

Adherence to a Physical Exercise Program in School and Extracurricular Activities

GUSTAVO GONZÁLEZ-CALVO^{1*}
DANIEL BORES-GARCÍA²
DAVID HORTIGÜELA-ALCALÁ³
RAÚL A. BARBA-MARTÍN⁴

¹ Faculty of Education of Palencia. Valladolid University (Spain)

² Faculty of Education and Social Work of Valladolid. Valladolid University (Spain)

³ Faculty of Education. Burgos University (Spain)

⁴ Faculty of Education of Segovia. Valladolid University (Spain)

* Correspondence: Gustavo González Calvo (gustavo.gonzalez@uva.es)

Abstract

Nowadays, society is dealing with numerous health problems (increase in the prevalence of cardiovascular diseases, obesity, depression, stress, anxiety) which advise the adoption of a series of measures aimed at increasing wellbeing. In this regard, it has been amply proven that engaging in regular, systematic physical exercise leads to a series of physiological, morphological and functional adaptations which improve people's psychological health. The fields of education and extracurricular activities should accept part of the responsibility for the job of making access to a better quality of life possible for young adolescents, whose lifestyle is predominantly sedentary, by fostering the creation of active living habits and the adherence to the practice of physical-sport activity. This article undertakes an exhaustive survey of the strategies that educators and people in charge of school sports should bear in mind to foster a working climate and effort that allows adolescents to increase the perception of their own competence and self-efficacy and therefore to make physical exercise a part of their daily lives.

Keywords: motivational climate, theory of achievement objectives, task orientation, ego orientation, self-efficacy

Introduction

Today's society is facing serious health problems, including the risk of suffering from cardiovascular diseases, high blood pressure, obesity, respiratory and digestive problems and psychological disorders like stress, depression and anxiety. Many of these problems are associated with behaviors in which a sedentary lifestyle and unhealthy food predominate.

Castillo (2007) believes that physical exercise done properly is one of the best – if not the best –

Adherència a un programa d'exercici físic en els àmbits educatius i extraescolar

GUSTAVO GONZÁLEZ-CALVO^{1*}
DANIEL BORES-GARCÍA²
DAVID HORTIGÜELA-ALCALÁ³
RAÚL A. BARBA-MARTÍN⁴

¹ Facultat d'Educació de Palencia. Universitat de Valladolid (Espanya)

² Facultat d'Educació i Treball Social de Valladolid. Universitat de Valladolid (Espanya)

³ Facultat d'Educació. Universitat de Burgos (Espanya)

⁴ Facultat d'Educació de Segovia. Universitat de Valladolid (Espanya)

* Correspondència: Gustavo González Calvo (gustavo.gonzalez@uva.es)

Resum

En l'actualitat, la societat s'enfronta a nombrosos problemes de salut (augment en la prevalença de malalties cardiovasculars, obesitat, depressió, estrès, ansietat), que exigeixen l'adopció d'una sèrie de mesures dirigides a augmentar el benestar. Referent a això, està àmpliament demostrat que la pràctica regular i sistemàtica d'exercici físic provoca una sèrie d'adaptacions fisiològiques, morfològiques i funcionals que milloren la salut psicobiològica de les persones. Els àmbits educatiu i extraescolar han d'assumir part de responsabilitat en la tasca de possibilitar l'accés a una millor qualitat de vida dels joves adolescents, l'estil de vida dels quals és predominantment sedentari, fomentant la creació d'hàbits de vida actius i l'adherència a la pràctica d'activitat físicoesportiva. En aquest article es duu a terme una revisió exhaustiva de les estratègies a tenir en compte entre docents i responsables de l'esport escolar per afavorir un clima de treball i esforç que permeti els adolescents augmentar la seva pròpia percepció de competència i autoeficàcia i, per tant, s'institueixi l'exercici físic com a part de la vida diària de les persones.

Paraules clau: clima motivacional, teoria de les fites d'assoliment, cap a la tasca, orientació cap a l'ego, autoeficàcia

Introducció

La societat actual s'enfronta a greus problemes de salut, entre els quals destaquen el risc de patir malalties cardiovasculars, hipertensió arterial, obesitat, problemes respiratoris i digestius, i alteracions psicològiques com estrès, depressió i ansietat. Molts d'aquests problemes estan associats amb conductes en les quals predomina un estil sedentari i una alimentació poc saludable.

Castillo (2007) considera que l'exercici físic realitzat de forma adequada és una de les millors –si no la

strategies for fostering people's health and wellbeing. In the specific case of adolescents, it is also indispensable in developing a healthy lifestyle (Reigal-Garrido, Videra, Parra & Juárez, 2012). Thus, it directly and specifically helps improve muscular-skeletal, osteo-articular, cardiovascular, endocrine, immunological and psychoneurological functioning (Castillo, 2007; Wilmore & Costill, 2002), whereas physical inactivity is considered a risk factor for health (Martín, 2014). Therefore, raising people's awareness of the importance of undertaking and maintaining behaviors related to their physical health is an important challenge.

One of the problems until quite recently has been that professional physical activity and sport teams were trained to design physical exercise programs ready to be put into practice, but not to effectively motivate participants towards permanent change. However, today, there are several studies (Van Der Horst, Paw, Twisk & Van Mechelen, 2007; Wilson, Mack & Grattan, 2008; World Health Organization, 2010) in the field of psychology which have identified some of the most effective strategies to help a subject start and maintain a behavioral change related to their health.

On the other hand, it is not enough for a person to be aware that the right physical activity helps them improve their health and wellbeing, as found in the sociological studies by Casimiro (2000) performed on adolescents, who related physical practice with health and yet led clearly sedentary lifestyles. If we bear in mind that the aforementioned study is more than 15 years old, we can expect, as some studies state, that youths today, in the midst of the information and telecommunications society, are even more passive and sedentary than their counterparts in the past (Noriega et al., 2015). Indeed, 70% of adolescents spend more than the two recommended hours per day using screen-based technologies (Valencia-Peris, Devís-Devís & Peiró-Velert, 2014). Therefore, the fact that they believe that physical exercise done properly is beneficial for their health is not a decisive factor in their actually practicing it (Casimiro, 2000; Delgado & Tercedor, 2002), because it is also necessary to consider other factors.

This article shall explain some of these theories and their application to young people in education, as it is believed that young ages in when a taste and motivation for physical exercise should be developed (Hagger & Chatzisarantis, 2007). Likewise, many of

millor-estratègia per fomentar la salut i el benestar de les persones. En el cas específic dels adolescents, resulta a més indispensable per configurar un estil de vida saludable (Reigal-Garrido, Videra, Parra, & Juárez, 2012). Així, de forma directa i específica, ajuda a millorar la funció musculoesquelètica, osteoarticular, cardiovascular, endocrina, immunològica i psiconeurològica (Castillo, 2007; Wilmore & Costill, 2002), al mateix temps que es considera la pròpia inactivitat física com un factor de risc per a la salut (Martín, 2014). Per tant, conscienciar la població de la importància d'emprendre i mantenir un comportament relatiu a la seva salut física és un gran desafiament.

Un dels problemes existents fins fa poc temps és que els equips de professionals de l'activitat física i l'esport estaven preparats per dissenyar programes d'exercici físic llestos per dur-se a terme, però no tant per motivar eficaçment cap al canvi de forma permanent. No obstant això, a dia d'avui són diversos els estudis de l'àmbit de la psicologia que han identificat algunes de les estratègies més efectives per ajudar al fet que un subjecte iniciï i mantingui un canvi de comportament pel que fa a la seva salut (Van Der Horst, Paw, Twisk, & Van Mechelen, 2007; Wilson, Mack, & Grattan, 2008; World Health Organization, 2010).

D'altra banda, no n'hi ha prou que una persona sigui conscient que l'activitat física realitzada de forma adequada ajuda a millorar la seva salut i benestar, tal com reflecteixen els estudis sociològics realitzats en adolescents per Casimiro (2000), els qui relacionen la pràctica física amb la salut i, no obstant això, porten un estil de vida marcadament sedentari. Si tenim en compte que l'estudi citat data de fa més de quinze anys, cal esperar, com destaquen algunes recerques, que els joves d'avui dia, en plena societat de la informació i les telecomunicacions, siguin encara més passius i sedentaris que abans (Noriega et al., 2015) passant un 70% dels adolescents més de les dues hores recomanades usant mitjans tecnològics de pantalla (Valencia-Peris, Devís-Devís, & Peiró-Velert, 2014). Per tant, el fet que es consideri l'exercici físic realitzat de forma adequada com alguna cosa beneficiosa per a la salut no constitueix un factor decisiu per dur-ho a terme (Casimiro, 2000; Delgado & Tercedor, 2002), sent necessari contemplar, a més, altres aspectes.

