

# PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN PARA EL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL BIENESTAR PSICOSOCIAL EN ADOLESCENTES

Vaquero-Solís, Mikel

## 1. Introducción

El presente trabajo aborda desde una perspectiva descriptiva la importancia que tiene la realización de AF (Actividad Física) en la promoción de los hábitos saludables y el desarrollo integral de los adolescentes, contribuyendo al desarrollo físico (Gunter, Almstedt y Janz, 2012), cognitivo (Donnelly y Lambourne, 2011), y psicosocial (Delgado, Reyes, Martínez y García-Pinillos, 2019). En este sentido, el periodo de la adolescencia es un periodo crítico, caracterizado por ser una etapa donde se producen importantes cambios biológicos y psíquicos que definen cómo será una persona en la edad adulta (Richter, 2006). Estudios muestran un descenso de la AF durante esta etapa. Este hecho provoca preocupación dados los beneficios físicos y psicosociales que se obtienen de practicar AF (Brown, Pearson, Braithwaite, Brown y Biddle, 2013), como son las mejoras en la capacidad cardiovascular, valores antropométricos, estructura ósea, reducción de los síntomas de depresión y ansiedad, y mejora del bienestar psicológico.

Otro aspecto de gran importancia en la promoción de los hábitos saludables es el concepto de motivación, definido como el conjunto de procesos implicados en la activación, dirección, mantenimiento y persistencia de la conducta (Beltrán-Carrillo, Sierra, Loaisa, González-Cutre y Galindo, 2017). En este sentido, muchos autores (Fernández-Rio, Sanz, Fernández-Cando y Santos, 2016; Hajar, Rizal, Kueh, Muhamad y Kuan, 2019; Tilga, Hein y Koka, 2019) han intervenido en el contexto educativo aplicando estrategias para el fomento de conductas saludables a través de los principios de la motivación. En esta línea, las teorías motivacionales más utilizadas en el contexto educativo son la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) y la Teoría de las Metas de Logro (Ames, 1992). La Teoría de la Autodeterminación es una macro teoría de la personalidad y la motivación, la cual propone cómo el contexto puede influir en el qué, y por qué hacemos determinadas actividades. Según esta teoría, el tipo de motivación que muestran las personas dependerá de la satisfacción, en mayor o menor grado, de sus necesidades psicológicas básicas: competencia, autonomía y relación, lo que, a su vez, determinará el nivel de bienestar de las personas. Por

otro lado, la teoría de las Metas de Logro hace referencia a la creencia de que las metas de un individuo consisten en esforzarse para demostrar competencia y habilidad en los contextos de logro (Dweck, 1986; Maehr y Braskamp, 1986; Nicholls, 1984), entendiendo por contextos de logro aquellos en los que el alumno participa, tales como el entorno educativo, el deportivo y/o familiar.

Por todo ello, el presente proyecto de intervención está centrado en la promoción y adopción de hábitos saludables que mejoren el bienestar físico y psicosocial de los jóvenes adolescentes. Más específicamente, a través de la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas, recursos basados en internet y la colaboración con padres. A continuación, en el apartado método se describen los principios y procedimientos relacionados con la traducción de escalas y todos los materiales del proyecto.

## **2. Método**

### *Estándares éticos y procedimiento*

El presente proyecto, en todo su trabajo, tiene como objetivo ser desarrollado bajo las directrices internacionales para los principios éticos de la investigación científica, con un enfoque particular en los niños como grupo objetivo clave. Los colegios y profesores recibieron información sobre todo el proyecto, y toda la información obtenida sobre los mismos fue tratada de manera confidencial. Asimismo, se les solicitó un triple consentimiento informado a los padres para la participación de sus hijos, es decir, donde el alumno/participante se compromete a seguir las directrices marcadas por los profesores que previamente habían sido acordadas con los investigadores según las estrategias de intervención.

### *Diseño*

La selección de los centros participantes se realizó a través de un diseño aleatorio, donde se seleccionó a los centros educativos de la ciudad de Cáceres y algunos pueblos colindantes. Los centros interesados que aceptaron las condiciones del programa de intervención fueron aquellos que finalmente participaron en el programa. El tamaño muestral fue seleccionado y calculado por la fórmula magistral para estimar el efecto en una población finita con un intervalo de confianza del 70%. Así pues, la población participante será de un total de 120 alumnos.

El programa de intervención se basó, en primer lugar, en la selección de los profesores que llevarán a cabo las estrategias y técnicas de intervención. Estos profesores recibirán una instrucción a través de varios seminarios dirigidos a la enseñanza de estrategias que fomenten el apoyo a las Necesidades Psicológicas Básicas.

Posteriormente, después del seminario de instrucción a los docentes, se procederá a pasar los cuestionarios para tomar la primera valoración psicométrica. De forma paralela a esta valoración se implementará una entrevista semiestructurada para saber el estado inicial de los participantes y qué esperan conseguir. Durante tres meses se llevará a cabo la intervención, la cual se complementará con diversas estrategias como una unidad didáctica, talleres con padres, recursos a través de la web, u otras. Al finalizar los tres meses se volverá a pasar la misma valoración antropométrica para valorar los efectos de la intervención pre-post. Finalmente, se tomará una última valoración para comprobar los efectos de la medida retención.

