

El gènere com a factor de variabilitat en les actituds envers la pràctica d'activitat físicoesportiva

Treball realitzat a la ciutat de Granada (Espanya). Estudi AVENA*

ISAAC JOSÉ PÉREZ LÓPEZ

Doctor en Educació Física. Professor d'ESO en el Col·legi Ntra. Sra. de la Consolación (Granada)

MANUEL DELGADO FERNÁNDEZ

Doctor en Educació Física. Professor titular del Departament d'Educació Física i Esportiva. Universidad de Granada

PALMA CHILLÓN GARZÓN

Doctora en Educació Física. Professora d'ESO en l'Institut Fernando III "El Santo". Priego de Córdoba (Córdoba)

MIGUEL MARTÍN MATILLAS

Llicenciat en Educació Física

PABLO TERCEDOR SÁNCHEZ

Doctor en Educació Física. Professor titular del Departament d'Educació Física i Esportiva. Universidad de Granada

Grup AVENA

Resum

L'orientació de les actituds que els adolescents manifesten envers l'activitat físicoesportiva representa un aspecte de gran importància a l'hora de promocionar-ne la pràctica com a hàbit de vida saludable, funció fonamental en la tasca educativa i, en concret, en l'Educació Física.

Hem estudiat l'orientació de les actituds envers la pràctica físicoesportiva en 700 adolescents granadins d'entre 13 i 18 anys, en funció del sexe, a partir del "qüestionari CAAFS".

Els resultats mostren que els nois tenen nivells actitudinals significativament superiors ($p < 0.05$) als de les noies, en les actituds orientades tant cap al procés (3,69 i 3,45, respectivament) com cap al resultat (2,45 ells i 2,33 elles). La "millora de l'aparença" (2,71) és la dimensió de l'actitud cap a la que les adolescents granadines manifesten més tendència, i la dimensió "victòria" ho és en el cas dels barons (2,65).

Per tant, es pot concloure indicant la necessitat de millorar les actituds envers la pràctica físicoesportiva en les noies i considerar la necessitat de diversificar la pràctica d'acord amb la seva orientació en funció del gènere.

Paraules clau

Actituds, Adolescents, Activitat física, Salut.

Abstract

The direction of the attitudes that adolescents show towards physical and sports-related activity represents a very important aspect when it comes to promote their performance in order to achieve a healthy lifestyle, a basic function of the educational task and, concretely, in the Physical Education field.

A study was carried out among 700 adolescents from Granada, between the ages of 13 and 18 years. This study focused on the orientation of the attitudes towards physical and sports-related practice considering the gender of the subjects, following the "CAAFS questionnaire".

The results reveal that boys present attitudinal levels remarkably superior ($p < 0.05$) to those of girls, not only in the attitudes oriented to the process (3,69 and 3,45 respectively), but also in those oriented to the result (2,45 and 2,33 respectively). The "appearance improvement" (2,71) is the attitudinal sphere towards which adolescent girls from Granada show a greater tendency, and the "victory" sphere in the case of boys (2,65).

Therefore one could finish by stating the necessity to improve the attitudes towards physical and sports-related practice in girls and to consider the need to diversify practice depending on the orientation of the said attitudes in function of the subject's gender.

Key words

Attitudes, Adolescents, Physical activity, Health.

Marc teòric

Dintre de l'àmbit de l'activitat físicoesportiva i, concretament, de l'àrea de l'Educació Física, el tema de les actituds ha anat ocupant un lloc cada vegada més destacat. Tanmateix, en els últims anys la seva

rellevància encara ha adquirit més protagonisme.

