FACULTAT D'EDUCACIÓ, TRADUCCIÓ I CIÈNCIES HUMANES

# EL CIRC COM A ALTERNATIVA PER A TORNAR A CONNECTAR ADOLESCENTS I JOVES EN EL MÓN DEL LLEURE I L'ACTIVITAT FÍSICA

# IDENTIFICACIÓ DE MOTIVADORS I BARRERES PER LA PARTICIPACIÓ EN ACTIVITATS CENTRADES AL CIRC

## Treball de final de Grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

Roger Solanas Jané
Curs 2014-2015
Professora: Anna Maria Señé Mir
Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes
Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

15 de maig del 2015.

# Resum

**Introducció:** en una societat on la motricitat queda eclipsada per les noves tecnologies, on les activitats físiques cada vegada es deixen més de banda i on cada vegada són més les activitats individualistes penso que és bàsic estudiar tots aquests factors per intentar redreçar aquesta situació. Per això els objectius de la meva recerca són identificar quines són les principals barreres i motivacions per a la població de 16 a 17 anys de la Roca del Vallès per a la pràctica d'activitat física i veure per aquest mateix sector de població si realitzaria una activitat física recreativa enfocada en el circ.

**Mètodes:** s'ha utilitzat la metodologia qualitativa, amb entrevistes realitzades a 9 joves – adolescents, 5 noies i 4 nois, on 4 d'aquestes persones realitzen activitat física de forma regular i 5 no en realitzen de forma habitual, per a veure les principals barreres i motivacions pel que fa a l'activitat física. Posteriorment es van realitzar dos grups de discussió, nois i noies separats, per a veure si realitzarien una activitat física recreativa enfocada en el circ.

**Resultats:** en el grup mostra analitzat podem observar que tant les persones que realitzen activitat física d'una forma habitual, com les que no ho fan, tenen una percepció de l'activitat física molt bona. Però les persones sedentàries hi veuen molt impediments alhora de realitzar-la. En canvi, la majoria del grup mostra sí que realitzaria una activitat física relacionada amb el circ ja que ho veurien com una activitat motivant, innovadora i amb un potencial lúdic i recreatiu molt gran.

**Conclusions:** per aconseguir mantenir els hàbits saludables en l'etapa adolescent és clau trobar l'activitat física més satisfactòria per a ells, i el circ pot ser una molt bona opció.

**Paraules clau:** lleure, activitat física, hàbits saludables, adolescents, barreres, motivacions, circ

# Abstract

**Introduction:** in a society where mobility is overshadowed by new technologies, where physical activity is increasingly left hand over and where activities are becoming more individualistic I think it's essential to study all these factors to try to redress this situation. So my research goals are to identify what are the main barriers and motives for the population between 16 to 17 years of La Roca del Vallès for physical activity and see if this sector of the population would make a recreational physical activity focused on the circus.

**Methods:** the methodology used qualitative interviews with nine young people - teenagers, four boys and five girls, four of which these people perform physical activity regularly and 5 don't perform regularly, to see the main barriers and motivations regarding physical activity. Then two groups were created, boys and girls separated, to see if recreational physical activity is focused on the circus.

**Results:** in the sample analyzed shows that we can see the people who perform physical activity in a usual way, as they don't do, both have a perception of good physical activity. But there are very sedentary people impediments while performing it. Instead, most of the sample group does perform a physical activity related to the circus because it would be a motivating activity, innovative potential and a great leisure and recreation.

**Conclusions:** to be able to maintain healthy habits in the adolescent stage is key disturb physical activity more satisfying for them, and the circus can be a very good option.

**Keywords:** recreation, physical activity, healthy habits, adolescents, barriers, motivation, circus.

# Índex

1- Introducció.....6
2- Marc teòric.....8
2.1- Activitat física com a hàbit saludable.....8
2.1.1- Activitat física com a hàbit saludable en l'adolescència10
2.2- Activitat física i salut.....11
2.2.1- Activitat física i salut a l'adolescència.....14
2.3- Barreres de l'activitat física.....15
2.3.1- Barreres de l'activitat física en els adolescents.....17
2.4- Motivacions de l'activitat física.....17
2.4.1- Motivacions de l'activitat física en els adolescents.....19
2.5- Tipologia d'activitat física.....20
2.6- Les arts del circ.....22
3- Justificació, objectius i hipòtesis.....26
4- Mètodes.....28
4.1- Participants.....28
4.2- Instruments.....29
4.3- Disseny i procediment.....30
4.4- Anàlisi de les dades.....31
5- Resultats.....32
6- Discussió.....40
7- Conclusions.....45
8- Bibliografia.....48

# Índex de figures

Figura 1: Tipus de participants en la mostra.....28

# Índex de taules

Taula 1: Barreres identificades entre els participants que no realitzen activitat física.....33

Taula 2: Barreres identificades entre els participants que realitzen activitat física de manera regular.....34

Taula 3: Motivacions identificades entre els participants que realitzen activitat física de manera regular.....35

Taula 4: Motivacions identificades entre els participants que no realitzen activitat física.....36

Taula 5: Tipologia d'activitat física identificat en els participants que realitzen activitat física de manera regular.....37

Taula 6: Tipologia d'activitat física identificat en els participants que no realitzen activitat física.....38

# 1.Introducció

En aquest treball final de grau he realitzat una investigació sobre les diferents barreres i motivacions que tenen els adolescents i joves de 16 a 17 anys a la població de la Roca del Vallès. A més vaig una mica més enllà i també aprofitaré per veure si aquest mateix sector de població realitzaria una activitat física recreativa enfocada en el circ, ja sigui per a reintroduir aquests adolescents sedentaris a l'activitat física o com a complement recreatiu a aquelles persones que ja realitzen activitat física de forma regular.

Avui en dia les societats modernes viuen organitzades en grans ciutats i pobles amb una gran dependència tecnològica, d'aquetes, entre altres condicions, deriven els nivells actuals de sedentarisme i/o inactivitat física de la població del nostre entorn. Aquesta realitat, juntament amb el coneixement de l'existència d'una gran varietat de barreres amb les quals les persones es troben quan volen iniciar-se a la pràctica d'activitat física, em fa considerar necessari que des del nostre àmbit, les ciències de l'activitat física i l'esport, i com a professionals del sector, desenvolupem diferents mesures per a contrarestar aquest fet.

Una de les diferents mesures a considerar seria la introducció d'un programa de circ social, on el circ es converteix en una eina educativa per adolescents i joves en risc d'exclusió social o com alternativa a altres activitats. Però en el present treball només ens ha donat temps a comprovar l'acceptació que tindria aquest programa de circ i els resultats han estat molt bons.

El tema de la recerca ha sorgit de la pròpia experiència i evolució de la pràctica esportiva realitzada fins al moment, i dels anys d'experiència professional en aquest sector. En etapes d'infantesa molts nens i nenes realitzen activitat física perquè ho realitzen els seus amics, perquè és una cosa natural o incentivats per les seves famílies, però un cop arriben a l'etapa adolescent les motivacions i les barreres son canviants produint una disminució en la pràctica d'activitat física.

Per a mi era important veure quines eren aquestes barreres i motivacions que feien que aquests adolescents no realitzessin activitat física o que els podia motivar a fer-ho. Però també era clau veure si aquestes persones realitzarien una activitat física recreativa de circ.

El moment de màxima motivació va ser quant estava realitzant les pràctiques a l'Associació de Professionals del Circ de Catalunya, on vaig poder participar en diferents cursos i tallers de circ social amb grups d'adolescents i joves de nou barris. Aquí vaig poder comprovar de primera mà els diferents beneficis que poden tenir aquests programes per a aquestes persones.

Per acabar, dir que mai havia realitzat un treball d'aquestes característiques i m'ha suposat molt més esforç i treball del que m'esperava, però malgrat això, el resultat ha valgut molt la pena perquè he pogut comprovar de primera mà quines son les característiques que duen a realitzar activitat física o no i els diferents beneficis que pot portar un programa de circ social.

# 2.Marc teòric

## 2.1 Activitat física com a hàbit saludable

L'activitat física es troba en qualsevol àmbit de la nostra vida, és una pràctica humana que està present en el treball, l'escola, el lleure o les tasques quotidianes i familiars, i que va des de la infància fins a la vellesa (Devís, 2000:7).

El concepte activitat física és molt ampli, ja que engloba l'Educació Física, l'esport, els jocs i altres pràctiques físiques. Internacionalment aquest concepte es defineix com qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que té com a resultat una despesa d'energia. Tant és així que, "*qualsevol persona pel fet d'existir desenvolupa un cert grau d'activitat física a fi de mantenir la vida*" (Gutiérrez, 2000:6).

Des de la perspectiva d'aquesta definició, podem observar que "*des d'èpoques primitives l'activitat física ha estat natural a l'home, ja que d'ella depenia la supervivència (caça, agricultura, pesca...). Posteriorment, amb el pas dels anys, aquesta activitat ha perseguit diferents objectius (utilitaris, higiènics, militars, curatius, de rendiment...), donant lloc a diverses manifestacions*" (Casimiro, 1999).

Annicchiarico (2002), per la seva part, entén que l'activitat física fa referència al moviment, la interacció, el cos i la pràctica humana. Té tres dimensions: biològica, personal i sociocultural. Per tant aquest autor insisteix en que una bona definició hauria d'integrar aquestes tres dimensions. "*La activitat física és qualsevol moviment corporal intensional, realitzat amb els músculs esquelètics, que resulta d'una despesa energètic i en una experiència personal, i ens permet interactuar amb els sers i l'ambient que ens rodeja*"

Chillón (2005) va un pas més enllà i afegeix una classificació sobre els factors que incideixen en l'activitat física, per acabar fent, una definició definitiva d'activitat física. Aquest autor ens presenta dos tipus de factors.

Els factors quantitatius:

Tipus d'activitat: si considerem la pràctica d'activitat física amb l'objectiu de salut, es diferencien les activitats físiques que involucren a grans grups musculars pròpies del treball aeròbic, del resta d'activitats.

Intensitat: s'expressa per percentatges de treball realitzat per consum d'oxigen o en cost energètic de l'activitat expressat en METS.

Freqüència: nombre de vegades que es realitza una activitat física per unitat de temps i duració en minuts o hores.

Els factors qualitatius: permet classificar cada pràctica en funció del benefici que presenta sobre la salut, que pot determinar-se per el gest energètic que comporta o per la incidència en altres elements de la salut com beneficis socials, aspectes ergonòmic, etc. Shephard (1994), citat per Chillón (2005), classifica les activitats físiques en:

- Activitat laboral: segons el gest energètic es consideren tasques de caràcter actiu o sedentari, encara que la mecanització del treball és obvia.
- Tasques domèstiques: els electrodomèstics, han reduït utilitzat en aquestes tasques.
- Educació física amb l'objectiu de contribuir a l'ús del temps lliure de l'alumnat amb activitats físiques i la adopció d'estils de vida saludable.
- Activitats de temps lliure: exercici físic, esport, entreteniment, ball i jocs.

Dit això, aquest mateix autor ens completa la definició amb tots aquests aspectes esmentats. "L'activitat física és una acció corporal a través del moviment que, de manera general, pot tenir una certa intencionalitat o no. En el primer cas, l'acció corporal s'utilitza amb unes finalitats -educatives, esportives, recreatives, terapèutiques o utilitàries, i en el segon cas, simplement pot ser una activitat quotidiana de l'individu.

En el nostre estudi considerem així l'activitat física com l'activitat física programada, estructurada i on l'objectiu és adquirir, mantenir o millorar un o més components de la forma física. Tercedor (1998:32) a més, la defineix

com "qualsevol moviment del cos estructurat i repetitiu que té per objecte una millora o manteniment de la condició física".

Avui en dia, i en la nostra societat, l'activitat física i l'esport han estat assenyalats com un dels atributs de la qualitat de vida. En les societats modernes i avançades, com la nostra, la qualitat de vida suposa entre altres consideracions tenir també assegurat l'accés a la pràctica esportiva, és a dir, la idea de qualitat de vida i cultura esportiva són avui en dia referents bàsics de la nostra societat (Martínez,1998:11). Albuixech (2003:15) assenyala: "La participació de la població en activitats esportives és un dels indicadors que es tenen en compte a l'hora d'avaluar la qualitat de vida en els estats del món occidental. Un alt índex de participació s'equipara amb uns hàbits saludables i uns bons nivells de desenvolupament."

