

Revista de Psicología del Deporte
1999. Vol. 8, núm. 2, pp. 219-230
ISSN: 1132-239x

Universitat de les Illes Balears
Universitat Autònoma de Barcelona

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN POBLACIÓN JUVENIL DE MALLORCA*

Rafael Jiménez, Pedro Pérez y Alexandre Garcia-Mas

PALABRAS CLAVE: Actividad física, diferencias de género.

RESUMEN: En esta investigación se pretende lograr un objetivo principal, que es la evaluación a nivel descriptivo de la actividad física en la población juvenil de la isla de Mallorca. Para ello, se siguen una serie de pasos que se inician con la extracción de una muestra de 945 jóvenes mallorquines entre los 16 y 27 años, mediante un muestreo estratégico de municipios, y, dentro de cada municipio, un muestreo estratificado de sujetos por cuotas y rutas. En la recogida de datos se empleó un cuestionario diseñado para cubrir el objetivo marcado, instrumento que consta de cuatro partes: la primera de ellas evalúa la práctica deportiva actual; la segunda y tercera parte hacen referencia a las razones de esta práctica, tanto razones de inicio como de mantenimiento; y finalmente, la cuarta parte hace un recorrido sobre el uso y satisfacción de las instalaciones deportivas. Entre los resultados más importantes destacan las diferencias existentes en cuanto a práctica de deporte en función del género.

KEY WORDS: Physical activity, gender differences.

ABSTRACT: This investigation pretends to achieve a main aim, that is the evaluation of the physical activity in a descriptive level of the young population of Mallorca's island (Spain). So as to accomplish that we extract a sample including 945 young people from Mallorca between 16 and 27 years old. They were selected by strategic sampling of towns and inside every one another sampling of subjects chosen by fees

Correspondencia: Rafael Jiménez. Facultad de Psicología. Universitat de les Illes Balears. Cra. de Valldemossa, km 7.5 07071 Palma (Illes Balears)

* Una versión preliminar de este artículo fue presentada como comunicación oral al VII Congreso Nacional de Psicología del deporte, que tuvo lugar en Murcia, el mes de octubre de 1999.

and routes. To collect data we use a questionnaire designed in order to achieve the aim already said. This tool consist of four parts: the first one evaluates the current sporting practice; the second and third ones are related to the main reasons to practice sport (the reasons to begin and the reasons to continue); and finally the fourth one is about the use and satisfaction of the sports installations.

To sum up, we can say that one of the most important results are the differences between boys and

girls in the fact of doing sport.

Introducción

La realización de este estudio epidemiológico ha venido motivado por el interés en la evaluación del panorama general de la práctica deportiva en los jóvenes mallorquines, distinguiendo un doble propósito:

—Aislar variables relevantes que determinen el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica de ejercicio físico.

—Utilizar este estudio como instrumento de evaluación y análisis con el objetivo de planificar programas de intervención comunitaria con la intención de promover y promocionar la práctica de ejercicio físico; en este sentido y aprovechando la celebración de los juegos olímpicos universitarios considerar la posibilidad de un estudio posterior como una herramienta tremendamente útil en el análisis y estudio del impacto real que pueda causar, sobre la sociedad en general y sobre la juventud en particular, la celebración de la Universiada 99.

Podemos hablar de toda una serie de investigaciones que tratan sobre el tema del ejercicio físico y la práctica deportiva en general, centrándonos en primer lugar en dos estudios realizados en la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares. Escudero, Serra y Servera (1992) realizaron un estudio sobre una muestra de jóvenes

estudiantes de B.U.P. y F.P. de las Islas Baleares, con edades entre 14 y 20 años, para conocer el nivel de abandono del deporte entre los jóvenes, en función de variables como el sexo, la edad, lugar geográfico y forma de práctica (federado, escolar, por libre). Los resultados más destacados fueron los siguientes: los hombres comienzan a hacer deporte un poco antes que las mujeres y también estas últimas abandonan la práctica deportiva antes que los hombres. No obstante, en general, es a partir de los 14 años aproximadamente cuando el número de practicantes va disminuyendo progresiva y aceleradamente. Los autores concluyen en cuanto al abandono de los hábitos deportivos que es un problema importante, sobre todo entre el deporte femenino, aunque en diferente grado entre las islas: mientras en Menorca e Ibiza-Formentera abandonan un poco más de la tercera parte de las jóvenes, en Palma y resto de Mallorca abandonan aproximadamente la mitad, dando como posible explicación el hecho de que los grupos de Ibiza-Formentera y, sobre todo, Menorca, son los que tienen los porcentajes más altos de gente federada (30% de jóvenes deportistas federadas) frente a Palma y resto de Mallorca (20% de jóvenes deportistas federadas). No obstante, señalan los autores que estos datos han de ser relativizados ya que es

