, la persistència en la pràctica i el rendiment. D'aquí ve la importància d'analitzar els motius que impulsen a les persones a practicar o abandonar l'activitat fisicoesportiva.

Seguint amb la perspectiva de l'activitat fisicoesportiva, és interessant senyalar el que diu Vílchez (2007), citat per Macarro (2008), sobre la motivació, referint-se a les seves tres dimensions; la direcció, és a dir, les raons que duen a l'individu a escollir una determinada activitat (o evitar-la), la intensitat, l'esforç que l'individu hi dedica, i la duració, el temps que pot mantenir l'interès i l'esforç. Aquestes dimensions ens duen a una de les definicions més simples i utilitzades: "la

motivació és allò que inicia, manté i converteix en més o menys intensa l'activitat dels individus per arribar a una meta" (Vílchez,2007).

A partir d'aquestes definicions, aplicant el concepte a l'activitat físicoesportiva, es plantegen els motius dels alumnes per:

- Iniciar-se a una activitat físicoesportiva.
- Mantenir-se en la pràctica d'una activitat físicoesportiva.
- Abandonar la pràctica d'activitat físicoesportiva.

És convenient repassar alguns articles que parlen sobre els motius de pràctica, no pràctica i abandonament de l'activitat en adolescents.

#### 2.4.1. Estudis rellevants sobre els motius d'inici i manteniment de pràctica d'activitat físicoesportiva en adolescents

No s'han trobat molts articles referents als motius d'inici de la pràctica d'activitat físicoesportiva. Els que en parlen coincideixen en que les amistats i la diversió són les principals motivacions per començar a practicar activitat físicoesportiva entre els adolescents. No hi ha diferències de gènere significatives en cap dels estudis (Palou et al. 2005; Palou i Ponseti, 2009).

En quant a les motivacions per fer esport en l'actualitat i mantenir-ne la pràctica, se segueix repetint el motiu lúdic per davant de tot, tant en dones com en homes, seguit per el motiu "d'estar en forma". En alguns estudis també es dona el motiu del plaer de fer activitat físicoesportiva. La única diferència entre gèneres es produeix a entre els motius per mantenir la pràctica: les dones atorguen més importància a mantenir la forma física que els homes, els quals tenen més tendència a fer-ho per diversió i per ser professionals, aquesta última en menor mesura (Palou et al., 2005;; Palou i Ponseti, 2009; Alvariñas i Fernández, 2009; Consejería de Turismo, Comercio y Deporte de Andalucía de la Junta de Andalucía, 2011; Baena et al. 2012; Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015; Escribano et al., 2017).

Motius com la competició, el fet de guanyar o "ser bo a l'esport" es presenten aïlladament en alguns estudis, sobretot en el cas dels homes. En algun estudi

també apareix el motiu “estar prim/a”, predominantment entre les dones (Alvariñas i Fernández, 2009).

La versió més actualitzada de la *Encuesta sobre hábitos deportivos en España*, feta a l'any 2015, (amb una mostra de 12 mil persones de 15 anys cap endavant i residents a España) diu que els motius principals per a la pràctica d'activitat físicoesportiva a la franja d'edat de 15 a 19 anys són la diversió (32,1%), estar en forma (26,7%) i “m'agrada l'esport” amb un 18,4% de respostes. Respecte diferències de gènere, en les dones predominen els motius d'estar en forma, motius de salut i relaxar-se. Els homes també tenen alta freqüència de respostes a motius com el d'estar en forma, encara que menor que el de les dones. Motius com “diversió i entreteniment” o “m'agrada l'esport” són superiors en els homes.

En termes generals, es pot observar com la societat, en aquests últims anys, està més preocupada per estar en forma, malgrat segueixi predominant el motiu de diversió i entreteniment, sobretot en adolescents. També s'ha de dir que és el sector femení qui segueix estant més preocupat en la seva forma física i salut que en el cas dels homes, que són més afins amb motius relacionats amb el plaer (diversió, el gust per l'esport i en menor mesura, el gust per la competició).

#### 2.4.2. Estudis rellevants sobre els motius de no pràctica d'activitat físicoesportiva en adolescents

En general, a la societat espanyola, i sobretot a la població adolescent, els motius predominants per no fer activitat físicoesportiva són la falta de temps i la falta d'interès. No hi ha diferències destacables en quant a gènere, ja que la majoria d'homes i dones inactius coincideixen en els seus motius per no practicar (Palou et al., 2005; Consejería de Turismo, Comercio y Deporte de Andalucía, 2011; Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015).

Segons el darrer estudi fet sobre els hàbits esportius de la societat espanyola l'any 2015, la *Encuesta de Hábitos Deportivos 2015*, mostra com el motiu principal pel qual la societat espanyola no practica activitat físicoesportiva és la falta de temps (43,8%), seguit de la falta d'interès (20%) i els motius de salut

(11,9). No hi ha moltes diferències en funció del gènere dels participants, ja que tant homes com dones contesten el motiu de falta de temps amb major freqüència, tot i que predomina més entre els homes. Els altres motius es donen en el mateix ordre que en la mostra general.

A la franja d'edat de 15 a 18 anys, els dos motius principals són la falta de temps i falta d'interès amb un 52,9% i un 18,6% respectivament, seguit de falta d'instal·lacions i motius econòmics.

## **2.5. L'abandonament esportiu**

Lligat al concepte de motivació esportiva podem trobar el concepte d'abandonament esportiu. De la mateixa manera que es troben multitud d'estudis referents a les raons per les quals es fa activitat fisicoesportiva, també n'hi ha molts altres que es dediquen a esbrinar les raons per les quals els subjectes deixen de fer-ne.

Segons Cervelló (1996), citat per Macarro (2008), l'abandonament esportiu es pot contextualitzar com aquella situació en la qual els subjectes han finalitzat el seu compromís amb una especialitat esportiva específica.

Segons el mateix Macarro (2008), molts estudis coincideixen en que, encara que l'esport sigui un dels contextos més idonis per a les millores educatives, una gran proporció de joves perden la motivació i abandonen l'experiència de l'activitat fisicoesportiva, sobretot als 12 anys. Per què als 12 anys?

Segons García Montes (1998), els factors que influeixen en l'abandonament esportiu a aquesta edat són:

- Els canvis produïts en la personalitat i hàbits de vida durant aquesta etapa.
- Les noves necessitats i expectatives, respecte a les que hi havia durant la infància.
- La pèrdua de tutoratge per part dels pares i el grup d'amics com a grup de referència.
- La consciència de grup, el lideratge i la majoria, que marcaran les pautes de conducta.

A continuació, se citaran els principals estudis que tenen com a objectiu esbrinar les causes de l'abandonament de la pràctica d'activitat físicoesportiva en el territori espanyol.

### 2.5.1. Estudis rellevants sobre l'abandonament de la pràctica físicoesportiva i els seus motius en la adolescència

L'abandonament de pràctica d'activitats físicoesportives, en els estudis revisats, és major en les nines que en els nins, en edat adolescent. Els motius que predominen per abandonar aquesta pràctica són sobretot la falta de temps, els estudis, preferències per altres activitats, desinterès o l'avorriment (Palou et al., 2005; Alviriñas i Fernández, 2009; Palou i Ponseti, 2009; Macarro, Romero i Torres, 2010; *Consejería de Turismo, Comercio y Deporte de la Junta de Andalucía*, 2011; Martínez Baena et al., 2012; *Ministerio de Educación, Cultura y Deporte*, 2015; Ruiz Juan et al., 2017).

En quant a diferències de gènere, no són molt significatives, llevat del que ja s'ha dit anteriorment. Alguns articles exposen que es donen motius minoritaris com l'estrès competitiu o influència dels pares més en les dones, mentre entre els homes és més comú el motiu de falta de diversió (Macarro, Romero i Torres, 2010).

Si fixem l'atenció a articles en concret, segons Ruiz Juan et al. (2012), el motiu dels estudis és el més predominant, seguit de la peresa, els dos més freqüents en les dones que en els homes. Així mateix, també s'observa que a mesura que l'edat dels participants augmenta l'abandonament esportiu es duplica, passa de 23,7% als 13 anys al 42,05% als 17-18 anys.

Per acabar, la última edició de la *Encuesta sobre hábitos deportivos en España* feta a l'any 2015, considera en la mateixa taula les persones que no han practicat esport mai i les que han abandonat. Es considera que els que han abandonat ho han fet per raons de falta de temps (43,8%), seguit de la falta d'interès (20%) i els motius de salut (11,9). No hi ha moltes diferències en funció del gènere dels participants.

### 3. Estudi empíric

---

Una vegada feta una revisió als conceptes relacionats amb l'estudi i una revisió bibliogràfica sobre els articles més destacats amb relacionats amb aquest treball, es passarà a la part de l'estudi empíric.

Aquest estudi s'ha fet a l'institut Son Pacs, un institut públic situat a Palma, on s'imparteix ESO, Batxillerat i alguns graus de Formació Professional. La raó per la qual es va elegir aquest centre i la població estudiada va ser el fet d'aprofitar el meu període de pràctiques i poder analitzar la situació real de l'alumnat en referència a l'objectiu de l'estudi.

Per fer aquest estudi s'ha elegit una metodologia quantitativa, en aquest cas el qüestionari, ja que és un mètode que permet fer una presa de dades de manera objectiva per, posteriorment, analitzar-les i treure'n unes conclusions.

Per últim, s'ha de remarcar que aquest estudi s'ha fet en base a la tesi doctoral "Anàlisi de la pràctica esportiva dels joves de Mallorca en el segon cicle de l'ESO" (Ponseti,1998). També s'ha fet amb menor mesura amb referència a un altra article citat: "*Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la pràctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca*" fet per Palou et al. (2005). Tot això, amb adaptacions pròpies.

#### 3.1. Objectius

Aquest treball gira entorn a dos eixos fonamentals: els hàbits de pràctica d'activitat fisicoesportiva i els seus motius i el plantejament d'un pla de millora o manteniment en funció dels resultats obtinguts.

Abans de citar els objectius, s'ha de tenir present que aquest estudi no pretén extrapolar els seus resultats a nivell provincial ni autonòmic, ja que la seva mostra es molt menor comparada amb altres articles de referència. Es donarà una visió general de la situació en quant a hàbits esportius i abandonament dins un centre educatiu situat a Palma, en el rang d'edat de 12 a 14 anys.



Els objectius principals d'aquest estudi són:

1. Esbrinar les motivacions que duen a l'alumnat a iniciar, mantenir i abandonar la pràctica d'activitat físicoesportiva diferenciant-ho per gènere.
2. Fer un pla de promoció de l'activitat físicoesportiva en base als resultats obtinguts.

Els objectius secundaris són:

- 1.1. Saber la taxa de pràctica, les modalitats practicades, la freqüència, caràcter competitiu de l'activitat físicoesportiva i l'interès per l'esport dels alumnes diferenciant-ho per gènere.
- 1.2. Comparar els resultats amb estudis nacionals i locals en referència a la mostra en general i separada per gènere.