### 2.1.1- Activitat física com a hàbit saludable en l'adolescència.

Per tant, doncs, sembla imprescindible crear una bona base d'hàbits saludables per a la millora de la nostra salut en general i la infància i la adolescència constitueixen els períodes més importants en quant a l'adquisició de comportaments i hàbits de vida. Ho justifica Hahn (1988:10) al indicar: "*Com succeeix a tots els nivells de la vida humana, es desenvolupen durant la infància les primeres tendències a determinats comportaments, concentrant-se desprès en interessos que durant la adolescència es poden convertir en categories de valor decisives per la vida futura".* D'aquesta manera, en quant als hàbits de pràctica d'activitat física i esportiva, la infància i l'adolescència constitueixen un període clau en la vida de la persona per adquirir i consolidar hàbits saludables que poden tenir continuïtat en la vida adulta.

Entenem per hàbit, com una manera determinada de procedir o reaccionar a alguna ordre o circumstància que una persona adquireix a partir d'una repetició d'actes estables. Un hàbit està format per un muntatge de reflexos condicionats que s'encadenen entre sí i que el subjecte ha après a partir d'una repetició d'actes estables i similars (Cobo Suero, 1993:124).

Per el contrari, com senyala Torres Guerrero (2004), el jove de 15 – 16 anys ha passat ja l'equilibri emocional infantil i la seva dependència familiar,

trobant-se en enmig d'una fase de la vida (adolescència) amb profunds conflictes interns que lògicament incideixen en la seva relació amb els demés. Aquests conflictes comporten que l'adolescent passi per una fase negativa (aïllament, rebel·lia, cerca de la seva personalitat, entre d'altres) influenciada, de forma considerable, pel seu grup d'iguals.

L'adolescent, sobre tot la noia (Torre, 1998), es planteja si els possibles beneficis que li aporta l'activitat que realitza a classe d'educació física li compensen els sentiments de disconformitat, fracàs i vergonya, que a vegades acompanya a aquesta, i que, per altre banda, podrien ser evitats utilitzant estratègies adequades. Els adolescents que es troben en aquesta circumstància segur que no incorporaran l'activitat física i l'esport en el seu estil de vida.

Per Torres Guerrero (2004), el jove passa un altre fase més positiva, d'equilibri amb el seu entorn i amb la necessitat d'integrar-se en la societat com a esser adult: aquesta és la fase idònia per afavorir la participació en activitats esportives. El problema és que existeix una gran quantitat de factors que determinen l'aparició i duració de les citades fases, per el que no es poden donar edats concretes si no que s'ha de tenir present el principi d'individualització (cada noi o noia és un món diferent).

Finalment, Raitakari et al. (1994:201) ens indica que l'activitat física realitzada durant l'època de joventut te influència com hem comentat anteriorment en diferents factors de risc de diferents malalties cròniques, però a més a més és possible que produeixi un efecte de prolongació dels hàbits de pràctica d'activitat física a l'edat adulta, augmentat així els volums de pràctica d'aquesta. Aquest fet ens indica la importància de l'aplicació de programes per la millora dels hàbits de la pràctica d'activitat física de la joventut com a un prioritat pel manteniment d'aquesta en l'edat adulta.

## 2.2 Activitat física i salut

Segons Salleres (1985) citat dins de Albuixech [et al.] (2003:25), assenyala que : "La salut és el nivell elevat de benestar físic, psíquic i social, i de capacitat de funcionament, que podem aconseguir les persones en relació

amb l'entorn on viuen." Amb aquesta definició es relaciona directament el concepte de salut amb el de benestar i el de qualitat de vida, és a dir, no només és important quants anys podem arribar a viure sinó amb quines condicions es viuen aquest anys, buscant així un nivell de salut òptim que ens permeti viure amb qualitat, amb la màxima autonomia personal i lliure de malalties cròniques (Sánchez, 2004:25). El concepte de qualitat de vida és obert, evolutiu i subjectiu, és a dir, les qualitats o atributs que caracteritzen o es consideren desitjables per a la vida d'una persona, varien apreciablement en el temps i en la societat en qüestió.

Aconseguir més quantitat i principalment qualitat en els anys que vivim requereix avui en dia més que mai, instaurar programes de promoció d'un estil de vida actiu i saludable, posant una especial atenció a l'adopció d'hàbits saludables com una alimentació equilibrada o una pràctica d'activitat física regular i controlant tots aquells hàbits més negatius com poden ser el sedentarisme, consum de tabac, alcohol, entre d'altres. "*La promoció de la salut implica la potenciació de factors que impulsin estils de vida saludables i la reducció d'aquells altres que generen malalties, combinat estratègies de diferent índole*" (Tercedor 1998:204).

Actualment, la inactivitat física en les societats desenvolupades esta ocasionant repercussions sobre el benestar de la població i la salut publica. Segons Moscoso et al. (2009:59) després de realitzar l'estudi i anàlisi pertinent, extreu com a resultat que la major part dels ciutadans espanyols tenen un estil de vida sedentari (sis de cada deu), ja que com assenyala "*no caminen o no ho fan gaire sovint, no practiquen esport o no en fan prou i passen la major part de la jornada laboral asseguts o drets, sense fer grans esforços*". El sedentarisme s'ha identificat com un factor de risc en el desenvolupament de malalties cròniques, la obesitat, la diabetis tipus 2 o diverses malalties cardiovasculars (Physical Activity Guide lines Advisory Committee, 2008:39), i per aquest motiu responsables i experts de diferents països en matèria de salut consideren un objectiu prioritari de la salut publica, la promoció de l'activitat física (Salinas i Vio, 2003: 282; Cantera i Devís, 2002:55).

El sedentarisme, és a dir, la no pràctica d'activitat física, tal i com especifica Warren et al. (2010:4) "és confirma com un factor de risc de diferents malalties cardiovasculars" i disposem d'evidències científiques que indiquen que la pràctica regular d'activitat física disminueix els nivells de risc i de mortalitat d'aquestes malalties (Parrado,2010). Diferents estudis indiquen clarament la relació que hi ha entre activitat física y salut. L'activitat física regular te una funció preventiva excepcional en diferents malalties, i encara és més cert que la inactivitat física, és a dir el sedentarisme, com hem explicat anteriorment, esta associat molt directament amb aquestes mateixes malalties (Piéron, Ruiz i García, 2009:18). Las malalties més importants sobre les que l'exercici físic aporta una acció protectora són aquelles relacionades amb el sistema cardiovascular, com per exemple, infart de miocardi o la hipertensió, les del aparell digestiu, com el càncer de colon, i las causades per alteracions del funcionament dels lípids, com obesitat i colesterol, dels glúcids, com la diabetis tipus 2, i el calci, com la osteoporosis (Piéron, Ruiz i García, 2009:17).

Trobem també altres publicacions que detallen la multitud de beneficis que aporta l'activitat física a la nostra salut (Cavill, Kahlmeier i Racioppi, 2006:5) entre d'altres. Els diferents beneficis aportats per una pràctica regular i suficient d'activitat física no només es centren amb el tipus de malalties i problemes de salut explicats anteriorment, també estan contrastats ja en l'actualitat els beneficis que aporta la realització d'activitat física de forma regular a nivell psicològic, per exemple en la prevenció i millora d'estats d'ansietat i depressions en persones joves (Candela, Olmedilla i Blas, 2008:66) o en la millora de la percepció de l'estrès (Remor i Pérez, 2007:5).

En aquest sentit "*la inclusió d'una activitat física adequada dins del nostre estil de vida apareix com un element necessari tant per els beneficis que ens pot aportar com per els nivells de deteriorament o perjudicis que podem evitar*" (Sánchez, 2004:25). Així mateix no només podem obtenir beneficis a nivell de salut incorporant l'activitat física com un hàbit més a la nostra vida sinó també a nivell social , ja que com diu Cilia (1993) citat dins de Sánchez (2004:35): *"Totes les malalties, que per un costat produeixen notables patiments als homes i per un altre costat augmenten*

*extraordinàriament la despesa del ministeri de sanitat, podrien ser reduïdes si som capaços d'involucrar a tot el món, a partir dels més joves, a una activitat física sana i programada*".

Tal com ens diu Moscoso et al.(2009:21) en el nostre país, segons diferents estudis realitzats, la població té el coneixement dels diferents beneficis mencionats anteriorment de la pràctica d'activitat física i li dóna a aquesta un alt valor (almenys vuit de cada deu persones afirmen sentir interès per la realització d'activitat física), però a l'hora de la veritat nomes una minoria incorporant de forma regular activitat física a la seva vida diària (menys de quatre de cada deu).

### 2.2.1- Activitat física i salut a l'adolescència

Centrant-nos ens els adolescents veiem que en els últims 30 anys s'ha constatat una disminució de l'activitat en general i en l'adolescència en particular (Sallis, 2000; Boreham&Riddoch, 2001) citats a (Serra, J.R., Zaragoza, J., Generelo, E., Julián, J. A., Serrano, E., &Ceballos, O. 2006) ens descriuen els patrons dels adolescents davant de l'activitat física.

Aquesta mateixos autors ens indiquen que la participació esportiva durant la infància i la adolescència poden precedir models actius en l'estil de vida posterior.

- Contribueix a estimular l'interès i la participació en activitats físiques.
- Influenciar l'activitat física en l'edat adulta.
- Ajudar a la manifestació d'aquest estil durant l'edat adulta.
- Estabilitzar l'estil de vida adquirit al final de l'adolescència en el resta de la vida.

Tot això fa que els adolescents siguin una població privilegiada per intervencions que augmenten el valor de l'activitat física en els seu temps lliure, en els períodes desprès de l'escola i als caps de setmana. Per tant, des del punt de vista de la prevenció i promoció de la salut, té sentit animar a que les persones siguin suficientment actives des de la infància i la adolescència (Van Mechelen et al., 200) citat a (Serra, J.R., Zaragoza, J., Generelo, E., Julián, J. A., Serrano, E., &Ceballos, O. 2006) sent important recolzar als joves a portar un estil de vida actiu des d'edats primerenques i

tenint en compte, que les actituds i els comportaments en aquestes edats són més modelables que en adults, y que canviar el comportament en edats avançades, és summament complexa (Blackburn, 1991) citat a (Serra, J.R., Zaragoza, J., Generelo, E., Julián, J. A., Serrano, E., &Ceballos, O. 2006).

Assenyalen Ponseti et al. (2005) l'evidencia que l'abandonament i el desinterès cap a la pràctica esportiva és un tema real i important avui en dia en el sector dels joves i que la pràctica esportiva no dona respostes als interessos i les motivacions d'aquest grup de població. Considerant així que l'amplia penetració de l'esport en la vida dels joves i el posterior abandonament massiu d'aquest per aquest sector de població juvenil requereix estudis per la seva millor comprensió. Segura i Virgili (2010:210) ens indiquen que mentre dura el període escolar obligatori, la pràctica d'activitat física és generalitzada i que quan finalitza aquesta etapa obligatòria, disminueix el nivell de pràctica regular d'aquesta.

## 2.3 Barreres de l'activitat física

Encara que cada cop es coneguin més les evidències a favor d'un estil de vida actiu, la major part de la població roman sedentària. Com he comentat anteriorment, les estadístiques indiquen que més del 40% dels adolescents no són suficientment actius com per obtenir beneficis sobre la seva salut, i que més del 30% no practiquen cap tipus d'activitat física en el seu temps lliure. La participació en la pràctica de l'activitat física en el temps lliure disminueix a mesura que s'incrementa l'edat, i les dones participen menys que els homes en activitats físiques moderades o vigoroses (Capdevila, Niñerola y Pintanel, 2004).

Els diversos models d'adherència a l'activitat física revisats, posen de manifest la existència de dimensions que obstaculitzen l'aparició d'aquesta conducta i que es denomina de forma genèrica "barreres" (Sánchez Villegas, A., Martínez González, M. A., Toledo, E., de Irla Estévez, J., &Martinez Hernández, J. A. 2002). L'anàlisi d'aquestes barreres que dificulten la pràctica de l'activitat física resulta un pas imprescindible abans

de planificar qualsevol estratègia per augmentar la motivació y l'adherència cap a l'inici i el manteniment de la conducta activa.

