



MÁSTERES de la UAM

Facultad de Formación
de Profesorado
y Educación / 15-16

Innovación, Evaluación
y Calidad en Educación
Física



excelencia Campus Internacional
UAM
CSIC+



**Programa
de intervención
escolar para
el incremento de
la predisposición
hacia la práctica de
actividad física en
adolescentes**
Juan Farah Villegas





**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTE Y MOTRICIDAD HUMANA**

**Máster en Innovación, Evaluación
y Calidad en Educación Física**

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN ESCOLAR PARA EL
INCREMENTO DE LA PREDISPOSICIÓN HACIA LA
PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES**

AUTOR:

Juan Farah Villegas

DIRECTOR:

Dr. D. Roberto Velázquez Buendía

**TRABAJO DE FIN DE MÁSTER
CURSO 2015/16**

RESUMEN

En este proyecto de investigación se presentan los resultados obtenidos durante el proceso de diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención, valorando su incidencia en la predisposición de los adolescentes hacia la práctica de actividades físico-deportivas en su tiempo libre, así como su repercusión a corto plazo en la frecuencia de práctica y los motivos de abandono y continuidad de las mismas.

El estudio se basa en una investigación cuasi-experimental, con diseños pre y post-intervención, apoyando su análisis en la triangulación metodológica de procedimientos cuantitativos, mediante cuestionario, y de técnicas cualitativas, a través de grupos de discusión.

Los resultados muestran que el grupo experimental ha mejorado su predisposición hacia la práctica de actividades físico-deportivas en su tiempo de ocio tras la intervención, así como sus niveles de frecuencia de práctica con respecto al grupo control, ambos con resultados inicialmente alarmantes. La importancia percibida hacia la práctica presentaba niveles iniciales altos, que también mejoraron ligeramente tras la propuesta. Los motivos principales de abandono están relacionados, sobre todo, con problemas de tiempo y la influencia del grupo de iguales. También es necesario señalar el alto porcentaje de participantes que atribuyen su falta de hábitos activos a malas experiencias en actividades físicas planificadas.

Como conclusiones cabe destacar la necesidad de llevar a cabo intervenciones relacionadas desde los centros, abarcando diferentes vías de aplicación, promoviendo el espíritu crítico, el desarrollo de una práctica autónoma, y ofreciendo un amplio abanico de experiencias físico-deportivas para aumentar las opciones de elección de los adolescentes.

Palabras clave: Actividad físico-deportiva, ocio, adolescencia, programas de intervención escolar, predisposición, frecuencia de práctica.