




Relació entre activitat física infantil i suport percebut: estudi de casos

Daniel Sanz-Martín^{1,2*} 

¹Facultat d'Educació, Universitat Complutense de Madrid, Espanya

²Centre d'Educació Infantil i Primària Infantes de Lara, Soria, Espanya

Citació

Sanz-Martín, D. (2020). Relationship between Physical Activity in Children and Perceived Support: A Case Studies. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 139, 19-26. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.03)



Editat per:

© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

*Correspondència:

Daniel Sanz-Martín
dansanz@ucm.es

Secció:

Activitat física i salut

Rebut:

4 de juliol de 2018

Acceptat:

23 de maig de 2019

Publicat:

1 de gener de 2020

Resum

Aquest estudi pretenia conèixer els nivells d'activitat física, de suport de familiars i amics per a la pràctica i les relacions entre l'activitat i el suport, en funció del gènere i el curs dels escolars. Van participar 81 homes i 73 dones que cursaven de 3r a 6è curs d'educació primària, amb edats entre els 8 i els 13 anys ($M=9.82$, $DE=1.35$). Es va dur a terme un estudi de cas de tipus epidemiològic conductual, i es van administrar els instruments: Parent Support Scale, Peer Support Scale i Physical Activity Questionnaire for Older Children. Els homes van realitzar més activitat física ($p<.001$) i van percebre més suport que les dones, sent també superiors les de l'alumnat de 3r respecte a 6è curs. Existia relació entre l'activitat física de les noies i el suport familiar ($p<.001$) i entre el suport d'amics i l'activitat física en funció de totes les categories de les variables independents ($p<.05$). En conclusió, els homes i els alumnes de 3r curs van realitzar més activitat física i percebien més suport que les noies i que els alumnes de 6è curs, respectivament, i el suport dels amics va estar més relacionat amb l'activitat física que el dels familiars.

Paraules clau: nivells d'activitat física, suport social, suport familiar, suport d'amics, escolars i educació primària

Introducció

L'activitat física (AF) és "qualsevol moviment corporal produït per la contracció del múscul esquelètic que augmenta la despesa energètica per sobre d'un nivell basal" (US Department of Health and Human Services, 2018, pàg. 29).

Existeix evidència científica per a afirmar que la pràctica d'activitat física recomanada aporta beneficis a nivell fisiològic, psicològic i social a la persona que la realitza (Sanz, 2018). En el cas dels nens i adolescents, sembla haver-hi un consens internacional perquè practiquin 60 minuts/dia d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa (US Department of Health and Human Services, 2018)

És difícil conèixer els nivells d'activitat física de la població (Laiño et al., 2017), tot i que es poden emprar diversos mètodes, com el de l'enquesta. En relació amb aquest tipus, són nombrosos els qüestionaris dissenyats, sent uns dels més utilitzats el Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) i el Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) (Kowalski et al., 2004).

Malgrat estar ben documentats els beneficis de l'activitat física, la majoria de les persones no compleix les recomanacions de pràctica, com van obtenir, per exemple: López et al. (2016) amb nens de 8 i 9 anys de la regió de Múrcia, i Sanz (2018) a Sòria amb adolescents de 12 a 16 anys.

Els nivells de pràctica d'activitat física dels diferents grups de poblacions estan condicionats per nombrosos determinants, en concret, Craggs et al. (2011) n'esmenten l'existència de 60. Respecte a nens i adolescents, l'edat i el gènere són dos dels quals tenen més relació amb aquests nivells (López et al., 2016; Sanz, 2018). Conèixer els factors que determinen aquests nivells en una població concreta afavoreix que es puguin realitzar intervencions per a consolidar i/o incrementar aquesta pràctica.

Encara que no existeix unanimitat de tendència en els resultats obtinguts en diferents estudis, un altre dels factors que sembla tenir certa influència en els nivells d'activitat física dels nens és el suport social, entès aquest com l'ajuda i assistència intercanviades a través de les relacions socials i transaccions interpersonals (Heaney i Israel, 2008). Sobre la base de Hardy i Crace (1993, en Bianco i Eklund, 2001) existeixen vuit tipus de suport social que s'agrupen en tres categories: emocional, informatiu i tangible.

Hi ha diversos estudis que han tingut com a objectiu analitzar la relació de l'activitat física i el suport social, però la majoria se centren en la població adolescent o adulta. Sanz (2018) va realitzar un estudi amb adolescents i va obtenir nivells de suport de familiars i

amics superiors en alumnes respecte alumnes, nivells superiors en l'alumnat de 1r d'educació secundària obligatòria (ESO) respecte al de 4t, i relació positiva i significativa entre aquest suport i diferents variables d'activitat física.

