



# CUIDADOS, ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN RELACIÓN CON LA SALUD **VOLUMEN III**

Comps.  
M<sup>a</sup> del Mar Molero  
M<sup>a</sup> del Carmen Pérez-Fuentes  
José Jesús Gázquez  
Ana B. Barragán  
M<sup>a</sup> del Mar Simón  
África Martos

**Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física  
en relación con la salud  
Volumen III**

**Comps.**

**M<sup>a</sup> del Mar Molero**

**M<sup>a</sup> del Carmen Pérez-Fuentes**

**José Jesús Gázquez**

**Ana B. Barragán**

**M<sup>a</sup> del Mar Simón**

**África Martos**

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Cuidados, aspectos psicológicos y actividad física en relación con la salud. Volumen III”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar, así como los referentes a su investigación.

Edita: ASUNIVEP

ISBN: 978-84-697-5195-4

Depósito Legal: AL 1415-2017

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: ASUNIVEP

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

## ACTIVIDAD FÍSICA, ENVEJECIMIENTO Y OCIO

### CAPÍTULO 1

- El Método Pilates como herramienta en rehabilitación* ..... 17  
 Ana María Romero González, Vanesa Ruiz Manzanque, y María de Las Nieves Romero Muñoz

### CAPÍTULO 2

- Ejercicio físico dirigido por el fisioterapeuta como prevención y tratamiento de enfermedades ligadas al envejecimiento*..... 23  
 Laura María Hermoso Ruiz, Ana Isabel Chica Garzón, Cristina Mesa Única, Ana Belén Muñoz Hornero, y Sofía Rodríguez Torres

### CAPÍTULO 3

- Terapia asistida con animales de compañía para mejorar la calidad de vida y bienestar de las personas mayores*..... 29  
 Encarnación Galiano Hervás, Victorina Luz Camacho, y María Auxiliadora Aguayo Domínguez

### CAPÍTULO 4

- Encuesta sobre obesidad y ejercicio físico en niños del tercer ciclo de primaria* ..... 37  
 Carmen Fernández Gómez, Ana Gómez Prados, y María Nieves Ruiz Gris

### CAPÍTULO 5

- Actividad física en la vejez, muy importante para la salud*..... 47  
 Borja Sánchez Herrera, José Luis Sánchez Vega, y Yolanda Ojeda Iglesias

### CAPÍTULO 6

- Actuación enfermera sobre la importancia y beneficios del deporte en la tercera edad*... 53  
 Laura Jerez Fernández, Lucía Martín Vargas, y María del Mar Rodríguez Jerez

### CAPÍTULO 7

- El Método Pilates para la mejora funcional del core en mujeres mayores: Una propuesta práctica*..... 59  
 María Carrasco Poyatos, Delia Reche Orenes, Ignacio Martínez González-Moro, Carolina López Sánchez, y María José Paredes Ruiz

### CAPÍTULO 8

- La soledad altera la calidad de vida del anciano* ..... 67  
 Ana María Carreño Gómez, María Isabel Medina Robles, y Cándida Godoy Pastor

### CAPÍTULO 9

- Diferencias sociodemográficas en las actividades al aire libre en personas físicamente activas*..... 75  
 María Antonia Parra-Rizo

**CAPÍTULO 10**

*Efectos de la práctica de yoga en la salud de los adultos mayores*..... 85  
Belén Espinosa Alcocer, Gloria González Moreno, y Gemma Esteban Clemente

**CAPÍTULO 11**

*Nutrición y actividad física en la tercera edad*..... 91  
Angela Villa Sánchez, Rocío Vélez Ares, y Marina Gil Carretero

**CAPÍTULO 12**

*El juego como herramienta para facilitar los cuidados de enfermería en el ingreso pediátrico*..... 97  
Cristina Capel Pérez, Simón Iruela Sánchez, y Laura Martínez Giménez

**CAPÍTULO 13**

*El método pilates a alta intensidad, como técnica innovadora para la mejora del equilibrio dinámico en población parkinsoniana*..... 103  
Irimia Mollinedo Cardalda y José María Cancela Carral