En aquest article s'explicaran algunes d'aquestes teories i la seva aplicació a l'àmbit educatiu en joves, per considerar que és en edats primerenques quan s'ha de desenvolupar un gust i motivació cap a l'exercici físic

the factors related to the adherence and promotion of physical activity are not presented to this age group because it is deemed unnecessary given that they do not suffer from serious illnesses or limitations that lower their quality of life (Gillison, Standage & Skevington, 2006; Van Der Horst et al., 2007). Furthermore, it has been proven that the prediction of active models in the adult lifestyle can be made through the practice of sport activities in childhood and adolescence, since reaching a high skill level, interest and willingness are stimulations for later stages (Casimiro, 2000; Wilson, Rodgers, Blanchard & Gessell, 2003).

This text focuses on the area of physical education (PE) as an exceptional vehicle for promoting the development of healthy, lasting habits in youths, while it also considers extracurricular activities as an additional useful resource that should follow the same lines advocated for school. This study surveys psychological variables like motivation, self-concept and self-efficacy, which affect and determine adherence and physical-sport practice among school-aged adolescents. The main contribution of this study revolves around two essential aspects: a) it is a structured, comprehensive survey of the current literature on the aspects influencing adherence to physical activity practice, and b) it focuses on the area of PE and the possibilities of practice stemming from extracurricular activities, which is truly of interest for teachers of this subject as well as other monitors/professionals in the field of sport. This entails a direct contribution to the existing literature on the topic, since other studies and/or bibliometric analyses performed previously were not organized under this comprehensive pedagogical viewpoint on which PE is sustained as a curricular subject.

Method

To obtain the data needed to develop this article, an exhaustive survey was conducted of the national and international studies published since 2000 which refer to the factors that influence children's and adolescents' adherence to physical exercise programs both within the educational system and in extracurricular activities. As mentioned in the introduction, we have ignored studies that refer to factors that affect populations with specific needs or populations

(Hagger & Chatzisarantis, 2007). D'igual manera, molts dels factors d'adherència i promoció d'activitat física no es presenten a aquest col·lectiu per no considerar-ho necessari, atès que no pateixen de greus malalties ni limitacions que disminueixin la seva qualitat de vida (Gillison, Standage, & Skevington, 2006; Van Der Horst et al., 2007). Així mateix, s'ha demostrat que la predicció de models actius en l'estil de vida adult pot realitzar-se a través de la pràctica en activitats esportives en les etapes de la infància i adolescència, doncs en haver aconseguit un elevat nivell d'habilitat, s'estimulen l'interès i la disposició per a etapes posteriors (Casimiro, 2000; Wilson, Rodgers, Blanchard, & Gessell, 2003).

El text se centra a l'àrea d'educació física (EF) com a vehicle excepcional per promoure el desenvolupament d'hàbits saludables i perdurables entre els joves, al mateix temps que es consideraran les activitats físiques extraescolars com un recurs afegit i útil que ha de seguir la mateixa línia proposada des de l'àmbit escolar. Aquest treball revisa les variables de tipus psicològic tal com la motivació, l'autoconcepte o l'autoeficàcia, que incideixen i condicionen l'adherència i la pràctica fisicoesportiva entre la població adolescent en edat escolar. La principal aportació del present estudi gira entorn de dos aspectes fonamentals: a) suposa una revisió estructurada i completa de la bibliografia actual sobre els aspectes influents en l'adherència a la pràctica d'activitat física, i b) se centra en l'àrea d'EF i en les possibilitats de pràctica que deriven en l'àmbit extraescolar, la qual cosa resulta de veritable interès per als docents que imparteixen la matèria i per a altres equips de monitors/professionals en l'àmbit esportiu. Això suposa una contribució directa a la literatura existent en la temàtica, ja que altres recerques i/o anàlisis bibliomètriques realitzades prèviament no s'estructuren sota aquesta línia pedagògica i integral sobre la qual se sustenta l'EF com a matèria curricular.

Mètode

Per a l'obtenció de les dades necessàries per a l'elaboració del present article s'ha dut a terme una revisió exhaustiva dels treballs, nacionals i internacionals, publicats a partir de l'any 2000 que fan referència als factors que influeixen en l'adherència de les nenes, nens i adolescents a programes d'exercici físic tant dins del sistema educatiu com en el context extraescolar. Com s'ha assenyalat en la introducció, s'han obviat aquells treballs que fan referència a factors que incideixen en poblacions

in an age bracket outside of childhood and adolescence.

Results

Theoretical Models that Determine the Practice of Physical Activity

There are different models which strive to determine the most important factors related to the practice of physical-sport activity. Some of them are more focused on psychological influences, while others are focused on the influence of the sociocultural context, and yet others also consider the psychological influence as well as the influence of the outside environment (Sicilia, Sáenz-Álvarez, González-Cutre & Ferriz, 2014). Of all of them, the following stand out (Barr & Houston, 2000; Delgado & Tercedor, 2002; Jiménez & Montil, 2006):

1. *Model of health beliefs*. Proposed by Becker and Maiman in 1975, this model states that in order for a sedentary person to become active, they must have pleasant experiences under the right circumstances to continue engaging in these activities.

2. *Theory of reasoned action*. Proposed by Ajzen and Madsen in 1980, this model explains that acquiring and developing healthy behavior depends exclusively on the individual's intention. Likewise, this intention will be determined by two aspects: attitude and perception of social behavioral norms.

3. *Transtheoretical model*. Designed by Prochaska and DiClemente in 1982 this may be the model that is used the most in the field of physical activity and health. This design explains that behavior is based on a series of stages of change, such as those outlined by Labrador, Echeburúa and Becoña, 2004, and Woods, Mutrie and Scott, 2002, as explained below:

a) A stage of precontemplation, which is the location of the subject who does not engage in physical activity and has no intention of doing so within the next six months, while they also do not believe it is important to do it. In this stage, the instructor's intervention process must begin with asking the students about their situation (O'Connor, 1994) and later providing them with a series of strategies that can help them value the importance of physical activities in an effort to encourage them to resume them.

b) A stage of contemplation, in which the subject is considering the possibility of undertaking a physical

amb particularitats específiques o en poblacions en un tram d'edat diferent al d'infància o adolescència.

Resultats

Models teòrics que determinen la pràctica d'activitat física

Existeixen diversos models que tracten de determinar els factors més rellevants relacionats amb la pràctica d'activitat físicoesportiva, uns més enfocats cap a la influència psicològica, uns altres s'enfoquen més cap a la influència del context sociocultural, i uns altres que tenen en compte tant la influència psicològica com la influència del mitjà exterior (Sicilia, Sáenz-Álvarez, González-Cutre, & Ferriz, 2014). De tots ells, destaquen els següents (Barr & Houston, 2000; Delgado & Tercedor, 2002; Jiménez & Montil, 2006):

1. *Model de creences de salut*. Proposat per Becker i Maiman el 1975, estableix que, perquè una persona sedentària passi a ser activa, és imprescindible que passi per experiències agradables, en circumstàncies adequades, per continuar duent-les a terme.

2. *Teoria de l'acció raonada*. Proposta per Ajzen i Fishbein el 1980, explica que depèn exclusivament de la intenció de l'individu adquirir i desenvolupar una conducta saludable. Al seu torn, aquesta intenció vindrà determinada per dos aspectes: l'actitud i la percepció sobre les normes socials del comportament.