Un altre dels determinants dels nivells d'activitat física i del suport social és el tipus de municipi en què viu la població participant (Craggs et al., 2011). Els municipis rurals són aquells que tenen una densitat de població inferior als 150 habitants/km² (500 al Japó i Corea) i els urbans els que la tenen superior (Organització de Cooperació i Desenvolupament Econòmic, OCDE, 2011). Des de la incorporació d'Espanya a la Unió Europea el 1986, les seves zones rurals es caracteritzen per: auge de l'agricultura industrial, descens de població, augment de l'ús de mitjans tecnològics i de la productivitat, i la liberalització i internacionalització dels mercats agroalimentaris (Tolón i Lastra, 2007).

En l'estudi realitzat per Sanz (2018), els homes de zones urbanes també van obtenir nivells superiors de despesa energètica mitjana diària en activitats físiques moderades-vigoroses i durada mitjana de pràctica d'activitats físiques moderades-vigoroses. La mateixa tendència es va observar respecte a la despesa energètica mitjana diària. També es van obtenir nivells superiors de suport de familiars respecte a la seva pràctica en les zones urbanes, però lleugerament superiors en les zones rurals respecte al suport d'amics. A més, l'autor destaca que són escassos els estudis realitzats sobre aquest tema, més encara amb nens.

D'acord amb el que s'ha exposat, es realitza el següent estudi amb una triple finalitat: 1) conèixer el suport social que perceben els nens de zones rurals de familiars i amics respecte a la seva pràctica d'activitat física; 2) conèixer els nivells de pràctica d'activitat física de l'alumnat de zones rurals; 3) identificar el tipus de relació existent entre els nivells de pràctica d'activitat física i el suport que perceben per a aquesta. Per a això es diferencien els resultats en funció del gènere i el curs dels escolars.

Metodologia

Disseny de l'estudi

Es va dur a terme un estudi de cas de tipus epidemiològic conductual (Dishman et al., 2013), amb caràcter descriptiu de l'activitat física, del suport de familiars i amics que perceben els alumnes d'educació primària (EP) de zones rurals per a la seva pràctica d'activitat física i correlacional entre l'activitat i el suport.

Participants

Els tres centres educatius participants van ser: Centre d'Educació Infantil i Primària (CEIP) Benet XIII (Illueca, Saragossa); CRA (Centre Rural Agrupat) Porta d'Aragó (Ariza i Cetina, Saragossa), i CRA Riu Ribota (Aniñón, Villarroya de la Serra i Cervera de la Cañada; Saragossa). Els percentatges d'alumnat de cada centre participant van ser 40.9%, 37.7% i 21.4%, respectivament.

Aquests centres són considerats com de zona rural d'acord amb les dades de l'Institut Nacional d'Estadística (INE, 2018) i del Instituto Aragonés de Estadística (IAE, 2018), els municipis en què es troben tenen una densitat de població inferior als 150 habitants/km² (OCDE, 2011). Concretament, la densitat de població de Aniñón era de 13.77 habitants/km², la de Ariza de 10.99 habitants/km², la de Cervera de la Cañada de 9.79 habitants/km², la de Cetina de 7.66 habitants/km², la d'Illueca de 122.25 habitants/km² i la de Villarroya de la Serra de 5.1 habitants/km². A més, aquestes zones rurals són considerades com a remotes perquè no estan pròximes a una ciutat (Goerlich et al., 2016).

La població diana va estar formada per tots els alumnes dels dos CRA, i un grup-classe per curs de 3r a 6è del CEIP, els quals van ser triats facilitant que poguessin respondre als qüestionaris el mateix dia.

Els participants van ser 154 alumnes (81 homes i 73 dones) d'EP. Els alumnes cursaven 3r, 4t, 5è i 6è curs, amb edats dels 8 als 13 anys ($M = 9.82$, $DE = 1.35$).

Els criteris per a l'exclusió dels participants van ser: 1) l'alumne no respon correctament als qüestionaris administrats i, 2) l'estudiant considera com a atípica la setmana sobre la qual es formulen les preguntes dels qüestionaris.

La distribució dels participants en funció del curs i el gènere s'expressa a la taula 1.

A tots els participants de la població diana se'ls va facilitar un document de consentiment-informat, el qual van lliurar signat pels seus pares o tutors legals abans de la fase d'accés a les aules.

Instruments

En la recerca es van utilitzar tres instruments: una escala per a conèixer el suport que percebien els nens dels seus familiars respecte a la seva pràctica d'activitat física, una altra escala similar a l'anterior però referida al suport d'amics i un qüestionari per a conèixer els nivells d'activitat física dels alumnes.