Una de les circumstàncies cabdals que ha donat lloc a aquest protagonisme ha estat l'increment del sedentarisme entre la població adolescent (Tercedor *et al.*, 2003), a causa de l'evolució negativa dels hàbits d'esbar-

* Estudi parcial finançat pel Ministeri de Sanitat i Consum (FIS 00/0015) i les empreses Panrico SA i Manus SA.

jo i de temps lliure dels adolescents a la societat actual (Martínez González *et al.* 2001). Al damunt d'aquest fet hi actuen diferents factors, com per exemple: la reducció d'esforç físic durant els desplaçaments per anar a l'escola i l'augment d'activitats de lleure passives, com ara la televisió o els jocs d'ordinador (Piéron, Telama, Almond, i Carreiro, 1999; Steptoe *et al.* 1997), a més a més de factors d'índole més macrosocial i ambiental (García Ferrando, 2001; Laceras, Aznar, Merino i Gil, 2001; Mendoza, 2000).

Igualment, també caldria destacar, com a segon gran motiu, els deficients hàbits saludables de vida i de pràctica físicoesportiva, en aquest mateix grup d'edat (Cantera i Devís, 2000; Enquesta Nacional de Salut, 2001; Mendoza, 1994, 2000). I el fet és que la pràctica físicoesportiva i els hàbits de vida han pres caires de "salutisme" (inducció de creences distorsionades sobre la salut) i mercantilisme (Devís, 2000) en la societat actual, amb el suport, principalment, dels mitjans de comunicació Watt (2001).

Aarts, Paulussen i Schaalma (1997) manifesten que en un intent d'aconseguir un major acostament entre l'ocupació del temps de lleure i l'activitat físicoesportiva dels alumnes caldria prestar una atenció especial a les actituds, atès que d'aquestes, i de la norma social, en depèn, en gran mesura, la decisió deliberada d'iniciar-se en la pràctica d'exercici físic. L'estudi de les actituds en població adolescent espanyola ha estat poc tractat (Chillón *et al.*, 2003; Polo i López, 2001). Estudis comparatius sobre l'eficàcia de la Teoria de l'Acció Raonada i la Teoria de la Conducta Planificada demostren que les actituds tenen més efecte sobre la intenció envers l'activitat física que la norma subjectiva i que el control conductual percebut (Fuchs, 1996; Hausenblas, Carron i Mack, 1997).

Per tant, un dels principals factors a tenir en compte a l'hora d'eradicar les dues realitats esmentades anteriorment, serà la formació i el canvi de les actituds cap a l'activitat física relacionada amb la salut. Principalment, quan l'estudi de les actituds se centra en un dels trams d'edat més importants pel que fa a l'adquisició de conductes i hàbits de vida, l'adolescència (Cantón i Sánchez, 1997), objecte principal d'aquest estudi.

Les actituds poden estar orientades, seguint Pérez Samaniego (2000):

- Envers el resultat (AR), enteses com a predisposició a valorar l'activitat física com a mitjà per

aconseguir diverses conseqüències considerades socialment com a símbol de salut, entre les que destaquen el desenvolupament de la condició física, la millora de l'aparença, l'autosuperació i la victòria.

- Envers el procés (AP), enteses com la predisposició cap a la valoració intrínseca de l'activitat física, entre les que destaquen les connotacions afectives socials que acompanyen la vivència de practicar-la com, per exemple, la gratificació de portar-la a terme.

La motivació envers la pràctica d'activitat física ha d'estar centrada en aspectes intrínsecs i mai exclusivament en motivacions externes, la durada de les quals en el temps serà molt limitada (Cervelló, 1996; Peiró, 1996); d'aquesta forma, es podria fer coincidir l'ocupació del temps de lleure amb la salut en els educands, tot reorientant les actituds que manifesten cap a l'activitat física relacionada amb la salut en permetre a tots els subjectes experimentar èxit en les activitats proposades (independentment del nivell de destresa que tinguin) sense veure-se'n exclosos o eliminats.

A més a més, Pérez Samaniego (2000) també proposa un seguit de criteris o dimensions d'activitat física i salut (gratificació, continuïtat, adequació, autonomia, seguretat i crítica), i que seran analitzats en aquest treball, amb la intenció de complir una doble funció en l'adquisició de l'hàbit de pràctica física: *a)* ajudar les persones a conèixer més sobre la seva pròpia pràctica, i *b)* permetre'ls un ampli marge d'opció per prendre les seves decisions personals.