probable que a la hora de cumplimentar el cuestionario un número importante de gente dijera que hacía deporte federado cuando en realidad realizaban deporte escolar, ya que participar en una competición y tener una ficha escolar podrían interpretarlo como estar federadas. De todas maneras, siguiendo con el sexo femenino, es un hecho preocupante que por cada joven que realizaba deporte escolar había cinco que lo habían abandonado. Esta situación del deporte femenino en las Islas Baleares es un hecho que también se refleja en otras investigaciones (Gili y Ferrer, 1994). En cuanto al uso de instalaciones deportivas, parece que los clubes deportivos centralizan la mayor parte de los deportistas de nuestras islas, que las instalaciones públicas tienen un índice de utilización francamente bajo, y que las instalaciones privadas van dirigidas a sectores concretos de la población (probablemente la población adulta) ya que se mantienen con un nivel de utilización muy bajo entre la población juvenil. La principal causa de abandono del deporte entre los jóvenes, tanto en hombres como en mujeres, son los estudios, ya que cuando pasan a la enseñanza post-obligatoria supone normalmente un cambio de centro, amistades y de dinámica de estudios. Una segunda causa de abandono es el desinterés.

En la otra investigación realizada en la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares (Gili y Ferrer, 1994) se evaluó la práctica deportiva y los estereotipos de género en sujetos entre 18 y 51 años. En esta

investigación los porcentajes de hombres que practican deporte es significativamente más alto que el porcentaje de mujeres. Si nos centramos sólo en el intervalo de edad situado entre los 18 y 35 años vemos que entre los deportes practicados con más frecuencia las autoras obtienen como resultado que entre las mujeres, la gimnasia, el ciclismo y la natación son los más frecuentes; entre los hombres encontramos en primer lugar la práctica de fútbol, seguido del ciclismo y la natación. Perduran los estereotipos de género en relación a la actividad física y el deporte, ya que se considera entre aproximadamente la mitad de los hombres entrevistados que hay deportes típicamente masculinos (fútbol y boxeo, principalmente) y deportes típicamente femeninos (gimnasia, principalmente). En cambio, las mujeres consideran en menor grado que haya deportes típicamente femeninos, aunque sí creen en mayor porcentaje que hay deportes típicamente masculinos. Sin embargo, entre los más jóvenes se reduce de forma importante los porcentajes de personas que afirman que haya deportes típicos de uno y otro sexo.

Saliendo del entorno de las Islas Baleares, Masachs, Puente y Blasco (1994) diferencian entre los motivos de inicio y mantenimiento de la práctica deportiva en una muestra de hombres y mujeres que realizaban deporte en diversos gimnasios públicos y privados de la ciudad de Badalona (Barcelona). Los motivos referentes a la mejora de la forma física, mejora de la salud, diversión y estrategia para afrontar el estrés son nombrados en mayor grado como factores de mantenimiento que

de inicio del ejercicio físico. En cambio, no hay diferencias significativas en otros motivos, como es el aspecto físico, el bienestar, las relaciones sociales y el desarrollo personal.

Blasco y otros (1996) encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres representantes de una muestra de estudiantes universitarios de Barcelona en cuanto a los motivos para practicar ejercicio físico, concretamente los hombres tienen como motivos principales, en primer lugar, el hecho de que les guste hacer deporte, seguido de la diversión, puntuando más alto que las mujeres en estos aspectos. En cambio, las mujeres puntúan más alto en otros motivos, como el hecho de estar más ágil, modificar peso, cuerpo más atractivo y recomendación médica. Una conclusión que extraen los autores es que el acceso a la Universidad produce un punto de inflexión en el estilo de vida del individuo, facilitando la manifestación de tendencias hacia actividades físicas ligeras, no competitivas, que, a la larga, pueden conducir a un estilo de vida sedentario.

Definición operativa de algunos términos importantes (Blasco, 1994):

—*Ejercicio físico*: actividad física planeada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo adquirir, mantener o mejorar uno o más componentes de la forma física.

Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que producen un gasto de energía.

Deporte: es una actividad física e intelectual de naturaleza competitiva y

gobernada por reglas institucionales.

A pesar de que cada uno de los términos aquí expuestos tienen un significado propio, en este estudio se utilizarán indistintamente cualquiera de ellos para hacer referencia a un mismo concepto: la práctica de una actividad física planeada, estructurada y repetitiva.

Objetivos

Objetivos Principales

Evaluación de la actividad física y factores relacionados en el perfil de la población juvenil mallorquina, mediante el estudio de las siguientes variables:

Características de la población diana.

Características del tipo de ejercicio:

Intensidad y frecuencia

Modo individual o grupal de la práctica de ejercicio

Clase de actividad: competitiva - no competitiva

Historia natural del ejercicio: factores asociados al inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva.

Disponibilidad ambiental de las instalaciones deportivas para la práctica de ejercicio físico.

Objetivos Secundarios

Conocer las diferencias en la práctica de actividad física en cuanto a sexo y edad.

Conocer los deportes favoritos de nuestros jóvenes.

Derivaciones prácticas de este estudio

Identificación de aquellos factores relevantes para incluir en campañas publicitarias encaminadas a fomentar la práctica deportiva.

Determinar los factores clave en el abandono de la práctica deportiva o ejercicio físico en los jóvenes mallorquines para realizar programas de prevención.

Detección del estado de la práctica deportiva actual en Mallorca para poder conocer en un futuro cual será el impacto de la Universiada 99 en los jóvenes en relación al deporte y otras variables socioculturales asociadas.

Poner las bases para la construcción y planificación de programas de intervención comunitarias que incidan en mayor grado en los jóvenes, con un doble objetivo: la formación y la información en la práctica deportiva.

Método

Sujetos

La población del estudio está formada por todos los jóvenes de la isla de Mallorca con edades entre 16 y 27 años. De esta población se ha seleccionado una muestra de 945 sujetos, mediante un muestreo estratégico (razonado) de municipios (Sierra, 1995; pág. 199), y, dentro de cada municipio, un muestreo estratificado de sujetos por cuotas (sexo y edad) y rutas (Sierra, 1995; pág. 196), fijando un nivel de confianza del 95,5% con un error muestral máximo de 3,26. La selección de los municipios fue realizada de forma razonada, y no aleatoria, por el hecho de que de los 15 municipios que

componen la muestra, solamente uno de ellos (Palma) tiene una población que supone aproximadamente la mitad de la población de la isla de Mallorca y era necesario, por tanto, que dicho municipio estuviera representado en la muestra. El resto de municipios se eligieron de manera que estuvieran representados todos los puntos cardinales de la isla de Mallorca.

En cuanto a la composición de la muestra mallorquina por estratos (sexo y edad), según el censo de población de 1991 del Instituto Balear de Estadística, ha de estar formada por un 50,9% de hombres y un 49,1% de mujeres. En cuanto a la edad, su distribución se ha realizado en función de dos grupos con sus respectivos porcentajes basados también en el censo de población: 50,2% en una edad comprendida entre los 16 y 21 años y un 49,8% entre los 22 y 27 años.

La estratificación por municipios se realizó aplicando estos porcentajes de forma proporcional a la población de cada municipio particular.

Material

Con tal conseguir los objetivos marcados, el propio equipo de investigación elaboró una entrevista estructurada (ver anexo) que se puede dividir en cinco bloques en función de las variables a medir:

PARTE INICIAL: Se trata de medir las características de la población, datos como edad, sexo, estatura, peso, localidad de residencia, etc.

PARTE I: Consta de 5 ítems relativos a la práctica actual de ejercicio, como los tipos de deportes que se practican, frecuencia de

dedicación, si se trata de una actividad no competitiva o federada, y también si es una práctica individual o grupal.

PARTE II: Se refiere a aquellas circunstancias que motivaron a la persona hacia el inicio de la práctica deportiva, la edad de inicio, la regularidad en la práctica, así como también aquellas variables que hacen a la persona mantener o abandonar el ejercicio. Esta parte consta de 4 ítems.

PARTE III: Consta de 3 ítems aplicables a aquellas personas que nunca han practicado ejercicio físico o que no lo han hecho de forma más o menos regular, evaluando aquellas variables que determinaron abandonos o no inicio de esa actividad física.