Les escales utilitzades van ser les dissenyades per Prochaska et al. (2002) (Parent Support Scale i Peer

Taula 1

Característiques dels participants

| Curs | Gènere | n | Percentatge |
|------|--------|----|-------------|
| 3r | Nois | 30 | 19.48 |
| | Noies | 23 | 14.94 |
| 4t | Nois | 16 | 10.39 |
| | Noies | 13 | 8.44 |
| 5è | Nois | 21 | 13.64 |
| | Noies | 22 | 14.29 |
| 6è | Nois | 14 | 9.09 |
| | Noies | 15 | 9.74 |

Support Scale), les quals permeten mesurar el suport dels pares i el dels iguals durant una setmana normal, i traduïdes al castellà per Sanz (2018). Aquestes escales van estar formades per cinc ítems en escala Likert de 0-4, sent 0 que cap vegada i 4 que tots els dies. Les preguntes als familiars eren: 1) ànim percebut; 2) realització conjuntament; 3) proporció de mitjà de transport; 4) visionat durant la pràctica, i, 5) comentari de si ho estava fent bé. L'escala per als amics era: 1) ànim emès perquè els seus amics la realitzin; 2) ànim rebut per a realitzar-la; 3) realització conjunta; 4) manifestació de burles d'altres companys, i, 5) comentari sobre si ho estava fent bé.

Existeixen altres estudis que van utilitzar aquestes escales de suport social (Fernández et al., 2008; Prochaska et al., 2002; Sanz, 2018), obtenint consistències internes entre .68 i .9 en α de Cronbach per a l'escala de familiars i entre .71 i .86 per a la d'iguals. En aquesta recerca, les consistències internes van ser .74 i .61, respectivament.

El qüestionari d'activitat física utilitzat va ser el PAQ-C, dissenyat per a nens de 8 a 14 anys (Kowalski et al., 2004) i validat per a població espanyola per Martínez-Gómez et al. (2009). S'hi van incloure nou ítems en escala Likert de 1-5 sobre la base de l'activitat realitzada durant els set dies anteriors. Cada participant va obtenir una puntuació final del seu nivell d'activitat física entre 1-5, sent superior a major nivell d'activitat. Aquest qüestionari ha estat utilitzat en multitud d'estudis, com en els de Manchola-González et al. (2017) i Muros et al. (2017).

Procediments

En primer lloc, es va redactar el projecte de recerca, el qual va ser presentat davant les direccions dels centres educatius. El projecte recollia de manera explícita i minuciosa tots els elements de l'estudi dissenyat, posant l'accent principalment en el compliment de la legislació

vigent i dels principis ètics acceptats per a la realització de recerques educatives. Segons Pérez et al. (2009), aquests principis són: participació voluntària i informe consentit, evitar tot risc de mal físic o psíquic, confidencialitat, anonimats i causar les menys alteracions possibles en els centres.

El projecte també incloïa el protocol d'actuació en l'administració dels qüestionaris el dia d'accés a les aules i al tractament posterior d'aquestes, preservant els principis esmentats anteriorment.

El projecte va ser aprovat pel claustre de professors dels centres, comptant amb l'assessorament dels professors especialistes d'educació física, vetllant aquests especialistes i els seus directors per al compliment dels acords i estant informats sobre tot el que succeïa en relació amb aquest.

Una vegada obtinguts els permisos dels màxims responsables dels centres, es van lliurar els documents de consentiment-informat a la població diana, la qual els havia de retornar signats pels seus pares o tutors legals; amb això s'asseguraven que eren conscients sobre les característiques de l'estudi que es realitzaria i autoritzaven l'escolar a participar-hi.

El dia acordat d'accés a les aules, cada participant va respondre de manera individual als qüestionaris durant un temps de 15-20 minuts, sota la supervisió de l'investigador principal i dels responsables dels centres educatius.

Anàlisi de dades

Una vegada administrats els qüestionaris, es va procedir a realitzar l'anàlisi de dades, amb el programari IBM SPSS versió 20.

En primer lloc, es va realitzar la prova K-S de normalitat, obtenint que les variables de suport social no seguien una distribució normal, al contrari que la d'activitat física.

D'altra banda, per a comparar les mitjanes de suport social en funció del gènere es va aplicar la prova *U* de Mann-Whitney; i en funció del curs, la *H* de Kruskal-Wallis. Per a comparar els nivells d'activitat física en

funció del gènere es van utilitzar les proves de Levene i de *t* de Student per a mostres independents, i per a fer-ho en funció del curs les proves de Welch i Tukey. A més, es van incloure els estadístics *d* de Cohen i eta quadrat parcial relatius a la grandària de l'efecte.

Finalment, per a estudiar la relació entre les variables de suport social i d'activitat física es va aplicar la prova de correlació de Spearman.