Per tot el que acabem d'exposar, l'objecte d'investigació d'aquest treball se centra en: conèixer quines actituds tenen i de quines dimensions, l'alumnat de Granada, envers l'activitat físicoesportiva orientada a la salut, com a punt de referència de gran rellevància a l'hora d'inculcar hàbits saludables a llarg termini.

Metodologia d'investigació

Objectius de la investigació

- Saber si hi ha diferències estadísticament significatives en les actituds cap al procés i en les actituds cap al resultat, segons el sexe de l'alumnat.
- Identificar cap a quines dimensions de les actituds orientades envers el procés i envers el resultat de l'activitat física presenta l'alumnat més tendència, considerant el sexe.

Disseny de la investigació

Hem utilitzat un disseny transversal creuat basat en una investigació per enquesta. Com a eina de presa de dades es va utilitzar l'enquesta sobre conductes, actituds i valors sobre activitat física i esportiva (constituït per 38 preguntes) del Grup Avena (González-Gross *et al.*, 2003). Aquest estudi forma part del treball d'investigació del grup esmentat; en aquest cas només es presenten les dades de Granada.

En concret, en aquest treball es presenten les dades relatives a la valoració de les actituds, segons la proposta de Pérez Samaniego (2000), mitjançant el qüestionari d'actituds cap a l'activitat física relacionada amb la salut (CAAFS). Aquesta constitueix la pregunta número 26 del qüestionari global del Grup Avena, amb un total de 21 ítems i una escala de resposta que va d'1 a 5 (on l'1 representa la valoració "molt en desacord" i el 5 "molt d'acord"). En aquests 21 ítems s'estableixen dos grups: l'un referit a les actituds orientades cap al procés i l'altre cap al resultat, tots dos relacionats amb la salut (i on els ítems 6, 10, 17 i 20 estan formulats en sentit contrari).

Com a conseqüència del fet que el qüestionari va ser validat amb universitaris, en aquest estudi se'n va analitzar la validesa de contingut, i no es van trobar problemes en la comprensió de les preguntes. D'altra banda, en un test-retest realitzat en un període inferior a 24 hores, l'índex de fiabilitat del qüestionari en el seu conjunt va ser de $r = 0,91$.

Subjectes

Per a la selecció de la mostra es va realitzar un mostreig aleatori estratificat representatiu de la població adolescent granadina, considerant com a estrats l'edat, el sexe i l'àrea urbana. Els participants del nostre estudi són 700 adolescents granadins de tots dos sexes (54,8 % noies i 45,2 % nois), amb edats compreses entre 13 i 18 anys, i estudiants de Centres públics o privats d'Ensenyament Secundari, Formació Professional i Batxillerat (en un total de 13). En qualsevol cas, en

l'anàlisi dels resultats posteriors es comprovarà que en la major part dels ítems no s'arribarà a aquest nombre a causa d'un emplenament incorrecte del qüestionari per part de l'alumnat.

Procediment i tècniques estadístiques

L'aplicació del qüestionari va tenir lloc durant els cursos 2001-2002, 2002-2003, de forma negociada amb els centres i amb l'autorització dels directors, i també amb el consentiment dels pares, segons les pautes que proposen Rojas, Fernández i Pérez (1998). Els qüestionaris van ser autoadministrats als alumnes a primera hora del matí i dintre de la seva aula. Els enquestadors van seguir un guió unificat per donar les instruccions oportunes. Ben entès que, prèviament, els alumnes van ser informats de l'objecte de l'estudi i se'ls va demanar que responguessin seriosament i amb la màxima sinceritat; hom els va assegurar la confidencialitat de les respostes.

