

## Información Importante

La Universidad de La Sabana informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea de la Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad de La Sabana.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento, para todos los usos que tengan finalidad académica, nunca para usos comerciales, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le dé crédito al trabajo de grado y a su autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, La Universidad de La Sabana informa que los derechos sobre los documentos son propiedad de los autores y tienen sobre su obra, entre otros, los derechos morales a que hacen referencia los mencionados artículos.

**BIBLIOTECA OCTAVIO ARIZMENDI POSADA**  
UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
Chía - Cundinamarca

# **Adaptación en Adolescentes que Practican Actividad Física frente a los que No Practican**

**INFORME DE INVESTIGACIÓN**

**César Augusto Cetina Briceño<sup>1</sup>  
Jaime Humberto Moreno Méndez<sup>2</sup>**

**UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
Instituto de Postgrados – FORUM  
Facultad de Psicología  
Especialización en Psicología Clínica de la Niñez y la  
Adolescencia  
(Marzo de 2013)**

---

<sup>1</sup> Autor(a)

<sup>2</sup> Directo(a) Trabajo de Grado

# **Adaptación en Adolescentes que Practican Actividad Física frente a los que No Practican**

**Esta investigación pertenece al Grupo de Investigación  
Contexto y Crisis de la Facultad de Psicología de la  
Universidad de la Sabana**

**UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
Instituto de Postgrados – FORUM  
Facultad de Psicología  
Especialización en Psicología Clínica de la Niñez y la  
Adolescencia  
(Marzo de 2013)**

Adaptación en Adolescentes que Practican Actividad Física frente a los que No Practican

César Augusto Cetina Briceño<sup>1</sup>

Jaime Humberto Moreno Méndez<sup>2</sup>

UNIVERSIDAD DE LA SABANA

Instituto de Postgrados – FORUM

Facultad de Psicología

Especialización en Psicología Clínica de la Niñez y la Adolescencia

(Enero 2013)

---

<sup>1</sup> Autor(a)

<sup>2</sup> Directo(a) Trabajo de Grado

Adaptación en Adolescentes que Practican Actividad Física frente a los que No Practican

Esta investigación pertenece al Grupo de Investigación Contexto y Crisis de la Facultad de  
Psicología de la Universidad de la Sabana

UNIVERSIDAD DE LA SABANA

Instituto de Postgrados – FORUM

Facultad de Psicología

Especialización en Psicología Clínica de la Niñez y la Adolescencia

(Enero 2013)

TABLA DE CONTENIDO

Resumen, 6
Introducción, 7
Justificación, 9
Planteamiento del Problema, 11
Marco Teórico, 12
Objetivos, 30
Objetivo general, 30
Objetivos específicos, 30
Definición Operacional, 32
Método, 33
Diseño, 33
Participantes, 33
Instrumento, 34
Procedimiento, 36
Consideraciones Éticas, 37
Resultados, 39
Discusión, 47
Referencias, 54
Apéndices, 61

Tabla 1. Estadístico Comparativo Subescala TAMAI Inadaptación Personal entre los grupos del estudio,

39

Tabla 2. Estadístico Comparativo Subescala TAMAI Inadaptación Escolar entre los grupos del estudio,

40

Tabla 3. Estadístico Comparativo Subescala TAMAI Inadaptación Social entre los grupos del estudio, 41

Tabla 4. Estadístico Comparativo Subescala TAMAI Insatisfacción Familiar entre los grupos del estudio,

42

Tabla 5. Frecuencias y Porcentajes de la Subescala TAMAI en los grupos de estudio: Inadaptación Personal, 43

Tabla 6. Frecuencias y Porcentajes de la Subescala TAMAI en los grupos de estudio: Inadaptación Escolar, 44

Tabla 7. Frecuencias y Porcentajes de la Subescala TAMAI en los grupos de estudio: Inadaptación Social, 45

Tabla 8. Frecuencias y Porcentajes de la Subescala TAMAI en los grupos de estudio: Insatisfacción Familiar, 46

Apéndice A. Cuestionario IPAQ, 61

Apéndice B. Cuestionario TAMAI, 63

Apéndice C. Autorización para realización de Investigación, 69

Apéndice D. Asentimiento Informado, 70

Apéndice E. Consentimiento Informado, 71



## **Adaptación en Adolescentes que Practican Actividad Física frente a los que No Practican**

### **Resumen**

El propósito de la investigación fue describir y comparar el nivel de adaptación personal, escolar, familiar y social en adolescentes que practican actividad física frente a los que no practican. Se aplicó el Test Autoevaluativo Multifactorial de Adaptación Infantil (TAMAI) a 68 jóvenes de la ciudad de Duitama, 34 por cada caracterización de grupo. Los resultados muestran que los adolescentes en los dos grupos presentan inadaptación en las áreas escolar y social. Luego se realizó un análisis por frecuencias, evidenciándose mayores frecuencias en los niveles Altos del Instrumento y su relación con los adolescentes que No Practican Actividad Física.

Palabras Clave: Adaptación, Adolescencia, Actividad Física

## **Adaptation in Adolescents who practice physical activity compared to those who do not**

### **practice**

### **Abstract**

The purpose of the research was to describe and compare the level of personal, educational, familiar and social adjustment, in teenagers who practice physical activity compared to those who do not practice. Thus, through the Test Autoevaluativo Multifactorial de Adaptación Infantil (TAMAI) 68 from Duitama (34 per group characterization) were evaluated. The results show that teenagers from both groups present maladjustment in school and social areas, Then an analysis of frequency, showing higher frequencies in the higher levels of the instrument and its relationship with teenagers who do not practice physical activity.

Key words: Adjustment, Adolescence, Physical Activity

## **Introducción**

La Adaptación en la Adolescencia comprende un estado dinámico, en donde los comportamientos son basados en preferencias relacionadas con el entorno en el que se desenvuelve, especialmente, con personas que son significativas. La Adolescencia es un periodo de transición en el cual el sujeto experimenta cambios a nivel neurológico asociado con conductas impulsivas, cambios psicológicos como la búsqueda de autonomía y cambios sociales como la importancia de su grupo de pares en diádicas cotidianas.

Desde la Teoría Ecológica, cada uno de los Sistemas en los que el Adolescente se encuentra inmerso, están asociados a su Adaptación: sus estados de ánimo, funcionalidad Familiar, ajuste Escolar y vinculación a Programas relacionados con Estilos de Vida Saludables. Dentro de estos Estilos de Vida Saludables, está la Actividad Física como ejecuciones que requieren un esfuerzo físico a través de movimientos corporales (Castillo, Balaguer y García-Merita; 2007).

La Práctica de Actividad Física está asociado a al autoestima (Esnaola, 2008), mantiene un estado de Salud vital, fortalecimiento de las relaciones sociales en su grupo de pares (Gálves, Rodríguez y Velandrino; 2007), disminuyendo la probabilidad que el Adolescente sea participe de situaciones de riesgo, y se mantenga una conducta que permita su Adaptación, por medio del acompañamiento de personas significativas de su entorno (Padres, Amigos, Docentes), y encuentre reforzadores, especialmente sociales, que incrementen la Práctica y sea funcional al ajuste del Adolescente en cada una de sus áreas de Desarrollo; lo anterior relacionado con el incremento de habilidades sociales en el sujeto, autocontrol, autoestima, reducción de

problemáticas psicológicas asociadas a depresión o ansiedad, mejoramiento de la salud física y rendimiento académico.

### **Justificación**

El objetivo de la presente investigación es describir el nivel de Adaptación de Adolescentes que Practican y no Practican Actividades Física como complemento a la Formación recibida en el Sistema Nacional de Aprendizaje SENA. La Actividad Física en este estudio tendrá el significado aportado por Castillo, Balaguer y García-Merita (2007), en el que consideran que son actividades que producen movimientos corporales que requieren un esfuerzo físico. En el SENA, se encuentran actividades tales como: Danza, Gimnasio y Deportes, actividades consideradas que requieren esfuerzo físico.

Para el SENA, el aporte será la muestra de los niveles de adaptación a nivel social, personal, escolar y familiar, y su relación con la Práctica de actividades físicas, teniendo en cuenta que dentro de los lineamientos de Bienestar Institucional, se considera que la Formación Integral comprende prácticas de actividades lúdico-recreativas, con una construcción de saberes y quehaceres en las dimensiones psíquica, física y social, como parte del Desarrollo Humano, mejorando su calidad de vida (Plan Integral de Binestar SENA, 2005).

La participación de Aprendices del SENA para este estudio se justifica con base en la reciente vinculación de actividades físicas a su formación integral, actividades programadas y dirigidas por profesionales, agregando un valor metódico a dichas actividades (Zulaika, 1999). Es así como los resultados evidenciarán la diferencia de los niveles de adaptación entre los adolescentes que practican actividad física dirigida por un profesional, y la adaptación de los adolescentes que no practican actividades físicas.

Asumir Adaptación en Adolescentes comprende el análisis de los sistemas que cotidianamente interactúan con dicha población. Del Bosque y Aragón (2008) comprenden la adaptación como un proceso dinámico y relacional entre la persona y el medio, ajustándose la

conducta del individuo a sus propios deseos, preferencias y necesidades, esperando que dicha conducta se adapte a las circunstancias del entorno. Por lo tanto, la relación entre Adaptación y Actividad Física en la presente investigación, arrojará información sobre la funcionalidad de la actividad física en el ajuste del adolescente, y en donde otras circunstancias como las relaciones familiares, el rendimiento académico y reducción de factores de riesgo, pueden estar relacionados con dichas prácticas.

El aporte para la Psicología Clínica es profundizar como desde las áreas personal, familiar, escolar y social del Adolescente hay una relación con la Práctica de la Actividad Física y su comportamiento, siendo un sujeto que estando en etapa de transición, la práctica de estas actividades cooperan con espacios que no sean precipitantes de problemas psicológicos, reduciendo presencia de conductas de riesgo, especialmente desde un enfoque preventivo.

Con los resultados de esta investigación se pretende entregarle a la comunidad una herramienta más, desde los estilos de vida saludables en la Adolescencia, que contribuya con la Integridad del sujeto y un análisis Ecológico entre la Práctica de la Actividad Física y el ajuste en esta etapa de desarrollo, reflexionando en la implementación de estrategias tanto sociales como culturales para la salud mental de dichos sujetos.

### **Planteamiento del Problema**

El desarrollo de Actividades Físicas en la Adolescencia está asociado a la presencia de salud física, autoestima, rendimiento académico, autoeficacia, fortalecimiento de relaciones entre sus grupo de pares y construcción de logros que van dando identidad al Adolescente; por el contrario, la no Práctica conlleva a que esta población presente dificultades en salud física, altos signos asociados a patologías como agresividad, aislamiento o pensamientos catastróficos.

El no tener un hábito saludable, como la Actividad Física, que tenga un plan, que sea dirigido y que presente reforzadores (como mejoramiento de la salud física, aceptación de grupo de pares o aprobación y acompañamiento de la familia), puede generar desajuste en el Adolescente y conduciendo al sujeto a situaciones de riesgo como abuso de alcohol, conducta delictiva o comportamientos autolesivos.

Es así como la presente investigación pretende resolver la siguiente pregunta de Investigación:

¿Cuál es el nivel de adaptación y las diferencias existentes entre en adolescentes que practican actividad física y los que no la practican pertenecientes al SENA de Duitama?

## Marco Teórico

### Desarrollo en la Adolescencia

La adolescencia se caracteriza por cambios conductuales debido a transiciones biológicas, psicológicas, establecimiento de relaciones sociales, y pertenencia a núcleos familiares percibidos como agentes protectores; es una etapa de transición entre la infancia y la vida adulta (Vargas y Barrera, 2002). Es un periodo del ciclo vital comprendido entre los 12 y 18 años según la ley 1098 de infancia-adolescencia de Colombia. Ardila (1980, p: 443) expone esta etapa como “un momento de borrasca y tempestad, puesto que factores de desarrollo determinantes de comportamientos, toman nuevos rumbos y se direccionan, unos estimulados por el cambio en las exigencias sociales y otros por la aparición de nuevas exigencias biológicas y emocionales”.

Los cambios hormonales que se producen en la adolescencia se asocian a comportamientos como el establecimiento de relaciones sociales o un pensamiento crítico continuo; hallazgos neurológicos (Siverio y García, 2007) describen a la adolescencia como una etapa en donde se moldea la identidad, se configuran los ideales de la vida, se desarrolla la autonomía, y surgen fuertes sentimientos de pertenencia a su grupo de pares; la vinculación con sus pares pretende mantener una relación estrecha con otros adolescentes, realizar actividades conjuntas, una percepción de apoyo y aceptación. Oliva (2007), evidencia como la inmadurez de la corteza prefrontal genera respuestas disociadas, dando como resultado la impulsividad, fallas en el proceso cognitivo de planificación y una búsqueda de sensaciones que podrían perjudicar un estado de bienestar, así como las manifestaciones de comportamientos agresivos (Escrivá, García y Navarro, 2002).

Ardila (1980) define los siguientes factores como descriptores en el comportamiento del adolescente:

1. Control emocional: definido como la capacidad para manejar comportamientos estimulados por el medio.
2. Autocontrol: es la ausencia relativa de constrictores del medio externo, en donde hay comportamientos cuya probabilidad era menor de otras conductas alternativas.
3. Comportamiento social: proceso en el que los individuos adquieren características personales que ofrece un entorno como los valores o motivaciones, los cuales generan adaptación en el contexto.
4. Pensamiento lógico: se desarrolla la capacidad para hipotetizar y buscar la resolución de problemas en términos de probabilidades.
5. Sentimientos de independencia: se preparan roles para la adultez en donde inevitablemente cambia la orientación de apoyo de la familia al grupo de pares para luego dirigirse a la sociedad.
6. Independencia económica: se propicia por la definición hacia un oficio o profesión, planeándose para una carrera de tipo económico.
7. Independencia familiar: búsqueda del adolescente en una autonomía del comportamiento; además se genera en muchas ocasiones una disparidad entre los valores de los padres y los adolescentes debido a las experiencias generacionales.
8. Independencia religiosa: la adolescencia al ser una etapa de conflicto consigo mismo, también entra en conflicto con las creencias establecidas; se desarrolla una ideología la cual proporciona a los adolescentes de forma coherente y sistemática orientación en el tiempo y en el espacio.



9. Cuestionamiento de normas: ocurre de forma espontánea el cuestionamiento de normas como una forma de definir lo moral.
10. Desarrollo afectivo: la relación con pares proveen oportunidades para las relaciones interpersonales como modelos para relaciones adultas.

Las conductas del adolescente evidencian las transformaciones relacionadas con su pensamiento lógico, habilidades y comportamientos de índole social, que son los relacionados a sus demandas y que podrían presentar diferencias en los ambientes que se desenvuelve el adolescente, por ejemplo en la familia. Algunos autores (Gutton, 2007; Páez y Castaño, 2010; Estévez, Murgui, Musitu y Moreno, 2008) la contemplan como la comunidad encargada de la transmisión de experiencias, así como un modelo social para la crianza. Oliva (2006) agrega que la interacción entre padres y adolescentes se debe acomodar a las importantes transformaciones que experimentan los jóvenes, teniendo en cuenta que en la pubertad las relaciones entre padres y adolescentes se tornan inestables, aumentando variedad en los patrones de interacciones diádicas, especialmente con sus pares, agrupando tanto momentos conflictivos como espacios de convivencia en su dinámica y que determinan el fortalecimiento tanto de factores benéficos o de riesgo; el término riesgo en el presente estudio se basará en la propuesta de Oliva, Parra y Sánchez-Queija (2008), el cual lo describe como una oportunidad para el crecimiento y desarrollo personal; lo anterior debido que desde la perspectiva filogenética, el riesgo como oportunidad es adaptativo.

Rodrigo, Máiquez, García, Mendoza, Rubio, Martínez y Martín (2004) describen como el adolescente podría verse involucrado en actividades relacionadas con riesgo para su integridad, debido a que surge una necesidad de buscar nuevas experiencias para recibir la

aceptación y respeto por parte de sus pares, demostrar a su grupo familiar su capacidad y establecimiento de autonomía, o cuestionar la autoridad convencional; cuando el adolescente se ve involucrado en mayor frecuencia a conductas de riesgo como el abuso de alcohol, surgen disfuncionalidades que van relacionados con su adaptación, por ejemplo, las frecuentes faltas de supervisión por parte de sus cuidadores y la falta de autocontrol para resistir la presión de otros adolescentes, pueden conducir a asumir dichas conductas, generando rechazo por parte de otros jóvenes, bajo rendimiento académico, posible exclusión de adolescentes que presentan niveles de inadaptación más bajos. Por lo tanto, no se contempla el asumir riesgos en la adolescencia como un signo temporal de hallazgo de identidad o autonomía, sino como un factor que le permita controlar ansiedad, frustración, anticipación del fracaso o evitación de situaciones estresantes, que se podrían presentar en los ámbitos académicos.

En la adolescencia media, se ha evidenciado una alta aceptación para la asunción de riesgos debido a una carencia en habilidades sociales y de autorregulación, asociados a problemas físicos como el sedentarismo (Sánchez, Torres y Velásquez, 2005), así como desajuste familiar y escolar, generando respuestas de timidez, inhibición y retraimiento, asociados a ansiedad, depresión o somatizaciones, con mayor prevalencia en las mujeres (Rodrigo et al. 2006).