Resultats

A la taula 2 es presenten els estadístics obtinguts del suport de familiars que perceben els alumnes respecte a la seva pràctica d'activitat física. Com es pot observar, en funció del gènere, els homes van percebre més suport social general i en tres dels cinc ítems que integraven l'escala. A més, es va obtenir diferència significativa ($p \leq .01$) entre les mitjanes de l'ítem referit a proporcionar transport en funció del gènere i una mida de l'efecte de $d = 0.44$.

En funció del curs de l'alumnat, s'observa que l'alumnat de 5è d'EP va obtenir en quatre ítems puntuacions superiors de suport percebut, a més de la mitjana de l'escala. D'altra banda, va existir un predomini de puntuacions més altes en 3r respecte a 6è, encara que no hi ha un descens progressiu en la resta de cursos. Es van aconseguir diferències significatives a nivell de $p \leq .05$ entre les mitjanes dels ítems relatius a realitzar activitat física conjunta i de $p \leq .01$ entre les de dir-li els seus familiars que feia bé l'activitat i la de la mitjana de l'escala.

En l'anàlisi posterior de Tukey es va apreciar que la rellevància en l'ítem referit a realitzar junts activitat física es va deure a la diferència existent entre 5è i 6è de primària, la referida a dir-los que la feien bé a la diferència entre 3r-5è i 4t-5è i la mitjana de l'escala entre 4t i 5è. Aquestes diferències ho van ser a nivell de $p \leq .05$. Les mides de l'efecte *eta quadrat parcial* van ser: .06 per al primer ítem esmentat anteriorment, .09 per al segon, i .08 per a la mitjana de l'escala, respectivament.

Taula 2

Estadístics descriptius del suport de familiars percebut pels nens

| | | T'animen a fer AF <i>M (DE)</i> | Fan AF amb tu <i>M (DE)</i> | Et proporcionen transport <i>M (DE)</i> | Et veuen fer AF <i>M (DE)</i> | Et diuen que ho feies bé <i>M (DE)</i> | Mitjana escala <i>M (DE)</i> |
|--------|-------|------------------------------------|--------------------------------|--|----------------------------------|---|---------------------------------|
| Gènere | Nois | 2.15 (1.39) | 1.93 (1.21) | 1.78 (1.45) | 2.74 (1.18) | 2.58 (1.37) | 2.23 (0.91) |
| | Noies | 2.15 (0.94) | 1.95 (1.26) | 1.16 (1.32) | 2.33 (1.36) | 2.21 (1.44) | 1.96 (0.91) |
| Curs | 3r | 2.11 (1.34) | 2.11 (1.27) | 1.45 (1.42) | 2.79 (1.32) | 2.25 (1.43) | 2.15 (0.87) |
| | 4t | 1.83 (1.03) | 1.69 (1.28) | 1 (0.93) | 2.38 (1.35) | 1.9 (1.4) | 1.75 (0.9) |
| | 5è | 2.4 (1.03) | 2.21 (0.97) | 1.91 (1.57) | 2.6 (1.18) | 3.05 (1.07) | 2.44 (0.83) |
| | 6è | 2.17 (0.23) | 1.45 (1.32) | 1.41 (1.48) | 2.17 (1.26) | 2.24 (1.6) | 1.89 (0.99) |

Taula 3*Estadístics descriptius del suport d'amics percebut pels alumnes*

| | | Animes a fer AF M (DE) | T'animen a fer AF M (DE) | Feu AF junts M (DE) | Es mofen de tu M (DE) | Et diuen que ho feies bé M (DE) | Mitjana escala M (DE) |
|--------|-------|---------------------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| Gènere | Nois | 2.4 (1.11) | 2.35 (1.21) | 3.26 (1.02) | 0.69 (1.15) | 2.52 (1.22) | 1.97 (0.78) |
| | Noies | 2.34 (1.24) | 2.19 (1.19) | 2.9 (0.99) | 0.64 (1.19) | 2 (1.19) | 1.76 (0.78) |
| Curs | 3r | 2.6 (1.25) | 2.49 (1.38) | 3.47 (0.89) | 0.85 (1.39) | 2.62 (1.21) | 2.07 (0.83) |
| | 4t | 1.9 (1.11) | 1.83 (1.1) | 2.66 (1.08) | 0.59 (1.09) | 1.49 (1.15) | 1.49 (0.72) |
| | 5è | 2.56 (0.93) | 2.42 (1.1) | 3 (0.95) | 0.53 (0.91) | 2.44 (1.1) | 1.98 (0.68) |
| | 6è | 2.14 (1.27) | 2.1 (0.98) | 2.97 (1.09) | 0.62 (1.15) | 2.21 (1.18) | 1.76 (0.75) |

A la taula 3 es mostren els estadístics de suport d'amics en funció del gènere i el curs. En funció de la primera variable, els nois van aconseguir puntuacions superiors en tots els ítems de l'escala, inclosa la puntuació mitjana. Es van obtenir diferències significatives a nivell $p \leq .01$, en els ítems referits a realitzar activitat física junts i dir-li que la feia bé, amb unes mides de l'efecte de 0.36 i 0.43 respectivament.