**CAPÍTULO 14**

*Valoración del dolor en el paciente anciano institucionalizado* ..... 111  
Inmaculada Ávalos Garrido, Raquel Moreno Brenes, Emilio José Mejías Arriaza, y José Antonio Sánchez Amuedo

**CAPÍTULO 15**

*El método Pilates para la mejora del equilibrio y la fuerza de mujeres mayores* ..... 119  
Delia Reche Orenes, María Carrasco Poyatos, Ignacio Martínez González-Moro, Carolina López Sánchez, y María José Paredes Ruiz

**CAPÍTULO 16**

*Variables antropométricas relacionadas con la fuerza de las extremidades en mujeres mayores activas* ..... 129  
Carolina López Sánchez, Ignacio Martínez González-Moro, María José Paredes Ruiz, María Carrasco Poyatos, y Delia Reche Orenes

**CAPÍTULO 17**

*Aptitud médico-deportiva y respuesta hemodinámica de mujeres mayores durante la realización de una ergometría*..... 137  
Ignacio Martínez González-Moro, María Carrasco Poyatos, María José Paredes Ruiz, Carolina López Sánchez, y Delia Reche Orenes

**CAPÍTULO 18**

*Actualización y recomendaciones relacionadas con la actividad física y la gestación*... 147  
Antonio Luna Toro, Verónica Caballero Barrera, y Magdalena Madero Nogueras

**CAPÍTULO 19**

*Perspectiva ética de la protección en salud del adulto mayor en México* ..... 153  
 Hilda Romero Zepeda

**CAPÍTULO 20**

*Beneficios de la terapia de ejercicios en piscina climatizada en pacientes con fibromialgia*..... 161  
 Jorge Prieto Gómez, Andrea García Sánchez, Jorge Pérez Vázquez, y Natalia García Martín

**CAPÍTULO 21**

*TCAE, estudio sobre la calidad de vida en personas de avanzada edad*..... 165  
 Francisca Luque Barbecho, Salud María Urbano González, y Luisa Antonia Jordano Romero

**CAPÍTULO 22**

*Principales trastornos del sueño en la vejez, valoración y tratamiento* ..... 171  
 Andrea Soto Marín, Ana Josefa Sáez Navarrete, María del Carmen Ramos Fernández, y Ana Belén Cruz Ruiz

**CAPÍTULO 23**

*Fomento de la actividad en la jubilación*..... 179  
 Sonia Ortiz Fernández, Susana Gómez Coca, y Elena M<sup>a</sup> Villamor Ruiz

**CAPÍTULO 24**

*Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor*..... 185  
 Inmaculada Macías Montero, Cristina García Paradas, y Cristina Román Anillo

**CAPÍTULO 25**

*Factores de riesgo en caídas de personas mayores*..... 191  
 Alba Roldán Fernández, Nazaret Sánchez Martín, y Sandra Pardo Benavides

**CAPÍTULO 26**

*Análisis sobre las variables que influyen en el insomnio en la vejez*..... 197  
 Catalina Liria Haro, Luisa María López Trinidad, y Ana Isabel Fernández Martínez

**CAPÍTULO 27**

*Importancia del tratamiento fisioterapéutico en la prótesis de cadera* ..... 203  
 Elena Huertas Ramírez, Gema del Carmen Lendínez Burgos, Fernando Quintanilla Sánchez-Manjavacas, Inmaculada Concepción Higuera Martínez, y María del Carmen Martín Guzmán

**CAPÍTULO 28**

*Taller de poesía intergeneracional* ..... 209  
 Anna Monzó y M. Pilar Martínez Agut

**CAPÍTULO 29**

*Beneficios del mindfulness: Taller práctico con un grupo de docentes jubilados*..... 215  
Carmen Ramos Hernando