PARTE IV: Consta de 3 ítems que intentan medir las necesidades ambientales en la práctica deportiva, la utilización o no de instalaciones y medida de su calidad, así como el tipo de instalaciones más empleadas.

Este instrumento de evaluación fue administrado por 12 entrevistadores en el mes de febrero de 1999, cada uno de los cuales debía recoger datos de

80 cuestionarios en función de los estratos asignados (sexo y edad) dentro del municipio donde realizaba las entrevistas.

Una vez obtenidos los resultados, éstos fueron analizados con el programa estadístico SPSS 7.5.

Procedimiento

El diseño que hemos planteado es un estudio descriptivo transversal, es decir, que extrae datos de cada sujeto en un único momento puntual en el tiempo, a través del instrumento citado en el apartado anterior.

Se convocó una reunión con los entrevistadores para dar a conocer la entrevista y para explicar los pasos que debían seguir para la extracción de los datos.

Concretamente, el entrevistador debía pasar los cuestionarios en lugares públicos en forma de entrevista personalizada, es decir, leyendo la información del cuestionario a la persona y apuntando lo que iba diciendo. Se determinó que los entrevistadores fueran en pareja para conseguir mayor implicación en la

| | Hombres | Mujeres | χ^2 | V de Cramer |
|---------------------|---------|---------|-------------------|-------------------|
| SI | 80,9% | 34,8% | 81,85 p<0,0001 | 0,256 p<0,0001 |
| Nunca he practicado | 8,5% | 15,4% | | |
| Antes SI, ahora NO | 31,2% | 48,8% | | |

| | Grupo 16-21 años | Grupo 22-27 años | χ^2 | V de Cramer |
|---------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| SI | 48,7% | 48,3% | 4,185 p=0,123 | 0,087 p=0,123 |
| Nunca he practicado | 9,8% | 14,1% | | |
| Antes SI, ahora NO | 41,5% | 38,6% | | |

Tabla 2. Práctica de deporte en función de grupos de edad.

realización de las entrevistas y al mismo tiempo suavizar la situación derivada de abordar a la gente en la calle. Se les instruyó con una serie de consejos relacionados con habilidades sociales, aunque la mayoría de estos entrevistadores ya tenían experiencia y, además, formación psicológica.

Se asignaron unas rutas específicas aleatorias para cada pareja de entrevistadores. Dentro de la zona de Palma (municipio en el que se debían recoger aproximadamente la mitad de las 945 entrevistas) se asignaron calles específicas donde realizar las entrevistas. En los demás municipios se pasaron los cuestionarios en diferentes lugares estratégicos, como plazas de pueblo, salidas de bares, salidas de bibliotecas, etc. Con estas rutas se evitaba el peligro de que los entrevistadores seleccionaran por comodidad a personas cercanas a su "entorno social", lo que hubiera provocado la pérdida de capacidad de generalización de los datos extraídos a la población general.

Resultados

En este estudio se han utilizado índices de asociación que se mueven entre los valores 0 y 1, intervalo que indica de forma intuitiva el grado de relación entre las variables. Se ha utilizado el índice *V de Cramer* (Palmer, 1996b) para el estudio de la relación entre dos variables categóricas y el índice *Eta cuadrado* en el estudio de la relación entre una variable categórica y otra continua (Palmer, 1996a).

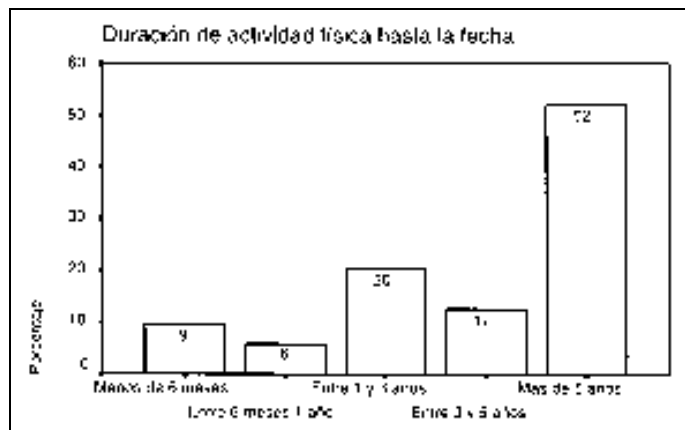
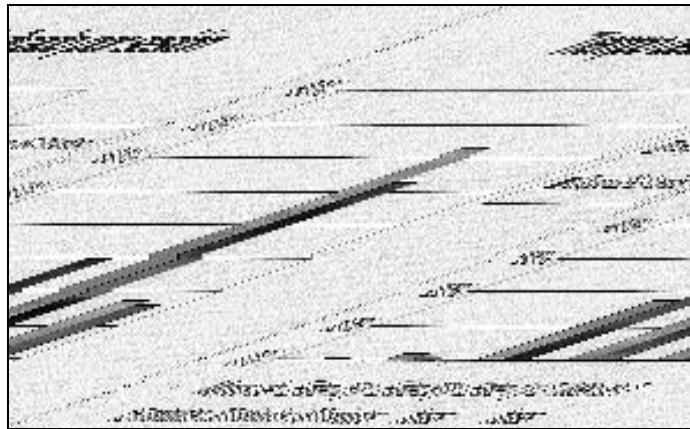
Práctica actual de ejercicio