Con base en la teorías de Erikson (1968), en la cual la adolescencia se desenvuelve entre sus transformaciones biopsicosociales y la moral existente, las conductas sobresalientes, tanto de impulsividad como de pensamiento lógico, logran que se materialice la identidad y autonomía personal, en dónde la capacidad de razonamiento se traduce en la formulación de hipótesis, argumentar y analizar las situaciones. Tapia-Balladares, Castro-Castro y Monestel Mora (2007), destacan que en la adolescencia el desarrollo del pensamiento lógico y los sentimientos de

independencia se caracterizan de igual forma en los dos sexos, con prevalencia de conductas prosociales.

Frente a la identidad, Zacarés, Iborra, Tomás y Serra (2009), describen en su estudio, que de acuerdo a las circunstancias la identidad de los adolescentes, podría reconsiderarse y cuestionarse con un amplio proceso de progresión y regresión de acuerdo a las relaciones entre la edad y el contexto; ejemplo de lo anterior sería el desempeño académico, en donde hay un aumento en el interés antes de los 20 años, y después de esta edad disminuye. Así mismo, estos autores describen el término “cerrazón” como la asunción de compromiso por parte del adolescente mediante la adopción de roles, de formas de identificación, en este caso en su grupo de pares, así como en el ámbito escolar y el desarrollo de actividades con base en sus preferencias.

Emocionalmente el adolescente podría manifestar inestabilidad, mostrándose en algunos momentos con estados eufóricos, preferencias por una alta intensidad de relacionarse con sus pares, mientras que en otros momentos, su manifestación de insatisfacción, la soledad y respuestas impulsivas, son ejemplos de las emociones del adolescente; Mestre, Tur, Samper, Nácher y Cortés (2007) describen la inestabilidad emocional como las escasas aptitudes para controlar emociones y comportamientos, lo que produce irritabilidad en el adolescente y tendencia a percibir acontecimientos de forma negativa, generando frustración y exteriorización de conductas con tendencia a la agresividad.

### **Factores que Influyen en la Adaptación en el Adolescente**

La adaptación del adolescente está determinada por la manifestación de pensamientos inconformistas tanto consigo mismo como con la realidad; ansiedad, frustración, hacen que el adolescente entre en permanente cuestionamiento de su rol personal, familiar y social, así como de las oportunidades que se le brinden. Tanto Ciarrochi, Leeson & Heaven (2009) como Fuentes, García, Gracia y Lila (2011) describen como la autorregulación del adolescente está determinada por las sensaciones (fisiológico) y signos (neurológico), ejecutándose procesos relacionados con la activación e inhibición conductual, lo que hace que el sujeto exteriorice sus emociones, así como las acciones que le permitirán establecer relaciones funcionales de acuerdo al contexto en donde esté inmerso, además de la toma de decisiones que se ajustan sus demandas, lo que conlleva a que la sensibilidad por la recompensa, refuerzos de sus comportamientos, son elementos que conducen a un estado de adaptación por parte del adolescente, existiendo relación directa con una elevada autoestima y con una mayor adaptación a nivel personal (Martínez-Antón, Buelga y Cava, 2007).

Un elemento que forma parte de su proceso de adaptación son los estilos de afrontamiento emocional, Díaz-Aguado y Martín (2011) hallaron diferencias entre sexos frente a conductas de dominio o sumisión, como respuesta a eventos que podrían generar estrés al adolescente: conductas externalizantes agresivas, en hombres, que perjudican las relaciones interpersonales, mientras que para las mujeres, hay una interiorización del conflicto, que podrían conducir a estados patológicos como la ansiedad o la depresión; las adolescentes presentan tendencia a la depresión, debido a que existe una predisposición de generar pensamientos de rumiación. Sánchez-Bernardos, Quiroga, Bragado y Martín (2004) identificaron que la adaptación de los adolescentes estaba relacionado con procesos empáticos, implicando la

cooperación a sus pares, como tarea principal y posponiendo sus actividades personales; la familia y la escuela no son los únicos contextos que contribuyen con la adaptación del adolescente, sus relaciones afectivas románticas tienen una alta validez en este proceso (Vargas y Barrera, 2002).

Durante su proceso de adaptación el adolescente refleja características relacionadas con el sexo; Rodrigo et al. (2004) identificaron como en la adolescencia media, las chicas no se sienten satisfechas con su cuerpo, no presentan regularidad en su alimentación, mientras que los chicos presentan menor rendimiento académico; lo anterior debido a que su desarrollo neurológico lo determina el sexo, manifestándose comportamientos que podrían perjudicar su integridad, como la reducción en la ingesta de alimentos, y en donde su autorregulación les permite comportarse de acuerdo a su pensamiento lógico y a su cuestionamiento de normas.

Lafuente (1989) contempla como en esta etapa se integra la sociedad para la construcción de la identidad adulta, adquiriendo paulatinamente autonomía, canalizándola a través del grupo de pares; así mismo, su identidad es representada por una organización cognitiva basada por el compromiso con sus pares; en el proceso de desarrollo de la autonomía, se determina a través de la forma en que los cuidadores responden de forma oportuna y funcional a las necesidades de los adolescentes, así como la validación de sus opiniones (Vargas y Barrera; 2002).

De otro lado, la preocupación por el desempeño en labores futuras y una estabilidad, se consolidan a través de la autonomía, debido que para este autor la autonomía no es posible sin una responsabilidad; así mismo, el adolescente se enfoca hacia ciertas habilidades y preferencias, elevando su capacidad intelectual; lo anterior se presenta de manera conflictiva, dado que de la irritabilidad que se manifiesta en ocasiones o con reacciones emocionales explosivas (impulsividad), caracterizada por los cambios neurológicos, conducen al adolescente a la

búsqueda de situaciones que lo lleven a ajustarse contextualmente, o a situaciones asociadas a fracaso como el bajo rendimiento académico (Romero, Luengo, Gómez-Fraguela y Sobral, 2002).

En lo que respecta a características de desarrollo, Gómez-Maquet (2007) identificó a través de un estudio comparativo entre sexos en adolescentes, que las jóvenes mayores experimentan sentimientos negativos como desinterés, aburrimiento tristeza y letargo; en lo que respecta al canal cognitivo, pensamientos catastróficos, absolutista y autoderrotista; situación contraria a la que vivieron los adolescentes (hombres) de dicha investigación.

Frente al ajuste del adolescente en un ámbito académico Romero, Luengo, Gómez-Fraguela y Sobral (2002), hallaron a través de la aplicación de una escala, que la responsabilidad estaba directamente relacionada con el rendimiento académico; lo anterior se puede inferir que sucede debido a que la adaptación en un espacio educativo, depende de la conducta que motive la participación, investigación, construcción de proyecto de vida que dirija al adolescente a un estado de satisfacción por el cumplimiento de sus objetivos.

Rodrigo et al. (2004) hallaron relación entre las actividades de ocio y la adaptación escolar, describiendo que dichas actividades se centraban en el consumo de productos adictivos, directamente relacionado con una insatisfacción escolar, situaciones de repetición de curso o absentismo escolar. La existencia de ambientes socializadores con presencia de eventos esporádicos como agresiones, hacen que el adolescente se ajuste y se sienta en un estado de bienestar biospsicosocial, disminuyendo estímulos discriminativos que incrementen comportamientos perturbadores, o signos clínicos patológicos.

Díaz-Aguado y Martín (2011) encontraron diferencias significativas en el rendimiento académico entre las y los adolescentes, evidenciando mayor adaptación por parte de las

adolescentes debido a procesos como expectativas de seguir estudiando, sentido de pertenencia a la escuela, relaciones funcionales con el profesorado; a lo anterior su suma el análisis de que las adolescentes debido a procesos culturales, poseen valores relacionados con la empatía y alta capacidad para tolerar frustraciones.

El desarrollo académico del adolescente está relacionado con logros, expectativas y motivaciones que permiten al sujeto la construcción de su proyecto de vida; de acuerdo a las manifestaciones tanto neurológicas como sociales de esta etapa, se han encontrado hallazgos relacionados entre dichas manifestaciones y su ajuste, Navarro-Pardo, Meléndez, Galán y Sancerni (2012) encontraron que en la adolescencia se presentan con frecuencia los trastornos de ansiedad, debido a exigencias académicas, cambios hormonales o por la creciente relación e intimidad y compromiso entre pares; por otra parte, Rueger, Malecki & Demaray (2008), determinan como las relaciones funcionales entre el estudiante y el docente hace que se incrementen conductas, como por ejemplo motivación frente al estudio y por ende, altos resultados académicos, permitiendo que el adolescente tenga adaptación frente a su proceso de estudio (Estévez et al 2008), así como un reconocimiento de sus habilidades académicas por parte del docente al adolescente está directamente relacionado con una mayor autoestima por parte del estudiante (Martínez-Antón et al. 2007).

En cuanto a la familia y la adaptación escolar, Martínez, Musitu, Amador y Monreal (2012) hallaron que de acuerdo al apoyo que reciba el adolescente en su etapa escolar, esta relacionado tanto con el autoestima como con la percepción que se tiene frente a los refuerzos que producen los resultados académicos, lo que comportamentalmente se evidenciaría con habilidades sociales, autorregulación y reducción de problemáticas psicológicas como ansiedad. Estos mismos autores plantean, que si no se recibe apoyo por parte de la familia en los procesos

académicos (incluyendo actividades físicas), los adolescentes tendrían refuerzos, de tipo social, en situaciones de riesgo como la autoría en Bullying o acoso escolar y ser población rechazada debido a su déficit de habilidades sociales.

La autorregulación del adolescente en el contexto escolar está asociada a conductas que previenen asunción de riesgos, presencia de estados motivacionales que permiten planificar y generar respuestas de acuerdo a los estímulos. De la Fuente, Peralta y Sánchez (2009) hallaron como la autorregulación de los adolescentes contribuye con la convivencia escolar y reduciendo situaciones académicas desadaptativas como el acoso escolar. Para que se desarrolle un proceso de adaptación en la escuela, Díaz-Aguado (2005), expone como una conducta prosocial permite el ajuste del adolescente, enfatizando que dichas conductas deben ser entre los mismos adolescentes, con sus docentes, lo que generaría confianza en las relaciones sociales del adolescente en el contexto escolar, además de prevenir situaciones de violencia.

Una de las características principales del área social del adolescente es el fortalecimiento de las relaciones interpersonales con sus pares y está relacionado con que el sujeto no presente signos de alteraciones clínicas significativas como por ejemplo trastornos de ansiedad; Rueger et al. (2008), hallaron como las adolescentes perciben mayor apoyo social que los adolescentes, además en comparación con sus padres o docentes; adicionalmente evidenciaron como desde los adolescentes (hombres) las conductas internalizantes eran manifiestas con mayor intensidad que para en el caso de las adolescentes, las conductas externalizantes en su proceso de adaptación. Estos mismos autores, identificaron desde las interacciones entre adolescentes, en el caso de los adolescentes (hombres), las relaciones con los compañeros permitían el desarrollo de autoestima, liderazgo, reduciendo presencia de hiperactividad y depresión, mientras que para las adolescentes, hay mayores habilidades sociales, asociados a la percepción que tiene frente a su



autoestima y a la valoración de su rol, evidenciándose que una alta autoestima está relacionada con el discernimiento por parte del adolescente frente a su satisfacción vital (Estévez et al. 2008). La importancia por parte del adolescente frente al establecimiento de relaciones interpersonales con sus pares, determinan la conducta del sujeto, debido a que el comportamiento tiene unas funciones específicas aceptadas por el grupo; dichos comportamientos deben ser avalados por sus semejantes (Serrano, Godás, Rodríguez y Mirón, 1996).

Desde la interacción con su grupo de pares, Gutton (2007) manifiesta que en esta etapa la vida es un trabajo de creación, en donde muy pocas veces se identifica como solitario, fortaleciendo relaciones intersubjetivas; el desarrollo de conductas prosociales basadas en la empatía, permite que incrementa habilidades sociales para interactuar con pares, lo que le permite ajustarse a un determinado grupo o contexto social (Escrivá et al. 2002). Por su parte, Tapia-Balladares et al. (2007) muestran como esas conductas prosociales basadas en la empatía, se basan teniendo en cuenta la perspectiva de la otra persona, así como la reciprocidad de las relaciones interpersonales; lo anterior debido a que los adolescentes actúan de acuerdo a las contingencias que les proporciona las relaciones sociales, puesto que de acuerdo a su proceso de adaptación, las situaciones compartidas al tener un carácter de empatía con sus pares, son refuerzos de comportamientos socialmente aceptables. La conducta prosocial en la adolescencia tienen como base la empatía y la autorregulación, Mestre, Tur, Samper, Nácher y Cortés (2007), evidencian como la predisposición prosocial se asocia con la capacidad de mostrarse sensibles hacia las necesidades ajenas y atribución benévola a los demás.

La familia en el adolescente es el recurso afectivo que contribuye al proceso de ajuste del sujeto. Palou, Ponseti, Borrás y Vidal (2005) identificaron que de acuerdo al nivel educativo de los padres, había una relación directa con la práctica de actividades saludables en los

adolescentes, siendo las madres figuras de afecto y de carácter emocional (apoyo), debido al rol que desempeñan; mientras que los padres, debido a que sus pautas de crianza se consideran más de tipo directivo, alientan a sus hijos a la práctica, direccionamiento y organización de dichas actividades; Martínez et al. (2012) y González y Otero (2005) identificaron como el apoyo por parte de los padres tiene diferenciación de acuerdo al sexo, puesto que cuando el adolescente percibe apoyo por parte de su padre, se asocia con una menor participación en conductas agresivas, valorándose así el joven de un modo más positivo tanto a nivel familiar, escolar y social, mientras que el apoyo de la madre se relaciona con la percepción de la escuela como un espacio de conocimiento.

Del mismo modo, Pons, Queralt, Mars, García-Merita y Balaguer (2010) hallaron como la relación funcional del adolescente con la familia es un mantenedor para la práctica de la actividad física; Rueger et al. (2008), hallaron como el apoyo de los padres a sus hijos adolescentes hace que en el caso de las adolescentes disminuyan problemas de conducta como la agresividad, mientras que para los hombres se incrementa el liderazgo y habilidades sociales para relaciones con sus pares. El adolescente contempla a la familia como su grupo de apoyo, teniendo una mayor tendencia el rol de la madre como la figura emocional y afectiva del núcleo (Serrano et al. 1996), debido a que las relaciones funcionales entre cuidadores e hijos, se asocia positivamente a un ajuste del adolescente, conllevando a una integración social.

## **Actividad Física y Adaptación**

Tanto la prevención de asumir conductas de riesgo y el apoyo de los cuidadores de los Adolescentes, se podría inferir como la posibilidad de contemplar la actividad física como una alternativa para mejorar la calidad de vida en el adolescente, reduciendo situaciones que puedan afectar su integridad tales como dificultades de salud (Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo, 2011), abuso de drogas, alcohol (Avellaneda, Gras y Font-Mayolas, 2010), problemas relacionados con la obesidad (Almeida, Salgado, Nogueira, 2011; Giraldo, Poveda, Forero, Mendivil y Castro 2008; Palou et al., 2005), además de tener concordancia entre dicha enfermedad y hábitos de sueño inadecuados para la edad (Páez y Castaño, 2010); conductualmente, Carrasco, Gómez y Staforelli (2009) hallaron presencia de signos de ansiedad, depresión, agresión y sentimientos de exclusión en adolescentes que presentaban prácticas de actividades físicas que requieran un mínimo de esfuerzo o de dedicación (Molinero, Martínez, Garatachea y Márquez, 2010) además de estar directamente relacionada la adaptación en altos niveles con la salud física (Urdampilleta, González, Infante y Goñi, 2011).

Oliva (2007), afirma como comportamentalmente el adolescente halla actividades que podrían afectar su integridad, proponiendo como la puesta en marcha de actividades que mejoren su calidad de vida, como la realización de actividades físicas, podrían reducir acciones de riesgo como el abuso en el consumo de drogas (Oliva et al. 2008). La actividad física produce un estado de bienestar biopsicosocial y es un reforzador de acuerdo tanto a las motivaciones como a las recompensas que ciertas características determinan el comportamiento del adolescente a la hora de practicar actividades físicas; Gálves, Rodríguez y Velandrino (2007) hallaron en su investigación que el resultado más relevante en la práctica física era la interacción social,

especificando el valor de las experiencias socio-afectivas con su grupo de pares, seguido por la necesidad individual de autorrealización, búsqueda de forma física, sensación de catarsis, desarrollo de habilidades motrices y el disfrute de una distracción o esparcimiento; el adolescente, en su búsqueda de identidad, se motiva para la superación de un reto y lograr una condición física saludable, sumado a los hallazgos de Molinero, Martínez, Garatachea y Márquez (2010) y Serrano et al. (1996), dado que el día de la práctica está directamente relacionado con la motivación.

Como momento de transición, la adolescencia presenta aumento de autoconcepto y autoestima, vitales para la adaptación (Navarro-Pardo et al. 2012); Gálves et al. (2005) agregan que no comparten que el control del peso y la estética sean más significativos para mujeres que para hombres, puesto que de acuerdo a los hallazgos, la homogeneidad de los sexos refiere la igualdad de conceptos frente a lo lúdico que implica la práctica de la actividad física; además, refieren que el nivel de educación, la automotivación, la autoeficacia, el apoyo dado por otra persona significativa de su entorno, tiempo disponible por parte del sujeto, facilidad de acceso a las instalaciones, influencias familiares, influencia del grupo de pares, permiten comportamientos relacionados con la práctica.