En funció del curs es va observar que l'alumnat de 6è va aconseguir puntuacions dels ítems i de la mitjana de l'escala inferiors al de 3r, encara que no va haver-hi un descens progressiu en els cursos intermedis. Es van trobar diferències significatives en els ítems d'animar als amics a realitzar activitat física ($p \leq .05$) a causa de la diferència entre 3r i 4t, realitzar-la junts ($p \leq .001$) a causa de la diferència entre 3r i 4t, dir que la feien bé ($p \leq .001$) a causa de la diferència entre 3r i 4t, i 4t i 5è, i la puntuació mitjana de l'escala ($p \leq .01$). Amb el *post hoc* de Tukey es va apreciar que aquestes diferències es deuen a les puntuacions disperses de 3r i 4t, a més de les de 4t i 5è en les dues últimes comparacions. Les grandàries de l'efecte d'eta quadrat parcial van ser de .06 per a l'ítem animes a fer activitat física, de .09 respecte al de realitzar-la junts, .12 respecte al de dir que la feien bé i de .09 per a la puntuació mitjana de l'escala.

A partir de l'anàlisi dels nivells d'activitat física en funció del gènere i el curs de l'alumnat (taula 4), es va observar que els nois realitzen més activitat física que

Taula 4*Estadístics descriptius de l'activitat física dels alumnes en funció del gènere i curs*

| | Gènere*** | | Curs | | | |
|----|----------------|-----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| | Nois M (DE) | Noies M (DE) | 3r M (DE) | 4t M (DE) | 5è M (DE) | 6è M (DE) |
| AF | 3.23 (0.58) | 2.79 (0.64) | 3.06 (0.5) | 2.93 (0.64) | 3.07 (0.62) | 2.95 (0.89) |

*** $p < .001$.

les noies, amb una diferència significativa de $p \leq .001$ i una mida de l'efecte de $d = 0.72$. En canvi, comparant tals nivells en funció del curs, no es van obtenir diferències significatives.

A la taula 5 es presenten les relacions entre els diferents ítems de l'escala de suport de familiars i els nivells d'activitat física dels nens, en funció del gènere i el curs. Hi van haver relacions significatives entre l'activitat física de les noies i el suport que van percebre en tres dels cinc ítems, a més de la relació amb la puntuació mitjana d'aquesta. En canvi, respecte als homes, només va existir rellevància en l'ítem de dir-los que feien bé l'activitat física.

Tenint en compte el curs de l'alumnat, es va passar de trobar-se en tercer una relació significativa entre l'activitat física i tots els ítems de l'escala, inclosa la mitjana, a excepció d'animar-los a fer-la, a ser-ho en sisè curs de

Taula 5*Correlacions entre el suport de familiars i l'activitat física en funció del gènere i curs*

| | T'animen a fer AF | Fan AF amb tu | Et proporcionen transport | Et veuen fer AF | Et diuen que ho feies bé | Mitjana escala |
|----------|-------------------|---------------|---------------------------|-----------------|--------------------------|----------------|
| AF nois | 0.01 | 0.03 | 0.09 | 0.18 | 0.33** | 0.15 |
| AF noies | 0.34** | 0.38*** | 0.12 | 0.34** | 0.14 | 0.44*** |
| AF 3r | 0.14 | 0.3* | 0.29* | 0.27* | 0.34* | 0.38** |
| AF 4t | 0.22 | -0.01 | 0.01 | 0.03 | -0.06 | 0.06 |
| AF 5è | 0.25 | -0.07 | 0.03 | 0.16 | 0.09 | 0.09 |
| AF 6è | 0.09 | 0.36 | 0.13 | 0.73*** | 0.48** | 0.45* |

*** $p < .001$; ** $p < .01$; * $p < .05$.

Taula 6*Correlacions entre el suport d'amics i l'activitat física en funció del gènere i curs*

| | Animes a fer AF | T'animen a fer AF | Feu AF junts | Es mofen de tu | Et diuen que ho feies bé | Mitjana escala |
|----------|-----------------|-------------------|--------------|----------------|--------------------------|----------------|
| AF nois | 0.01 | 0.03 | 0.09 | 0.18 | 0.33** | 0.15 |
| AF noies | 0.34** | 0.38*** | 0.12 | 0.34** | 0.14 | 0.44*** |
| AF 3r | 0.14 | 0.3* | 0.29* | 0.27* | 0.34* | 0.38** |
| AF 4t | 0.22 | -0.01 | 0.01 | 0.03 | -0.06 | 0.06 |
| AF 5è | 0.25 | -0.07 | 0.03 | 0.16 | 0.09 | 0.09 |
| AF 6è | 0.09 | 0.36 | 0.13 | 0.73*** | 0.48** | 0.45* |

*** $p < .001$; ** $p < .01$; * $p < .05$.

dos ítems i la mitjana de l'escala. Destaca que no es va trobar relació significativa entre el suport i l'activitat física en l'alumnat de quart i cinquè.