Hay un 47,5% de jóvenes que practican actualmente ejercicio, un 40,5% que antes sí practicaba pero que abandonaron y un 12% que nunca ha practicado.

Dentro de los jóvenes que practican actualmente deporte, es mayor el porcentaje de hombres (60,3%) que el porcentaje de mujeres (34,8%). En cuanto a los jóvenes que abandonan la práctica deportiva es mayor el porcentaje de mujeres, al igual que en el grupo que nunca ha practicado deporte (Tabla 1).

No se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la práctica actual de deporte

| | Hombres | Mujeres | Z ² | V de Cramer |
|---|---------|---------|----------------|-------------|
| Menos de 15 minutos | 0,0% | 0,5% | 32,205* | 0,268 |
| Entre 15 y 30 minutos | 0,0% | 3,0% | p<0,0001 | p<0,0001 |
| Entre 30 y 60 minutos | 18,3% | 36,0% | | |
| Entre 1 y 2 horas | 64,5% | 47,6% | | |
| Más de 2 horas | 18,8% | 12,6% | | |
| * 4 casillas (40,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,37. | | | | |



| | Hombres | Mujeres | χ^2 | U de Gainer |
|-----------------------|---------|---------|----------|-------------|
| Menos de 6 meses | 7,1% | 12,0% | 26,50 | 0,235 |
| Entre 6 meses y 1 año | 2,9% | 11,0% | 99,0000 | Menor 0,01 |
| Entre 1 y 3 años | 16,1% | 20,9% | | |
| Entre 3 y 5 años | 12,9% | 41,7% | | |
| Más de 5 años | 59,1% | 20,0% | | |

en función de los dos grupos de edad del estudio (Tabla 2).

Entre aquellos jóvenes de la muestra que practican actualmente deporte (47,5%), hay un 55,5% que manifiestan estar trabajando, frente a un 39,5% que manifiestan dedicarse únicamente a sus estudios.

Entre aquellos jóvenes de la

muestra que practican actualmente deporte (47,5%), hay un 86,4% que viven todavía con su familia, un 7,5% en pareja, un 4,5% viven solos y el resto con compañeros de piso. Entre aquellos jóvenes de la muestra que manifiestan haber abandonado la práctica deportiva (40,5%) hay un 80,1% que viven todavía con su familia

| | Hombres | Mujeres | χ^2 | W de Gaman |
|---|---------|---------|----------|------------|
| Act. no competitiva | 47,7% | 32,0% | 35,37* | 0,273 |
| Act. comp. realizada con supervisión | 55,7% | 26,7% | 214,002* | 0,00001 |
| Act. comp. realizada sin supervisión | 2,0% | 0,6% | | |
| Act. comp. no realizada con supervisión | 9,5% | 1,2% | | |
| Act. comp. no realizada con supervisión | 25,1% | 5,7% | | |

* El estadístico χ^2 tiene una frecuencia esperada inferior a 5
La frecuencia mínima esperada es 5,2*

| | Grupo 16-21 años | Grupo 22-27 años | χ^2 | W de Gaman |
|---|------------------|------------------|----------|------------|
| Act. no competitiva | 44,5% | 69,1% | 53,13 | 0,0002 |
| Act. comp. realizada con supervisión | 49,5% | 19,5% | 262,000* | 0,00001 |
| Act. comp. realizada sin supervisión | 2,2% | 1,8% | | |
| Act. comp. no realizada sin supervisión | 5,2% | 7,0% | | |
| Act. comp. no realizada con supervisión | 4,6% | 3,9% | | |

* El estadístico χ^2 tiene una frecuencia esperada inferior a 5
La frecuencia mínima esperada es 0,40

y un 12,5% viven en pareja.