Respecte a l'anàlisi estadística, s'ha utilitzat el programa informàtic SPSS 11 per a Windows. Es presenten els valors descriptius (mitjana i desviació típica). La prova de Kolmogorov-Smirnov mostra una distribució normal de les dades. Per a la comparació per sexe es va realitzar una prova de comparació de mitjanes per a mostres independents, bo i comprovant prèviament, a través de la prova de Levene, si les variàncies eren iguals o no. En tots els casos s'ha exigit un valor de significació de $p < 0,05$.

Resultats

En termes generals, a la *taula 1* es pot observar que els valors assolits envers les actituds orientades cap al procés són més alts que els que fan referència a les actituds orientades envers el resultat. A més a més, els nois mostren una valoració superior a les noies tant en les actituds orientades cap al procés com en les actituds orientades cap al resultat, amb diferències estadísticament significatives.

	Sexe	N	Mitjana	Desviació típica	Valor de significació
PROCÉS*	Home	246	3,6947	,54841	,000
	Dona	302	3,4547	,61686	
RESULTAT	Home	253	2,4592	,56180	,008
	Dona	304	2,3391	,48207	

* Variables que mitjançant la prova de Levene per a la igualtat de variàncies no mostren variàncies iguals.

◀
Taula 1

Anàlisi comparativa per sexe entre les actituds orientades envers el Procés i les actituds orientades envers el Resultat.

	Sexe	N	Mitjana	Desviació típica	Valor de significació
GRATIFICACIÓ	Home	257	4,2860	,68245	,000
	Dona	318	3,9984	,76031	
CONTINUÏTAT*	Home	260	3,8231	1,01030	,000
	Dona	314	3,2182	1,11811	
ADEQUACIÓ*	Home	267	3,9476	1,18459	,000
	Dona	325	3,2677	1,38968	
AUTONOMIA*	Home	269	3,6506	1,07750	,001
	Dona	324	3,3395	1,14661	
SEGURETAT	Home	264	3,1692	,84747	,002
	Dona	319	3,3783	,78801	

* Variables que mitjançant la prova de Levene per a la igualtat de variàncies no mostren variàncies iguals.

Taula 2

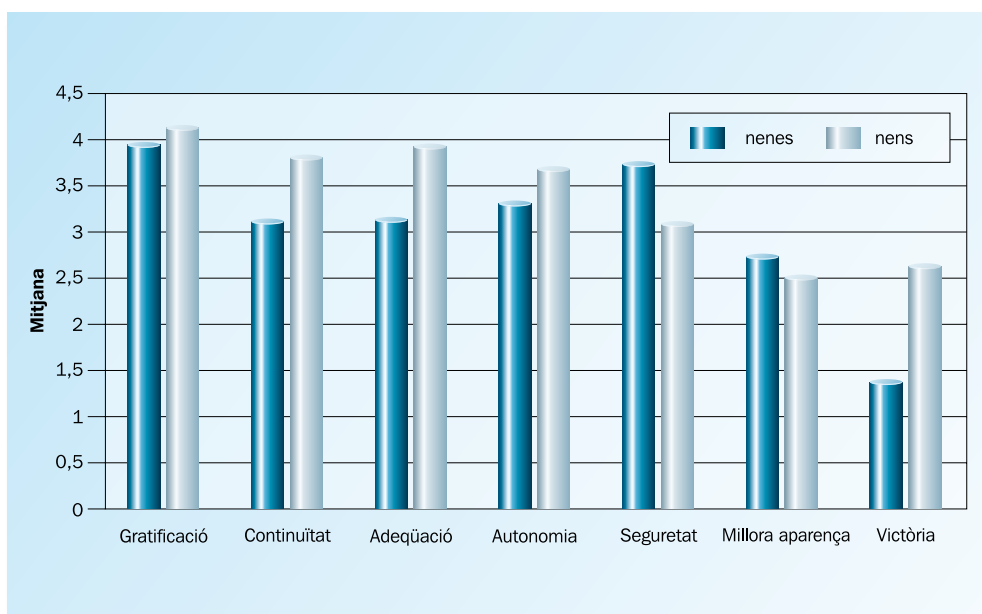
Anàlisi comparativa per sexe entre els criteris d'activitat física i salut de les actituds orientades envers el Procés.

