

Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital

Study of Healthy Physical Activity Habits in Children in Primary Education in the City of Jaén

ANTONIO PANTOJA VALLEJO

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación
Departamento de Pedagogía
Universidad de Jaén

JAVIER MONTIJANO GONZÁLEZ

Correspondencia con autor

Antonio Pantoja Vallejo
apantoja@ujaen.es

Resumen

Existen muchos datos e investigaciones que demuestran los beneficios de la práctica de actividad física de forma regular para la salud tanto a nivel físico, social y mental, por ello se ha establecido y aconsejado cuál debería ser la frecuencia, intensidad y duración de dicha práctica. Sin embargo, en los últimos años se está produciendo un descenso alarmante de la actividad, sobretodo en niños y adolescentes. Hay autores que consideran que la participación deportiva durante la niñez y adolescencia puede predecir modelos activos en el estilo de vida futuro, ya que motiva al individuo y ayuda a crear un hábito. El siguiente estudio se fundamentará en diferentes teorías sobre los determinantes de conducta de la actividad física, propuestas por diferentes autores. Dentro de estas teorías destacan el Modelo de Estados de Cambio de Prochaska y Diclemente (1983), y Prochaska, Diclemente y Norcross (1992), la Teoría de la Auto-eficacia de Bandura (1986, 1999), la Teoría de la Acción Razonada de Fishbein y Ajzen (1975), la Teoría de la Conducta Planificada de Ajzen (1985, 1991), el modelo Socio-Cognitivo de Taylor, Baranowsky y Sallis (1994), el modelo de los determinantes (Sallis, 1995), etc., entre otras. Entre los determinantes señalados por estos modelos están: auto-eficacia, actitud global hacia el ejercicio, intenciones, posibles barreras para la práctica, e influencias de los "otros significativos". Para dar respuesta a estos objetivos se realizará este estudio en el que participan niños y niñas de tercer ciclo de Educación Primaria con edades comprendidas entre 10 y 12 años de colegios públicos y concertados del municipio de Jaén.

Palabras clave: hábitos saludables, actividad física, niños

Abstract

Study of Healthy Physical Activity Habits in Children in Primary Education in the City of Jaén

A lot of data and research show the benefits of regular physical activity for physical, social and mental health, and as a result the recommended frequency, intensity and duration of this activity has been established. However, in recent years there has been an alarming decrease in activity, especially among children and adolescents. Some authors argue that doing sport during childhood and adolescence may be a predictor for an active future lifestyle as it motivates the individual and helps create a habit. This paper is based on a number of theories about the determinants of physical activity behaviour as put forward by a number of authors. These theories include Prochaska and DiClemente (1983) and Prochaska, DiClemente and Norcross's (1992) stages of change model, Bandura's theory of self-efficacy (1986, 1999), Fishbein and Ajzen's theory of reasoned action (1975), Ajzen's theory of planned behaviour (1985, 1991), Taylor, Baranowsky and Sallis's social-cognitive model (1994) and Sallis's determinants model (1995). The determinants identified by these models include self-efficacy, a global attitude toward exercise, intentions, potential barriers to practice and the influence of "significant others". To meet these objectives this study was performed involving children aged between 10 and 12 in the third stage of primary education in state and grant-aided schools in the city of Jaén.

Keywords: healthy habits, physical activity, children

Introducción

Con el siguiente estudio se persigue conocer y valorar los hábitos de actividad física saludable de una muestra de niños de Educación Primaria de la población de Jaén capital. Todo el estudio se fundamenta en varias teorías sobre los determinantes de conducta de la actividad física, propuestas por diferentes autores. Dentro de estas teorías destacan el Modelo de Estados de Cambio de Prochaska y DiClemente (1983), y Prochaska et al. (1992), la Teoría de la Auto-eficacia de Bandura (1986, 1999), la Teoría de la Acción Razonada de Fishbein y Ajzen (1975), la Teoría de la Conducta Planificada de Ajzen (1985, 1991), el modelo Socio-Cognitivo de Taylor et al. (1994), el modelo de los determinantes (Sallis, 1995), entre otras.

Como punto de partida en el ámbito nacional, se toman como referencia los estudios de Montil (2004) y Montil, Barriopedro y Oliván (2007) en los que abordan diversos aspectos determinantes de la conducta de actividad física en la población infantil.

Todas las investigaciones consultadas (Montil, 2004; Montil, Barriopedro, & Oliván, 2007; Sallis, 1995), ponen de manifiesto los beneficios para la salud física, social y mental, de la práctica de actividad física, por ello se han establecido una serie de recomendaciones sobre cuál debería ser la frecuencia, intensidad y duración de esta práctica para obtener beneficios. Pero la realidad es que hay un importante porcentaje de jóvenes que no cumplen estas recomendaciones. Algunos autores como Prochaska y DiClemente (1983) o Ajzen (1985, 1991) entre otros, consideran que la participación deportiva durante la niñez y adolescencia puede predecir modelos activos del estilo de vida futuro, ya que contribuiría a formarles, estimularles el interés y la participación, además de ayudar a crear un hábito.