En el grupo de edad entre 16-21 años hay un 66,8% de jóvenes estudiantes frente a un 30,3% que trabajan. Dentro de este 66,8% hay un 49,7% que practican actualmente deporte. En el grupo de edad entre 22-27 años únicamente hay un 9,2% de jóvenes que todavía están estudiando frente a un 81% que trabajan. Dentro

de este 81% hay un 46,9% que practican actualmente deporte.

Las preferencias por deportes practicados son claramente diferentes en hombres y en mujeres, sobre todo en cuanto a los mayoritariamente elegidos en ambos sexos. Las mujeres practican principalmente, y por orden de preferencia, el aeróbic, la gimnasia, la natación y el baloncesto. En cambio,

| | SEXO | N | Media | Desviación tip. | Error tip. de la media |
|---------------------|--------|-----|-------|--------------------|------------------------------|
| Edad de comienzo | Hombre | 429 | 10,99 | 3,68 | ,19 |
| | Mujer | 390 | 11,82 | 5,10 | ,26 |

los hombres, con menos variabilidad en los deportes elegidos, practican en un gran porcentaje fútbol y derivados como el futbito.

En cuanto al tiempo dedicado por sesión deportiva, estas sesiones son más prolongadas en los hombres que en las mujeres (Tabla 3).

Los jóvenes entre 16-21 años prolongan más tiempo sus sesiones deportivas que el grupo entre 22-27 años ($p=0,035$, $V=0,152$), aunque las diferencias no son tan grandes como en el caso del sexo (Figura 1).

Se ha hallado un ligero incremento en la duración del tiempo dedicado por sesión en aquellos jóvenes que todavía están en periodo estudiantil respecto a aquellos que ya están trabajando. Concretamente, un 81,5% de los jóvenes estudiantes que practican deporte lo hacen en sesiones de más de una hora, frente a un 70,5% para el caso de los jóvenes que ya se encuentran trabajando.

Un gran porcentaje de los jóvenes que realizan actualmente ejercicio físico hace tiempo que lo hacen de forma regular (Figura 2).

Los jóvenes que hace más de 5 años que practican ejercicio físico están más representados en los hombres que en las mujeres y los jóvenes que hace menos de un año que lo practican están más

representados en las mujeres (Tabla 4).

Aproximadamente un 73% de los jóvenes que practican actualmente ejercicio físico lo hacen de manera grupal y sólo un 27% lo hacen de forma individual.

Los hombres practican deportes de tipo competitivo en mayor proporción que las mujeres (Tabla 5).

Los jóvenes entre 16-21 años practican más actividades competitivas que el grupo de más edad (22-27 años), con mayor peso en las actividades competitivas federadas y con supervisión por parte de entrenadores (Tabla 6).

Las causas de mantenimiento del deporte practicado son similares en ambos sexos: la diversión en primer lugar y el mantener la forma física en segundo lugar. También la salud es una causa importante, aunque en mayor porcentaje en mujeres que en hombres. La causa "mejorar el aspecto físico" ha sido elegida en mayor porcentaje en mujeres que en hombres.

Edad y causas de comienzo en práctica deportiva

No existen diferencias a nivel práctico ($F_{eta\ cuadrado}= 0,005$) en la edad de comienzo de la actividad física entre hombres y mujeres (Tabla

7), aunque esas diferencias sí sean estadísticamente significativas ($p=0,047$).

Existen diferencias en los deportes de comienzo manifestados por hombres y mujeres. En los hombres, el deporte de comienzo más frecuente con diferencia es el fútbol, continuando con el baloncesto y las artes marciales. En las mujeres, el deporte de inicio más frecuente es la gimnasia (deporte rey para las niñas en edad escolar), seguido por la natación, el baloncesto, el aeróbic y el voleibol.

La diversión es la causa principal de inicio en la práctica deportiva, tanto en hombres como en mujeres. La influencia de los amigos es también manifestada como importante causa de inicio, aunque en mayor proporción entre los hombres que entre las mujeres. Otra causa de inicio importante en ambos sexos es la atracción por el deporte. El motivo referente a la mejora de la salud es nombrado en mayor grado como factor de mantenimiento de la práctica deportiva que como factor de inicio de dicha práctica. Otros aspectos, como la mejora de la forma física y superación del estrés no son nombrados como causas de inicio pero sí como causas de mantenimiento.