Otro elemento inmerso en la motivación lo describe Palou et al. (2005), en donde de acuerdo a la edad de iniciación de la práctica deportiva, hay una relación con la frecuencia de la conducta participativa en dichas actividades, puesto que a más temprana edad de iniciación, hay mayor práctica en edades posteriores, además de contribuir a un desarrollo de habilidades motrices básicas en la infancia.

Además de la Práctica de la Actividad Física como hábito saludable la cual desarrolla comportamientos adaptativos en los adolescentes, la motivación no sólo depende de herramientas

psicológicas como el desarrollo de un hábito o la autorregulación (Escrivá et al., 2002); dentro de criterios ambientales, el acompañamiento por parte tanto de profesionales o de sus padres, incrementa la práctica de la actividad física, sumando que la práctica tenga un componente de programación establecido y organizado (Molinero et al, 2010; Sánchez, Torres y Velásquez, 2005), debido a que el adolescente, especialmente en etapa tardía, fortalece sus relaciones interpersonales con sus docentes como parte de un proceso de ajuste (Páez y Castaño 2010), además que el adolescente perciba resultados inmediatos de su práctica, siendo el refuerzo que mantiene la conducta de la realización de la actividad (Varela et al. 2011), cooperando con un estilo de vida saludable.

Una de las causales que no se realice práctica de actividad física es el avance tecnológico, debido a que la inversión de tiempo en ver televisión, utilización de equipos de cómputo o vídeo juegos reduce el hábito de la práctica de la actividad física (Molinero et al. 2010; Giraldo et al. 2008), con mayor prevalencia en las adolescentes (Pons et al. 2010); Giraldo et al. (2008) por su parte, hallaron que la práctica de actividad física depende de la caracterización pública o privada de las instituciones educativas, puesto que en instituciones privadas el acceso a escenarios, hábitos saludables, altos recursos económicos (Palou et al. 2005), implementos deportivos utilizables, tiempo, habilidades (coordinación, agilidad, resistencia, flexibilidad), conocimiento de los procedimientos para las prácticas de actividades físicas, ofertas de programas organizados y dirigidos (Varela et al. 2011), mantienen conductas dirigidas a estilos de vida sin presencia o con reducida manifestación de riesgos, y que tienen relación directa con la participación en dichas actividades.

Por otra parte, Martínez et al. (2012) no encontraron diferencias significativas entre el mantener una actividad física y las condiciones socio-económicas, pero si hacen énfasis entre la

adolescencia temprana y media, debido a que en los inicios de la adolescencia no hay una preocupación por lo corporal, mientras que en la adolescencia tardía, ya sea por factores individuales o sociales, hay un incremento en el pensamiento y en los comportamientos que buscan una imagen corporal socialmente aceptable.

Sí bien la impulsividad es característica en la adolescencia, la diversidad de actividades relacionadas con el desarrollo deben proporcionar espacios sin presencia de riesgos para su integridad, como lo es el abuso del alcohol. Algunos autores (Ángeles, 2011; Gálves et al., 2007; Oliva et al., 2008) concluyen que para reducción de riesgos en los adolescentes y de presencia de patologías, la implementación de programas colaborativos comunitarios, de carácter extra escolar, en donde se incorporen los pares y la familia es una estrategia de prevención, de tal forma que se priorice las preferencias de los adolescentes, siendo una etapa en dónde la práctica de actividades físicas se manifiesta de forma característica. Con base en la población y contexto de la presente investigación, las actividades físicas que se caracterizan como Danza, Gimnasio y Deportes, actividades consideradas como que requieren esfuerzo físico y que son practicadas debido a una motivación.

A pesar de lo anterior, en el estudio de Páez y Castaño (2010), mostró que en una población de estudiantes de universidad no encontraban preferencias en dichas prácticas, debido a la poca promoción de las mismas; Arruza y Arribas (2008), comentan como la actividad física se asume como un hábito saludable, disfrutando una mayor calidad de vida, disminuyendo complicaciones biopsicológicas como lo es la obesidad y signos de ansiedad; además, la práctica de dicha actividad incentiva la interacción social, sumando su carácter lúdico, aparición de conductas desinhibidas (Romero et al. 2002), formación en valores ciudadanos como respeto por la diversión, aceptación y solidaridad (Palou et al. 2005); mientras que de acuerdo a las

conclusiones de Pedrosa, García-Cueto, Suárez-Álvarez y Pérez (2012), cuando se practica la actividad física de forma individual, la relación con el grupo y de su entorno, se reduce desde la interacción.

Castillo y Casullo (2007) por su parte, muestran como los adolescentes tanto hombres como mujeres, son los que en menor medida consumen tabaco, alcohol, marihuana, hay mayor frecuencia de consumo de alimentos sanos; desde las características de sexo, hay participación de mujeres adolescentes a las prácticas físicas debido a una preocupación por la salud y por mejorar el aspecto físico, o la presencia de sedentarismo y riesgo de presentar trastorno de conducta alimentaria al no practicarlas (Páez y Castaño, 2010) (Noreña, Rojas y Novoa, 2006); mientras que los hombres, ven en la actividad física aspectos más de carácter lúdico, recreativo y de relaciones sociales, además de ser la población que tiene mayor preferencia en la práctica de actividades físicas en relación con las mujeres (Páez y Castaño, 2010; Giraldo et al., 2008; Varela et al., 2011), hallaron dentro de las diferencias de sexo en la práctica de actividad física, la nula o mínima cultura de la actividad física en las mujeres, en desventaja con los escenarios, publicidad y apoyo que la actividad física se enfoca en el sexo masculino (Palou et al. 2005; Revuelta y Esnaola; 2011); por su parte Pons et al. (2010) evidencian en su estudio como el no apoyo de los padres a las adolescentes frente a la práctica de la actividad física determina la motivación.

Además de las razones de prácticas saludables como herramientas para calidad de vida en las poblaciones, hay factores asociados al autoestima. Al respecto, Esnaola (2008), comenta que los y las adolescentes, practican actividades físicas por un atractivo físico, analizando que debido a la presión social, especialmente de tipo occidental, los adolescentes sientan preocupación por su imagen física (Navarro-Pardo, Meléndez, Galán y Sancerni, 2012), buscando alternativas que

promuevan no solo su creencia frente a una imagen tanto física como social, sino el desarrollo de la actividad física como parte de la búsqueda de un estado de bienestar para el sujeto.

Del mismo modo, factores asociados a la adaptación escolar harían referencia a los asociados a la práctica de actividad física y al consumo de alimentos saludables, los cuales contribuyen al desarrollo de un estado de bienestar y de ajuste del adolescente en este contexto específico (Pastor, Balaguer y García-Merita, 2005). Adicionalmente, Pons et al. (2010), describen que desde la prevención de conductas de riesgo, los contextos escolares y extraescolares tienen la oportunidad de brindar espacios y programas para mejorar condiciones de calidad de vida de los adolescentes; idea análoga a la práctica de actividad física.

Pons et al. (2010) sugieren tener en cuenta que la práctica se adecue a las necesidades físicas de los sujetos como el peso corporal. Es así, como la práctica de dichas actividades, y con base en el desarrollo neurológico en ambos sexos, evidencia que independiente de la razón de su práctica, el desarrollo de actividades físicas generan un estado de bienestar al adolescente, proporcionando espacios saludables y de fortalecimiento en habilidades sociales.

Es así como el adolescente desarrolla habilidades de afrontamiento para su proceso de adaptación; la personalidad del adolescente se construye desde aspectos de pensamiento autónomo, junto con el deseo de pares por la identidad; Tanto Castro y Casullo (2001) como Cano de Faroh (2007) establecen como a través de la cognición, el adolescente llega a eventos satisfactorios, similares al bienestar, como las actividades físicas, en donde esta población acepta la estabilidad entre un contexto y los estilos de vida.

Por lo tanto, la Actividad Física brinda al Adolescente autoestima, reducción de comportamientos agresivos, aumento de habilidades sociales, motivación a través del refuerzo de prácticas, asociación de la práctica con el consumo de alimentos saludables, hábitos de sueño sin



alteraciones, fortalecimiento de las relaciones familiares, sentimientos de independencia e identidad de acuerdo a la práctica que se desarrolle, construcción de logros en su Proyecto de Vida, autorregulación, y por lo tanto ajuste en cada una de sus áreas de Desarrollo.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Identificar y comparar el nivel de adaptación Personal, Familiar, Escolar y Social de adolescentes que practican y que no practican actividad física en el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA de la ciudad de Duitama.

### **Objetivos Específicos**

Identificar y describir el nivel de adaptación familiar, social, personal y escolar en adolescentes que practican y que no practican actividad física en el SENA de la ciudad de Duitama.

Comparar el nivel de adaptación familiar, social, personal y escolar en adolescentes que practican y que no practican actividad física en el SENA de la ciudad de Duitama.

### **Definición Operacional**

#### Adaptación (Variable Dependiente)

Para efectos del tratamiento estadístico se medirá esta variable a partir de las puntuaciones numéricas del Instrumento TAMAI en los 4 niveles de adaptación que mide: Escolar, Familiar, Social y Personal, por tanto para realizar la comparación entre grupos la variable será tomada como numérica discreta. Según Hernández (1998), la Inadaptación Personal es considerada como el desajuste que tiene la persona (autodesajuste) como con la realidad general o dificultad personal para aceptar los hechos como son (desajuste dissociativo); en cuanto a la inadaptación escolar, está ligada a la insatisfacción y comportamiento disfuncional con respecto a lo académico; la inadaptación social hace referencia al grado de incapacidad que suponen las relaciones sociales, comprendiendo el autodesajuste social y la restricción social; y la insatisfacción familiar es la inconformidad en cuanto al clima del hogar.

Variable conceptual: Investigación descriptiva de Adaptación en Adolescentes, referida como un proceso dinámico y relacional entre la persona y el medio, en donde se espera que se ajuste la conducta del individuo a sus deseos y preferencias, además de las circunstancias del entorno (Del Bosque y Aragón, 2008).

## **Método**

### **Tipo de Estudio**

El presente estudio investigativo es de corte empírico-analítico, diseño descriptivo de tipo comparativo y transeccional. Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Sampieri, Fernández y Baptista, 1991). Para la presente investigación se describirán y compararán los niveles de adaptación personal, familiar, educativa y social de los estudiantes del SENA que practican o no actividad física.

### **Participantes**

68 Adolescentes pertenecientes al SENA de la ciudad de Duitama. El universo fue de 185 estudiantes del SENA, de los cuales 137 son Adolescentes. Se solicitó autorización a Padres de Familia, aprobando en su totalidad el desarrollo de la Investigación y la aplicación de los Instrumentos. Los Adolescentes que decidieron participar fueron 86 a través del asentimiento informado; posteriormente se les aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para seleccionar los que no practican y practican actividad física, arrojando que 34 no practican actividad física y se tomó el mismo número aleatorio de los que practican actividad física.

Para efectos del estudio se utiliza muestreo no probabilístico de sujetos tipo, consistente en la profundidad y en la cantidad de información, analizando el significado de uno o varios grupos en particular (Sampieri, Fernández y Baptista, 1991).

En cuanto a la descripción de la población, con respecto al sexo, la participación de la Mujer fue de un 59%, frente a la del Hombre con un 41%; las mujeres que Practican Actividad Física y las que No Practican tienen un 71%, de la misma forma, los hombres tanto los que

Practican como los que No Practican tienen un 29%; de la población total del estudio, el 59% cuentan con 16 años de edad, el 32% cuenta con 17 años y el 8% cuenta con 18 años; el estrato con mayor prevalencia es el 2 con un 78%, estrato 3 con un 13% y estrato 4 con un 9%. Los Técnicos y Tecnólogos que cursan los Adolescentes están relacionados con temas Agropecuarios y Agroindustriales.

### **Instrumentos**

Para la selección de los sujetos que practican y que no practican actividad física, se utilizó el *Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ* (Booth, 2000): puntuación descrita como: Bajo, Medio y Alto (Anexo 1). Para la actual investigación, se seleccionarán los sujetos que no practican actividad física con la calificación de Bajo, mientras que para los adolescentes que practican actividad física, estarán en las calificaciones de Medio y Alto, teniendo como criterio la puntuación categórica del cuestionario y tiempo de dedicación, versión corta (Varela et al. 2011). Su fiabilidad test-retest es de  $r_s \frac{1}{4} 0,8-0,96$ , con una validez de  $r_s \frac{1}{4} 0,33$  y de  $r \frac{1}{4} 0,67$ . Se expresan en METs minutos/semana. El IPAQ considera actividades de intensidad moderada a aquellas de 3-6 METs y vigorosas a aquellas mayores de 6 METs y emplea los siguientes equivalentes metabólicos para cada nivel de actividad: caminar = 3,3; actividad moderada = 4,0; actividad vigorosa = 8,0. Así, los METs min/semana corresponden al equivalente metabólico  $\times$  minutos al día  $\times$  días a la semana. El cuestionario clasifica adicionalmente la Actividad Física en tres niveles: baja, moderada y alta. La categoría alta estaría compuesta por individuos muy activos, mientras que la categoría baja incluiría a los sujetos sedentarios (Parada, Klaasen, Lisboa, Saldías, Mendoza y Díaz, 2011).

Para la descripción de la variable Adaptación se empleó el *Test Autoevaluativo Multifactorial de Adaptación Infantil TAMAI* (Hernández, 1998, 3ª ed.), el cual es una prueba autoevaluativa que consta de 175 ítems (Anexo 2), que se responde afirmativa o negativamente con el propósito de identificar niveles de adaptación Personal, Familiar, Social Escolar. Su aplicación de forma individual, para el presente estudio se llevará a cabo con adolescentes desde los 14 a los 18 años. El test autoevalúa la Inadaptación Personal, que comprende desde el desajuste del adolescente que tiene consigo mismo, como con su cotidianidad; a Inadaptación Social, como el significado del grado de incapacidad o de dificultades que podrían surgir en la relación social; la Inadaptación Escolar, que evalúa la insatisfacción y comportamientos disfuncionales respecto a la realidad escolar; la Insatisfacción con la Familia, relacionado con el ambiente psicosocial del hogar y la relación de los cuidadores entre sí; la Insatisfacción con los Hermanos, que analiza las diferencias y una relación negativa entre los hermanos y, finalmente, las pautas de crianza de los Padres, donde los estilos educadores de los padres son evaluados según la percepción de los adolescentes. En cuanto a su fiabilidad, se ha utilizado el procedimiento de las dos mitades con la corrección de la fórmula de Sperman-Brown, obteniendo un índice de fiabilidad del 0,87, para el test en general. En relación con los tres niveles estudiados, los resultados son como siguen: Primer Nivel 0,67; Segundo Nivel 0,89 y Tercer Nivel 0,83.

El nivel 3 del TAMAI comprende de los 14 años y 6 meses a los 18 años y se califica: MB (Muy Bajo; centil 1 a 5); B (Bajo; centil de 6 a 20); CB (Casi Bajo; centil 21 a 40); M (Medio; centil 41 a 60); CA (Casi Alto; centil 61 a 80); A (Alto; centil 81 a 95); MA (Muy Alto; centil 96 a 99); para el presente estudio, del centil 61 se considerará como inadaptación.

## **Procedimiento**

Fase 1: Se explicarán los objetivos de la investigación a las directivas del SENA de la ciudad de Duitama, con el propósito de obtener la autorización (Anexo 3) para el desarrollo de la investigación.

Fase 2: Explicación de la investigación a Padres de familia y población objetivo para la obtención de los Asentimientos (Anexo 4) y Consentimientos (Anexo 5) informados, así como el propósito del cuestionario IPAQ y del instrumento TAMAI; además de la recolección de datos frente a la caracterización de los sujetos de la investigación

Fase 3: Análisis de resultados y discusión, los cuales serán socializados a las directivas y demás interesados del SENA de la ciudad de Duitama.

Para efectos del análisis estadístico descriptivo la variable también será medida de forma ordinal de acuerdo a las categorías ofrecidas por el instrumento: análisis de frecuencias.

Análisis de resultados: análisis estadístico descriptivo en dos etapas: por medio de medidas de tendencia central y posteriormente, por frecuencias conforme a las categorías que ofrece el instrumento. La comparación entre grupos se realizara por medio de la aplicación de estadística de Prueba T paramétrica para comparación de medias.

La prueba t de Student para datos independientes se utiliza cuando se desea comparar única y exclusivamente las medias entre dos grupos (por ejemplo deseamos saber si la altura varía según el género).

## **Consideraciones Éticas**

La presente investigación se basará en los principios éticos y el código de la conducta APA (2006), considerando que parte de la población es menor de edad de acuerdo a las Leyes Colombianas, se deberá solicitar consentimiento por parte de sus responsables, informando que dentro de la investigación no se solicitarán datos como: nombres, identificación, o cualquier otro tipo de información que revele identidad de alguno de los participantes; es así como el investigador actuará bajo la premisa de beneficencia, responsabilidad, respeto por la población objeto del estudio y su dignidad, basados en el artículo 2.