## **3.2. Metodologia**

### 3.2.1. Instrument

Per donar resposta als objectius especificats amb anterioritat, s'ha optat per una metodologia d'investigació empirista de caràcter quantitatiu. Per això s'utilitzarà el qüestionari, un dels instruments més utilitzats en aquests tipus d'investigacions.

Segons Pérez Yuste (1991), citat per García Muñoz (2003), un qüestionari és un conjunt de preguntes, preparat sistemàtica i cuitosament, sobre els fets i aspectes que interessin a una investigació o avaluació, i que pot ser aplicat en formes variades, entre les que destaquen l'administració a grups o la distribució per correu.

Al mateix article diu que la seva característica principal radica en que per a registrar la informació sol·licitada als mateixos subjectes, aquesta es manifesta d'una forma menys profunda i impersonal, que el cara a cara d'una entrevista. Al

mateix temps, permet consultar a una població àmplia d'una manera ràpida i econòmica (García Muñoz, 2003).

El qüestionari s'ha elegit, per fer una valoració ràpida, poc costosa i senzilla en base als objectius marcats. El qüestionari utilitzat és una mescla entre els que es troben als estudis citats a principi d'aquest apartat. S'han llevat i adaptat certes preguntes pel fet que no concordaven amb les objectius d'aquest treball.

Més concretament, del "Qüestionari descriptiu de les pràctiques esportives dels joves de Mallorca en el segon cicle de l'ESO", s'han extret les preguntes relacionades amb el nivell d'activitat fisicoesportiva dels pares, autopercepció del nivell esportiu, consideració de l'Educació Física com a assignatura, nivell adquisitiu dels pares i valoracions relacionades amb l'esport.

Pel que fa al qüestionari en sí, està format per 16 preguntes, de les quals de la "2" a la "12" estan destinades a aquells alumnes que practiquen qualsevol tipus d'activitat fisicoesportiva fora del centre. De la pregunta "12" a la "16" estan destinades a aquells alumnes que no practiquen activitat fisicoesportiva en el seu temps lliure, els quals es divideixen entre els que han abandonat la pràctica d'aquesta i els que mai n'han fet. La pregunta "1" està dedicada a saber si els alumnes practiquen o no activitat fisicoesportiva.

Un aspecte important que no s'ha comentat anteriorment és que només es considera l'activitat fisicoesportiva que es fa fora de l'institut, ja que, si que es considera que tots, amb major o menor motivació, fan les hores pertinents a l'assignatura d'Educació Física.

Per tant, com ja s'ha dit, les preguntes 2-12 són preguntes relacionades amb motius de pràctica, tipus de pràctica, motius d'inici i manteniment de la pràctica, freqüència, edat d'inici i intenció de pràctica futura.

De la pregunta 12 a la 16, són preguntes relacionades amb motius d'abandonament, motius de no pràctica, intenció de pràctica futura i motius d'intenció de pràctica futura.

Per últim, la pregunta 12 esta dedicada a tots dos grups, actius i inactius, és l'interès que tenen els alumnes en l'esport i l'activitat fisico-esportiva, independentment de la seva situació de pràctica actual.

Totes les preguntes són tancades, menys la última opció de les preguntes 6,7,11,13 i 14, les quals donen una opció als alumnes per especificar altres raons per les quals fan o no fan activitat fisicoesportiva.

### 3.2.2. Mostra

La població objecte d'aquest estudi són els 6 grups de 1r i 2n d'ESO de l'IES Son pacs, el total d'alumnes que han contestat al qüestionari és de 145 dels quals 83 són homes i 62 són dones.

L'elecció de la mostra va ser per motius de conveniència, ja que eren els dos cursos als quals feia les classes al meu període de pràctiques, i als quals tenia major accés per poder aplicar aquest estudi, explicant abans les condicions i els objectius d'aquest.

Els qüestionaris varen ser repartits durant una de les hores setmanals d'Educació Física, just després d'un examen teòric corresponent a la mateixa assignatura. Dins la mateixa classe hi havia l'autor d'aquest treball i la professora d'Educació Física.

### 3.2.3. Procediment

La primera fase del procés d'investigació va ser el fet de triar el qüestionari que es volia utilitzar. Per això es va fer una recerca a través de *Google acadèmic* i també es va analitzar el qüestionari citat amb anterioritat.

En segon lloc, es varen elegir les preguntes que es volien incloure al qüestionari final, atenent als objectius que es volien aconseguir. Per això, com s'ha especificat, es varen eliminar preguntes innecessàries i incongruents amb les finalitats del treball. Així mateix, també es varen adaptar algunes respostes en base a qüestionaris més recents, com per exemple les diferents activitats fisicoesportives que es donaven per triar als alumnes actius.

A continuació, quan es va tenir feta la primera versió del qüestionari, es va enviar al tutor encarregat per aquest TFM, amb la finalitat de que revisés la congruència del qüestionari amb relació amb els objectius plantejats i el fet que les preguntes estassin ben formulades.

Després d'unes quantes revisions, es va obtenir la versió final. Tot i així, posteriorment es varen eliminar algunes preguntes, ja que s'escapaven de l'objectiu principal i no eren crucials per a la investigació.

Finalment, una vegada haver demanat permís a la professora i al director del centre, es va repartir el qüestionari als diferents grups de 1r i 2n d'ESO, dins l'aula on abans havien fet un examen teòric. Abans de fer-lo es varen fer els següents aclariments:

1. El qüestionari és totalment anònim i voluntari, no s'obligarà a ningú a fer-lo.
2. Aquells que no fan activitat fisicoesportiva, han de contar només les preguntes "1" i les que van de la 12 a la 16 incloses.
3. Aquells que fan activitat física han de contestar només de la 1 a la 12.
4. Activitat fisicoesportiva és tota aquella activitat física que feu al vostre temps lliure fora de l'escola, encara que sigui anar al gimnàs o córrer.

Després del procés d'emplenament dels qüestionaris es varen traspasar les dades a l'ordinador a través del *Microsoft Excel 2016*. A partir d'aquí es va fer un recompte de freqüències i percentatges de totes les respostes que s'havien contestat.

El recompte es va fer de manera ordinària i distingint per gènere, ja que així ho fan la majoria d'articles i treballs sobre aquesta temàtica. A part, això també concorda amb els nostres principals objectius.

### **3.3. Resultats**

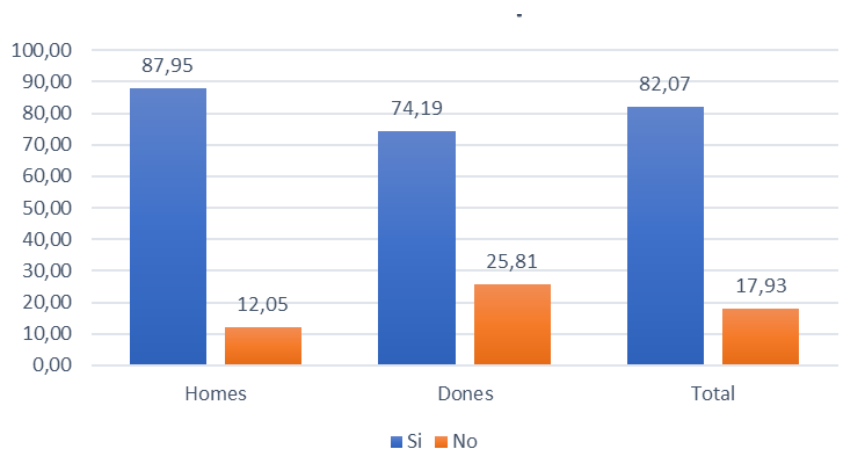
En aquest apartat es mostraran les dades recollides en els qüestionaris entregats als alumnes participants en aquest estudi. Per fer-ho, s'han utilitzat gràfiques de barres on es farà una comparació entre tots els individus i, en segon lloc, per gènere. Amb aquests resultats s'intentarà respondre als objectius principals que

té aquest estudi. Únicament el darrer objectiu serà l'únic que serà descrit sense taules.

Els percentatges en funció del gènere estaran calculats en base al nombre d'individus del gènere en qüestió, igual que el total estarà calculat en base al conjunt d'alumnes que hagin respost aquella pregunta i no en base al total.

### 3.3.1. Pràctica d'activitat fisicoesportiva

Com es pot veure en el gràfic 1, la taxa d'alumnes que fan activitat fisicoesportiva fora del centre (82,07%) és molt major que els que no en fan (17,93%). Si es miren els resultats en funció del gènere, es pot dir que hi ha un major percentatge d'homes que fan activitat física (87,95%), que de dones (74,19), tot i així els percentatges d'alumnes que practiquen activitat fisicoesportiva és molt major que els que no, tant en dones com en homes.

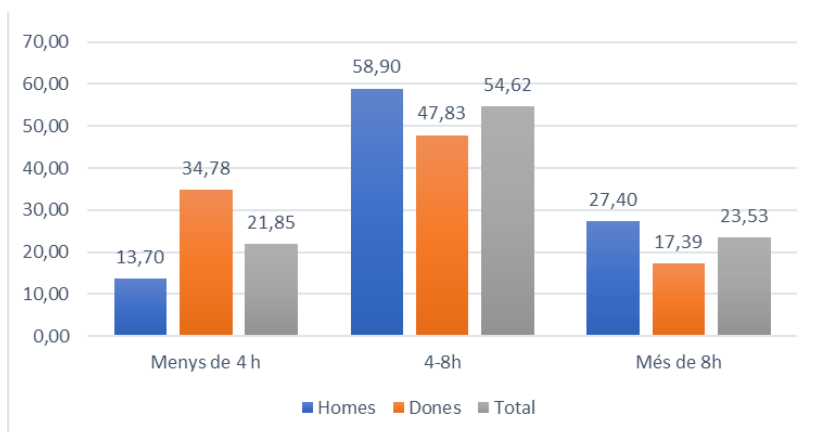


Gràfic 1. Taxa d'activitat esportiva

### 3.3.2. Freqüència setmanal d'activitat fisicoesportiva

En aquest cas, dins els alumnes que varen contestar amb un "sí" a la pregunta anterior, es vol saber quina freqüència de pràctica d'activitat fisicoesportiva setmanal tenen.