3. *Model transteòric*. Dissenyat per Prochaska i DiClemente el 1982 és, potser, el més emprat dins del camp de l'activitat física i de la salut. Aquest disseny explica que el comportament es basa en una sèrie d'estadis de canvi, com són els de Labrador, Echeburúa i Becoña, 2004; Woods, Mutrie i Scott, 2002, i que es detallen a continuació:

a) Un estadi de precontemplació, on se situa aquell subjecte que no realitza activitat física ni té intenció de realitzar-ne en els propers sis mesos, alhora que no considera important efectuar-la. En aquest estadi, el procés d'intervenció del docent ha de començar per preguntar a l'alumnat sobre la seva situació (O'Connor, 1994) i després facilitar-li una sèrie d'estratègies que l'ajudi a valorar la importància de les activitats físiques, perquè les reprenguin.

b) Un estadi de contemplació, en el qual el subjecte està considerant la possibilitat d'emprendre un pla d'exercici físic en els sis mesos següents. El docent ha

exercise plan within the next six months. The instructor has to show them the possibilities and opportunities offered by physical activity in accordance with their level (Marcus & Forsyth, 2003).

c) A stage of preparation, which includes people who have internalized the strategies in the previous stage and now have an action plan developed and are beginning to make minor changes in their everyday behavior (Álvarez, 2008).

d) A stage of action, in which the subject is engaged in the activity but for less than six months. This is not a stable stage because there is a high risk of relapse and abandonment of the physical practice. It requires the individual's commitment and dedication (Díaz Salabert, 2001).

e) A stage of maintenance, which includes people who have been engaged in physical exercise for more than six months. In this case, the subject is working to prevent a relapse and to consolidate the gains they have achieved in the action stage. The role of the family is essential, as it should get involved in physical activities with their children or foster changes in their eating habits (Álvarez, 2008).

f) A stage of termination, in which there is no longer any intention to return to the previous behavior. According to Prochaska and Marcus (1994), in the case of tobacco and alcohol abuse, only 15% and 17% of the subjects, respectively, have managed to break their addiction. To these authors, this indicates that there are reasons for questioning whether completely sedentary individuals can ever achieve the stage of termination (making them active people) or whether, to the contrary, they will always be at risk, which would force them to work continuously to maintain regular physical activity.

Personal Factors that Affect the Practice of Physical Exercise

Putting into practice and adhering to a physical-sport activity program would be determined by personal, social, biological, physiological and psychological factors, among others. The psychological factors are the subject of study in this article.

Fox (2000) states that the reasons leading one to undertake a physical activity program include practical knowledge on doing exercise, the subject's perceived motor competence, the intention to undertake activity and the difficulties they find putting this into practice.

de mostrar les possibilitats i oportunitats que té l'activitat física d'acord amb el seu nivell (Marcus & Forsyth, 2003).

c) Un estadi de preparació, on se situa aquella persona que ha interioritzat les estratègies de l'estadi anterior i ja disposa d'un pla d'acció elaborat, i practica petits canvis en el seu comportament quotidià (Álvarez, 2008).

d) Un estadi d'acció, en el qual el subjecte es troba realitzant l'activitat però amb un període menor a sis mesos. No és un estat estable, i correspon a un elevat risc de recaiguda i abandonament de la pràctica física. Requereix d'un compromís i dedicació per part de l'individu (Díaz Salabert, 2001).

e) Un estadi de manteniment, en el qual es troben aquelles persones que porten realitzant exercici físic des de fa més de sis mesos. En aquest cas, el subjecte treballa per prevenir una recaiguda i per consolidar els guanys aconseguits durant l'etapa d'acció. És fonamental el paper de la família, involucrant-se en activitats físiques amb els seus fills o afavorint els seus canvis en l'alimentació (Álvarez, 2008).

f) Un estadi d'acabament, en el qual ja no es manifesta cap intenció de tornar a l'antic comportament. Segons Prochaska i Marcus (1994), en el cas de comportaments d'abusos de tabac o alcohol només un 15% i un 17% de subjectes, respectivament, han aconseguit abandonar la seva addicció. Per a les autoritats, això indica que hi ha raons per qüestionar-se si els individus completament sedentaris poden aconseguir algun dia l'estat d'acabament (convertint-se en actius), o si per contra, es trobaran sempre en situació de risc, la qual cosa els obligaria a treballar contínuament per mantenir un nivell d'activitat física regular.

Aspectes personals que incideixen en la pràctica d'exercici físic

La posada en pràctica i adherència a un programa d'activitat fisicoesportiva vindrà determinada per factors personals, socials, biològics, fisiològics i psicològics, entre d'altres. Són objecte d'estudi, en el present article, els factors de tipus psicològic.

Fox (2000) assenyalava entre les raons que porten a emprendre un programa d'activitat física el coneixement pràctic referent a la realització de l'exercici, la competència motriu percebuda per part del subjecte, la intenció de dur a terme l'activitat i les dificultats que el subjecte troba per a la seva posada en pràctica.

With regard to the individual's perceived capacity to engage in the activity, through a longitudinal study with adolescents, Reynolds et al. (1990) found that this factor predicted the physical activity practiced by adolescents between 4 and 16 months after the study (Delgado & Tercedor, 2002). This result, if it is germane to us, is particularly important given that it is quite common to find young people who think that they are not very competent in certain activities, clearly including those involving motor skills. In this sense, we could call this "learned helplessness" (Seligman, 1991a), since some adolescents show a certain psychological predisposition to believe that they have no control over their situation and believe that any effort they make will be futile, so they instead choose to have an indifferent, passive attitude. The attitude towards practice becomes unfavorable when the conditions surrounding the task exceed their possibilities of executing it, leading to a lack of self-confidence (Hellín Gómez, Moreno-Murcia & Rodríguez, 2006; Sánchez, 2006). Thus, this is a perception of lowered motor competence which some authors have called "learned incompetence" (Ruiz, 1995, p. 127), that is, the phenomenon in which one assumes by default that one cannot do certain physical activities (González & Martínez, 2009; González, Barbero, Bores & Martínez, 2013).

In the opposite case, when the physical practice is satisfactory to the person engaged in it, this person gets a favorable judgement on their own abilities and a positive attitude towards the activity. To achieve this, PE and extracurricular physical-sport activities focused on young adolescents can ensure that the physical exercise program meets a series of characteristics so that all the practitioners feel capable of engaging in physical activity in a satisfactory, pleasant way (Leary, 2007; Markland & Ingledew, 2007; Ryan & Deci, 2000).

Biddle (2001) suggests a series of considerations to be borne in mind in PE programs and classes, including:

- To perceive a net benefit from the activity.
- To choose activities that are pleasant.
- To feel competent doing the activity.
- To feel safe.
- To be able to easily access the activity on a regular basis.

Respecte a la capacitat percebuda per l'individu per dur a terme l'activitat, Reynolds et al. (1990), mitjançant un estudi longitudinal amb adolescents, van trobar que aquest factor va predir l'activitat física practicada pels adolescents entre 4 i 16 mesos després de l'estudi (Delgado & Tercedor, 2002). Aquest resultat, en el cas que ens afecta, adquireix molta importància, atès que és molt freqüent trobar-se amb joves que pensen que són poc competents en determinades activitats entre les quals hi ha, indubtablement, les referides a l'àmbit motor. En aquest sentit es pot parlar d'"indefensió apresada" (Seligman, 1991a), doncs alguns adolescents mostren certa predisposició psicològica a creure que no tenen el control sobre la situació en la qual es troben immersos, i per tant creuen que qualsevol esforç que facin és inútil i opten, per tant, per mantenir una conducta indiferent i passiva. L'actitud cap a la pràctica es torna desfavorable quan les condicions que conformen l'entorn de la tasca superen les pròpies possibilitats d'execució, produint-se una falta de confiança en si mateix (Hellín Gómez, Moreno-Murcia, & Rodríguez, 2006; Sánchez, 2006). Es parla, doncs, d'una percepció de reducció de la competència motriu cap la que algunes autories han anomenat "incompetència apresada" (Ruiz, 1995, pàg. 127), és a dir, el fenomen pel qual s'assumeix indefectiblement el fet de no servir per determinades activitats físiques (González & Martínez, 2009; González, Barbero, Bores, & Martínez, 2013).

En el cas contrari, quan la pràctica física resulta satisfactòria per a qui la realitza, es produeix en el subjecte un judici favorable sobre la seva pròpia habilitat i una actitud positiva cap a aquesta. Per procurar-ho, des de l'EF i les activitats físicoesportives extraescolars enfocades a joves adolescents, el programa d'exercici físic ha de complir amb una sèrie de característiques, buscant que tots els practicants se sentin capaços de realitzar activitat física de forma satisfactòria i agradable (Leary, 2007; Markland & Ingledew, 2007; Ryan & Deci, 2000).

Biddle (2001) planteja una sèrie de consideracions a tenir en compte als programes i classes de classes d'EF, entre les quals destaquen les següents:

- Percebre un benefici net de l'activitat.
- Triar activitats que resultin agradables.
- Sentir-se competent realitzant l'activitat.
- Sentir-se segur.
- Poder accedir fàcilment a l'activitat de forma regular.

- To feel that there are no costs that are difficult to afford.
- To experience few negative consequences after doing the activity.
- To appropriately deal with problems related to other demands that are incompatible with the activity.