	Sexe	N	Mitjana	Desviació típica	Valor de significació
MILLORA APARENÇA	Home	260	2,5894	,73845	,043
	Dona	317	2,7145	,73544	
VICTÒRIA*	Home	266	2,6560	1,04930	,000
	Dona	322	1,8991	,89123	
AUGMENT RENDIMENT*	Home	267	2,5693	1,28243	,300
	Dona	324	2,4660	1,10253	
OBSESSIÓ EXERCICI	Home	264	2,2371	,61290	,351
	Dona	314	2,1892	,61795	

* Variables que a través de la prueba de Levene para la igualdad de varianzas no muestran varianzas iguales.

Taula 3

Anàlisi comparativa per sexe entre els criteris d'activitat física i salut de les actituds orientades envers el Resultat.



Gràfic 1

Valors mitjans dels criteris amb diferències significatives segons el gènere dintre de les actituds orientades envers el Procés i el Resultat.

Malgrat que són els nois els qui manifesten una tendència més pronunciada, en termes generals, envers les actituds orientades al procés, són les noies les que aconsegueixen el valor més elevat (*taula 2*) al criteri “seguretat”, mentre que els nois, i també de forma significativa, obtenen el valor més alt a la resta de criteris: “gratificació”, “continuitat”, “adequació” i “autonomia”.

D'altra banda, a l'anàlisi parcial dels quatre criteris que donen lloc a determinar l'existència, o no, d'una orientació de les actituds envers el resultat, es pot observar (*taula 3*) que únicament en dos d'aquestes (“millora de l'aparença” i “victòria”) la diferència és significativa. En aquest cas, a més a més, mentre el valor més elevat del primer (“millora de l'aparença”) pertany a les noies, en el segon (“victòria”) el valor esmentat recau sobre els nois.

Com a resum, al *gràfic 1* es presenten els criteris ressenyats d'activitat física i salut on s'estableixen diferències significatives en funció del gènere.

Discussió

En l'apartat de resultats, hem pogut comprovar que tant els nois com les noies presenten una major orientació envers actituds relacionades amb el procés de l'activitat físicoesportiva que no pas amb actituds que es troben relacionades més estretament amb el resultat de la pràctica esmentada. Aquesta circumstància corrobora els resultats de treballs anteriors com, per exemple, els de Polo i López (2001), Pérez López i Delgado (2003), Chillón *et al.* (2003) o Chillón (2005), amb poblacions similars a l'estudiada en la nostra investigació. Igualment, Pérez Samaniego (2000) obté també resultats en aquesta mateixa línia, encara que amb una mostra d'alumnes de magisteri Especialistes en EF.

D'altra banda, en l'estudi sobre interessos i actituds realitzat per Moreno i Rodríguez (2003), amb una mostra de 934 escolars, mitjançant el Qüestionari d'Actituds envers l'Educació Física (CAEF), es manifesta que els barons mostren més preferència que no pas les dones per l'EF i per l'esport en el seu temps lliure, encara que l'escala de mesura no ens permet de fer una comparació amb el nostre.

A nivell més particular, a l'anàlisi de les dues orientacions de les actituds, en el nostre treball hem trobat diferències significatives, tant en les actituds envers el procés com envers el resultat, a diferència dels valors obtinguts per Chillón *et al.* (2003), car aquests només van trobar diferències significatives en les actituds en-

vers el resultat, amb una mitjana inferior en les dones, que coincidiria tant amb les dades d'aquest estudi com amb el de Polo i López (2001).