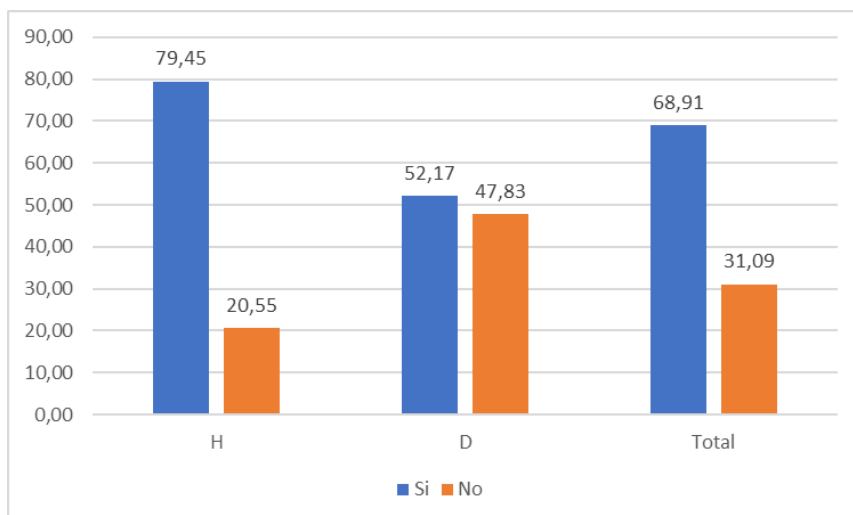
Com es pot veure dins el gràfic 2, hi ha una major tendència a fer 4-8 hores per setmana. Hi ha una major proporció de dones que fan menys de 4h per setmana, ja que només un 13,7% d'homes que fan esport ho fan amb aquesta freqüència. En canvi, un major percentatge d'homes contesta en la categoria de més de 8 hores d'activitat fisicoesportiva setmanal (27%), enfront al 17,39% de les dones en aquest aspecte. Per contra, les dones tenen major tendència que els homes a practicar menys de 4h/setmana (34,78% vs 13,17%).



Gràfic 2. Freqüència de pràctica d'activitat fisicoesportiva setmanal

### 3.3.3. Taxa d'alumnes federats/es a un club esportiu

En gràfic 3 es poden observar els percentatges d'alumnes que estan o no federats a un club esportiu. En termes generals, es pot observar una major tendència per part de la majoria d'alumnes a estar federats. El percentatge d'alumnes federats ascendeix a un 68,91% dels alumnes que fan esport, mentre un 31,09% no hi estan.



Gràfic 3. Alumnes federats/es a un club esportiu

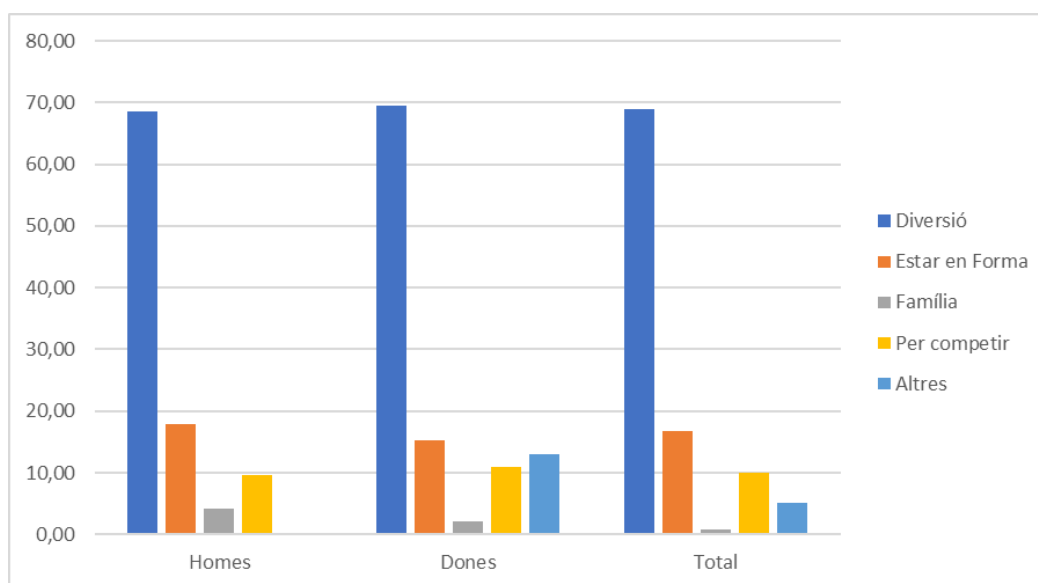
Si mirem aquests resultats en funció del gènere, podem observar com en el cas dels homes hi ha una major tendència a estar federats, mentre que, en el sector femení poc més de la meitat ho esta i el 47,83% d'elles no.

### 3.3.4. Motius d'inici de pràctica d'activitat fisicoesportiva

Per concretar els motius d'inici de pràctica d'activitat fisicoesportiva dels alumnes es varen donar 5 opcions: diversió, estar en forma, la família, per competir o altres.

En un sentit general, es pot veure clarament que la diversió és el motiu d'inici més comú entre els alumnes que practiquen activitat fisicoesportiva, arribant pràcticament al 70 % de respostes entre els alumnes actius.

Els segueixen altres motius com el fet d'estar en forma i per competir. La família és el motiu menys elegit. No hi ha diferències significatives entre gèneres, ja que més o manco tenen els mateixos percentatges en totes les categories.



Gràfic 4. Motius d'inici de pràctica d'activitat físicoesportiva

De manera semblant, en la taula 1, es pot veure el primer contacte que varen tenir els alumnes amb la pràctica d'activitat físicoesportiva.

|       | Amics | %     | Pels pares | %     | Amb l'escola | %     | Altres | %     |
|-------|-------|-------|------------|-------|--------------|-------|--------|-------|
| H     | 49    | 67,12 | 18         | 19,37 | 2            | 2,74  | 4      | 5,48  |
| D     | 28    | 60,87 | 8          | 17,39 | 5            | 10,87 | 5      | 10,87 |
| Total | 77    | 64,71 | 26         | 21,85 | 7            | 5,88  | 9      | 6,72  |

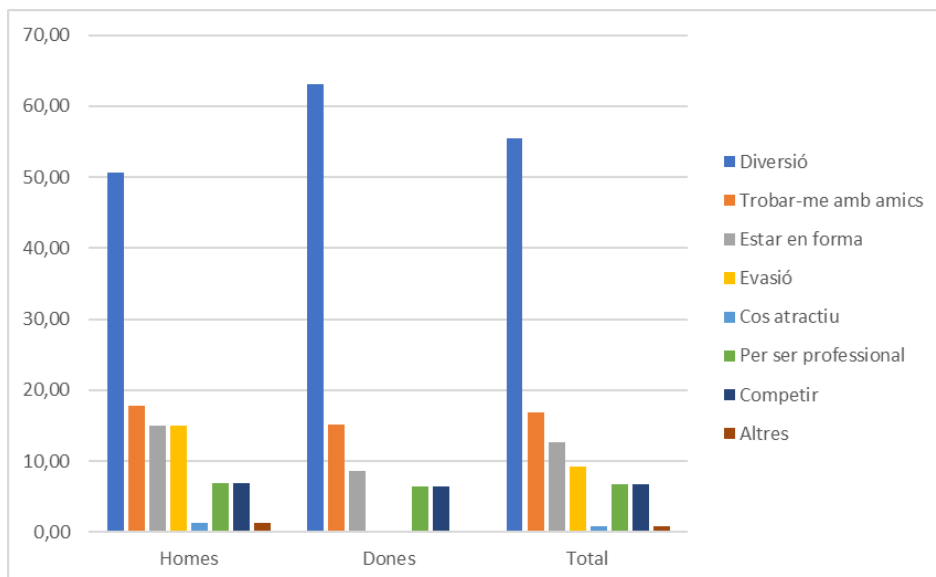
Taula 1. Com es varen iniciar els alumnes a l'activitat físicoesportiva

Es pot observar com els amics representen la opció més elegida en relació al primer contacte dels alumnes amb l'activitat físicoesportiva fora de l'horari lectiu, seguit dels pares i l'escola. En relació a diferències de gènere, no n'hi ha moltes, tot i que els alumnes tenen més percentatges en quant a l'inici per amics i pels pares.



### 3.3.5. Motius de manteniment de la pràctica d'activitat físicoesportiva

En relació als motius que fan que els alumnes segueixin practicant activitat físicoesportiva, el primer és la diversió (55%), seguit de trobar-se amb amics (16,8%) i estar en forma (12,6%).

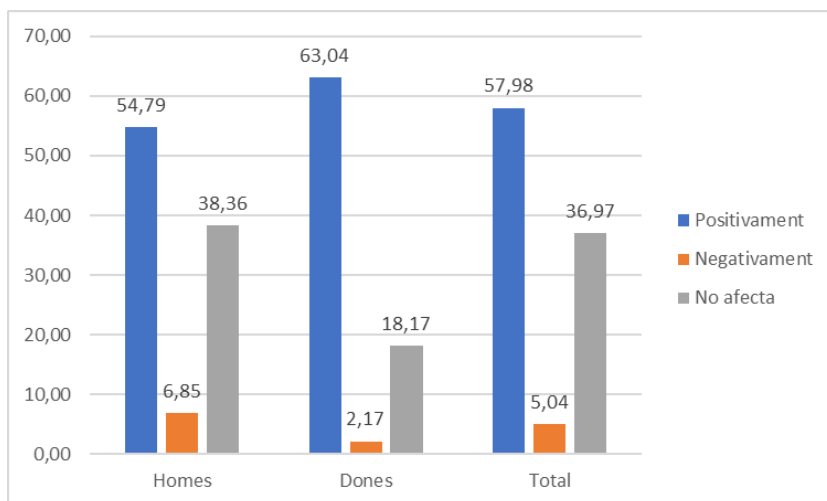


Gràfic 7. Motius de manteniment de la pràctica d'activitat físicoesportiva

En termes de gènere, es pot dir que no hi ha diferències significatives, més enllà que els homes donen més importància a estar en forma i evadir-se, mentre que les dones tenen un major percentatge de "diversió" com a motivació per seguir fent activitat físicoesportiva.

### 3.3.6. Relació dels estudis amb la pràctica d'activitat físicoesportiva

Respecte a la relació dels estudis amb la pràctica d'activitat físicoesportiva, representat al gràfic 5, es pot dir que la majoria d'alumnes creuen que els hi afecta positivament en els seus resultats acadèmics o a l'hora d'estudiar amb un 57,98% de respostes a favor. Seguir d'un 36,97% d'alumnes que diu que aquesta pràctica no afecta als seus estudis. Per últim, només un 5,04% dels alumnes que fan activitat físicoesportiva afirmen que els hi afecta de forma negativa.



