

Principals Barreres i Motivacions per a la pràctica de l'activitat física de la població de 17 a 25 anys, a la localitat de Cardedeu.

**Treball de Final de Grau de Ciències de
l'Activitat Física i l'Esport**

Manel MORÉ CODINA

Curs 2013-2014

Tutor: Dr. Albert Juncà

Universitat de Vic

Vic, maig del 2014

Resum

Actualment hi ha multitud d'estudis científics que demostren els beneficis que aporta a la nostra salut la pràctica regular d'activitat física, però aquest fet no genera per si sol uns nivells de pràctica suficients en la població. El present estudi s'emmarca en una investigació realitzada amb nois i noies d'entre 17 i 25 anys de la localitat de Cardedeu, sobre les diferents barreres i motivacions per a la pràctica d'activitat física de forma regular en aquest sector concret de la població. S'han analitzat els resultats obtinguts en l'aplicació dels qüestionaris ABPEF (Capdevila, 2005) i AMPEF (Capdevila, 2000) sobre una mostra formada per un total de 38 participants. En els resultats obtinguts destaquen les barreres relacionades amb la fatiga, la mandra, les obligacions i la falta de temps. Amb referència a motivacions més significatives trobem aquells ítems relacionats amb la salut, la imatge corporal, la diversió i el benestar.

Paraules clau: joves, activitat física, salut, barreres, motivacions.

Abstract

Nowadays there are plenty of studies that show all the benefits that regular physical activity provides to people healthy, but this does not generate by itself a good level of practice between population. The present study is focused in a research carried out among young people aged between 17 and 25 years and settled in Cardedeu, about their barriers and motivations for the regular practice of physical activities in this specific group of population. The outcome from questionnaires ABPEF (Capdevila, 2005) and AMPEF (Capdevila, 2000) handed out to 38 participants have been analyzed. The result highlight barriers related with physical tiredness, laziness, duties, and lack of time. With regards the more significant motivations we find those items related with health, body image, entertainment and well-being.

Key words: young people, physical activity, health, barriers, motivations.

Índex

1.	Introducció	4
2.	Fonamentació Teòrica.....	6
2.1	Activitat Física i Salut.....	6
2.2	Barreres i Activitat física.....	10
2.3	Motivacions i Activitat física.....	15
3.	Objectius i la hipòtesis de l'estudi.....	22
4.	Metodologia de la investigació	24
4.1	Mostra.....	24
4.2	Instruments	26
4.3	Procediments	26
5.	Resultats de l'estudi.	28
6.	Anàlisi de resultats i discussió.....	37
7.	Conclusions	40
8.	Supòsits bàsics i limitacions de l'estudi.	43
9.	Referències.....	44
10.	Annex.....	49

Índex de figures

Figura 1: Recull bibliografia principals barreres	14
Figura 2: Recull bibliografia principals motivacions	21
Figura 3: Formula per calcular la mida de la mostra en poblacions finites	25
Figura 4: Distribució per edats de la mostra	26
Figura 5: Tipologia de la mostra (Actius / Sedentaris)	29
Figura 6: Percentatge de població sedentària per gènere	29
Figura 7: Percentatge de població activa per gènere	29
Figura 8: Resultats qüestionari ABPEF	30
Figura 9: Principals Barreres destacades del qüestionari ABPEF	31
Figura 10: Resultats qüestionari AMPEF	32
Figura 11: Principals Motius destacats del qüestionari AMPEF	33
Figura 12: Barreres agrupades per tipologies	34
Figura 13: Motivacions agrupades per tipologies	35
Figura 14: Resultats principals barreres dels sedentaris	35
Figura 15: Resultats principals Barreres dels Actius	35
Figura 16: Resultats principals motivacions dels sedentaris	36
Figura 17: Resultats principals motivacions dels actius	36

1. Introducció

Avui en dia les societats modernes viuen organitzades en grans ciutats i pobles amb una gran dependència tecnològica, d'aquestes, entre altres condicions, deriven els nivells actuals de sedentarisme i/o inactivitat física de la població del nostre entorn. Aquesta realitat, juntament amb el coneixement de l'existència d'una gran varietat de barreres amb les quals les persones es troben quan volen iniciar-se a la pràctica d'activitat física, em fa considerar necessari que des del nostre àmbit, les ciències de l'activitat física i l'esport, i com a professionals del sector, desenvolupem diferents mesures per a contrarestar aquest fet. En aquest primer punt introductorí presentaré, identificaré i delimitaré aquest problema, tot realitzant una justificació de l'estudi i una descripció general del procés d'elaboració del treball.

Els últims estudis realitzats a Catalunya en referència al nivell de pràctica d'activitat física ens diuen que tot i que hi ha un 64,9% de gent que esta molt o bastant interessada en la pràctica esportiva, només practiquen esport un 43% de la població entre 15 i 74 anys (Puig, Vilanova, Inglés i Mayo, 2009:20). Avui en dia, disposem de diferents estudis realitzats que classifiquen el sedentarisme, és a dir, la no pràctica d'activitat física, com un factor de risc de diferents malalties cardiovasculars (Warren et al., 2010:4). Trobem també diferents publicacions que especifiquen la multitud de beneficis que aporta l'activitat física a la nostra salut (Cavalli, Kahlmeier i Racioppi, 2006:5) entre d'altres.

És important destacar tenint present els arguments presentats anteriorment que la realització d'activitat física de forma regular és un element condicionant de la nostra qualitat de vida i per tant de la nostra salut i/o benestar físic i mental. Per aquest motiu i analitzant les diferents estadístiques actuals de nivell de pràctica esportiva en el nostre territori, considero necessari dissenyar i aplicar noves estratègies que millorin principalment els resultats actuals pel que fa a nombre i volum de pràctica d'activitat física de forma regular.

L'opció plantejada en aquest projecte és la creació de diferents estratègies per la promoció de l'activitat física. Entre aquestes podem trobar la creació i aplicació de programes i/o esdeveniments esportius que s'adaptin a les condicions de vida actuals de la gran majoria de la població per així facilitar el màxim l'accés a aquests i potenciar les ganes de participació dels diferents usuaris. Considero essencial fomentar la

pràctica i millorar els nivells d'adherència actuals. La finalitat és aconseguir aportar als participants els beneficis tant físics com mentals descrits anteriorment.

Per a poder dissenyar aquests nous programes i/o esdeveniments esportius amb una adaptació màxima a les condicions actuals de la nostre societat considero imprescindible, com a primer pas, realitzar un estudi previ sobre quines són les actuals barreres, es a dir, les limitacions que dificulten la pràctica d'activitat física de forma regular. És també essencial a la vegada que estudiem les diferents barreres que limiten la pràctica d'activitat física, fer una estudi paral·lel de les motivacions que en l'actualitat te la població per començar a realitzar l'activitat física, i així tenint en compte els resultats d'aquest dos estudis, poder descriure les característiques bàsiques d'aquests futurs programes d'activitat física, dissenyats amb l'objectiu d'aconseguir un augment de la pràctica d'activitat física i de l'adhesivitat ha aquesta dels participants.

Tenint presents les limitacions tant temporals, com les condicions marcades per la realització d'aquest projecte i observant en altres estudis realitzats (Canadian fitness and Life style Research Institute,1996:2) la variabilitat de resultats de les diferents barreres i motivacions segons el sector d'edat estudiat, en aquest cas, ens centrarem en l'estudi i la descripció de les principals barreres i motivacions per a la pràctica de l'activitat física de la població de 17 a 25 anys, i concretament en la localització geogràfica de la localitat de Cardedeu.

S'iniciarà el procés d'elaboració del treball amb la realització d'una fonamentació teòrica del tema escollit, barreres i motivacions per a la pràctica d'activitat física, desenvolupant el principals conceptes teòrics i relacionant aquest amb les aportacions dels diversos autors de referència i els estudis realitzats en aquest àmbit. Un cop desenvolupat el marc teòric, es presentarà l'apartat d'aplicació (part pràctica) en la qual es desenvolupa la recerca realitzada, concretament l'estudi sobre les barreres i motivacions de la pràctica d'activitat física de forma regular de la població de 17 a 25 anys a la localitat de Cardedeu. En aquest apartat s'especifica la metodologia utilitzada, la descripció de la tipologia, nombre i característiques dels participants, els diferents instruments que utilitzarem per completar el procés de l'estudi i el procediment que seguirem. Un cop definits els diferents apartats de la part pràctica del treball, es presenten tots els resultats obtinguts i la discussió d'aquests. Per finalitzar el treball es desenvolupen les diferents conclusions finals on es presenten les aportacions pròpies relacionades amb el tema estudiat i el futur professional en aquest sector.

2. Fonamentació Teòrica

Abans d'iniciar l'estudi realitzaré la fonamentació teòrica sobre el tema escollit, on desenvoluparé els principals conceptes teòrics bàsics d'aquesta investigació, amb l'objectiu d'aclarir el meu punt de partida i la visió concreta que en tinc d'aquests i així facilitar la valoració dels resultats per part del lector. La fonamentació es basa amb les diferents aportacions realitzades per els autors de referència en el tema estudiat. Aquest punt s'organitza en tres apartats que són: Activitat física i salut, barreres i activitat física i motivacions i activitat física.

2.1 Activitat Física i Salut

L'activitat física es troba en qualsevol àmbit de la nostra vida, és una pràctica humana que està present en el treball, l'escola, el lleure o les tasques quotidianes i familiars, i des de la infància fins a la vellesa (Devís, 2000:7). El concepte activitat física és molt ampli, ja que engloba l'Educació Física, l'esport, els jocs i altres pràctiques físiques. Internacionalment aquest concepte es defineix com qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que té com a resultat una despesa d'energia (Gutiérrez, 2000:6). Sota aquesta definició qualsevol persona pel fet d'existir desenvolupa un cert grau d'activitat física a fi de mantenir la vida (Gutiérrez, 2000:6).

Es poden distingir dos aspectes fonamentals en l'activitat física, el primer és el quantitatiu, que té relació directa amb el consum i la mobilització de l'energia necessària per realitzar activitat física, i el segon aspecte és el qualitatiu, relacionat directament al tipus d'activitat que es realitza i principalment amb el propòsit i context social en el que es realitza, constituint aquests aspectes els components més determinants (Sánchez, 2004:26). Resulta així evident que la definició aportada en primer lloc no té en compte l'aspecte qualitatiu de l'activitat física.

En el nostre estudi considerem així l'activitat física com l'activitat física programada, estructurada i on l'objectiu és adquirir, mantenir o millorar un o més components de la forma física. Tercedor (1998:32) la defineix com "qualsevol moviment del cos estructurat i repetitiu que té per objecte una millora o manteniment de la condició física".

En referència al concepte de salut, aquest ha estat associat tradicionalment a la definició clàssica d'absència de malaltia. Avui en dia una de les definicions més utilitzades és la que ens proposa l'organització mundial de la salut (Word Health Organization, 1948:100), que considera salut el "estat complet de benestar físic, psicològic i social, i no només l'absència de malalties". Aquesta definició és molt genèrica i no especifica tota la complexitat d'aquest concepte, ja que l'estat de salut implica absència de malaltia, però l'absència de malaltia no implica salut, sinó que, a més a més, ha d'incorporar la sensació de benestar en totes les dimensions de l'ésser humà. Es a dir segons Sáez, Marset i Aguinaga (2000:4) hi ha tres nivells conceptuals en la consideració del concepte de salut, aquest són:

- El biològic, en referència a la integritat anatòmica, manteniment de l'equilibri intern i desenvolupament de las funcions orgàniques.
- El psicològic, és a dir, el que es refereix a la conducta i al desenvolupament dels processos psicològics.
- El social, que pot ser a nivell individual, que es refereix a la satisfacció per el desenvolupament del propi projecte biogràfic en el context familiar, professional, etc., i el de la col·lectivitat, relacionat amb les idees compartides per el conjunt de la societat sobre que és la salut.

Cada un d'aquest tres nivells esta influït i condicionat per els altres dos. Es divideixen per a la realització de l'anàlisi del concepte però cal entendre l'estat de salut tenint present que són els tres nivell un mateix conjunt. El concepte de salut és així una construcció social, on la definició de la OMS resulta poc operativa i no és possible, pel el propi caràcter del procés, donar una definició completament satisfactòria.

Segons Salleres (1985) citat dins de Albuixech [et al.] (2003:25), assenyala que : "La salut és el nivell elevat de benestar físic, psíquic i social, i de capacitat de funcionament, que podem aconseguir les persones en relació amb l'entorn on viuen." Amb aquesta definició es relaciona directament el concepte de salut amb el de benestar i el de qualitat de vida, és a dir, no només és important quants anys podem arribar a viure sinó amb quines condicions es viuen aquest anys, buscant així un nivell de salut òptim que ens permeti viure amb qualitat, amb la màxima autonomia personal i lliure de malalties cròniques (Sánchez, 2004:25). El concepte de qualitat de vida és obert, evolutiu i subjectiu, és a dir, les qualitats o atributs que caracteritzen o es consideren desitjables per a la vida d'una persona, varien apreciablement en el temps i en la societat en qüestió.

Avui en dia, i en la nostra societat, l'activitat física i l'esport han estat assenyalats com un dels atributs de la qualitat de vida. En les societats modernes i avançades, com la nostra, la qualitat de vida suposa entre altres consideracions tenir també assegurat l'accés a la pràctica esportiva, és a dir, la idea de qualitat de vida i cultura esportiva són avui en dia referents bàsics de la nostra societat (Martínez,1998:11). Albuixech (2003:15) assenyala: "La participació de la població en activitats esportives és un dels indicadors que es tenen en compte a l'hora d'avaluar la qualitat de vida en els estats del món occidental. Un alt índex de participació s'equipara amb uns hàbits saludables i uns bons nivells de desenvolupament."

Aconseguir més quantitat i principalment qualitat en els anys que vivim requereix avui en dia més que mai, instaurar programes de promoció d'un estil de vida actiu i saludable, posant una especial atenció a l'adopció d'hàbits saludables com una alimentació equilibrada, pràctica d'activitat física regular, etc., i controlant tots aquells hàbits més negatius com poden ser el sedentarisme, consum de tabac, alcohol, etc. La promoció de la salut implica la potenciació de factors que impulsin estils de vida saludables i la reducció d'aquells altres que generen malalties, combinat estratègies de diferent índole (Tercedor, Jiménez i López, 1998:204).