**CAPÍTULO 30**

*Estudio sobre la frecuencia de la práctica de ejercicio físico en la actualidad* ..... 221  
María del Mar Simón, África Martos, Ana Belén Barragán, María del Carmen Pérez-Fuentes, José Jesús Gázquez, y María del Mar Molero

**CAPÍTULO 31**

*Análisis de la motivación en la práctica deportiva en los estudiantes de ciencias de la salud* ..... 227  
África Martos, Ana Belén Barragán, María del Mar Simón, María del Carmen Pérez-Fuentes, José Jesús Gázquez, y María del Mar Molero

**CAPÍTULO 32**

*Percepción y nivel de autocuidado de los pacientes geriátricos del primer nivel de atención* ..... 233  
Ana Celia Anguiano Morán, María Magdalena Lozano Zúñiga y Emma Flores Mendoza

**ASPECTOS PSICOLÓGICOS EN LA SALUD**

**CAPÍTULO 33**

*La salud mental en los inmigrantes: Revisión de la literatura* ..... 241  
Laura del Carmen Gutiérrez Rodríguez, Rubén Hernández Ballesteros, y Alberto José Gómez González

**CAPÍTULO 34**

*Resiliencia: A propósito de un caso, beneficios que aporta ante situaciones catastróficas*..... 247  
Lidia Esther Llovet Romero, Tamara Ariza Riera, y José Luis Martínez Uceda

**CAPÍTULO 35**

*Testamento vital: Últimas voluntades al ingreso en la unidad de oncohematología* ..... 255  
Beatriz García Giménez, Manuela Pérez Bernal, y Clotilde Pérez Bernal

**CAPÍTULO 36**

*Análisis del efecto de la inteligencia emocional en el estrés y burnout en profesionales de la enseñanza* ..... 261  
Carmen María Mañas Dueñas, y José Francisco López Manzano

**CAPÍTULO 37**

*Revisión y actualización de conocimientos sobre la muerte perinatal* ..... 269  
Luis Moreno Santos, Mónica Rodríguez Pérez, y Servando José Cros Otero

**CAPÍTULO 38**

*Valoración del estrés laboral en enfermería* .....275  
 Pedro Javier Guijarro García, Julia María Liria Fernández, y Arantzazu Sánchez Fernández

**CAPÍTULO 39**

*Enfermedades mentales predominantes en el anciano* .....281  
 Ana Josefa Sáez Navarrete, Ana Belén Cruz Ruiz, María del Carmen Ramos Fernández, y Andrea Soto Marín

**CAPÍTULO 40**

*Evolución de la estimulación cognitiva en demencias y deterioro cognitivo en España en las últimas décadas*.....287  
 Irene Andrade Andrade, Soraya Satour Mohamed, y Cristina Gómez Durban

**CAPÍTULO 41**

*Relación entre las caídas de pacientes institucionalizados con su deterioro cognitivo*...295  
 Lidia Martínez Martínez, María de los Ángeles Carrasco Cejudo, y Carmen Cabrera Carro

**CUIDADOR Y ACTUACIÓN ENFERMERA**

**CAPÍTULO 42**

*Inactividad y miedo, dos factores de riesgo a combatir en la prevención de caídas en el anciano, por parte de enfermería* .....303  
 Cristina Lugo Rodríguez, María Pilar López Esteban, y Ana López Lorente

**CAPÍTULO 43**

*Cuidando al cuidador en la unidad de traumatología*.....309  
 José Manuel Orihuela Flor , y Sonia Ceballos-Zúñiga Arjona

**CAPÍTULO 44**

*Síndrome del cuidador: Definición de carga, habilidades emocionales* .....315  
 Francisco José López Escoz, Alicia Peláez Mateu, y María José Solvas Salmerón

**CAPÍTULO 45**

*Factores de riesgo y actividades enfermeras en la prevención de las caídas en el anciano*.....321  
 María Dolores García Corral, María Dolores Mellado Valdés, y Lucía Hinojo García