- Sentir que no hi ha costos difícilment acceptables.
- Experimentar poques conseqüències negatives una vegada realitzada l'activitat.
- Gestionar adequadament problemes relacionats amb altres demandes incompatibles amb l'activitat.

Motivation and Practice of Physical Exercise in Young Adolescents

According to Florence, Brunelle and Carlier (2000), motivation can be defined as an affective tension or feeling that can prompt and sustain an action to achieve a given end. For this reason, motivation is considered one of the main factors in getting adolescents to engage in physical-sport tasks and programs (Hagger & Chatzisarantis, 2007). Therefore, motivation is a necessary quality in any teaching activity. Thus, the more motivating the proposed activities are, the higher the chances of success and the more perseverant the subjects will be when engaging in them (Duda & Nicholls, 1992; Duda, 1999).

We should stress that there is no single kind of motivation, but that it can be classified according to different parameters. If it is classified according to the learner's satisfaction, we can talk about "intrinsic motivation" and "extrinsic motivation" (Ryan & Deci, 2000). The former is associated with participation in the activity for the activity's sake, that is, the pleasure and satisfaction that come with the act of participating in the activity (Moreno-Murcia et al., 2014; Rosa et al., 2015), while the latter refers to engaging in it as a means to reach an external end (Escartí & Cervelló, 1994; Moreno-Murcia et al., 2014; Rosa et al., 2015) that has nothing to do with the activity itself. Likewise, it is worth noting that some authors refer to a third component, demotivation, meaning the lack of intention when engaging in physical exercise (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000).

In the realm of physical exercise in general and PE and extracurricular activities in particular, the ends sought with the youths' motivation should be focused on reinforcing their adherence to physical-sport practice, since this is the ideal setting to achieve it (Boiché & Sarrazin, 2009; Moreno-Murcia, Conte, Borges & González-Cutre, 2008; Ramos, Valdemoros, Sanz &

Motivació i pràctica d'exercici físic en joves adolescents

D'acord amb Florence, Brunelle, i Carlier (2000), la motivació pot definir-se com una tensió afectiva o sentiment susceptible de desencadenar i sostenir una acció per a la consecució d'un fi. Per aquesta raó, es considera la motivació de l'adolescent com un dels factors principals per a la seva implicació en la realització de les tasques i programes fisicoesportius (Hagger & Chatzisarantis, 2007). La motivació és, per tant, una qualitat necessària en tota activitat docent. Així, com més motivadores siguin les activitats proposades, més possibilitats d'èxit i més perseverants seran els subjectes a l'hora de realitzar-les (Duda & Nicholls, 1992; Duda, 1999).

Cal destacar que no hi ha un únic tipus de motivació, sinó que aquesta es pot classificar en funció de diferents paràmetres. Si es classifiquen segons la satisfacció que aconsegueix l'aprenent, es pot parlar de "motivació intrínseca" i de "motivació extrínseca" (Ryan & Deci, 2000). La primera associa la participació en l'activitat a la pròpia activitat, és a dir, el plaer i satisfacció que resulten pel fet de dur a terme la pràctica (Moreno-Murcia et al., 2014; Rosa et al., 2015); la segona es refereix a la realització de l'activitat com a mitjà per aconseguir una finalitat externa (Escartí & Cervelló, 1994; Moreno-Murcia et al., 2014; Rosa et al., 2015). D'altra banda, convé assenyalar que hi ha autories que es refereixen a un tercer component, la desmotivació, entès aquest com la falta d'intenció a l'hora de realitzar exercici físic (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000).

En l'àmbit de l'exercici físic en general, i de l'EF i activitats extraescolars en particular, les finalitats que s'han de buscar per motivar els joves s'han d'enfocar a reforçar la seva adherència cap a la pràctica fisicoesportiva, ja que es tracta d'un context ideal per aconseguir-ho (Boiché & Sarrazin, 2009; Moreno-Murcia, Conte, Borges, & González-Cutre, 2008; Ramos, Valdemoros, Sanz & Ponce, 2007). D'aquesta manera, es pot parlar de:

Ponce, 2007). Thus, we can say that what is needed is:

- A motivation that allows teens to stay with the task, with the understanding that not all exercises can be mastered immediately. Thus, as Ball (1988) states, it is necessary to open up new experiences to youths who seem to lack an intrinsic interest in them, to equip them with enough resources to motivate them and to get them to persevere in this kind of practice. On the other hand, it is interesting to guide the youth towards activities for which they show a greater affinity-based motivation (Martín-Albo & Núñez-Alonso, 2003), which will unquestionably lead to greater adherence with the program.
- A motivation that allows adolescents to change certain preconceived ideas and offset the imbalances, discriminations and biases of some sport practices in our sociocultural milieu (González-Cutre, Sicilia & Fernández, 2010; Sicilia et al., 2014). From this approach, it is not rare to see adolescents who reject activities because they think that they do not match their sex, age, motor competence, body features, etc. This renders it essential to equip the youth with a high level of self-esteem which enables them to successfully participate in the physical exercise program they wish to undertake.
- A motivation based on positive expectations, such that it fosters the adolescent's involvement in the exercise; to do so, it is essential for the youths to experience success. Therefore, students should be offered opportunities to advance in their zone of development, regardless of their interests, characteristics, previous experiences and/or resources.

The Theory of Achievement Objectives

As stated above, not all individuals feel motivated by the same things. In this sense, some view it as more important to feel recognized and feel admired by others, while the most important thing for some youths is to avoid failure and a sense of ridicule. For the former, errors and challenges can be incentives to overcome, while for the latter, mistakes are viewed as threats and they prefer not to advance if they run the risk of failing. To analyze

- Una motivació que permeti els adolescents mantenir-se en la tasca, comprenent que no tots els exercicis es poden dominar de forma immediata. Així, com assenyalava Ball (1988), és necessari oferir als joves noves experiències que semblen mancar d'interès intrínsec per a ells, dotant-los de recursos suficients per motivar-los i fer que perseverin en aquest tipus de pràctiques. D'altra banda, és interessant reorientar el jove cap a aquelles activitats per les quals mostri una motivació evolutiva més afí (Martín-Albo & Núñez-Alonso, 2003), la qual cosa sens dubte redundarà en una millor adherència al programa.
- Una motivació que permeti els adolescents canviar certes idees preconcebudes, compensar desequilibris, discriminacions i biaixos que algunes pràctiques esportives presenten en el context sociocultural (González-Cutre, Sicilia & Fernández, 2010; Sicilia et al., 2014). Des d'aquest enfocament, no és rar veure adolescents que rebutgen activitats per pensar que no s'ajusten a les seves característiques de sexe, edat, competència motriu, nivell d'habilitat, característiques corporals, etc., per la qual cosa es fa imprescindible dotar-lo d'un alt nivell d'autoestima que li permeti afrontar amb èxit el programa d'exercici físic que desitja realitzar.
- Una motivació des de les expectatives positives, de tal manera que es propiciï la implicació de l'adolescent amb l'exercici i, per a això, és necessari que tots els joves passin per situacions d'èxit. Per tant, s'ha d'oferir als escolars oportunitats per avançar cap a la seva zona de desenvolupament, independentment dels seus interessos, característiques, experiències prèvies i/o recursos.

La teoria de les Fites d'assoliment

Com s'ha assenyalat anteriorment, no tots els individus se senten motivats per les mateixes coses. En aquest sentit, hi ha qui considera que el més important és sentir-se reconegut, saber-se admirat pels altres; d'altra banda, per a altres joves l'important és evitar el fracàs i la sensació de ridícul. Per als primers, l'error i el repte poden ser un agulló per superar-se, mentre que, per als segons, l'error és vist com una amenaça i prefereixen no avançar per no córrer el risc de fracassar. Per analitzar aquesta dualitat de comportaments, una de

this duality of behaviors, one of the most widely used theoretical underpinnings is the theory of achievement objectives (Méndez-Giménez, Fernández-Río, Cecchini & González, 2013).

The theory of achievement objectives helps us understand the motivations present in sport practice. There are two ways of assessing one's competence (Cañabate, Torralba, Cachón & Zagalaz, 2014; García, Cervelló, Jiménez, Iglesias & Santos-Rosa, 2005). The first is task orientation, which defines success or achievement by the mastery of a given skill. The second is ego orientation, which defines success by the social recognition achieved from a mastery of skills, which tends to take shape in being considered better than others. A task orientation seems preferable, since it is compatible with the success of both the individual and everyone else, while ego orientation requires the success of some to be built upon the "failure" of others. Each individual's orientation seems to stabilize at around the age of 12, either towards task orientation or towards ego orientation (Gillison et al., 2006; Leary, 2007).

