

Barreras para realizar ejercicio físico en la adolescencia

Barriers to do physical exercise at adolescence

Arreguín Moreno, Rocío Haydee¹ y Chávez Valenzuela, María Elena¹

¹Universidad de Sonora
Rosales S/N, colonia Centro, Hermosillo, Sonora

CORRESPONDENCIA

Rocío Haydee Arreguín Moreno:

arreguinroc@hotmail.com

Universidad de Sonora

CÓMO CITAR

Arreguín, R. H. y Chávez, M. E. (2020). Barreras para realizar ejercicio físico en la adolescencia. *Revista de Ciencias del Ejercicio*, 15 (1), pp. 20-30. Recuperado de: revistafod.uanl.mx

RESUMEN

En comparación con la etapa de la niñez, en la adolescencia se reduce la práctica del ejercicio. El presente trabajo tiene como objetivo identificar algunos obstáculos para realizar ejercicio físico en población adolescente escolarizada. A través de una escala de barreras se realizaron preguntas relacionadas con la imagen corporal, la ansiedad físico-social, la fatiga o pereza, obligaciones o falta de tiempo, y el ambiente o instalaciones. Los resultados indican una diferencia mayor en las mujeres en las preguntas que tienen que ver con "sentir vergüenza porque me están mirando mientras hago ejercicio" y "no encontrar el tiempo necesario para el ejercicio". Hombres y mujeres respondieron que las limitaciones principales son, falta de tiempo, tener pereza y mucho trabajo. En conclusión, analizar de qué manera las exigencias respecto de lo que compete a ser joven o adolescente en la época actual, es útil para determinar las limitaciones que se tienen, no solo para la práctica del ejercicio físico sino para las estrategias que tienen que ver con el desarrollo integral, especialmente en esta etapa en la que existe una transición hacia la adultez.

Palabras clave: limitaciones, ejercicio físico, adolescencia.

ABSTRACT

Compared with the stage of childhood, in adolescence the practice of exercise is reduced. This paper aims to identify some obstacles to physical exercise in the schooled adolescent population. Through a scale of barriers, questions related to body image, physical-social anxiety, fatigue or laziness, obligations or lack of time, and the environment or facilities, were asked. The results indicate a greater difference in women in the questions about "feeling embarrassed because they are watching me while I exercise" and "not finding enough time to work out"; men and women responded that the main limitations are, lack of time, being lazy and having a lot of work. In conclusion, analyze how the demands regarding what is responsible for being young or adolescent at the present time is useful to determine the limitations that are not only for the practice of physical exercise but for the strategies that have to do with integral development, especially at this stage where there is a transition to adulthood.

Key words: limitations, physical exercise, adolescence.

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2017). Esto se debe, en parte, a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El incremento del uso de los medios de transporte, como el automóvil, también ha reducido la actividad física.

De manera generalizada, los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países, ya sea en los desarrollados o en vías de desarrollo. En los primeros, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente, y en las grandes ciudades la inactividad se agudiza. Mientras que, en los países en vías de desarrollo, los efectos de la urbanización conllevan a la superpoblación, aumento de la criminalidad, gran densidad del tráfico, mala calidad del aire, inexistencia de parques, aceras o banquetas, deficiente iluminación pública e insuficientes instalaciones deportivas y recreativas (op cit: 2017).

Además de lo anterior, el uso de la tecnología según lo que indica la Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo (ENUT, 2017), ha favorecido la construcción de estilos de vida más bien sedentarios que activos. Actualmente, diversos estudios han reportado que las actividades sedentarias (como permanecer frente a la televisión, a la computadora o en el celular por largas horas) tienen una influencia directa en el metabolismo, la salud ósea y cardiovascular; una de las razones de estos estilos de vida sedentarios característicos del ser humano actualmente es el entorno obesogénico. Además, los tiempos

y vías de desplazamiento, en general, para llegar al trabajo o realizar actividades de ocio son de muy bajo esfuerzo físico en comparación con el que se realizaba hace tres décadas.

Como consecuencia de lo anterior, las principales causas de mortalidad actualmente se encuentran asociadas con la inactividad física; son las enfermedades cardiovasculares, especialmente la hipertensión, cardiopatía isquémica, accidentes cerebrovasculares, diabetes mellitus y ciertos tipos de cánceres, los cuales, en su mayoría son casos prevenibles; es decir, se explican a partir de ciertos factores de riesgo como alimentación inadecuada y rica en grasas, e insuficiente actividad física (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT, 2018).