Además, el estudio se fundamentará en la ley 1090, aplicando la confidencialidad, teniendo en cuenta que los resultados obtenidos de la aplicación de pruebas, análisis y discusión de resultados, serán de carácter investigativo y la información será compartida entre personas autorizadas para la investigación; información que será de responsabilidad del autor de la investigación. Así mismo, se actuará con bienestar en el Aprendiz, siempre desarrollando labores en pro del desarrollo integral.

La ley 1098 en su artículo 34 contempla el derecho a la información, situación que obliga a la investigación a presentar los resultados del estudio en adaptación tanto a los funcionarios involucrados en la parte formativa, como a los responsables del cuidado de los adolescentes, así mismo a la población objeto del estudio; además, se realizarán los consentimientos informados dirigidos a las familias o representantes legales de los adolescentes involucrados en la investigación; además de los asentimientos informados permitiendo que la población tenga opinión para la participación dentro de la investigación y ser informados acerca de los resultados del mismo.



Como se había planteado en la justificación de esta investigación, los resultados pretenden dar aportes frente a la práctica de la actividad física y su relación con la adaptación en los adolescentes, siendo una práctica que brinda al sujeto calidad de vida, desarrollando comportamientos a nivel social, académico y familiar que se adapten a las exigencias ambientales.



En la Tabla 2, sí se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos que practican Actividad Física con relación a los que no practican Actividad Física de acuerdo a la aplicación de la Prueba T para muestras relacionadas, con una puntuación de 0,026, lo que significa que la Práctica de Actividad Física tiene relación directa con el desempeño académico, puesto que la exigencia dentro de esta ámbito genere problemas psicológicos como la ansiedad, la cual se puede reducir con la Práctica de Actividad.

*Tabla 2. Estadístico Comparativo Subescala TAMAI Inadaptación Escolar entre los grupos del estudio*

		Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par	Inadaptacion.Escolar.N	15,588	39,118	6,709	1,939	29,237	2,324	33	,026
1	o.Act.Fisica - Inadaptacion.Escolar.A ct.Fisica								

En la Tabla 3, hay diferencias estadísticamente significativas entre los grupos que practican Actividad Física con relación a los que no practican Actividad Física, presentándose mayor Inadaptación Social, de acuerdo a la aplicación de la Prueba T para muestras relacionadas, con una puntuación de 0,023, siendo significativo el apoyo por parte del grupo de pares en la Adolescencia, el cual refuerza y/o mantiene la conducta de la Práctica de Actividad, así como genera un estado emocional adaptativo, en contraste con los que No Practican.

*Tabla 3. Estadístico Comparativo Subescala TAMAI Inadaptación Social entre los grupos del estudio*

		Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par	Inadaptacion.Social.	11,500	28,165	4,830	1,673	21,327	2,381	33	,023
1	No.Act.Fisica - Inadaptacion.Social. Act.Fisica								

El análisis de la Tabla 4 evidencia que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos que practican Actividad Física con relación a los que no practican Actividad Física de acuerdo a la aplicación de la Prueba T para muestras relacionadas, con una puntuación de 0,418, en la subescala de Insatisfacción Familiar debido a que la Adaptación en el Adolescente depende de situaciones como compartir experiencias con la Familia que no implican Actividad Física como por ejemplo acompañamiento a actividades artísticas, reconocimiento del desempeño académico, concertación de normas y cumplimiento de acuerdos entre Padres y Adolescentes.

*Tabla 4. Estadístico Comparativo Subescala TAMAI Insatisfacción Familiar entre los grupos del estudio*

		Diferencias relacionadas							
		Media	Desv. Típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par	Insatisfaccion. Familiar.No. Act.Fisica - Insatisfaccion. Familiar.Act. Fisica	2,882	20,485	3,513	-4,265	10,030	,820	33	,418

Con base en la Tabla 5, se identifica mayor nivel de desadaptación en los que no Practican Actividad Física en la puntuación Alta con un 35,3%, seguido por las calificaciones de Casi Alto y Casi Bajo con un 20,6% análogamente; la categoría Media con un 2,9% en la subescala; en los que Practican Actividad Física, se evidencia que en nivel Muy Alto es representativo el porcentaje con un 23,5%, siendo la mayor frecuencia en esta población y en subescala de Inadaptación Personal. Esto indica que el desajuste puede estar asociado al pensamiento hipotético-deductivo que presenta el Adolescente frente a la realidad, generando pensamientos de estados satisfactorios a otros y no consigo mismo, aumentando la probabilidad si se desarrolla la Práctica de Actividad Física.

*Tabla 5. Frecuencias y Porcentajes de la Subescala TAMAI en los grupos de estudio: Inadaptación Personal*

Inadaptación Personal No Actividad Física	Categoría	Frecuencia	%	Inadaptación Personal Actividad Física	Categoría	Frecuencia	%
	Muy bajo	5	14,7		Muy bajo	5	14,7
	Bajo	2	5,9		Bajo	6	17,6
	Casi Bajo	7	20,6		Casi Bajo	6	17,6
	Medio	1	2,9		Medio	2	5,9
	Casi Alto	7	20,6		Casi Alto	6	17,6
	Alto	0	35,3		Alto	1	2,9
	Muy Alto	12	0		Muy Alto	8	23,5
	Total	34	100		Total	34	100

En la Tabla 6 los mayores porcentajes se ubicaron en las categorías de Muy Bajo con un 26,5%, Bajo con un 20,6% y Casi Bajo con un 14,7, mientras que en los niveles altos, sus frecuencias fueron más bajas, siendo la puntuación del nivel de Muy Alto de 14,7%, indicando mayor desadaptación en lo académico en los adolescentes que No Practican Actividad Física; así mismo, los que Practican Actividad Física, presentan bajos niveles de desadaptación con puntuaciones como 32,4% en Muy Bajo, 26,5% en Bajo y 23,5% en Casi Bajo, siendo relevante que los que Practican Actividad Física tienen mayor motivación para el desempeño académico, elevando puntuaciones (refuerzos tangibles), fortalecimiento de relaciones con sus Docentes (refuerzos sociales) y siendo apetitivo la pertenencia a procesos estudiantiles.

*Tabla 6. Frecuencias y Porcentajes de la Subescala TAMAI en los grupos de estudio: Inadaptación Escolar*

Inadap. Escolar No Actividad Física	Categoría	Frecuencia	%	Inadap. Escolar Actividad Física	Categoría	Frecuencia	%
	Muy bajo	9	26,5		Muy bajo	11	32,4
	Bajo	7	20,6		Bajo	9	26,5
	Casi Bajo	5	14,7		Casi Bajo	8	23,5
	Medio	4	11,8		Medio	4	11,8
	Casi Alto	1	2,9		Casi Alto	2	5,9
	Alto	3	8,8		Alto	0	0
	Muy Alto	5	14,7		Muy Alto	0	0
	Total	34	100		Total	34	100

De acuerdo a la Tabla 7 son altos los porcentajes en los niveles Muy Alto con un 38,2% y Alto con un 26,5% en la subescala de la población que No Practica Actividad Física, mientras que para el nivel Muy Bajo hay un 5,9%; por su parte en los niveles Medio y Casi Alto hay un 38,2% y 34,4% respectivamente, en la población que Practica Actividad Física, lo anterior sucede debido a que el Adolescente cuestione normas, asociado al desajuste personal, conduciendo a que la No Práctica de Actividad Física surja porque esta acción comprende organización, planeación y procedimientos, los cuales los Adolescentes los asuman como cumplimiento de normas.

*Tabla 7. Frecuencias y Porcentajes de la Subescala TAMAI en los grupos de estudio: Inadaptación Social*

Inadap. Social No Actividad Física	Categoría	Frecuencia	%	Inadap. Social Actividad Física	Categoría	Frecuencia	%
	Muy bajo	2	5,9		Muy bajo	0	0
	Bajo	0	0		Bajo	0	0
	Casi Bajo	0	0		Casi Bajo	2	5,9
	Medio	6	17,6		Medio	13	38,2
	Casi Alto	4	11,8		Casi Alto	11	34,4
	Alto	9	26,5		Alto	4	11,8
	Muy Alto	13	38,2		Muy Alto	4	11,8
	Total	34	100		Total	34	100

La Tabla 8 indica en los niveles Medio, con un 55,9% y Muy Alto, con un 26,5%, mayores frecuencias con relación a los niveles Casi Bajo, Bajo y Muy bajo en los que No Practican Actividad Física, en los cuales no hubo respuesta; situación muy similar con las puntuaciones con los adolescentes que Practican Actividad Física, debido a que en los niveles Medio, con un 64,7% y Muy Alto, con un 20,6%, fueron los que tuvieron mayores frecuencias, puesto que la Familia al apoyar la Práctica de Actividad Física se basa en educación asistencial personalizada, donde a través de la concertación se reducen presencia de factores estresantes y es mantenedor de dicho comportamiento de estilo de vida saludable.



*Tabla 8. Frecuencias y Porcentajes de la Subescala TAMAI en los grupos de estudio: Insatisfacción Familiar*

Insatisf. Familiar No Actividad Física	Categoría	Frecuen.	%	Insatisf. Familiar Actividad Física	Categoría	Frecuen.	%
	Muy bajo	0	0		Muy bajo	0	0
	Bajo	0	0		Bajo	0	0
	Casi Bajo	0	0		Casi Bajo	0	0
	Medio	19	55,9		Medio	22	64,7
	Casi Alto	6	17,6		Casi Alto	5	14,7
	Alto	0	0		Alto	0	0
	Muy Alto	9	26,5		Muy Alto	7	20,6
	Total	34	100		Total	34	100

## Discusión

Retomando el objetivo de la presente Investigación, el cual pretende describir la adaptación en adolescentes que Practican y que No Practican Actividad Física, se debatirán los resultados con las teorías base del estudio. De acuerdo a los resultados, surge inadaptación personal en los adolescentes que No Practican Actividad Física, lo que podría estar asociado con la falta de motivación por parte del sujeto (Almeida, Salgado, Nogueira, 2011), propios de su etapa de desarrollo (Oliva, 2007), que se caracterizan por un auto-desajuste que no acepta la realidad que vive el adolescente, y que se manifiesta con comportamientos de evitación y escape, y con pensamientos negativos o catastróficos que impiden la realización de dichas actividades.

Frente al tema escolar, los resultados de análisis estadístico descriptivo muestran puntuaciones significativas, siendo relevante que la No Practica de Actividad Física presenta mayor inadaptación en lo escolar y social. Lo anterior corrobora el concepto que genera la práctica de actividad física en el bienestar biopsicosocial en el sujeto (Gálves, Rodríguez y Velandrino, 2007), debido a la existencia de reforzadores (tanto tangibles como sociales en la práctica de actividades físicas), que son los que mantienen una conducta en la práctica, y que la presencia de ansiedad, depresión, agresión y exclusión de su grupo de pares, pueda deberse a que no existe Práctica o es mínimo el esfuerzo para la realización de la actividad (Molinero, Martínez, Garatachea y Márquez, 2010), lo que concluye en una inadaptación en el área académica debido a que la presencia de problemáticas no permiten un desarrollo en cuanto a lo académico, y las preferencias de los adolescentes se dirigen a otro tipo de actividades (Rodrigo et al., 2004), además de estar asociada la inadaptación escolar con el apoyo familiar (Martínez, Musitu, Amador y Monreal, 2012), debido a que el adolescente al estar en etapa de estudio, la atención positiva familiar está relacionado tanto con el autoestima como con las recompensas

que producen los resultados académicos, lo que comportamentalmente se evidenciaría con habilidades sociales, autorregulación, reduciendo pensamientos como aislamiento mental y ensoñación.

En lo concerniente al área social de acuerdo a los resultados de la investigación, se corroboran los aportes de Romero, et al. (2002), debido a que el adolescente para ajustarse no sólo requiere de la Práctica de Actividades Físicas, la interacción con sus pares, conductas prosociales, son situaciones reforzantes que ayudan al autoestima del adolescente, reduciendo pensamientos negativos, o conductas que conduzcan a la afectación de su integridad (Oliva, Parra y Sánchez-Queija, 2008).

Los resultados frente a la insatisfacción familiar son muy similares con los de ajuste social, lo que contrarresta las investigaciones de la importancia de la Familia en el mantenimiento de una Práctica de Actividad Física (Queralt, Mars, García-Merita y Balaguer, 2010), lo que estadísticamente sería significativo, pero que clínicamente sería representativo el apoyo de la Familia en la Práctica de Actividad Física, puesto que retomando los hallazgos de Rueger et al. (2008), la reducción de agresividad en el caso de las mujeres, mientras que para los hombres el apoyo mejora sus habilidades sociales y de liderazgo, conlleva a una adaptación del adolescente, evitando sintomatologías de cogniafección, depresión o somatización.

De acuerdo con los resultados en las frecuencias y porcentajes de las respuestas, frente a la inadaptación personal, hay puntuaciones similares con las categorías Casi Alto y Casi Bajo, en los adolescentes que No Practican Actividad Física; de la misma forma, puntuaciones similares en los que Practican Actividad Física, siendo resultados que deberían profundizarse en próximas investigaciones y que en este estudio no concluirían desajuste en el adolescente. Por otra parte, la respuesta Muy Alto del TAMAI en los que Practican Actividad Física, fue la que obtuvo mayor

frecuencia. De acuerdo a los hallazgos Molinero, Martínez, Garatachea y Márquez (2010), podría deberse a que las Actividades Físicas que no requieren mayor esfuerzo, no son atractivas al grupo de pares, y por lo tanto, no tendría un valor mayor de refuerzo que lo podrían tener actividades de mayor esfuerzo y con recompensas tangibles y sociales inmediatas.

Por otra parte, la Tabla 1 muestra que no existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la Adaptación Personal del Adolescente frente a la Práctica o no de Actividad Física, corroborando las experiencias halladas por Rodrigo et al. (2004), en dónde asumir conductas de riesgo, son experiencias que tienen propósitos como el recibir la aceptación de su grupo de pares, especialmente en lo que respecta a relaciones interpersonales (Sánchez-Bernardos, Quiroga, Bragado y Martín, 2004), suponiendo que manifestaciones de miedo, infravaloración o depresión son de muy baja frecuencia en este grupo, o de acuerdo a lo evidenciado en el estudio, sus comportamientos de ajuste se analizan dentro de los parámetros de maduración biológica y de transición, sin excluir la importancia del sexo, debido a la diferencia de manifestaciones que experimentan (Díaz-Aguado y Martín, 2011; Gómez-Maquet, 2007), pero que no son objeto del presente estudio.

Otros resultados significativos de frecuencias y porcentajes, son los evidenciados en inadaptación social en los que No Practican Actividad Física, apoyando los aportes de Gálves et al. (2005), en dónde el nivel educativo, la automotivación, la autoeficacia, el apoyo dado por otra persona significativa de su entorno, tiempo disponible por parte del sujeto, influencia del grupo de pares, permiten comportamientos relacionados con la práctica.

La Tabla 2, evidencia diferencia significativa en la adaptación del Adolescente y sus procesos académicos; Díaz-Aguado y Martín (2011), encontraron diferencias en el área escolar, teniendo en cuenta variables como el sexo, evidenciando mayor adaptación por parte de las

adolescentes debido a procesos como expectativas de seguir estudiando, sentido de pertenencia a la escuela, relaciones funcionales con el profesorado; apoyando la relación entre adaptación y Práctica de Actividad Física expuesta por Martínez et al. (2012) y González y Otero (2005), siendo relevante la disminución en conductas agresivas en los adolescentes; la participación de las adolescentes en este estudio tuvo mayor número de sujetos de estudio en relación con los hombres, lo que apoyaría los hallazgos de Rueger et al. (2008), en donde los adolescentes (hombres) tienen probabilidad de aumentar Habilidades Sociales, siendo una característica que fortalece el autoestima del adolescente, mientras que las adolescentes, al pasar por situaciones cognitivas como interiorización del conflicto (Díaz-Aguado y Martín, 2011) aumentado la posibilidad de aparición de conductas internalizantes, como signos de depresión, lo que no permitiría una Práctica de Actividad Física, coincidiendo con los resultados de que la No Práctica de Actividad Física aumenta el desajuste en el Adolescente en cuanto al área escolar.

El TAMAI considera que la inadaptación Escolar y Social pueden tener relación directa, lo que apoya los resultados sobre la empatía de Tapia-Balladares et al. (2007), donde el adolescente fortalece sus relaciones con su grupo de pares a través de conductas prosociales, pero recibiendo un reforzador que mantenga la conducta, como la aprobación y satisfacción de la otra persona con respecto a la acción del adolescente; si el proceso de empatía es recíproco, el adolescente tienen menos posibilidades de manifestar baja laboriosidad en el aprendizaje, tener baja motivación por el estudio o manifestar conductas disruptivas en el aula, así mismo se podría presentar rechazo hacia los docentes o hacia las mismas instituciones escolares; por lo tanto, retomando los aportes de Sánchez, Torres y Velásquez (2005), el mantener la empatía también depende del acompañamiento de personas significativas como la Familia o Docentes, lo que hace que se incremente el Practicar Actividad Física. Por lo tanto, se podría inferir que el

acompañamiento de los Padres no sería el suficiente, o el programa de Actividad Física en el SENA no sería programado, de acuerdo a características como preferencias, tiempos y que conduzcan a un logro en particular; además de apoyar los resultados de Palou et al. (2005), manifestando que la edad de iniciación determinaría fundamentalmente el desarrollo de un hábito, especialmente en la infancia, y que posiblemente los adolescentes no tuvieron oportunidades para Practicar Actividades Físicas, y por lo tanto genera la inadaptación escolar.