Table 1 shows the main characteristics of task orientation and ego orientation (Escartí & Cervelló, 1994; Cervelló, 1999; Cervello, Escartí & Balagué, 1999):

These individual orientations can be re-fashioned to some extent, especially at younger ages, depending on the motivational climates established in training, PE classes, extracurricular activities and other meaningful situations. Therefore, we should reconsider the way we define and transmit success to youths. We

les fonamentacions teòriques més utilitzada és la teoria de les Fites d'assoliment (Méndez-Giménez, Fernández-Río, Cecchini, & González, 2013).

La teoria de les Fites d'assoliment ens ajuda a comprendre les motivacions presents en la pràctica esportiva. Hi ha dues formes de valorar la competència que hom té (Cañabate, Torralba, Cachón, & Zagalaz, 2014; García, Cervelló, Jiménez, Iglesias, & Santos-Rosa, 2005). D'una banda, hi ha l'orientació cap a la tasca, que defineix l'èxit o assoliment segons el domini que s'aconsegueixi en una determinada habilitat. D'altra banda, hi ha l'orientació cap a l'ego, que defineix l'èxit pel reconeixement social que s'aconsegueix amb el domini de les habilitats, la qual cosa acostuma a concretar-se a ser considerat millor que els altres. Una orientació cap a la tasca sembla preferible per ser compatible l'èxit d'un amb el de tots, mentre que l'orientació cap a l'ego exigeix que l'èxit d'uns es construeixi sobre el "fracàs" d'uns altres. Sembla ser que entorn dels 12 anys s'estabilitza la disposició que cada persona té, bé cap a la tasca, bé cap a l'ego (Gillison et al., 2006; Leary, 2007).

A la taula 1 es reflecteixen les principals característiques de l'orientació cap a la tasca i de l'orientació cap a l'ego (Escartí & Cervelló, 1994; Cervelló, 1999; Cervello, Escartí, & Balagué, 1999):

Aquestes disposicions individuals poden reorientar-se en alguna mesura, sobretot en les edats més primerenques, depenent dels climes motivacionals que s'estableixin en l'entrenament, a les classes d'EF, en les activitats extraescolars i en altres situacions significatives. Cal replantejar-se, per tant, la definició i la transmissió als joves sobre l'èxit. També s'ha

<i>Task orientation</i>
High intrinsic motivation
Low extrinsic motivation
Achievable goals with small amounts of striving
Tendency to compare oneself with oneself
Low disappointment rates
Control over success factors
<i>Ego orientation</i>
High extrinsic motivation
Low intrinsic motivation
Unachievable goals which pose huge challenges
Tendency to compare oneself with others
High disappointment rates
Lack of control over success factors

Table 1. Characteristics of task orientation and ego orientation (Cervelló, 1999; Cervelló et al., 1999; Escartí & Cervelló, 1994)

<i>Orientació cap a la tasca</i>
Alta motivació intrínseca
Baixa motivació extrínseca
Fites assolibles amb petites dosis de superació
Tendència a comparar-se amb un mateix
Baixes taxes de decepció
Control sobre els factors d'èxit
<i>Orientació cap a l'ego</i>
Alta motivació extrínseca
Baixa motivació intrínseca
Fites inassolibles que suposen enormes reptes
Tendència a comparar-se amb els altres
Altes taxes de decepció
Falta de control sobre els factors de fracàs

Taula 1. Característiques de l'orientació cap a la tasca i a l'ego. (Cervelló, 1999; Cervelló et al., 1999; Escartí & Cervelló, 1994)

should also try to understand, and perhaps reinforce or neutralize, other conceptions of success transmitted within the family, clubs, etc., reinforcing the importance of planning activities and tasks in which all students can feel competent.

It is important that a positive affective and relational climate be developed in the sessions, which facilitates focusing the classes on learning the exercise at hand, not on seeking “reasons” to make fun of others’ mistakes or boast about one’s own achievements. To do this, it may be useful and necessary to focus occasional training or PE sessions on laying the groundwork for a good social and interpersonal climate.

It should be borne in mind that the resources used to motivate contain values themselves, sometimes different or even opposite to the purpose which we seek to convey. In this sense, external rewards can reduce intrinsic motivation by seeking reward (Florence et al., 2000). Another very simple example often crops up in PE sessions and extracurricular sport activities: if collecting the sport equipment at the end of the session is presented as a reward or punishment, this may be conveying an unwanted message.

Determining the use of motivating elements and their real effect on learning should be a usual part of the analysis of teaching practices. One characteristic example of school and extracurricular sports is using competition as the main resource to increase participation in an activity. This article does not seek to take a position on whether or not this resource should be used (which would be impossible without a specific context), but instead it seeks to remind readers that increasing participation in that sport task is not the only outcome, since the decision adopted will come with a series of consequences. In this sense, it is important to note that the majority of times, extracurricular sport is simply focused on competition; that is, it is practiced with the intention of beating an adversary, which kindles selective, discriminatory behaviors that reflect consumer-driven interests; this, in turn, leads many youths to abandon sport practice since they believe they are not suited to it or, even worse, they may never even undertake a physical exercise program. Therefore, the youth’s self-efficacy and motivation are not ideal for behaviors related to physical exercise, which is a

d’intentar comprendre, i si escau reforçar o neutralitzar, altres concepcions d’èxit que es transmeten en la família, en els clubs, etc., reforçant la importància de plantejar activitats i tasques en les quals tots els escolars se sentin competents.

És important que les sessions es desenvolupin en un clima afectiu i relacional positiu, que faciliti centrar les classes en l’aprenentatge de l’exercici en qüestió, i no en la cerca de “raons” per burlar-se dels errors aliens o gallejar dels assoliments propis. Per a això, pot ser convenient i necessari dedicar puntualment sessions d’entrenament o d’EF dirigides a sentar les bases d’un bon clima social i interpersonal.

S’hauria de tenir en compte que els recursos emprats per motivar continguin en si valors, en ocasions diferents i oposats a la finalitat que es pretengui transmetre. En aquest sentit, les recompenses externes poden reduir la motivació intrínseca en buscar la recompensa (Florence et al., 2000). Un altre exemple molt simple i que es presenta habitualment en les sessions d’EF i en les activitats esportives extraescolars: si es presenta com un premi o un càstig recollir el material esportiu una vegada finalitzada la sessió, es transmet un missatge afegit potser desconegut.

La determinació de l’ús dels elements motivadors i el seu efecte real sobre l’aprenentatge ha de ser un element més en l’anàlisi de les pràctiques docents. Un exemple característic dels esports escolars i extraescolars és l’ocupació de la competició com a principal recurs per fer augmentar la participació en una activitat. No es pretén en aquest article posicionar-se sobre la conveniència o no d’emprar aquest recurs (cosa que no seria possible fer, d’altra banda, sense decantar-se cap a un context determinat), sinó pensar que no només es tracta d’augmentar la participació en aquesta tasca esportiva, doncs sens dubte la decisió que s’adopti anirà acompanyada d’una sèrie de conseqüències. En aquest sentit és important assenyalar que, en la majoria dels casos, l’esport extraescolar està enfocat simplement cap a la competició, és a dir, és practicat amb la intenció de vèncer l’adversari, provocant comportaments selectius, discriminatoris i que responen a interessos consumistes, la qual cosa repercuteix en el fet que molts joves acabin abandonant la pràctica esportiva per no considerar-se aptes per a dur-la a terme o, pitjor encara, no arriben mai a emprendre un programa d’exercici físic. Per tant, l’autoeficàcia i la motivació del jove no són les idònies per a les conductes relatives a l’exercici físic, la qual cosa resulta ser un missatge

message with more negative than positive connotations (Block & Keller, 1995).

From the above, it is easy to conclude the importance of minimizing the usual discrimination that sport with young children tends to have in favor of highly skilled individuals compared to those with less skill, a phenomenon that Siedentop (1998, p. 194) has called “sport elitism”.

Self-concept, Self-efficacy and Healthy Behaviors in Adolescents

The concept one has of oneself is one of the factors that influences adolescents the most both personally and socially (Reigal-Garrido, Becerra-Fernández, Hernández-Mendo & Martín-Tamayo, 2014). The multidimensional nature of self-concept means that it is a key factor in the development of the individual physically, emotionally, academically and socially (Axpe, Infante & Goñi, 2016; Reigal-Garrido et al., 2014).