Actualment, la inactivitat física en les societats desenvolupades esta ocasionant repercussions sobre el benestar de la població i la salut publica. Segons Moscoso et al. (2009:59) després de realitzar l'estudi i anàlisi pertinent, extreu com a resultat que la major part dels ciutadans espanyols tenen un estil de vida sedentari (sis de cada deu), ja que com assenyala "no caminen o no ho fan gaire sovint, no practiquen esport o no en fan prou i passen la major part de la jornada laboral asseguts o drets, sense fer grans esforços". El sedentarisme s'ha identificat com un factor de risc en el desenvolupament de malalties cròniques, la obesitat, la diabetis tipus 2 o diverses malalties cardiovasculars (Physical Activity Guide lines Advisory Committee, 2008:39), i per aquest motiu responsables i experts de diferents països en matèria de salut consideren un objectiu prioritari de la salut publica, la promoció de l'activitat física (Salinas i Vio, 2003: 282; Cantera i Devís, 2002:55).

Segons Moscoso et al. (2009:155) en la dimensió física de la persona cal destacar dos cicles tancats. Segons el primer d'aquests la falta d'activitat física provoca malalties tant a nivell ossi com muscular, relacionades amb un dèficit de moviment que impedeix i dificulta la pràctica d'activitat física. Segons el segon cicle, l'activitat física pel fet de generar endorfines que creen sensació de benestar als practicants, potencia la realització de cada dia més activitat física. Aquests dos cicles exemplifiquen la

importància que tenen els hàbits d'activitat física en la població. Si com sembla, tant la pràctica d'aquesta activitat com la inactivitat es retro-alimenten, l'un o l'altre comportament tindrà importants conseqüències en els nostres hàbits esportius.

Diferents estudis indiquen clarament la relació que hi ha entre activitat física y salut. L'activitat física regular té una funció preventiva excepcional en diferents malalties, i encara és més cert que la inactivitat física, és a dir el sedentarisme, com hem explicat anteriorment, està associat molt directament amb aquestes mateixes malalties (Piéron, Ruiz i García, 2009:18). Les malalties més importants sobre les que l'exercici físic aporta una acció protectora són aquelles relacionades amb el sistema cardiovascular, com per exemple, infart de miocardi o la hipertensió, les del aparell digestiu, com el càncer de colon, i les causades per alteracions del funcionament dels lípids, com l'obesitat i colesterol, dels glúcids, com la diabetis tipus 2, i el calci, com la osteoporosis (Piéron, Ruiz i García, 2009:17).

El sedentarisme, és a dir, la no pràctica d'activitat física, tal i com especifica Warren et al. (2010:4) "és confirmat com un factor de risc de diferents malalties cardiovasculars" i disposem d'evidències científiques que indiquen que la pràctica regular d'activitat física disminueix els nivells de risc i de mortalitat d'aquestes malalties (Parrado,2010). Trobem també altres publicacions que detallen la multitud de beneficis que aporta l'activitat física a la nostra salut (Cavill, Kahlmeier i Racioppi, 2006:5) entre d'altres. Els diferents beneficis aportats per una pràctica regular i suficient d'activitat física no només es centren amb el tipus de malalties i problemes de salut explicats anteriorment, també estan contrastats ja en l'actualitat els beneficis que aporta la realització d'activitat física de forma regular a nivell psicològic, per exemple en la prevenció i millora d'estats d'ansietat i depressions en persones joves (Candela, Olmedilla i Blas, 2008:66) o en la millora de la percepció de l'estrès (Remor i Pérez, 2007:5).

Si ens centrem en el sector d'edat estudiat, segons Raitakari et al. (1994:201) ens indica que l'activitat física realitzada durant l'època de joventut té influència com hem comentat anteriorment en diferents factors de risc de diferents malalties cròniques, però a més a més és possible que produeixi un efecte de prolongació dels hàbits de pràctica d'activitat física a l'edat adulta, augmentat així els volums de pràctica d'aquesta. Aquest fet ens indica la importància de l'aplicació de programes per la millora dels hàbits de la pràctica d'activitat física de la joventut com a una prioritat per el manteniment d'aquesta en l'edat adulta.

En aquest sentit la inclusió d'una activitat física adequada dins del nostre estil de vida apareix com un element necessari tant per els beneficis que ens pot aportar com per els nivells de deteriorament o perjudicis que podem evitar (Sánchez, 2004:25). Així mateix no només podem obtenir beneficis a nivell de salut incorporant l'activitat física com un hàbit més a la nostre vida sinó també a nivell social , ja que com diu Cilia (1993) citat dins de Sánchez (2004:35): "Totes les malalties, que per un costat produeixen notables patiments als homes i per un altre costat augmenten extraordinàriament la despesa del ministeri de sanitat, podrien ser reduïdes si som capaços d'involucrar a tot el món, a partir dels més joves, a una activitat física sana i programada."

Com ens diu Moscoso et al.(2009:21) en el nostre país, segons diferents estudis realitzats, la població té el coneixement dels diferents beneficis mencionats anteriorment de la pràctica d'activitat física i li dona a aquesta un alt valor (almenys vuit de cada deu persones afirmen sentir interès per la realització d'activitat física), però a l'hora de la veritat només una minoria incorporant de forma regular activitat física a la seva vida diària (menys de quatre de cada deu). Aquest fet ens afirma que conèixer les diferents barreres i motivacions per a la pràctica de l'activitat física de forma regular és bàsic i essencial per entendre aquest desequilibri entre el nivell de consciència adquirit i el de la pràctica real d'activitat física.

Aquests coneixements a més a més poden ajudar a tot aquells gestors i tècnics dels organismes encarregats de planificar activitats esportives a la nostra zona d'influència, en la tasca de promoure l'activitat física com un hàbit de la vida quotidiana en el sector concret de població estudiat.

2.2 Barreres i Activitat física

Un dels inconvenients més habituals per establir com a hàbit algun tipus d'activitat física dins del nostre estil de vida és la facilitat d'abandonament dels diferents programes i la falta de continuïtat i pràctica regular (Tuero i Márquez, 2009:41).

Seguint amb la fonamentació teòrica, em centraré en la concreció del concepte de barreres que dificulten la pràctica d'activitat física de forma regular a partir de la informació aportada per diferents autors de referència, considerant aquesta concreció un pas imprescindible abans d'iniciar l'estudi. L'anàlisi de les barreres que dificulten la

pràctica d'activitat física com diuen Capdevila, Niñerola i Pinatel (2006:54) resulta un primer pas imprescindible abans de planificar les diferents estratègies per aconseguir augmentar la motivació, l'adherència i el manteniment d'una conducta activa. Especifiquen també que les barreres han anat en augment en els últims anys en els països desenvolupats degut, entre altres factors, a la dependència de la tecnologia, a la organització de la població en grans nuclis urbans i a la mecanització en el àmbit laboral.

Així que considero barreres per la pràctica d'activitat física a tots aquells factors tant interns com externs que són considerats per la persona com una dificultat per accedir a la pràctica d'activitat física de forma regular. Els diferents motius per tenir hàbits sedentaris o les barreres existents per la pràctica d'activitat física no són actuals, ja que dècades enrere en alguns estudis realitzats ja s'identifiquen algunes d'aquestes, com la falta de temps, l'absència d'interès per l'activitat física, factors mediambientals, instal·lacions inadequades, falta d'habilitats o la incompetència dels responsables organitzadors (Piéron, Ruiz i García, 2009:125). Aquestes barreres entre d'altres sembla que són casi universals, és a dir, molt semblants en diferents punts del món, ja que hi són presents a diferents estudis realitzats en els últims anys a diferents localitzacions.

L'estudi realitzat per Canadian fitness and life style (1996:2) a Canada identifica com a barreres més significatives per a la pràctica d'activitat física, la manca de temps, la manca d'energia, la poca motivació, cost econòmic, les lesions físiques i la manca d'instal·lacions. Seguin en la mateixa línia que l'estudi anterior Ruiz, García i Díaz (2007:158) en el seu estudi realitzat a la ciutat de l'Habana, localització amb característiques molt diferents que la zona geogràfica del primer estudi mencionat, destaquen igualment com a els motius principals, tant per abandonar la pràctica d'activitat física com per no iniciar aquesta, la falta de temps, preferències per altres activitats, no disposar d'instal·lacions properes i adequades, motius relacionats amb la salut i la sensació de mandra i avorriment.

Si en centrem en el sector concret de la població dels joves, podem observar com exemple que en la localització de Valle Hermoso (Mèxic) a joves entre 16 i 18 anys, com assenyalen García i Caracuel (2007:57) en referència a les barreres per a la pràctica d'activitat física de forma regular en aquest sector concret de la població, destaquen, igual que en els dos estudis especificats anteriorment, la falta de temps i els problemes horaris i afegeixen la salut com les principals causes per no adquirir un bons hàbits de pràctica d'activitat física.

No només trobem estudis de les principals barreres a altres països sinó que també hi ha referències a nivell de l'estat espanyol, com la investigació realitzada per García Ferrando (2006:34) on especifica que las barreres principals de la població espanyola són la falta de temps, motiu present en tots els estudis analitzats, i també remarquen com a barreres la no preferència per l'esport com activitat de lleure per motius relacionats amb l'edat i per mandra i desmotivació. Aquest conjunt de barreres a nivell de l'estat espanyol són confirmades en l'estudi realitzat a la ciutat de Madrid (Rodríguez, Boned i Garrido, 2009:245) on relacionen totes les principals barreres amb la falta de temps, causada per el conjunt de obligacions, laborals i familiars. Aquest mateix estudi especifica que les barreres més comunes definides en altres estudis de tipologies semblants acostumen a ser, no tenir temps, falta d'instal·lacions, pèrdua d'interès per l'activitat física i a nivell inferior no tenir companys per realitzar amb ells la pràctica, el cost econòmic, la salut, les obligacions familiars i experiències negatives en el passat.

Tornant al sector més juvenil de la població, però ara situats a l'illa de Mallorca, on es va realitzar un estudi a nivell de barreres en el sector concret dels adolescents (Ponseti et al., 2005:81), aquest ens indica que el fet de no practicar cap activitat esportiva, tant en els nois com en les noies, és a causa principalment de la falta de temps, seguit de tenir unes altres preferències per sobre de la pràctica d'activitat física. Aquestes dues barreres coincideixen així amb les conclusions mencionades en la investigació de García Ferrando (2006:34), col·laborant així a reafirmant aquestes com a molt significatives a nivell de l'estat espanyol.

Assenyalen Ponseti et al. (2005:81) l'evidència que l'abandonament i el desinterès cap a la pràctica esportiva és un tema real i important avui en dia en el sector dels joves i que la pràctica esportiva no dona respostes als interessos i les motivacions d'aquest grup de població. Considerant així que l'amplia penetració de l'esport en la vida dels joves i el posterior abandonament massiu d'aquest per aquest sector de població juvenil requereix estudis per la seva millor comprensió. Segura i Virgili (2010:210) ens indiquen que mentre dura el període escolar obligatori, la pràctica d'activitat física és generalitzada i que quan finalitza aquesta etapa obligatòria, disminueix el nivell de pràctica regular d'aquesta.

Els estudiants universitaris passen per un període crític a nivell de participació esportiva, ja que és en l'inici d'aquests estudis on la gran majoria d'estudiants abandonen els hàbits esportius que tenien fins el moment. Es veuen en l'obligació de dedicar moltes hores als estudis i reduir el temps d'oci disponible (Blasco, et al.,

1996:60). En part, aquest fet és causat pel propi sistema social, ja que és incapaç d'atendre les necessitats canviants de la població, relacionades amb el desenvolupament físic, les circumstàncies familiars, els estudis o la carrera professional. Els autors exemplifiquen aquest fet fent referència a la resposta que donen els universitaris de primer any com a motiu per no practicar activitat física de forma regular, com havien fet fins el moment, ja que molts indiquen que no tenen una pèrdua d'interès per la pràctica d'activitat física, sinó que abandonen aquesta al preveure el gran volum de barreres que es trobaran, com per exemple el nivell d'exigència dels nous estudis combinat amb la introducció al món laboral. Segons Godin et al. (1994) citat a dins de Tuero i Márquez, (2009:41) assenyala que les diferents barreres per la pràctica d'activitat física són diferents entre els nens, els joves, els adults i la gent gran i també hi ha diferència entre els homes i les dones de cada un d'aquests sectors d'edat .

Alguns autors classifiquen les barreres per la pràctica d'activitat física. Així per exemple, Dishman, Heath i Lee (2013:508) assenyalen que aquestes es poden estructurar en barreres personals, barreres de l'entorn i barreres del comportament. En relació a les classificades com a barreres personals, podem reconèixer que factors com el gènere, l'edat o la pertinença a grups minoritaris poden determinar la participació en activitats esportives de forma regular. Classifiquen, dins d'aquestes barreres personals, els factors demogràfics (treball, educació, el nivell d'ingressos, etc.), factors soci-cognitius (variables psicològiques transferides pels individus des de la societat per mitjà de l'aprenentatge) i els factors determinants psicològics.

En referència a les barreres de l'entorn les divideixen en les de l'entorn físic, com per exemple el clima o època de l'any, l'accés a instal·lacions esportives, i les relacionades amb l'entorn social, considerant les influències d'amics, entrenadors i familiars. Els autors consideren que les barreres de l'entorn físic i de l'entorn social sempre interactuen entre elles, tenint així una relació directa. En el context de l'últim grup de barreres descrit pels autors, les del comportament consideren els diferents hàbits del passat, com per exemple una alimentació no equilibrada o nivells alts de sedentarisme, com un obstacle per la pràctica d'activitat física en etapes posteriors.

En l'estudi fet a Catalunya per Capdevila, Niñerola i Pintanel (2006), trobem que ells, a diferència de la classificació que fan Dishman, Heath i Lee (2013:508), organitzen les diferents barreres en quatre grans grups. En el primer s'agrupen el conjunt de barreres relacionades amb la imatge actual del nostre cos, com pot ser sentir incomodat amb l'aspecte que tenim amb roba esportiva, pensar que el nostre físic es pitjor que el dels

demes, o tenir vergonya perquè la gent em pot veure realitzant activitat física. En el segon grup trobem les relacionades amb la motivació, és a dir, factors interns com la mandra o la poca força de voluntat, com per exemple tenir la sensació de cansament constant, tenir la sensació de mandra o una falta de voluntat per aconseguir ser constant. En el tercer grup hi ha les barreres que fan referència a la condició, és a dir, a les limitacions que ens produeix el nostre estat físic actual i les conseqüències que aquest estat físic ens comporta. El quart i últim grup agrupa totes les barreres que fan referència a un tema organitzatiu, com pot ser el nivell de disponibilitat horària de cada persona, el temps i l'accessibilitat a les instal·lacions.

