

Estimado/a profesor/a:

Me dirijo a usted como integrante del grupo de trabajo del *Centro de Estudios del Deporte* de la Universidad de *Rey Juan Carlos*, para informarle que estamos realizando un estudio de investigación en la Comunidad de *Aragón*.

Nuestro objetivo es analizar los niveles de actividad física de adolescentes y adultos jóvenes (12-25 años), conocer qué motivaciones y barreras muestran hacia la práctica de ejercicio físico regular, así como determinar las causas de abandono de la misma. Consideramos sumamente relevante argumentar el importante papel que ejerce la Educación Física en el entorno académico, así como la elaboración de **proyectos de adherencia a la actividad física-deportiva** como herramientas para la adquisición de un **estilo de vida saludable por parte de los escolares**. Esto será de especial importancia para los agentes sociales implicados en la práctica y promoción físico-deportiva, con el principal fin de favorecer el desarrollo de políticas y programas concretos de cara a eliminar la brecha de género tanto en promoción de la práctica deportiva en este periodo de edad, como en la prevención del abandono deportivo.

Por la presente, **le solicitamos su colaboración y apoyo permitiéndonos acceder al alumnado de su centro educativo** con el fin de obtener parte de la muestra requerida y pasar los cuestionarios de este estudio, colaborando así en el avance de nuestra sociedad a través de la investigación. El proceso de recogida de datos será llevado a cabo a partir de la cumplimentación de unos cuestionarios previamente validados sobre actividad física, en una muestra concreta del alumnado matriculado entre 1º de ESO y Bachillerato y/o Formación Profesional. Los alumnos-as responderán a los cuestionarios siguiendo las indicaciones del investigador del proyecto, para lo que se estima un tiempo no superior a los 10-12 minutos.

Puede encontrar información más detallada acerca de las **implicaciones y finalidades del desarrollo de nuestro proyecto** en el documento adjunto. Agradecemos de antemano su tiempo y colaboración.

Reciba un cordial saludo,

**Monica Santed Leonart**

Investigador Universidad de Zaragoza

Colaborador con el Centro de Estudios del Deporte (CED)

Universidad Rey Juan Carlos

[monicasanted@hotmail.com](mailto:monicasanted@hotmail.com)

## Proyecto de investigación

### “Participación de la mujer joven en la actividad física”

#### *Contextualización*

La inactividad física es uno de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en el mundo (WHO, 2010) y deriva en el desarrollo de numerosas enfermedades y trastornos crónicos (Booth et al., 2012). Uno de cada cuatro adultos y, alarmantemente, **cuatro de cada cinco escolares entre 11 y 17 años son físicamente inactivos** (WHO, 2010).

Se aprecia además una **progresiva reducción de la práctica de la actividad deportiva** entre el final de la **adolescencia** y los **primeros años de la edad adulta** (Kohl et al., 2012), y un menor índice de práctica en el caso de las adolescentes y adultas jóvenes en España (Sanidad, 2014 y Ministerio de Educación, 2015). En este sentido, algunos estudios ya sugieren una mayor probabilidad de que la tasa abandono de mujeres en el deporte se produzca a un ritmo mayor que en el de los hombres (Sabo et al., 2008).

#### *Implicaciones*

La **práctica deportiva en la juventud previene determinadas enfermedades en la edad adulta** como diabetes mellitus e hipertensión (Fernandes & Zanesco, 2010) y algunos tipos de cánceres como el de mama (Niehoff et al., 2017). Además, también **previene situaciones de riesgo** durante la juventud como sexo no seguro o embarazos indeseados (Miller et al., 2005), **influye en la salud del recién nacido** debido a una mejor salud de la madre durante el embarazo (Bois et al., 2005), y **modula el comportamiento** tanto de la deportista durante su juventud (Cooky, 2006), como en el de su descendencia (Bois et al., 2005).

Analizar el periodo biológico entre 12 y 25 años es de vital importancia ya que los comportamientos y actitudes desarrollados durante la adolescencia y la primera edad adulta determinan el comportamiento durante el resto de la vida. Así y en el caso de las mujeres, se sabe que **ser físicamente activa durante la adolescencia determina lo físicamente activa que se será en la edad adulta** (Sun et al., 2015), y que el periodo entre la primera etapa de educación post-obligatoria y la etapa universitaria es crítico tanto para **adherir a la práctica deportiva** como para **prevenir el abandono** de la práctica de actividades físico-deportivas de las que ya la realizan

#### *Finalidad*

**Analizar e informar de los niveles de actividad física** de adolescentes y adultos jóvenes (12-25 años) de una muestra representativa de la población a nivel nacional, además de conocer qué **motivaciones** y **barreras** muestran hacia la práctica de ejercicio físico regular, así como determinar las **causas de abandono** de la misma. Todo ello, con el fin de argumentar la importancia que tiene la Educación Física y la elaboración de **proyectos de adherencia a la actividad física-deportiva como herramientas para la adquisición de un estilo de vida saludable por parte de los escolares**. Esto será de especial importancia para agentes sociales implicados en la práctica y promoción físico-deportiva.