Así mismo, se evidenció diferencia significativa en la Inadaptación Social, contrarrestando los resultados de Rueger et al. (2008), los cuales evidenciaron como los adolescentes mostraban conductas tanto internalizantes como externalizantes en su proceso de ajuste. Nuevamente surge la hipótesis de considerar a que debido a la mayoría de mujeres participantes en el estudio, la manifestación con mayor intensidad de conductas internalizantes perjudicaría la interacción social y su desarrollo con su grupo de pares, considerando la Práctica de Actividad Física como un espacio de relaciones con otros adolescentes, haciendo de la No Práctica un estado de aislamiento social, que perjudicaría su integridad (Molinero et al., 2010), sumado a los resultados de Gálves, Rodríguez y Velandrino (2007), que para la adaptación del adolescente, la Práctica de Actividad Física aumenta la interacción social, dándole valor a las experiencias socio-afectivas con su grupo de pares, potenciando el pensamiento autorrealización e identidad, desarrollo de habilidades motrices y sociales, y el disfrute de una distracción o esparcimiento.

Además, debido a que los resultados en cuanto a la Insatisfacción Familiar no fueron estadísticamente significativos, la Familia potencia el mantenimiento de una conducta para la Práctica de Actividad Física (Díaz-Aguado, 2005), siendo una posibilidad con alta validez la que

la motivación de la Familia conduce a que aparezca con una alta frecuencia la Práctica de Actividad Física y que por lo tanto su apoyo estaría relacionado con los resultados del área social.

Las conclusiones de la investigación conducen que la adaptación del adolescente debe ser holística, comprendiendo varias áreas de desarrollo para que el ajuste esté coherente con las demandas ambientales. Sí bien los resultados fueron enfáticos en lo escolar y social, se corroboran los hallazgos del TAMAI (Hernández, 1998), haciendo énfasis en la fuerte asociación entre estas dos áreas, debido a que de una alta motivación para el aprendizaje y de unos refuerzos a cambio como altas calificaciones, aceptación del grupo de pares, empatía con docentes, conducen a que aumente el autocontrol social, incrementar las relaciones sociales, pacifismo y comunicación asertiva.

La implementación de la Actividad Física en la adolescencia, comenzando desde la infancia, aumenta la posibilidad de ajuste en esta etapa de desarrollo, reduciendo comportamientos agresivos y aumentando la probabilidad de aparición y mantenimiento de conducta prosocial. Por otra parte, la implementación de Actividad Física en las organizaciones debe tener un protocolo, objetivos y propósitos que capten la atención de los adolescentes, puesto que de acuerdo a los hallazgos de Gálves et al. (2005), así como dicha programación, sumado a contar con instalaciones físicas y herramientas adecuadas, aumenta la motivación por parte del adolescente, incluyendo el apoyo por parte de las personas significativas de su entorno.

Si los hallazgos de la presente investigación no fueron representativos estadísticamente en cuanto a lo personal y familiar, hay que recalcar en la diversidad de cambios biológicos y psicológicos del adolescente, lo que nuevamente retoma la importancia de la práctica en la

infancia, hipotetizando y dejando como propuesta la investigación entre la Práctica de Actividad Física y su relación con niveles de adaptación, teniendo en cuenta variables como las propuestas por los resultados de Gálves et al. (2005), además de profundizar en condiciones sociodemográficas como sexo, estrato y percepción del apoyo familiar.

Limitaciones

Sugerencias



## Referencias

- Almeida, C., Salgado, J., y Nogueira, D. (2011). Estilo de vida y el peso corporal en una comunidad portuguesa en transición: un estudio de la relación entre la actividad física, los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2, 27-56.
- Ángeles Páramo, M. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Terapia Psicológica*, 29, 85-95.
- Ardila Espinel, Noé. (1980). La adolescencia: factores críticos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 12, 441-454.
- Arruza, José Antonio; Arribas, Silvia. (2008). La investigación de la actividad física y el deporte. *Revista de Psicodidáctica*, 1, 111-131.
- Avellaneda, A., Gras, M., y Font-Mayolas, S. (2010). Patrones de consumo de alcohol en la adolescencia. *Psicothema*, 22, 189-195.
- Booth ML. Assessment of Physical Activity: An International Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2000; 71(2): s114-20.
- Cano, A. (2007). Cognición en el adolescente según Piaget y Vygotski ¿Dos caras de la misma moneda?. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 23, 148-166.
- Carrasco, D., Gómez E., y Staforelli A. (2009). Obesidad y Adolescencia: Exploración de Aspectos Relacionales y Emocionales. *Terapia Psicológica*, 7, 143-149.
- Castillo, I., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16, 201-210.

- Castro Solano, Alejandro Casullo, María Martina. (2001). Rasgos de personalidad, bienestar psicológico y rendimiento académico en adolescentes argentinos. *Interdisciplinaria*, 18, 65-85.
- Ciarrochi, J., Leeson, P., & Heaven, P. A Longitudinal Study Into the Interplay Between Problem Orientation and Adolescent Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 56, 441-449.
- De la Fuente, J., Peralta, F., y Sánchez, M. (2009). Autorregulación personal y percepción de los comportamientos escolares desadaptativos. *Psicothema*, 21, 548-554.
- Del Bosque, A. E. & Aragón, L. E. (2008). Nivel de adaptación adolescentes mexicanos. *Interamerican Journal of Psychology*, 42, 287-297.
- Díaz-Aguado, M. (2005). La violencia entre iguales en la adolescencia y su prevención desde la escuela. *Psicothema*, 17, 4, 549-558.
- Díaz-Aguado, M. y Martín, G. (2011). Convivencia y aprendizaje escolar en la adolescencia desde una perspectiva de género. *Psicothema*. 23, 2, 252-259.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Nueva York: Norton.
- Mestre, M., García, P., y Navarro, F. (2002) Procesos cognitivos y emocionales predictores de la conducta prosocial y agresiva: La empatía como factor modulador. *Psicothema*, 14, 2, 227-232
- Esnaola, I. (2008). El autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de Psicología*, 24,1, 1-8.
- Estévez, E., Murgui, S., Musitu G., y Moreno, D. (2008). Clima familiar, clima escolar y satisfacción con la vida en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 25, 1, 119-128.

- Fuentes, M., García, J., Gracia, E., y Lila, M. (2011). Autoconcepto y ajuste psicosocial en la adolescencia. *Psicothema*, 23, 1, 7-12.
- Gálvez, A., Rodríguez, P., y Velandrino, A. (2007). Influencia de determinados motivos de práctica físico-deportiva sobre los niveles de actividad física habitual en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7, 1, 71-84.
- Giraldo, D., Poveda, E., Forero, Y., Mendivil, C., Castro, L. (2008). Actividad física autorreportada, comparación con indicadores antropométricos de grasa corporal en un grupo de escolares de Bogotá y de cinco departamentos del centro-oriente. *Biomédica*, 28, 386-95.
- Gómez-Maquet, Y. (2007). Cognición, emoción y sintomatología depresiva en adolescentes escolarizados. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, 3, 435-447
- González, Á., y Otero, M. (2005). Actitudes de los padres ante la promoción de la actividad física y deportiva de las chicas en edad escolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5,1,2, 173-195.
- Gutton, Philippe. (2007). Creación adolescente y mundo contemporáneo. *Psicoperspectivas*, 6 , 1, 57-61.
- Hernández, P. (1998). *Test Autoevaluativo Multifactorial de Adaptación Infantil: TAMAI*. Madrid: TEA.
- Lafuente, Ma. (1989). Perfil psicológico del adolescente de quince años. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 9-22.
- Ley 1098. Código de la Infancia y la Adolescencia. República de Colombia.

- Martínez, B., Musitu, G., Amador, L., y Monreal, Ma. (2012) Estatus sociométrico y violencia escolar en adolescentes: implicaciones de la autoestima, la familia y la escuela. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44, 2, 55-66.
- Martínez-Antón, M., Buelga, S., y Cava, M. (2007). La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar. *Anuario de Psicología*, 38, 293-303.
- Mestre, Ma., Tur, A., Samper, P., Nácher, Ma., y Cortés, Ma. (2007). Estilos de crianza en la adolescencia y su relación con el comportamiento prosocial. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 39, 2, 211-225
- Molinero, O., Martínez, R., Garatachea, N., Márquez, S., y Márquez, S. (2010). Pautas de actividad física de adolescentes españolas: diferencias mediadas por la participación deportiva y el día de la semana. *Revista de Psicología del Deporte*, 19, 103-116.
- Navarro-Pardo, E., Meléndez, J., Galán, A., y Dolores, Ma. (2012). Desarrollo infantil y adolescente: trastornos mentales más frecuentes en función de la edad y el género. *Psicothema*, 24, 3, 377-383.
- Noreña, M., Rojas, N., y Novoa, M. (2006). Análisis relacional de las contingencias asociadas a las prácticas deportivas con los trastornos de alimentación en adolescentes entre los 16 a 18 años. *Diversitas*, 2, 2 229-240.
- Oliva, A., Parra, A., y Sánchez-Queija, I. (2008). Consumo de sustancias durante la adolescencia: trayectorias evolutivas y consecuencias para el ajuste psicológico. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 1, 153-169.
- Oliva, A. (2007). Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 25, 3, 239-254.

- Oliva, Alfredo. (2006). Relaciones familiares y desarrollo adolescente. *Anuario de Psicología*, 37,3, 209-223.
- Páez, M., y Castaño, J. (2010). Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología. *Psicología desde el Caribe*, 155-178.
- Palou, P., Ponseti, F., Borràs, R., y Vidal, J. (2005). Perfil de hábitos deportivos de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Revista de Psicología del Deporte*, 14, 225-236.
- Parada, A., Klaasen, J., Lisboa, C., Saldías, F., Mendoza, L., y Díaz, O. (2011). Reducción de la actividad física en pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica. *Revista Médica Chile*; 139: 1562-1572.
- Pastor, Y., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2005). Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. *Psicothema*, 18, 1, 18-24.
- Pedrosa, I., García-Cueto, E., Suárez-Álvarez, J., y Pérez, B. (2012). Adaptación española de una Escala de Apoyo Social percibido para deportistas. *Psicothema*, 24, 3, 470-476.
- Pons, D., Queralt, A., Mars, L., García-Merita, M., Balaguer, I., y Balaguer, I. (2010). Estudio cualitativo de las conductas de salud en la primera adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42, 237-250.
- Revuelta, L., y Esnaola, I. (2011) Clima familiar deportivo y autoconcepto físico en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 4, 1, 19-31.
- Rodrigo, M<sup>a</sup>., Máiquez, M<sup>a</sup>., García, M., Medina, A., Martínez, M<sup>a</sup>., y Martín, J. (2006). La influencia de las características personales y contextuales en los estilos de vida en la adolescencia: aplicaciones para la intervención en contextos de riesgo psicosocial. *Anuario de Psicología*, 37, 3, 259-276.

Rodrigo, M<sup>a</sup>., Máiquez, Ma., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., y Martín J.

(2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16,2, 203-210.

Romero, E., Luengo, A., Gómez Fraguera, J., y Sobral, J. (2002). La estructura de los rasgos de personalidad en adolescentes: El Modelo de Cinco Factores y los Cinco Alternativos.

*Psicothema*, 14,1, 134-143.

Rueger, S., Malecki, C., & Demaray, M. (2008). Gender Differences in the Relationship Between Perceived Social Support and Student Adjustment During Early Adolescence.

*School Psychology Quarterly*, 23, 4, 496–514.

Sampieri, R., Fernández, C., Baptista, P. (1991). *Metodología de la Investigación*. Bogotá: McGraw Hill.

Sánchez, H., Torres, D., y Velásquez, Ma. (2005). Análisis de factores psicológicos que inciden en la no práctica, práctica y mantenimiento de la actividad física en estudiantes de la universidad nacional de Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 14, 137-147

Sánchez-Bernardos, M., Quiroga, M., Bragado, M., y Martín, S. (2004). Autodiscrepancias y relaciones interpersonales en la adolescencia. *Psicothema*, 16, 4, 582-586.

Sena. (2005). Plan Nacional Integral de Bienestar de los Alumnos del Servicio Nacional de

Aprendizaje,

SENA.

[http://distritocapital.sena.edu.co/aprendices/Doc\\_aprendices/RESOLUCION%200000655-05%20BIENESTAR%20ALUMNOS.pdf](http://distritocapital.sena.edu.co/aprendices/Doc_aprendices/RESOLUCION%200000655-05%20BIENESTAR%20ALUMNOS.pdf)

Serrano, G., Godás, A., Rodríguez, D., y Mirón, L. (1996) Perfil psicosocial de los adolescentes españoles. *Psicothema*, 8, 1, 25-44.

- Siverio, M., y García, Ma. (2007). Autopercepción de adaptación y tristeza en la adolescencia: La influencia del género. *Anales de Psicología*, 23, 1, 41-48.
- Tapia-Balladares, N., Castro-Castro, R., y Monestel-Mora, N. (2007). El desarrollo sociomoral de adolescentes de costa rica según el modelo de gibbs. *Revista latinoamericana de psicología*, 39, 3, 449-471.
- Urdampilleta, A., González, J., Infante, G., y Goñi, A. (2011). La Tensión arterial sistémica y el autoconcepto físico en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11, 2, 25-33
- Varela, Ma., Duarte, C., Salazar, I., Lema, L. y Tamayo, J. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42, 3, 269-77.
- Vargas, E., y Barrera, F. (2002). Adolescencia, relaciones románticas y actividad sexual: una revisión. *Revista Colombiana de Psicología*, 11, 115-134.
- Zacarés, J., Iborra, A., Tomás, J., y Serra, Emilia. (2009). El desarrollo de la identidad en la adolescencia y adultez emergente: Una comparación de la identidad global frente a la identidad en dominios específicos. *Anales de Psicología*, 25,2, 316-329.
- Zulaika, L. (1999). Educación Física y mejora del autoconcepto. *Revista Psicodidáctica*, 8.

## Apéndice A

### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte. Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense *solamente* en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?  
\_\_\_\_\_ días por semana

Ninguna actividad física vigorosa *Pase a la pregunta 3*

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que las realizó?  
\_\_\_\_\_ horas por día  
\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense *solamente* en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.  
\_\_\_\_\_ días por semana

Ninguna actividad física moderada *Pase a la pregunta 5*

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?  
\_\_\_\_\_ horas por día  
\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)



Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?  
\_\_\_\_\_ días por semana

No caminó *Pase a la pregunta 7*

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?  
\_\_\_\_\_ horas por día  
\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado(a) en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando television.

7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado(a) en un día en la semana?  
\_\_\_\_\_ horas por día  
\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

**Este es el final del cuestionario, gracias por su participación.**

**Apéndice B**

**TAMAI**  
**Test Autoevaluativo Multifactorial de Adaptación Infantil**  
 (Pedro Hernández Hernández)

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Núm.: \_\_\_\_\_  
 Colegio: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES**

**1.- ¿De qué se trata?**

- De un cuestionario, que tiene varias preguntas, a las que hay que contestar, solamente, SI o NO.

Por ejemplo:

1.1. Me gusta nadar.....SI NO

**2.- ¿ Para qué sirve?**

- Para comprender y ayudar mejor a los alumnos. Por eso conviene ser lo más sincero posible.

Aún, en aquellas preguntas relacionadas con los profesores hay que ser sincero. Es una cosa muy personal. Cada uno contesta lo que él cree. Y no debe estar pendiente de lo que escribe otro.

**3.- ¿Cómo contestar?**

\* Se marca con un redondel o pequeño círculo el SI o el NO. Por ejemplo

3.1. Últimamente estoy más delgado.....SI NO

- Hay que contestar a todas las preguntas. No se puede dejar ninguna en blanco.
- Hay que contestar SI o NO, pero no, SI y NO, a la vez, a una misma pregunta.
- Si hay preguntas que pueden ser contestadas de forma intermedia, como SI y como NO, uno se decide por lo que más pesa o por lo que es más frecuente.

Por ejemplo, contesta a esta pregunta:

3.2. Creo que soy amable con los demás.....SI NO

(Unas veces soy amable y otras no. Pero señale lo que es más frecuente)

- En caso de equivocación, se borra o se tacha, indicando lo que es válido.

Por ejemplo:

3.3. Me duermo en clase.....	SI	NO
------------------------------	----	----

- Hay que ir contestando pregunta por pregunta, todos a la vez, al ritmo del instructor que va leyendo en voz alta. Si se termina antes se espera. No hay que correr. ¡ Cuidado con contestar en otra línea que no corresponda !

No tengas en cuenta el rayado que aparece en los márgenes del cuestionario

#### 4.- ¿Existen dudas?

- Antes de empezar conviene aclarar todas las dudas. Pregunta al instructor.