El problema es que la actividad física diaria se reduce desde los 10 años en adelante, especialmente en las mujeres y en las personas mayores de 16 años; sigue decreciendo cuando llegan a la universidad, y aún más, en la adultez (Collins & Kay, 2014). En México, se estima que 58.6% de los niños y niñas adolescentes de 10 a 14 años refieren no haber realizado alguna actividad física organizada (ENSANUT, 2018); y según la Encuesta Nacional de Cultura, Lectura y Deporte en México (2015), 13.6% de las mujeres y 23.1% de los hombres practican deporte en su tiempo libre. En todos los grupos de edad, el sector femenino, es físicamente más inactivo con respecto a los hombres (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI, 2016).

Algunas investigaciones como la de Cervelló, Escartí y Guzmán (2007) han abordado la problemática; en ésta, encontraron que, el abandono de la

práctica de actividad físico-deportiva se debe principalmente al conflicto de intereses con otras actividades (labores domésticas, escolares o excesiva demanda de trabajo) a la falta de diversión, aburrimiento y a la ausencia de habilidad, o miedo al fracaso y otros como, enfrentar problemas con el entrenador, carencia de apoyo de los padres; también mencionaron algunos problemas relativos a la presión ejercida en el programa de entrenamiento, o al excesivo costo del deporte y a las lesiones.

La falta de tiempo y ganas fueron las principales causas para no hacer ejercicio según algunas investigaciones (Navas & Soriano, 2016; Macarro, Romero & Torres, 2010); la pérdida de seguimiento y control de los padres, las actividades entre amistades o grupos de referencia, la conciencia del grupo de pertenencia, la opinión de la mayoría y los liderazgos que se ejerzan en estos, son factores determinantes para realizar o no actividad físico-deportiva según los hallazgos encontrados por Macarro, Romero y Torres (2010).

Otro aspecto encontrado por Cervelló et al. (2007) es la diversidad de oferta de actividades extraescolares que pueden resultar de mayor preferencia en contraste con la práctica deportiva (materias paraescolares como pintura, teatro, música, entre otras). Concluyeron que el abandono se puede predecir por una baja percepción de la habilidad, es decir, los adolescentes no se consideran competentes, o sienten miedo de que los comparen con otros.

Por su parte Niñerola, Capdevila, y Pintanel (2006), encontraron que tanto los factores antes mencionados como la falta de tiempo, las múltiples ocupaciones, agregan las barreras relaciona-

das con el temor a que se burlen de su cuerpo y exponerse ante los demás. De hecho, uno de los constructos más destacados —vinculado con la preocupación por la imagen corporal, la depresión y los desórdenes alimentarios— es la ansiedad físico-social. Ésta se define como la preocupación y conciencia habitual de cómo luce el cuerpo sin considerar las emociones (eg. pienso más en cómo luzco que cómo me siento) (Breines, Crocker, & Garcia, 2008); se trata de una constante vigilancia hacia la apariencia física, especialmente en las mujeres; el cuerpo se convierte en el principal descriptor de la persona, dejando de lado las subjetividades como las emociones (De Vries & Peter, 2013), en un objeto para ser mirado, utilizado o evaluado (Muehlenkamp & Saris-Baglama, 2002).

Entre las causas más comunes de la ansiedad físico-social se encuentran la presión social percibida —por padres, pareja, amigos y pares— y las consecuencias van desde la introyección de la vergüenza por sus cuerpos, hasta los desórdenes o trastornos de conducta alimentaria (Oehlhof, Musher-Eizenman, Neufeld, & Hauser, 2009). Las personas más vulnerables son quienes tienden a la perfección, a la baja autoestima, hacen ejercicio de alto rendimiento —en especial, las bailarinas, nadadoras—, las adolescentes, personas con índice de masa corporal dentro del sobrepeso, obesidad y bajo peso, y las de clase socioeconómica alta (Benítez, Calbe, & Girolimini; Le Breton, 2002).

El problema es que conforme avanza la edad, la práctica de actividad físico-deportiva, disminuye; es decir, en los jóvenes, se muestra una tendencia hacia la adquisición de estilos de vida sedentarios y poco saludables.