Gràfic 5. Relació dels estudis amb la pràctica esportiva

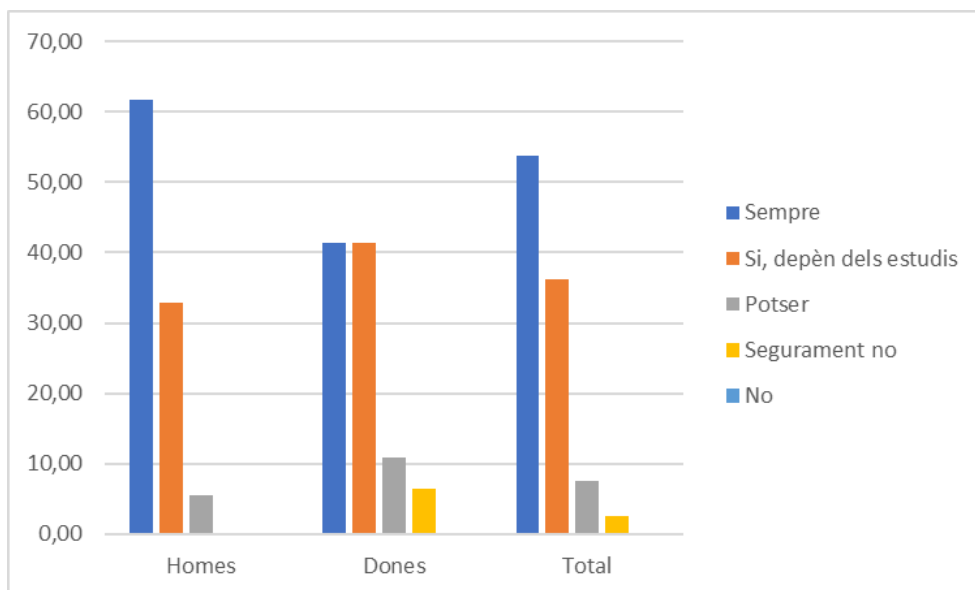
Respecte a la diferència entre gèneres, es pot dir que hi ha un percentatge més alt de nines que creuen que els hi afecta positivament. En el cas dels nens, tenen un percentatge major de respostes a l'ítem "no afecta".

### 3.3.7. Intenció de pràctica en el futur

Dins el grup d'estudiants que fan activitat físicoesportiva, generalment la majoria d'alumnes preveuen que seguiran sempre fent activitat físicoesportiva, amb quasi un 60% de respostes. Per altra banda, quasi un 40% dels alumnes opinen que faran activitat físicoesportiva però sempre depenent dels estudis, és a dir que prioritzaran aquests per damunt de la pràctica esportiva. En una proporció molt menor, la resta d'alumnes elegix les respostes de "potser" i "segurament no".

Crida l'atenció, que cap alumne entrevistat diu que segur que no continuarà fent activitat físicoesportiva.

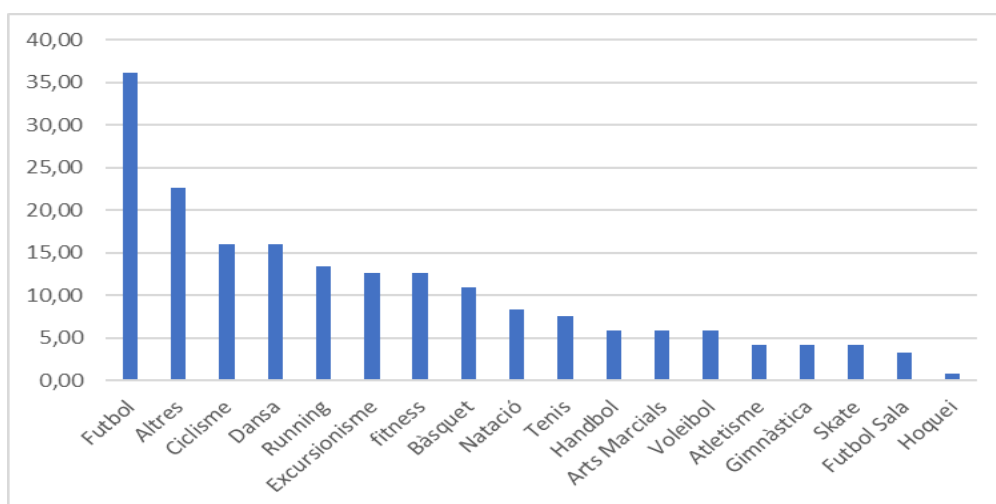
Des de la perspectiva de gènere, hi ha una gran diferència entre les proporcions de les dues respostes més elegides. Per una banda, més d'un 60% dels alumnes diuen que sempre seguiran practicant, mentre poc més d'un 30% diu que dependrà dels estudis. Per l'altra banda, les alumnes estan dividides entre les dues respostes més elegides, un 40% creu que sempre farà esport i l'altre 40% diu que dependrà dels estudis.



Gràfic 6. Intenció de pràctica futura.

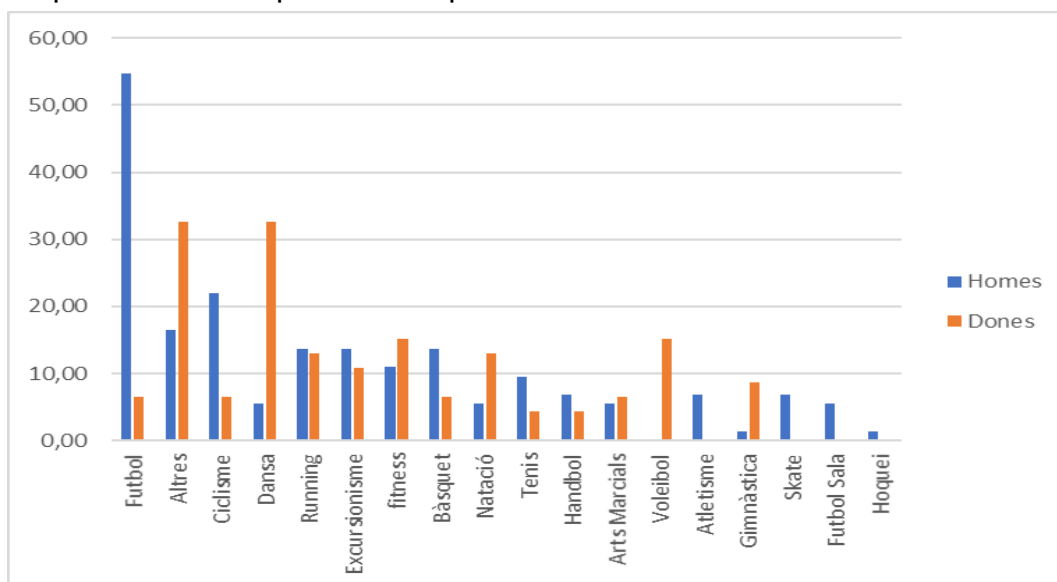
### 3.3.8. Tipus d'esport practicat

En quant a les activitats fisicoesportives, la més practicada és el futbol amb un 36% de participació, seguit d'altres esports que no estan a la llista. Amb un 15% hi ha la dansa i el ciclisme. Amb menys percentatge hi ha altres activitats com *running*, excursionisme, *fitness*, bàsquet i natació.



Gràfic 7. Activitats fisicoesportives practicades

Si ens fixem amb les activitats més practicades segons el gènere, es pot dir que els homes practiquen més futbol que les dones amb gran diferència (54% vs 6%). Això també passa amb altres activitats físicoesportives com el ciclisme, bàsquet i tennis, amb menor mesura. Activitats com l'atletisme, l'*skate*, el futbol sala o el hoquei només són practicades per homes.



Gràfic 8. Tipus d'activitat físicoesportives practicades per gènere

Per altra banda, les dones tenen una major proporció de pràctica d'activitats físicoesportives com la dansa, el fitness, la natació i el voleibol.

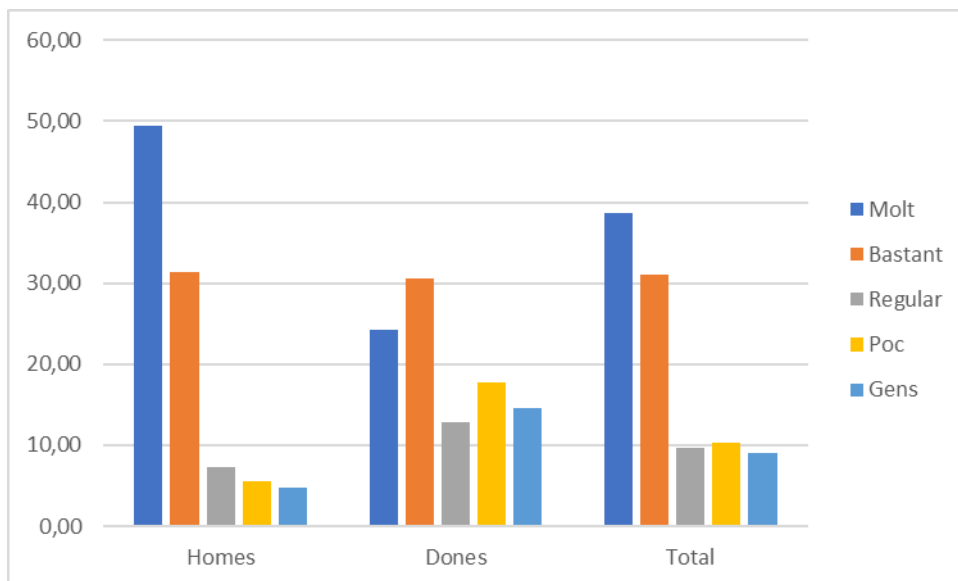
### 3.3.9. Interès per l'esport

La pregunta 12 d'aquest qüestionari estava dedicada als 2 grups d'alumnes, els actius i els inactius. L'objectiu d'aquesta qüestió era saber si els alumnes, fessin activitat físicoesportiva o no, estaven interessats en l'esport, considerat com espectacle, oci i/o exercici.

Es pot observar que un 38% dels alumnes estan molt interessats amb l'esport, essent la categoria amb més percentatge de respostes, seguit de "bastant" (31%), "gens" (10,34%), "poc" i "regular".

Els nins elegeixen amb més proporció la resposta "molt" que les nines, seguit de "bastant", i molt més enrere les altres tres respostes. Per part de les nines, hi ha

una major tendència a respondre “bastant”, seguit de “molt”. Tot i així, les nines tenen més proporció de respostes a categories com “poc” i “gens” que els nins.



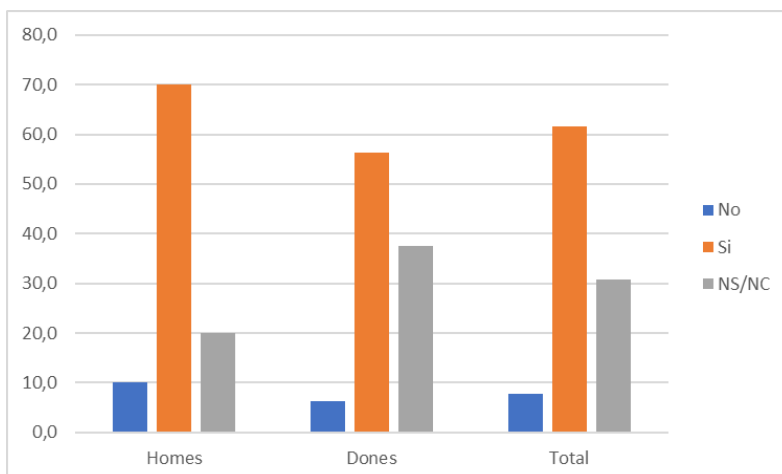
Gràfic 9. Interès per l'esport

### 3.3.10. Abandonament esportiu i els seus motius

En aquest estudi un 100 % dels alumnes inactius han abandonat la pràctica d'activitat físicoesportiva. Representen un 17,93% del total de la mostra. Les nines presenten una taxa d'abandonament major amb un 61,53 % respecte els alumnes que feien activitat físicoesportiva, però ara ja no. Per la seva banda, el 38,46 % dels subjectes que abandonen la pràctica són nins.