Així doncs, considerem barreres a tots aquells factors tant interns com externs que són considerats per la persona com una dificultat per accedir a la pràctica d'activitat física de forma regular. Els diferents motius per tenir hàbits sedentaris o les barreres existents per la pràctica d'activitat física no són actuals, ja que dècades enrere en alguns estudis realitzats ja s'identifiquen algunes d'aquestes, com la falta de temps, l'absència d'interès per l'activitat física, factors mediambientals, instal·lacions inadequades, falta d'habilitats o la incompetència dels responsables organitzadors (Piéron, Ruiz i García, 2009:125).

Aquestes doncs, poden fer referència a dimensions tan variades com la falta de temps, falta de diners, haver de fer altres coses, avorriment, falta de confiança en un mateix, massa pressió, pèrdua d'interès, que els amics deixin de participar, cost de les activitats, por a lesionar-se, no tenir un lloc on practicar, falta de recolzament o activitats alternatives com veure la televisió (Piéron, Ruiz i García, 2009:125).

L'estudi realitzat per Canadian fitness and life style (1996:2) a Canada identifica com a barreres més significatives per a la pràctica d'activitat física, la manca de temps, la manca d'energia, la poca motivació, cost econòmic, les lesions físiques i la manca d'instal·lacions. Seguin en la mateixa línia que l'estudi anterior Ruiz, García i Díaz (2007:158) en el seu estudi realitzat a la ciutat de l'Habana, localització amb característiques molt diferents que la zona geogràfica del primer estudi mencionat, destaquen igualment com a els motius principals, tant per abandonar la pràctica d'activitat física com per no iniciar aquesta, la falta de temps, preferències per altres activitats, no disposar d'instal·lacions properes i adequades, motius relacionats amb la salut i la sensació de mandra i avorriment.

No només trobem estudis de les principals barreres a altres països sinó que també hi ha referències a nivell de l'estat espanyol, com la investigació realitzada per García Ferrando, M. (2006:34) on especifica que las barreres principals de la població espanyola són la falta de temps, motiu present en

tos els estudis analitzats, i també remarquen com a barreres la no preferència per l'esport com activitat de lleure per motius relacionats amb l'edat i per mandra i desmotivació.

### 2.3.1 Barreres de l'activitat física en els adolescents

Berry, Naylor i Wharf-Higgins (2005) citats a Aznar (2002) van identificar en el seu estudi sobre adolescents tres tipus de barreres; barreres d'infraestructures (cost, transport, ubicació i disponibilitat de les instal·lacions), superestructures (relacionades amb la naturalesa de les activitats, idees, cultura i perjudicis) i de procediment (falta de recolzament social, falta d'organització o direcció).

Centrant-nos doncs en els joves i adolescents, podem observar com exemple que en la localització de Valle Hermoso (Mèxic) a joves entre 16 i 18 anys, com assenyalen García i Caracuel (2007:57) destaquen, la falta de temps, els problemes horaris i la salut com les principals causes per no adquirir un bons hàbits de pràctica d'activitat física. Tanmateix Sleap&Wormald (2001) citat a Serra Puyal, J.R. (2008) diu que les barreres principals percebudes per a la participació en l'activitat física en individus de 16 i 17 anys als Estats Units eren la falta de temps, la falta de seguretat i la dificultat en la pràctica.

Pel que fa a una recerca juvenil centrada en l'estat espanyol, concretament a l'illa de Mallorca, (Ponseti et al., 2005) ens indica que el fet de no practicar cap activitat esportiva, tant en els nois com en les noies, és a causa principalment de la falta de temps, seguit de tenir unes altres preferències per sobre de la pràctica d'activitat física.

## 2.4 Motivacions de l'activitat física

Quan parlem de motivació estem davant d'un dels processos de pensament més estudiats, més complexos i a la vegada de major importància dins del procés d'ensenyança – aprenentatge. Tal com ens diu Gonzalez Valeiro (2001) el terme motivació és el més estudiat perquè són innumerables la quantitat d'articles i llibres que aborden aquesta temàtica, complexa, perquè aquest terme inclou molts aspectes que interactuen estretament

(personalitat, variables externes a la persona, variables cognitives, variables biològiques i emocionals), i important perquè podria explicar moltes de les qüestions que quotidianament trobem en el procés de la pràctica de l'activitat física i esportiva (a alguns subjectes els agrada l'activitat física, a altres no, alguns s'impliquen activament, altres no...).

Valdés (1996), citat a Garita (2006:2) ens diu que "la motivació funciona com a factor regulador de l'energia i l'emoció emprada per aconseguir un objectiu". Hem de tenir sempre present que la motivació davant d'una mateixa situació varia d'una persona a una altre, fet que mostra que una característica important d'aquesta és el seu caràcter individual.

Vílchez (2007) intenta aplicar aquesta motivació en aspectes propis de l'activitat física com són les raons e interaccions dels subjectes cap a:

- Seleccionar una activitat física
- Iniciar-se en una activitat física
- Mantenir-se en la pràctica d'una activitat física
- Abandonar la pràctica d'activitat física

Les tres primeres les considerem motivacions positives cap a la pràctica d'activitat física que són les que hem de perseguir i la última negativa. El cas que ens ocupa està centrat en joves sedentaris, per aquesta qüestió ens centrarem més en els punts 1, 2 i 4. Tal com ens indica aquest mateix autor, quan parlem de motivació ens estem referint a les seves tres dimensions; la direcció, això és la raó que porta l'individu a escollir una determinada activitat (o, igualment, a evitar-la); la intensitat, el major o menor esforç que l'individu realitzi en l'activitat; i la duració, el temps que pot mantenir l'interès i l'esforç. Aquestes dimensions, segons Vílchez (2007), ens porten a una de les definicions més senzilles i a la vegada més utilitzades *"la motivació és allò que inicia, manté i converteix en més o menys intensa l'activitat dels individus per aconseguir una meta".*

Dosil (2008:143) arriba a la conclusió que certs tipus de motivacions, com l'orientada als resultats o l'extrínseca, poden en alguns casos afectar de forma negativa a la participació d'activitats físiques, ja que el subjecte practicant li dóna a diferents elements externs a ell, que no pot controlar

directament, un valor molt determinat per la seva pràctica. Especifica que aquests tipus de motivació assenyalats acostumen a tenir més importància a les fases inicials de pràctica, però perquè el subjecte aconsegueixi el manteniment d'aquesta pràctica, aquest hàbit, és convenient que hi hagi un equilibri d'aquestes amb la motivació intrínseca o que sigui aquesta última la que passi a tenir un pes més important.

### 2.4.1 Motivacions de l'activitat física en els adolescents

Un cop tenim realitzada l'aproximació contextual del concepte de motivació en l'àmbit de l'activitat física, analitzarem els diferents motius, actituds i comportaments de la realització d'aquesta segons alguns dels estudis realitzats ja en l'actualitat centrat en els joves i adolescents. Pel que fa l'estat espanyol Urdaniz (1994) realitza un estudi a la comunitat de Navarra sobre les motivacions que condueixen cap a la pràctica d'activitat física amb una mostra de més de dos mil participants amb edats compreses entre els 15 i els 24 anys. Aquests van manifestar les següents motivacions principals amb aquest ordre d'importància: autoestima, preocupació per l'activitat física, interès per la relació social, afany competitiu, gust per l'aventura i el risc, i en l'últim lloc, la diversió. Castillo y Balaguer (2001),per la seva part, realitza un estudi d'investigació amb 1203 estudiants d'entre 12 i 18 anys a la Comunitat Valenciana, amb l'objectiu també de conèixer les principals motivacions que tenen per a practicar activitat física i esportiva. Les motivacions principals obtingudes varen ser: millorar l'estat de salut, divertir-se, estar en bona forma i fer nous amics.

Estudis ja més recents també a l'estat espanyol, com el realitzat per García Ferrando (2006:34) assenyala com a motius principals de pràctica, el simple fet de fer exercici físic, seguit de la diversió, perquè els hi agrada l'esport i per mantenir i millorar la salut. Aquests motius mencionats per García Ferrando, M. (2006:34) estan reforçats per estudis realitzats a petita escala, com el de Rodríguez, Boned i Garrido (2009:247), portat a terme en la ciutat de Madrid, on assenyalen com a motius principals en primer lloc la diversió i ocupació del temps lliure, en segon lloc el manteniment de la forma, molt relacionat amb el tercer motiu principal que és el manteniment o la millora de la salut. Un altre exemple d'estudi portat a terme en un localització concreta de l'estat espanyol i que també reforça els principals

resultats dels mencionats anteriorment és el de Moreno, Cervelló i Martínez (2007:171) on destaquen com a motius principals la diversió per la pràctica de l'activitat, el manteniment de la força física per viure més saludablement i per aconseguir millorar l'aspecte físic.

Continuant amb l'anàlisi dels motius de pràctica buscant localitzacions més properes al nostre territori, a la ciutat de Mallorca, Ponseti et al. (2005:7) analitzant el motius per l'inici, el manteniment i l'abandonament de la pràctica d'activitat física, assenyala que en aquest sector d'edat concret la principal influencia per l'inici de la pràctica és la dels amics, seguit de la dels propis pares, i els principals motius de pràctica són la diversió i el fet de mantenir la forma física.

A Catalunya, Capdevila, Niñerola i Pintanel (2004:62), assenyalen com a motivació principal per la pràctica d'activitat física per les persones sedentàries la prevenció i salut positiva en primer cas, seguit de la millora de la resistència i força muscular, el control de l'estrès i la diversió. En canvi les persones que consideren actives, els seus motius principals són la millora de la força i la resistència muscular, seguit de la diversió, millora de l'agilitat i flexibilitat i la prevenció i salut positiva. Poden observar així diferencies significatives en les prioritats de motivacions entre les persones sedentàries i les actives actualment. Així que assenyalen que les persones que practiquen regularment activitat física en un període llarg es troben motivades intrínsecament, a diferencia de les persones que estan en un estat inicial de pràctica que es troben més motivades extrínsecament. També podem observar en aquest estudi que els subjectes sedentaris mostren un nivell més alt de motivació que els actius només en l'opció d'urgències de salut, mostrant un interès per la pràctica d'activitat física principalment com instrument per la millora de la seva salut actual.

## 2.5- Tipologia d'activitats físiques

D'activitats físiques en podem distingir varies tipologies. Una activitat física més informal que es dur a terme a la nostre vida quotidiana com pot ser caminar per anar a comprar, pujar escales o netejar. Una activitat física

més centrada en les professions com pot ser la que realitza un paleta, un carter o un jardiner i una activitat física més formal. D'aquesta en distingim dos tipologies; una activitat física formal estructurada amb una tècnica, tàctica i material específic per a la realització d'aquestes activitats, i una activitat física amb una finalitat concreta com pot ser l'ocupació del temps lliure, la millora de la salut o la consecució d'un resultat esportiu (O.M.S, 1986).

En el nostre treball ens centrarem en les activitats físiques formals centrades a la consecució d'una finalitat concreta com és l'ocupació del temps lliure mitjançant la recreació (activitats físiques recreatives). Amb això intentem millorar els hàbits saludables de la persona, el benestar personal i una major sociabilitat.

Segons Puig i Trilla (2007), les característiques que han de tenir les activitats físiques recreatives son les següents:

- Les activitats són d'elecció lliure i voluntàries.
- Es realitzen durant el temps lliure o d'oci de la persona.
- Proporciona diversió i satisfacció personal.
- Proporciona un canvi de ritme estimulant en la vida de la persona.
- És una activitat oposada a la pura ociositat o al descans absolut.
- Es mou més per una motivació interna, que per una motivació externa.
- L'important d'aquesta és la raó per la qual es fa, no el que es fa.
- La principal motivació és la satisfacció personal, però normalment hi ha un resultat que redunda en el desenvolupament físic, intel·lectual i social.

I pel que fa als objectius d'aquestes activitats recreatives, aquests mateixos autors ens diuen que són els següents:

- Satisfer les necessitats bàsiques de l'ésser humà.
- Promocionar la salut.
- Reduir les tensions i l'esgotament de la vida moderna.
- Afavorir l'experiència creativa i l'aparició estètica.
- Afavorir la vida social i personal.