**CAPÍTULO 46**

*Papel de la enfermera en la visita prequirúrgica: reducción de ansiedad perioperatoria y dolor postoperatorio* .....327  
 Fátima Góngora Hernández, María Luisa Pérez Pallarés, y Rocío Torres María

**CAPÍTULO 47**

*Estrés del paciente en UCI: Factores desencadenantes y papel de la enfermera para evitarlo*..... 333  
 Alicia Sánchez Gallardo, Ana Sánchez Gallardo, y Francisco Javier Cabrera Godoy

**CAPÍTULO 48**

*Cuidado alternativo de niños, niñas y adolescentes en Latinoamérica: Estado actual del Acogimiento Familiar*..... 339  
 Martha Patricia Fernández-Daza y Sara Josefina Zabarain Cogollo

**CAPÍTULO 49**

*Intervención enfermera en la diabetes gestacional* ..... 351  
 María del Mar Rodríguez Jerez, Laura Jerez Fernández, y Lucía Martín Vargas

**CAPÍTULO 50**

*Coordinación sanitaria y social ante la negligencia por omisión y abandono emocional en la infancia*..... 357  
 Alfonso López Salmerón, Tamara Gómez Gómez, y Noelia Manzano Barranco

**CAPÍTULO 51**

*Apego Perinatal desde la perspectiva de la matrona y la enfermera* ..... 363  
 Raquel Martín Martín, María Alba Pérez Romero, Luisa Rus Jódar, Guadalupe del Mar Díaz Rodríguez, y Cristina Rodríguez Silva

**CAPÍTULO 52**

*Calidad asistencial percibida por cuidadores de pacientes en cuidados paliativos en atención primaria* ..... 371  
 Rosa María Piulestán Nieto, Cristina Martínez García, y Ignacio Pichardo Bullón

**CAPÍTULO 53**

*La enfermera en la aplicación de la valoración geriátrica integral*..... 377  
 Laura Rodríguez Vizcaíno

**CAPÍTULO 54**

*Calidad de vida en cuidadores informales* ..... 385  
 María Dolores Mellado Valdés, Lucía Hinojo García, y María Dolores García Corral

**CAPÍTULO 55**

*Dolor en el paciente con demencia: Valoración y cuidados de enfermería* ..... 391  
 María del Rocío Hernández Rivas y María del Mar Valdivia Carreño

**CAPÍTULO 56**

*Sobrecarga del cuidador principal en la enfermedad de Alzheimer* ..... 397  
 Lorena Díaz Sánchez, Cristina Medina Sendra, y Virginia Vázquez Ramos

**CAPÍTULO 57**

*Síndrome de burnout en el medio hospitalario*..... 403  
 Lucía Hinojo García, María Dolores Mellado Valdés, y María Dolores García Corral

**CAPÍTULO 58**

*Los síndromes denigrantes, un nuevo concepto en la enfermería geriátrica*..... 409  
 Mercedes Sánchez Castillo, y María del Mar Rodríguez Pérez

**CAPÍTULO 59**

*Importancia de las habilidades comunicativas en el final de la vida* ..... 415  
 María Belén Acién Rodríguez, Fernando Estévez Martín, y Laura Hernández García

**ENFERMEDAD: CUIDADOS Y TRATAMIENTOS**

**CAPÍTULO 60**

*El Síndrome Confusional Agudo en la tercera edad: Factores de riesgo, diagnóstico e intervenciones enfermeras* ..... 423  
 Sonia García Encinas, Laura Liñán Urbano, y Gema López Valderrama

**CAPÍTULO 61**

*La disfagia en el anciano: Manifestaciones clínicas e intervenciones enfermeras*..... 429  
 Gema López Valderrama, Sonia García Encinas, y Laura Liñán Urbano

**CAPÍTULO 62**

*Últimos avances en el tratamiento de la incontinencia urinaria* ..... 435  
 María Luisa Pereira Almagro, Juan Diego Bayona Morales, Esther Lerma Ortega, Inmaculada Moreno Almagro, y Mercedes Moreno Almagro