Autor	Principals Barreres per la pràctica d'AF
Canadian fitness and life style (1996:2)	Manca d'energia, poca motivació, cost econòmic, lesions físiques i manca d'instal·lacions.
Ruiz, García i Díaz (2007:158)	Falta de temps, preferències per altres activitats, no disposar d'instal·lacions properes i adequades, motius relacionats amb la salut i la sensació de mandra i avorriment.
García Ferrando (2006:34)	Falta de temps, no els i agrada l'esport, motius relacionats amb l'edat, per mandra i per desmotivació.
Rodríguez, Boned i Garrido (2009:245)	Falta de temps, pèrdua d'interès, falta de suport social, cost econòmic, la salut, les obligacions familiars i experiències negatives en el passat.
Ponseti et al. (2005:81)	Falta de temps, tenir unes altres preferències per sobre de la pràctica d'activitat física.

Figura 1: Recull bibliografia principals barreres. Font: Elaboració pròpia.

Un cop realitzada la contextualització del concepte de barreres per la pràctica d'activitat física de forma regular amb aportacions de diferents autors de referència i utilitzant els resultats de varies investigacions que s'han portat a terme per especificar quines són en l'actualitat, iniciaré el punt de motivacions per la pràctica d'activitat física. Considero imprescindible, un cop especificades les barreres, saber que podem fer per contrarestar-les i potenciar així la pràctica en la nostra població.

2.3 Motivacions i Activitat física

L'estudi dels motius que ens inicien a la pràctica d'activitat física resulta interessant i útil en el moment d'aproximar als nens, joves, adults i persones de la tercera edat a la pràctica regular d'aquesta, amb l'objectiu de millorar la seva qualitat de vida. La investigació dels motius per la realització d'activitat física proporciona dades fonamentals per orientar i diversificar l'oferta d'activitats conforme a les causes més freqüents per cada grup d'edat (Ruiz, García i Díaz, 2007:153). La realització d'activitat física és fonamental pel bon desenvolupament físic i psicològic de l'esser humà, ja que com em exposat anteriorment, redueix en un bon numero els problemes de salut i problemes psicosocials (García i Caracuel, 2007:43).

El primer pas abans d'aprofundir en el concepte de motivacions per la pràctica d'activitat física és definir-lo. No és gens fàcil realitzar una definició concreta del concepte de motivacions en el sector de l'activitat física, ja que hi ha molts factors relacionats. La motivació és un procés individual molt complexa que es pot utilitzar per explicar el comportament de les persones quan realitzen activitat física, sense deixar de banda que es tracta d'un fenomen en el que intervenen moltes variables que a la vegada interactuen entre si (Jara, Vives i Garcés, 2009:178). Aquest fet no vol dir que no es pugui descriure com:

Una variable psicològica que mou l'individu cap a la realització, orientació, manteniment i/o abandonament de les activitats físiques i/o esportives, que sol estar determinada per l'associació cognitiva que el subjecte fa de les diferents situacions (si és positiva, més motivació, si és negativa, menor motivació, si és neutra, dependrà de la construcció cognitiva que realitzi per la influència de l'entorn i de les seves pròpies conviccions), en funció d'una sèrie de factors (individuals, socials, ambientals i culturals). (Dosil, 2008:141)

Es considera així una motivació que incentivi la pràctica d'activitat física a tots els factors que facilitin la realització i pràctica d'activitat física, ja siguin aquest trets distintius interns de la pròpia activitat o externs a ella. La motivació és un component essencial pel desenvolupament de la persona, com assenyalen García i Caracuel (2007:44) "s'entén que possibilita, d'alguna forma, aconseguir els diferents objectius i reptes que volem assolir". En aquesta mateixa línia Valdés (1996), citat a Garita (2006:2) ens diu que "la motivació funciona com a factor regulador de l'energia i l'emoció emprada per aconseguir un objectiu". Hem de tenir sempre present que la motivació davant d'una mateixa situació varia d'una persona a un altre, fet que mostra

que una característica important d'aquesta és el seu caràcter individual. Hem de tenir present que aquesta motivació individual es pot modificar, en conseqüència és necessari conèixer les diferents tipologies d'aquesta per poder utilitzar així les estratègies adequades per a cada intervenció (Dosil, 2008:142).

El concepte de motivació com assenyala Garita (2006:2) és un terme multidimensional, integrat per la motivació intrínseca i extrínseca. La motivació intrínseca es refereix al compromís que tenim amb la realització d'una activitat purament per el plaer i satisfacció que ens provoca realitzar-la. Jara, Vives i Garcés (2009:180) assenyalen que "les conductes intrínsecament motivades són aquelles que la persona realitza per divertir-se, sentir-se realitzat, mantenir la salut, el benestar [...] i es considera que una persona esta motivada intrínsecament cada vegada que realitza una activitat amb manca de reforç extern o d'esperança d'una recompensà".

La motivació intrínseca la podem dividir en tres categories (Garita, 2006:2). La primera és la motivació intrínseca cap al coneixement, relacionada amb la motivació d'aprendre per la necessitat de conèixer i entendre. La segona fa referència a la motivació intrínseca cap el compliment, definida com el compromís per una activitat amb relació al plaer i la satisfacció que experimentem al moment de crear quelcom o aconseguir un repte difícil. La tercera, i ultima categoria d'aquesta tipologia de motivació, és l'anomenada motivació intrínseca per experimentar estimulació, quan ens comprometem a fer alguna activitat amb la finalitat d'experimentar sensacions estimulants, producte de la participació a l'activitat en si.

L'altre tipus de motivació anomenada, la motivació extrínseca, es basa en la motivació que prové de l'exterior, és a dir, és externa a nosaltres. Aquesta es subdivideix en la regulació externa, comportament controlat per mitjans externs com recompenses materials o la imposició i la introspecció, que ens indica que qui participa en les activitats físiques és perquè te la pressió d'estar en bona forma física per raons estètiques, ja que sinó se sent avergonyit del seu estat físic. La ultima subdivisió de la motivació extrínseca és la identificació, en referència al valor d'importància que li donem a la realització d'activitat física i per aquest motiu la realitzem.

Generalment, assenyalen Jara, Vives i Garcés (2009:180), qualsevol conducta al final el que fa és combinar en diferents graus tant la motivació intrínseca com extrínseca, i segurament el que hauríem de aconseguir és trobar una relació entre les dues que resulti equilibrada, com per exemple utilitzar algun reforç i recompenses amb un valor intrínsec.

Weinberg et al. (2000:323) assenyalen que els diferents estudis en motivació esportiva s'han basat en la teoria i especifiquen que els tres models teòrics amb més utilitat són la teoria de la competència motivacional (Harter, 1981), la teoria de l'autodeterminació (Deci i Ryan, 1985) i la teoria d'orientació de metes (Maehr i Nicholls, 1980).

La teoria de la competència motivacional (TCM) explica que la base per la motivació intrínseca és el desig d'un individu de demostrar competència a través del domini d'experiències, i l'èxit en aquest aspecte el permet continuar motivat i amb ganes de seguir participant. La teoria d'autodeterminació (TAD), entén l'obtenció d'èxits i l'esforç a través de la competència com la motivació per la participació. En referència a l'última teoria, anomenada la teoria d'obtenció de metes (TOM), especifica que existeixen dos perspectives de metes independents, la orientació de metes a la tasca i l'orientació de metes al ego. La persona orientada a la tasca, realitza un major esforç per aconseguir els èxits personals, jutge l'evolució del seu nivell en referència a ell mateix. En canvi un persona orientada a l'ego realitza l'esforç per aconseguir un rendiment superior als altres, vol demostrar habilitats per mitjà de la comparació social amb altres subjectes.

Dosil (2008:143) arriba a la conclusió que certs tipus de motivacions, com l'orientada als resultats o l'extrínseca, poden en alguns casos afectar de forma negativa a la participació d'activitats físiques, ja que el subjecte practicant li dona a diferents elements externs a ell, que no pot controlar directament, un valor molt determinat per la seva pràctica. Especifica que aquests tipus de motivació assenyalats acostumen a tenir més importància a les fases inicials de pràctica, però perquè el subjecte aconsegueixi el manteniment d'aquesta pràctica, aquest hàbit, és convenient que hi hagi un equilibri d'aquestes amb la motivació intrínseca o que sigui aquesta última la que passi a tenir un pes més important.

Aconseguir una modificació del comportament d'una persona dependrà molt de la voluntat personal, ja que la persona a d'anar realitzant les modificacions pertinents amb el pas del temps. El "Transtheoretical Model" de les etapes de canvi assenjala que quan una persona vol realitzar una modificació de comportament aquest passa per diferents fases o estadis en una seqüència normalment cíclica però no necessàriament lineal (Piéron, Ruiz i García 2009:126). El model descriu l'adopció i manteniment de les conductes de salut com un procés que es desenvolupa a través d'una sèrie de cinc etapes conductores i motivacionals. En relació amb el comportament que tenim en respecte a la pràctica d'activitat física, alguns d'aquets estats o fases s'han identificat i diferenciat.

Assenyalen Dishman, Heath i Lee (2013:524), que el primer estadi és el precontemplatiu, on es troben totes les persones que no tenen cap intenció de ser actius, de iniciar la realització d'activitat física en els pròxims sis mesos. El segon és el contemplatiu, en el qual els subjectes tenen una intenció seria de modificar el seu comportament en els pròxims sis mesos, iniciant algun tipus d'activitat física i són persones que perceben els aspectes positius i negatius de la modificació dels hàbits esportius. El tercer estadi és el de preparació, persones que tenen la intenció de ser actius físicament durant el pròxim mes i ja han fet alguna acció per realitzar el canvi. El quart estadi és el anomenat estadi de l'acció. En aquest els diferents canvis de comportament s'han realitzat durant els sis mesos anteriors. Per últim trobem definit l'estadi de manteniment, període posterior als sis mesos de l'inici de la realització d'activitat física de forma regular i on el risc d'abandonament és molt més baix. Gracies a aquest model, el TTM, es poden determinar i posar a punt diferents estratègies per la millora de l'adherència a la pràctica d'activitat física molt més adaptades a cada persona (Piéron, Ruiz i García 2009:127).

La motivació, com la resta de variables psicològiques que influeixen en el nostre comportament en referència a la pràctica d'activitat física, s'ha d'avaluar amb l'objectiu de mantenir-la estable en el temps (Dosil,2008:153). Avui en dia trobem diferents instruments i/o qüestionaris utilitzats al llarg de les últimes dècades per realitzar estudis en referència a les causes principals de motivació per a la pràctica d'activitat física de forma regular. La majoria d'estudis inicials sobre els motius de pràctica esportiva van ser realitzats de forma descriptiva, aleatòria i retrospectiva, utilitzant instruments d'elaboració pròpia que generalment demanaven als subjectes enquestats que avaluessin la importància personal que li donaven a una seria de motius. En les últimes dècades els diferents investigadors han utilitzat l'estadística per realitzar anàlisis factorialis i han adoptat models teòrics per examinar aquest fenomen amb més profunditat (Cecchini, Méndez i Contreras, 2005:17).

La psicologia aplicada a l'activitat física ha estat molt productiva des de finals del segle XX en referència a la creació i la validació d'instruments per avaluar diferents variables cognitives i conductores que intervenen en el context de la pràctica d'activitat física, com assenyala Niñerola (2002) citat a Capdevila, Niñerola i Pintanel (2004:56). Alguns exemples són el "Participation motivation Questionnaire" (Gill, Gross i Huddenton, 1983), el "Cuestionario de orientacion a la tarea y el ego en el deporte" (Duda i Nicholls, 1989), també el "Cuestionario de motivaciones de inicio, mantenimiento y abandono de la actividad física" (Marrero, Martin-albo i Nuñez, 1999) o "La adaptacion

del cuestionario de causas de pràctica y abandono en la pràctica Deportiva” de (Salguero, Tuero i Márquez, 2003).

Un dels instruments més coneguts i que és considerat un referent en la literatura especialitzada, és el “Exercise Motivations Inventory” (Markland i Hardy,1993), modificat posteriorment pels mateixos autors. L'EMI-2 es va reeditar amb l'objectiu de millorar la primera versió. Hi són representats un ampli ventall de motius per fer exercici físic: control de l'estrès, diversió, desafiament, reconeixement social, afiliació, competició, urgències de salut, prevenció i salut positiva, control del pes i imatge corporal, força i resistència muscular, agilitat i flexibilitat. Així mateix, els factors s'agrupen en 5 àrees generals: motius psicològics, motius interpersonals, motius de salut, motius relacionats amb el cos i motius de forma física. Aquesta segona versió de l'EMI ha sigut traduïda al castellà, creant així l’“Autoinforme de motivos para la pràctica de ejercicio físico (AMPEF), resultant un instrument adequat, vàlid i fiable per a avaluar els motius relacionats amb la pràctica d'activitat física (Capdevila, Niñerola i Pintanel, 2004:69).

Un cop tenim realitzada l'aproximació contextual del concepte de motivació en l'àmbit de l'activitat física, analitzarem els diferents motius, actituds i comportament de la realització d'aquesta segons alguns dels estudis realitzats ja en l'actualitat tant en l'estat espanyol, com en altres països. A la ciutat de l'Habana, Ruiz, García i Díaz (2007:155) destaquen com al dos motius principals de la seva investigació aplicada a una mostra total de 1144 subjectes la necessitat de mantenir o millorar la salut i la diversió i el plaer de la realització d'activitat física, motius seguits amb una diferència considerable d'altres com motius estètics i la participació social amb els amics.

En un altre localització amb característiques molt diferenciades, a la ciutat de Valle Hermoso, a Mèxic, García i Caracuel (2007:47) centrant el seu estudi en la població jove (la mostra oscil·la entre els 14 i els 18 anys) i assenyalen que en referència als motius relacionats amb el rendiment, destacant el de millorar la condició física i el de millorar els resultats personals. Per el que fa als motius més psicològics destacant el gaudir de la pràctica esportiva i el d'alliberar tensions i relaxar-se. Als motius relacionats amb la salut principalment el seu estudi conclou que el més important és el d'afavorir i cuidar la salut, així poden observar diferents coincidències amb l'estudi mencionant anteriorment de Ruiz, García i Díaz (2007:155), tant en els motius relacionats amb els aspectes psicològics i els de l'àmbit de la salut. Fent referència a la valoració dels motius socio-afectius, és destaquen com els més importants el fet de formar part d'un equip i la participació a les competicions.

Continuant amb l'anàlisi dels motius de pràctica de la població adolescent, però buscant localitzacions més properes al nostre territori, a la ciutat de Mallorca, Ponseti et al. (2005:7) analitzant el motius per l'inici, el manteniment i l'abandonament de la pràctica d'activitat física, assenyalen que en aquest sector d'edat concret la principal influència per l'inici de la pràctica és la dels amics, seguit de la dels propis pares, i els principals motius de pràctica són la diversió i el fet de mantenir la forma física.