## 2.6 Les Arts del Circ

"Circ... Paraula màgics i transgressora de la realitat que ens apropa al somriure, a la fantasia, al somni, al miracle, al vol... Espai i temps on l'impossible es fa visible allunyant-nos de la monotonia, el temps reglat, la lògica, la força de la gravetat, la quotidianitat..." Invernó J., (2003)

El circ és un art mil·lenari, els primers registres de la pràctica d'aquest art es poden apreciar a les parets de la cultura egípcia, on es representaven els exercicis de tres pilotes, 3.500 AC. (Seibel, 2005).
El concepte de circ ha evolucionat molt. Bortoletto (2003) ens comenta que el concepte de circ actualment no és aquell relacionat amb el circ de tradició familiar, que porta animals, o que juga amb el risc i els números van passant de generació en generació. El circ actual "Nuevocirco" és aquell on es busca per sobre de tot la bellesa, l'alegria, l'expressió, l'estètica i la col·lectivitat.

Seguint aquest mateix autor, ens diu que els circs contemporanis han triat una fórmula màgica en la que es combinen a parts iguals el circ, el teatre, la dansa, el perfeccionament, la riquesa imaginativa, l'exercici gimnàstic i la delicadesa en les formes d'execució. "El circ ensenya que qualsevol persona pot arribar fins allà on es proposi. L'únic que cal és començar a caminar, i com més camines, més t'hi apropes" Mateu. J. Tortell Poltrona (2014).

Malgrat la seva antiguitat, tradició i rellevància cultural les activitats cirquenses ocupen un espai marginal en la societat d'avui en dia, però hi ha evidències que ens diuen que poc a poc aquest sector està agafant més força. Molts països com per exemple França i Bèlgica, han decidit, des de fa anys, incloure en els seus programes de formació les activitats cirquenses des de l'escola fins els centres universitaris i de formació professional, reconeixent tant la riquesa motriu com cultural del circ en la societat contemporània. Al mateix temps, altres països que encara no reconeixen l'activitat cirquense amb la mateixa importància, comencen a trobar un espai significatiu per aquesta activitat en les aules d'educació física com en el cas d'Alemanya, Austràlia, Cuba, Estats Units, Anglaterra, Portugal o Itàlia. A l'estat espanyol particularment, podem mencionar la presència

d'aquestes activitats en varis currículums oficials d'educació primària, secundària i graus superiors (Invernó, 2003).

Gaquiere (1992) y Pitarch (2001: 56) ens diuen que, dins l'univers lúdic que abarquen els jocs hi trobem els denominats "jocs cirquenses", és a dir, situacions ludo-motrius adaptades i/o creades en base a la motricitat típicament cirquense. La posada en marxa d'aquests jocs pretén, en primer lloc, aprofitar el potencial lúdic i motivacional que posseeixen aquestes situacions per aproximar als estudiants al mon del lleure i de l'activitat física.

Respecta als continguts legítims de l'educació física (Lavega, 2002), es poden dividir en 4 grans grups; jocs, esports, activitats físiques en general i activitats físiques expressives o artístiques. Segons Parlebas (2001), és exactament aquest últim grup on es situen les activitats cirquenses.

"*Aquest tipus d'activitats tenen un potencial molt gran, ja que a més de considerar aquestes activitats dintre de les activitats motrius expressives, els jocs cirquenses també contemplen l'aspecte estètic, creatiu i expressiu de la motricitat, impulsant el domini corporal i estètic. A més, aquests jocs també conformen una important eina de desenvolupament de les relacions socioculturals en forma de plaer personal*" (Borja, 1980). El circ, per tant, ofereix un important espai pel desenvolupament de valors, superació de límits, convivència, creació col·lectiva...

Aprofitant tots aquests beneficis que aporta el circ, a principis dels anys 80 y seguint aquesta idea de nou circ o circ contemporani s'inicien processos paral·lels en diferents llocs del mon com Bèlgica, Catalunya o Canadà on el circ es converteix en una eina educativa per nens i joves en risc d'exclusió social o com a alternativa a altres activitats on la desigualtat entre individus es fa molt present. Experiències com les de l'escola de cirque a Bruseles, el Ateneu popular de 9 barris a Barcelona o la de Cirque du Monde del Cirque de Soleil al Canadà són clars exemples. Aquest últim ha desenvolupat projectes de circ social en diferents llocs del mon (Bonetti, J.P, 2009).

Aquesta nova tendència s'anomena Circ social. Aquest és defineix com un procés d'ensenyança – aprenentatge de tècniques cirquenses que tenen

com a finalitat la inclusió de persones en situació de risc social i el desenvolupament d'aquests individus. "*A través del circ social s'aconsegueix estimular la creativitat i promoure les aptituds socials i motrius dels participants. Aquests poden millorar i desenvolupar les seves facultats relatives a la cooperació, la solidaritat, l'esforç, la superació, la comunicació, l'autoestima i la participació a partir de l'aprenentatge de tècniques com el trapezi, l'acrobàcia, els malabars, els equilibris i la seva posterior mostra*" (Rivas, M 2007).

El circ doncs, és una proposta pedagògica integral en el qual es pot millorar i desenvolupar les facultats relacionades amb la representació; l'habilitat, la psicomotricitat, la creativitat, la fantasia, la cooperació i la comunicació. Aquest ha significat una possibilitat per a persones en situació d'exclusió social i per a persones amb poc interès per a la pràctica d'activitat física. A través d'una activitat molt motivant han trobat una plataforma més enllà de les barreres ja conegudes, han pogut elevar la seva autoestima i mostrar la projecció d'ells mateixos. L'accent es troba en els reptes artístics, tant els nois com les noies. Reaccionen entre ells a l'hora de cooperar i prestar ajuda i han d'interaccionar per portar conjuntament a bon port l'espectacle. "*L'entrenament conjunt reforça l'empatia i la cooperació dins del grup, a la vegada mostra als participants que a través del treball en equip es pot crear més que mitjançant una successió d'activitats individuals. L'entrenament i la preparació per un espectacle de circ fomenten una atmosfera de responsabilitat compartida. La preparació i la presentació de l'aprenentatge fan, a més, que s'entengui la finalitat de l'organització i l'esforç*" (Bonetti, J.P. 2009).

És cert que algunes modalitats de circ semblen específiques d'un determinat sexe, però nois i noies es solen barrejar de forma espontània. El repte de cooperar en els grups i de superar mecanismes de acotació en funció de la edat o del desenvolupament corresponent a la adolescència es fa més patent quan es tracte d'elaborar números de circ. Per un costat, el contacte corporal és inevitable en la majoria de les modalitats acrobàtiques per dur a terme el número, i per l'altre, és necessari comunicar-se i cooperar perquè funcioni l'espectacle (Brozas, Mª. P. & Díez ,V.& Vicente ,M. 1995).

Juan Pablo Bonetti (2009) planteja diferents àmbits de treball en relació amb la proposta pedagògica en circ o en altres disciplines artístiques:

- El cos i el joc com a suport metodològic i pedagògic.
- L'experiència com a forma d'adquirir coneixement, un coneixement tant important com l'acadèmic.
- La mostra del producte circ (actuació) com argument carregat de simbolisme, ja que permet al participant sortir del seu espai quotidià per ocupar un altre de diferent (escenari).

Pérez Daza, M.A. (2008), en la seva tesis sobre circ social planteja la potencialitat del circ social com un element preventiu i d'apoderament. Així trobem que el circ social i altres disciplines artístiques són una eina ideal per a treballar en el temps d'oci a l'espai públic (parcs, places o carreres) per que els nens i joves puguin desenvolupar habilitats que generen factors preventius tant a nivell individual com de grup.

Pel que fa el tema social i comunitari d'integració ciutadana, portar el circ a les places i carrers on passen el temps nens i joves és una forma de treball molt potent que genera un espai acollidor, compromès i participatiu. És un treball educatiu i de transformació social a través de l'art que provoca que l'espai públic es converteixi en un lloc d'inclusió, de respecte, de diàleg i de visualització social dels seus participants com a membre de la comunitat (Pérez Daza, M.A. 2008).

La proposta del circ té un abast sociocultural i educatiu transcendent i en promoure la participació d'adolescents i joves potenciant la seva inclusió i adquisició d'hàbits saludables (Bonetti, J.P, 2009).

En aquest marc, la formació de formadors és necessària per assegurar la continuïtat d'aquests projectes, mantenint una qualitat formativa adequada, en el qual es segueix treballant en la línea de la transformació de la persona i la educació en valors a través del circ com a disciplina artística (Brozas,Mª.P.& Díez ,V.& Vicente ,M. 1995).

Segons Invernó, J (2004) *aquest tipus d'activitats recreatives són una eina o instrument, com ho pot ser qualsevol altre disciplina esportiva; que ens permetrà créixer com a persones i conviure en societat. Però, podem*

*afirmar que les activitats recreatives* (com en aquest cas el circ), *tenen una singularitat que les diferència de les altres en quant a l'adquisició d'uns valors individuals i socials*".

La tipologia dels continguts que es treballen, sobretot el joc i l'expressió corporal, ja aporten un potencial socialitzador molt gran. S'han de destacar la gran quantitat de relacions interpersonals, l'aprendre a cooperar, compartir, el seu llenguatge universal i el caràcter vivencial i lúdic de la matèria. Tots aquests aspectes fan que sigui una eina excel·lent per a la socialització (Invernó, J. 2004)

## 3. Justificació, objectius i hipòtesis

Tot projecte de recerca s'ha d'iniciar amb una pregunta que en determinarà el disseny. Per definir aquesta pregunta és bàsic reflexionar sobre els diferents condicionants que la poden afectar, com ara les possibilitats de finançament que tenim, el límit temporal, accessibilitat a les dades o a la mostra de la investigació.

En aquest cas el finançament és nul i el límit temporal és curt (uns tres mesos), però si que hi ha una bona accessibilitat a les dades i a la mostra d'investigació.

El tema de la recerca ha sorgit de la pròpia experiència i evolució de la pràctica esportiva realitzada fins al moment, i dels anys d'experiència professional en aquest sector. En etapes d'infantesa molts nens i nenes realitzen activitat física perquè ho realitzen els seus amics, perquè és una cosa natural o incentivats per les seves famílies, però un cop arriben a l'etapa adolescent les motivacions i les barreres son canviants produint una disminució en la pràctica d'activitat física.

Per tant, les preguntes que em plantejo són:

- Quines són les barreres principals per la pràctica regular d'activitat física de la població de 16 a 17 anys al municipi de la Roca del Vallès?
- Quines són les motivacions principals per la pràctica regular d'activitat física de la població de 16 a 17 anys al municipi de la Roca del Vallès?

- Aquest mateix sector de població, realitzaria una activitat física recreativa enfocada al circ?

Així doncs els objectius de la investigació són els següents.

- Identificar les barreres principals per a la població de 16 a 17 anys de la Roca del Vallès que dificulten la seva pràctica d'activitat física.
- Identificar les motivacions principals per a la pràctica d'activitat física per a la població de 16 a 17 anys de la Roca del Vallès.
- Observar si aquest mateix sector de població realitzaria una activitat física recreativa enfocada en el circ.

Avui en dia ja s'han fet diferents estudis sobre les barreres i motivacions per a la pràctica d'activitat física, com per exemple el realitzat per Capdevila, Niñerola i Pintanel (2004), però el que jo proposo és precisar en les barreres i motivacions actuals que tenen el sector de la població estudiat, de 16 i 17 anys, i en la localització concreta de la Roca del Vallès. A més vaig una mica més enllà i intento veure si una activitat física més recreativa com és el circ seria motivant per aquest mateix tipus de població estudiat. Tal com diu (Bonetti, J. P. 2009), a principis dels anys 80 s'inicien projectes a diferents llocs del món com per exemple, Cirque a Bruseles, Ateneu 9 Barris o al Cirque de Monde (Cirque de Soleil), amb molts bons resultats. En aquests projectes es treballa amb la idea de circ social, on el circ es converteix en una eina educativa per adolescents i joves en risc d'exclusió social o com a alternativa a altres activitats on la desigualtat entre individus es fa molt present.