There is a theoretical foundation that upholds a positive relationship between self-concept and healthy behaviors in adolescents, including the regular practice of physical exercise. Having a positive physical self-concept increases a person's intention to continue with physical practice (Moreno-Murcia, Moreno, & Cervelló, 2007). Thus, individuals with a high self-concept show higher levels of personal efficacy; given that they value themselves more, they trust that they can carry out what is proposed to them more successfully. Thus, García-Monge (1997) believes that one of the most important components in self-esteem is the feeling of personal efficacy or self-efficacy.

As Bandura (1999) defines it, self-efficacy is closely tied to the youth's confidence in herself in general, as well as her capacity to take decisions and take responsibility for her life.

Some authors claim that the perception of self-confidence or self-efficacy is a better predictor of performance when executing a task than anxiety and/or activation (Van Der Horst et al., 2007). From this vantage point, someone who is very self-effective does not doubt their ability to be successful in a specific task, even when they experience failure. Therefore, we should strive to develop a strong concept of self-efficacy in adolescents in order to encourage them to adhere to physical exercise programs. On

amb més connotacions negatives que positives (Block & Keller, 1995).

Del que s'ha comentat anteriorment és fàcil concloure, per tant, la importància de minimitzar la discriminació habitual que en l'esport en edat juvenil sol fer-se a favor de persones molt hàbils pel que fa a les menys dotades, terme que Siedentop (1998, pàg. 194) defineix com a “elitisme esportiu”.

Autoconcepte, autoeficàcia i comportaments saludables en els adolescents

El concepte que es té sobre si mateix és un dels factors que més influeixen en els adolescents a nivell personal i social (Reigal-Garrido, Becerra-Fernández, Hernández-Mendo, & Martín-Tamayo, 2014). El caràcter multidimensional de l'autoconcepte suposa que sigui un aspecte clau en el desenvolupament de l'individu a nivell físic, emocional, familiar, acadèmic o social (Axpe, Infante, & Goñi, 2016; Reigal-Garrido et al., 2014).

Existeix una base teòrica que defensa la relació positiva entre l'autoconcepte i els comportaments saludables dels adolescents, entre els quals es troba la pràctica regular d'exercici físic. El fet de tenir un autoconcepte físic positiu augmenta la intenció d'aquesta persona per continuar amb la pràctica física (Moreno-Murcia, Moreno, & Cervelló, 2007). Així, en primer lloc, individus amb un nivell d'autoconcepte elevat presenten uns nivells superiors d'eficàcia personal; atès que es valoren més positivament, confien que podran dur a terme el que es proposin amb més èxit. D'aquesta manera, García-Monge (1997) considera que un dels components més importants de l'autoestima és el sentiment d'eficàcia personal o d'autoeficàcia.

L'autoeficàcia, tal com la defineix Bandura (1999), està estretament relacionada amb la confiança que el jove tingui sobre si mateix en general, així com amb la seva capacitat de prendre decisions i responsabilitzar-se de la seva vida.

Alguns autors defensen que la percepció de confiança en un mateix o autoeficàcia és millor predictor de rendiment en l'execució d'una tasca del que puguin ser-ho l'ansietat i/o l'activació (Van Der Horst et al., 2007). Des d'aquesta perspectiva, algú que és molt autoeficax no dubta de la seva capacitat per aconseguir l'èxit en una tasca concreta, fins i tot quan experimenta el fracàs. Per tant, s'ha de procurar desenvolupar un bon concepte d'autoeficàcia en l'adolescència per afavorir l'adherència als programes d'exercici físic. En l'extrem oposat,

the opposite end, Block and Keller (1995) explain that low self-efficacy leads subjects to process messages more deeply, resulting in more persuasive negative than positive messages; to the contrary, high self-efficacy generates a lower processing effort, which means that negative and positive messages are equally persuasive.

On the other hand, we should note that there seem to be differences between the level of self-efficacy in relation to physical activity and the participant's age. Thus, Netz and Raviv (2004) found that older individuals showed low self-efficacy in relation to physical exercise and expected very few benefits from this activity, unlike younger people.

Discussion

When analyzing psychological factors, we can see that the youths' experiences with physical activity determine their adherence to it. Through this analysis of the different psychological factors that influence the practice of physical activity, we found that experience is one of the main factors that leads adolescents to show a positive or negative attitude towards this practice. The instructor should ensure that these experiences are positive, and to do so, the students must be supported, stimulated and exposed to physical activities in line with their capacities at any given time.

Varied reasons lead someone to be motivated or not, to participate actively in physical-sport programs and activities and in PE classes. Among them, it seems clear that the participants in a physical exercise program participate more when the activity attracts them, and this is because they see it as within their proximate development zone, that is, neither excessively far from what they are capable of doing nor so simple that it bores them. This leads us to seek links with their previous knowledge and, given that not all students are at the same stage of development, we should think about different paces and challenges.

Youths will also participate more if the socio-affective atmosphere is geared towards learning, such as when there is not too much tension with their classmates and being with them is not an additional concern. Working at ease is a basic condition for getting involved in a learning process. To do so, the right classroom climate has to be constructed, and

Block i Keller (1995) expliquen que una baixa autoeficàcia condueix els subjectes a processar els missatges amb una major profunditat, resultant els missatges negatius més persuasius que els positius; per contra, una alta autoeficàcia genera un menor esforç de processament, la qual cosa suposa que missatges positius i negatius siguin igualment persuasius.

Comentar, d'altra banda, que semblen existir diferències entre el nivell d'autoeficàcia en relació amb l'activitat física i l'edat de la persona participant. Així, Netz i Raviv (2004) van trobar que els individus de major edat presentaven una baixa autoeficàcia en relació amb l'exercici físic, i esperaven molt pocs beneficis d'aquesta activitat, al contrari del que succeïa amb persones més joves.

Discussió

En analitzar els factors psicològics, s'observa que les experiències que els joves tenen en relació amb l'activitat física determinen la seva adherència a aquesta. A través de l'anàlisi que hem realitzat dels diferents elements psicològics que influeixen sobre la pràctica de l'activitat física, s'observa que l'experiència és un dels principals factors que comporta que els adolescents mostrin una actitud positiva o negativa cap a aquesta pràctica. El docent ha de fomentar que aquestes experiències es converteixin en positives, per a això ha de recolzar l'alumne, estimular-lo i mostrar-li activitats físiques adequades a les seves capacitats a cada moment.

Les raons que comporten que algú estigui motivat, o no, a participar de manera activa en programes i activitats de caràcter físicoesportiu, i a les classes d'EF, són variades. Entre aquestes, sembla clar que els participants en un programa d'exercici físic intervenen més quan l'activitat els atreu, i això succeeix perquè la veuen dins de la seva zona de desenvolupament proper, és a dir, ni excessivament allunyada del que són capaços de fer, ni tan senzilla que els porti a l'avorriment. Això ens porta a buscar enllaços amb els seus coneixements previs i, atès que no tots els escolars es troben en el mateix estadi de desenvolupament, s'ha de pensar en diferents ritmes i reptes.

Els joves participaran més, també, si l'ambient socioaffectiu s'orienta a l'aprenentatge. Per exemple, quan no hi ha tensions excessives amb els seus companys i estar amb uns o altres no és una preocupació addicional. Treballar a gust és una condició bàsica per implicar-se en un

the tensions generated by grading or competitiveness among classmates should be avoided. Trial and error should be accepted as a part of learning, not as a motive for mockery or failure. In this way, it will be easier to get youths engaged with their learning and that of their classmates instead of having to fight to defend their identity under construction.

Thirdly, adolescents will participate more if they see the teacher-coach as someone whom they can trust, who tries to ensure a climate of physical and emotional safety that allows them to enjoy learning and achieve their desired goals. Participation will also increase when the teacher uses a system of reinforcement and reward which guides efforts towards practice. The teacher-coach plays an important role in conveying trust so that the learning process is worthwhile and comes to successful fruition.

The conclusion of all the above is that what is really important in fostering youths' adherence to the practice of physical activity is generating positive attitudes towards it, so the stress should be on participation, effort and the meaningfulness of the tasks proposed. The goal is to create positive attitudes towards health, pleasure and wellbeing that guarantee healthy physical-sport habits.

In the same vein, we should note that in accordance with "attribution theory" (Wittrock, 1989, p. 561), it is not clear that success will automatically increase the learning and performance of the participants in the program, given that when they attribute success to factors over which they exert no control, this does not foster perseverance, constancy or motivation to practice.