A nivell de l'estat espanyol, un dels principals estudis realitzats al respecte per García Ferrando (2006:34) assenyalen com a motius principals de pràctica, el simple fet de fer exercici físic, seguit de la diversió, per que els i agrada l'esport i per mantenir i millorar la salut. Aquests motius mencionats per García Ferrando (2006:34) estan reforçats per estudis realitzats a petita escala, com el de Rodríguez, Boned i Garrido (2009:247), portat a terme en la ciutat de Madrid, on assenyalen com a motius principals en primer lloc la diversió i ocupació del temps lliure, en segon lloc el manteniment de la forma, molt relacionat amb el tercer motiu principal que és el manteniment o la millora de la salut. Un altre exemple d'estudi portat a terme en una localització concreta de l'estat espanyol i que també reforça els principals resultats dels mencionats anteriorment és el de Moreno, Cervelló i Martínez (2007:171) on destaquen com a motius principals la diversió per la pràctica de l'activitat, el manteniment de la força física per viure més saludablement i per aconseguir millorar l'aspecte físic.

Per el que fa a estudis realitzats a Catalunya, Capdevila, Niñerola i Pintanel (2004:62), assenyalen com a motivació principal per la pràctica d'activitat física per les persones sedentàries la prevenció i salut positiva en primer cas, seguit de la millora de la resistència i força muscular, el control de l'estrès i la diversió. En canvi les persones que consideren actives, els seus motius principals són la millora de la força i la resistència muscular, seguit de la diversió, millora de l'agilitat i flexibilitat i la prevenció i salut positiva. Poden observar així diferències significatives en les prioritats de motivacions entre les persones sedentàries i les actives actualment. Així que assenyalen que les persones que practiquen regularment activitat física en un període llarg es troben motivades intrínsecament, a diferència de les persones que estan en un estat inicial de pràctica que es troben més motivades extrínsecament. També podem observar en aquest estudi que els subjectes sedentaris mostren un nivell més alt de motivació que els actius només en l'opció d'urgències de salut, mostrant un interès per la pràctica d'activitat física principalment com instrument per la millora de la seva salut actual.

La importància de la motivació en l'àmbit de l'activitat física i la pràctica esportiva s'ha definit al llarg d'aquest apartat. El nivell de complexitat i variabilitat del concepte es pot comprovar amb el volum d'estudis realitzats en els últims anys, proporcionant així una gran varietat de models i diferents instruments de treball que han intentat trobar una resposta única al concepte per poder treballar-lo i modificar-lo. Tot i així es pot observar que encara hi ha diversificació de criteris i es segueix ampliant la investigació sobre cada una de les diferent teories.

La motivació en els propers anys es seguirà considerant un dels aspectes més importants a treballar, ampliant així el nostre nivell de coneixement actual, amb l'objectiu principal de poder actuar de forma més eficient cap a la millora dels hàbits de realització d'activitat física de la població.

Autor	Principals Motivacions per la pràctica d'AF
Ruiz, García i Díaz (2007:155)	Mantenir o millorar la salut, la diversió i el plaer de la realització d'activitat física, motius estètics i la participació social amb els amics.
García i Caracuel (2007:47)	Millorar la condició física, millorar els resultats personals, gaudir de la pràctica esportiva, alliberar tensions i relaxar-se i cuidar la salut.
Ponseti et al. (2005:7)	La diversió i el fet de mantenir la forma física.
García Ferrando (2006:34)	Simple fet de fer exercici físic, la diversió, per que els i agrada l'esport i per mantenir i millorar la salut.
Rodríguez, Boned i Garrido (2009:247)	La diversió i ocupació del temps lliure, el manteniment de la forma i la millora de la salut.
Moreno, Cervelló i Martínez (2007:171)	La diversió per la pràctica de l'activitat, el manteniment de la força física per viure més saludablement i per aconseguir millorar l'aspecte físic.
<u>Capdevila, Niñerola i Pintanel (2004:62)</u>	<u>Persones Sedentàries:</u> La prevenció i salut positiva, la millora de la resistència i força muscular, el control de l'estrès i la diversió. <u>Persones Actives:</u> La millora de la força i la resistència muscular, seguit de la diversió, millora de l'agilitat i flexibilitat i la prevenció i salut positiva.

Figura 2: Recull bibliografia principals motivacions. Font: Elaboració pròpia.

3. Objectius i la hipòtesis de l'estudi

El tema de la recerca ha sorgit a través de la pròpia experiència i evolució de la pràctica esportiva realitzada fins el moment, i dels anys d'experiència professional en aquest sector. Tot projecte de recerca s'ha d'iniciar amb una pregunta que en determinarà el disseny. Per definir aquesta pregunta és bàsic reflexionar sobre els diferents condicionats que la poden afectar, com ara les possibilitats de finançament que tenim, el límit temporal, accessibilitat a les dades, a la mostra de la investigació, etc.

Les preguntes que em plantejo són:

- Quines són les barreres principals per la pràctica regular d'activitat física de la població de 17 a 25 anys al municipi de Cardedeu?
- Quines són les motivacions principals per la pràctica regular d'activitat física de la població de 17 a 25 anys al municipi de Cardedeu?

Així doncs els objectius de la investigació són identificar quines són les barreres principals per la població de 17 a 25 anys de la població de Cardedeu que dificulten la seva pràctica d'activitat física, com també les motivacions principals per la pràctica d'aquesta per el mateix sector de població i en la mateixa localitat.

Avui en dia ja s'han fet diferents estudis sobre les barreres i motivacions per la pràctica d'activitats físiques tant a Catalunya, com per exemple el realitzat per Capdevila, Niñerola i Pintanel (2004;2006), com en altres països, entre ells el realitzat per el Canadian fitness and Lifestyle Research Institute(1996), o el de Ruiz, García i Díaz (2007), però el que jo em proposo és precisar en les barreres i motivacions actuals que tenen el sector de la població estudiat, de 17 a 25 anys, i en la localització concreta de la població de Cardedeu.

A continuació es desenvolupa la descripció de la hipòtesi, exposant el resultat esperat, és a dir, la idea dels resultats que s'obtindran al finalitzar l'estudi. Aquesta hipòtesi és basa en la teoria trobada i desenvolupada en el marc teòric, els resultats d'altres estudis semblants. L'estudi ha de ser dissenyat de tal forma que la hipòtesi ha de poder ser acceptada o refutada (Thomas i Nelson, 2007:13).

Analitzant la bibliografia específica i diferents estudis publicats en referència a les principals barreres per a la pràctica d'activitat física (Capdevila, Niñerola i Pintanel, 2006; Canadian fitness and Lifestyle Research Institute,1996; Ponseti et al., 2005; Ruiz, García i Díaz, 2007; García i Caracuel, 2007; García Ferrando, 2006; Rodríguez, Boned i Garrido, 2009) considero que en l'actualitat el motiu principal per la no pràctica d'activitat física en la nostra societat és la falta de temps, conjuntament amb la sensació de desmotivació, d'avorriment i la preferència d'altres tipus d'activitats de lleure que es realitzen en el temps lliure.

En referència a les motivacions principals per a la pràctica d'activitat física, analitzant alguns dels estudis realitzats en referència a aquest tema (Moreno, Cervelló i Martínez, 2007; Ruiz, García i Díaz, 2007; Capdevila, Niñerola i Pintanel, 2004; García i Caracuel, 2007; Ponseti et al. 2005; García Ferrando, 2006; Rodríguez, Boned i Garrido, 2009) considero que la motivació principal per a la pràctica d'activitat física en la nostra societat és la de millorar la capacitat física i la salut, conjuntament amb la motivació de millorar el nostre aspecte físic (imatge corporal) i en nivells inferiors d'importància es trobarà l'aspecte de diversió i el d'interacció social.

4. Metodologia de la investigació

En aquest apartat trobem l'explicació de la metodologia utilitzada per a la realització de l'estudi. Es descriu de manera detallada la informació dels diferents participants de l'estudi, els instruments i materials utilitzats per aquest i finalment el procediment que s'ha seguit per completar tot el procés.

L'objectiu principal d'aquest apartat és descriure el treball realitzat amb un nivell de detall i especificitat suficient, de manera que, si algun lector volgués, podria repetir l'estudi seguint les nostres instruccions (Thomas i Nelson, 2007:24). Aquest estudi està realitzat seguint una metodologia quantitativa, ja que l'instrument utilitzat per aconseguir la informació és un qüestionari. Amb els resultats i el buidatge del mateix he pogut extreure totes les dades per analitzar la situació plantejada.

4.1 Mostra

Una de les qüestions més importants a resoldre en la realització d'un estudi d'aquestes característiques és determinar el volum de la mostra. L'objectiu principal és que aquesta sigui considerada representativa i així poder aplicar els resultats a la població general estudiada. Tal i com assenyala Morales (2012:10) amb referència als estudis amb poblacions on coneixem el nombre total del sector concret estudiat, la formula utilitzada per determinar la mostra és la següent:

$$n = \frac{N}{1 + \frac{e^2(N-1)}{z^2 pq}}$$

Figura 3: Formula per calcular la mida de la mostra en poblacions finites. Font: Morales (2012).

n= mida de la mostra que volem conèixer.

N= mida coneguda de la població estudiada.

e= error mostral/desviació típica

z= valor corresponent al valor de confiança

pq= variància de la població

En l'aplicació d'aquesta formula, tenint present que:

- La mida coneguda del sector d'edat estudiat (població de 17 a 25 anys a Cardedeu) és de 1527 persones (Institut Nacional d'Estadística, 2013).
- L'error mostrat utilitzat és de 0,03, és dir, un 3%.
- El valor corresponent al valor de confiança és 1,96, degut a que fem l'anàlisi dins d'un interval de confiança del 0,05
- La variància de la població que s'ha utilitzat és del 0,25.E

El resultat és:

$$n = \frac{1527}{1 + \frac{1526 \times e^2}{0,25 \times 1,96^2}} = 628,40$$

Segons el resultat obtingut, per a poder considerar la nostra mostra com a representativa, s'haurien d'aplicar els qüestionaris (instruments de l'estudi) a 628 persones del sector concret estudiat. Degut a les limitacions per a la realització d'aquest (veure apartat 8 del treball), la mostra final utilitzada esta formada per un total 38 participants amb edats que van dels 17 als 25 anys, distribuïts de la següent manera:

Edat	Nº de participants
17	2
18	3
19	2
20	4
21	8
22	9
23	3
24	3
25	4
Total:	38

Figura 4: Distribució per edats de la mostra. Font: Elaboració pròpia.

La mitjana d'edat obtinguda a la mostra és de 21,39 anys. Donat el nombre d'individus final d'aquesta mostra, no la podem considerar representativa del sector estudiat, i per tant no podem generalitzar els resultats , ja que no és un nombre suficient per a ser considerada com a tal.

4.2 Instruments

Per poder realitzar l'anàlisi de les diferents barreres o dificultats percebudes en relació a la pràctica d'activitat física utilitzaré l' "Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico", de Capdevila (2005) citat dins de Capdevila, Niñerola i Pintanel (2006:56). Aquesta versió inicial consta de vint ítems, que es contesten segons una escala de tipus Likert de 0 a 10 punts. Els valors propers a 0 indiquen "una razon poco probable que me impide practicar ejercicio físico las proximas semanas", i valors propers a 10 indiquen en canvi "una razón muy probable que me impide practicar ejercicio físico en las proximas semanas".

Amb referència a l'anàlisi de les motivacions utilitzaré la versió en castellà del "Exercise motivations Inventory (EMI-2; Markland i Ingledew, 1997), denominat "Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico", de Capdevila (2000) citat dins de Capdevila, Niñerola i Pintanel (2004:58). Aquesta versió inicial esta formada per 51 ítems, igual que el qüestionari original, amb la única diferencia que l'escala de puntuació tipus Likert en la versió original és una escala de puntuació de 0 a 5 i al AMPEF és una escala de 0 ("nada verdadero para mí") a 10 ("totalmente verdadero para mí"). Conjuntament amb els dos formularis també es registren dades personals com l'edat i el gènere de cada participants de la mostra i es pregunta el nivell d'exercici físic actual practicat en els últims 6 mesos per el participant en el moment de contestar els qüestionaris.

El nivell d'exercici físic es definirà com Niñerola, Capdevila i Pintanel (2006:57) assenyalen: "ejercicio practicado con una intensidad de esfuerzo por encima de lo normal, habitualment sudando o experimentando cierto cansancio, y de una duración mínima de 30 minutos seguidos por sesión", i tindrà sis possibles respostes: cap vegada, menys d'un cop al mes, un cop al mes, dos o tres cops al mes, una o dos cops per setmana i com a ultima opció tres o més cops a la setmana.

4.3 Procediments

Els dos qüestionaris, tant el "Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico" (ABPEF) com l' "Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico" (AMPEF), son proporcionats en sessions individuals per cada un del membres de la mostra. Primer sindicant les instruccions oportunes per a una correcta realització dels mateixos i a continuació tots els participants omplen de forma voluntària les diferents

dades sol·licitades sobre el paper i son informats del manteniment de l'anonimat i la confidencialitat de les seves dades.

Tots els subjectes de la mostra es classificant en actius o sedentaris, en funció del nivell d'exercici físic practicat en el moment de respondre els diferents qüestionaris, segons la definició d'exercici físic proposada anteriorment. Es consideraran subjectes actius els que durant els últims 6 mesos hagin practicat exercici de forma regular amb una freqüència mínima d'un cop o més per setmana. La resta de subjectes que no compleixen aquest requisit seran considerats sedentaris.

5. Resultats de l'estudi.

Els conjunt de resultats presentats a continuació s'han extret dels dos qüestionaris utilitzats, ABPEF i AMPEF, que han completat de forma individual cada un dels 38 membres de la mostra. A continuació es presenten les dades més significatives.

Els qüestionaris s'inicien contestant la pregunta relacionada amb el nivell d'hàbits esportius que té cada un dels individus en l'actualitat, per així poder classificar-los segons si actualment els podem considerar actius o sedentaris. Com es pot observar en la figura 5, la mostra està formada per un 53% de població sedentària i un 47% de població activa.

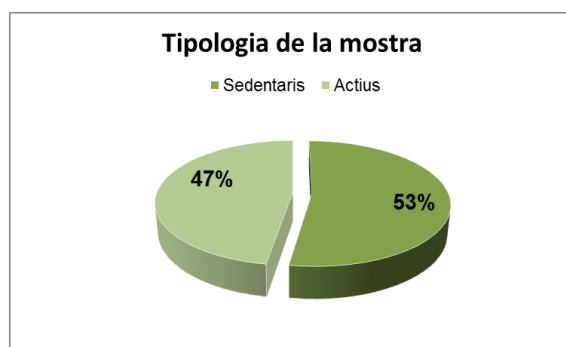


Figura 5: Tipologia de la mostra. Font: Elaboració pròpia.