#### P-

1.- Me gustaría tener menos edad.....	SI	NO
2.- Me gustaría nacer de nuevo y ser distinto de como soy.....	SI	NO
3.- Todo me sale mal.....	SI	NO
4.-Pienso mucho en la muerte.....	SI	NO
5.- Los demás son más fuertes que yo.....	SI	NO
6.-Me aburro jugando.....	SI	NO
7.- Soy muy miedoso.....	SI	NO
8.- Casi siempre sueño cosas tristes.....	SI	NO
9.- Si hubiera una catástrofe seguro que me moriría.....	SI	NO
10.-Me da miedo la gente.....	SI	NO
11.- Me asusto y lloro muchas veces.....	SI	NO
12.-Creo que soy malo.....	SI	NO
13.-Creo que soy bastante tonto.....	SI	NO
14.- Soy muy vergonzoso.....	SI	NO
15.- Muchas veces siento pena y lloro.....	SI	NO
16.-A veces siento que soy un desastre.....	SI	NO
17.- La vida muchas veces es triste.....	SI	NO
18.- A veces me cuesta concentrarme en lo que hago.....	SI	NO
19.- Algunas veces tengo ganas de morirme.....	SI	NO
20.- Suelo sentir molestias y dolores en todo el cuerpo.....	SI	NO
21.- Me tengo rabia a mí mismo alguna vez.....	SI	NO
22.- A veces siento que soy un inútil.....		SI

NO

**E-**

23.- Me fastidia estudiar.....	SI	NO
24.- Saco malas notas.....	SI	NO
25.- Paso mucho tiempo distraído.....	SI	NO
26.- Estudio y trabajo poco.....	SI	NO
27.- Creo que soy bastante vago.....	SI	NO
28.- Me canso rápidamente cuando trabajo o estudio.....	SI	NO
29.- Me porto muy mal en clase.....	SI	NO
30.- Suelo estar hablando y molestando	SI	NO
31.- Soy revoltoso y desobediente	SI	NO
32.- Me da igual saber que no saber	SI	NO
33.- Me aburre estudiar	SI	NO
34.- Me gustaría que todo el año fueran vacaciones	SI	NO
35.- Me resulta aburrido todo lo que estudio	SI	NO
36.- Me gustaría tener otros profesores	SI	NO
37.- Estoy a disgusto con el profesor o profesores que tengo	SI	NO
38.- Me gustaría que los profesores fueran de otra manera	SI	NO
39.- Me fastidia ir al colegio	SI	NO
40.- Deseo que acaben las clases para marcharme	SI	NO
41.- Me aburro en la clase	SI	NO
42.- Prefiero cambiar de colegio	SI	NO

**S-**

43.- Tengo muy pocos amigos	SI	NO
44.- Jugando solo estoy más a gusto	SI	NO
45.- Suelo estar callado cuando estoy con los demás	SI	NO
46.- Me cuesta hacerme amigo de los otros	SI	NO
47.- Prefiero estar con pocas personas	SI	NO
48.- Los compañeros se están metiendo siempre conmigo	SI	NO
49.- Los demás son malos y envidiosos	SI	NO
50.- Me gustaría ser muy poderoso para mandar	SI	NO
51.- Siempre estoy discutiendo	SI	NO
52.- Me enfado muchas veces y peleo	SI	NO
53.- Tengo muy mal genio	SI	NO
54.- Me suelen decir que soy inquieto	SI	NO
55.- Me suelen decir que soy revoltoso	SI	NO
56.- Me suelen decir que soy sucio y descuidado	SI	NO
57.- Me suelen decir que soy desordenado	SI	NO
58.- Rompo y ensucio en seguida las cosas.	SI	NO
59.- Me aburro y me canso en seguida de lo que estoy haciendo	SI	NO
60.- Me enfado, discuto y peleo con facilidad	SI	NO

**P+**

61.- Creo que soy bueno, guapo, listo, trabajador y alegre	SI	NO
62.- Casi siempre estoy alegre	SI	NO
63.- Los demás piensan que soy valiente	SI	NO
64.- Casi siempre estoy tranquilo, sin temblar ni enrojecer.	SI	NO
65.- Normalmente estoy bien, sin mareos ni ahogos	SI	NO
66.- Creo que soy una persona tranquila y sin preocupaciones	SI	NO
67.- La culpa de lo malo que me pasa la suelen tener los demás	SI	NO
68.- Me gustaría ser de la misma forma que soy ahora	SI	NO
69.- Cuando me levanto me encuentro bien, sin dolores	SI	NO
70.- Normalmente estoy bien, sin marearme ni ganas de devolver	SI	NO
71.- Casi siempre tengo bien el estómago	SI	NO
72.- Casi siempre tengo bien la cabeza	SI	NO
73.- Como con mucho apetito y duermo muy bien	SI	NO
74.- Tengo muy buena salud	SI	NO
75.- Hablo con las personas mayores, sin vergüenza y tranquilo	SI	NO
76.- Todo el mundo me quiere	SI	NO
77.- Soy una persona muy feliz	SI	NO

**E+**

78.- Estudio y trabajo bastante	SI	NO
79.- Saco buenas notas	SI	NO
80.- Normalmente estoy atento y aplicado	SI	NO
81.- Acostumbro a estar en silencio en clase	SI	NO
82.- Mis profesores están contentos con mi comportamiento	SI	NO
83.- Me agrada hacer los trabajos de matemáticas	SI	NO
84.- Me gusta estudiar las ciencias naturales y sociales	SI	NO
85.- Me gustan los ejercicios de conocimientos de lenguaje	SI	NO
86.- Mis profesores son buenos y amables	SI	NO
87.- Mis profesores enseñan bien	SI	NO
88.- En clase estoy más a gusto que en una fiesta	SI	NO

**S+**

89.- Me gusta estar con mucha gente	SI	NO
90.- Soy muy chistoso y hablador	SI	NO
91.- Me aburro cuando estoy solo	SI	NO
92.- Prefiero salir con los amigos que ver la televisión	SI	NO
93.- En seguida me hago amigo de los demás	SI	NO
94.- Me comporto igual cuando estoy solo que con gente	SI	NO
95.- Casi todas las personas que conozco son buenas	SI	NO
96.- Normalmente prefiero callar que ponerme a discutir	SI	NO
97.- Me quedo muy tranquilo si se burlan de mi o critican	SI	NO
98.- Cuando pierdo en el juego me alegro de los que ganan	SI	NO
99.- Prefiero ser uno más de la cuadrilla que ser el jefe	SI	NO
100.- Soy muy cuidadoso con las cosas	SI	NO

101.- Me dicen que soy muy obediente	SI	NO
102.- Casi siempre hago las cosas sin rechistar	SI	NO
103.- Trato con mucho cariño a los animales	SI	NO
104.- Me suele decir que me porto bien y soy bueno	SI	NO
105.- Siempre, siempre digo la verdad	SI	NO

**DATOS FAMILIARES**

a.- El número de hermanos que tengo, contándome yo mismo, es de _____		
b.- En el orden de los hermanos, yo ocupo el número _____		
c.- En casi vivo con mi padre y con mi madre	SI	NO
d.- Vivo con mi padre, pero no con mi madre	SI	NO
e.- Vivo con mi madre, pero no con mi padre	SI	NO
f.- Vivo con otras personas que no son mis padres	SI	NO

(Para rellenar sólo lo que han contestado “NO” en la pregunta “c”, es decir, los que no viven con el padre y con la madre.)

	<u>MI PADRE</u>		<u>MI MADRE</u>		
g.- Se murió	SI	NO	SI	NO	
h.- Es desconocido	SI	NO	SI	NO	
i.- Vive separado		SI	NO	SI	NO
j.- Trabaja lejos de la familia		SI	NO	SI	NO
k.- Cuando yo era pequeño, recuerdo que vivía conmigo	SI	NO	SI	NO	
l.- En la actualidad, yo vivo con _____					

**F (Se contesta a las frases marcadas con (\*) sólo si ha conocido a los dos padres)**

106.- Mi casa la encuentro triste, estoy a disgusto en ella	SI	NO
*107.- Mis padres discuten muchas veces	SI	NO
*108.- Mis padres muchas veces se enfadan	SI	NO
*109.- Mis padres se quieren poco	SI	NO
110.- En mi casa hay bastantes líos	SI	NO

**H (Se contestan sólo si tienen hermanos)**

111.- Peleo y me llevo mal con mis hermanos	SI	NO
112.- Algunos hermanos se meten mucho conmigo	SI	NO
113.- Me gustaría no tener hermanos y ser yo solo	SI	NO
114.- Algunos hermanos me tiene envidia	SI	NO
115.- Alguna vez deseo que desaparezca algún hermano	SI	NO

**Ae ( si no se ha conocido a uno de los padres, no contestar a la columna correspondiente)**

	<u>MI PADRE</u>		<u>MI MADRE</u>	
116.- Me trata muy bien, como a una persona mayor	SI	NO	SI	NO
117.- Me quiere mucho	SI	NO	SI	NO
118.- Me anima a hacer las cosas	SI	NO	SI	NO
119.- Me castiga o riñe pocas veces, cuando es necesario	SI	NO	SI	NO
120.- Me deja actuar a mi solo; tiene confianza en mí	SI	NO	SI	NO
121.- Está muy pendiente de mí, preocupado por lo que hago	SI	NO	SI	NO
122.- Suele estar con miedo de que me pase algo	SI	NO	SI	NO
123.- Me ayuda demasiado en lo que tengo que hacer	SI	NO	SI	NO
124.- Se preocupa de lo que he hecho y con quien he estado	SI	NO	SI	NO
125.- Me defiende contra todos los que me hacen algo	SI	NO	SI	NO
126.- Me deja hacer todo lo que yo quiero	SI	NO	SI	NO
127.- Le hace gracia lo que digo o hago	SI	NO	SI	NO
128.- Muy pocas veces me castiga o riñe	SI	NO	SI	NO
129.- Casi todo lo que pido me lo concede	SI	NO	SI	NO
130.- Llorando o enfadándome consigo siempre lo que deseo	SI	NO	SI	NO
131.- Siempre me está llamando la atención	SI	NO	SI	NO
132.- Quiere que sea como una persona mayor	SI	NO	SI	NO
133.- Me exige y me controla todo lo que hago	SI	NO	SI	NO
134.- Todo lo que hago parece que está mal	SI	NO	SI	NO
135.- Se enfada por cualquier cosa que hago	SI	NO	SI	NO
136.- Me hace poco caso cuando yo hablo	SI	NO	SI	NO
137.- Hablo poco conmigo	SI	NO	SI	NO
138.- Quiere a otros hermanos más que a mí	SI	NO	SI	NO
139.- Se preocupa poco por mí	SI	NO	SI	NO
140.- Muchas veces siento que me tienen abandonado	SI	NO	SI	NO
141.- Me suele pegar muchas veces.	SI	NO	SI	NO
142.- Siempre me está sermoneando	SI	NO	SI	NO
143.- Me quiere poco	SI	NO	SI	NO
144.- Es serio conmigo	SI	NO	SI	NO
145.- Me tiene rabia	SI	NO	SI	NO

## Apéndice C



Regional Boyacá  
Centro de Desarrollo Agropecuario y Agroindustrial

15-9110-101

Duitama, 25 de Julio de 2012

Magister  
Jaime Humberto Moreno Moreno  
Asesor de Investigación  
UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
Chía , Cundinamarca

Asunto: Aceptación solicitud de  
investigación

Cordial saludo,

Me dirijo a usted, manifestando la aceptación de la realización de la investigación denominada "*Estudio Comparativo de Adaptación en Adolescentes que practican Actividad Física frente a Adolescentes que no practican en el SENA de la ciudad de Duitama*", bajo la responsabilidad del señor CESAR AUGUSTO CETINA BRICEÑO, Psicólogo que labora para esta Institución; dicho estudio hace parte de la Especialización en Psicología Clínica de la Niñez y la Adolescencia.

Los resultados de dicho estudio deberán ser retroalimentados, compromiso adquirido por el Psicólogo Cetina Briceño, información que contribuirá con la atención integral a los aprendices de la Institución.

Atentamente,

**MIRYAM RUSSI QUIROGA**

Coordinadora Académica  
Centro de Desarrollo Agropecuario y  
Agroindustrial

SENA, de Clase Mundial

Ministerio de Trabajo  
SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE

Kilometro 1 Duitama vía Pantano de Vargas - Telefonos (098) 7638768, 7638742 Duitama (Boyacá)



## Apéndice D

### Asentimiento Informado

FECHA: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Te estamos invitando a participar en un proyecto de investigación para analizar tu nivel de adaptación a nivel personal, social escolar y familiar, relacionado con la práctica de actividad física, liderado por la especialización en psicología clínica de la infancia y la adolescencia, de la Universidad de la Sabana, que pretende profundizar en el ajuste del adolescente. Tú puedes decidir si aceptas o no participar en la investigación. Si no quieres participar, no pasará nada.

Lo que harás, si aceptas participar en la investigación, es contestar una prueba que mide tu adaptación con base en experiencias de tu vida dentro de tu formación académica, de las actividades programadas los instructores y de los momentos en que compartes con tu familia.

Puedes realizar todas las preguntas que tengas sobre el proyecto de investigación y si después de que te contesten todas tus dudas decides que quieres participar, sólo debes firmar en la parte inferior.

La información sólo será empleada para fines académicos.

Manifiesto que he leído y comprendido la información de este documento y en consecuencia acepto su contenido.

---

Nombre

---

Firma y Documento de Identificación

## Apéndice E

### Consentimiento Informado

Apreciado Padre de Familia:

Su hijo ha sido seleccionado para participar en el proyecto de investigación: *Adaptación Adolescentes que Practican Actividad Física frente a los que No Practican*, realizado por el estudiante de la Especialización en Psicología Clínica de la Niñez y la Adolescencia: César Augusto Cetina Briceño, con la orientación de el Psicólogo Jaime Humberto Moreno, asesor de la investigación de la Universidad de la Sabana, la cual se llevará a cabo en el SENA de la ciudad de Duitama. Usted decide si desea o no que su hijo participe en el proyecto; el negarse a participar no va ocasionarle ningún problema. La participación de su hijo consiste en responder un test de adaptación denominado TAMAI, el cual tendrá sus respectivos resultados, los cuales serán socializados tanto con la Institución como con los padres de familia.

La identidad de los adolescentes, así como la información que se obtenga durante el proceso de investigación será tratada con la mayor confidencialidad posible, es decir, nadie diferente a los investigadores del proyecto podrá conocerla.

Si usted después de haber firmado este documento o incluso durante la investigación se arrepiente de la participación de su hijo en ésta, puede retirarlo en el momento que desee. Los investigadores también podrán solicitarle que se retire de la misma, si lo consideran conveniente.

Teniendo claro los anteriores aspectos usted podrá dar a continuación el consentimiento para que su hijo participe en la investigación.

Yo, \_\_\_\_\_, confirmo que he leído y entendido la información arriba consignada y que las personas encargadas de la investigación me han explicado satisfactoriamente el propósito, los objetivos y el procedimiento que será llevado a cabo, así como me han comunicado que no hay riesgo para mí ni para mi familia y que deseo voluntariamente participar en el programa.

Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Documento de Identidad \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

# **Adaptación en Adolescentes que Practican Actividad Física frente a los que No Practican**

**César Augusto Cetina Briceño<sup>1</sup>  
Jaime Humberto Moreno Méndez<sup>2</sup>**

**UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
Instituto de Postgrados – FORUM  
Facultad de Psicología  
Especialización en Psicología Clínica de la Niñez y la  
Adolescencia  
(Marzo de 2013)**

---

<sup>1</sup> Autor(a)

<sup>2</sup> Directo(a) Trabajo de Grado

# **Adaptación en Adolescentes que Practican Actividad Física frente a los que No Practican**

**Esta investigación pertenece al Grupo de Investigación  
Contexto y Crisis de la Facultad de Psicología de la  
Universidad de la Sabana**

**UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
Instituto de Postgrados – FORUM  
Facultad de Psicología  
Especialización en Psicología Clínica de la Niñez y la  
Adolescencia  
(Marzo de 2013)**

## **Adaptación en Adolescentes que Practican Actividad Física frente a los que No Practican**

César Augusto Cetina Briceño\* y Jaime Humberto Moreno Méndez\*\*<sup>1</sup>

**Universidad de la Sabana**

### **Resumen**

El propósito de la investigación es describir y comparar el nivel de adaptación personal, escolar, familiar y social en adolescentes que practican actividad física frente a los que no practican. Se empleó un instrumento a 68 jóvenes, 34 por cada caracterización de grupo, denominado Test Autoevaluativo Multifactorial de Adaptación Infantil (TAMAI). Los resultados muestran que los adolescentes en los dos grupos presentan inadaptación en las áreas escolar y social. Luego se realizó un análisis por frecuencias, evidenciándose mayores frecuencias en los niveles Altos del Instrumento y su relación con los adolescentes que No Practican Actividad Física.

Palabras Clave: Adaptación, Adolescencia, Actividad Física

### **Adaptation in Adolescents who practice physical activity compared to those who do not practice**

#### **Abstract**

The purpose of the research is to describe and compare the level of personal adjustment, school, family and social teens who practice physical activity compared to those who do not practice. Instrument was employed 68 young, 34 per group characterization, called Test Multifactor Adaptation self reported (TAMAI). The results show that adolescents in both groups presented maladjustment in school and social areas. Then an analysis of frequency, showing higher frequencies in the higher levels of the instrument and its relationship with teens who do not practice physical activity.

Key words: Adjustment, Adolescence, Physical Activity

---

\* Autor: correo electrónico [psicologystar@hotmail.com](mailto:psicologystar@hotmail.com); \*\* Director Proyecto de Grado: correo electrónico [jaimehm@yahoo.com](mailto:jaimehm@yahoo.com); Grupo de investigación Contexto y Crisis. Universidad de La Sabana.