Algunos programas de preparatoria públicos de la región, contemplan las prácticas de ejercicio físico obligatorio durante el primer año, sin embargo, el resto del programa regularmente pasa sin adherirse a esta actividad. Por lo que es necesario estudiar los motivos personales y estructurales que están mediando para que, en la etapa de la adolescencia y juventud, comience el declive evidente de dicha práctica.

Otro de los elementos importantes que reducen la actividad físico-deportiva en jóvenes y adolescentes, es la falta de seguimiento de padres y madres en esta etapa; en la adolescencia y juventud, otras ocupaciones toman lugar, entre ellas, realizar servicio social y prácticas (en el sistema escolar público). La alta atención a las redes sociales, uso del teléfono o en algunos otros casos, el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, constituyen obstáculos para este segmento de población.

Algunos otros aspectos característicos de la ciudad que dificultan la actividad física son, las altas temperaturas, la falta de banquetas, vías para bicicleta, transporte adecuado, parques con sombras y servicios públicos (agua y luz); en las instituciones educativas existen pequeños gimnasios, aunque con aparatos que no cuentan con mantenimiento, y están en desuso o con falta de higiene.

Como se observa, la etapa de adolescencia y juventud, según algunas investigaciones, reconfigura los estilos de vida de las personas, entre las demandas escolares y sociales, la conformación de la propia identidad, la falta de recursos y las motivaciones personales, el tomar tiempo para realizar ejercicio físico se convierte en todo un reto.

Objetivo

Identificar algunos obstáculos para realizar ejercicio físico en población adolescente escolarizada.

Metodología

Se llevó a cabo un estudio de tipo cuantitativo. Se seleccionaron dos preparatorias públicas de Sonora. En total la muestra se compuso de 137 hombres y 140 mujeres, de edades de entre 15 y 18 años.

Procedimiento. Se solicitó permiso por escrito para encuestar a las y los estudiantes; una vez aprobada por los directores de los planteles, se realizó una encuesta piloto con una de las preparatorias; después se procedió con el levantamiento de la encuesta final; esto fue en marzo de 2018.

Instrumento. Se eligió el Autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico (ABPEF, Capdevila, 2005) el cual contiene 17 enunciados con escala tipo Likert de 0 a 10 puntos donde el 0 indica una razón poco probable que me impide practicar ejercicio físico las próximas semanas y el 10 indica muy probable que me impide practicar ejercicio físico. Entre los aspectos que evalúa el cuestionario, se encuentran la imagen corporal, la ansiedad físico-social, la fatiga o pereza, obligaciones o falta de tiempo, y el ambiente o instalaciones; de las escalas revisadas, el ABPEF cuenta con la dimensión de ansiedad físico-social, la cual ha sido útil en la explicación de las limitaciones que tiene la población adolescente y que es, además de las otras dimensiones, un aspecto que nos interesaba evaluar para la muestra de este estudio.

La única adaptación del cuestionario original se realizó en el enunciado cinco: Tener "agujetas" o dolores musculares, se eliminó la palabra "agujetas" ya que en México no es una expresión común lo cual se confirmó en la comprensión en la prueba piloto.

Análisis de datos. Se realizaron análisis de frecuencia, tendencia central y análisis factorial para verificar la composición del cuestionario para esta población.

Resultados

El análisis factorial exploratorio arrojó tres dimensiones; el primero nombrado Imagen corporal/ansiedad físico-social, ya que sus preguntas 3, 6, 8, 10, 13, 15 y 16 van en ese sentido; el segundo fatiga/pereza, lo integran las preguntas 1, 2, 5, 9 y 12 y el tercero falta de tiempo/instalaciones, conformado por las preguntas 4, 7, 11, 14 y 17. Tal como se observa en la estructura factorial, la primera dimensión, la cual explica 37% de la varianza, la segunda 12% y la tercera 9%.