A continuació es desenvolupa la descripció de la hipòtesi amb la idea d'explorar els resultats esperats. Un cop analitzada la bibliografia corresponent la hipòtesi del present treball és que les principals barreres per a la pràctica d'activitat física entre la població de 16 i 17 anys de la Roca del Vallès són la falta de temps, juntament amb la sensació de desmotivació, d'avorriment i la preferència d'altre tipus de pràctiques d'oci.

Pel que fa a les motivacions per aquest mateix tipus de població són la millora de la capacitat física i la salut, juntament amb la motivació de

millorar l'aspecte físic (imatge corporal), i en nivells de menor importància es trobarà l'aspecte de diversió i el d'interacció social.

Finalment, la idea de realitzar una activitat física més recreativa com és el cas del circ crec que un gran nombre dels entrevistats (més d'un 80%) ho realitzarien, i ho veuran com a una activitat motivant i atractiva. A més, molts d'ells també ho veuran com una eina de desenvolupament de les relacions socials i desenvolupament de valors.

# 4. Mètodes

En aquest apartat trobarem l'explicació de la metodologia utilitzada per a la realització de l'estudi. Es descriu de manera detallada la informació dels diferents participants de l'estudi, els instruments i materials utilitzats per aquest, el procediment que s'ha de seguir per completar el procés i una descripció on es detalla com s'han analitzat les dades.

## 4.1 Participants

La mostra escollida per a la realització d'aquest treball són 9 joves – adolescents de 16 i 17 anys de la Roca del Vallès. Per accedir a aquesta mostra vaig contactar amb un professor de l'institut de la Roca que em va deixar total llibertat per parlar amb tots els seus alumnes i escollir aquells que més m'interessaven per la recerca. Així doncs em vaig centrar en els alumnes de 4rt d'ESO i 1r de Batxillerat per realitzar les entrevistes. D'aquesta manera m'assegurava que tots ells tenien una franja d'edat molt semblant i vivien en una mateixa zona geogràfica.

| Participants Actius | Participants Passius |
|---|---|
| 4 persones<br>2 nois 2 noies | 5 persones<br>2 nois 3 noies |

*Figura 1: Tipus de participants en la mostra*

En la mostra analitzada són un total de nou persones, quatre nois i cinc noies. Cinc persones, dos nois i tres noies que no realitzen activitat física habitualment (sedentàries) i quatre d'elles, dos nois i dues noies, que si que en realitzen habitualment. Realitzem aquesta classificació en funció del nivell d'exercici físic practicat en el moment de respondre l'entrevista i centrant-nos en la definició d'exercici físic proposada anteriorment. Es consideren subjectes actius els que durant els últims sis mesos hagin practicat exercici físic de forma regular amb una freqüència mínima d'un cop o més per setmana. La resta de subjectes que no compleixen aquests requisits són considerats sedentaris.

## 4.2- Instruments

Per a poder realitzar l'anàlisi de les diferents barreres de l'activitat física, les principals motivacions i la percepció que aquests tenen sobre una possible activitat física recreativa relacionada amb el circ he utilitzat les entrevistes i un grup de discussió. Aquestes et permeten veure de primera mà els pensaments, els sentiments i les experiències viscudes de cada un dels individus d'una manera molt objectiva.

Les preguntes de l'entrevista en qüestió (annex 1) han estat creades per mi, agafant les idees principals que recollia en el marc teòric, preguntant inicialment d'una manera més general per anar concretant una mica més al final d'aquesta.

En aquesta entrevista es pregunta la percepció que té la persona sobre l'activitat física, quines són les principals barreres que fan que no realitzi activitat física o que faria que algun dia ho deixessin, quines son les principals motivacions que fan que realitzis activitat física o que hauria de canviar a l'activitat física perquè si que en fessis (en el cas de les persones sedentàries), la tipologia d'activitat física més idònia per a ells i la sociabilitat d'aquesta.

En total sumen unes 20 preguntes, tot i que depenent de com respongui o com sigui l'entrevistat s'hi poden afegir més o menys preguntes. Si realitza activitat física, si no en realitza habitualment o si m'interessa veure millor

algun aspecte, son factors que poden fer que hi hagin més o menys preguntes.

Un cop fetes aquestes preguntes el que faré serà crear dos grups de discussió. Tots els nois per un costat i totes les noies per l'altre. Ho he fet així perquè les respostes no es vegin afectades per la presència en el grup d'una persona d'un altre sexe. En aquest grup de discussió el que faré serà explorar la meva proposta d'activitat física relacionada amb el circ (annex 2).

Aquestes discussions funcionen de la següent manera. Inicialment els hi ensenyo la meva proposta (annex 3) i seguidament els hi deixo anar un seguit de qüestions. Realitzaríeu activitat física relacionada amb el circ, amb quina finalitat, com hauria de ser aquesta o que els hi aportaria.

## 4.3- Disseny i procediment

Aquests estudi s'ha realitzat seguint una metodologia qualitativa, ja que per obtenir els resultats de l'anàlisi hem utilitzat l'entrevista i dos grups de discussió com a tècnica de recollida de dades. Aquesta metodologia capta les qualitats que no són quantificables, que no es poden reduir a números, com els sentiments, els pensaments o les experiències viscudes. Amb les diferents respostes obtingudes he pogut extreure totes les dades per analitzar la situació plantejada.

Per tant doncs m'he centrat en una investigació de tipus exploratori, ja que tenia pocs coneixements previs sobre el tema i ha calgut fer una exploració prèvia per poder generar idees i hipòtesis.

El procediment realitzat per aconseguir les dades desitjades va ser el següent. Inicialment em vaig reunir amb el professor d'educació física de l'institut de la Roca del Vallès, li vaig explicar la recerca i li vaig comentar si podria realitzar diferents entrevistes als seus alumnes. Una setmana més tard vaig anar a una classe seva de 4rt ESO i a una altre de Batxillerat a explicar els alumnes el projecte i veure si sortirien voluntaris per les

entrevistes. D'aquesta manera m'assegurava que tindria una mostra representativa del mateix grup d'edat i de la mateixa zona geogràfica.

D'aquí doncs van sortir els 9 candidats per a la realització de la recerca (4 nois i 5 noies). Em vaig posar en contacte amb ells i cada dia em dirigia a l'institut a la hora del pati. Cada mitja hora de pati realitzava dues entrevistes, per tant amb 5 dies ho vaig tenir llest.

La metodologia per a realitzar-les va ser la següent. Agafava individualment a cada persona, els hi explicava brument la meva recerca i el funcionament de l'entrevista, i procedíem a la realització d'aquesta que era enregistrada amb la gravadora del meu mòbil (transcripcions a l'annex 1.2).

Finalment vaig agafar els nois per una banda i les noies per una altre i al llarg de mitja hora vàrem realitzar les discussions de la proposta d'activitat física que també va ser enregistrada amb la gravadora del meu mòbil (transcripcions a l'annex 2.2).

## 4.4- Anàlisi de les dades

Desprès de realitzar les diferents entrevistes i discussions cal analitzar les dades que n'obtenim. Per fer-ho comencem transcrivint els diferents enregistraments obtinguts a les entrevistes i ho anotem tot en una fulla word. Un cop tenim tots els enregistraments transcrits el que fem és englobar les diferents respostes per temàtiques: la temàtica d'activitat física, les diferents barreres, les diferents motivacions, la tipologia d'activitat física, la sociabilitat i la proposta de circ.

Segons el tipus de persona que respon l'entrevista, és a dir, si realitza activitat física habitualment o no, també cal dividir algunes temàtiques en dos grups. És el cas de les temàtiques de barreres i de motivacions.

Amb les transcripcions fetes i organitzades per temàtiques ens serà molt més fàcil poder iniciar l'anàlisi del contingut.

# 5. Resultats

A través de l'anàlisi del contingut de les entrevistes en els joves – adolescents de la Roca del Vallès s'han identificat les següents categories que identifiques les principals barreres i motivacions que aquests tenen per a l'activitat física.

- **Percepció de l'activitat física en els joves – adolescents de la Roca del Vallès**

Totes les persones entrevistades que actualment realitzen un treball actiu d'activitat física coincideixen a dir que l'activitat física és bona. A més els dos nois entrevistats afegeixen que a més de bo és important i aconsellable per a la gent jove i les noies afegeixen que l'activitat física et fa sentir bé i es bo per tenir una gran salut. Pel que fa a les persones que no realitzen activitat física de forma habitual les respostes estan una mica més dividides. Tots coincideixen en que l'activitat física és bona i que pot aportar alguns beneficis. Tres d'ells coincideixen en que és bo per un tema de salut i per estar en forma, dos diuen que l'activitat física et fa sentir bé en tu mateix. Però la majoria d'aquests hi veuen molts impediments alhora de realitzar-la, com per exemple que és cansat, que es necessita massa esforç o que encara és prou jove com perquè sigui necessari.

A continuació es mostra alguna exemplificació per exemplificar-ho.

Doncs que és saludable, que et mantens bé, que si es practica amb accés pot arribar a ser dolent però si ho tens ben planificat i vas seguint unes bones pautes jo penso que és bo i aconsellable"(P2). "Jo la idea que tinc d'activitat física i és per què ho faria és bàsicament per un tema de salut i de estar en forma i perquè s'ha de fer o diuen que s'ha de fer" (P5) . "Esforç, a mi no m'agrada sóc súper vaga... Però amb l'esport estàs més sa" (P8).

- **Barreres per a la pràctica d'activitat física en els adolescents i joves de la Roca del Vallès**

Pel que fa a les persones (n=5) que no realitzen activitat física habitualment les barreres que els ho impedeixen son moltes i variades. Pràcticament la

totalitat d'aquestes persones (n=4) coincideixen en que la falta de temps i la poca satisfacció que reben per a la pràctica d'activitat física són les barreres principals que els impedeixen de realitzar-ho. Un altre factor molt destacat en tres dels participants, és la preferència per un altre tipus d'activitat o que mai han trobat l'activitat física més idònia i satisfactòria per a ells. Altres tres participants comparteixen entre ells el gran esforç que els hi suposa la pràctica d'activitat física, que ho troben avorrit i que els hi fa mandra o no tenen massa voluntat per iniciar una pràctica regular. Dos participants també comparteixen entre elles que no volen iniciar una activitat física per les diferències de nivell que hi pugui haver entre companys fet que es puguin sentir molt inferiors. Un d'ells també destaca com una de les barreres els diners que li suposaria la pràctica d'activitat física, l'accessibilitat a aquesta perquè viu molt allunyada del poble i el fet de que les seves amigues no ho realitzin. Finalment una noia també comenta que la vergonya i els complexes que té li suposen una gran barrera per a la pràctica d'activitat física.

| **Taula 1. Barreres identificades entre els participants que no realitzen activitat física.** | |
|---|---|
| Falta de temps i preferència per un altre tipus d'activitat. | "M'ocupa molt de temps envers els estudis i no hem deixa fer coses que en aquest moment m'agraden més" (P6). |
| Poca satisfacció que reben per a la pràctica d'activitat física. | "Va arribar un moment que no m'ho passava bé i no em satisfeia" (P5). |
| Mai han trobat l'activitat física més idònia i satisfactòria per a ells. | "No he trobat mai una activitat física que m'agradi" (P6). |
| El gran esforç que els hi suposa la pràctica d'activitat física. | "M'he d'esforçar molt i per a mi un gran esforç com que sóc molt despistat i molt vago doncs a vegades penso que no és necessari practicar activitat física" (P5). |
| Ho troben avorrit, els hi fa mandra o no tenen voluntat per iniciar una pràctica regular. | "No trobo l'esport que m'agrada ni voluntat per anar-hi" (P9). |

| | |
|---|---|
| Diferència de nivell entre companys (sentiment d'inferioritat). | "Fer esport sempre m'ha suposat un repte perquè en qualsevol cosa tothom ja està a un nivell" (P8). |
| L'accessibilitat. | "Visca la muntanya i està molt lluny de tot" (P7). |
| El fet que les seves amigues no ho realitzin. | "Jo abans practicava handbol, però se'n van anar totes les amigues i ja es feia avorrit" (P7). |
| Vergonya i complexes. | "Jo sóc una persona molt vergonyosa i a mi posar-me en qualsevol cosa d'esport sempre m'ha suposat un repte... tinc molts complexes" (P8). |