Les dues tipologies presents a la mostra, actius i sedentaris, estan formades per un percentatge concret de nois i de noies. En el cas de la població sedentària, trobem que esta composta per un 25% de nois i un 75% de noies, tal i com podem observar en la figura 6. En relació amb el conjunt d'individus de la mostra considerats actius, curiosament els percentatges estan pràcticament invertits respecte el grup de sedentaris, ja que trobem un 72% de nois i un 28% de noies, com es pot veure en la figura numero 7.

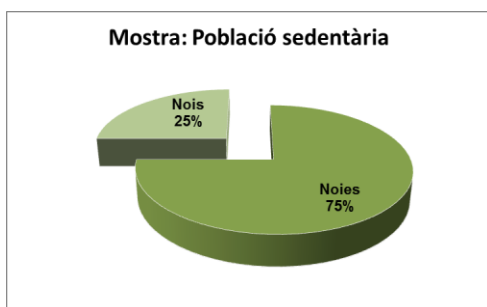


Figura 6: Població sedentària. Font: Elaboració pròpia.

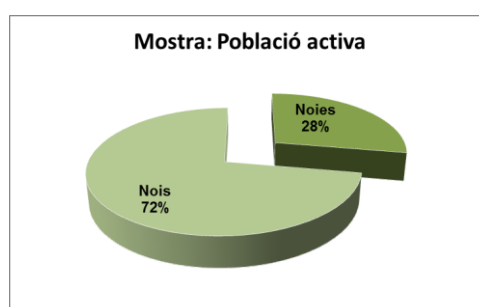


Figura 7: Població activa. Font: Elaboració pròpia.

Els resultats obtinguts ens indiquen que dins de la mostra estudiada, els nois de 17 a 25 anys són molt més actius que les noies, ja que dins de la població considerada sedentària només hi ha un 25% de nois i en el grup de població activa en canvi només hi ha un 28% de noies.

El primer qüestionari a completar pels individus de la mostra és el "Autoinforme de Barreres para la Práctica de Ejercicio Físico" (ABPEF). Consta d'un total de vint ítems a considerar de forma individual segons el seu nivell d'importància com a barrera d'inici de la pràctica d'activitat física de forma regular en els propers dies. Els resultats d'aquest els podem observar a continuació en la figura número 8.

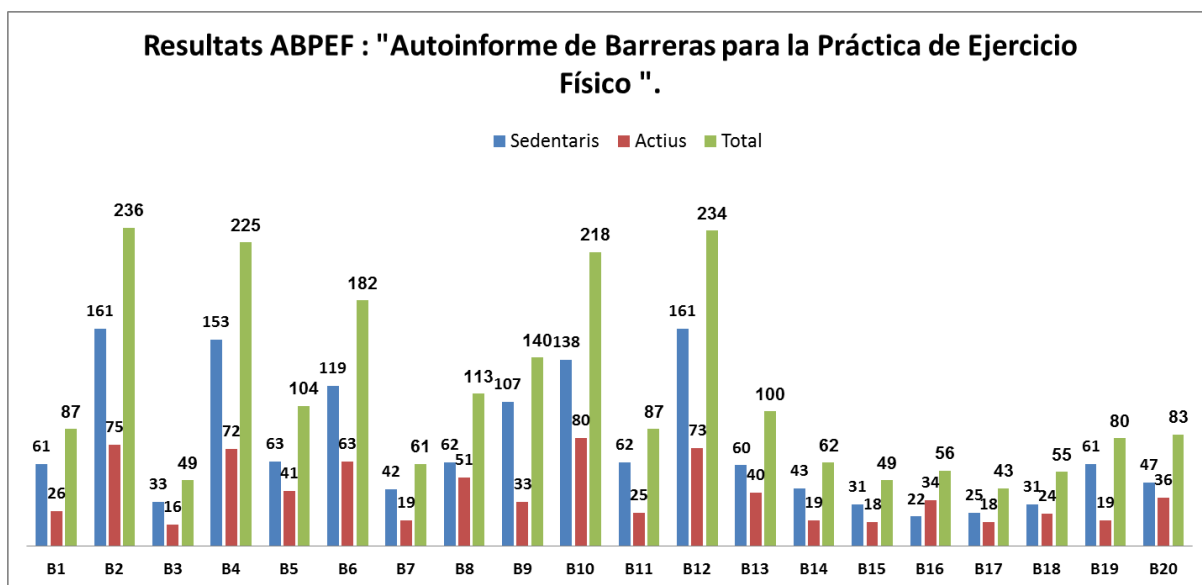


Figura 8: Resultats ABPEF. Font: Elaboració pròpia.

Podem observar tant les barreres considerades més importants per el grup de la mostra que són individus actius com pels considerats sedentaris i el recull total sumant les valoracions dels dos grups. Podem constatar com el grup de població sedentària i el resultat total agrupant les dues tipologies de la mostra coincideixen en l'ordre de les cinc barreres principals. En el grup d'actius hi ha alguna petita variació en l'ordre d'importància de les cinc barreres més significatives, però coincideixen també en destacar els mateixos 5 ítems que els sedentaris. En l'anàlisi de les cinc barreres considerades més significatives pel total de la població estudiada trobem en primer lloc la B2, "tener pereza" (236 punts); com a segona barrera més destacada la B12, "no encontrar el tiempo necesario para el ejercicio"(234 punts); en tercera posició la B4, "tener demasiado trabajo" (225 punts); en quarta posició la B10, "falta de voluntad

para ser constante” (218 punts), i com a cinquena barrera destacada trobem la B6, “Poder hacer a la misma hora otras actividades mas divertidas” (182 punts).

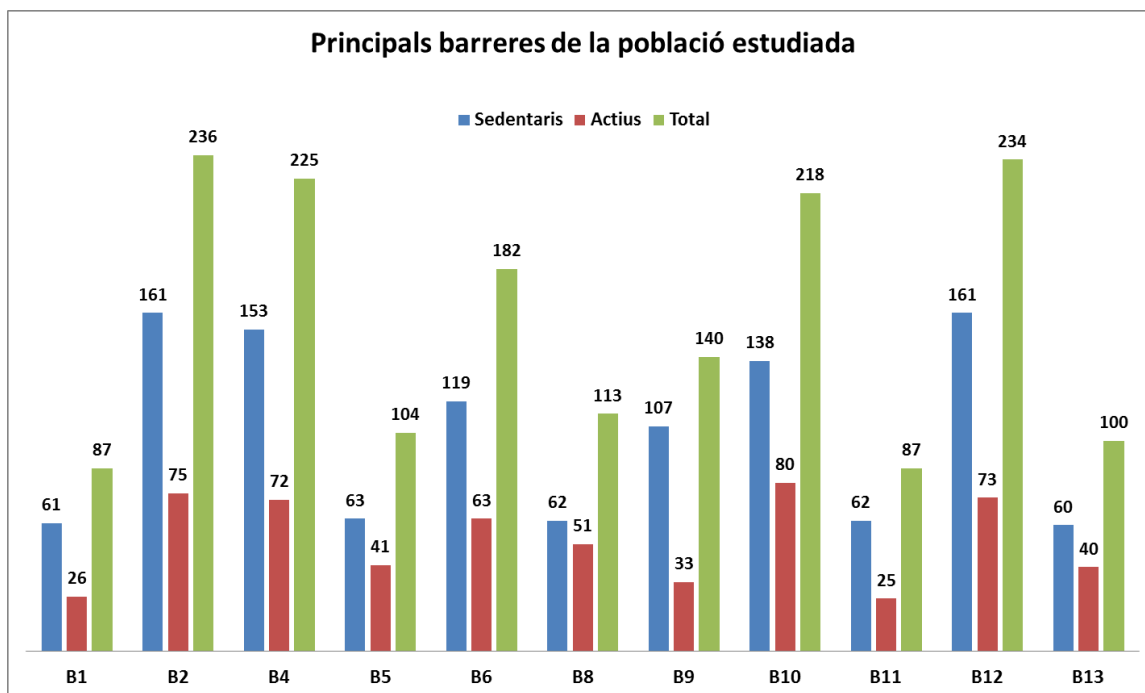


Figura 9: Principals Barreres. Font: Elaboració pròpia

La diferència més significativa entre el grup de sedentaris i actius respecte a les cinc barreres que consideren més importants per a no practicar activitat física de manera regular és que el grup d'actius modifica l'ordre d'aquestes cinc, destacant com a primera barrera la B10, “Falta de voluntad para ser constante” (80 punts), i posa en segona posició la B2, “Tener pereza” (75 punts).

El segon qüestionari a completar per cada un dels individus de la mostra és el “Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico” (AMPEF). El formen un total de 51 ítems a considerar individualment segons el seu nivell d'importància com a motivació per iniciar la pràctica d'activitat física en els propers dies. Els resultats obtinguts els podem observar a continuació en la figura 10, on es troben recollits els 20 ítems més importants dels 51 presents en el qüestionari. Hi figuren tant les motivacions considerades més importants pel grup d'individus actius, com pels considerats sedentaris i el recull total sumant les valoracions dels dos grups.

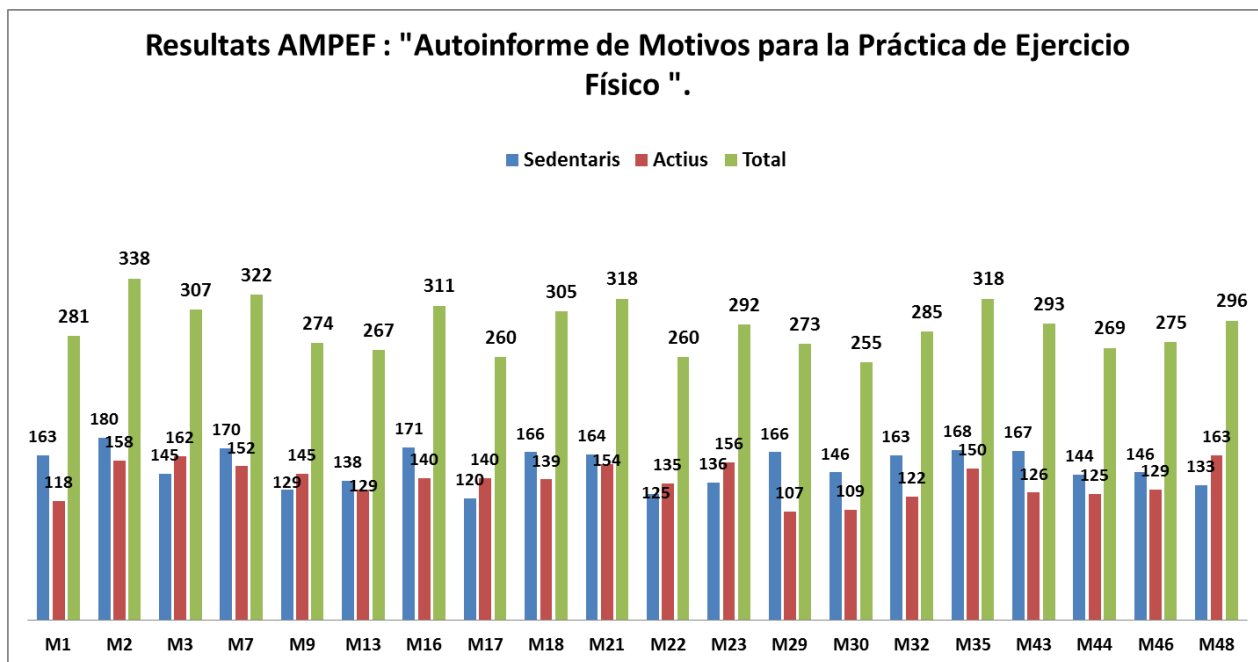


Figura 10: Resultats AMPEF. Font: Elaboració pròpia.

Podem observar com les motivacions principals per a realitzar activitat física són molt diferents si analitzem els resultats segons les dues tipologies dels grups. És a dir, els grups de població considerats sedentaris i els actius no donen el mateix valor a les diferents motivacions.

Si ens centrem en el grup de sedentaris, aquests destaquen com les cinc motivacions més importants: la M2, "Para mantenerme sano" (180 punts), és la més destacada; seguida de la M16, "Para evitar problemas de salud" (171 punts); en tercera posició la M7, "Para tener un cuerpo sano" (170 punts); com a quarta motivació més important la M35, "Para sentirme más sano" (168 punts), i com a cinquena més destacada la M43, "Para quemar calorías" (167 punts).

En el sector de la mostra considerada com a individus actius, destaquen com a les cinc motivacions principals: la M48, "Porque haciendo ejercicio me siento muy bien" (163 punts) en primer lloc; en segona posició la M3, "Porque me hace sentir bien" (162 punts); la tercera més destacada és la M2, "para mantenerme sano" (158 punts); com a quarta motivació més important destaquen la M23, "Porque el ejercicio hace que me sienta satisfecho" (156 punts), i la cinquena motivació principal considerada per els actius és la M21, "Porque quiero disfrutar de buena salud" (154 punts).

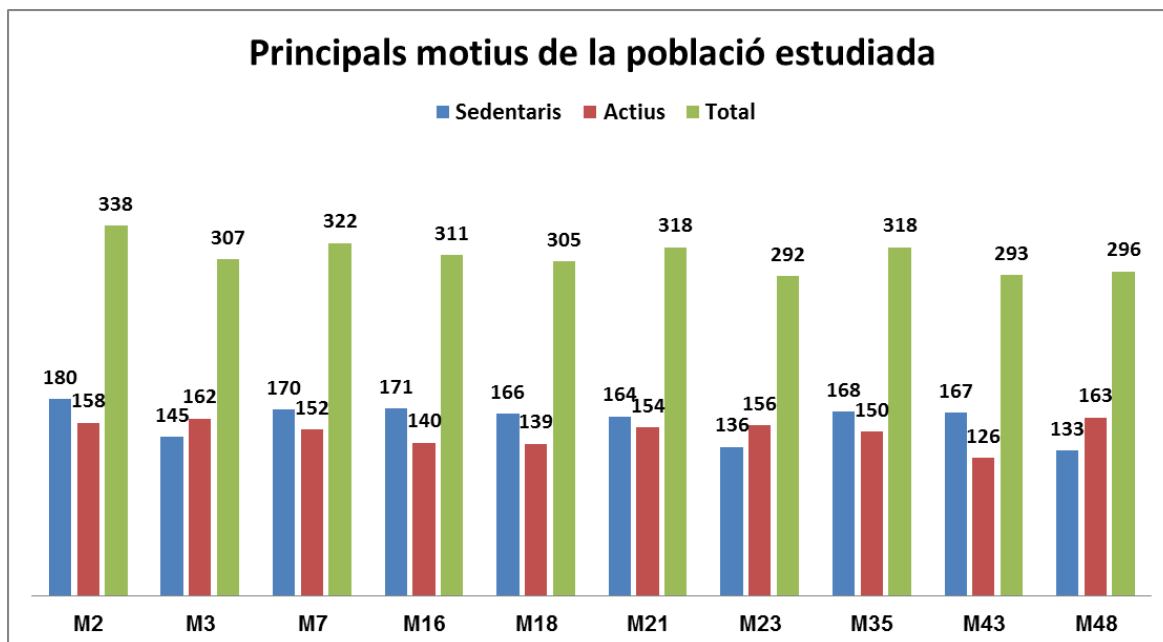


Figura 11: Principals Motius. Font: Elaboració pròpia

Si analitzem les principals motivacions tenint en compte la suma de les dues tipologies de grups (actius i sedentaris), trobem que la principal motivació és la M2, “Para mantenerme sano” (338 punts); la segona més destacada és la M7, “Para tener un cuerpo sano” (322 punts); la tercera més considerada és la M21, “Porque quiero disfrutar de buena salud” (318 punts); en quarta posició trobem la M35, “Para sentirme mas sano” (318 punts), i com a cinquena motivació més destacada la M16, “Para evitar problemas de salud” (311 punts). Podem observar en la figura número 11 que, tot i destacar anteriorment les cinc motivacions principals, la diferencia numèrica amb les següents opcions és petita. Podriem enumerar també altres motivacions com la M3, “Porque me hace sentir bien” (307 punts); la M18, “Para tener un buen cuerpo” (305 punts); o la M48, “Porque haciendo ejercicio me siento muy bien” (296 punts), com a motivacions també importants a considerar, ja que estan en nivells numèrics molt semblants en importància, a les cinc més valorades.