Els principals motius per abandonar la pràctica són, a parts iguals, la falta de temps i els estudis. Els motius “altres preferències” i “avorriment” presenten un 16% cada un. Les altres respostes són pràcticament inexistentes.

Des de la perspectiva del gènere dels alumnes, els homes presenten majors taxes de motius com els estudis i l'avorriment (30%), seguits per “altres preferències” i “falta de temps” (20%). Les dones tenen una major proporció de respostes als motius “falta de temps” (35%) i “estudis” (32%) que els homes, seguit de “altres preferències”.



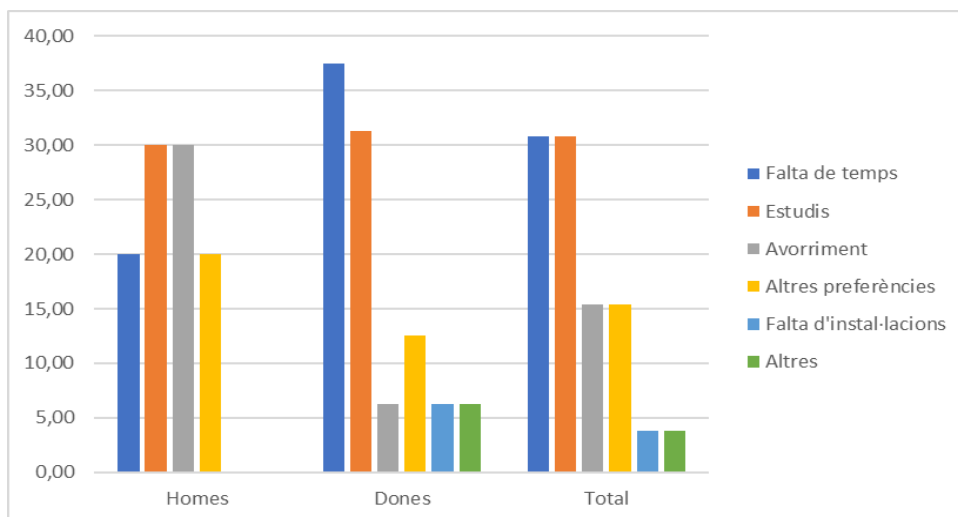
Gràfic 10. Motius d'abandonament esportiu.

Cal remarcar, que dins el grup d'alumnes inactius, només es s'han enregistrat els alumnes que han abandonat l'activitat física, ja que no hi ha cap subjecte que no hagi fet mai activitat fisicoesportiva fora de l'escola amb una certa freqüència setmanal.

### 3.3.11. Intenció de tornar a practicar activitat fisicoesportiva

En la penúltima pregunta del qüestionari, feta als alumnes inactius, es va preguntar si tornarien a fer activitat fisicoesportiva en un període de 0 a 2 anys. La gran majoria d'alumnes respon "Si" (62%), seguit dels alumnes que no ho saben (30%) i els que diuen que no (menys del 10%).

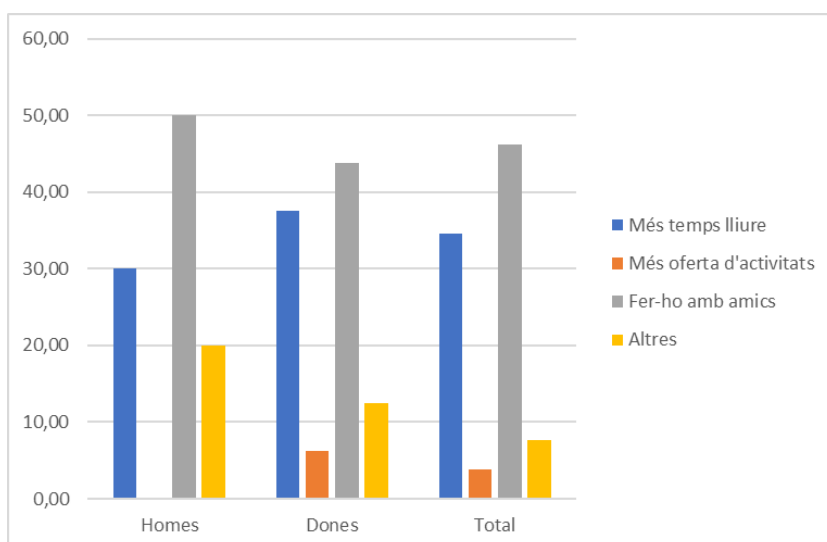
Sembla que els nins tenen més clar que volen fer activitat fisicoesportiva, ja que les dones presenten un major percentatge de subjectes que responen "NS/NC".



Gràfic 11. Intenció de tornar a practicar activitat físicoesportiva

### 3.3.12. Motivacions per tornar a fer activitat físicoesportiva

Respecte als aspectes que farien que els alumnes inactius comencessin o tornessin iniciar la seva practica d'activitat físicoesportiva, els alumnes creuen que fer-ho amb amics els motivaria a fer-ne de nou. En segon lloc, amb un 35%, els alumnes creuen que amb més temps lliure tornarien a practicar. En aquest aspecte no hi ha diferències remarcables entre gèneres.



Gràfic 12. Motivacions per tornar a fer activitat físicoesportiva.

## 4. Discussió

---

En aquest apartat es compararan els resultats del present treball amb els estudis relacionats amb els hàbits de pràctica físicoesportiva a nivell autonòmic i espanyol. S'ha de tenir en compte que la majoria d'estudis que s'han descrit al marc teòric són d'una mostra major i per tant resulten més fiables que els que es descriuen en aquest cas.

Aquest estudi s'ha fet amb una mostra la qual no és representativa de tots els alumnes d'aquest rang d'edat a nivell autonòmic. Per tant, totes les comparacions es faran tenint en compte aquest fet i respectant les diferències en quant a mostra i metodologia utilitzada.

A continuació es discutiran un per un els apartats que apareixen als resultats, comparant-los amb altres estudis i, en alguns casos donant explicacions sobre possibles causes de la situació descrita.

### **4.1. Nivell d'activitat físicoesportiva, tipus d'activitat practicada, freqüència i associacionisme**

En el nostre estudi la taxa de pràctica d'activitat físicoesportiva en els alumnes participants (82,07%) és major o lleugerament major que en els estudis analitzats a nivell nacional i autonòmic

En l'estudi d'Alvariñas i Fernandez (2008), el percentatge dels alumnes actius era de 64%, poc menys de 20 unitats percentuals menys que en el nostre estudi, mentre que la resta no feien o no havien fet mai activitat físicoesportiva. Palou i Ponseti (2009), en un estudi fet a la mateixa àrea geogràfica que el nostre, concreten que el percentatge d'alumnes que practiquen activitat físicoesportiva és d'un 74,4%, mentre un 25,6% no ho fa. Aquests resultats són semblants als nostres, però encara hi ha una diferència percentual en quasi 8 punts en la taxa de pràctica. Estudis de mostra més elevada com el de Reverter et al. (2014), concreten que un 65,6% de la mostra practica activitat físicoesportiva, en contra,



un 34,4% no en fa. Aquest, com el primer, dista bastant més als percentatges obtinguts en aquest estudi.

Per acabar, la *Encuesta Habitos Deportivos en España 2015* diu que un 81,5% del total de subjectes participants de 15 a 19 anys practiquen com a mínim un cop per setmana activitat fisicoesportiva. Aquests resultats si que s'assemblen més als obtinguts al present escrit, tot i que la mostra no sigui del mateix rang d'edat.

Generalment, es pot dir que en tots els articles citats es compleix la tendència que hi ha més adolescents actius que inactius. Cal especificar, que no tots aquests articles estan basats en subjectes de la mateixa edat, en general van dels 11 als 16 anys.

Dins els estudis citats anteriorment es pot veure com, en la última dècada han augmentat els percentatges d'activitat fisicoesportiva en aquestes edats, tot i així, a mesura que augmenta l'edat hi ha menors percentatges d'activitat física.

En quant a les diferències entre gènere, tots els articles analitzats arriben a la conclusió que les nines de secundària tenen uns percentatges menors de pràctica que els nins.

Segons Palou i Ponseti (2009), un 83,5% d'homes practiquen activitat fisicoesportiva, en contra, només un 69,9% de dones la practica. Altres articles com el de Reverter et al. (2014) també especifiquen que les dones tenen uns percentatges menors d'activitat fisicoesportiva, com també ho corrobora la *Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015* i altres autors (Serra i Zaragoza, 2006; Alvariñas i Fernandez, 2009)

En aquest estudi, les diferències entre els dos gèneres és similar a la dels articles revisats. Segons De Hoyo i Sañudo (2007), les raons d'aquest fet són totalment culturals, ja que en molts de països s'ha demostrat com, a partir de plans d'equitat entre gènere, les nines poden inclús arribar a practicar més activitat fisicoesportiva que els nins.

Seguint amb el mateix fil de discussió, segons Alvariñas i Fernandez (2009), el món de l'exercici físic i l'esport sempre ha estat relacionat amb l'home, sobretot quan se'l relaciona amb objectiu competitiu, disciplina en la qual els homes

gaudeixen d'un major reconeixement que les dones. El model d'ensenyança utilitzat en els centres educatius encara respon a factors androcèntrics, el tracte és diferenciat i per tant tot això fa que la percepció que tenen les dones de sí mateixes i les seves expectatives d'èxit siguin diferents en el fet de practicar activitat fisicoesportiva.

Respecte a la freqüència de pràctica setmanal, en el nostre estudi hi ha una major tendència a fer 4-8h setmanals d'activitat fisicoesportiva (54,6%), seguit de més de 8h i de menys de 4h. Resultats una mica diferents mostren estudis com el de Palou i Ponseti (2009), on la freqüència esportiva més elegida és la de 2-4h/setmana, seguida de 4-8h/setmana i més de 8h/setmana. En altres estudis que analitzen la freqüència de pràctica per hores com el de Reverter et al. (2014), la freqüència més comuna són 2h per setmana d'activitat fisicoesportiva fora de l'escola. Altres estudis ho mesuren a través de dies per setmana, en aquest cas, la major freqüència total és de 2-3 dies per setmana (López del Río, 2006; Alvariñas i Fernandez, 2009; Reverter et al., 2014).