Respecte a les relacions del suport d'amics i l'activitat física (taula 6), es van obtenir que aquestes són significatives en tots els ítems de l'escala, inclosa la puntuació mitjana, en els homes, i en les dones en tots excepte a animar-los i burlar-se'n.

En funció del curs, les relacions més importants de l'activitat física van ser amb els ítems d'animes a practicar-la, realitzar junts i dir-li que ho feien bé. A més, aquesta relació va ser significativa amb la puntuació mitjana de l'escala en tots els cursos.

Un dels ítems que més van influir en els nivells d'activitat física va ser el de realitzar-la amb amics i es va observar com aquesta importància va augmentar progressivament en un curs respecte a l'anterior.

Discussió

Sobre la base dels resultats obtinguts, es pot afirmar que el suport que rep aquest alumnat d'educació primària de zones rurals dels seus familiars és superior al rebut d'amics, tal com mostren també altres estudis, per exemple: Fernández et al. (2008) i Sanz (2018). Aquesta superioritat podria invertir-se i disminuir amb l'edat, ja que Cheng et al. (2014) van obtenir puntuacions de suport d'amics superiors a la de familiars en joves de 14 a 19 anys i Bauer et al. (2008) van realitzar un estudi longitudinal amb joves de 12 a 20 anys, obtenint que la valoració de suport social disminuïa en augmentar la seva edat. Els resultats d'aquests estudis també estan d'acord amb l'obtingut als pobles de Saragossa, ja que existeixen diferències significatives a favor del suport de familiars i amics percebut pels homes i aquest suport és superior en l'alumnat de tercer respecte al de sisè curs.

Comparant els nivells de suport social amb els de Sanz (2018), s'observa que, en funció del gènere, els nivells de l'alumnat masculí de Saragossa són superiors als dels adolescents de la província de Sòria (2.23

i 2.15, respectivament), però els de les dones són inferiors (1.96 i 2.03, respectivament).

Els nivells d'activitat física difereixen significativament entre nois i noies, però no així en funció del curs. La diferència en funció del gènere a favor dels homes ha estat àmpliament comprovada en altres estudis (López et al., 2016; Martínez et al., 2010; Sanz, 2018), la qual pot ser deguda entre altres factors a l'existència d'estereotips de gènere i la percepció de barreres per a la pràctica (Fernández et al., 2008). Tenint en compte les puntuacions mitjanes, la dels homes és gairebé similar a la dels nens de 8 a 12 anys de zona rurals de Iowa (els EUA) (3.2 i 3.23, respectivament), però la de les dones és superior a Iowa (2.79 i 3.1, respectivament) (Joens-Matre et al., 2008).

En funció del curs, els alumnes de zones rurals de Saragossa realitzen menys activitat física que els de zones rurals del mitjà oest superior dels EUA (Crimi et al., 2009). L'alumnat de quart de primària de Saragossa obté una puntuació de 2.93 i el de la seva mateixa edat als EUA 3.58; el de cinquè 3.07 i 3.36, respectivament, i el de sisè, 2.95 i 3.02, respectivament.

Pel que fa al curs de l'alumnat, els resultats obtinguts no segueixen la tendència trobada a Crimi et al. (2009), que van obtenir que la puntuació mitjana d'activitat física disminuïa conformement amb el pas dels anys dels participants (4t-6è grau). A pesar que aquesta tendència podria haver estat avalada en part perquè quatre dels sis municipis tenen menys de 800 habitants i els altres menys de 3200 habitants (INE, 2018), la qual cosa sumat a la seva alta edat mitjana (superior als 55 anys) i al baix percentatge de població amb menys de 15 anys (entorn del 10%) (IAE, 2018), podria suposar que els joves trobessin dificultats per a realitzar activitat física en grup d'iguals; podria tenir una major importància o influència relativa la proximitat d'accés a les instal·lacions esportives. Aquesta major influència podria estar justificada pels alts nivells d'activitat, els baixos nivells de transport en l'escala de suport de familiars, la importància de fer activitat física amb els

seus familiars i amics, i que malgrat ser major el suport percebut dels familiars que el d'amics, aquest últim està més relacionat amb els nivells d'activitat física dels nens.