Utilitzant de referència l'organització de les barreres feta a l'estudi realitzat per Capdevila, Niñerola i Pintanel (2006), especificat i referenciat en el marc teòric, on aquestes són agrupades en 4 grans grups, imatge corporal, fatiga/mandra, obligacions/falta de temps i ambient/instal·lacions, i realitzant la suma dels resultats dels ítems que cada un d'aquests quatre grups incorpora, en la figura 12, es mostra, que el conjunt d'ítems agrupats en el factor Fatiga/Mandra (885 punts) són considerats les barreres més importants per la pràctica d'activitat física. Molt proper numèricament al primer factor hi ha el d'obligacions/falta de temps (754 punts), que és considerat el

segon més important com a barrera per a la pràctica d'activitat física. A una diferencia numèrica molt més gran trobem com a tercer factor la imatge corporal (369 punts), i com a últim factor , l'ambient/ instal·lacions (256 punts), amb una importància molt més relativa.

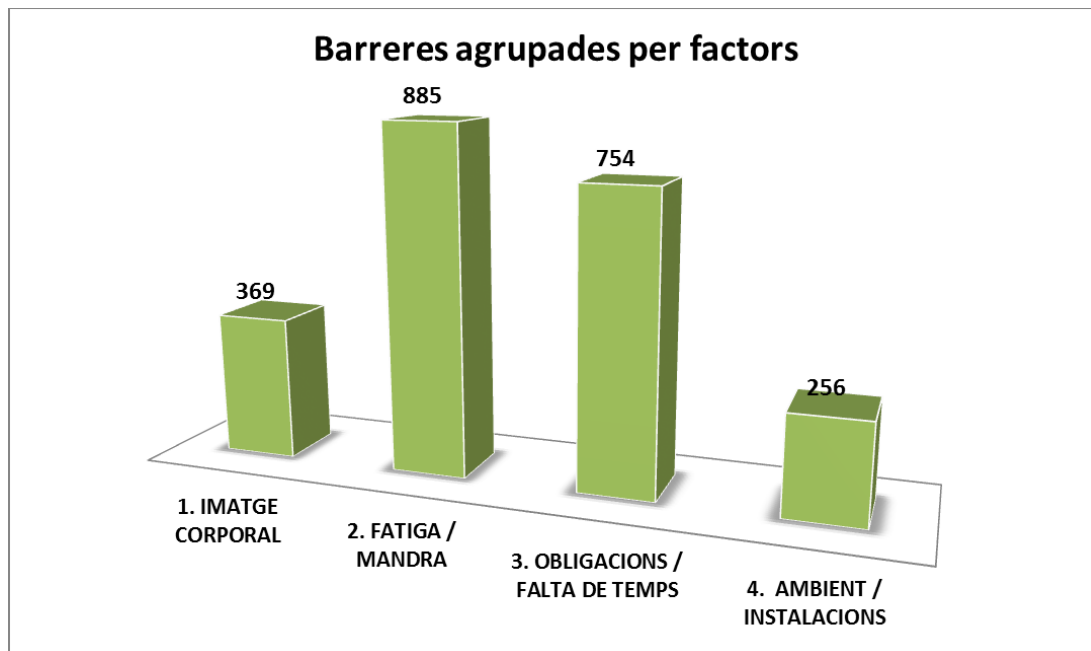


Figura 12: Barreres agrupades per tipologies. Font: Elaboració pròpia

Si ens tornem a centrar en les motivacions, i utilitzant ara de referència l'estudi realitzat per Capdevila, Niñerola i Pintanel (2004) - especificat i referenciat al marc teòric, on aquestes són agrupades en 11 tipologies, pes i imatge corporal, diversió i benestar, prevenció i salut positiva, competició, afiliació, força i resistència, reconeixement social, control de l'estrès, agilitat i flexibilitat, repte i urgència de salut - i realitzant la suma dels resultats dels ítems que cada un d'aquest grups incorpora, podem observar en la figura 13 que destaquen de manera considerable el factor del pes i imatge corporal (2096 punts), i el factor diversió i benestar (1903 punts) com les dues categories més importants a considerar en referència a les motivacions per a l'inici de la pràctica d'activitat física. El tercer factor amb un pes també important és el de prevenció i salut positiva (1607 punts), i com a quart i cinquè factor trobem amb uns nivells de puntuació molt semblants el de força i resistència (928 punts) i el control de l'estrès (924 punts).

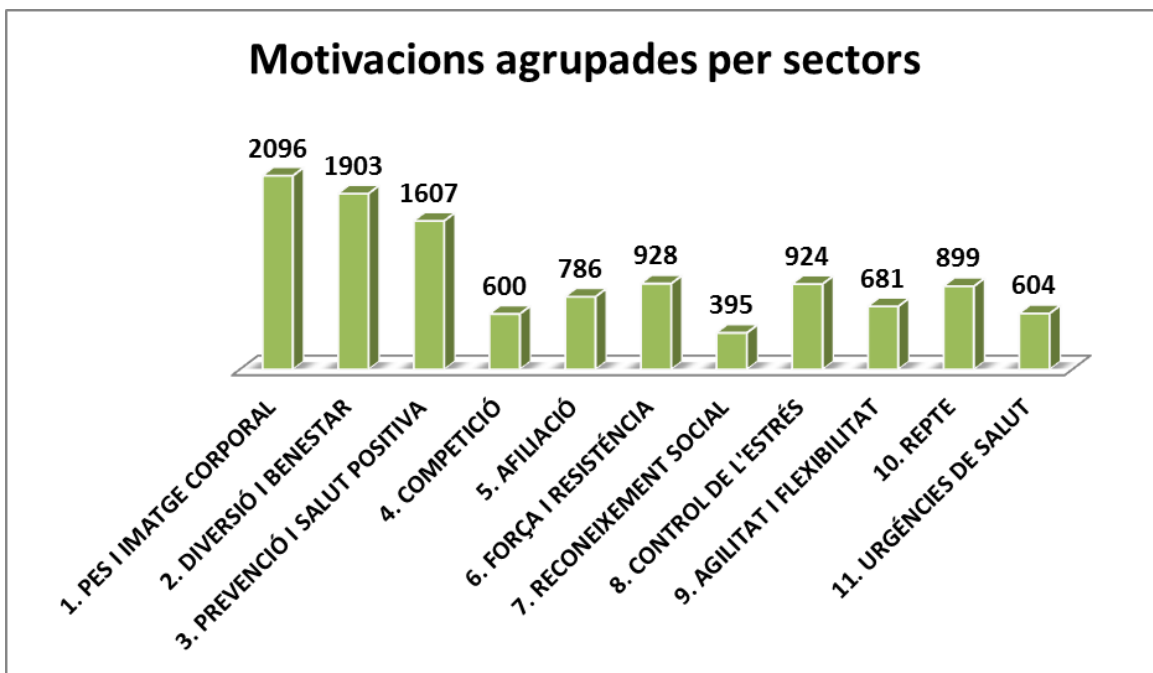


Figura 13: Motivacions agrupades per tipologies. Font: Elaboració pròpia

Realitzant aquests últims anàlisis, agrupant tant les barreres com les motivacions en el conjunt de grups determinats anteriorment, però observant els resultats de manera individual pels grups considerats sedentaris i actius, en les figures 14 i 15, s'especifica com en relació amb les barreres, la diferència més significativa és que en el grup de sedentaris les barreres relacionades amb la imatge corporal estan situades en tercera posició, i en canvi, en la població activa aquest factor es troba en la quarta posició, considerant els ítems relacionats amb ambient/instal·lacions més significatius per aquest grup de la mostra.

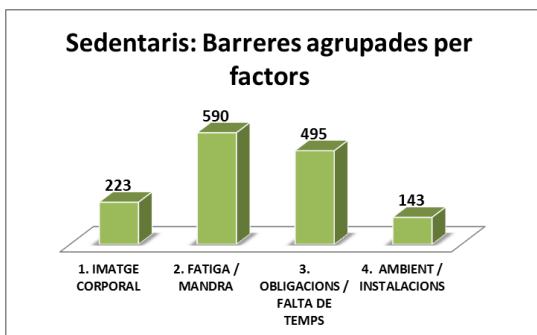


Figura 14: Barreres Sedentaris. Font: Elaboració pròpia

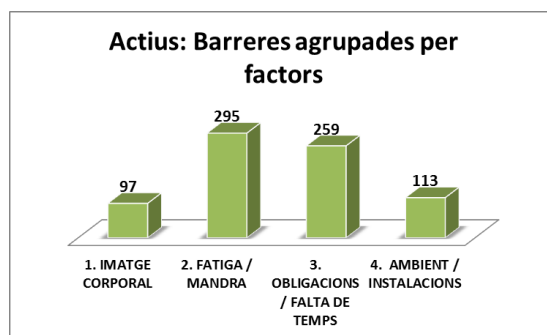


Figura 15: Barreres Actius. Font: Elaboració pròpia

Si realitzem l'anàlisi de les motivacions, en les figures numero 16 i 17 es representen les diferències segons els grup de la mostra, sedentaris o actius, dels diferents factors a nivell de motivació.

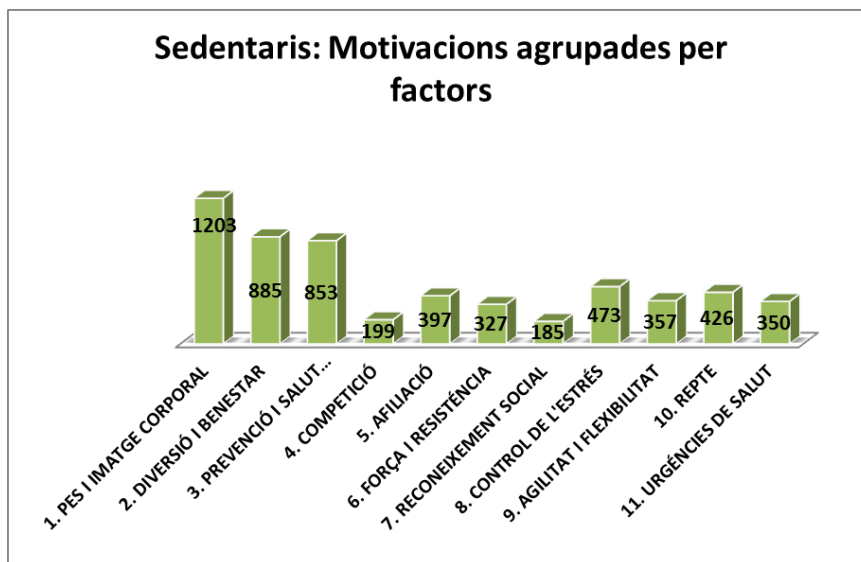


Figura 16: Motivacions Sedentaris. Font: Elaboració pròpia

En aquest sector de la mostra (sedentaris) destaquen com a motivacions principals les relacionades amb el pes i la imatge corporal (1203 punts), seguides, amb uns valors de puntuació molt semblants entre elles, les motivacions que tenen relació amb la diversió i benestar (885 punts) i les de prevenció i salut (853 punts). A nivells inferiors de puntuació trobem com a motivacions a tenir presents les relacionades amb el control de l'estrès (473 punts) i les que estan dins del factor repte (426 punts).

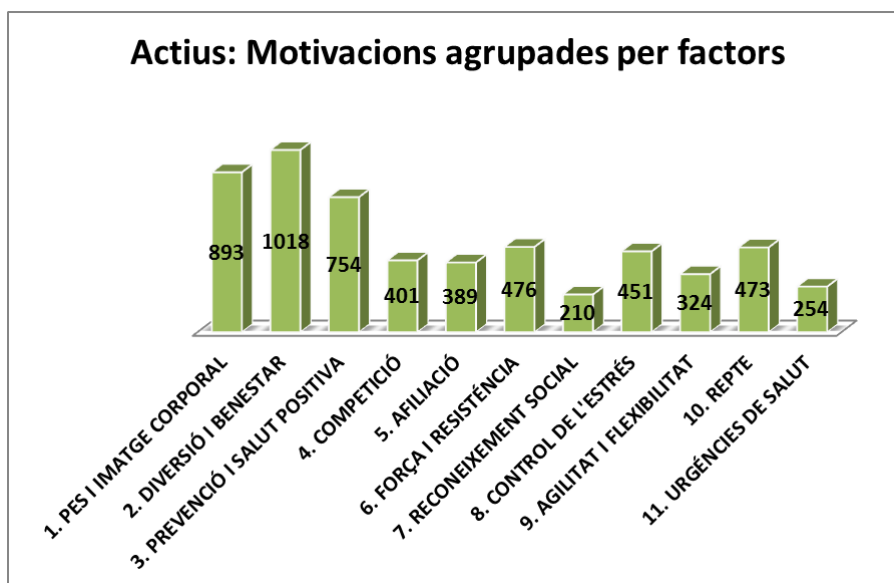


Figura 17: Motivacions Actius. Font: Elaboració pròpia

El grup mostra definit com a actiu, a diferència del sedentari, destaca com a factor de motivació principal a tots aquells ítems relacionats amb la diversió i el benestar (1018 punts), deixant en segon terme els relacionats amb el pes i la imatge corporal (893 punts) i el factor de prevenció i salut positiva en tercera posició (754 punts). Destaquen també, però amb un nivell de puntuació força inferior, totes aquelles motivacions amb relació a la millora de la força i resistència (476 punts) i els relacionats amb la realització d'un repte (473 punts).