## **Adaptación en Adolescentes que Practican Actividad Física frente a los que No Practican**

La Adaptación en la Adolescencia comprende un estado dinámico, en donde los comportamientos son basados en unas preferencias, relacionados con el entorno en el que se desenvuelve, especialmente, con personas que son significativas. La Adolescencia es un periodo de transición, en el cual, el sujeto experimenta cambios a nivel neurológico, asociado con conductas impulsivas; cambios psicológicos como la búsqueda de autonomía, y cambios sociales, como la importancia de su grupo de pares en diádicas cotidianas. Al ser la impulsividad una característica con mayor frecuencia en esta etapa, se podría contemplar la participación en situaciones que afecten su integridad, pero que desde estudios recientes, y que se exponen en el presente estudio, el riesgo comprende una posibilidad de crecimiento, así como de desarrollo de identidad. Así como el Adolescente está expuesto al riesgo, también hay situaciones que apoyan estilos de vida saludables como lo es la Práctica de Actividad Física, siendo una conducta que está relacionada con el incremento de habilidades sociales en el sujeto, autocontrol, autoestima, reducción de patologías asociadas a depresión o ansiedad, mejoramiento de la salud física y rendimiento académico. Por lo tanto, profundizando la temática, adaptación en la adolescencia es la vivencia de situaciones, que independiente del juicio moral que sea asignado socialmente, hacen que el sujeto determine cuáles serían sus alternativas en construcción de Proyecto de Vida, lo que conllevaría a una reestructuración cognitiva frente a la toma de decisiones, y la importancia del apoyo tanto de la Familia como de la Escuela, enfocado hacia el desarrollo de identidad y autoeficacia en esta etapa.

La adolescencia se caracteriza por cambios conductuales debido a transiciones biológicas, psicológicas, establecimiento de relaciones sociales, y pertenencia a núcleos familiares percibidos como agentes protectores; es una etapa de transición entre la infancia y la vida adulta (Vargas y Barrera; 2002). Es un periodo del ciclo vital comprendido entre los 12 y 18 años; Ardila (1980) expone esta etapa como un momento de borrasca y tempestad, puesto que factores de desarrollo determinantes de comportamientos, toman nuevos rumbos y se direccionan, unos estimulados por el cambio en las exigencias sociales y otros por la aparición de nuevas exigencias biológicas y emocionales.

Las conductas del adolescente evidencian las transformaciones relacionadas con su pensamiento lógico, habilidades y comportamientos de índole social, que son los relacionados a sus demandas y que podrían presentar diferencias en los ambientes que se desenvuelve el adolescente, por ejemplo en la familia; Gutton (2007); Páez y Castaño (2010); y Estévez, Murgui, Musitu y Moreno (2008), la contemplan como la comunidad encargada de la transmisión de experiencias, así mismo, como modelo social para la crianza; y Oliva (2006) agrega que la interacción entre padres y adolescentes se debe acomodar a las importantes transformaciones que experimentan los jóvenes; teniendo en cuenta que en la pubertad las relaciones entre padres y adolescentes se tornan inestables, aumentando variedad en los patrones de interacciones diádicas, especialmente con sus pares, agrupando tanto momentos conflictivos como espacios de convivencia en su dinámica y que determinan el fortalecimiento tanto de factores benéficos o de riesgo; el término riesgo en el presente estudio se basará en la propuesta de Oliva, Parra y Sánchez-Queija (2008), el cual lo describe como una oportunidad para el crecimiento y desarrollo personal; lo anterior debido que desde la perspectiva filogenética, el riesgo como

oportunidad es adaptativo; Rodrigo et al. (2004) describen como el adolescente podría verse involucrado en actividades relacionadas con riesgo para su integridad, debido a que surge una necesidad de buscar nuevas experiencias para recibir la aceptación y respeto por parte de sus pares, demostrar a su grupo familiar su capacidad y establecimiento de autonomía, o cuestionar la autoridad convencional; cuando el adolescente se ve involucrado en mayor frecuencia a conductas de riesgo, como el abuso de alcohol, surge disfuncionalidades que van relacionados con su adaptación; por ejemplo, las frecuentes faltas de supervisión por parte de sus cuidadores y la falta de autocontrol para resistir la presión de otros adolescentes, pueden conducir a asumir dichas conductas, generando rechazo por parte de otros jóvenes, bajo rendimiento académico, posible exclusión de adolescentes que presentan niveles de inadaptación más bajos. Por lo tanto no se contempla el asumir riesgos en la adolescencia como un signo temporal de hallazgo de identidad o autonomía, sino en un factor que le permita controlar ansiedad, frustración, anticipación del fracaso o evitación de situaciones estresantes, que se podrían presentar en los ámbitos académicos. En la adolescencia media, se ha evidenciado una alta aceptación para la asunción de riesgos debido a una carencia en habilidades sociales y de autorregulación, asociados a problemas físicos como el sedentarismo (Sánchez, Torres y Velásquez, 2005) así como desajuste familiar y escolar, generando respuestas de timidez, inhibición y retraimiento, asociados a ansiedad, depresión o somatizaciones, con mayor prevalencia en las mujeres (Rodrigo et al. 2006).

Lafuente (1989), contempla como en esta etapa se integra la sociedad para la construcción de la identidad adulta, adquiriendo paulatinamente autonomía, canalizándola a través del grupo de pares; así mismo su identidad es representada por una organización cognitiva, basada por el compromiso con sus pares; en el proceso de desarrollo de la



autonomía, se determina a través de la forma en que los cuidadores responden de forma oportuna y funcional a las necesidades de los adolescentes, así como la validación de sus opiniones (Vargas y Barrera; 2002). De otro lado, la preocupación por el desempeño en labores futuras y una estabilidad, se consolidan a través de la autonomía, debido que para este autor la autonomía no es posible sin una responsabilidad; así mismo, el adolescente se enfoca hacia ciertas habilidades y preferencias, elevando su capacidad intelectual; lo anterior se presenta de manera conflictiva, dado que de la irritabilidad que se manifiesta en ocasiones o con reacciones emocionales explosivas (impulsividad), caracterizada por los cambios neurológicos, conducen al adolescente a la búsqueda de situaciones que lo lleven a ajustarse contextualmente, o a situaciones asociadas a fracaso como el bajo rendimiento académico (Romero, Luengo, Gómez-Fraguela y Sobral, 2002). En lo que respecta a características de desarrollo, Gómez-Maquet (2007), identificó a través de un estudio comparativo entre sexos en adolescentes, que las jóvenes mayores experimentan sentimientos negativos como desinterés, aburrimiento tristeza y letargo; en lo que respecta al canal cognitivo, pensamientos catastróficos, absolutista y autoderrotista; situación contraria a la que vivieron los adolescentes (hombres) de dicha investigación.

El desarrollo académico del adolescente, está relacionado con logros, expectativas y motivaciones que permiten al sujeto la construcción de su proyecto de vida; de acuerdo a las manifestaciones tanto neurológicas como sociales de esta etapa, se han encontrado hallazgos relacionados entre dichas manifestaciones y su ajuste, Navarro-Pardo, Meléndez, Galán y Sancerni (2012), encontraron que en la adolescencia se presentan con frecuencia los trastornos de ansiedad, debido a exigencias académicas, cambios hormonales o por la creciente relación e intimidad y compromiso entre pares; por otra parte, Rueger, Malecki & Demaray (2008), determinan como las relaciones funcionales entre el estudiante y el

docente hace que se incrementen conductas, como por ejemplo motivación frente al estudio y por ende altos resultados académicos, permitiendo que el adolescente tenga adaptación frente a su proceso de estudio (Estévez et al 2008), así como un reconocimiento de sus habilidades académicas por parte del docente al adolescente está directamente relacionado con una mayor autoestima por parte del estudiante (Martínez-Antón et al. 2007); en cuanto a la familia y la adaptación escolar, Martínez, Musitu, Amador y Monreal (2012), hallaron que de acuerdo al apoyo que reciba el adolescente en su etapa escolar, esta relacionado tanto con el autoestima como con la percepción que se tiene frente a los refuerzos que producen los resultados académicos, lo que comportamentalmente se evidenciaría con habilidades sociales, autorregulación y reducción de patologías como ansiedad. Estos mismos autores plantean, que si no se recibe apoyo por parte de la familia en los procesos académicos (incluyendo actividades físicas), los adolescentes tendrían refuerzos, de tipo social, en situaciones de riesgo, como la autoría en Bullying y ser población rechazada debido a su déficit de habilidades. La autorregulación del adolescente en el contexto escolar está asociada a conductas que previenen asunción de riesgos, presencia de estados motivacionales que permiten planificar y generar respuestas de acuerdo a los estímulos; De la Fuente, Peralta y Sánchez (2009), hallaron como la autorregulación de los adolescentes contribuye con la convivencia escolar y reduciendo situaciones académicas des adaptativas como el bullying. Para que se desarrolle un proceso de adaptación en la escuela, Díaz-Aguado (2005), expone como una conducta prosocial permite el ajuste del adolescente, enfatizando que dichas conductas deben ser entre los mismos adolescentes, con sus docentes, lo que generaría confianza en las relaciones sociales del adolescente en el contexto escolar, además de prevenir situaciones de violencia.

Desde la interacción con su grupo de pares, Gutton (2007), manifiesta que en esta etapa, la vida es un trabajo de creación, en donde muy pocas veces se identifica como solitario, fortaleciendo relaciones intersubjetivas; el desarrollo de conductas prosociales, basadas en la empatía, permite que incrementen habilidades sociales para interactuar con pares, lo que le permite ajustarse a un determinado grupo o contexto social (Escrivá et al. 2002); por su parte, Tapia-Balladares et al. (2007), muestran como esas conductas prosociales, basadas en la empatía, se basan teniendo en cuenta la perspectiva de la otra persona, así como la reciprocidad de las relaciones interpersonales; lo anterior debido a que los adolescentes actúan de acuerdo a las contingencias que les proporciona las relaciones sociales, puesto que de acuerdo a su proceso de adaptación, las situaciones compartidas al tener un carácter de empatía con sus pares, son refuerzos de comportamientos socialmente aceptables. La conducta prosocial en la adolescencia tienen como base la empatía y la autorregulación, Mestre et al. (2007), evidencian como la predisposición prosocial se asocia con la capacidad de mostrarse sensibles hacia las necesidades ajenas y atribución benévola a los demás.

La familia en el adolescente es el recurso afectivo que contribuye al proceso de ajuste del sujeto. Palou, Ponseti, Borrás y Vidal (2005), identificaron que de acuerdo al nivel educativo de los padres, había una relación directa con la práctica de actividades saludables en los adolescentes, siendo las madres figuras de afecto y de carácter emocional (apoyo), debido al rol que desempeñan; mientras que los padres, debido a que sus pautas de crianza se consideran más de tipo directivo, alientan a sus hijos a la práctica, direccionamiento y organización de dichas actividades; Martínez et al. (2012) y González y Otero (2005), identificaron como el apoyo por parte de los padres tiene diferenciación de acuerdo al sexo, puesto que cuando el adolescente percibe apoyo por parte de su padre, se

asocia con una menor participación en conductas agresivas, valorándose así el joven de un modo más positivo tanto a nivel familiar, escolar y social, mientras que el apoyo de la madre se relaciona con la percepción de la escuela como un espacio de conocimiento; Pons, Queralt, Mars, García-Merita y Balaguer (2010) hallaron como la relación funcional del adolescente con la familia es un mantenedor para la práctica de la actividad física; Rueger et al. (2008), hallaron como el apoyo de los padres a sus hijos adolescentes hace que en el caso de las adolescentes disminuyan problemas de conducta como la agresividad, mientras que para los hombres se incrementa el liderazgo y habilidades sociales para relaciones con sus pares. El adolescente contempla a la familia como su grupo de apoyo, teniendo una mayor tendencia el rol de la madre como la figura emocional y afectiva del núcleo (Serrano et al. 1996), debido a que las relaciones funcionales entre cuidadores e hijos, se asocia positivamente a un ajuste del adolescente, conllevando a una integración social.

La actividad física produce un estado de bienestar biopsicosocial y es un reforzador de acuerdo tanto a las motivaciones como a las recompensas que ciertas características determinan el comportamiento del adolescente a la hora de practicar actividades físicas; Gálves, Rodríguez y Velandrino (2007), hallaron en su investigación que el resultado más relevante en la práctica física era la interacción social, especificando el valor de las experiencias socio-afectivas con su grupo de pares, seguido por la necesidad individual de autorrealización, búsqueda de forma física, sensación de catarsis, desarrollo de habilidades motrices y el disfrute de una distracción o esparcimiento; el adolescente, en su búsqueda de identidad, se motiva para la superación de un reto y lograr una condición física saludable, sumado a los hallazgos de Molinero et al. (2010) y Serrano et al. (1996), dado que el día de la práctica está directamente relacionado con la motivación; como momento de transición, la adolescencia presenta aumento de autoconcepto, y autoestima, vitales para la adaptación

(Navarro-Pardo et al. 2012); Gálves et al. (2005), agregan que no comparten que el control del peso y la estética sean más significativos para mujeres que para hombres, puesto que de acuerdo a los hallazgos, la homogeneidad de los sexos refiere la igualdad de conceptos frente a lo lúdico que implica la práctica de la actividad física; además refieren que el nivel de educación, la automotivación, la autoeficacia, el apoyo dado por otra persona significativa de su entorno, tiempo disponible por parte del sujeto, facilidad de acceso a las instalaciones, influencias familiares, influencia del grupo de pares, permiten comportamientos relacionados con la práctica. Otro elemento inmerso en la motivación, lo describe Palou et al. (2005), en donde de acuerdo a la edad de iniciación de la práctica deportiva, hay una relación con la frecuencia de la conducta participativa en dichas actividades, puesto que a más temprana edad de iniciación, hay mayor práctica en edades posteriores, además de contribuir a un desarrollo de habilidades motrices básicas en la infancia.

## **Método**

### **Tipo de Investigación**

El presente estudio investigativo es de corte empirico-analitico, diseño descriptivo de tipo comparativo, y transeccional. Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (Sampieri, Fernández y Baptista, 1991).

### **Procedimiento**

Inicialmente se solicitó permiso a la Institución para realizar la investigación; luego se convocó a Padres de Familia para informar sobre la investigación; después, selección de

Adolescentes entre los 14 y 18 años; luego se aplicó el IPAQ para determinar los dos grupos: Practican y No Practican Actividad Física; posteriormente se utilizó el TAMAI en los dos grupos. Finalmente, se realizó en análisis de los resultados.

### **Resultados**

En cuanto a la descripción de la población, con respecto al sexo, la participación de la Mujer fue de un 59%, frente a la del Hombre con un 41%; las mujeres que Practican Actividad Física y las que No Practican tienen un 71%, de la misma forma, los hombres tanto los que Practican como los que No Practican tienen un 29%; de la población total del estudio, el 59% cuentan con 16 años de edad, el 32% cuenta con 17 años y el 8% cuenta con 18 años; el estrato con mayor prevalencia es el 2 con un 78%, estrato 3 con un 13% y estrato 4 con un 9%.

Los resultados comparativos se presentan de acuerdo a cada subescala del TAMAI, así como por la comparación de los grupos: Practican Actividad física y No Practican Actividad Física. En la Tabla 1, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos que practican Actividad Física con relación a los que no practican Actividad Física de acuerdo a la aplicación de la Prueba T para muestras relacionadas, con una puntuación de 0,299.

**Tabla 1. Estadístico Comparativo Subescala TAMAI Inadaptación Personal entre los grupos del estudio**

		Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Inadaptación.Perso nal.No.Act.Física- Inadaptacion.Perso nal.Act.Física	8,265	45,625	7,825	-7,655	24,184	1,056	33	,299

En la Tabla 2, sí se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos que practican Actividad Física con relación a los que no practican Actividad Física de acuerdo a la aplicación de la Prueba T para muestras relacionadas, con una puntuación de 0,026.

**Tabla 2. Estadístico Comparativo Subescala TAMAI Inadaptación Escolar entre los grupos del estudio**

		Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Inadaptacion.Escolar. No.Act.Fisica - Inadaptacion.Escolar. Act.Fisica	15,588	39,118	6,709	1,939	29,237	2,324	33	,026

En la Tabla 3, hay diferencias estadísticamente significativas entre los grupos que practican Actividad Física con relación a los que no practican Actividad Física,

presentándose mayor Inadaptación Social, de acuerdo a la aplicación de la Prueba T para muestras relacionadas, con una puntuación de 0,023.

**Tabla 3. Estadístico Comparativo Subescala TAMAI Inadaptación Social entre los grupos del estudio**

		Diferencias relacionadas							
		Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par	Inadaptacion.Social	11,500	28,165	4,830	1,673	21,327	2,381	33	,023
1	.No.Act.Fisica - Inadaptacion.Social .Act.Fisica								

El análisis de la Tabla 4 evidencia que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos que practican Actividad Física con relación a los que no practican Actividad Física de acuerdo a la aplicación de la Prueba T para muestras relacionadas, con una puntuación de 0,418, en la subescala de Insatisfacción Familiar.