**CAPÍTULO 63**

*Enfermedad arterial periférica y ejercicio* ..... 443  
 María Prudencio Carrasco

**CAPÍTULO 64**

*Enfermedad de pick: Diagnóstico y tratamiento multidisciplinar* ..... 449  
 María Aránzazu López Soltero, Juan Alberto Puyana Domínguez, y Mercedes Calleja Urbano

**CAPÍTULO 65**

*Análisis de las aportaciones de la equinoterapia a pacientes con problemas motores y cognitivos*..... 455  
 María Martín Figueredo, Gonzalo Moreno Tobías, y Ana María Domínguez Salas

**CAPÍTULO 66**

*Abordaje terapéutico en la plagiocefalia postural* ..... 461  
 Ana María Domínguez Salas, Gonzalo Moreno Tobías, y María Martín Figueredo

**CAPÍTULO 67**

*Trastorno del espectro autista: Intervención psicomotriz*..... 467  
 Inmaculada Moreno Almagro, Mercedes Moreno Almagro, María Luisa Pereira Almagro, Juan Diego Bayona Morales, y Esther Lerma Ortega

<i>CAPÍTULO 68</i>	
<i>Prevención de la sequedad bucal y de fármacos que producen xerostomía.....</i>	<i>473</i>
<i>Nieves Caballero Ortiz, Elena Pacheco Caballero, y Ignacio Pichardo Bullón</i>	
<i>CAPÍTULO 69</i>	
<i>Manejo de pacientes con enfermedad obstructiva crónica.....</i>	<i>477</i>
<i>Pilar Abio Martínez, Noemí Garrido Tellez, y María Isabel Gallego Iglesias</i>	
<i>CAPÍTULO 70</i>	
<i>Cuidados de Fibromialgia en Enfermería.....</i>	<i>483</i>
<i>Jesús Linares Quero, José María Sabio Antequera, y Horacio Enrique Jiménez Adail</i>	
<i>CAPÍTULO 71</i>	
<i>Manejo y tratamiento de las mastitis lactacionales en la actualidad.....</i>	<i>489</i>
<i>Blanca Vicente Ariza, Antonio Castillo Carmona, y Rocío Jiménez Quero</i>	
<i>CAPÍTULO 72</i>	
<i>Demencia tipo Alzheimer: Repercusión sobre el paciente y su familia en la primera etapa .....</i>	<i>497</i>
<i>Alicia Peláez Mateu, María José Solvas Salmerón, y Francisco José López Escoz</i>	
<i>CAPÍTULO 73</i>	
<i>Tratamiento de la artrosis con hidroterapia como técnica de elección en fisioterapia ..</i>	<i>503</i>
<i>Josefa María Segura García, María Luisa Peral Rodríguez, Encarnación Bermúdez Millán, María Amparo Morales García, Yesica Carrión Amorós, y Silvia Rosa Ruiz</i>	
<i>CAPÍTULO 74</i>	
<i>Adherencia al tratamiento en el anciano.....</i>	<i>509</i>
<i>Ana Belén Cruz Ruiz, Andrea Soto Marín, Ana Josefa Sáez Navarrete, y María del Carmen Ramos Fernández</i>	
<i>CAPÍTULO 75</i>	
<i>Interacción de la fisioterapia cardiovascular y la hipertensión arterial.....</i>	<i>517</i>
<i>Isabel María Rodríguez García, María Amparo Morales García, Silvia Rosa Ruiz, Yesica Carrión Amorós, María Luisa Peral Rodríguez, Josefa María Segura García, y Encarnación Bermúdez Millán</i>	
<i>CAPÍTULO 76</i>	
<i>Tratamientos posibles en el carcinoma in situ del cáncer de cuello uterino.....</i>	<i>523</i>
<i>Eulogio Marchena Benítez, Gerardo Moreno Luzón, y Luisa Tejero Marín</i>	
<i>CAPÍTULO 77</i>	
<i>Relación y controversias del hipotiroidismo subclínico y la obesidad infantil .....</i>	<i>529</i>
<i>María Moreno Martínez, Isabel María Uroz Martín, y María José Fernández Blánquez</i>	