La majoria d'estudis revisats estan d'acord en que les dones practiquen en menor freqüència que els homes, en aquest estudi la majoria d'homes i dones practiquen 4-8h a la setmana, tot i així, hi ha un major percentatge d'homes que practiquen més de 8h/set. i un major percentatge de dones que en practiquen menys de 4h per setmana. Estudis ja citats com el de Palou i Ponseti (2009), diuen que la freqüència majoritària en els nins és de 4 a 8h per setmana, mentre la de les nines és la de 2-4h. Segons Codina et al. (2016), els nins tenen més freqüència de pràctica en activitat física, exercici físic, esports individuals i esports col·lectius que les nines. Segons aquest mateix article, és important prendre en consideració aquesta tendència pels efectes positius que tenen aquests tipus d'activitat per les adolescents, per tant, els possibles estereotips de gènere que poden provocar aquestes diferències poden derivar en problemes de salut futurs en les nines d'avui.

Si parlem d'associacionisme, és a dir, el fet d'estar federat o no a un club esportiu, en el nostre estudi hi ha un gran majoria (68,91%) d'alumnes que estan federats, mentre que 31,09% no ho esta, la major part d'ells són nines. En aquest aspecte hi ha pocs estudis dels que s'han revisats que parlin d'associacionisme esportiu, un dels quals és el de Palou i Ponseti (2009), els quals diuen que un

69% d'adolescents estan federats enfront a un 31% que no, en funció del gènere, els nins presenten majors percentatges de federats que les nines (58,9% vs 41,1%). També Escribano et al. (2016) corroboren aquesta tendència.

Aquests resultats són extremadament semblants als obtinguts al nostre estudi. Aquesta qüestió està relacionada amb el caràcter competitiu que té cada activitat fisicoesportiva que és practica. En el nostre estudi, encara hi ha un percentatge major de subjectes que diu que té competicions (79,8%) que els que diuen que no en tenen (20,1%), on els homes presenten majors percentatges que les dones. L'estudi de Reverter et al. (2014) corrobora aquesta tendència dient que els alumnes practiquen activitats extraescolars competitives en major mesura que les nines (64% vs 48%).

Tot això ens fa pensar que per els alumnes de gènere masculí el fet de competir és considera un al·licient i per tant practiquen més esports i activitats que impliquin aquest component que en el cas de les dones.

Per acabar, respecte els tipus d'activitats fisicoesportives practicades, en el present treball, les més practicades en sentit general són: futbol (36,13%), ciclisme (15,97%), Dansa (15,97%), *running* (13%), *fitness* (12,61%), excursionisme (12,61%), entre d'altres amb menys percentatge.

Respecte a diferències de gènere, en el cas de les nines predominen esports com la dansa, voleibol, fitness, natació, *running* i gimnàstica. En els nins, de major a menor pràctica: futbol, ciclisme, bàsquet, excursionisme i *running*. Com es pot veure, hi ha grans diferències en els esports practicats entre ambdós gèneres.

Palou i Ponseti (2009), fan una llista amb els esports més practicats per homes i dones a 2008, els homes practiquen més futbol, bàsquet, ciclisme, natació i tennis. Les dones en canvi practiquen més natació, dansa, bàsquet, gimnàstica i ciclisme. Per altra banda, Chacón Cuberos et al. (2016) afirmen que els nins tenen major percentatge de pràctica en esports de caire col·lectiu com el futbol, bàsquet o futbol sala, mentre que les nines practiquen amb més freqüència esports com l'aeròbic, dansa, esquí o ciclisme. Segons el mateix article, ve donat perquè les dones es preocupen més per la seva salut i aspecte físic i els homes

més amb la diversió i competició, d'aquí es pot donar una raó coherent al fet que les dones triïn més esports individuals, i els homes els col·lectius.

En relació al nostre article aquesta tendència no es tant exagerada, tot i així, es pot veure com les nines practiquen més esports individuals que els nins, amb l'excepció del voleibol. Tot això també pot estar relacionat amb la diferència entre gèneres respecte el nivell d'associacionisme i de pràctica competitiva.

#### **4.2. Motius d'inici i manteniment de la pràctica d'activitat físicoesportiva**

Respecte als motius que fan que l'alumnat comenci a fer activitat físicoesportiva, en el present estudi el principal és la diversió (68,91%), amb gran diferència entre aquest i els demès. El segon lloc l'ocupa el motiu d'estar en forma i en tercer el de competir. En referència a diferències de gènere, no hi ha variacions significatives. Resultats similars es presenten a l'estudi de Palou et al. (2005), on els principals motius d'inici també són el de diversió, aquest cop amb un percentatge menor al nostre (31,4%), seguit del motiu "estar en forma" (23,5%). En aquest cas s'aprecien també diferències de gènere, la principal és que els homes trien més el motiu de competir, aquest fet també va relacionat amb el que s'ha discutit a l'apartat anterior.

Sobre aquest mateix tema, a l'estudi fet per Palou i Ponseti (2009) també especifiquen que el motiu principal per iniciar-se en la pràctica esportiva és la diversió i per estar amb amics i, en segon lloc, per estar en forma. Les diferències que s'estableixen en quant a gènere resideixen sobretot en els motius de competir, el qual és més freqüent en els nins, i el d'estar en forma, que es dona en més freqüència en les nines.

Per tant, es pot dir que els aspectes lúdics, el fet d'estar en forma i el de competir, són els tres motius bàsics pels quals els joves s'inicien a la pràctica d'activitat físicoesportiva.

La majoria d'alumnes, en el present estudi, han tingut el seu primer contacte amb l'activitat físicoesportiva amb amics (64,71%), seguit de "per els pares" i "per

l'escola". No s'han trobat molts estudis que especifiquessin aquesta variable, tot i així, els percentatges obtinguts són similars als de Palou et al. (2005).

Respecte els motius que fan seguir fent activitat físicoesportiva als alumnes d'aquest estudi, el principal motiu segueix essent la diversió (55%), seguit de trobar-se amb amics i estar en forma. No hi ha diferències significatives respecte al gènere, un fet curiós és que els homes es preocupen més per la forma física que les dones, mentre que elles més per la diversió, contràriament al que diuen els altres articles. Palou et al. (2009) diuen que la majoria d'adolescents en el seu estudi segueixen practicant per motius lúdics, tot i així, en els homes es presenta més freqüentment el motiu de "ser professional" i "competir", mentre que en les dones el de mantenir la forma. Resultats similars es donen en altres estudis, els quals corroboren que el motiu més comú pel manteniment de la pràctica és la diversió, i que els homes es preocupen en major mesura per ser professionals o competir, mentre les dones ho fan més per motius de salut (Palou i Ponseti, 2008; Alvariñas i Fernández, 2009; Reverter et al., 2014; Ministerio de Cultura, Educación y Deporte, 2015).

Respecte a la intenció de seguir fent esport en un futur, la major part d'alumnes participants en el present estudi diuen que segur que continuaran fent-ne (53,78%), mentre que un 36% d'ells diu respon "sí, depèn dels estudis". Les dones li donen més importància als estudis que els homes contestant en major proporció que seguiran fent activitat físicoesportiva, però que la seva continuïtat dependrà dels estudis.

En referència als motius d'inici de pràctica i manteniment de pràctica i les diferències que es produeixen entre gèneres, una possible causa per la que les dones no s'identifiquin amb motius competitiu i professional és el nivell d'autopercepció motriu que tenen la majoria de dones. Aquesta percepció d'un nivell motriu més baix, juntament amb la falta de models esportius competitiu femenins i els estereotips de dona femenina (no vinculada a l'esport) fa que la major part d'alumnes de gènere femení no tinguin tant d'interès per la competició i professionalització esportiva (Moreno,2006).

### **4.3. Interès per l'esport**

En la pregunta 12 del qüestionari plantejat en aquest estudi s'avaluava el nivell que tenien els subjectes respecte l'esport, concebut com activitat fisicoesportiva, forma d'oci o espectacle. Els resultats revelen que la majoria d'ells estan molt o bastant interessats en l'esport (69%). Els homes tenen uns percentatges més elevats en les respostes "molt" i "bastant" que les dones, i elles tendeixen a respondre més a "regular", "poc" i "gens" amb 10 punts percentuals més que els homes.

En la *Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2015*, en els seu apartat "*Personas según el grado de interés por el deporte en general*", mostra com els homes en general estan més interessats per l'esport com a concepte general, que les dones. Els homes tenen una mitja de 7 punts sobre 10 d'interès, mentre que les dones un 5,8 sobre 10. En el rang d'edat més similar que el nostre, els percentatges d'interès que més es donen són 9-10 i 8-9 sobre 10, amb un 77% de respostes entre les dues.

Palou i Ponseti (2009) afirmen que entre els subjectes de 10-16 anys que contesten "molt" o "bastant" a aquesta pregunta sumen un percentatge de 79,8%, el qual va disminuït amb l'edat.

Els resultats obtinguts en aquest sentit són similars, inclús més baixos a nivell general, comparant-los amb altres publicacions. Tot i així; també s'observa que les dones generalment estan menys interessades en l'esport concebut en totes les seves dimensions.

### **4.4. Motius d'abandonament de la pràctica d'activitat fisicoesportiva**

Dins el grup de subjectes inactius s'haurien de separar en dos grups, un pels que no han practicat mai activitat física i l'altre per els que han practicat amb certa freqüència setmanal però en l'actualitat ja no ho fan. En el cas que ens pertany només hi trobem el segon grup, ja que ningú ha contestat a la pregunta que

pertocava per identificar els alumnes que mai havien practicat activitat fisicoesportiva

Segons el present estudi, el 17,93% dels subjectes analitzats són inactius, i a la mateixa vegada representen els que han abandonat la pràctica fisicoesportiva. Hi ha un percentatge més gran de dones que d'homes (61,53% vs 38,46), tot i que també s'ha de tenir en compte que la mostra és molt petita, en valors freqüencials hi hauria 26 alumnes abandonistes, 10 d'ells homes i 16 dones.

Segons Palou et al. (2005), en el seu estudi un 21,12% dels subjectes varen abandonar la pràctica d'activitat fisicoesportiva, i és significatiu que un 61,6% fossin dones, mentre un 38,43% fossin homes, resultats molt similars als del present estudi. Alvariñas i Fernández (2009), presenten un estudi en el qual un 27,2% dels enquestats han abandonat la pràctica fisicoesportiva, la major part d'ells són dones. En article, es remarca que en molts d'aquests casos el fet d'abandonar la pràctica és un fet temporal. Macarro et al. (2010) destaquen que un 35% de la mostra del seu estudi ha abandonat l'activitat fisicoesportiva dels quals les la major part són dones. Segons Baena et al. (2012), dins l'estudi AVENA, les nines presenten unes taxes d'abandonament majors que els nins (23% vs 9% del total), segons aquest estudi, a mesura que augmenta l'edat augmenta el desinterès i l'abandonament esportiu.