Pérez Samaniego (2000) també va destacar la mitjana més elevada dels nois en les actituds envers el resultat, encara que l'anàlisi d'aquests només mostrés diferències significatives als ítems: 2, 4, 13 i 15. En un d'aquests quatre ítems, el 2, fan una insistència especial Polo i López (2001) en confirmar que s'hi van obtenir els valors més alts en les actituds envers el resultat, cosa que els autors relacionarien amb la preocupació dels adolescents actuals per la seva aparença física. Els ítems 2 i 15 formen part del criteri “millora de l'aparença”, mentre que els ítems 4 i 13 conformen, tots dos, el criteri “victòria”. En aquests dos criteris, concretament, és on s'han assolit diferències significatives entre nois i noies en aquest treball; les diferències són molt més evidents en el segon ítem (amb valors més elevats en els nois) que no pas en el primer (on són les noies les que obtenen el valor més alt).

En un altre estudi recent realitzat per Hicks *et al.* (2001), també s'analitzen les diferències, segons el gènere en subjectes de 8 a 10 anys, en les actituds envers l'activitat física; s'utilitza el qüestionari CATPA (Children's Attituds toward Physical Activity inventory) de Schutz *et al.* (1985), i s'obtenen valors inferiors en els nois respecte de les noies a la “subescala estètica”, resultats coincidents amb l'estudi de Santaella i Delgado (2003), realitzat en escolars espanyols de primària. En aquesta ocasió també van fer servir com a instrument avaluador el test CATPA, encara que adaptat de Simon i Smoll (1976); hi distingeixen sis magnituds de les actituds: experiència social, recerca de l'emoció de risc, experiència estètica, catarsi, experiència ascètica (esforç), i condició física i salut.

De tot el que hem comentat fins ara (i tenint present que no es poden excloure d'altres variables de diversa índole que determinen la creació d'actituds, com ara la personalitat del subjecte, l'estil de vida, el nivell d'estudis i els factors contextuals, entre d'altres –Lasheras *et al.* 2001; Steptoe *et al.* 1997–) crida l'atenció especialment que siguin ells els qui aconsegueixin un valor global més elevat, encara que amb petites matisacions parcials (com passa en el criteri “millora de l'aparença”, on hi ha diferències lleugerament significatives, i on són les noies les que tenen el valor més alt). Tanmateix, en l'últim treball revisat respecte d'aquest tema (Chillón, 2005), també són els nois els que presenten valors superiors als de les noies en aquest mateix criteri (enca-

ra que sense arribar a la significança), cosa que porta a pensar en un progressiu augment de l'interès dels nois per l'aparença física i la cura de la pròpia imatge, que encara que tradicionalment es vincula més amb el gènere femení, actualment està adquirint més importància entre la població masculina, preocupada cada vegada més per la seva estètica. Per tant, si a la tradicional preocupació femenina per la cura de la imatge s'hi afegeix el presumible interès masculí, es corrobora la incertesa de molts autors (Devís, 2000; Sparkes, 2001; Toro, 1996, 2000) en relació al fet que en l'etapa adolescent la preocupació pel cos ha pres una importància inusitada en la societat actual, i ha arribat a convertir-se en una mena d'objecte d'adoració o de culte.

En una línia similar, i com a resultat igualment dels valors que exalta la societat d'avui, un altre factor a destacar és el de la recerca de la victòria o l'èxit en la competició, per davant de qualsevol altre valor o com a finalitat prioritària, encara que en aquesta ocasió de manera molt més evident entre la població masculina que no pas en la femenina, com es fa palès en estudis com el de Martindale, Devlin i Vyse (1990), amb població universitària, on els autors coincideixen a atribuir als homes una major predisposició envers el desig per guanyar i la recerca d'estatus. Aquesta circumstància també es repeteix al treball de Chillón (2005), on s'obtenen diferències significatives, des d'un punt de vista estadístic, per als nois, en tres dimensions; una d'aquestes és la victòria (al costat de la continuïtat i la gratificació –en el pretest–; això coincideix amb els resultats d'aquest estudi). D'altra banda, les noies presenten una orientació significativament més gran cap a la seguretat en la pràctica esportiva, igual com hem exposat aquí en l'apartat de resultats.