6. Anàlisi de resultats i discussió

Després de presentar el recull de resultats obtinguts amb l'aplicació dels dos qüestionaris (ABPEF i AMPEF), és important analitzar-los i reflexionar, per poder extreure així la informació important a destacar, segons els objectius principals de l'estudi. A continuació també és realitza la valoració del conjunt de resultats, amb referència a la informació exposada al marc teòric del propi treball.

En el nostre estudi, tal i com expliquem a l'inici del marc teòric, considerem activitat física com l'activitat física programada, estructurada i on l'objectiu és adquirir, mantenir o millorar un o més components de la forma física. Tercedor (1998:32) la defineix com "qualsevol moviment del cos estructurat i repetitiu que té per objecte una millora o manteniment de la condició física". En el grup mostra estudiat podem observar com només 47% dels participants els podem classificar com actius, és a dir, que realitzen activitat física com a mínim un cop per setmana. Aquest fet ens confirma que avui en dia, tot i el coneixement que hi ha dels beneficis de la pràctica d'activitat física tant a nivell físic, psicològic i social, descrits en l'apartat d'activitat física i salut del marc teòric, encara trobem nivells molts alts de sedentarisme en la població estudiada. Tal i com està especificat en el marc teòric, Segura i Virgili (2010:210) indiquen que mentre dura el període escolar obligatori la pràctica d'activitat física és generalitzada, i que quan finalitza aquesta etapa obligatòria, disminueix el nivell de pràctica regular. Els resultats obtinguts amb els joves entre 17 i 25 anys estudiats (estan en etapa post-obligatòria) a nivell de població activa (47% de la mostra) ens reforcen aquest fet.

En el sector considerat sedentari observem que la mostra esta formada per un 25% de nois i un 75% de noies, i en canvi el grup d'actius el componen un 72% de nois i un 28% de noies. Aquest fet ens pot fer pensar que els nois dels sector d'edat estudiat són molt més actius a nivell de realització de pràctica d'activitat física que les noies, però per poder confirmar aquesta tendència hauríem d'aprofundir en la realització d'un estudi concret amb una mostra representativa.

En l'anàlisi de les diferents barreres més importants per a la pràctica d'activitat física en la mostra estudiada destaquen "tener pereza" (236 punts), "no encontrar el tiempo necesario para el ejercicio" (234 punts), "tener demasiado Trabajo (225 punts)", "falta de voluntad para ser constante" (218 punts) i "poder hacer a la misma hora otras actividades más divertidas" (182 punts). Totes aquestes formen part dels dos factors de barreres més significatius en la mostra com són el factor fatiga/mandra i

obligacions/falta de temps. Aquestes van en la mateixa línia que destaquen diferents autors de referència en altres estudis ja realitzats, presentats en el marc teòric, com: el Canadiant fitness and life style (1996:2), on assenyalen dins de les principals barreres la manca d'energia i la poca motivació; Ruiz, Garcia i Diaz (2007:158) que assenyalen la falta de temps, preferència per altres activitats i la sensació de mandra i avorriment; Garcia Ferrando (2006:34) que en la mateixa línia que els altres autors i amb resultats molt semblants a l'estudi realitzat, anomena la falta de temps i la mandra i desmotivació com algunes de les principals barreres de pràctica d'activitat física, o Ponseti et al. (2005:81) que, igual que en el nostre cas, també destaca com a una barrera significativa tenir unes altres preferències per sobre de la pràctica d'activitat física.

A una diferència numèrica important, però tot i així cal tenir-les presents com a barreres per l'inici de la pràctica d'activitat física, trobem com a tercer factor a considerar la imatge corporal (369 punts), i com a últim factor d'importància, el ambient/ instal·lacions (256 punts), amb una importància molt més relativa.

Els diferents resultats obtinguts en referència a les barreres més significatives reforcen la tendència assenyalada per Ponseti et al. (2005:81) on l'evidència que l'abandonament i el desinterès cap a la pràctica esportiva és un tema real i important avui en dia en el sector dels joves. Principalment cal destacar la confirmació que la pràctica esportiva no dona resposta als interessos i les motivacions d'aquest grup mostra de població estudiat.

En l'anàlisi de les diferents motivacions més importants per a la pràctica d'activitat física en la mostra estudiada destaquen: "Para mantenerme sano"; amb una tipologia molt semblant "Para tener un cuerpo sano"; la tercera més considerada és "Porque quiero disfrutar de buena salud"; en quarta posició trobem "Para sentirme mas sano", i com a cinquena motivació més destacada "Para evitar problemas de salud". Podem observar en els diferents gràfics de resultats en referència a les motivacions que, tot i destacar anteriorment les cinc principals, trobem que la diferència numèrica amb les següents és molt petita. Per aquest fet no podem deixar d'enumerar altres motivacions com: "Porque me hace sentir bien", "Para tener un buen cuerpo" o també "porque haciendo ejercicio me siento muy bien", com a motivacions importants a considerar, ja que estan a un nivell numèrics molt semblants a les cinc més destacades.

En l'anàlisi de resultats de les motivacions més significatives per el grup mostra trobem el factor pes i imatge corporal i el factor diversió i benestar, com els dos més importants a considerar en referència a les motivacions per a l'inici de la pràctica d'activitat física. El tercer factor és el de prevenció i salut positiva, i com a quart i cinquè factor trobem amb nivell de puntuació molt semblants el de força i resistència i el control d l'estrès. Aquest resultats també es troben en relació amb els obtinguts en els altres estudis especificats al marc teòric, on també es destaquen com a motivacions importants: mantenir o millorar la salut, la diversió i el plaer, motius estètics, gaudir de la pràctica o alliberar tensions (Ruiz, García i Díaz (2007:155); García i Caracuel (2007:47); García Ferrando (2006:34); Rodríguez, Boned i Garrido (2009:247); Moreno, Cervelló i Martínez (2007:171)). Tots ells en la mateixa línia que els resultats obtinguts en el nostre grup mostra.

Segons els resultats obtinguts es considera important destacar la diferent valoració realitzada per el grup de la mostra considerat sedentari i per el grup considerat actius amb referència a les motivacions més significatives. Els sedentaris destaquen com a motivacions principals les relacionades amb el pes i la imatge corporal, i el grup mostra definit com actiu, en canvi, destaca com a factor de motivació principal a tot aquells ítems relacionats amb la diversió i el benestar, deixant en segon terme els relacionats amb el pes i la imatge corporal. Els actius, a diferencia dels sedentaris, també donen un valor d'importància més alt a totes aquelles motivacions relacionades amb la millora de la força i resistència i amb la realització d'un repte. Aquesta diferenciació la podem observar també en l'estudi realitzat per Capdevila, Niñerola i Pintanel (2004:62), on destaquen, igual que en aquest, la prevenció i salut positiva com a motivacions principals per la tipologies de sedentaris, i en canvi, els actius consideren com a factors motivadors: la millora de la resistència i força muscular, el control de l'estrès i la diversió.

7. Conclusions

Els nivells de sedentarisme en l'actualitat, tot i el nivell de coneixement dels beneficis que aporta la pràctica d'activitat física de forma regular, són preocupants i crec que és un tema a considerar des de diferents àmbits. Com a futurs professionals de les ciències de l'activitat física i l'esport, considero que tenim l'obligació d'assumir part d'aquesta responsabilitat i mirar de prendre mesures al respecte per tal d'afavorir els nivells de salut i benestar físic i mental dels ciutadans del nostre entorn. S'han de intentar trobar solucions a aquesta problemàtica i la realització d'aquest treball pot ser un exemple del primer pas d'un possible pla d'actuació en una localització concreta com és la localitat de Cardedeu.

Hem de tenir present que les barreres i les motivacions poden ser molt diverses per cada individu analitzat i canviant amb el pas del temps, segons les situacions i factors que pot tenir cada persona en les diferents etapes de la seva vida. Tenint en compte els objectius plantejats en aquest estudi, és a dir, identificar quines són les barreres principals per la població de 17 a 25 anys de la població de Cardedeu que dificulten la seva pràctica d'activitat física regular, com també les motivacions principals per la pràctica d'aquesta per el mateix sector de població i en la mateixa localitat, podem considerar aquest objectius assolits de forma satisfactòria.

Segons els resultats obtinguts en aquest estudi podem concloure que amb referència a les barreres principals per a la pràctica de l'activitat física regular en aquest sector concret de població destaquen les relacionades amb la mandra i la falta de temps, degut al volum d'obligacions existents. Hem pogut definir de forma més específica els ítems més destacats dins d'aquests grans grups com són: tenir mandra, no trobar el temps necessari per realitzar l'exercici, tenir massa feina, o la falta de voluntat per ser constant.

Pel que fa a les conclusions més significatives a nivell de motivacions, trobem, a nivell de significació per el grup estudiat, els factors que tenen relació directa amb el pes, la imatge corporal, la diversió, el benestar i la prevenció i salut positiva, com a més importants a considerar en referència a les motivacions per a l'inici de la pràctica d'activitat física. Igual que en el cas de les diferents barreres, també hem pogut concretar de forma més específica les motivacions, i així destacar els ítems: per mantenir-me sa, per tenir un cos sa, perquè vull gaudir de bona salut, per trobar-me més sa i per evitar problemes de salut. Totes aquestes referències a les motivacions

principals estan enfocades al mateix objectiu, aconseguir gaudir d'una bona salut i mantenir-la el màxim temps possible. Aquest fet ens reforça la idea plantejada en diferents punts del treball on s'especifica que avui en dia la relació entre la realització d'activitat física i la millora de la salut ja és present en la gran majoria de la població i que el desconeixement d'aquesta no és el problema dels nivells de sedentarisme actuals.

Tot i haver destacat anteriorment els principals motius d'inici de pràctica esportiva per la mostra estudiada, consideraria un error quedar-nos només amb aquests, ja que segons els resultats obtinguts cal valorar altres aspectes motivacionals que han obtingut resultats numèrics molts semblants als més destacats, com poden ser els ítems: perquè em fa sentir bé, per tenir un bon cos, perquè fent exercici em sento molt bé.

Considero imprescindible en aquest tipus d'estudi, un cop analitzats els resultats obtinguts, la importància de diferenciar els resultats segons la tipologia dels individus a nivell de pràctica d'activitat física, és a dir, si són considerats actius o sedentaris. En els resultats obtinguts pel que fa les diferents barreres, les variacions en aquest grups no són gaire significatives, però en referència a les motivacions, els resultats i el nivell de significació dels ítems segons la tipologia de l'individu són diferents. És bàsic tenir en compte aquest fet si es vol dissenyar un programa d'iniciació a la pràctica d'activitat física per a persones sedentàries o si pel contrari es vol potenciar un programa per persones ja actives.

Amb referència a les diferents hipòtesis plantejades en els inicis de l'estudi, podem concloure que al realitzar-les utilitzant de referència altres estudis publicats amb objectius molt semblants, aquestes estan en la mateixa línia que els resultats obtinguts. Com a possibles barreres principals vaig especificar la falta de temps, conjuntament amb la sensació de desmotivació, d'avorriment i la preferència d'altres tipus d'activitats de lleure que es realitzen en el temps lliure.

Pel que fa a les hipòtesis plantejades a nivell de motivacions, cal especificar que jo vaig destacar la millora de les capacitats físiques i la salut. En aquest sentit, en els resultats obtinguts en la mostra de l'estudi les motivacions principals es centren en tots els ítems relacionats amb la salut i només en el cas dels individus actius, la millora específica de les condicions físiques assoleix una importància rellevant. Tot i així, cal dir que si millorem la salut estem millorant de forma directe les nostres condicions

físiques, però no fent un treball específic amb aquest objectiu. Les altres hipòtesis plantejades, com la de millorar el nostre aspecte físic o la pràctica per diversió, estan relacionades amb els resultats obtinguts i destaquen com les més significatives.

Avui en dia trobem un volum d'oferta de programes i d'esdeveniments esportius molt amplia, però tot i així, considero que en l'àmbit esport i salut hi ha un marge de creixement a considerar. Com a futur professional de l'esport en l'àmbit de la gestió esportiva, considero interessant dissenyar en base a estudis com el realitzat, on podem analitzar les principals barreres de pràctica de l'activitat física i les motivacions per iniciar aquesta d'una població concreta, diferents programes i esdeveniments enfocats a l'inici i l'adherència de la pràctica d'activitat física de forma regular. Per aconseguir els objectius plantejats en aquests, és bàsic analitzar els resultats obtinguts en l'estudi, intentar evitar les barreres especificades, així com potenciar al màxim tots aquells aspectes més motivadors per la població estudiada.

La tendència actual, des del meu punt de vista, és intentar que tothom realitzi esdeveniments on l'objectiu és aconseguir completar grans recorreguts, estar realitzant activitat física moltes hores seguides, buscar les climatologies més adverses per la pràctica d'aquesta, etc., en definitiva, buscar el límit físic de les persones. Considero aquestes modalitats com una amenaça actual per la relació salut i activitat física, i considero bàsic per contrarestar aquesta tendència, crear programes alternatius molt atractius de realitzar pels participants, on els objectius principals siguin gaudir de la realització d'activitat física, potenciar la salut, el benestar físic i mental de les persones i educar-les, incorporant uns bon hàbits esportius per millorar així les seves condicions de vida.

8. Supòsits bàsics i limitacions de l'estudi.

Tots els estudis tenen determinades premisses fonamentals sense les quals no es podrien realitzar, és a dir, hi ha una sèrie de condicions que es donen pel fet que hi són presents. Un estudi com aquest, on s'analitza l'actitud i/o comportament de les persones en relació amb la pràctica d'activitat física, es basa en el supòsit que les diferents barreres i motivacions que tenim per a la pràctica d'activitat física es poden, totes elles, demostrar i mesurar. Un altre aspecte que donem per fet en la realització del nostre estudi és que els nostres participants estan en bon estat tant a nivell físic com mental en el moment de respondre els diferents qüestionaris. A més a més, es suposa que els participants han entès les instruccions per respondre els diferents qüestionaris i que són totalment sincers en les seves respostes.

Les limitacions de l'estudi són possibles errors o efectes que no podem controlar, o els resultats de les restriccions imposades per el propi investigador. Algunes de les limitacions són degudes a l'enfocament de l'estudi i aquestes reben sovint el nom de delimitacions (Thomas i Nelson, 2007:61). Una de les delimitacions marcades en aquest estudi és el nombre de participants que formen la mostra, 38 subjectes. No la podem considerar una mostra representativa de la població estudiada, ja que és un nombre reduït de participants. S'ha de considerar com una delimitació, també, la utilització de només un qüestionari validat per analitzar les barreres i un altre per analitzar les motivacions.