Tabla 1. Análisis factorial exploratorio

Ítem	Imagen corporal/ansiedad físico-social	Fatiga/pereza	Falta de tiempo/instalaciones
3 Sentir incomodidad con el aspecto que tengo con ropa deportiva	.734		
6 Sentir que mi aspecto físico es peor que el de los demás	.819		
8 No estar "en forma" para practicar ejercicio	.568		
10 Pensar que la otra gente está en mejor forma que yo	.815		
13 Pensar que los demás juzgan mi apariencia física	.836		
15 Encontrarme a disgusto con la gente que hace ejercicio conmigo	.631		
16 Sentir vergüenza porque me están mirando mientras hago ejercicio	.773		
1 Cansarme demasiado durante el ejercicio o tener miedo a lesionarme		.690	
2 Tener pereza		.775	
5 Tener dolores musculares a consecuencia del ejercicio		.452	
9 Por falta de voluntad para ser constante		.747	
12 Notar cansancio o fatiga de forma habitual a lo largo del día		.608	
4 Tener mucho trabajo			.729
7 Tener demasiadas obligaciones familiares			.700
11 No encontrar el tiempo necesario para el ejercicio			.678
14 Estar demasiado lejos del lugar donde puedo hacer ejercicio			.561
17 Que las instalaciones o los monitores no sean adecuados			.523

Varianza explicada: 58%

Alfa de Cronbach α : .83

Respecto de las medias y desviación estándar para cada uno de los ítems, como se ha visto en la tabla 2, tener

mucho trabajo, no encontrar tiempo, tener pereza y falta de voluntad, fueron los enunciados con valores de media mayores.

Tabla 2. Medias y desviación estándar para cada uno de los ítems

Pregunta	Media	Desviación típica
1. Cansarme demasiado durante el ejercicio o tener miedo a lesionarme	2.35	2.59
2. Tener pereza	4.99	3.21
3. Sentir incomodidad con el aspecto que tengo con ropa deportiva	2.41	3.17
4. Tener mucho trabajo	5.44	3.23
5. Tener dolores musculares a consecuencia del ejercicio	3.25	2.98
6. Sentir que mi aspecto físico es peor que el de los demás	2.50	3.12
7. Tener demasiadas obligaciones familiares	3.52	3.05
8. No estar "en forma" para practicar ejercicio	2.53	3.04
9. Por falta de voluntad para ser constante	4.78	3.57
10. Pensar que la otra gente está en mejor forma que yo	2.98	6.73
11. No encontrar el tiempo necesario para el ejercicio	5.30	3.36
12. Notar cansancio o fatiga de forma habitual a lo largo del día	3.37	3.13
13. Pensar que los demás juzgan mi apariencia física	2.37	3.17
14. Estar demasiado lejos del lugar donde puedo hacer ejercicio	3.25	3.07
15. Encontrarme a disgusto con la gente que hace ejercicio conmigo	1.48	2.39
16. Sentir vergüenza porque me están mirando mientras hago ejercicio	2.53	3.24
17. Que las instalaciones o los monitores no sean adecuados	2.62	2.92

Nota: valor mínimo 0 y valor máximo 10

Las diferencias entre hombres y mujeres se reflejaron para la pregunta 1, la 11 y la 16; en todos los casos, fueron las mujeres quienes presentaron valores estadísticamente significativos más altos en comparación con los hombres;

no encontrar el tiempo necesario, cansarme demasiado o tener miedo a lesionarme, tener demasiado trabajo y sentir vergüenza porque me están mirando mientras hago ejercicio.

Tabla 3. Valores de media para la variable sexo

Pregunta	Hombres	Mujeres
1. Cansarme demasiado durante el ejercicio o tener miedo a lesionarme	2.16	2.49
2. Tener pereza	4.52	5.36
3. Sentir incomodidad con el aspecto que tengo con ropa deportiva	2.22	2.62
4. Tener mucho trabajo	5.45	5.49
5. Tener dolores musculares a consecuencia del ejercicio	3.48	3.07
6. Sentir que mi aspecto físico es peor que el de los demás	2.20	2.74
7. Tener demasiadas obligaciones familiares	3.47	3.58
8. No estar "en forma" para practicar ejercicio	2.36	2.67
9. Por falta de voluntad para ser constante	4.34	5.15
10. Pensar que la otra gente está en mejor forma que yo	3.14	2.77
11. No encontrar el tiempo necesario para el ejercicio	4.84	5.79
12. Notar cansancio o fatiga de forma habitual a lo largo del día	3.48	3.32
13. Pensar que los demás juzgan mi apariencia física	2.24	2.51
14. Estar demasiado lejos del lugar donde puedo hacer ejercicio	3.26	3.23
15. Encontrarme a disgusto con la gente que hace ejercicio conmigo	2.30	1.41
16. Sentir vergüenza porque me están mirando mientras hago ejercicio	2.05	2.91
17. Que las instalaciones o los monitores no sean adecuados	2.55	2.72

Nota: valor mínimo 0 y valor máximo 10

El porcentaje de personas que reportó desde un día a tres semanas haciendo ejercicio, fue considerablemente mayor al de quienes se manifestaron como activos o inactivos en la actividad físico-deportiva. Cabe destacar que es probable que, la fecha cercana a la Semana Santa, haya influido en este hallazgo. El lugar donde fue recabada la información cuenta con dos playas cercanas, por lo que es común la práctica de tomar medidas para adelgazar poco antes de la fecha señalada.

de las tablas. El factor uno corresponde al conjunto de ítems que explican la variable imagen corporal y ansiedad físico-social, en este se agrupa la mayor varianza explicada (tabla 1); en el mismo sentido se ha encontrado por otros autores (Niñerola, Capdevila y Pintanel, 2006; Rodríguez et al., 2017). Al ser la edad adolescente, este aspecto figura en alta proporción tanto para hombres como para mujeres.

Tabla 4. Valores de media para activos, inactivos e intermedios

	Media			F	P
	Activos	Inactivos	Intermedios		
Imagen corporal/ansiedad físico-social	2.20	3.60	5.00	2.11	NP
Fatiga/Pereza	2.57	5.78	4.15	10.41	.000
Falta de tiempo/instalaciones	2.95	3.70	4.87	0.19	NP

P= Nivel de significancia

Nota: Total de población en porcentaje: activos 22%; inactivos 17%; intermedios (días haciendo ejercicio) 60 %.

Mientras que para quienes se identificaron como activos, inactivos e intermedios, se han diferenciado con valores de media en el factor fatiga/pereza, siendo los inactivos, los más altos. Esto corresponde con otros estudios, los cuales demuestran que quienes se encuentran más implicados en el deporte y la actividad física, también muestran menos desmotivación.

Discusión

Respecto de los resultados más sobresalientes se discutirán en este apartado, en el mismo orden de presentación

En relación con las medias y desviación estándar para cada uno de los ítems, como se ha visto en la tabla 2, que, tener mucho trabajo, no encontrar tiempo, tener pereza y falta de voluntad fueron los enunciados con valores de media mayores. Esto corresponde con otras investigaciones que documentan en el mismo sentido (Guillen Riebeling et al., 2017; Navas y Soriano, 2016; Niñerola, Capdevila y Pintanel, 2006; Rodríguez et al., 2017).

Las diferencias entre hombres y mujeres se reflejaron para la pregunta 1, la 11 y la 16; en todos los casos, fueron las mujeres quienes presentaron valores estadísticamente significativos más altos en comparación con los hombres; no encontrar el tiempo necesario, cansarme demasiado o tener miedo a lesionarme, tener demasiado trabajo y sentir vergüenza porque me están mirando mientras hago ejercicio. Hallazgos que se encuentran en el mismo tenor en las investigaciones de Martínez Baena et al. (2012) y Oehlhof et al. (2009).

Al igual que Martínez Baena et al. (2012) se encontró que la pereza o fatiga son de los obstáculos más importantes entre el grupo de quienes no tienen el hábito del ejercicio; en la edad de la adolescencia es un rasgo frecuente; aunque se han implementado programas para generar estilos de vida activos en la población joven y adolescente, no se han logrado establecer del todo, esto debido a que algunos de los programas educativos tienen en sus currículas materias paraescolares como deportivas opcionales donde se puede elegir pintura, canto, teatro, o algún deporte.

Conclusiones

Los hallazgos muestran que, un alto porcentaje de la población no realiza ejercicio constante; en primer lugar, se encuentran los motivos de falta de tiempo y tener mucho trabajo, seguido de la percepción de pereza y falta de voluntad. Los elementos que diferencian a las mujeres con respecto de los hombres con valores más elevados son, "cansarme demasiado...", "no encontrar el tiempo necesario..." y "sentir vergüenza porque me están mirando...".

En este mismo sentido, desde muy pequeñas, las mujeres se enfrentan a condiciones desventajosas que limitan sus oportunidades. Entre las tareas relacionadas con el trabajo doméstico, de reproducción y cuidado de otros; estas actividades aumentan cada vez más conforme se avanza en edad. De manera inversa, el ejercicio físico se ve disminuido exponencialmente conforme se avanza en edad y, llegada la adultez, se presenten condiciones de sedentarismo aunadas a la falta de calidad de vida y estilos saludables. Lo anterior permite que se construyan roles sociales, los cuales generan responsabilidades y presiones que limitan a las mujeres de realizarse en distintas áreas, por ejemplo, el caso que compete a este trabajo, en la realización del ejercicio.

Los comportamientos actuales relacionados con la práctica del ejercicio físico están transformando concepciones sobre el cuerpo a diferencia del pasado, donde éste adquiere centralidad en la vida de las personas; no quiere decir que se realice más ejercicio, sino que aumentan las preocupaciones cotidianas alrededor de la satisfacción corporal; éstas se encuentran reflejadas en las expresiones de la población adolescente, especialmente de las mujeres.

No cabe duda que las exigencias respecto de lo que compete a ser joven o adolescente en la época actual, son mayores; es por ello que analizar a detalle a través de otras metodologías algunos elementos que desmotivan a esta población, será útil para futuras investigaciones.

Referencias

- Benítez, F. C., Calbe, S., & Girolimini, M. Percepción de la gordura, imagen corporal y comportamiento alimentario en adolescentes deportistas de alta competencia. *Deporte y medicina*.
- Breines, J. G., Crocker, J., & Garcia, J. A. (2008). Self-objectification and well-being in women's daily lives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(5), 583-598. doi: 10.1177/0146167207313727
- Cervelló, G., E.M., Escartí, A. y Guzmán, J.F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19, 65-71
- Collins, M., & Kay, T. (2014). *Sport and social exclusion*. New York: Routledge.
- De Vries, D. A., & Peter, J. (2013). Women on display: The effect of portraying the self online on women's self-objectification. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1483-1489. doi: 10.1016/j.chb.2013.01.015
- Encuesta Nacional de Cultura, L. & D. (2015). *Tiempo libre*. Disponible en: http://www.losmexicanos.unam.mx/culturalecturaydeporte/encuesta_nacional.html#
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT (2018). Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>
- Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo (ENUT, 2017). Disponible en: <https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos-biblioteca-virtual/re-enut2017.pdf>
- Guillen Riebeling, R.S., Martínez Tornero, Z.Z. & Delgado Jacobo, P. (2017). Desmotivaciones para realizar actividad física en universitarios con sobrepeso. *Revista Electrónica de Psicología de la FES Zaragoza, UNAM*, 7(13), 64-68
- INEGI. (2016). Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico. Disponible en: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2017/mopradef/mopradef2017_01.pdf
- Macarro, M.J., Romero, C.C. & Torres, G.J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación*, 353, 495-519
- Martínez Baena, A.C., Chillón, Palma, M.M., Miguel, Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J.A., Álvarez-Granda, L., Romero Cerezo, C., Tercedor, P., & Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 45-54. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100005&lng=es&tlng=es.
- Muehlenkamp, J. J., & Saris-Baglama, R. N. (2002). Self-objectification and its psychological outcomes for college women. *Psychology of Women Quarterly*, 26(4), 371-379.

Navas, L. & Soriano, J.A. (2016). Análisis de los motivos para practicar o no actividades físicas extracurriculares y su relación con el autoconcepto físico en estudiantes chilenos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1): 69-76.

Niñerola, M.J., Capdevila, O.Ll., & Pintanel, B.M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*. 15(1):53-69.

Oehlhof, M. E. W., Musher-Eizenman, D. R., Neufeld, J. M., & Hauser, J. C. (2009). Self-objectification and ideal body shape for men and women. *Body Image*, 6(4), 308-310. doi: 10.1016/j.bodyim.2009.05.002

Organización Mundial de la Salud (2017). Inactividad física: un problema de salud pública mundial. Disponible en:http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Rodríguez, V.J.M., Ramírez, J.V., Rodríguez, J.L. & Blanco, O.J.R. (2017). Composición factorial del cuestionario ABFEF en univesitarios mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 43-50

Agradecimientos las preparatorias Centro de Bachilleres del Estado de Sonora plantel Villa de Seris y, Centro de Bachillerato Tecnológico, Industrial y de Servicios #11.