En general, els estudis anomenats mostren uns resultats semblants als nostres, on la taxa d'abandonament no supera el terç de la mostra total, i les dones presenten majors percentatges d'abandonament. Aquest últim fet pot ser degut a que aquestes presentin un menor interès en l'esport respecte els homes, i això es vagi incrementant amb l'edat.

Respecte les causes que fan que els adolescents abandonin la pràctica d'activitat fisicoesportiva, en el present estudi s'obté que, en general, la falta de temps i els estudis són els principals motius per haver-la abandonat, seguits per l'avorriment i altres preferències. En quan a la diferència entres gèneres, les dones contesten amb més freqüència amb motius de falta de temps i estudis, mentre els homes a l'avorriment i altres preferències.

Els articles revisats afirmen en general els resultats exposats anteriorment, on els principals motius per l'abandonament de la pràctica fisicoesportiva són la falta

de temps i/o els estudis en la majoria de casos (Alvariñas i Fernandez, 2009; Palou i Ponseti (2009); Baena et al., 2012; Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015). Respecte a altres motius secundaris també hi ha bastant de consens, en la majoria es donen motius com el fet de tenir altres preferències, per peresa o per avorriment (Palou et al. 2005; Macarro,2010). Per tant, aquests estudis corroboren els nostres resultats en aquesta temàtica.

Uns quants articles troben diferències significatives de gènere, en alguns d'ells es proposa que les nines abandonen amb més freqüència per motius com l'estrès competitiu o pels pares (Macarro,2010), mentre d'altres diuen que hi predominen més motius com els estudis i la peresa (Baena et al., 2012; Escribano et al., 2017). En els homes és més freqüent el motiu d'avorriment (Macarro, 2010). En certa manera, aquests articles donen consistència als resultats obtinguts en aquest estudi.

Una possible explicació al fet que les dones presentin major taxa d'abandonament i les raons majoritàries siguin la falta d'estudis i falta de temps, mentre que els homes presentin menor taxa i el principal motiu sigui l'avorriment podria estar relacionat amb els motius que els duen a practicar activitat fisicoesportiva i amb el fet que els homes, en general, tinguin més interès en l'esport que les dones. Els homes valoren més el caràcter lúdic de l'activitat, per això tenen més tendència a abandonar per que l'activitat que practiquen ja no els diverteix, en canvi les dones tenen més interès en altres activitats com els estudis, i per això les prioritzen davant el fet de fer esport. Així mateix, cal recalcar que els motius principal en ambdós gèneres són la falta de temps i els estudis.

La majoria de subjectes participants en el nostre estudi que han abandonat la pràctica, tenen la intenció de tornar a practicar activitat fisicoesportiva. Un 61,5% diu que tornaria a fer-ne, un 20,8% no ho sap, mentre un 7,7% diu que no en farà en un futur pròxim. No s'observen diferències significatives entre els dos gèneres..

S'han trobat pocs estudis que tractin aquest aspecte, a més els que s'han pogut consultar treballen en un rang d'edat superior a nostre, població universitària i



d'estudis post obligatoris. En general, tant homes com dones indiquen que tenen intenció de tornar a practicar activitat física i esport (Ruíz Juan et al.,2005).

Les raons que podrien conduir als alumnes a tornar a fer activitat fisicoesportiva són "fer-ho amb amics" i "tenir més temps lliure". Calva-Vite i Rivera (2015) fan un estudi amb subjectes que havien abandonat la pràctica i tornen a fer activitat fisicoesportiva, els resultats indiquen que la majoria ho han fet perquè els hi agrada practicar activitat física i perquè han trobat l'esport que els hi agrada. Això ens condueix a pensar que el fenomen de l'abandonament esportiu no es produeix unívocament per el rebuig cap a l'activitat fisicoesportiva, sinó que també s'han de tenir en compte els interessos que tenen els adolescents en cada moment i la possible equivocació que poden cometre triant una activitat que a la llarga els acabi avorrint. Com hem vist, tant nines com nins d'aquesta edat tenen un interès majoritàriament alt en l'esport, per això, hi ha grans percentatges d'intenció de tornar a practicar, per això, potser troben una major motivació en activitats fisicoesportives distintes.

## 5. Pla de promoció de l'activitat fisicoesportiva

---

### 5.1. Introducció

Aquest projecte o pla de promoció de l'activitat fisicoesportiva va destinat als alumnes d'ESO de l'IES Son Pacs. Degut a l'augment dels percentatges d'alumnes que abandonen la pràctica esportiva en aquestes edats i el grau d'inactivitat física, es considera necessari un pla d'acció que es centri en mantenir i incentivar diferents tipus d'activitats fisicoesportives.

El que es farà és un pla de promoció de l'activitat fisicoesportiva per a la salut, en el qual hi haurà diferents activitats destinades als alumnes de 12 a 16 anys corresponents al primer i segon cicle de secundària.

Més concretament, el que es planteja és una oferta d'activitats extraescolars conduïdes per monitors esportius especialitzats en diverses modalitats esportives, que es faran al propi IES Son Pacs.

Els tipus d'activitats seleccionades i la metodologia que es seguirà per fer aquest pla de millora/manteniment s'ha basat amb la informació obtinguda en aquest estudi, en la qual destaquem:

1. La majoria d'alumnes estan federats/es en un club esportiu.
2. El motiu pel qual es fa activitat fisicoesportiva és la diversió.
3. Els esports que més es practiquen són el futbol i ciclisme en els nins i dansa, voleibol i fitness en les nines.
4. L'interès per l'esport és molt alt, aproximadament d'un 70%.
5. L'abandonament esportiu es produeix en una cinquena part dels enquestats i el motiu principal és la falta de temps i els estudis.
6. Tant la intenció de seguir fent esport com la de tornar a fer-ne són predominants en tots els alumnes enquestats.

Per tat, les activitats es faran en un horari que sigui adient i possible per tots, les activitats seran dinàmiques, útils i divertides i estaran basades en els interessos dels alumnes i en les possibilitats infraestructurals del centre.

## 5.2. Objectius del projecte

1. Crear un entorn més actiu i saludable a través de la participació de diferents agents de la comunitat educativa, pares i alumnes.
2. Desenvolupar en els adolescents competències que afavoreixin estils de vida saludables.
3. Disminuir la taxa d'alumnes inactius i alumnes que han abandonat la pràctica d'activitat físicoesportiva.
4. Igualar el nivell de pràctica d'activitat físicoesportiva entre els dos gèneres.

## 5.3. Agents implicats en el projecte

Per tal que el programa sigui viable es necessita que totes les associacions i persones implicades es complementin. Les parts implicades en el projecte seran:

1. Els professors del departament d'Educació Física, els quals s'encarregaran de promocionar aquestes activitats, motivar als alumnes, i d'elegir l'empresa que es responsabilitzarà d'elegir els monitors esportius. Així mateix, participació en aquestes activitats sumarà punts a l'assignatura d'EF.
2. Direcció General d'Esports (Govern de les Illes Balears): el qual finançarà part d'aquestes activitats.
3. El director del centre, que serà l'encarregat de planificar i serà el responsable dels costos i despeses que significaran aquestes activitats.
4. L'empresa de lleure i esport elegida, que serà l'encarregada d'elegir el personal competent per dirigir les sessions que es desenvoluparan.
5. Centre educatiu, en aquest cas, l'IES Son Pacs, el qual s'encarregarà deixar a la seva disposició les instal·lacions necessàries per fer les activitats. Així mateix, per activitats que s'hagin de fer mitjançant altres instal·lacions, es contactarà amb el servei d'esports de la UIB, campus esport.

6. AMPA, que es dedicarà a establir els preus de cada activitat, tramitar altes i baixes, finançament de material d'ús comú i a la comunicació entre monitor i pares. Cada activitat tindrà un coordinador, el qual s'encarregarà de la informació dels participants, del correcte funcionament d'entrades i sortides i d'altres assumptes relacionats amb inscripcions.
5. Monitors esportius: seran els encarregats de rebre i acomiadar el grup al lloc pertinent, el bon ús de les instal·lacions i del funcionament de les sessions. Els monitors esportius hauran de ser personal competent els quals tinguin les titulacions necessàries per impartir classes d'aquell esport o activitat fisicoesportiva determinada, el fet d'estar estudiant o tenir graus universitaris relacionats amb esport i salut es valorarà positivament.

#### **5.4. Desenvolupament del projecte**

L'objectiu del programa és promoure una campanya d'activitats fisicoesportives que per la seva varietat, diversió i fàcil accés aconseguixin la participació dels joves de 12 a 16 anys de l'IES Son Pacs, i que aquesta pugui ser individual o col·lectiva.

El projecte ha de permetre en el seu disseny, que els propis participants puguin criticar i opinar sobre les activitats per poder modificar-ho i millorar-ho. Per això s'habilitaran qüestionaris de satisfacció amb les activitats que practiquin.

Totes les activitats es realitzaran al centre, ja que disposa d'instal·lacions suficients per poder atendre a la major part d'activitats fisicoesportives que es puguin proposar. Així mateix, si hi ha necessitat de comprar material d'ús comú, l'AMPA s'encarregarà de fer-ho, sempre depenent de que l'activitat en qüestió sigui viable per nombre de participants i instal·lacions.

Les activitats que es proposen han de tenir les següents característiques:

1. Han de ser activitats divertides i atractives per tots, especialment per les dones, ja que tenen una menor taxa de pràctica.

2. Que siguin molt variades i de duració de com a màxim un més, per evitar l'abandonament.
3. Promoure la màxima participació amb equips de màxim 5 jugadors per equip, per parelles o individualment.
4. Que no requereixin més personal que el propi monitor responsable de l'activitat.
5. Que les activitats es facin majoritàriament al centre, ja que així tothom hi podrà accedir i els alumnes no perdran tant de temps en el seu desplaçament.

Els tipus d'activitats que es proposen són de 4 tipus:

1. Activitats per grups: voleibol 2c2, bàsquet 3c3, futbol sala 3c3 sense porter, bàdminton per parelles, *dodgebol* 5c5 i colpbol 5c5.
2. Activitats individuals o per parelles: torneig de tenis de taula, torneig de bàdminton individual, natació, tennis o pàdel (Utilitzant les instal·lacions de la UIB).
3. Activitats fisicoesportives de sala: Aeròbic, *pilates*, dansa moderna, *bodyballance*.
4. Activitats de cap de setmana: Ciclisme de muntanya, senderisme, orientació i instal·lacions del centre obertes per la pràctica esportiva subjecta a demanda.

Cal dir que aquest llistat és només una proposta de possibles activitats, depenent dels alumnes que s'apunten a cada una d'elles, es faran o no. El mínim per tal que es puguin fer les activitats anirà subjecte a les despeses que aquesta tingui.

