

## ÍNDICE

01. Introducción .....	11
1.1. Algunos datos de los estudios sobre actividad física .....	13
1.2. Investigación reciente con datos de la provincia de Huelva (Grupo EMOTION) .....	17
02. ¿Qué dice la ciencia? Algunas claves... ..	23
03. Claves para aumentar la práctica de las jóvenes en diferentes contextos .....	37
3.1. Satisfacer la necesidad psicológica de autonomía .....	40
3.2. Satisfacer la necesidad psicológica de competencia .....	42
3.3. Satisfacer la necesidad psicológica de relación con los demás .....	46
3.4. Satisfacer la necesidad psicológica de novedad .....	49
04. Recomendaciones para las personas implicadas .....	55
4.1. Para las jóvenes .....	63
4.2. Para las familias .....	71
4.3. Para los docentes, entrenadores o monitores (recomendaciones generales) .....	79
05. Recomendaciones para las instituciones .....	85
5.1. Administraciones públicas .....	89
5.2. Centros educativos .....	93
5.3. Centros y clubes deportivos .....	97
06. Referencias .....	103