En los últimos años han surgido muchos problemas relacionados con hábitos saludables, sobretodo en los países desarrollados (sedentarismo, falta de actividad física, alimentación inadecuada, enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión, etc.), así la obesidad y el sobrepeso son problemas reales de salud pública y su prevalencia está aumentando en las poblaciones infantiles de todo el mundo.

La Educación Física (EF) ha estado estrechamente vinculada a la salud desde su inclusión en los currículos educativos. La escuela tiene la permanente obligación de adaptarse a las circunstancias, inquietudes y problemas de la sociedad en la que está inmersa. A la hora de dise-

ñar programas de intervención para fomentar la práctica de actividad física es necesario obtener información precisa sobre los hábitos, los niveles de práctica y los posibles determinantes de actividad física. Para ello se ha diseñado este estudio que tiene como objetivo principal conocer los hábitos de actividad física saludable en los niños de tercer ciclo de Educación Primaria, tomando como referencia la población existente en la ciudad de Jaén.

Para hacer más operativo el estudio, se divide en cinco subestudios, cada uno de ellos con unos objetivos específicos concretos:

- *Subestudio I. Hábitos de Actividad Física:* La actividad física practicada regularmente es beneficiosa para la salud, además se recomienda en todas las edades, pero es en la infancia y en la adolescencia donde juega un papel fundamental a la hora de adquirir hábitos y actitudes para el futuro. Las recomendaciones de Sallis y Patrick (1994), indicaban que los adolescentes debían realizar actividad física cinco o más días al menos durante 30 minutos. Pero estas se modificaron hasta aumentar la sesión de 30 minutos durante la mayoría de los días de la semana a 60 minutos de actividad cada día (Biddle, Sallis, & Cavill, 1998). El objetivo específico de esta parte del estudio será “Analizar los patrones y hábitos de actividad física en niños de tercer ciclo de Educación Primaria de la provincia de Jaén”.
- *Subestudio II. Estados de Cambio:* Está claro que en el ámbito del ejercicio físico las conductas no son constantes y permanentes, la conducta de ejercicio, es un proceso variable y dinámico. Una propuesta para la representación de dicho proceso es el modelo de los Estados de Cambio (Prochaska & DiClemente, 1983; Prochaska et al., 1992). En esta parte del estudio conoceremos y evaluaremos los llamados estados de cambio del sujeto, analizando el nivel de adherencia al ejercicio físico a partir de las categorías de dicho modelo. Como objetivo específico se propone “Analizar el nivel de adherencia a la actividad física utilizando las categorías del modelo de los Estados de Cambio (Prochaska & DiClemente)”.
- *Subestudio III. Influencia de los “Otros Significativos”:* Se analizará la influencia y la motivación que ejercen en los niños los “Otros significativos” basándonos en el modelo de Taylor et al. (1994). En edades tempranas, los agentes sociales

primarios (familia, escuela, amigos) pueden tener una influencia directa en la participación deportiva del joven, así, siguiendo a Amenabar, Sistiaga y García (2008), podemos ver la importancia de la influencia de padres y madres. El objetivo de esta parte del estudio será “Evaluar la relación entre las conductas de los “Otros significativos” (padre, madre, hermanos, amigos y profesor de EF) y la actividad física realizada por los niños”.

- **Subestudio IV: Barreras para la práctica de actividad física:** Hay una clara existencia de dimensiones que obstaculizan la aparición de unos hábitos de actividad física saludable en los niños, denominadas de forma genérica barreras. Esta parte del estudio estará fundamentada en la Teoría de la Acción Razonada de Fishbein y Ajzen, (1975) y la Conducta Planificada de Ajzen (1985, 1991) y se centrará en conocer las barreras que perciben los niños para la práctica de su actividad física. Como objetivo de esta parte del estudio se propone “Evaluar el grado en que las distintas barreras están presentes para los niños a la hora de participar en actividades físicas”.
- **Subestudio V: Valor Predictivo:** Se analizarán las actitudes de cambio e intenciones futuras de los niños con respecto a la actividad física, tomando como base la Teoría de la Auto-eficacia de Bandura (1986, 1999), la Teoría de la Acción Razonada de Fishbein y Ajzen (1975) y, la Teoría de la Conducta Planificada de Ajzen (1985, 1991). El objetivo será “Analizar el valor predictivo de diferentes determinantes sobre la conducta de actividad física en población infantil”.