#### *Instrumentos*

<i>Variables</i>	<i>instrumento</i>	<i>Autor</i>	<i>versión</i>
Actividad física	PAQ-A	Kowalski, Crocker y Donen (2004)	(Martínez-Gómez <i>et al.</i> , 2009)
Motivación	Breq-3	Wilson, Rodgers, Loitz y Scime, (2006)	(González-Cutre, Sicilia y Fernández 2010)
Necesidades psicológicas básicas	BPNES	(Vlachopoulos y Michailidou, 2006)	(Moreno-Murcia, González-Cutre, Chillón-Garzón y Parra-Rojas, 2008)
Bienestar subjetivo.	SWLS	Diener, Emmons, Larsem y Griffin, (1985)	(Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000)

#### *Análisis de datos.*

El tratamiento de datos se realizará con el paquete estadístico SPSS V.23 y se realizarán estadísticos descriptivos, correlaciones y Anovas de medidas repetidas. Por otro lado, se utilizará el paquete estadístico Mplus V.7 para la realización de un modelo de ecuaciones estructurales en los diferentes periodos de tiempo.

### **3. Discusión**

Se espera que la intervención muestre efectos en el tiempo y favorezca al aumento de los niveles de actividad física y motivación autónoma a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. En este sentido, las estrategias implementadas por los profesores dentro del contexto educativo, dirigidas hacia la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y complementadas con las estrategias llevadas a cabo con el apoyo de los padres, como son los talleres sobre hábitos saludables y recursos electrónicos favorecerá al bienestar psicológico a través del incremento de la motivación y la actividad física.

## REFERENCIAS

- Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom motivational climate. En *Student perceptions in the classroom* (pp. 327-348).
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319.
- Beltrán-Carrillo, V. J., Sierra, A. C., Loaisa, A. J., González-Cutre, D. y Galindo, C. M. (2017). física en diferentes segmentos horarios del día Gender differences in time spent by adolescents in sedentary and physical activity in different day segments Autor. *Retos-Nuevas Tendencias En Educacion Fisica Deporte Y Recreacion*, 2041(31), 3-7.
- Brown, H. E., Pearson, N., Braithwaite, R. E., Brown, W. J. y Biddle, S. J. H. (2013). Physical activity interventions and depression in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-012-0015-8>
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Delgado Floody, P. A., Reyes, D., Martínez Salazar, C. y García-Pinillos, F. (2019). Health-related quality of life, psychosocial variables, and academic performance in school-age girls who practice dancing. A comparative study. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1368-1374. <https://doi.org/10.20960/nh.02639>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. y Griffin, S. (1985). *The satisfaction with life scale*, 71-75.
- Donnelly, J. E. y Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52(SUPPL.). <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.021>
- Dweck, C. S. (1986). Motivational Processes Affecting Learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.10.1040>
- Fernández-Rio, J., Sanz, N., Fernández-Cando, J. y Santos, L. (2016). Impact of a sustained cooperative learning intervention on student motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(1), 89-105. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1123238>
- González-Cutre, D. y Sicilia, Á. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico : medición de la regulación integrada en el contexto español [Towards a better understanding of motivation in physical activity : measuring integrated regulation in the Spanish context]. *Psicothema*, 22, 841-847.
- Gunter, K. B., Almstedt, H. C. y Janz, K. F. (2012). Physical activity in childhood may be the key to optimizing lifespan skeletal health. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 40(1), 13-21. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318236e5ee>
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. y Donen, R. M. (2004). The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(1), 1-38.
- Hajar, M. S., Rizal, H., Kueh, Y. C., Muhamad, A. S. y Kuan, G. (2019). The effects of brain breaks on motives of participation in physical activity among primary school children in Malaysia.

- Maehr, M. L. y Braskamp, L. A. (1986). *Motivation Factor: A Theory of Personal Investment. Motivation Factor: A Theory of Personal Investment.*
- Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., ... y Veiga, O. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista española de salud pública*, 83, 427-439.
- Moreno-Murcia, J. A., González-Cutre, D., Chillón-Garzón, M. y Parra-Rojas, N. (2008). Adaption of the basic psychological needs in exercise scale to physical education. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 295-303.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Richter, L. M. (2006). Studying adolescence. *Science*. <https://doi.org/10.1126/science.1127489>
- Tilga, H., Hein, V. y Koka, A. (2019). Effects of a Web-Based Intervention for PE Teachers on Students' Perceptions of Teacher Behaviors, Psychological Needs, and Intrinsic Motivation. *Perceptual and Motor Skills*, 126(3), 559-580. <https://doi.org/10.1177/0031512519840150>
- Vlachopoulos, S. P. y Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 10(3), 179-201.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Loitz, C. C. y Scime, G. (2006). "It's Who I Am... Really!" The Importance of Integrated Regulation in Exercise Contexts 1. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(2), 79-104.

## APUNTES BIOGRÁFICOS

**Mikel Vaquero Solís** (Trujillo, 9 de octubre de 1989) es Graduado en Magisterio en Educación Primaria con mención en Educación Física por la Universidad de Extremadura, además de tener el Máster Universitario de Investigación en Ciencias Sociales y Jurídicas. Actualmente reside en Trujillo, y es estudiante de Doctorado del programa de Ciencias del Deporte. La Tesis que se está llevando a cabo tiene como objetivo analizar los efectos psicosociales que se generan a través del aumento de la motivación y actividad física. Recientemente ha publicado una revisión sistemática sobre intervenciones basadas en la motivación para la promoción de la actividad física y efectos psicosociales.

Contacto: [mivaquero@alumnos.unex.es](mailto:mivaquero@alumnos.unex.es)