For all of these reasons, we can conclude that extrinsic motivation oriented primarily towards success and results is associated with a decrease in the desire to engage in physical practice, and that this is more notable in individuals who consider themselves less skilled and must necessarily receive more positive reinforcement. Without this incentive, it is practically impossible to get adherence to physical exercise programs in adolescents and to get them to adopt active, healthy life habits.

Therefore, it is essential to take measures and adopt a series of strategies that reinforce the importance of effort, responsibility, the spirit of striving and self-esteem in youths to foster their relationship with physical-sport activity. Behind all of these qualities is the perception of self-efficacy, which will

procés d'aprenentatge. Per a això es necessita la construcció d'un clima d'aula adequat, així com evitar les tensions generades per les qualificacions o la competitivitat entre companys. S'ha d'assumir l'assaig i l'error com a part de l'aprenentatge i no com un motiu de burla o suspens. D'aquesta manera, serà més fàcil que els joves estiguin preocupats en el seu aprenentatge i el dels seus companys, en lloc d'haver de lluitar per defensar la seva identitat en construcció.

En tercer lloc, els adolescents participaran més si veuen en el professor-entrenador algú en qui es pot confiar, que procura que hi hagi un clima de seguretat física i emocional que els permeti gaudir dels aprenentatges i aconseguir els reptes desitjats. També s'augmentarà la participació quan el professor utilitzi un sistema de reforços i recompenses que orientin els esforços cap a la pràctica. El professor/a-entrenador/a juga un paper important a l'hora de transmetre confiança perquè el procés d'aprenentatge valgui la pena i arribi a bon port.

La conclusió de tot el que s'ha exposat és que el realment important per afavorir l'adherència dels joves a la pràctica d'activitat física és generar unes actituds positives cap a l'activitat, per la qual cosa s'ha de posar l'accent en la participació, esforç i rellevància de les tasques proposades. Es tracta de crear actituds positives de salut, plaer i benestar que afermin hàbits físicoesportius saludables.

En la mateixa línia anterior cal assenyalar que, d'acord amb la "teoria atribucional" (Wittrock, 1989, pàg. 561), no és clar que l'èxit incrementi automàticament l'aprenentatge i el rendiment dels participants al programa, ja que quan aquests atribueixen l'èxit a elements sobre els quals no posseeixen control no s'afavoreixen ni la perseverança, ni la constància, ni la motivació cap a la pràctica.

Per tot això, es pot concloure que una motivació extrínseca, orientada fonamentalment cap a l'èxit i els resultats, porta associada una disminució pel gust de realitzar la pràctica física, sent més notable en el cas dels individus que es consideren a si mateixos com menys hàbils i als quals, indefectiblement, més caldrà reforçar positivament. Sense aquest incentiu, resulta pràcticament impossible aconseguir una adherència als programes d'exercici físic en adolescents i la consecució d'un hàbit de vida actiu i saludable per la seva banda.

Per tant, és imprescindible prendre mesures i adoptar una sèrie d'estratègies que reforcin la importància de l'esforç, la responsabilitat, l'esperit de superació i l'autoestima de les noies i els nois per afavorir la seva

increase if the youths are allowed to develop some kind of skill that strengthens their sense of efficacy, and where what is at stake is the fact that the result does not come from the effort and drive invested but from learning how to improve oneself and develop an attitude that prevents students from feeling apathy and abandoning the activity when faced with any adversities that may arise (Seligman, 1991b).

Thus, it is important that school and extracurricular activities promote joint, coherent programs that foster youths' relationship with physical exercise and sport, favoring the development of their physical, psychological, intellectual, affective and social dimensions and offering positive experiences for all practitioners aimed at fostering adherence to physical practice.

This survey seeks to serve as the basis for promoting strategies that allow a series of physical-sport activities to be performed which allow the participants to maintain a taste for exercise. If this is accomplished, students without intrinsic motivation could be offered new experiences, given that they could be given enough resources to motivate them and make them persevere in this kind of practice. Motivation is one of the prime factors in their involvement in engaging in physical-sport tasks and practices properly, a need in all sport activity in order to ensure that they practice it forever.

Conflict of Interests

No conflict of interest was reported by the authors.

References | Referències

- Álvarez, C. (2008). Teoría transteórica de cambio de conducta: herramienta importante en la adopción de estilos de vida activos. *Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 5(1), 1-12.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior. *Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. doi:10.1016/0749-5978(91)90020-T
- Axe, I., Infante, G., & Goñi, E. (2106). Mejora del autoconcepto físico. Eficacia de una intervención cognitiva breve con alumnado universitaria de Educación Primaria. *Educación XXI*, 19(1), 227-245. doi:10.5944/educxx1.15585
- Ball, S. (Coord.) (1988). *La motivación educativa: actitudes, intereses, rendimiento, control*. Madrid: Narcea.
- Bandura, A. (1999). *Auto-eficacia. Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Bilbao: Desclée.
- Barr, C., & Houston, N. (2000). Principios psicológicos básicos relacionados con los programas de ejercicio en grupo. A Ame-

relació amb l'activitat físicoesportiva. Sota totes aquestes qualitats esmentades hi ha la percepció d'autoeficàcia, que es veurà incrementada si es permet els joves desenvolupar algun tipus d'habilitat que enforteixi la seva sensació d'eficàcia, i on el que preocupi no sigui que el resultat no acompanyi l'esforç i obstinació invertits, sinó aprendre a superar-se a si mateix i desenvolupar una actitud que impedeixi caure en l'apatia i l'abandonament davant les adversitats que es presentin (Seligman, 1991b).

Així, és important que l'àmbit escolar i extraescolar impulsin programes conjunts i coherents que fomentin la relació dels joves amb l'exercici físic i l'esport, afavorint el desenvolupament de les seves dimensions física, psíquica, intel·lectual, afectiva i social, i oferint experiències positives per a tots els practicants dirigides a la creació d'una adherència cap a la pràctica física.

Aquesta revisió procura servir de base per promoure estratègies que permetin realitzar una sèrie d'activitats físicoesportives que possibilitin mantenir el gust per l'exercici. Si això s'aconsegueix, es podran oferir a l'alumnat sense interès intrínsec en noves experiències, ja que se'ls podrà dotar de recursos suficients per motivar-los i fer que perseverin en aquest tipus de pràctiques. La motivació és un dels factors principals per a la seva implicació en la realització de les tasques i programes físicoesportius realitzats adequadament, una qualitat necessària en tota activitat esportiva per practicar-la sempre.

Conflicte d'interessos

Les autories no han declarat cap conflicte d'interessos.

- rican College of Sports Medicine (ACSM). *Manual para la prescripción y consulta de ejercicio físico* (pàg. 441-448). Barcelona: Paidotribo.
- Becker, M. H., & Maiman, L. (1975). Sociobehavioral determinants of compliance with health and medical recommendations. *Medical Care*, 13(1), 10-24. doi:10.1097/00005650-197501000-00002
- Biddle, S. J. (2001). Enhancing motivation in Physical Education. A G. C. Roberts (Ed.). *Advances in motivation in sport and exercises* (pàg. 101-127). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Boiché, J. S. C., & Sarrazin, P. G. (2009). Proximal and distal factors associated with dropout versus maintained participation in organized sport. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 9-16.
- Block, L. G., & Keller, P. A. (1995). When to accentuate the negative: the effects of perceived efficacy and message framing on intentions to perform a health-related behavior. *Journal of Marketing Research*, 32, 192-203. doi:10.2307/3152047