Causas abandono/no inicio actividad física

Entre los jóvenes que afirman que hace menos de un mes que han abandonado la práctica deportiva, aproximadamente un 24% son hombres y el 16,2% mujeres. De aquellos que afirman que hace más de dos años que lo abandonaron, el

30,3% son mujeres y el 19% hombres.

Las razones que los jóvenes que han abandonado el ejercicio físico manifiestan como causa de dicho abandono son en este orden y de forma mayoritaria para los hombres: falta de tiempo, trabajo, pereza e imposibilidad física. Para las mujeres: falta de tiempo, pereza, desinterés y falta de instalaciones.

Las razones que los jóvenes que nunca han practicado ejercicio físico manifiestan como causa de su no inicio deportivo son en este orden y de forma mayoritaria para los hombres: desinterés, pereza, falta de tiempo, falta de hábito y considerar desagradable la práctica deportiva. Para las mujeres: falta de tiempo, pereza, desinterés, considerar desagradable la práctica deportiva y falta de hábito.

Condiciones de la práctica de deporte

Aspectos negativos de las instalaciones deportivas: no tener quejas (en mayor proporción en mujeres) y quejas sobre la calidad de las instalaciones (mayormente hombres) son las manifestaciones más frecuentes entre los jóvenes mallorquines. Las mujeres manifiestan en mayor grado que los hombres quejas más concretas, como problemas de higiene y problemas de horarios, aunque son quejas menos frecuentes.

En cuanto a los requisitos no cubiertos para la práctica de deporte, en ambos sexos la ausencia de instalaciones es uno de los requisitos externos no cubiertos en primer lugar, seguido del coste de las instalaciones

(coste de uso) y de la calidad de éstas. También hay quejas respecto a material deportivo y ausencia de información.

Diferencias en el tipo de instalaciones utilizadas en Palma y resto de Mallorca ($p < 0,0001$, $V = 0,264$). El uso exclusivo de instalaciones públicas es más frecuente entre los jóvenes de los pueblos de Mallorca (59%) que entre los jóvenes de Palma (32,7%). Por otro lado, el uso de instalaciones exclusivamente privadas es mayor entre los jóvenes de Palma (30,6%) que entre el resto de jóvenes (19,4%). El uso de ambos tipos de instalaciones se produce en mayor porcentaje en el caso de los jóvenes de Palma (36,6%) que en el resto (21,6%).

Discusión

Se ha mostrado una visión general del panorama actual de la práctica deportiva entre los jóvenes mallorquines. Ha quedado patente que más de la mitad de la población de jóvenes mallorquines no realizaban ejercicio físico en la época de recogida de los datos y que, además, esta proporción estaba mucho más representada por las mujeres que por los hombres (tabla 1). Estas diferencias existentes entre hombres y mujeres en cuanto a la práctica deportiva es un hecho corroborado por otras investigaciones realizadas en la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares (Gili-Planas y Ferrer-Pérez,

1994; Escudero, Serra y Servera, 1992). Por esta razón, se hace necesaria la promoción de la actividad física en general, sobre todo en mujeres, mediante campañas encaminadas a relacionar la salud con el deporte y programas de reforzamiento continuo de esta actividad, sobre todo en aquellas personas que hace poco que lo practican, ya que es un hecho comprobado que cuanto menos tiempo hace que se practica deporte más probabilidad hay de abandonar, bajo la premisa de que estamos hablando de un hábito adquirido como cualquier otro. Este es un aspecto confirmado en nuestra investigación cuando observamos que el mayor porcentaje de jóvenes que practican actualmente alguna actividad física hace tiempo que empezaron con dicha práctica (mantenida regularmente), como se reflejaba en la Figura 2. El reforzamiento y la promoción de la actividad física a través de estas campañas debería hacer hincapié en las causas de mantenimiento que los jóvenes que practican deporte han manifestado como elementos clave en su constancia: la diversión, el mantenimiento de la forma física y la mejora de la salud. Asimismo, también habría que tener en cuenta de cara a estas campañas las causas de inicio en la práctica deportiva que manifiestan dichos jóvenes: la diversión, la atracción por el deporte en sí, y, aspecto también importante, la influencia de los amigos. Aquí es donde se ve claramente como el fomento de la iniciación en la práctica deportiva tiene que pasar por el convencimiento de que los deportes grupales son ideales para tal fin, ya que reúnen algunos de los factores manifestados por estos jóvenes (la diversión y la influencia de los componentes del grupo). De hecho, tal como se vio en

el apartado de resultados, la mayoría de jóvenes que realizan ejercicio físico lo hacen de manera grupal.