La reflexió anterior, al voltant de la dimensió victòria, assoleix una major rellevància en tractar-se de població adolescent, car en moltes ocasions tenen una deficient formació de la consciència crítica necessària que els permeti de contrarestar amb autonomia el constant bombardeig a què es troben sotmesos, a través de suggeridors missatges que, de manera implícita, promouen la competitivitat i el desig de guanyar com a objectiu a aconseguir, amb vista a ocupar un lloc destacat en la societat. Tot plegat, evidentment, té un seguit d'impliquacions, gens positives, en el desenvolupament d'hàbits saludables de pràctica físicoesportiva, atès que els qui realitzen qualsevol tipus de pràctica física sota aquestes perspectives limiten la seva activitat al moment en què aconseguen l'objectiu proposat, i posteriorment

aquesta pràctica desapareix, o s'abandona l'intent i, per tant, deixen l'activitat que estaven realitzant en no aconseguir el propòsit que els va portar a iniciar-la (Dishman, 1994, Cervelló, 1996).

Conclusions

Per tot el que acabem d'exposar es pot concloure que:

- Els adolescents granadins presenten una major orientació de les seves actituds envers el procés que envers el resultat de la pràctica d'activitat físicoesportiva.
- Els nois manifesten uns nivells de les actituds significativament superiors als de les noies en els dos àmbits estudiats (de procés i de resultat).
- La dimensió de les actituds orientades al resultat envers la qual les adolescents granadines manifesten una major tendència és la de "millora de l'aparença", mentre que els barons ho fan envers la dimensió "victòria".

Referències bibliogràfiques

- Aarts, H., Paulussen, T. i Schaalma, H. (1997). Physical exercise habit: on the conceptualization and formation of habitual health behaviours. *Health Education Research*, 12 (3), 363-374.
- Cantera, M.A. i Devís, J. (2000). Physical activity Levels of secondary School Spanish Adolescents. *European Journal of Physical Education*, 5-1, 28-44.
- Cantón, E. i Sánchez, M^a. C. (1997). Deporte y calidad de vida: motivos y actitudes en una muestra de jóvenes valencianos. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 119-135.
- Cervelló, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Valencia: Servicio de publicaciones de la Universidad de Valencia.
- Chillón, P.; Pérez, I.; Tercedor, P.; Delgado, M.; Ortega, F.; Martín M.; González-Gross, M.; Montero, A.; Moreno L. A.; De Rufino-Rivas, P.; Torralba, C. i the Avena Group. (2003). Attitudes towards physical activity and sports practice in spanish adolescents. Avena study. A AA.VV., *Actas del II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Deporte y Calidad de Vida*. Granada: F.CC.A.F.y D. Edición digital.
- Chillón, P. (2005). *Efectos de un programa de intervención de Educación Física para la Salud en adolescentes de 3º de E.S.O.* Tesis doctoral inèdita. Granada: Universidad de Granada.
- Devís (coord.) (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- Dishman, R. K. (1994). Prescribing exercise intensity for healthy adults using perceived exertion. *Medicine Science in Sport and Exercise*, 26; 1087-1094.