**CAPÍTULO 78**

*Revisión bibliográfica: Sedación paliativa en pacientes terminales al final de la vida ..535*  
 Rocío Pérez Rodríguez, Isabel María Molina Martínez, María Soledad Bonil Chacón, y  
 Silvia Pérez Rodríguez

**CAPÍTULO 79**

*Actividad antioxidante del glutation en la función visual..... 541*  
 María Ángeles Hernández Ortega, Víctor Daniel Pérez Moreno, y Emilio José Cebrián  
 Rosado

**CAPÍTULO 80**

*Ictus y sus repercusiones más frecuentes en pacientes mayores de 65 años .....547*  
 Dionisia Casquet Román, María del Mar Acosta Amorós, y María Teresa Belmonte  
 Vergel

**PATOLOGÍAS, NUTRICIÓN E INSTRUMENTOS**

**CAPÍTULO 81**

*Análisis comparativo entre la relación de las caídas y el uso de dispositivos de ayuda en  
 dos cortes de tiempo ..... 555*  
 Emilio José Mejías Arriaza, Inmaculada Ávalos Garrido, José Antonio Sánchez  
 Amuedo, María Pilar Carrillo de Albornoz Soto, Raquel Moreno Brenes, y María José  
 Polvillo Avilés

**CAPÍTULO 82**

*Alimentación e intercambio intergeneracional..... 561*  
 M. Pilar Martínez Agut y Anna Monzó

**CAPÍTULO 83**

*Relación entre las respuestas del cuestionario Par-Q y la entrevista clínica.....567*  
 María José Paredes Ruiz, Ignacio Martínez González-Moro, Carolina López Sánchez,  
 María Carrasco Poyatos, y Delia Reche Orenes

**CAPÍTULO 84**

*Efectos que provoca la incontinencia urinaria especialmente entre las mujeres .....575*  
 María Isabel Medina Robles, Cándida Godoy Pastor, y Ana María Carreño Gómez

**CAPÍTULO 85**

*Adherencia a la dieta mediterránea en niñas pertenecientes a un club de  
 gimnasia rítmica ..... 581*  
 María Bárbara Caballero Fernández, Cristina María Velázquez Martín, y Fuensanta  
 Mármol Moreno

*CAPÍTULO 86*

*Mejorar la calidad en salud mediante un manejo adecuado ante la extravasación medicamentosa en un servicio de radiología..... 587*

Isabel Rosa Galera Pérez, María Isabel Segovia Galera, y Víctor Gallego Herrera

## CAPÍTULO 31

### **Análisis de la motivación en la práctica deportiva en los estudiantes de ciencias de la salud**

África Martos, Ana Belén Barragán, María del Mar Simón, María del Carmen Pérez-Fuentes,  
José Jesús Gázquez, y María del Mar Molero  
*Universidad de Almería*

#### **Introducción**

En los últimos tiempos, el fenómeno de la práctica deportiva ha evolucionado, extendiéndose a toda la sociedad y ampliando la asociación de este concepto a distintos ámbitos, no solo al de la práctica competitiva, sino también al de la salud, el ocio, la calidad de vida, el bienestar... (Pérez-Flores, 2015). Así, la práctica de actividad física cumple un papel relevante, entre la población general, en la consecución de hábitos de vida saludable, y de mejora de la salud física, intelectual, social, emocional y espiritual, el autoconcepto físico, la autoestima, el funcionamiento cognitivo, la sensación de bienestar y los estados emocionales (Cervelló, Peruyero, González-Cutre, Belatrán, y Moreno, 2014; Contreras, Fernández, García, Palou, y Ponseti, 2010; Espinoza et al., 2011; García, Bohórquez, y Fernández, 2014; Granada, 2012; Mora, Sousa, y Cruz, 2014; Revuelta, Esnaola, y Goñi, 2013; Sampredo, 2015). Igualmente, a nivel social, la práctica de ejercicio, concretamente de actividades colectivas, genera emociones positivas compartidas y, además, aquellos que realizan este tipo de actividades presentan niveles de inteligencia emocional más elevados (Martín de Benito y Guzmán, 2012; Paez, Rimé, Basabe, Wlodarczyk, y Zumeta, 2015; Zumeta, Basabe, Tilletxea, Amutio, y Bobowik, 2016).