El fet que l'estudi s'hagi realitzat a la localitat de Cardedeu, és a dir, la totalitat de la mostra és d'aquesta població, comporta una limitació intrínseca, ja que els resultats obtinguts no els podem generalitzar de forma directa i aplicar-los a la resta del territori.

D'altre banda, considero important destacar com a factor limitant d'aquest estudi la poca formació rebuda durant la realització dels quatre anys del grau respecte a l'anàlisi estadístic de dades. Aquesta és una qüestió fonamental en aquest treball final de grau i considero que no hem assolit una bona base en aquest aspecte i això es veu reflectit en la qualitat de l'anàlisi d'aquesta investigació.

9. Referències

- Albuixech, Sònia [et al.] (2003). *Activitats físiques per a adults: Manual de la dona*. Barcelona: diputació de Barcelona.
- Blasco, Tomás [et al.]. "Evolucion de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios". *Revista de psicología del deporte*, 1996, núm. 18, p. 51-63.
- Canadian fitness and life style (1996). *Barriers to physical activity* [en línia]. Ottawa: Research institute. [Consulta: 2 de gener del 2014]. Disponible a : <<http://www.cflri.ca/media/node/110/files/pip04.pdf>>
- Candela, Nieves; Olmedilla, Aurelio; Blas, Amador. "Relaciones entre la pràctica de actividad física y el autoconcepte, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes". *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2008, núm.8, p.61-77.
- Cantera, Miguel Ángel; Devís, José. "La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes". *Apunts*, 2002, núm. 67, p. 54-62.
- Capdevila, Lluís (2000). *Actividad física y estilo de vida saludable: curso de promotor de actividad física y de estilo e vida saludable*. Terrassa: Cardellach Còpies.
- Capdevila, Lluís, Niñerola, Jordi, Pintanel, Mònica. "motivacion y actividad física: El autoinforme de motivos para la pràctica de ejercicio físico". *Revista de Psicología del Deporte*, 2004, núm.13, p. 55-74.
- Capdevila, Lluís; Niñerola, Jordi; Pintanel, Mònica. "Barreras Percibidas y actividad Física: El Autoinforme de Barreres para la Pràctica de Ejercicio Físico". *Revista de Psicología del Deporte*, 2006, núm.15, p. 53-69.
- Cavalli, Nick; Kahlmeier, Sonja ;Racioppi, Francesca (2006). *Physical activity and Health in Europe: Evidence for action*. Copenhagen: WHO.
- Cecchini, José, Méndez, Antonio, Contreras, Onofre (2005). *Motivos del abandono de la pràctica del deporte juvenil*. Cuenca: Ediciones de la Universidad de Castilla la Mancha.
- Devís, José [et al.] (2000). *Actividad Física, Deporte y Salud*. Barcelona: INDE.

Dosil, Joaquín (2008). *Psicología de la actividad Física y el Deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Dishman, Rod; Heath, Gregory; Lee, I-Min (2013). *Physical Activity Epidemiology*. Champaign: Human Kinetics.

García, Jesús; Caracuel, José Carlos. "La motivación hacia la práctica Deportiva en adolescentes mexicanos: Inicio, mantenimiento y abandono". *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2007, núm. 2, p. 41-60.

García, Manuel. "Veinticinco años de análisis de comportamiento deportivo de la población espanyola (1980-2005)". *Revista internacional de psicología*. 2006, núm. 14, p. 15-38.

Garita, Elmer. "Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte". *Revista MH Salud*, 2006, núm. 3, p.1-16.

Gutiérrez , Melchor. "Actividad Física, estilos de vida y calidad de vida". *Revista de Educación Física*, 2000, núm. 77, p. 5-16.

Instituto Nacional de Estadística (2013). Revisión del Padrón municipal [en línea]. Madrid: INE [Consulta: 26 d'abril 2014]. Disponible a: <http://www.ine.es/jaxi/volver.do#nogo>

Jara, Pedro; Vives, Laura; Garcés, Enrique (2009). "Motivación para la práctica de actividad física y Deportiva". Dins: Márquez, Sara; Garatachea, Nuria (coord.). *Actividad Física y Salud*. Madrid: Díaz de Santos, p. 177-191.

Markland, David; Hardy, Lew. "The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise". *Personality and Individual Differences*, 1993, núm.15, p.289-296.

Martínez, Jesús (1998). "Ciències sociales, deporte y calidad de vida". Dins: Jesús Martínez (coord.). *Deporte y calidad de vida*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz, p. 11-16.

Morales, Pedro (2012). *Tamaño necesario de la muestra: ¿Cuántos sujetos necesitamos?* [en línia]. Madrid: UP Comillas. [Consulta: 26 d'abril 2014]. Disponible a: <http://web.upcomillas.es/personal/peter/investigacion/Tama%F1omuestra.pdf>

Moreno, Juan Antonio; Cervelló, Eduardo; Martínez, Antonio. "Validación de la escala de medida de los motivos para la actividad física-revisada en espanyoles: Diferencias por motivos de participacion." *Anales de Psicología*, 2007, núm 23, p. 167-176.

Moscoso, David [et al.] (2009). *Esport, salut i qualitat de vida*. Barcelona: fundació la Caixa.

Parrado, Eva (2010). *Indicadors psicofisiològics i conductuals de la condició física saludable i de l'adaptació a la competició esportiva* [en línia]. Barcelona: UAB. [Consulta: 02 de gener 2014]. Disponible a: http://ddd.uab.cat/pub/tesis/2011/hdl_10803_5479/epr1de1.pdf

Piéron, Maurice; Ruiz, Francisco; García, Maria Elena (2009). *Actividad física y estilos de vida saludables*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.

Physical Activity Guide lines Advisory Committee (2008). *Physical Activity Guide lines Advisor Committee Report, 2008*. Washington. Departament of Health and Human Services.

Ponseti, Xavier [et al.]. "Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica Deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca". *Apunts*. 2005, núm. 81, p. 5-11.

Puig, Núria; Vilanova, Anna; Inglés, Eduard; Mayo, David (2009). *Hàbits esportius a Catalunya*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.

Raitakari, Olli [et al.]. "Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factor in children and Young adults". *American Journal of Epidemiology*, 1994, núm. 140, p. 195-205.

Remor, Eduardo; Pérez, M^aCarmen. "La relacion entre niveles de la actividad física y la experiència de estrés y de síntomas de malestar físico". *InteramericanaJournal of Psychology*, 2007, núm. 41, p. 313-322.

Rodríguez, Gabriel; Boned, Carlos; Garrido, María. "Motivos y barreres para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid". *Revista Panama Salud Publica*. 2009, núm. 26, p. 244-254.

Ruiz, Francisco; García, María elena; Díaz, Arturo. "Análisis de las motivacions de pràctica de actividad física y abandono Deportivo en la Ciudad de la Habana (Cuba)". *Anales de psicología*, 2007, núm. 23, p. 152-166.

Sáez, José Miguel; Maset, Pedro; Aguinaga, Enrique (2000). "Concepto de salud y perspectiva històrica en salud pública". Dins: Antonio Sánchez (coord.). *Concepto de salud y factores que la condicionan*. Madrid: McGraw-Hill, p. 3- 28.

Salinas, Judith; Vio, Fernando. "Promoción de la salud y actividad física en Chile: política prioritària". *Revista Panamericana de Salud Publica*, 2003, núm 14, p.281-288.

Sánchez, Fernando (2004). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Segura, Jordi; Virgili, Carles (2010). "Hábitos deportivos de los ciudadanos con y sin discapacidad: el caso de la Ciudad de Barcelona". Dins: Pujades, Martí (coord.). *La metamorfosis del deporte*. Barcelona: UOC, p. 203-235.

Tercedor, Pablo (1998). *Estudio sobre la relación entre Actividad Física habitual y condición física-salud en una población escolar de diez años de edad*. [en línia]. Granada: Univ. De Granada. [Consulta: 02 de gener 2014]. Disponible a: <http://digibug.ugr.es/handle/10481/28540>

Tercedor, Pablo; Jiménez, M.J; López, B. "La Promoción de la actividad física orientada hacia la salud. Un Camino Por Hacer". *Revista Motricidad*, 1998, núm 4, p. 203-217.

Thomas, Jerry; Nelson, Jack (2007). *Métodos de investigación en actividad física*. Badalona: Paidotribo.

Tuero, Concepción; Márquez, Sara (2009). "Estilos de vida y actividad física". Dins: Márquez, Sara; Garatachea, Nuria (coord.). *Actividad física y Salud*. Madrid: Díaz de Santos, p. 35-49.

Warren, Tatiana [et al.]. "Sedentary Behaviors Increase Risk of Cardiovascular Disease Mortality in Men". *MedSciSport Exerc.* 2010, núm. 42.

Weinberg, R (et al.). "Motivation for you the participation in sport and physical activity: relation ships to culture, self-reported activity level, and gender". *International Journal of SportPsychology*, 2000, núm. 31, p. 321-346.

World Health Organization (1948). *Minutes of the fourth session of the interim commission* [en línia]. Geneva: World Health Organization. [Consulta: 02 de gener 2014]. Disponible a:

< http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85585/1/Official_record6_eng.pdf >

10. Annex

ABPEF: “Autoinforme de barreres para la práctica de ejercicio físico”

Cuestionario ABPEF: Auto-informe de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico	
<i>Instrucciones: Durante las próximas semanas, ¿cuál es la probabilidad de que las siguientes razones te impidan realizar ejercicio físico? Para cada razón, marca un número de 0 al 10 que indique lo probable que es.</i>	
Sexo: M / F	Edad:
<i>En los últimos 6 meses : "he practicado ejercicio con una intensidad de esfuerzo por encima de lo normal, habitualmente sudando o experimentando cierto cansancio y de una duración mínima de 30 minutos por sesión ".</i>	
Ninguna vez Menos de una vez al mes Una vez al mes 2 o 3 veces al mes 1 o 2 veces por semana 3 o más veces por semana	
RAZÓN QUE ME IMPIDE PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO LAS PRÓXIMAS SEMANAS	
	PROBABILIDAD
	Poca Mucha
1. Cansarme demasiado durante el ejercicio o tener miedo a lesionarme	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Tener pereza	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Sentir incomodidad por el aspecto que tengo con ropa deportiva	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Tener demasiado trabajo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Tener "agujetas" o dolores musculares a consciencia del ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Poder hacer a la misma hora otras actividades más divertidas	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Sentir que mi aspecto físico es peor que el de los demás	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Tener demasiadas obligaciones familiares	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. No estar "en forma" para practicar ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Falta de voluntad para ser constante	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Pensar que la otra gente está en mejor forma que yo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. No encontrar el tiempo necesario para el ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. Notar cansancio o fatiga de forma habitual a lo largo del día	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14. Que mis familiares, amigos o compañeros no me animen	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15. Pensar que los demás juzgan mi apariencia física	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16. Estar demasiado lejos del lugar donde puedo hacer ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17. Tener dificultades debidas a enfermedades, sobrepeso o tabaquismo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18. Encontrarme a disgusto con la gente que hace ejercicio conmigo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19. Sentir vergüenza porque me están mirando mientras hago ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20. Que las instalaciones o los monitores no sean adecuados	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

AMPEF: “Autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico”

Cuestionario AMPEF: Auto-informe de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico	
<i>Instrucciones: A continuación se exponen una serie de razones que a menudo tiene la gente para hacer ejercicio físico. Lee cada frase y contesta, rodeando el número apropiado, en qué medida de cada razón es verdadera para ti personalmente, o sería verdadera para ti si practicaras ejercicio físico.</i>	
<i>Si consideras que ese motivo no es nada cierto en tu caso, escoge un "0", mientras que si consideras que ese motivo es totalmente cierto para ti, escoge un "10". Si consideras que esa razón sólo es cierta en parte, entonces escoge un valor entre "0" y "10", en función del grado de acuerdo con que refleje tu motivación para hacer ejercicio físico.</i>	
Sexo: M / F Edad:	
<i>En los últimos 6 meses : "he practicado ejercicio con un intensidad de esfuerzo por encima de lo normal, habitualmente sudando o experimentando cierto cansancio y de una duración mínima de 30 minutos por sesión ".</i>	
Ninguna vez Menos de una vez al mes Una vez al mes 2 o 3 veces al mes 1 o 2 veces por semana 3 o más veces por semana	
PERSONALMENTE , PRACTICO (O PRACTICARÍA) EJERCICIO FÍSICO:	Verdadero para mí
	Nada Totalmente
1. Para mantenerme delgado/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Para mantenerme sano/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Porque me hace sentir bien	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Para parecer más joven	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Para demostrar a los demás lo que valgo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Porque me deja un tiempo para pensar en mis cosas	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Para tener un cuerpo sano	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Para tener más fuerza	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Porque me gusta la sensación que tengo al hacer ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Para pasar el tiempo con los amigos	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Porque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Porque me gusta intentar ganar cuando hago ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. Para estar más ágil	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14. Para tener unas metas por las que esforzarme	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15. Para perder peso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16. Para evitar problemas de salud	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17. Porque el ejercicio me da energía	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18. Para tener un buen cuerpo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19. Para comparar mis habilidades con las de los demás	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20. Porque ayuda a reducir la tensión	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21. Porque quiero disfrutar de buena salud	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22. Para aumentar mi resistencia	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23. Porque el ejercicio hace que me sienta satisfecho	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

24. Para disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25. Para evitar una enfermedad que se da mucho en mi familia	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26. Porque me lo paso bien compitiendo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27. Para mantener la flexibilidad	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28. Para tener retos que superar	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
29. Para controlar mi peso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30. Para evitar problemas cardíacos	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
31. Para cargar baterías	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
32. Para mejorar mi aspecto	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33. Para obtener reconocimiento cuando me supero	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
34. Para ayudarme a superar el estrés	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
35. Para sentirme más sano/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
36. Para ser más fuerte	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
37. Porque el ejercicio me produce diversión	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
38. Para divertirme haciendo ejercicio con otras personas	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
39. Para recuperarme de una enfermedad/lesión	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
40. Porque disfruto haciendo competición física	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
41. Para tener más flexibilidad	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
42. Para desarrollar mis habilidades personales	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
43. Para quemar calorías	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
44. Para estar más atractivo/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
45. Para conseguir hacer cosas que los demás no pueden hacer	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
46. Para liberar la tensión	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
47. Para desarrollar mis músculos	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
48. Porque haciendo ejercicio me siento muy bien	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
49. Para hacer amigos	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
50. Porque me divierte hacer ejercicio, sobre todo si hay competición	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
51. Para probarme a mí mismo/a	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10