- Encuesta Nacional de Salud (2001). <http://www.msc.es/Diseno/sns/sns-sistemas-informacion.htm> [consulta: 20/9/2004]
- Fuchs, R. (1996). Causal models of physical exercise participation: testing predictive power of the construct pressure to change. *Journal of applied psychology*, 26 (21), 1931-1960
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: Consejo Superior de Deportes. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- González-Gross, M.; Castillo, M. J; Moreno, M.; Nova E.; González-Lamuño, D.; Pérez-Llamas, F. i grup AVENA. (2003). Alimentación y Valoración Nutricional de los Adolescentes Españoles (Estudi AVENA). Evaluación de riesgos y propuesta de intervención. I Descripción metodológica del proyecto. *Nutrición Hospitalaria*, 18, 15-27.
- Hausenblas, H.; Carron, A. i Mack (1997). Application of theories of reasoned action and planned behaviour to exercise behaviour: a meta-analysis. *Journal of sport & exercise psychology*, 19, 36-51.
- Hicks, M. K.; Wigginis, M. S.; Crist, R. W. i Moode, F.M. (2001). Sex differences in grade three student's attitudes toward physical activity. *Perceptual and motor skills*, 93 (1), 97-102.
- Lasheras, L.; Aznar, S.; Merino, B. i Gil, E. (2001). Factors associated with physical activity among spanish youth through the nacional health survey. *Preventive Medicine*, 32, 455-464.
- Martindale, E.; Devlin, A. S. i Vyse, S. A. (1990). Participation in college sports: motivational differences. *Perceptual and Motor Skills*, 71, 1139-1150.
- Martínez-González, M. A.; Varo, J. J.; Santos, J. L., De Irala, J.; Gibney, M.; Kearney, J. i Martínez, J. A. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33 (7), 1142-1146.
- Mendoza, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. A AA.VV. *Educación Física y Salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física* (pàg. 765-790). Jerez: FETE-UGT-Cádiz.
- Mendoza, R.; Sagrera, M. R. i Batista, J. M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid. C.S.I.C.
- Moreno, J. A. i Rodríguez, P. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 11 (2), 14-28.
- Peiró, C. (1996). *El proceso de socialización deportiva de las orientaciones de meta en la adolescencia*. Tesis doctoral. Universidad de Valencia.
- Pérez López, I. J. i Delgado, M. (2003). Modificación de las actitudes del alumnado de secundaria hacia la práctica de actividad física orientada a la salud tras un programa de intervención. *Revista de Psicología del Deporte*, 12 (2), 165-179.
- Pérez Samaniego, V. (2000). *Actividad física, salud y actitudes*. Valencia: Edetania ediciones.
- Piéron, M.; Telama, R.; Almond, L. i Carreiro da Costa, F. (1999). Estilo de vida de jóvenes europeos: un estudio comparativo. *Revista de Educación Física*, 76, 5-13.
- Polo Martínez, I. i López, M.P. (2001). Estudio de las actitudes hacia la actividad física en los alumnos del Alto Jalón. *Revista Apuntes*, 11.
- Rojas, A.; Fernández, J. S. i Pérez, C. (1998). *Investigar mediante encuestas*. Madrid: Síntesis.
- Santaella, L. F. i Delgado, M. (2003). Modificació d'actituds cap a l'activitat física salut en primària. *Apuntes. Educació Física i Esports* (73), 49-55.
- Sparkes, A. (2001). Las identidades deportivas y el cuerpo: una relación problemática. A J. Devis. (coord.), *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (pàg. 181-201). Alicante: Marfil.
- Stephens, A.; Wardle, J.; Fuller, R.; Holte, A.; Justo, J.; Sanderman, R. i Wichstrom, L. (1997). Leisure-time physical exercise: Prevalence, attitudinal correlates, and behavioural correlates among young Europeans from 21 countries. *Preventive Medicine*, 26, 845-854.
- Tercedor, P.; González-Gross, M.; Delgado, M.; Chillón, P., Pérez, I.; Ruiz, J. R.; Montero, A.; Moreno, L. A.; de Rufino-Rivas, P. i Torralba, C. (2003). Motives and frequency of physical activity practice in spanish adolescents. The avena study. *Annual Nutrition Metabolims*, 47, 499.
- Toro, J. (1996). *El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Madrid: Ariel.
- (2000). Educación Física y trastorno del comportamiento alimentario. A AA.VV., *Educación Física y Salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física* (pàg. 309-312). Jerez: FETE-UGT-Cádiz.
- Watt, N. (2001). Comunicación on-line. Emisión en abierto. A FERE, *Una escuela que conecta* (pàg. 63-92). Madrid: San Pío X.