En aquest estudi s'ha constatat la importància del suport social com a determinant de l'activitat física dels nens. A més, tenint en compte els resultats, a la taxonomia de suport social formulada per Hardy i Crace (1993, en Bianco i Eklund, 2001), i les aportacions de Sanz (2018) respecte a adolescents, es percep com els diferents tipus de suport social no influeixen per igual en els nens que en els adolescents. Respecte als nens, els tres tipus que més relació tenen són el suport de benestar emocional (animar a fer l'activitat), suport informatiu d'apreciació de la tasca (dir que l'activitat es fa bé) i suport tangible d'assistència personal (fer l'activitat junts). En canvi, en l'adolescència qualsevol tipus de suport, independentment del tipus, afavoreix significativament la pràctica d'activitat física. Seria convenient incrementar l'evidència científica sobre aquest tema, ja que és escassa. També s'hauria d'estudiar la influència de la pressió (podent entendre's també com a excés de suport o influència) que s'exerceix sobre els joves perquè siguin actius, ja que sembla ser un precursor dels seus baixos nivells d'activitat, tal com aporten Bélanger et al. (2011).

Conclusions

Encara que les dades obtingudes en l'estudi no es poden generalitzar, es pot afirmar que els participants homes de les zones rurals remotes seleccionades realitzen més activitat física i perceben més suport social per a la seva pràctica que les noies i l'alumnat de 3r d'EP més que el de 6è curs.

Els tipus de suport social que més influeixen en l'activitat física d'aquestes zones rurals són: suport de benestar emocional (animar a fer l'activitat), suport informatiu d'apreciació de la tasca (dir que l'activitat es fa bé) i suport tangible d'assistència personal (fer l'activitat junts).

L'activitat física de les dones està més relacionada amb el suport que perceben dels seus familiars que amb el dels seus amics. En canvi, l'activitat física dels homes té major relació amb el suport d'amics.

El suport familiar percebut per l'alumnat de 3r i 6è curs està relacionat positivament i significativament amb els seus nivells d'activitat física. Respecte al suport d'amics, aquesta relació es manté en tots els cursos de 3r a 6è.

Amb la finalitat de conèixer més detalladament els nivells de suport social i la seva influència en els d'activitat física, se suggereix realitzar un estudi longitudinal per a indagar en com varien amb el pas del

temps en les diferents etapes evolutives. Per a això, es podrien administrar anualment els instrumentals utilitzats en aquest estudi, tant als escolars d'EP, com als d'ESO. A més, seria convenient ampliar l'estudi a més municipis rurals remots de diverses províncies espanyoles.

Per a finalitzar, i amb la finalitat de millorar els nivells de suport social i d'activitat física obtinguts, es formula com a proposta de millora el disseny, implementació i avaluació d'un programa de promoció de l'activitat física en els municipis rurals dels participants d'aquest estudi. Per les diferències trobades, aquest programa hauria d'incloure almenys a les dones. A més, seria convenient que fora de tipus intergeneracional, incloent a tota la població rural femenina, afavorint també d'aquesta forma un possible augment del suport social percebut per les nenes de les seves famílies.

Referències

- Bauer, K. W., Nelson, M. C., Boutelle, K. N., & Neumark-Sztainer, D. (2008). Parental influences on adolescents' physical activity and sedentary behavior: Longitudinal findings from project EAT-II. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(12). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-12>
- Bélanger, M., Casey, M., Cormier, M., Laflamme Filion, A., Martin, G., Aubut, S., Chouinard, Ph., Savoie, S.-P., & Beauchamp, J. (2011). Maintenance and decline of physical activity during adolescence: Insights from a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(117). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-117>
- Cheng, L. A., Mendonça, G., & Farias Júnior, J. C. (2014). Physical activity in adolescents: Analysis of the social influence of parents and friends. *Jornal de Pediatria (Rio de Janeiro)*, 90(1), 35-41. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2013.05.006>
- Craggs, C., Van Sluijs, E. M. F., Corder, K., Panter, J. R., Jones, A. P., & Griffin, S. J. (2011). Do children's individual correlates of physical activity differ by home setting? *Health & Place*, 17(5), 1105-1112. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2011.05.013>
- Crimi, K., Hensley, L. D., & Finn, K. J. (2009). Psychosocial correlates of physical activity in children and adolescents in a rural community setting. *International Journal of Exercise Science*, 2(4), 230-242.
- Fernández, E., Blández, J., Camacho, M. J., Sierra, M. A., Vázquez, B., Rodríguez, I., Mendizábel, S., Sánchez, F., & Sánchez, M. (2008). *Estudio de los estereotipos de género vinculados con la actividad física y el deporte en los centros docentes de educación primaria y secundaria: evolución y vigencia. Diseño de un programa integral de acción educativa*. Instituto de la Mujer.
- Goerlich, F. J., Reig, E., & Cantarino, I. (2016). Construcción de una tipología rural/urbana para los municipios españoles. *Investigaciones Regionales*, 35, 151-173.
- Hardy, C. J., & Crace, R. K. (1993). The dimensions of social support when dealing with sport injuries. In T. Bianco, & R. C. Eklund (2001). Conceptual considerations for social support research in sport and exercise settings: The case of sport injury. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(2), 85-107. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.2.85>
- Heaney, C. A., & Israel, B. A. (2008). Social networks and social support. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research and practice* (pp. 189-210). Jossey-Bass.