- Cañabate, D., Torralba, J. P., Cachón, J., & Zagalaz, M. L. (2014). Perfiles motivacionales en las sesiones de educación física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y recreación*, 26, 34-39.
- Casimiro, A. J. (2000). *Educación para la salud, actividad física y estilo de vida*. Almería: Universidad de Almería.
- Castillo, M. J. (2007). La condición física es un componente importante de la salud para los adultos de hoy y del mañana. *Selección*, 17(1), 2-8.
- Cervelló, E. (1999). Variables psicológicas relacionadas con la elección de tareas deportivas con diferente nivel de dificultad. Consideraciones para el diseño de programas motivacionales de entrenamiento psicológico en el deporte. *Motricidad*, 5, 35-52.
- Cervelló, E., Escartí, A., & Balagué, G. (1999). Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(1), 7-19.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum. doi:10.1007/978-1-4899-2271-7
- Delgado, M., & Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en Educación para la Salud desde la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Díaz Salabert, J. (2001). El modelo de los estadios de cambio en la recuperación de las conductas adictivas. *Escritos de psicología*, 5, 21-35
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290-299. doi:10.1037/0022-0663.84.3.290
- Duda, J. L. (1999). El clima motivacional y sus implicaciones para la motivación, la salud y el desarrollo de los desórdenes de alimentación en gimnastas. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 1(9), 7-23.
- Escartí, A., & Cervelló, E. (1994). La motivación en el deporte. A I. Balaguer (Coord.). *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones* (pàg. 61-90). València: Albatros.
- Florence, J., Brunelle, J., & Carlier, G. (2000). *Enseñar Educación Física en Secundaria. Motivación, organización y control*. Barcelona: Inde.
- Fox, K. H. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 228-240.
- García, T., Cervelló, E. M., Jiménez, R., Iglesias, D., & Santos-Rosa, F. J. (2005). La implicación motivacional de jugadores jóvenes de fútbol y su relación con el estado de flow y la satisfacción en competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(1), 21-42.
- García-Monge, J. A. (1997). Autoestima y salud. A I. Serrano (Coord.), *La educación para la salud del siglo XXI. Comunicación y salud* (pàg. 83-93). Madrid: Díaz de Santos.
- Gillison, F. B., Standage, M., & Skevington, S. M. (2006). Relationships among adolescents' weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: a self-determination theory approach. *Health Education Research*, 21, 836-847. doi:10.1093/her/cyl1139
- González, G., & Martínez, L. (2009). Aproximación a los significados e interpretación de la lesión en futuros docentes de Educación Física por medio de narraciones autobiográficas. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 15, 35-40.
- González, G., Barbero, J. I., Bores, N. J., & Martínez, L. (2013). Relatos autobiográficos sobre la incompetencia motriz aprendida de un docente novel de educación física y sus posibilidades autoformativas. *Revista Iberoamericana de Educación*, 62, 39-56.
- González-Cutre, D., Sicilia, A., & Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español [Toward a deeper understanding of motivation towards exercise: Measurement of integrated regulation in the Spanish context]. *Psicothema*, 22, 841-847.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (Eds.). (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hellín Gómez, P., Moreno-Murcia, J. A., & Rodríguez, P. L. (2006). Relación de la competencia motriz percibida con la práctica físico-deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 219-231.
- Jiménez, A., & Montil, M. (2006). *Determinantes de la práctica de actividad física. Bases, fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Dykinson.
- Labrador, F. J., Echeburúa, E., & Becoña, E. (2004). *Guía para la elección de tratamientos psicológicos efectivos: hacia una nueva psicología clínica*. Madrid: Dykinson.
- Leary, M. R. (2007). Motivational and emotional aspects of the self. *Annual Review of Psychology*, 58, 317-344. doi:10.1146/annurev.psych.58.110405.085658
- Marcus, B., & Forsyth, F. (2003). *Motivating People to be Physically Active*. Nueva York: Human Kinetics.
- Markland, D., & Ingledew, D. K. (2007). Exercise participation motives. A self determination theory perspective. A M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pàg. 23-34). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martín-Albo, J., & Núñez-Alonso, J. L. (2003). La evolución motivacional como criterio discriminante en los deportes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2), 139-150.
- Martín, C. (2014). Análisis sobre la eficacia de niveles moderados de actividad física para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares: un Meta-análisis. *Educación Física y Ciencia*, 16(2), 1-14.
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., Cecchini, J. A., & González, C. (2013). Perfiles motivacionales y sus consecuencias en educación física. Un estudio complementario de metas de logro 2x2 y autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 29-38.
- Moreno-Murcia, J. A., Conte, L., Borges, F., & González-Cutre, D. (2008). Necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca y propensión a la experiencia autotélica en el ejercicio físico. *Revista Mexicana de Psicología*, 25, 305-312.
- Moreno-Murcia, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2), 261-267.
- Moreno-Murcia, J. A., Sicilia, A., Sáenz-López, P., González-Cutre, D., Almagro, B.J., & Conde, C. (2014). Análisis motivacional comparativo en tres contextos de actividad física / Motivational analysis comparing three contexts of physical activity. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(56), 665-685.
- Netz, Y., & Raviv, S. (2004). Age differences in motivational orientation toward physical activity: An application of social-cognitive theory. *The Journal of Psychology*, 138(1), 35-48. doi:10.3200/JRLP.138.1.35-48
- Noriega, M. J., Jaén, P., Santamaría, A., Amigo, M. T., Antolín, O., Casuso, ... De-Rufino, P. M. (2015). Hábitos sedentarios en adolescentes escolarizados en Cantabria. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 27, 3-7.
- O'Connor, Ml. (1994). Exercise promotion in physical education: Application of the Transtheoretical Model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 2-12. doi:10.1123/jtpe.14.1.2
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276-288. doi:10.1037/h0088437
- Prochaska, J. O., & Marcus, B. H. (1994). The transtheoretical model: The applications to exercises. A R. K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence*. (pàg. 161-180). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Ramos, R., Valdemoros, M. A., Sanz, E., & Ponce, A. (2007). La influencia de los profesores sobre el ocio físico deportivo de los jóvenes: Percepción de los agentes educativos más cercanos a ellos. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación del Profesorado*, 11(2), 1-18.
- Reigal-Garrido, R., Becerra-Fernández, C. A., Hernández-Mendo, A., & Martín-Tamayo, I. (2014). Relación del autoconcepto con la condición física y la composición corporal en una muestra de adolescentes. *Revista de Psicología*, 30(3), 1079-1085. doi:10.6018/analesps.30.3.157201
- Reigal-Garrido, R., Videra, A., Parra, J.L., & Juárez, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 22, 19-23.
- Reynolds, K. D., Killen, J. D., Bryson, S. W., Maron, D. J., Taylor, C. B., Maccoby, N., & Farguhar, J. W. (1990). Psychosocial predictors of physical activity in adolescents. *Preventative Medicine*, 19(5), 541-551. doi:10.1016/0091-7435(90)90052-L
- Rosa, J. P., De Souza, A. A., De Lima, G.H., Rodrigues, D.F., de Aquino Lemos, V., Da Silva Alves, E., ... De Mello, M.T. (2015). Motivational and evolutionary aspects of a physical exercise training program: a longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 6(648), 1-9. doi:10.3389/fpsyg.2015.00648
- Ruiz, L. M. (1995). *Competencia motriz: Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física escolar*. Madrid: Gymnos.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Sánchez, J. C. (2006). Efectos de la presentación del mensaje para realizar conductas saludables: el papel de la autoeficacia y de la motivación cognitiva. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 613-630.
- Seligman, M. E. (1991a). *Indefensión: en la depresión, el desarrollo y la muerte*. Madrid: Debate.
- Seligman, M. E. (1991b). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. Nueva York: Knopf.
- Sicilia, A., Sáenz-Alvarez, P., González-Cutre, D., & Ferriz, R. (2014). Exercise Motivation and Social Physique Anxiety In Adolescents. *Psychologica Belgica*, 54(1), 111-129. doi:10.5334/pb.ai
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- Valencia-Peris, A., Devís-Devís, J., & Peiró-Velert, C. (2014). El uso sedentario de medios tecnológicos de pantalla: perfil sociodemográfico de los adolescentes españoles. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 26, 21-26.
- Van Der Horst, K., Paw, M. J., Twisk, J. W., & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 39, 1241-1250. doi:10.1249/mss.0b013e318059bf35
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2002). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Wilson, P. M., Mack, D. E., & Grattan, K. P. (2008). Understanding motivation for exercise: A self-determination theory perspective. *Canadian Psychology*, 49, 250-256. doi:10.1037/a0012762
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Blanchard, C. M., & Gessell, J. G. (2003). The relationships between psychological needs, self-determined motivation, exercise attitudes, and physical fitness. *Journal of Applied Social Psychology and Health*, 33(11), 2373-2392. doi:10.1111/j.1559-1816.2003.tb01890.x
- Witrock, M. (1989). Procesos de pensamiento de los alumnos. A M. Witrock (Coord.). *La investigación de la enseñanza, vol. III: profesores y alumnos* (pàg. 541-585). Barcelona: Paidós.
- Woods, C., Mutrie, N., & Scott, M. (2002). Physical activity intervention: a transtheoretical model-based intervention designed to help sedentary young adults become active. *Health Education Research*, 17(4), 451-460. doi:10.1093/her/17.4.451
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO.