



## **ESPORT PER A TOTHOM: MINIMITZAR L'ABANDONAMENT ESPORTIU I EL SEDENTARISME QUE ES PRODUEIXEN EN L'ADOLESCÈNCIA I LA JOVENTUT**

**Autoria:** Guillem Trabal Tañá

### **Resum:**

El sedentarisme s'ha convertit en un oci passiu de la nostra societat que no afavoreix el compliment de les recomanacions de pràctica d'activitat física establertes per l'Organització Mundial de la Salut i que han de tenir l'objectiu d'ajudar a incorporar hàbits saludables que tinguin un impacte positiu sobre la salut i el desenvolupament dels joves i infants.

Variables individuals: edat, sexe, característiques socioeconòmiques i lloc de naixement, i variables socials / contextuals: socialització en l'esport, escola i zona residencial, tenen un impacte sobre la quantitat i qualitat de pràctica físic-esportiva realitzada (o no realitzada).

Com a conclusió, la promoció de l'AF s'ha de sustentar en dissenyar propostes sobre un marc inclusiu que superi les barreres que limiten l'accés a cada un dels col·lectius o persones de forma particular i que ofereixi un ampli ventall d'activitats que afavoreixin que cada un hi trobi un espai i unes possibilitats per donar resposta a les diferents necessitats i voluntats.

**Paraules clau:** sedentarisme, pràctica físic-esportiva, hàbits saludables, activitat física, promoció de la salut.

Aquest treball és propietat de la Diputació de Barcelona.  
La seva redacció ha estat encarregada a Guillem Trabal el maig de 2022.

## INTRODUCCIÓ

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana als joves entre 5 i 17 anys de realitzar almenys 60 minuts diaris de moderada o intensa d'activitat física (AF) i en adults de 18 anys endavant almenys 150 minuts setmanals d'AF moderada o bé 75 minuts d'AF vigorosa. La importància del seguiment d'aquestes directrius té un enorme valor sobre el benestar físic, psicològic, social i emocional, per aquesta raó, allunyar-se d'aquestes recomanacions acostia a la població a adquirir hàbits sedentaris perjudicials a tots els nivells de la persona i de la salut de la població de Catalunya.

El document està estructurat en quatre parts i s'inicia introduint els conceptes més rellevants que facilitaran la comprensió del document i presenta un estat de la qüestió a Catalunya sobre el sedentarisme i la pràctica físic-esportiva. Seguidament, i a través dels resultats de diferents enquestes d'hàbits esportius, s'exposen els motius de pràctica i no pràctica d'AF i esportiva a Catalunya i s'identifiquen els factors influents que condicionen que hi hagi participació o, altrament, falta de seguiment dels consells en relació amb la quantitat de pràctica físic-esportiva. Finalment, es mostren les barreres existents en la nostra societat que limiten l'establiment d'una completa inclusió en l'àmbit físic-esportiu.

Amb tot, la principal aportació d'aquest treball és identificar els diferents condicionants que limiten la pràctica físic-esportiva i que serveixi de punt de partida per a poder dissenyar i planificar actuacions que contribueixin a augmentar els nivells d'AF, ja sigui retenint els practicants minimitzant l'abandonament o acostant i oferint oportunitats a aquelles persones que no són practicants.

## EL SEDENTARISME I LA PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT FÍSICA A CATALUNYA

El sedentarisme i les seves conseqüències negatives s'han convertit en una de les principals preocupacions i problemes en les societats contemporànies (Moscoso i col., 2015). L'estil de vida sedentari marcat per l'oci passiu i per la inactivitat física s'ha consolidat i la falta d'activitat física (AF) s'ha convertit en un factor de risc de problemes derivats d'aquest sedentarisme. En edats infantils preocupa especialment l'excés de pes perquè és precursor de l'excés de pes en les etapes posteriors de la vida i predisposa a més probabilitat de patir malalties cardiovasculars, càncer i diabetis, entre d'altres. Segons l'Informe de Salut de Catalunya de l'any 2020, el 27,1% de les nenes i el 44,6% dels nens de 6 a 12 anys tenien excés de pes, sigui obesitat o sobrepès. Les prevalències més baixes de sobrepès i obesitat es presenten en les nenes, un 17,8% de nenes respecte al 30,5% de nens pel que fa al sobrepès, i un 9,3% de nenes per un 14,1% de nens pel que fa a l'obesitat. Malgrat que les dades no permeten afirmar l'existència d'un gradient social, són els nens de la classe social menys afavorida els que tenen la prevalença d'excés de pes més elevada (51,4%). En comparació amb altres anys, l'evolució de l'excés de pes indica una tendència descendent en les nenes i ascendent en els nens respecte del període 2016-2017 (Departament de Salut, 2020). Aquest fet ha posat en alerta a responsables i experts en matèria de salut convertint en objectiu prioritari de salut pública la promoció de l'AF, especialment entre la població jove que es troba en l'etapa fonamental per a l'adquisició d'hàbits de vida saludables i actius (Baquero i García-Jiménez, 2017).

S'ha demostrat que l'AF és un dels factors més influents sobre la salut de les persones i cal tenir un interès especial per realitzar-la de manera habitual atès que la població físicament activa presenta menys taxa de mortalitat (Masip-Gimeno i Lizandra, 2021). És important destacar que conceptualment els termes d'AF, d'exercici físic i d'esport tenen connotacions especials que els diferencien en relació amb la intencionalitat i/o planificació d'aquestes

pràctiques, així com l'estructura burocràtica i administrativa que les sustenta (World Health Organization, 2010). Malgrat aquestes diferències, la utilització del concepte pràctica físic-esportiva (PFE) i AF en aquest document ens aglutina tots els conceptes anteriorment referits, ja que allò que destaca com a rellevant és la pràctica físic-esportiva que permeti instaurar hàbits de vida saludable i beneficiar-se dels avantatges de les diferents activitats, independentment de si aquestes activitats estan regulades i administrades per Federacions, segueixen una normativa i un reglament, estan planificades i realitzades per a millorar la condició física, o si per contra, se circula 40 minuts diaris amb bicicleta per a desplaçar-se per arribar a la feina o a l'escola sense cap intenció de millorar la salut i exclusivament com un mitjà de transport.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana als joves entre 5 i 17 anys de fer almenys 60 minuts diaris de moderada o intensa AF i en adults de 18 anys endavant almenys 150 minuts setmanals d'AF moderada o bé 75 minuts d'AF vigorosa. Al mateix temps, recomana que caldria limitar el temps davant de les pantalles com ara telèfons mòbils, ordinadors i televisors, amb un màxim de dues hores diàries de temps d'activitats d'oci (World Health Organization, 2010) amb la voluntat de promoure un estil de vida saludable que disminueixi la quantitat de temps dedicat a activitats sedentàries i augmenti el de PFE (Moscoso i col., 2015). Malgrat aquestes recomanacions, els estudiants no estan complint amb aquestes recomanacions entorn del temps de pràctica diària (Guthold i col., 2020). Una bona planificació de l'AF produeix beneficis terapèutics i preventius a tots nivells pel seu impacte positiu sobre les esferes físiques, cognitives, afectives i socials de la persona (Mundet i col., 2021), motiu pel qual és important introduir-la en edats primerenques amb l'objectiu de consolidar aquest hàbit saludable perquè els seus beneficis impactin des dels inicis del desenvolupament de les persones i redueixi els riscos de salut en etapes posteriors (World Health Organization, 2010). Més enllà de l'interès de l'AF per aprofitar els avantatges fàcilment reconegudes i identificades sobre la salut, cal destacar les seves aportacions sobre la capacitat de socialització, l'aprenentatge d'habilitats socials transferibles a la vida diària, la millora del rendiment acadèmic (Baquero i García-Jiménez, 2017; Bruner i col., 2021; Martínez i col., 2015), així com poder evitar conductes de risc com el consum d'alcohol i tabac (Pastor, Balaguer i García-Merita, 2006).

A España, el 80,1% dels joves d'entre 15 i 24 anys practiquen AF, però només el 37,5% compleixen amb les orientacions de la OMS amb relació al temps i la intensitat de la PFE diària (Ministerio de Cultura y Deporte, 2021). Entre el grup de població dels 11 als 18 anys a Espanya només el 25,8% dels nois i el 14% de les noies realitzen AF moderada i vigorosa cada dia, amb una disminució d'aquest percentatge a mesura que augmenta l'edat (Moreno i col., 2019). A Catalunya, el 72% de la població practica AF de forma regular, un 18% la practica de forma no regular i un 10% d'aquesta població afirma no dur a terme cap mena d'activitat física o esport (Vilanova i col., 2021).

Una mirada més exhaustiva sobre els joves i adolescents en edat escolar entre els 6 i 16 anys de Catalunya mostra que el 72% d'aquests fan pràctica d'activitat físic-esportiva fora de l'horari lectiu com a mínim un cop per setmana de forma continuada durant el curs. Les variacions dels índexs d'aquesta pràctica difereixen en funció de diverses variables, però n'hi ha tres que cal destacar especialment: sexe, edat i lloc de naixement. Els nois tenen índexs de pràctica superiors al de les noies, amb un 78% i un 68,1% respectivament de participació. És important remarcar que en totes les franges d'edats les noies presenten índexs inferiors de pràctica, essent que aquests s'intensifiquen a l'inici de l'Educació Secundària. En relació amb l'edat, s'observa que a mesura que avancen els cursos de primària augmenta la PFE, assolint els valors més elevats als 11-12 anys mentre es cursa el cicle superior de primària (80,5%). A partir d'aquest moment, s'inicia una disminució d'aquesta pràctica arribant al final de l'educació obligatòria de 4t ESO a nivells inferiors

(67,7%) dels de 1r i 2n de primària (70,8%). Referent a la població escolar nascuda a Catalunya, aquesta té uns índexs de pràctica més elevats (74,4%) que els nascuts fora de Catalunya (54,8%), amb només un 48,2% les noies no nascudes a Catalunya respecte al 70,7% de les nascudes a Catalunya i un 61,3% els nois nascuts fora respecte al 80,1% dels nascuts a Catalunya (Consell Català de l'Esport, 2017).

## **MOTIUS DE PRÀCTICA I NO PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA I ESPORTIVA A CATALUNYA**

És important identificar les causes que generen una aproximació i un manteniment a la PFE, així com les causes que produeixen l'acció contrària, és a dir, la no participació o abandonament. A nivell pràctic, i amb l'objectiu de poder aplicar actuacions per propiciar un augment de PFE, tan destacable és saber quines causes eviten que hi hagi un abandonament de la pràctica esportiva com conèixer quines causes no fomenten que les persones se sentin atretes per aquestes activitats.

La principal motivació i argument que els joves d'entre 16 i 29 anys de Catalunya tenen per a practicar exercici físic i esport és la millora de la forma física i de la salut. Relativament a la població total, i sense diferenciar per edats, homes i dones comparteixen les dues motivacions anteriors, amb l'afegit que els homes també se senten atrets per la pràctica esportiva exclusivament com a font d'entreteniment i diversió. Aquest fet es veu reflectit en la quantitat de llicències esportives a Catalunya l'any 2021, les quals moltes obren la porta a la participació en activitats competitives, essent que 437.554 llicències són de nois i 165.965 de noies (Vilanova i col, 2021).

La franja d'edat de 6 a 16 anys, i compartit nois i noies a Catalunya, tenen com a principal argument el propi plaer i recreació de la pràctica seguit de la voluntat d'estar en forma. La diferència percentual més gran entre nois i noies es troba en els motius relacionats amb la voluntat de competir, en el qual els nois ho manifesten en un 10,4% per un 6,5% de les noies (Consell Català de l'Esport, 2017).

Identificades les raons que acosten vers la pràctica físic-esportiva, és important també identificar quines són les causes per les quals hi ha persones que no realitzen l'activitat física-esportiva que tan necessària és per aprofitar-se dels seus beneficis físics, psíquics, socials i afectius. L'argument principal adduït per joves entre 6 i 16 anys fa referència a la manca de temps, ja sigui argumentat de forma directa (18,6% nois i 23,7% noies) o indirectament al fet que practiquen altres activitats extraescolars (10% nois i 13,1% noies) i haver d'estudiar (10,5% nois i 13,9% noies). De la resta de causes n'hi ha dos que des de les polítiques públiques han de generar atenció per evitar que siguin un motiu de no pràctica esportiva: la despesa econòmica que comporta l'accés a aquestes activitats (8,9% nois i 8,8% noies) i l'impediment per part dels pares (9,4% nois i 6,1% noies).

La manca de temps, argumentat pel 77% de joves que no practiquen AF, també és la principal causa de no pràctica d'AF entre joves de 16 a 29 anys, destacant també entre les seves principals causes els motius de salut (33%) i el no sentir plaer vers aquestes activitats (21%). Els motius econòmics (21%) també esdevenen una de les principals causes de falta de pràctica entre aquest segment de població a Catalunya (Vilanova i col., 2021). Si es té en compte la relació entre el nivell adquisitiu de les famílies a Espanya i la pràctica d'AF moderada i vigorosa diària, aquesta és més freqüent entre adolescents de famílies amb capacitat adquisitiva alta (23%), que entre els de capacitat adquisitiva mitjana (17,7%) i els de baixa (16%) (Moreno i col., 2019).

## **FACTORS INFLUENTS EN LA PRÀCTICA / NO PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSIC-ESPORTIVA**

Més enllà de les motivacions personals associades a l'edat i al sexe que determinen una major facilitat d'aproximació o d'allunyament cap a la PFE, existeixen evidències que permeten identificar factors influents vers l'adherència a la PFE: individuals/personals i socials/contextuals. Malgrat que la presentació de les diferents variables està exposada de forma diferenciada entre ambdós factors, aquests tenen una relació directa entre aquests influenciant-se de forma recíproca, com per exemple que la cultura familiar (factor contextual) determina les PFE en funció del sexe (factor individual). Per aquest motiu, tot i que estiguin presentats distingint aquests criteris, cal comprendre que qualsevol factor individual té influència sociocultural.

### **Factors individuals**

Les atribucions individuals associades a característiques biològiques com l'edat i el gènere no són les úniques que determinen els factors individuals, sinó que les creences i valoracions que es fan de la PFE i dels comportaments de cada individu, determinen els diferents nivells d'activitat. En aquest apartat, i d'entre les moltes característiques individuals dels subjectes, s'ha volgut posar èmfasi en quatre variables: edat, sexe, característiques socioeconòmiques i lloc de naixement.

Les diferències de sexe no solament determinen la quantitat de PFE realitzada sinó també la seva tipologia, mentre que els nois es relacionen amb activitats de competició, d'esport d'equip, de força, de potència, d'intensitat i de risc, entre d'altres, les noies busquen activitats que s'identifiquen amb l'expressió, la tranquil·litat i la no competició. Aquestes motivacions i plaers per la pràctica determinen la tipologia d'esports o activitats escollides, essent el futbol l'activitat preferencial en el sexe masculí i les activitats gimnàstiques en les noies (Consell Català de l'Esport, 2017).

La situació socioeconòmica, mesurada per la combinació d'ingressos econòmics i pel nivell d'estudis, és un altre factor que determina les possibilitats de PFE. S'observa una relació positiva entre el nivell socioeconòmic i la PFE (Moreno i col., 2019). S'ha demostrat que els joves i adolescents de famílies desfavorides són els que incompleixen més les recomanacions d'AF, ja sigui a conseqüència de la manca de recursos econòmics per pagar quotes de clubs esportius o d'activitats extraescolars, de les dificultats que presenten en desplaçaments cap als espais de pràctica, del rebuig que poden sentir en esports d'equip o de la prioritització de les necessitats de tasques de cuidar la llar o la família i ésser incompatible amb les activitats d'oci, especialment entre el grup de les noies (González-Casals i col., 2022). Una altra causa que la situació socioeconòmica pot influenciar en la baixa participació en activitats físic-esportives, i relacionada amb l'origen sociocultural de la família, és per la baixa valoració que la persona fa de la importància de la PFE.

L'origen de naixement dels joves i adolescents, o dels seus progenitors, també esdevé una variable amb una influència negativa sobre la manca de PFE. S'observa una major probabilitat de no complir amb les recomanacions de pràctica entre els nascuts fora de Catalunya. L'any 2016 l'índex de pràctica esportiva dels escolars de Catalunya nascuts fora era un 19,6% inferior als nascuts a Catalunya. Aquesta diferència s'ha anat reduint amb el temps, especialment cap als immigrants de segona generació els quals, en els nois, ja presenten percentatges de pràctica similars als autòctons. Actualment, la dada més

destacada en relació al lloc de naixement de l'infant o dels pares recau sobre les noies perquè la combinació de ser noia i haver nascut a l'estranger o de pares estrangers, esdevé un factor molt influent en la no pràctica esportiva. També és important destacar la relació entre la tipologia de pràctica dels escolars de Catalunya en relació amb el lloc de naixement, essent els nascuts fora de Catalunya els que practiquen més PFE de forma lliure i sense està subjectes a l'estructura d'un club o associació (63,6% respecte el 53,45) (Consell Català de l'Esport, 2017; Ministerio de Cultura y Deporte, 2021).

D'entre els factors individuals analitzats en referència al seu impacte sobre la PFE hi ha el del seguiment d'activitats d'oci sedentàries, o definides com a allunyades de les característiques de l'AF. No hi ha evidència científica que el seguiment d'algunes activitats passives físicament com el consum de televisió o de dispositius mòbils tingui una influència negativa ni sobre la quantitat ni sobre la qualitat de la PFE, observant-se fins i tot, que en certs casos, les persones que més consum fan dels videojocs o dels dispositius mòbils són els que tenen índexs més alts de PFE (Beltrán, 2011; Galán i col., 2013; Wong i Leatherdale, 2009)

### **Factors socials i contextuals**

La influència social generada per les persones de l'entorn: família, amics, entrenadors, professors... i les característiques del context del subjecte, les quals inherentment poden seguir influenciades per les mateixes persones que determinen aquest context, són els principals factors contextuals que han demostrat influir sobre la PFE. Com a exemple podem trobar la tipologia de barri condicionada per la quantitat d'instal·lacions esportives o per la facilitat en accedir i/o desplaçar-se cap a aquestes. En alguns casos, aquesta facilitat o les possibilitats de residir en un barri o un altre està supeditat per les condicions econòmiques de la família. La importància en la planificació de les polítiques destinades a augmentar els nivells d'AF han de tenir en compte aquests factors ja que la creació de condicions favorables en el context dels joves pot tenir major influència que intervenir directament sobre els factors individuals i personals (Spence i Lee, 2003).

#### Factors socials:

Els diferents estudis pertinents en l'àmbit de la influència del suport familiar cap a la PFE o de la pràctica de l'entorn social dels joves mostren que aquest té un impacte positiu i que faciliten assolir o aproximar-se a les recomanacions d'AF (Cantallops i col., 2012; Galan i col., 2013). L'entorn dels joves és un dels principals condicionants i s'evidencia en el fet que els joves més actius provenen d'entorns familiars i d'amistats en les quals la PFE es realitza de forma regular. En l'àmbit concret de Catalunya, només el 28% dels joves que segueixen una pràctica regular tenen un entorn familiar que no practiquen PFE, per contra, entre els que no duen a terme aquesta pràctica, tenen el 54% de l'entorn familiar que no realitzen aquesta activitat (Vilanova i col., 2021). La socialització en l'esport generada pels pares i mares, i tot l'entorn familiar, es porta a terme ja sigui oferint l'oportunitat de practicar esport aportant recursos materials, econòmics... i organitzant activitats i sortides, com d'altres més intangibles com són motivar i encoratjar els fills i les filles i transmetre els valors i la conscienciació dels beneficis d'aquestes pràctiques (Garcia-Ferrando i col., 2017). Aquest procés de socialització no només es reflecteix en l'augment de la possibilitat de la pràctica esportiva dels joves si els seus pares i mares realitzen PFE sinó que també posa especial atenció en el moment que s'inicia aquesta experimentació i pràctica. La socialització en l'esport en estats primerencs, adoptant ja els infants estils de vida saludables i practicant PFE, normalitza en un futur la pràctica de l'AF i de l'esport i viceversa, la no pràctica es normalitza i facilita entrar als subjectes en cicles d'inactivitat (Moscoso i col., 2015).

Les amistats són una altra font essencial de socialització i d'influència, i altra vegada s'observa que existeix un augment de la PFE a mesura que les amistats, especialment les més properes, tenen índexs superiors de pràctica. Aquesta situació posa en joc la importància de l'entorn dels joves en el procés de socialització esportiva en les PFE, la qual també pretén la socialització a través de l'esport com la forma d'adquirir recursos i mecanismes per aprendre a viure en societat (Garcia-Ferrando i col., 2017).

L'escola també té un pes molt gran en la socialització, l'acompanyament i la introducció en les PFE dels infants i joves degut a que en alguns casos aquest és l'únic espai de PFE d'alguns d'ells. Si l'experiència viscuda en les sessions d'educació física genera satisfacció en l'alumnat, i aquests experimenten una educació física emmarcada en un clima positiu i atorgant un alt valor al seu docent, s'augmenten les possibilitats que els joves busquin reproduir aquestes emocions fora de l'àmbit escolar i obligatori i se sentin atrets cap a la recerca d'aquestes sensacions provocant un augment de l'AF dins el temps d'oci (Peña-Troncoso i col., 2021). Quan aquestes sensacions van en consonància amb una socialització en l'esport en un entorn familiar que pretengui aquests mateixos objectius, s'afavorirà l'adquisició d'hàbits saludables i l'augment de PFE (Gonzalez-Cutre i col., 2014; Kim i col., 2015). En l'etapa de l'adolescència és un autèntic repte pels docents influir en els hàbits de salut i de PFE dels alumnes, i en conseqüència, aconseguir que aquests adoptin estils de vida saludables i compleixin les recomanacions per aquesta etapa dictades per l'OMS (Moreno i col., 2019). Aquesta importància de la relació entre escola i adquisició d'hàbits en la PFE no només recau en els docents d'EF sinó que queda compartida amb les famílies pel fet que a major valor que aquestes atorguen a l'educació física escolar major adquisició d'aquests hàbits per parts dels estudiants (Gil-Madrone i col., 2017).

#### Factors contextuals:

Condicions del context influents sobre la PFE poden ésser diferenciades en factors microambientals determinats per una relació directa entre subjecte i entorn, com pot ser el barri o l'escola, i factors macroambientals i que s'allunyen d'aquesta relació entre subjecte i entorn i que en alguns casos no poden ser controlats per la persona, com per exemple, la climatologia que condiciona les opcions PFE (Ferreira i col., 2007).

Dins aquest context, el factor residencial del barri, la titularitat de l'escola i les polítiques en matèria de promoció de PFE portades a terme per aquestes esdevenen factors a considerar. Per una banda, a nivell residencial, determinat per la quantitat i tipologia d'instal·lacions esportives, o la seva facilitat de transport per accedir-hi, es converteix en un facilitador o inhibidor de la PFE (Ding i col., 2011; González-Casals i col., 2022). Per altra banda, la titularitat de l'escola dels infants en edat escolar esdevé un factor influent tant per la quantitat com per la diversitat de pràctiques. A Catalunya, el 76% d'escolaritzats en centres privats-concertats realitzen PFE respecte al 71,2% de practicants escolaritzats en centres públics (Consell Català de l'Esport, 2017). Per altra banda, en relació amb l'escola, i més enllà de la titularitat del centre, també cal fer èmfasi en les polítiques seguides per aquestes en relació amb la promoció de la PFE. S'ha evidenciat que en els centres que hi ha projectes amb un alt nivell d'implicació vers aquesta promoció s'assoleixen nivells més alts de pràctica entre els estudiants i majors beneficis sobre la seva salut. La rellevància d'aquestes polítiques posa de manifest la importància dels centres educatius com a promotors de la salut, accentuat per ser l'espai on els joves i adolescents passen més hores diàries i on les intervencions tenen un llarg recorregut, convertint-se aquest en un espai per afavorir i consolidar hàbits saludables i pràctica de l'AF (Galán et al., 2013, Ventola i col., 2020).

## **BARRERES A LES PRÀCTIQUES FÍSIC-ESPORTIVES INCLUSIVES**

La promoció i el foment de les PFE ha d'evitar barreres que dificultin o privin de l'accés als joves i adolescents al mateix temps que ha de crear unes condicions en les quals totes les persones tinguin cabuda promovent una oferta físic-esportiva inclusiva (Sapon-Shevin, 2013). Per afavorir un context físic-esportiu inclusiu s'han d'identificar les barreres socials i d'infraestructura que limiten aquestes pràctiques i cal intervenir-hi per eliminar aquests condicionants negatius (Ríos, 2017).

A nivell social, cal iniciar per conscienciar la societat dels beneficis de l'educació inclusiva i evitar els prejudicis cap aquests nous espais en els quals tota la diversitat de participants hi tenen accés i possibilitat de participació, permeten la igualtat d'oportunitat i posant en valor els avantatges socials d'invertir en el disseny de PFE inclusives. Aquesta conscienciació també ha d'arribar especialment als practicants i a les seves famílies que han de percebre el valor i la potencialitat a tots nivells que té l'AF. Tot aquest marc teòric i de beneficis cal que estigui dirigit i liderat per tècnics, monitors, entrenadors... amb la formació idònia ja que són els responsables del disseny i de la formació dels joves i adolescents. Els dissenys formatius han de tenir com a objectius poder impactar positivament sobre la persona de forma integral i conscienciar aquests responsables de les possibilitats educatives i inclusives de les PFE (González i Portolés, 2016; Boreham i Riddoch, 2001). D'altra banda, i com a element de vital importància i ja exposat anteriorment com una de les motivacions de la no pràctica d'AF, i una limitació social a causa de les característiques socioeconòmiques de les famílies, són les limitacions econòmiques de les famílies que els priven d'accedir a les quotes, a la compra de material i fins i tot, al desplaçament fins als espais de pràctica.

En el vessant de barreres d'infraestructures cal iniciar per aconseguir que famílies i usuaris tinguin la informació disponible de l'enorme ventall de possibilitats de PFE i de l'accés a aquestes, element a tenir en compte en les accions de promoció de la PFE el fet d'aconseguir vehicular la informació per arribar a tothom i que ningú quedi exclòs per la falta de coneixement de les seves possibilitats. A aquesta limitació en els canals de comunicació, cal afegir les limitacions arquitectòniques que poden presentar l'accés als equipaments esportius a les persones que presenten alguna diversitat o la dificultat de transport per arribar a aquests espais i que no permeten assolir l'autonomia de les persones. És evident que tota aquesta proposta inclusiva, amb les exigències formatives i infraestructurals presentades requereix una inversió econòmica que no solament asseguri l'accés a tothom sinó que ho faci amb qualitat i de forma inclusiva (Ríos, 2017).

La importància de la PFE no només és per motius de salut sinó també és per les possibilitats educatives i pel seu potencial en poder adquirir aprenentatges que van més enllà de facilitar la disminució de l'obesitat, d'evitar malalties cardiovasculars i d'augmentar la força muscular, les PFE permeten a la persona aprendre a conviure en societat a través de l'aprenentatge d'habilitats que s'aprenen en les PFE i es traslladen a la vida diària. El recurs humà de la PFE no són cossos en moviment, són persones que senten, viuen, pensen, s'expressen... i que viuen en una societat canviant que exigeix preparar als infants i joves per a ser participatius en una societat que tant sí com no ha de ser inclusiva (Bruner i col., 2021; Rodríguez, 2004).



## CONCLUSIONS

Les PFE tenen un paper rellevant en el desenvolupament global de la persona pel fet que influeixen sobre el desenvolupament físic, cognitiu, afectiu i social. Malgrat aquesta evidència, i les recomanacions de dur a terme AF, hi ha una franja de població jove i adolescent que no segueix aquestes orientacions. Identificades les motivacions de pràctica i no pràctica esportiva en les diferents etapes de la vida, les entitats responsables de promoure les PFE no poden obviar la necessitat de fomentar l'adquisició d'hàbits de salut i pràctica d'AF de forma precoç atès que els infants amb bones experiències en l'àmbit de PFE en etapes inicials augmenten les possibilitats que mantinguin aquests hàbits i que els transmetin i els impregnin en el seu entorn en el procés de socialització.

La franja d'edat coincident amb l'adolescència és la tapa decisiva per l'abandonament de les pràctiques físic-esportives, observant-se una tendència d'agreujament d'aquest abandonament a mesura que augmenta l'edat de les persones, afectant en major mesura al sexe femení. Malgrat que la falta de motivació és el principal argument de no pràctica o d'abandonament, no cal centrar-se exclusivament en aquest factor i cal incidir en el context social i contextual dels practicants i no practicants degut a que exerceix influència sobre les seves possibilitats i voluntat de pràctica. Altrament als factors socials, no es poden obviar les característiques personals i ambientals que contribueixin a una major o menor de pràctica. Els diferents programes han de tenir en consideració algunes de les principals variables personals: edat, sexe, situació socioeconòmica, origen de naixement... i les principals variables contextuais: elements influents en la socialització esportiva, zona de residència, tipologia d'escola...

La promoció de l'AF s'ha de sustentar en dissenyar propostes sobre un marc inclusiu que superi les barreres que limiten l'accés a cada un dels col·lectius o persones de forma particular i que ofereixi un ampli ventall d'activitats que afavoreixin que cada un hi trobi un espai i unes possibilitats per donar resposta a les diferents necessitats i voluntats.

## BIBLIOGRAFIA

Baquero, A., i García-Jiménez, J. V. (2017). Niveles de actividad física durante los recreos escolares: Revisión Teórica. *EmásF: revista digital de educación física*, 46, 12-26.

Beltrán, J.I. (2011). Videojuegos activos, videojuegos convencionales y actividad física en adolescentes de secundaria. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 4(7), 23-27.

Boreham C., i Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sport Sciences*, 19 (12), 915-929

Bruner, M.; McLaren, C., Sutcliffe, J., Gardner, L., Lubans, D., Smith, J., i Vella, S. (2021). The effect of sport-based interventions on positive youth development: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14, 1-25.

Consell Català de l'Esport (2017). *Els hàbits esportius dels escolars de Catalunya 2016*. Generalitat de Catalunya

Cantalops, J., Ponseti, F.J., Vidal, J., Borràs, P. A., i Palou I, P. (2012). Adolescencia, sedentarismo y sobrepeso: análisis en función de variables sociopersonales de los padres y del tipo de deporte practicado por los hijos. *Retos*, 21, 5–8.

Departament de Salut (2020). *Informe de salut de Catalunya 2020*. Direcció General de Planificació en Salut

Ding, D., Sallis, J. F., Kerr, J., Lee, S., Rosenbert, D. E. (2011). Neighborhood environment and physical activity among youth: a review. *American Journal of Preventive Medicine*, 41 (4), 442-455

Ferreira, I., Van der Horst, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., Van Lenthe, F., Brug, J. (2007). Environmental correlates of physical activity in youth: a review and update. *Obesity Reviews*, 8 (2), 129-154

Galán, I., Boix, R., Medrano, M.J., Ramos, P., Rivera, F, Moreno, I. (2013). Individual Factors and School-Based Policies Related to Adherence to Physical Activity Recommendations in Spanish Adolescents. *Prevention Science*, 5(4), 588-99

García-Ferrando, M. Puig N., Lagardera F., Llopis, R. i Vilanova, A. (coord.) (2017). *Sociología del deporte*. (4a edició). Madrid. Alianza Editorial

Gil-Madrona, P., Perona-Andres, J.M., Prieto-Ayuso, A., i Saez-Sánchez, M.B. (2017) Evolución de los intereses y opiniones curriculares del área de educación física de padres y alumnos. *Movimiento*, 23, 1065–1078.

González-Casals, H., Rogés, J., Bosque-Prous, M., Casabona, J., Folch, C., Colom, J., i Espelt, A. (2022). *Comportaments i necessitats de salut de l'alumnat de secundària, cicles formatius i batxillerat de la Catalunya Central. Enquesta DESKcohort 1a onada 2019/20*. Fundació Universitària del Bages

González-Cutre, D., Sicilia, A., Beas-Jiménez, M., Hagger, M. S. (2014). Broadening the trans-contextual model of motivation: a study with Spanish adolescents. *Scandinavian Journal of Science and Medicine in Sport*, 24, 306-319

González Hernández, J., i Portolés Ariño, A. (2016). Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 100-104

Guthold, R.; Stevens, G.A.; Riley, L.M. i Bull, F.C. (2020) Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*, 4(1), 23-35.

Kim, M., Cardinal, B.J., i Yun, J. (2015) Enhancing student motivation in college and university physical activity courses using instructional alignment practices. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 86, 33–38

Masip-Gimeno, C., i Lizandra, J. (2021). La transformación de los patios escolares como una estrategia para la mejora de la salud en la adolescencia: una experiencia práctica. *Revista Española De Educación Física y Deportes*, 433, 39–51.

Ministerio de Cultura y Deporte (2021). *Encuesta de hábitos deportivos en España 2020*. Secretaría General Técnica

Moreno, C., Ramos, P., Rivera, F., Sánchez-Queija, I., Jiménez- Iglesias, A., García-Moya, I. Moreno-Maldonado, C., Paniagua, C., Villafuerte-Díaz, A., Ciria-Barreiro, E., Morgan, A., i Leal-López, E. (2019). *La adolescencia en España: salud, bienestar, familia, vida académica y social. Resultados del estudio HBSC 2018*. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

Moscoso, D., Sánchez, R., Martín, M., i Pedrajas, N. (2015) ¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la juventud española. *Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 30, 77-108.

Mundet, A., Simó, M., Lleixà, T., Batalla, A., i Crespo, R. (2021) De la práctica deportiva a la inclusión social: Un diagnóstico para la acción en 6 países de Europa. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 434, 73-80.

Pastor, Y., Balaguer, I., i García-Merita, M. (2006). Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: Un modelo exploratorio *Psicothema*, 18(1), 18–24.

Peña-Troncoso, S., Espinoza-Sánchez, L., Hernández-Mosqueira, C., Toro-Arévalo, S., Carcamo-Oyarzun, J., Pavez-Adasme, G., Velásquez-González, H.(2021) Motives of Students for or against the Practice of Physical Exercise and How They Are Related with the Climate in Physical Education Classes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 8348.

Ríos, M. (2017). L'esport com a recurs educatiu en la inclusió social. *Revista d'intervenció socioeducativa*, 65, 44-56.

Rodríguez, J.M. (2004). L'esport com a eina d'intervenció pedagògica-social en l'àmbit de l'exclusió social. *Apunts. Educació Física i Esports*, 77, 42-47.

Sapon-Shevin, M. (2013). La inclusión real: una perspectiva de justicia social. *Revista de Investigación en Educación*, 11(3), 71-85.

Spence, J. C., i Lee, R. E. (2003). Toward a comprehensive model of physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 4 (1), 7-24.

Ventola, N., Urchaga, J. D., Guevara, R. M., i Moral, J. E. (2020). Empleo activo del tiempo de recreo y participación en las clases de educación física en Educación Secundaria. *Papeles Salmantinos de Educación*, 20, 177-189.

Vilanova, A., Viaña, J., Torradeflot, Q., i Serrano, A. (2021). *L'esport a Catalunya. Informe de l'Observatori Català de l'Esport 2021*. INEFC

Wong, S. L., i Leatherdale, S. T. (2009). Association between sedentary behavior, physical activity, and obesity: inactivity among active kids. *Prevention of Chronic Disease*, 6(1), A26

World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Press