En canvi, les barreres que farien que les persones actives deixessin de realitzar activitat física són més comunes entre tots ells. La gran majoria d'aquests (n=3) comparteixen que la falta de temps per els estudis o la feina seria la principal barrera per que deixessin de practicar activitat física, seguit d'una lesió o la incapacitat per fer-ho. Una d'elles també destaca la poca motivació i la duresa de l'activitat física com a barreres que farien que deixes de practicar-ho. Finalment per a una altre persona el fet de que l'activitat física fos molt cara també faria que deixes de realitzar l'activitat en si.

| **Taula 2. Barreres identificades entre els participants que realitzen activitat física de manera regular.** | |
|---|---|
| Falta de temps. | "Alguna cosa que faria que ho deixés serien els estudis o treball que no m'ho pogués compaginar" (P1). |
| Lesió o incapacitat per fer-ho. | "Incapacitat per fer-ho, o sigui una lesió per exemple" (P4). |
| Poca motivació. | "Ho deixaria quan ja no tingué una motivació o que tingués molta feina" (P3). |

| | |
|---|---|
| Duresa de l'activitat física. | "Que em deixi d'agradar o que hi hagi un moment que sigui massa dur" (P3). |

- **Motivacions per a la pràctica d'activitat física en els adolescents i joves de la Roca del Vallès**

Pel que fa a les persones que realitzen activitat física de manera habitual tres cops per setmana amb més d'una hora de durada per sessió, els motius pels quals realitzen activitat física són els següents: Tots ells coincideixen a dir que s'ho passen molt bé, els hi agrada i que els hi suposa un gran plaer i un benestar personal. Un altre motivació destacada que aporten tots aquests participants és el fet de desconnectar dels problemes del dia a dia i de desestressar-se. Dos d'ells coincideixen en que ho practiquen des de ben petits i que ho fan perquè s'ho passen bé amb els seus amics i és una manera de relacionar-se. Altres dos també coincideixen a dir que l'activitat física els ajuda a estar bé personalment en el seu dia a dia i que a més els ajuda a estar en forma. Finalment un d'ells també aporta que una de les coses que més el motiva és cada vegada fer-ho millor i superar-se, com també una manera d'omplir el teu temps lliure d'una forma saludable i divertida.

| **Taula 3. Motivacions identificades entre els participants que realitzen activitat física de manera regular.** | |
|---|---|
| S'ho passen molt bé, els hi agrada i els hi suposa un gran plaer i benestar personal. | "Em fa sentir molt bé" (P3).<br>"Potser és pel benestar, per estar bé amb tu mateix" (P4). |
| Desconnectar dels problemes del dia a dia. | "Després d'un dia va bé oblidar-te de les coses per un moment i desconnectar... M'obliga a pensar i només em centro en això" (P3). |
| S'ho passen bé amb els seus amics i és una manera de relacionar-se. | "És una manera de relacionar-te amb altre gent i t'ho passes bé" (P1) |
| Els ajuda a estar bé al seu dia a dia i a estar en forma. | "M'ajuda a estar bé, en forma i a més m'agrada" (P2). |

| | |
|---|---|
| Cada vegada fer-ho millor i superar-se. | "Em motiva per cada vegada fer-ho millor i ballar millor" (P3). |
| Una manera d'omplir el seu temps lliure d'una forma saludable i divertida. | "També jo crec que ho realitzo perquè crec que és una bona manera d'omplir el teu temps lliure d'una forma saludable i divertida" (P1). |

Pel que fa a les persones que no realitzen activitat física d'una forma habitual ens trobem que hi ha respostes bastant similars a les anteriors. Tres persones coincideixen a dir que les motivacions principals per a la pràctica d'activitat física serien la millora de la salut, la millora de l'aspecte físic, la satisfacció personal i la possibilitat de conèixer gent nova. Però aquí també ens trobem respostes ben diverses. Les noies coincideixen a dir que una de les motivacions per el qual realitzarien activitat física seria que aquesta hauria de ser de fàcil accessibilitat i que tots tinguessin un nivell inicial similar. Una d'aquestes noies també ens diu que realitzaria activitat física en el cas que hi participes alguna amiga seva.

| **Taula 4. Motivacions identificades entre els participants que no realitzen activitat física.** | |
|---|---|
| Millora de la salut i l'aspecte físic. | "Que m'ajudés al creixement i al desenvolupament d'alguns músculs per estar bé i en forma. Per salut" (P6). |
| Satisfacció personal. | "Veure que puc obtenir algun resultat o trobar l'activitat que em satisfaci o que em diverteixi" (P5). |
| Possibilitat de conèixer gent nova. | "Conèixer gent seria un altre objectiu segur" (P5). |
| Fàcil accessibilitat. | "Que sigui fàcil accedir-hi" (P8). |
| Nivell similar entre els participants. | "Iniciaria una activitat que comences de zero, que no hi hagi un grup que ja hagi començat a practicar aquella |

| | |
|---|---|
| | activitat" (P9). |
| Participació d'amics en l'activitat. | "Que alguna amiga o algú s'apuntés amb mi" (P9). |

A continuació podem veure un quants exemple que ho exemplifiquen:

"Estar en una setmana plena d'exàmens, passar-te el dia estudiant i dir, doncs ara vaig a fer activitat física. Em desestresso, em relaxa-ho i torno desprès a estudiar" (P1). "Em motiva per cada vegada fer-ho millor i ballar millor" (P3). "M'ajuda a estar bé, en forma i a més m'agrada" (P4). "Veure que puc obtenir algun resultat o trobar l'activitat física que em satisfaci o que em diverteixi" (P5). "Una activitat que comencés de zero, que no hi hagi un grup que ja hagi començat a practicar aquell esport ... que alguna amiga o algú s'apuntés amb mi" (P9).

- **Tipologia d'activitat física**

Pel que fa a les persones que realitzen una activitat física de forma habitual, si en aquest moment iniciessin una altra activitat física aquesta no s'allunyaria gaire de la que estan realitzant en aquests moments. Els dos nois seguirien realitzant una activitat competitiva i les dues noies realitzarien una activitat física més recreativa com estan realitzant actualment. Un d'ells buscaria en aquesta estar en forma i desfogar-se, mentre que les noies buscarien una mica més la diversió, estar bé amb ells mateixos i superar-se dia a dia.

| **Taula 5. Tipologia d'activitat física identificat entre els participants que realitzen activitat física de manera regular.** | |
|---|---|
| Seguirien realitzant una activitat física competitiva (2 nois). | "El més semblant al córrer i força. Hauria de ser competitiva" (P2). |
| Seguirien realitzant una activitat física recreativa (2 noies). | "Seguiria realitzant una activitat física recreativa. Jo faig activitat física perquè m'agrada, no per demostrar res" (P3). |
| Estar en forma i desfogar-te. | "Estar en forma i desfogar-se" (P1). |
| Diversió i estar bé amb elles | "Jo aquí buscaria la diversió" (P3). |

| | |
|---|---|
| mateixes. | "Passar-m'ho bé i gaudir del que fas" (P4). |
| Superació. | "Superar-te a tu mateix dia a dia,passar-t'ho bé i sentir-te bé amb tu mateix" (P3). |

En canvi, les persones que no realitzen activitat física habitualment, si ara volguessin iniciar-ne una, aquesta hauria de ser totalment recreativa tal com afirmen tots els participants. Els dos nois buscarien una activitat més individualitzada i a l'aire lliure, mentre que les tres noies realitzaria una activitat on hi participessin més persones. Tots buscarien en aquesta activitat un objectiu recreatiu, però dos d'ells van una mica més enllà i també buscarien millorar la seva salut, el seu aspecte físic i conèixer gent.

| **Taula 6. Tipologia d'activitat física identificat entre els participants que no realitzen activitat física.** | |
|---|---|
| Activitat recreativa. | "Competitiva no, perquè jo si faig activitat física, si la faig es per mi" (P5). |
| Activitat individualitzada i a l'aire lliure. | "Activitats a l'aire lliure que et permeten mirar paisatges i arribar a llocs on amb el cotxe no hi pots arribar" (P6). |
| Activitat en grup. | "Realitzaria una activitat més en grup, que estigués amb més persones" (P9). |
| Millora de la salut i l'aspecte físic. | "Millora de la meva salut, perquè estaria més enforma i per un tema de que al final quan ho fas et sents bé" (P5). |
| Conèixer gent. | "Conèixer gent seria un altre objectiu segur" (P8). |

- **Proposta d'activitat física (El circ)**

Pel que fa a la proposta d'activitat física relacionada amb el circ, 8 de les 9 persones que formaven el grup mostra han confessat que sí que els hi agradaria realitzar aquesta activitat. Les persones que realitzen activitat física de forma habitual diuen que pot ser molt interessant per poder fer coses noves, conèixer gent nova i entretenir-se. Aquestes persones també aporten que pot ser una molt bona activitat per reintroduir les persones sedentàries a l'activitat física. Tres d'elles diuen que aquesta activitat és molt motivant i pot aportar a aquest tipus de persones els valors de l'esforç, el treball en equip, la superació de límits i la creativitat, a més de la salut i l'aprofitament del temps lliure. Les persones del grup mostra que no realitzen activitat física veuen aquesta activitat com una oportunitat per millorar els seus hàbits saludables, conèixer gent, omplir el seu temps lliure i adquirir habilitats noves.

"Jo si que ho realitzaria, perquè com que mai he fet esport, això potser si que em motivaria" (P5). "Si que ho realitzaria perquè és molt divertit, entretingut i aprens coses noves" (P4). "Em pot aportar sobretot la part social, habilitats noves que no tinc i diversió" (P7).

Pel que fa el circ en sí, la majoria d'ells han mostrat una gran atracció definint-lo com a activitat motivant, interessant, divertida, entretinguda, fora del normal i amb grans artistes. A més diuen que depenent la modalitat realitzada pot ser una activitat física molt completa on es combina la força, la flexibilitat, l'equilibri, la concentració, la superació de límits i la coordinació.

"Malabars, acrobàcies, trapezi i perill en general" (P6), "Son uns artistes molts complets i han d'estar molt ben preparats físicament" (P3). "Busquen divertir i entretenir el públic" (P2).

Tots ells han destacat també que en aquesta activitat els companys seran molt importants. Un d'ells també diu que al circ hi ha molta part de treball en equip i la cohesió d'aquest ha de ser molt bona per dur a bon port l'activitat, un altre noia aporta que els companys t'ajuden a motivar-te, a

millorar i aprendre i tres persones més diuen que una bona cohesió de grup fa més atractiva l'activitat i fa que tot surti millor.

"Sempre he pensat que si fas una activitat és millor realitzar-la amb companys que sense" (P1). "perquè tenir gent que t'ajudi i que estigui més o menys al teu nivell sempre va bé per ajudar-te a motivar, a millorar, per fer-ho millor i en general diguéssim aprendre entre tots" (P6).

Finalment destaquen les motivacions per les quals realitzarien aquesta activitat física de circ. Els dos nois que actualment realitzen activitat física de forma activa diuen que l'activitat hauria de tenir alguns elements de risc perquè fos motivant per a ells, tres més aporten que ho realitzarien si estigues a gust amb les persones que formen aquesta activitat i finalment quatre persones diuen que tots haurien d'iniciar l'activitat amb el mateix nivell i que els professors comencessin l'ensenyament del circ des del nivell inicial. Per altre banda aquests també destaquen les principals barreres que farien que no dugessin a terme aquesta activitat. Els dos nois actius amb l'activitat física diuen que l'activitat no ha de ser massa cara, per una altre persona l'activitat no ha de ser en cap cas competitiva i finalment per a la resta, la pressió i les presses alhora d'ensenyar també serien factors negatius per a l'activitat.

"Divertir-te, passar-t'ho bé" (P3), "Sortir del normal" (P4), "No ho faria si hi hagués molta pressió, com per exemple que et fessin fer un espectacle sense estar ben preparat..." (P6)

# 6. Discussió

Desprès de presentar el recull de resultats obtinguts a través de les entrevistes i dels dos grups de discussió, aquí es mostra l'opinió i la valoració del conjunt dels resultats amb referència a la informació exposada en el marc teòric del propi treball.