Els alumnes participants podran introduir noves activitats, sempre que estiguin a l'abast del centre. La AMPA s'encarregarà de la inscripció dels alumnes, així com d'obrir i tancar les instal·lacions pertinents a cada activitat. En el cas que les inscripcions a una determinada activitat no siguin suficients, l'AMPA s'encarregarà de cancel·lar-la.

Els horaris seran, per les activitats per grups i individuals, dilluns i dimecres de 18:00 a 19:30h. Per les activitats de sala, dimarts i dijous de 18:00 a 19:30h i per les de cap de setmana es quedarà al centre a les 9:00h, només es farà els dissabtes.

Les activitats que no es facin al centre es faran a les instal·lacions de Campus Esport (UIB). Serà responsabilitat també dels coordinadors d'aquella activitat el fet de contactar amb els responsables del lloguer de les instal·lacions per concretar els dies i el rang horari en que es necessiten les pistes.

### **6.5. Avaluació i seguiment del projecte**

És imprescindible establir els mecanismes d'avaluació del programa per conèixer la mesura en que es compleixen els objectius proposats, així com per establir totes les correccions i millores pertinents.

Es proposa la constitució d'una comissió de seguiment constituïda pel director del centre, els coordinadors de les diferents activitats, el president de la AMPA i el coordinador/a de l'empresa de lleure encarregada de contractar els monitors de les activitats.

Els principals indicadors que s'utilitzaran per fer una avaluació qualitativa i quantitativa del programa seran:

6. El nombre d'alumnes inscrits a cada una de les activitats en comparació a les expectatives de participants.
7. Assistència i continuïtat dels adolescents inscrits a cada una de les activitats.
8. Valoració dels alumnes participants (enquestes i entrevistes).
9. Valoració dels monitors i la resta de responsables de cada activitat.

A final de curs es farà una memòria del desenvolupament del programa i la seva avaluació, per tal d'establir-hi modificacions i millores per els següents cursos.

## 1. Conclusions

---

Per tot el que s'ha exposat anteriorment. Les conclusions que s'extreuen en aquest estudi són:

1. La majoria d'alumnes enquestats es consideren actius físicament i la freqüència de pràctica més habitual és de 4-8h per setmana.
2. Les dones tenen una menor taxa de pràctica i una freqüència setmanal de pràctica menor que els homes, això coincideix amb la bibliografia consultada.
3. Es homes són més propensos a practicar esports col·lectius i de competició que les dones, el que pot estar relacionat amb els motius de pràctica en cada gènere.
4. El motiu principal per l'inici i el manteniment de la pràctica fisicoesportiva és la diversió, no s'observen grans diferències entre els dos gèneres.
5. La majoria d'alumnes es mostren molt o bastant interessats amb l'esport, els homes més que les dones, coincidint amb a bibliografia analitzada.
6. La taxa d'abandonament esportiu representa quasi una cinquena part de la mostra, resultat similar als estudis revisats. Les dones abandonen més que els homes, el que pot estar relacionat amb les diferències que es presenten en l'interès per l'esport.
7. Els principals motius per abandonar la pràctica d'activitat fisicoesportiva són la falta de temps i els estudis. Les dones abandonen més per raons de falta de temps i els homes per avorriment.
8. Tant la intenció de seguir com la intenció de tornar a fer esport són majoritàries en tots els enquestats, això concorda amb el gran interès es mostra en general per l'esport, més gran en els homes que en les dones.

Per últim, s'ha de recordar que aquests resultats han de ser considerats amb cautela a l'hora de comparar-los amb els resultats nacionals i autonòmics, ja que es tracta d'un estudi molt reduït el qual es centra amb una mostra que no es representativa a nivell autonòmic.

## 2. Bibliografía

---

1. Alvariñas Villaverde, M., Fernandez Villarino, M., & López Villar, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de investigación en educación*, 6, 113-122.
2. Arriscado, D., Muros, J. J., Zabala, M., & Dalmau, J. M. (2015). Hábitos de práctica física en escolares: factores influyentes y relaciones con la condición física. *Nutrición Hospitalaria*, 31(3).
3. Campillo, N. C., Zafra, A. O., & Redondo, A. B. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 8(1), 61-78.
4. Castejón, F. J. (2004). Una aproximación a la utilización del deporte en la educación. *Lecturas: educación física y deportes*, 10 (73).
5. Castillo, I. (2000). Un estudio de las relaciones entre las perspectivas de meta y otras variables motivacionales con el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Valencia.
6. Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Muros-Molina, J. J., Espejo-Garcés, T., Zurita-Ortega, F. y Linares-Manrique, M. (2016). Adhesión a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios y su relación con los hábitos de ocio digital. *Nutrición Hospitalaria*, 33(2), 405-410.
7. Codina, N., Pestana, J. V., Castillo, I., & Balaguer, I. (2016). Ellas a estudiar y bailar, ellos a hacer deporte: un estudio de las actividades extraescolares de los adolescentes mediante los presupuestos de tiempo. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16(1), 233-242.
8. De Hoyo Lora, M., & Sañudo Corrales, B. (2007). MOTIVOS Y HÁBITOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE 12 A 16 AÑOS EN UNA POBLACIÓN RURAL DE SEVILLA. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International*



- Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, 7 (26), 87-98.
9. Delgado i Tercedor (2002). Estrategias para la intervención en educación para la salud desde la Educación Física. Barcelona: INDE.
  10. Escribano, L. G., Casas, A. G., Fernández-Marcote, A. E., López, P. J. T., & Marcos, M. L. T. (2017). Revisión y análisis de los motivos de abandono de práctica de actividad física y autopercepción de competencia motriz. Journal of Negative and No Positive Results: JONNPR, 2(2), 56-61.
  11. Grup Enciclopèdia catalana. Consultat el 23 de Maig de 2018 a: <http://www.diccionari.cat/lexicx.jsp?GECART=0091911>
  12. González, J.A. (2013). Educar para una vida activa desde la Educación Física: El ejercicio físico como hábito saludable. Boletim SPEF, 37, 131-136.
  13. Instituto Andaluz del Deporte (2011). Hábitos y actitudes de los andaluces en edad escolar ante el deporte 2011. Málaga: Observatorio del deporte andaluz. Instituto Andaluz del Deporte.
  14. Macarro Moreno, J., Romero Cerezo, C. y Torres Guerrero, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. Revista de Educació, 353, 495-519.
  15. Macarro, J. (2008). Actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividad físico deportiva y el área de Educación Física, del alumnado de la provincia de Granada al finalizar la ESO. Tesis doctoral. Universidad de Granada, España.
  16. Mendoza, R., Sagrera, M., Batista, JM. (1994). Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986- -1990). Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
  17. Mollá, M. (2007). La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 27(7), 241-252.
  18. Ministerio de Educación, Cultura i Deporte (2015). Encuesta de hábitos deportivos en España 2015. Extret de: <https://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/en/dms/mecd/servicios-al-ciudadano->

[mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta de Habitros Deportivos 2015.pdf](#)

19. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid, 2015. Extret de: [https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones\\_ActivFisica\\_para\\_la\\_Salud.pdf](https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf)
20. Moreno Murcia, J. A., Martínez Galindo, C., & Alonso Villodre, N. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 2(3).
21. Murcia, J. A. M., & Gimeno, E. C. (2010). Motivación en la actividad física y el deporte. Wanceulen Editorial.
22. Olivera, J. (2006). Hacia una nueva comprensión del deporte. Factores endógenos y exógenos. Apunts: Educación Física y Deportes (86), 3-6.
23. Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperat de: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)
24. Organización Mundial de la Salud (2018). Inactividad Física: un problema de salud pública mundial. Recuperat de: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
25. Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., Moreno, L. A., González-Gross, M., Wärnberg, J., ... & Avena, G. (2005). Bajo nivel de forma física en los adolescentes españoles. Importancia para la salud cardiovascular futura (Estudio AVENA). *Revista española de cardiología*, 58(8), 898-909.
26. Palou, P., Ponseti, X., Borrás, P.A. i Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. Apunts: Educación Física y Deportes, 81, 5-11.
27. Palou, P. i Ponseti, X. (2009). L'esport a les Illes Balears. *Illes Balears: Consell Econòmic i Social de les Illes Balears*.
28. Piéron, M. (2007). Factores determinantes en la inactividad físico-deportiva en jóvenes y adolescentes. A F. Ruiz-Juan, F., Venero, J.P., Méndez, Q., et al. 50 (eds.), *Actas del VII Congreso Internacional sobre la*

- enseñanza de la educación física y el deporte escolar. Viejos hitos y nuevos retos ante la LOE*, 15-68. Badajoz: Feadef y Amefex.
29. Puig, N. i Heinemann, K. (2000). El deporte en la perspectiva del año 2000. *Papers: revista de sociologia*, (38), 123-141.
30. Ramos Valverde, P., Rivera de los Santos, F. J., Jiménez Iglesias, A. M., & Moreno Rodríguez, M. D. C. (2008). Actividad Física en la adolescencia. *Ciencia y Deporte*, 5, 1-16.
31. Reverter, J., Plaza, D., Jové, M.C. y Hernández, V. (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torrevieja (Alicante). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 25, 48-52.
32. Roberts, C., Tynjälä, J., y Komkov, A. (2004). Physical activity. En Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal O. y Barnekow, V. (Eds.), *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Dinamarca: Organizació Mundial de la Salut.
33. Robles, J., Abad, M. T., & Giménez, F. J. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *Revista digital*, 14(138).
34. Ruíz Juan, F., García, M.E. i Gómez, M. (2005). Hábitos físicodeportivos en centros escolares y universitarios. Madrid:Gymnos.
35. Ruiz-Juan, F., Baena-Extremera, A., & Baños, R. (2017). Nivel de actividad deportiva en el tiempo libre desde las etapas de cambio y motivación en estudiantes de Costa Rica, México y España. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(2), 53-64.
36. Serra, J.R. (2006). Estudio epidemiológico de los niveles de actividad física en los estudiantes de ESO. *Apuntes: Educación Física y Deportes*, 83, 25-34.
37. Suarez, M., Neira, M., Pastor, M.T. i Ichaso, M.(2014) Encuesta Nacional de Salud. España 2011/12. Actividad física, descanso y ocio. Serie Informes monográficos nº 4. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
38. Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Editorial Wenceulen.

39. Termcat. Consultat el 21 de Maig de 2018 a: <http://www.termcat.cat/ca/Cercaterm>.
40. The Free Dictionary. Consultat el 20 de Maig de 2018 a: <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/physical+exercise> Piéron.
41. Unisport. (1992). Carta europea del deporte. Unisport. Málaga
42. Varo, J., Martínez, A. i Martínez, M.A. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. Medicina Clínica, 121(17), 665-72.
43. Zaragoza, J., Serra, J.R., Ceballos, O., Generelo, E., Serrano, E. i Julian, J.A. (2006). Los factores ambientales y su influencia en los patrones de actividad física en los adolescentes. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 4, 2, 1-14.