Por otro lado, respecto a los grupos de edad de dicho estudio se ha podido observar que no existen diferencias entre el porcentaje de jóvenes que practican actualmente deporte en uno y otro grupo (Tabla 2), aún si tenemos en cuenta que hay una gran diferencia entre la situación laboral de ambos grupos, de forma que el porcentaje de jóvenes que trabajan es muy superior en el grupo de edad que se mueve entre los 22-27 años que en el grupo de edad de 16-21 años. Sin embargo, también hay que decir que la mayoría de jóvenes siguen viviendo con la familia, con un porcentaje similar en ambos grupos, con lo que podríamos decir que, si bien las obligaciones y responsabilidades personales aumentan con la edad y que pueden suponer un obstáculo para la práctica de ejercicio físico, está claro que mientras se viva en el entorno familiar estas responsabilidades disminuyen, aspecto que podría explicar en parte el hecho de que no hayamos encontrado una disminución de la práctica deportiva en el segundo grupo de edad con respecto al primero. Sin embargo, sí hay una ligera disminución del tiempo dedicado a las sesiones deportivas en el segundo grupo (Figura 1), aspecto que iría en consonancia con el hecho de que en este grupo los jóvenes disponen de menos tiempo para las actividades deportivas debido a las responsabilidades laborales adquiridas.

En referencia a los factores de abandono de la práctica deportiva hay que destacar que los principales factores manifestados hacen referencia a motivos personales: falta de tiempo, pereza, trabajo y desinterés. En este caso, para contrarrestar los posibles abandonos de aquellas personas que se iniciaron en la práctica deportiva es necesario hacerlo precisamente a través de los factores de mantenimiento citados anteriormente, ya que dichos factores anularían aspectos como la pereza y el desinterés. Por otro lado, como la falta de tiempo y el factor 'trabajo' están relacionados, convendría fomentar el hecho de que siempre es posible encontrar tres horas a la semana para la práctica de ejercicio físico.

Otra conclusión importante, relacionada con las condiciones de la práctica deportiva, es que en referencia a la evaluación de los requisitos no cubiertos para poder practicar cómodamente el deporte elegido por la persona, la queja principal alude a la falta de instalaciones. Sin embargo, sería interesante conocer actualmente si se mantiene dicha queja una vez que ya están habilitadas para su uso las instalaciones que fueron construidas de cara a los últimos juegos olímpicos universitarios que se celebraron en Mallorca.

Referencias

- Blasco, T. (1994). *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca.
- Blasco, T. et al. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*, 9-10, 51-63.
- Escudero, J. T., Serra, F. y Servera, M., (1992). *Estudi dels hàbits esportius de la joventut de les Illes Balears*. Palma de Mallorca: Conselleria de Cultura, Educació i Esports. Govern Balear.

Jiménez, R., Pérez, P. y García, A. Evaluación de la actividad física en población juvenil de Mallorca

- Gili-Planas, M. y Ferrer-Pérez, V. A. (1994). Práctica deportiva y estereotipos de género: un estudio en la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares (CAIB). *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 81-88.
- Masachs, M., Puente, M. y Blasco, T. (1994). Evolución de los motivos para participar en programas de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 71– 80.
- Palmer, A. (1996a). *Análisis del diseño completamente aleatorizado II: Análisis de la variancia unifactorial*. Palma de Mallorca: Servei de Publicacions i Intercanvi Científic. Col·lecció Materials Didàctics, 9. Sèrie de Metodologia. Universitat de les Illes Balears.
- Palmer, A. (1996b). *El análisis de tablas de contingencia bivariantes*. Palma de Mallorca: Servei de Publicacions i Intercanvi Científic. Col·lecció Materials Didàctics, 15. Sèrie de Metodologia. Universitat de les Illes Balears.
- Sierra, R. (1995). *Técnicas de investigación social. Teoría y ejercicios*. Madrid: Paraninfo.