En el present estudi, tal i com s'explica a l'inici del marc teòric, considerem activitat física com l'activitat física programada, estructurada i on l'objectiu és adquirir, mantenir o millorar un o més components de la forma física.

Tercedor (1998:32) la defineix com "qualsevol moviment del cos estructurat i repetitiu que té per objecte una millora o manteniment de la condició física". En el grup mostra estudiat efectivament podem observar que tant les persones que realitzen activitat física d'una forma habitual, com les que no ho fan, tenen una percepció d'activitat física molt bona, a més algunes d'elles afegeixen que és important, aconsellable i bo per tenir una gran salut. Això es pot contrastar la percepció que tenen infinitat d'autors que ens diuen els nombrosos beneficis que pot tenir la realització d'activitat física, com per exemple (Physical Activity Guide Lines Advisory Commitee, 2008:39), aquest ens diu que responsables i experts de diferents països en matèria de salut consideren un objectiu prioritari de la salut pública, la promoció de l'activitat física.

El que podem observar també és que aquestes persones sedentàries tot i saber dels grans beneficis de l'activitat física hi veuen molts impediments alhora de realitzar-la. Tal i com està especificat al marc teòric, Moscoso et al. (2009:21) en el nostre país, segons diferents estudis realitzats, la població té els coneixements dels diferents beneficis de la pràctica d'activitat física i li dóna a aquesta un alt valor (almenys vuit de cada deu persones afirmen sentir interès per a la realització d'activitat física), però a l'hora de la veritat només una minoria incorporant de forma regular activitat física a la seva vida diària (menys de quatre de cada deu).

En l'anàlisi de les diferents barreres més importants per a la pràctica d'activitat física en la mostra estudiada destaquen per ordre d'influència la falta de temps, la poca satisfacció i motivació que reben per a la pràctica d'activitat física, preferència per un altra tipus d'activitat o que mai han trobat l'activitat física més idònia i satisfactòria per a ells, el gran esforç que els hi suposa la pràctica d'activitat física, que ho troben avorrit, que els hi fa mandra i que no tenen massa voluntat per iniciar una pràctica regular. Aquestes van a la mateixa línea que destaquen diferents autors de referència en altres estudis ja realitzats, presentats en el marc teòric, comen el cas de Canadiant fitness and life Style (1996:2), on assenyalen dins de les principals barreres la manca d'energia i la poca motivació; Ruiz, Garcia i Diaz (2007:158) que assenyalen la falta de temps, preferència per altres activitats i la sensació de mandra i avorriment; García Ferrando

(2006:34) que en la mateixa línea que els altres autors i amb resultats molt semblants a l'estudi realitzat, anomena la falta de temps, la mandra i la desmotivació com algunes de les principals barreres de pràctica d'activitat física, o Ponseti et al. (2005:81) que, igual que en el nostre cas, també destaca com una barrera significativa tenir unes altes preferències per sobre de la pràctica d'activitat física.

Els diferents resultats obtinguts en referència a les barreres més significatives reforcen la tendència assenyalada per Ponseti et al. (2005:81) on l'evidència que l'abandonament i el desinterès cap a la pràctica esportiva és un terme real i important avui en dia en el sector dels joves. Principalment cal destacar la confirmació que la pràctica esportiva no dóna resposta als interessos i les motivacions d'aquest grup de població estudiat.

En l'anàlisi de les diferents motivacions més importants per a la pràctica d'activitat física en la mostra estudiada destaquen per ordre d'influència: la diversió, el gust per a la pràctica, la satisfacció personal, la millora de la salut, alliberar tensions, relacionar-se amb els amics o conèixer gent nova i millorar l'aspecte físic. Aquests resultats també es troben en relació amb els obtinguts els altres estudis especificats en el marc teòric, on també destaquen com a motivacions importants: mantenir o millorar la salut, la diversió i el plaer, motius estètics, gaudir de la pràctica o alliberar tensions ( Ruiz, García i Díaz (2007:155); García Ferrando (2006:34); Rodriguez, Boned i Garrido (2009:247); Moreno, Cervelló i Martínez (2007:171). Tots ells en la mateixa línea que els resultats obtinguts en el nostre grup mostra.

Segons els resultats obtinguts es considera important destacar alguna diferenciació en la valoració realitzada pel grup de la mostra considerat sedentari i pel grup considerat actius amb referència a les motivacions més significatives. Els sedentaris destaquen com a motivacions principals les relacionades amb la millora de la salut i la millora de l'aspecte físic, i el grup mostra definit com actiu, en canvi, destaca com a factor de motivació principal a tots aquells ítems relacionats amb la diversió i el benestar, deixant en segon terme els relacionats amb el pes i la imatge corporal. Aquesta diferenciació la podem observar també en l'estudi realitzat per Capdevila, Niñerola i Pintanel (2004:62), on destaquen, igual que en

aquest, la prevenció i la salut positiva com a motivacions principals per la tipologia de sedentaris, i en canvi, els actius consideren com a factors motivadors la millora dels aspectes físics, la diversió i el control de l'estrès o benestar personal.

En quant a la tipologia d'activitats físiques podem observar que les persones que realitzen activitat física de forma habitual seguirien realitzant una activitat física similar. Competitiva en el cas de les dues persones que realitzen handbol i més recreativa en el cas de les dues noies que realitzen una activitat de dansa. Pel que fa al grup mostra considerat sedentari, si ara iniciessin una nova activitat física aquesta seria de caràcter recreatiu. En aquesta buscarien un objectiu recreatiu i de satisfacció personal, a més d'una millora de la salut, millora de l'aspecte física i conèixer gent. Aquesta mostra coincideix amb l'estudi realitzat per Puig i Trilla (2007), que ens diu que en les activitats recreatives la principal motivació és la satisfacció personal, però normalment hi ha un resultat que redunda en el desenvolupament físic, intel·lectual i social.

Pràcticament la totalitat dels participants en l'estudi han confessat que participarien en una activitat física relacionada amb el circ. Motivats per una activitat innovadora i amb un potencial lúdic, recreatiu i motivador molt gran. Gaquiere (1992) i Pitrach (2001:56) ens diuen que la posada en marxa d'aquests jocs pretén, en primer lloc, aprofitar el potencial lúdic i motivacional que posseeixen aquestes situacions per aproximar els estudiants al món del lleure i l'activitat física.

A més aquestes persones analitzades ens diuen que aquesta activitat física pot ser una molt bona opció per a tota aquella gent que vulgui iniciar una activitat física, vulgui adquirir habilitats noves o omplir el seu temps lliure d'una forma divertida. Una activitat com el circ aportaria valors com l'esforç, el treball en equip, la superació de límits o la creativitat, a més de realitzar-ho d'una forma saludable aprofitant el temps lliure. *"A través del circ social s'aconsegueix estimular la creativitat i promoure les aptituds socials i motrius dels participants. Aquests poden millorar i desenvolupar les seves facultats relatives a la cooperació, la solidaritat, l'esforç, la superació... a partir de l'aprenentatge de tècniques com el trapezi,*

*l'acrobàcia, els malabars, els equilibris i la seva posterior mostra" (Rivas, M 2007).*

Molts d'ells també creuen que pot ser una gran oportunitat per totes aquelles persones sedentària que no realitza activitat física de forma regular. Segons Bonetti, J.P. (2009), a través d'una activitat molt motivant han trobat una plataforma més enllà de les barreres ja conegudes, han pogut elevar la seva autoestima i mostrar la projecció d'ells mateixos. Aquest mateix autor també aporta que la proposta de circ té un abast sociocultural i educatiu transcendental en promoure la participació d'adolescents i joves potenciant la seva inclusió i adquisició d'hàbits saludables.

Tots ells també destaquen que en aquesta activitat els companys seran molt importants, ja que aquí es trobaran amb unes activitats on el treball en equip serà molt important i la cohesió de grup serà molt forta. On els companys t'ajudaran a motivar-te, a millorar i a aprendre. Segons Invernó, J (2004) aquest tipus d'activitats recreatives són una eina o instrument, com ho pot ser qualsevol altre disciplina esportiva; que ens permetrà conèixer com a persones i conviure en societat. Però, podem afirmar que les activitats recreatives (com en aquest cas el circ), tenen una singularitat que les diferència de les altres en quant a l'adquisició d'uns valors individuals i socials. A més, aporta que la tipologia dels continguts que es treballen, sobretot el joc i l'expressió corporal, ja aporten un potencial socialitzador molt gran. S'han de destacar la gran quantitat de relacions interpersonals, l'aprendre a cooperar, compartir, el seu llenguatge universal i el caràcter vivencial i lúdic de la matèria. Tots aquests aspectes fan que sigui una eina excel·lent per a la socialització.

# 7. Conclusions

Els nivells de sedentarisme en l'actualitat, tot i el nivell de coneixement dels beneficis que aporta la pràctica d'activitat física de forma regular, són preocupants i crec que és un tema a considerar des de diferents àmbits. En el grup mostra analitzat efectivament podem observar que tant les persones que realitzen activitat física d'una forma habitual, com les que no ho fan, tenen una percepció de l'activitat física molt bona, a més algunes d'elles afegeixen que és important, aconsellable i bo per tenir una gran salut i qualitat de vida. Però el que podem observar també, és que aquestes persones sedentàries tot i saber dels grans beneficis de l'activitat física hi veuen molts impediments alhora de realitzar-la.

Com a futurs professionals de les ciències de l'activitat física i l'esport, considero que tenim l'obligació d'assumir part d'aquesta responsabilitat i mirar de prendre mesures al respecte per tal d'afavorir els nivells de salut i benestar físic i mental dels ciutadans del nostre entorn. S'han de trobar solucions a aquesta problemàtica i la realització d'aquest treball pot ser un exemple del primer pas d'un possible pla d'actuació per els joves i adolescents.

A partir dels resultats obtinguts en aquest estudi podem concloure que amb referència a les barreres principals per a la pràctica d'activitat física regular en aquest sector concret de població destaquen les relacionades amb la falta de temps, la poca satisfacció i motivació que reben per a la pràctica d'activitat física, la mandra, la preferència per un altre tipus d'activitat o que mai han trobat l'activitat més idònia i satisfactòria per a ells.

Pel que fa a les conclusions més significatives a nivell de motivacions per a la pràctica d'activitat física regular en aquest sector concret de població destaquen les relacionades amb la diversió, el gust per a la pràctica, la satisfacció personal, la millora de la salut i l'aspecte físic, l'alliberació de tensions o la motivació per crear relacions noves.

Considero imprescindible en aquest estudi, un cop analitzats els resultats obtinguts, la importància de diferenciar els resultats segons la tipologia d'individus a nivell de pràctica d'activitat física, és a dir, si són considerats

actius o sedentaris. En els resultats obtinguts pel que fa a les diferents barreres, les variacions en aquest grup no són gaire significatives, però en referència a les motivacions, els resultats i el nivell de significació dels ítems segons la tipologia de l'individu són diferents. És bàsic tenir en compte aquest fet si es vol dissenyar un programa d'iniciació a la pràctica d'activitat física per a persones sedentàries o si pel contrari es vol potenciar un programa per persones ja actives.

Les barreres i les motivacions per a la pràctica d'activitat física poden ser molt diverses per a cada individu i poden anar canviant al llarg del temps, segons les situacions i factors que pot tenir cada persona en les diferents etapes de la seva vida. Tenint en compte els dos primers objectius plantejats en aquest estudi, és a dir, identificar quines son les barreres principals per a la població de 16 a 17 anys de la població de la Roca del Vallès que dificulten la seva pràctica d'activitat física, com també les motivacions principals per a la pràctica d'aquesta per el mateix sector de població i en la mateixa localitat, es pot considerar aquests objectius assolits de forma satisfactòria.

En referència al tercer i últim objectiu plantejat, observar si aquest mateix sector de població realitzaria una activitat física recreativa enfocada en el circ considero que ha estat tot un èxit, ja que pràcticament la totalitat dels participants han confessat que participarien en aquest programa d'activitat física relacionada amb el circ. A més aquests aporten que els hi motivaria perquè és una activitat innovadora i amb un potencial lúdic, recreatiu i motivador molt gran.