- Instituto Aragonés de Estadística. (2018). *Estadística local*. <https://www.aragon.es/DepartamentosOrganismosPublicos/Institutos/InstitutoAragonesEstadistica/AreasGenericas/ci.EstadisticaLocal.detalle.Departamento>
- Instituto Nacional de Estadística. (2018). *Cifras oficiales de población resultantes de la revisión del Padrón municipal a 1 de enero*. <http://ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=517&capsel=517>
- Joens-Matre, R. R., Welk, G. J., Calabro, M. A., Russell, D. W., Nicklay, E., & Hensley, L. D. (2008). Rural-urban differences in physical activity, physical fitness, and overweight prevalence of children. *The Journal of Rural Health*, 24(1), 49-54. <https://doi.org/10.1111/j.1748-0361.2008.00136.x>
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2004). *The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) Manual*. College of Kinesiology, University of Saskatchewan.
- Laiño, F. A., Santa, C. J., Bazán, N. E., Salvia, H. A., & Tuñón, I. (2017). Validation of a physical exercise questionnaire in children and adolescents from different socioeconomic strata. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 127, 35-43. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/1\).127.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/1).127.03)
- López, G. F., Ahmed, D., Borrego, F. J., López, L., & Díaz, A. (2016). Nivel de actividad física habitual en escolares de 8-9 años de España e India. *MH Salud*, 12(2), 1-10. <https://doi.org/10.15359/mhs.12-2.3>
- Manchola-González, J., Bagur-Calafat, C., & Girabent-Farrés, M. (2017). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 17(65), 139-152. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.008>
- Martínez, O., Fernández, E., & Camacho, M. J. (2010). Perception of difficulties for the practice of physical activity in adolescent girls and their evolution with age. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 99, 92-99.
- Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villara, A., Calle, M. E., Marcos, A., & Veiga, Ó. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 83(3), 427-439. <https://doi.org/10.1590/S1135-57272009000300008>
- Muros, J. J., Salvador, F., Zurita, F., Gámez, V. M., & Knox, E. (2017). The association between healthy lifestyle behaviors and health-related quality of life among adolescents. *Journal de Pédiatrie (Rio de Janeiro)*, 93(4), 406-412. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.10.005>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. (2011). *OECD regional typology*. OCDE. http://www.oecd.org/cfe/regional-policy/OECD_regional_typology_Nov2012.pdf
- Pérez, R., García, J. L., Gil, J. A., & Galán, A. (2009). *Estadística aplicada a la educación*. Pearson Educación.
- Prochaska, J. J., Rodgers, M. W., & Sallis, J. F. (2002). Association of parent and peer support with adolescent physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(2), 206-210. <https://doi.org/10.1080/02701367.2002.10609010>
- Sanz, D. (2018). *Niveles de actividad física y apoyo social percibido del alumnado adolescente de la provincia de Soria* (Unpublished doctoral dissertation, Universidad Complutense de Madrid).
- Tolón, A., & Lastra, X. (2007). Evolución del desarrollo rural en Europa y en España. Las áreas rurales de metodología LEADER. *M+A, Revista Electrónica de Medioambiente*, 4, 35-62.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical activity guidelines for Americans* (2nd ed.). U.S. Department of Health and Human Services. <https://health.gov/paguidelines/second-edition>

Conflicte d'interessos: les autories no han comunicat cap conflicte d'interessos.



© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Aquest article està disponible a la url <https://www.revista-apunts.com/>. Aquest treball està publicat sota una llicència Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Les imatges o qualsevol altre material de tercers d'aquest article estan incloses a la llicència Creative Commons de l'article, tret que s'indiqui el contrari a la línia de crèdit; si el material no s'inclou sota la llicència Creative Commons, els usuaris hauran d'obtenir el permís del titular de la llicència per reproduir el material. Per veure una còpia d'aquesta llicència, visiteu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>