A pesar de que son conocidas las mejoras que se producen en la calidad de vida de las personas que practican deporte (Blair y Morris, 2009; Consejo Superior de Deporte, 2010), en las últimas décadas existe un acusado descenso de la práctica deportiva, especialmente entre la población adolescente y universitaria (Dumith, Gigante, Domingues, y Kohl, 2011; Ekelund, Tomkinson y Armstros, 2011; Isoma, Ruiz, y Rial, 2013; Martínez-Alvarado et al., 2012). Así, uno de los objetivos prioritarios dentro del ámbito de la salud pública y la educación, es la lucha contra esta problemática social, fundamentalmente entre los más jóvenes (Broke, Corder, Griffin, y Van Sluijs, 2014).

De acuerdo a los datos de la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (Ministerio de Educación, Cultural y Deporte, 2015), la edad y el nivel de estudios son variables determinantes en la práctica de ejercicio. Así, las edades en las que se presenta un mayor porcentaje de individuos que practican deporte es entre los 15 y los 19 años, seguido de los jóvenes de entre 20 y 25 años. Igualmente, destaca que los individuos que presentan un nivel formativo más alto (Formación Profesional Superior o universitaria), son los que presentan tasas de práctica deportiva más elevadas, mientras que las más baja se encuentran entre los individuos con un nivel formativo perteneciente a educación secundaria o inferior.

La adherencia a la práctica deportiva durante la adolescencia, entre otros factores como el contexto familiar (Samperio, Jiménez-Castuera, Lobato, Leyton, y Claver, 2016), ha demostrado su vinculación directa con la persistencia en estos hábitos deportivos en la etapa adulta (Ponce de León y Sanz, 2014). De este modo, para incentivar el mantenimiento de la actividad física y deportiva en la juventud, y, por tanto, en etapas posteriores, es necesario conocer cuáles son los factores vinculados y la motivación de los individuos (Ahedo y Macua, 2016; Granero, Baena, Sánchez-Fuentes, y Martínez-Molina, 2014; Monteagudo, 2014; Martínez et al., 2012). Diversos estudios indican que los jóvenes presentan un interés elevado hacia la práctica deportiva, aunque la mayor parte de estos señalan no practicar el suficiente respecto a lo que desearían, siendo algunos de los motivos de abandono la falta de tiempo, la pereza, el

Ponce de León, A., y Sanz, E. (2014). Predictores de la actividad física de tiempo libre en población universitaria española. *Pedagogía Social*, 24, 183-197.

Revuelta, L., Esnaola, I., y Goñi, A. (2013). El autoconcepto físico como determinante de la actividad físico-deportiva durante la adolescencia. *Psicología Conductual*, 21(3), 581-601.

Sebire, S.J., Standage, M., y Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 353-377.

Sampedro, P. (2015). Efecto del ejercicio aeróbico y la estimulación ambiental sobre la reducción de los niveles de ansiedad en el envejecimiento. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(2), 197-208.

Samperio, J., Jiménez-Castuera, R., Lobato, S., Leyton, M., y Claver, F. (2016). Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 65-76.

Serrano, C., Belmonte, S., y Granada de la Orden, S. (2015). Percepción de estilos de vida saludable y práctica de actividad físico de los universitarios de la Comunidad de Madrid. *Revista Andaluza de Deporte*, 8(1), 20-47.

Zumeta, L.N., Basabe, N., Telletxea, S., Amutio, A., y Bobowik, M. (2016). Flujo compartido en actividades colectivas físico-deportivas y bienestar subjetivo. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 6(3), 151-166.