Tots ells també creuen que aquest programa seria una molt bona opció per a tota aquella gent que vulgui iniciar una nova activitat física, vulgui adquirir habilitats noves, conèixer gent o omplir el seu temps lliure d'una forma divertida.

Pel que fa a les hipòtesis plantejades en els inicis de l'estudi, es pot concloure que al realitzar-les utilitzant altres estudis publicats amb objectius molt similars, aquestes estan en la mateixa línia que els resultats obtinguts i que en definitiva son molt similars als resultats finals.

Avui en dia trobem un volum d'ofertes de programes i d'esdeveniments esportius molt amplia, però tot i així considero que en aquest àmbit hi ha un marge de creixement a considerar. Com a futur professional de l'esport en l'àmbit de la gestió esportiva, considero interesant dissenyar en base a estudis com el realitzat, per intentar evitar les barreres especificades, així com potenciar al màxim tots aquells aspectes més motivadors per a la població estudiada.

Considero bàsic que per a potenciar l'activitat física en un grup d'edat tant complicat com son els joves adolescents, la realització d'activitats obertes, motivadores i amb un alt valor social. Uns individus que estan constantment investigant noves sensacions i intentant crear la seva pròpia identitat necessiten d'activitats com el circ on la imaginació, la creativitat, l'expressió, l'alegria i la col·lectivitat conviuen al dia a dia.

"No ho digueu a ningú: al circ que a mi m'agrada, la gent que m'envolta i jo ens convertim de vegades, durant uns instants, en éssers lliures" (Mateu. J. Tortell Poltrona 2014).

# 8. Bibliografia

Albuixech, Sònia [et al.] (2003). *Activitats físiques per a adults: Manual de la dona.* Barcelona: diputació de Barcelona.

Annicchiarico, R. J. (2002). La actividad física y su influència en una vida saludable. *Revista Digital Buenos Aires,* Año 8, 51

Aznar, S. (2002). *Recomendaciones generales para la realización de ejerciciofísico saludable*. En actes del II Congreso de la Asociación Española de Ciències del Deporte, 369-374. Madrid: INEF. UniversidadPolitécnica de Madrid.

Bonetti, J. P. (2009). Apuntes pedagógicos sobre una experiencia de circo; *Revsita de l'Ateneu Popular 9 Barris*, nº 114.

Borja, María S. (1980): *El juego infantil*. Ed. Oikos-Tau, Barcelona.

Bortoletto, M. (2003) *Curso de técnicas circenses, España*, U. Autónoma de Barcelona. [Consultat: 20 de Gener de 2015]. Disponible a: http//www.bortoleto.com/docs/curso%20circo%20balaguer%202003.pdf

Brozas,Mª.P.& Díez,V.& Vicente, M. (1995). Creatividadmotrizmedianteexploracióncooperativa: relato de una experiencia (2ª parte) *Revista de Educación Física*, 57, La Coruña.

Canadian fitness and life style (1996). *Barriers to physical activity* [en línia]. Ottawa: Research institute. [Consulta: 7 de gener del 2015]. Disponible a : <http://www.cflri.ca/media/node/110/files/pip04.pdf>

Candela, Nieves; Olmedilla, Aurelio; Blas, Amador. "Relaciones entre la pràctica de actividad física y el autoconcepte, la ansiedad y la depresión en chicasadolesentes". *Cuadernos de Psicologia del Deporte,* 2008, núm.8, p.61-77.

Cantera, Miguel Ángel; Devís, José. "La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes". *Apunts,* 2002, núm. 67, p. 54-62.

Capdevila,Ll.; Niñerola,J. y Pintanel,M. (2004). Motivación y actividad Física: El autoinforme de motivos para la práctica de ejerciciofísico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte,* vol 13, nº1, pp55-74.

Casimiro, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de Educación Primària (12 años) y final de Educación Secundaria Obligatòria (16 años).* Tesis doctoral. Granada: Universidad de Granada.

Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dmensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.

Cavalli, Nick; Kahlmeier, Sonja; Racioppi, Francesca (2006). *Physicalactivityand Health in Europe: Evidence for action.* Copenhagen: WHO.

Chillón, P. (2005). *Efectos de un programa de intervención de Educación Física para la salud en adolescentes de 3º de ESO*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.

Cobo Suero, J.M. (1993). *La educación ética para un mundo en cambio y una sociedad plural*. Madrid: Ediciones Endimión.

Devís, José [et al.] (2000). *Actividad Física, Deporte y Salud.* Barcelona: INDE.

Dosil, Joaquín (2008). *Psicología de la actividad Física y el Deporte.* Madrid: McGraw-Hill.

Gaquiere, R. (1992): Jongler a l´école. Les arts du cirque. *Revista EPS1*, París:, nº 58, p.28-30, mayo-junio

García Ferrando, M. (2006) Veinticinco años de análisis de comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, (44), 15-38.

García, Jesús; Caracuel, José Carlos. "La motivación hacia la práctica Deportiva en adolescentes mexicanos: Inicio, mantenimiento y abandono".

*Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte,* 2007, núm. 2, p. 41-60.

Garita, Elmer. "Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte". *Revista MH Salud,* 2006, núm. 3, p.1-16.

González Valeiro, M. (2001). Procesos cognitivos y afectivos en el pensamiento del alumno I: autoconcepto, percepciones y motivaciones. En B. Vázquez (coord..), *Bases Educativas de la actividad física y el* deporte (143-156). Madrid: Síntesis.

Gutiérrez , Melchor."Actividad Física, estilos de vida y calidad de vida". *Revista de Educación Física*, 2000, núm. 77, p. 5-16.

Hahn, E. (1988). *El entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca.

Inverno, J. (2003) *Circo y la Educación Física*, España, ED. INDE

Inverno, J. (2004) El circo en la escuela. Revista Tàndem, Barcelona, nº 16 p.71-83

Lavega, Pere (2002): *Aplicaciones de la noción de Conducta Motriz en la Enseñanza*. Actas del VII Seminario Internacional de Praxiología Motriz, INEFC Lleida.

Martínez, Jesús (1998). "Ciències sociales, deporte y calidad de vida". Dins: Jesús Martínez (coord.). Deporte y calidad de vida. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz, p. 11-16.

Mateu, Jaume. *Manifestdia Mundial del Circ* (2014). [Consultat: 20 de gener 2015]. Disponible a: http://www.apcc.cat/noticies/502/manifest-del-dia-mundial-del-circ-a-catalunya-escrit-per-tortell-poltrona.

Moreno, Juan Antonio; Cervelló, Eduardo; Martínez, Antonio. "Validación de la escala de medida de los motivos para la actividad física-revisada en espanyoles: Diferencias por motivos de participacion." *Anales de Psicologia,* 2007, núm 23, p. 167-176.

Moscoso, David [et al.] (2009). *Esport, salut i qualitat de vida.* Barcelona: fundació la Caixa.

O.M.S: Ottawa Charter for Health Promtion, *Ottawa: Who – Health and Welfare Canada – Canadian Public Health Association*. 1986

Parlebas, Pierre*. Juegos, deporte y sociedad.* Léxico de Praxiología Motriz. Barcelona: Ed. Paidotribo, 2001.

Parrado, Eva (2010). *Indicadorspsicofisiològics i conductuals de la condició física saludable i de l'adaptació a la competicióesportiva*[en línia].Barcelona: UAB. [Consulta: 06 de gener 2015]. Disponible a: http://ddd.uab.cat/pub/tesis/2011/hdl_10803_5479/epr1de1.pdf

PÉREZ DAZA, M.A. (2008); *El circo social; como herramienta de intervención comunitaria para la prevención de conductas de riesgo psicosocial: un estudio cualitativo a partir de las vivencias de adolescentes y jóvenes del programa Previene-Conace de circo social de la comuna de Maipú.*; Universidad de Santo Tomas, Escuela de Psicología, Santiago de Chile.

Physical Activity Guide lines Advisory Committee (2008). *Physical Activity Guide lines Advisor Committee Report, 2008*. Washington. Departament of Health and Human Services.

Piéron, Maurice; Ruiz, Francisco; García, Maria Elena (2009).*Actividad física y estilos de vida saludables.* Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.

Pitarch, Roger (2001): Los juegos malabares: justificación educativa y aplicación didáctica en la ESO. *Revista Apuntes*, nº. 61, p.56-61, Barcelona.

Ponseti, Xavier [et al.]. "Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la pràctica Deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca". *Apunts.* 2005, núm. 81, p. 5-11.

Puig, J.M. y Trilla, J. (2007). *La pedagogía del ocio.* Barcelona: Laertes.

Raitakari, Olli [et al.]. Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factor in children and Young adults.*American Journal of Epidemiology,* 1994, núm. 140, p. 195-205.

Remor, Eduardo; Pérez, MªCarmen. La relacion entre niveles de la actividad física y la experiència de estrés y de síntomas de malestar físico. *InteramericanaJournal of Psychology,* 2007, núm. 41, p. 313-322.

Rivas, M (2007); El prodigio de NouBarris; *Dominical El País*, 21 d'octubre

Rodríguez, Gabriel; Boned, Carlos; Garrido, María. Motivos y barreres para hacer ejercico y practicar deportes en Madrid. *Revista Panama Salud Publica.* 2009, núm. 26, p. 244-254.

Ruiz, Francisco; García, María elena; Díaz, Arturo. "Análisis de las motivacions de pràctica de actividad física y abandono Deportivo en la Ciudad de la Habana (Cuba)". *Anales de psicologia,* 2007, núm. 23, p. 152-166.

Salinas, Judith; Vio, Fernando. "Promoción de la salud y actividad física en Chile: política prioritària". *Revista Panamericana de Salud Publica,* 2003, núm 14, p.281-288.

Sánchez, Fernando (2004). *La activdad física orientada hacia la salud.* Madrid: Biblioteca Nueva.

Sánchez Villegas, A., Martínez González, M. A., Toledo, E., de Irla Estévez, J., &Martinez Hernández, J. A. (2002). Influència del sedentarismo y el hábito de comer entre horas sobre la ganancia de peso. *Medicina clínica*, 119 (2), 46-52.

Segura, Jordi; Virgili, Carles (2010). *Hábitos deportivos de los ciudadanos con y sin discapacidad: el caso de la Ciudad de Barcelona*. Dins: Pujades, Martí (coord.). La metamorfosis del deporte. Barcelona: UOC, p. 203-235.

Seibel, B. (2005) *Historia del Circo, Argentina*, ED. El Sol.

Serra, J.R., Zaragoza, J., Generelo, E., Julián, J. A., Serrano, E., & Ceballos, O. (2006). Los factores ambientales y su influencia en los patrones de actividad física en adolescentes. *Revista Internacional de Ciències del Deporte*, 1-14.

Serra Puyal, J.R. (2008). *Factores que influencian la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca.* Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.

Tercedor, Pablo (1998). *Estudio sobre la relación entre Actividad Física habitual y condición física-salud en una población escolar de diez años de edad*. Granada: Univ. De Granada. [Consulta: 04 de gener 2015]. Disponible a: http://digibug.ugr.es/handle/10481/28540

Thomas, Jerry; Nelson, Jack (2007). *Métodos de investigación en actividad física.* Badalona: Paidotribo.

Torre Ramos, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de enseñanzas medias*. Tesis doctoral. Granada: Departamento de personalidad, evaluación y tratamiento psicológico de la Universidad de Granada.

Torres Guerrero, J. (2004). *Un nuevo marco didáctico para el deporte educativo en la sociedad postmoderna*. En Actas *III Congreso Nacional de deporte en edad escolar*. Dos Hermanas (Sevilla). (17 y ss).

Urdaniz, G. (1994). El conocimiento de las motivaciones deportivas y su relación con la gestión deportiva. En J.I. Barbero (Ed.). *Ciencias Sociales y Deporte* (55-66). Pamplona: AEISAD.

Vílchez, G. (2007). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de Educación Primaria de la comarca granadina de los Montes Orientales y la influencia de la Educación Física sobre ellos*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.

Warren, Tatiana. Sedentary Behaviors Increase Risk of Cardiovascular Disease Mortality in Men.*MedSciSport Exerc.*2010, núm. 42.