**Tabla 4. Estadístico Comparativo Subescala TAMAI Insatisfacción Familiar entre los grupos del estudio**

		Diferencias relacionadas							
		Media	Desv. Típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par	Insatisfaccion	2,882	20,485	3,513	-4,265	10,030	,820	33	,418
1	.Familiar.No. Act.Fisica - Insatisfaccion .Familiar.Act. Fisica								

### Discusión

Retomando el objetivo de la Investigación, el cual pretende describir la adaptación en adolescentes que Practican y que No Practican Actividad Física, se debatirán los resultados con las teorías base del estudio. De acuerdo a los resultados, surge inadaptación personal en los adolescentes que No Practican Actividad Física, lo que podría estar asociado con la falta de motivación por parte del sujeto (Almeida, Salgado, Nogueira, 2011), propios de su etapa de desarrollo (Oliva, 2007), que se caracterizan por un autodesajuste que no acepta la realidad que vive el adolescente, y que se manifiesta con comportamientos de evitación y escape, y con pensamientos negativos o catastróficos que impiden la realización de dichas actividades.

Frente al tema escolar, los resultados de análisis estadístico descriptivo muestran puntuaciones significativas, siendo relevante que la No Práctica de Actividad Física presenta mayor inadaptación en lo escolar y social, lo anterior corrobora el concepto que genera la práctica de actividad física en el bienestar biopsicosocial en el sujeto Gálves,

Rodríguez y Velandrino (2007), debido la existencia de reforzadores (tanto tangibles como sociales en la práctica de actividades físicas), que son los que mantienen una conducta en la práctica, y que la presencia de ansiedad, depresión, agresión y exclusión de su grupo de pares, pueda deberse a que no existe Práctica o es mínimo el esfuerzo para la realización de la actividad (Moliner, Martínez, Garatachea y Márquez, 2010), lo que concluye en una inadaptación en el área académica debido a que la presencia de patologías no permiten un desarrollo en cuanto a lo académico, y las preferencias de los adolescentes se dirigen a otro tipo de actividades (Rodrigo et al., 2004), además de estar asociada la inadaptación escolar con el apoyo familiar (Martínez, Musitu, Amador y Monreal, 2012), debido a que el adolescente al estar en etapa de estudio, la atención positiva familiar está relacionado tanto con el autoestima como con las recompensas que producen los resultados académicos, lo que comportamentalmente se evidenciaría con habilidades sociales, autorregulación, reduciendo pensamientos como aislamiento mental y ensoñación.

En lo concerniente al área social de acuerdo a los resultados de la investigación, se que corroboran los aportes de Romero, et al. (2002), debido a que el adolescente para ajustarse, no sólo requiere de la Práctica de Actividades Físicas, la interacción con sus pares, conductas prosociales, son situaciones reforzantes que ayudan al autoestima del adolescente, reduciendo pensamientos negativos, o conductas que conduzcan a la afectación de su integridad (Oliva, Parra y Sánchez-Queija, 2008).

Los resultados frente a la insatisfacción familiar son muy similares con los de ajuste social, lo que contrarresta las investigaciones de la importancia de la Familia en el mantenimiento de una Práctica de Actividad Física (Queralt, Mars, García-Merita y Balaguer, 2010), lo que estadísticamente sería significativo; pero que clínicamente sería representativo el apoyo de la Familia en la Práctica de Actividad Física, puesto que

retomando los hallazgos de Rueger et al. (2008), la reducción de agresividad en el caso de las mujeres, mientras que para los hombres el apoyo mejora sus habilidades sociales y de liderazgo, conlleva a una adaptación del adolescente, evitando sintomatologías de cogniafección, depresión o somatización.

De acuerdo con los resultados en las frecuencias y porcentajes de las respuestas, frente a la inadaptación personal, hay puntuaciones similares con las categorías Casi Alto y Casi Bajo, en los adolescentes que No Practican Actividad Física; de la misma forma, puntuaciones similares en los que Practican Actividad Física, siendo resultados que deberían profundizarse en próximas investigaciones y que en este estudio no concluirían desajuste en el adolescente. Por otra parte la respuesta Muy Alto del TAMAI en los que Practican Actividad Física, fue la que obtuvo mayor frecuencia; de acuerdo a los hallazgos Molinero, Martínez, Garatachea y Márquez (2010), podría deberse a que las Actividades Físicas que no requieren mayor esfuerzo, no son atractivas al grupo de pares, y por lo tanto no tendría un valor mayor de refuerzo que lo podrían tener actividades de mayor esfuerzo y con recompensas tangibles y sociales inmediatas.

La Tabla 1 muestra que no existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la Adaptación Personal del Adolescente frente a la Práctica o no de Actividad Física, corroborando las experiencias halladas por Rodrigo et al. (2004), en dónde asumir conductas de riesgo, son experiencias que tienen propósitos como el recibir la aceptación de su grupo de pares, especialmente en lo que respecta a relaciones interpersonales (Sánchez-Bernardos, Quiroga, Bragado y Martín, 2004), suponiendo que manifestaciones de miedo, infravaloración o depresión son de muy baja frecuencia en este grupo, o de acuerdo a lo evidenciado en el estudio, sus comportamientos de ajuste se analizan dentro de los parámetros de maduración biológica y de transición, sin excluir la importancia del sexo,

debido a la diferencia de manifestaciones que experimentan (Díaz-Aguado y Martín, 2011; Gómez-Maquet, 2007), pero que no son objeto del presente estudio.

Otros resultados significativos de frecuencias y porcentajes, son los evidenciados en inadaptación social en los que No Practican Actividad Física, apoyando los aportes de Gálves et al. (2005), en dónde el nivel educativo, la automotivación, la autoeficacia, el apoyo dado por otra persona significativa de su entorno, tiempo disponible por parte del sujeto, influencia del grupo de pares, permiten comportamientos relacionados con la práctica.

La Tabla 2, evidencia diferencia significativa en la adaptación del Adolescente y sus procesos académicos; Díaz-Aguado y Martín (2011), encontraron diferencias en el área escolar, teniendo en cuenta variables como el sexo, evidenciando mayor adaptación por parte de las adolescentes debido a procesos como expectativas de seguir estudiando, sentido de pertenencia a la escuela, relaciones funcionales con el profesorado; apoyando la relación entre adaptación y Práctica de Actividad Física expuesta por Martínez et al. (2012) y González y Otero (2005), siendo relevante la disminución en conductas agresivas en los adolescentes; la participación de las adolescentes en este estudio tuvo mayor número de sujetos de estudio en relación con los hombres, lo que apoyaría los hallazgos de Rueger et al. (2008), en dónde los adolescentes (hombres) tienen probabilidad de aumentar Habilidades Sociales, siendo una característica que fortalece el autoestima del adolescente, mientras que las adolescentes, al pasar por situaciones cognitivas como interiorización del conflicto (Díaz-Aguado y Martín, 2011) aumentado la posibilidad de aparición de conductas internalizantes, como signos de depresión, lo que no permitiría una Práctica de Actividad Física, coincidiendo con los resultados de que la No Práctica de Actividad Física aumenta el desajuste en el Adolescente en cuanto a lo escolar.

El TAMAI considera que la inadaptación Escolar y Social pueden tener relación directa, lo que apoya los resultados sobre la empatía de Tapia-Balladares et al. (2007), donde el adolescente fortalece sus relaciones con su grupo de pares a través de conductas prosociales, pero recibiendo un reforzador que mantenga la conducta, como la aprobación y satisfacción de la otra persona con respecto a la acción del adolescente; si el proceso de empatía es recíproco, el adolescente tienen menos posibilidades de manifestar baja laboriosidad en el aprendizaje, tener baja motivación por el estudio o manifestar conductas disruptivas en el aula, así mismo se podría presentar rechazo hacia los docentes o hacia las mismas instituciones escolares; por lo tanto retomando los aportes de Sánchez, Torres y Velásquez (2005), el mantener la empatía también depende del acompañamiento de personas significativas como la Familia o Docentes, lo que hace que se incremente el Practicar Actividad Física. Por lo tanto se podría inferir que el acompañamiento de los Padres no sería el suficiente, o el programa de Actividad Física en el SENA no sería programado, de acuerdo a características como preferencias, tiempos y que conduzcan a un logro en particular; además de apoyar los resultados de Palou et al. (2005), manifestando que la edad de iniciación determinaría fundamentalmente el desarrollo de un hábito, especialmente en la infancia, y que posiblemente los adolescentes no tuvieron oportunidades para Practicar Actividades Físicas, y por lo tanto genera la inadaptación escolar.

Así mismo, se evidenció diferencia significativa en la Inadaptación Social, contrarrestando los resultados de Rueger et al. (2008), hallando como los adolescentes mostraban conductas tanto internalizantes como externalizantes en su proceso de ajuste. Nuevamente surge la hipótesis de considerar a que debido a la mayoría de Mujeres

participantes en el estudio, la manifestación con mayor intensidad de conductas internalizantes perjudicaría la interacción social y su desarrollo con su grupo de pares, considerando la Práctica de Actividad Física como un espacio de relaciones con otros adolescentes, haciendo de la No Práctica un estado de aislamiento social, que perjudicaría su integridad (Molinero et al., 2010), sumado a los resultados de Gálves, Rodríguez y Velandrino (2007), que para la adaptación del adolescente, la Práctica de Actividad Física aumenta la interacción social, dándole valor a las experiencias socio-afectivas con su grupo de pares, potenciando el pensamiento autorrealización e identidad, desarrollo de habilidades motrices y sociales, y el disfrute de una distracción o esparcimiento. Además, debido a que los resultados en cuanto a la Insatisfacción Familiar no fueron estadísticamente significativos, la Familia potencia el mantenimiento de una conducta para la Práctica de Actividad Física (Díaz-Aguado, 2005), siendo una posibilidad con alta validez la que la motivación de la Familia conduce a que aparezca con una alta frecuencia la Práctica de Actividad Física y que por lo tanto su apoyo estaría relacionado con los resultados del área social.

Las conclusiones de la investigación conducen que la adaptación del adolescente debe ser holística, comprendiendo varias áreas de desarrollo, para que el ajuste esté coherente con las demandas ambientales. Sí bien los resultados fueron enfáticos en lo escolar y social, se corroboran los hallazgos del TAMAI (Hernández, 1998), haciendo énfasis en la alta correlación entre estas dos áreas; debido a que de una alta motivación para el aprendizaje, y de unos refuerzos a cambio, como altas calificaciones, aceptación del grupo de pares, empatía con docentes, conducen a que aumente el autocontrol social, incrementar las relaciones sociales, pacifismo y comunicación asertiva. La implementación

de la Actividad Física en la adolescencia, comenzando desde la infancia, aumenta la posibilidad de ajuste en esta etapa de desarrollo, reduciendo comportamientos agresivos y aumentando la probabilidad de aparición y mantenimiento de conducta prosocial. Por otra parte, la implementación de Actividad Física en las organizaciones debe tener un protocolo, objetivos y propósitos que capten la atención de los adolescentes, puesto que de acuerdo a los hallazgos de Gálves et al. (2005), así como dicha programación, sumado a contar con instalaciones físicas y herramientas adecuadas, aumenta la motivación por parte del adolescente, incluyendo el apoyo por parte de las personas significativas de su entorno.

Si los hallazgos de la presente investigación no fueron representativos estadísticamente en cuanto a lo personal y familiar, hay que recalcar en la diversidad de cambios biológicos y psicológicos del adolescente, lo que nuevamente retoma la importancia de la práctica en la infancia, hipotetizando y dejando como propuesta la investigación entre la Práctica de Actividad Física y su relación con niveles de adaptación, teniendo en cuenta variables como las propuestas por los resultados de Gálves et al. (2005), además de profundizar en condiciones sociodemográficas como sexo, estrato y percepción del apoyo familiar.

## **Referencias**

Almeida, C., Salgado, J., y Nogueira, D. (2011). Estilo de vida y el peso corporal en una comunidad portuguesa en transición: un estudio de la relación entre la actividad física, los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2, 27-56.

- De la Fuente, J., Peralta, F., y Sánchez, M. (2009). Autorregulación personal y percepción de los comportamientos escolares desadaptativos. *Psicothema*, 21, 548-554.
- Díaz-Aguado, M. (2005). La violencia entre iguales en la adolescencia y su prevención desde la escuela. *Psicothema*, 17, 4, 549-558.
- Díaz-Aguado, M. y Martín, G. (2011). Convivencia y aprendizaje escolar en la adolescencia desde una perspectiva de género. *Psicothema*. 23, 2, 252-259.
- Estévez, E., Murgui, S., Musitu G., y Moreno, D. (2008). Clima familiar, clima escolar y satisfacción con la vida en adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 25, 1, 119-128.
- Gómez-Maquet, Y. (2007). Cognición, emoción y sintomatología depresiva en adolescentes escolarizados. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39, 3, 435-447
- González, Á., y Otero, M. (2005). Actitudes de los padres ante la promoción de la actividad física y deportiva de las chicas en edad escolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5,1,2, 173-195.
- Gutton, Philippe. (2007). Creación adolescente y mundo contemporáneo. *Psicoperspectivas*, 6 , 1, 57-61.
- Hernández, P. (1998). *Test Autoevaluativo Multifactorial de Adaptación Infantil: TAMAI*. Madrid: TEA.
- Lafuente, Ma. (1989). Perfil psicológico del adolescente de quince años. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 9-22.
- Ley 1098. Código de la Infancia y la Adolescencia. República de Colombia.
- Martínez, B., Musitu, G., Amador, L., y Monreal, Ma. (2012) Estatus sociométrico y violencia escolar en adolescentes: implicaciones de la autoestima, la familia y la escuela. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44, 2, 55-66.



- Martínez-Antón, M., Buelga, S., y Cava, M. (2007). La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar. *Anuario de Psicología*, 38, 293-303.
- Mestre, Ma., Tur, A., Samper, P., Nácher, Ma., y Cortés, Ma. (2007). Estilos de crianza en la adolescencia y su relación con el comportamiento prosocial. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 39, 2, 211-225
- Molinero, O., Martínez, R., Garatachea, N., Márquez, S., y Márquez, S. (2010). Pautas de actividad física de adolescentes españolas: diferencias mediadas por la participación deportiva y el día de la semana. *Revista de Psicología del Deporte*, 19, 103-116.
- Navarro-Pardo, E., Meléndez, J., Galán, A., y Dolores, Ma. (2012). Desarrollo infantil y adolescente: trastornos mentales más frecuentes en función de la edad y el género. *Psicothema*, 24, 3, 377-383.
- Oliva, A., Parra, A., y Sánchez-Queija, I. (2008). Consumo de sustancias durante la adolescencia: trayectorias evolutivas y consecuencias para el ajuste psicológico. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 1, 153-169.
- Oliva, A. (2007). Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 25, 3, 239-254.
- Oliva, Alfredo. (2006). Relaciones familiares y desarrollo adolescente. *Anuario de Psicología*, 37,3, 209-223.
- Páez, M., y Castaño, J. (2010). Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología. *Psicología desde el Caribe*, 155-178.
- Palou, P., Ponseti, F., Borràs, R., y Vidal, J. (2005). Perfil de hábitos deportivos de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Revista de Psicología del Deporte*, 14, 225-236.

- Pons, D., Queralt, A., Mars, L., García-Merita, M., Balaguer, I., y Balaguer, I. (2010). Estudio cualitativo de las conductas de salud en la primera adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42, 237-250.
- Rodrigo, M<sup>a</sup>., Máiquez, M<sup>a</sup>., García, M., Medina, A., Martínez, M<sup>a</sup>., y Martín, J. (2006). La influencia de las características personales y contextuales en los estilos de vida en la adolescencia: aplicaciones para la intervención en contextos de riesgo psicosocial. *Anuario de Psicología*, 37, 3, 259-276.
- Rodrigo, M<sup>a</sup>., Máiquez, Ma., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., y Martín J. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16,2, 203-210.
- Romero, E., Luengo, A., Gómez Fraguera, J., y Sobral, J. (2002). La estructura de los rasgos de personalidad en adolescentes: El Modelo de Cinco Factores y los Cinco Alternativos. *Psicothema*, 14,1, 134-143.
- Rueger, S., Malecki, C., & Demaray, M. (2008). Gender Differences in the Relationship Between Perceived Social Support and Student Adjustment During Early Adolescence. *School Psychology Quarterly*, 23, 4, 496-514.
- Sampieri, R., Fernández, C., Baptista, P. (1991). *Metodología de la Investigación*. Bogotá: McGraw Hill.
- Sánchez, H., Torres, D., y Velásquez, Ma. (2005). Análisis de factores psicológicos que inciden en la no práctica, práctica y mantenimiento de la actividad física en estudiantes de la universidad nacional de Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 14, 137-147
- Sánchez-Bernardos, M., Quiroga, M., Bragado, M., y Martín, S. (2004). Autodiscrepancias y relaciones interpersonales en la adolescencia. *Psicothema*, 16, 4, 582-586.

- Serrano, G., Godás, A., Rodríguez, D., y Mirón, L. (1996) Perfil psicosocial de los adolescentes españoles. *Psicothema*, 8, 1, 25-44.
- Tapia-Balladares, N., Castro-Castro, R., y Monestel-Mora, N. (2007). El desarrollo sociomoral de adolescentes de costa rica según el modelo de gibbs. *Revista latinoamericana de psicología*, 39, 3, 449-471.
- Vargas, E., y Barrera, F. (2002). Adolescencia, relaciones románticas y actividad sexual: una revisión. *Revista Colombiana de Psicología*, 11, 115-134.