Método

Muestra

Participan niños y niñas de 3^{er} ciclo de Educación Primaria, de 5^o y 6^o cursos (10 y 12 años), en colegios públicos y concertados de la ciudad de Jaén. Para este estudio descriptivo se utiliza un muestreo no probabilístico de tipo intencional y se recogieron un total de 215 muestras

Instrumento

El cuestionario utilizado en esta investigación ha sido escogido, modificado y adaptado a partir del

desarrollado por Montil (2004), aplicado en la Comunidad de Madrid. Al estar validado previamente, no se consideró oportuno volver a realizarle las mismas pruebas psicométricas. No obstante, se sometió a la valoración de jueces expertos (validez de contenido), análisis factorial (validez de constructo) y un análisis de fiabilidad mediante el alfa de Cronbach (0,925). El índice de adecuación muestral de Kaiser (KMO) en el análisis factorial fue de 0.804 y el test de esfericidad de Bartlett de 17124,35 ($p < 0.0000001$). Así pues se rechaza la hipótesis nula de que la matriz de correlación inter-items es identidad y se considera que las respuestas están sustancialmente relacionadas. Por último, la rotación Varimax da una varianza de 52,99 % que agrupa a un total de 5 factores.

Análisis de los datos y conclusiones

A continuación se presentan los análisis de los datos obtenidos y las conclusiones acerca de la información recogida en esta investigación en cada uno de los subestudios y de los objetivos específicos de la investigación. El análisis estadístico de los datos, el registro de los mismos, su codificación digital y el tratamiento correspondiente se ha realizado con el programa informático SPSS en su versión 15.0 para Windows.

La *tabla 1* recoge el género de los participantes y se comprueba un mayor número de niños que de niñas en el estudio.

Entre los datos y conclusiones más destacados del subestudio *Estados de cambio (tabla 2)* se comprueba que la autopercepción de los niños y las niñas con respecto su coordinación es que son más o menos igual de coordinados (56,3 %) que el resto, y algo más coordinados (28,4 %). La mayoría de los alumnos y alumnas disfrutaban de la actividad física, dándose en la mayoría de los casos valores altos (entre 5 y 6 de la escala tipo Likert). La mayoría del alumnado declara que

	Frec.	%	
¿Cuál es tu género?	Niño	121	56,3
	Niña	94	43,7
	Total	215	100,0

Tabla 1
Hábitos de Actividad Física

		Frec.	%	Mínimo	Máximo	Media	D.t.
<i>Si te comparas con niños de la misma edad y del mismo sexo, ¿cómo crees que es tu coordinación?</i>	Mucho menos coordinado	3	1,4				
	Algo menos coordinado	11	5,1				
	Más o menos igual	121	56,3	1	5	3,38	,776
	Algo más coordinado	61	28,4				
	Mucho más coordinado	19	8,8				
	Total	215	100,0				
<i>¿Disfrutas de la actividad física?</i>	1	1	,5				
	2	1	,5				
	3	7	3,3				
	4	25	11,6	1	6	5,33	,894
	5	65	30,2				
	6	116	54,0				
	Total	215	100,0				
<i>¿Disfrutas de las clases de Educación física en el colegio?</i>	1	2	,9				
	2	4	1,9				
	3	8	3,7				
	4	27	12,6	1	6	5,25	1,038
	5	57	26,5				
	6	117	54,4				
	Total	215	100,0				
<i>Solo contesta una pregunta, la que se ajusta a ti</i>	No hago ejercicio, pero quiero hacer	8	3,7				
	Hago ejercicio de vez en cuando	53	24,7				
	Hago ejercicio regularmente (varias veces por semana) desde hace menos de 6 meses	48	22,3	2	5	4,17	,929
	Hago ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses	106	49,3				
	Total	215	100,0				

Tabla 2

Estados de cambio

hace ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses (49,3 %), un 22,3 % desde hace menos de 6 meses y un 24,7 % dicen hacer ejercicio solo de vez en cuando.

Por otro lado, el profesor de EF es uno de los “Otros significativos” que más habla de actividad física a los encuestados por encima de familiares y amigos (tabla 3). En este subestudio III el profesor de EF es la persona que más anima y motiva a los niños para hacer ejercicio, seguido por los padres y madres. Los amigos son los “Otros significativos” que más práctica de actividad física realizan con los encuestados, seguidos por el profesor de

EF. Tanto el padre como la madre son los “Otros significativos” que más acompañan o llevan en el coche a los niños al lugar donde hacen actividad física. El profesor de EF y el padre son los que más valoran la actividad física y el deporte. El padre, la madre y el profesor de EF son los que más interés muestran para que los niños sean buenos en actividad física y que más satisfechos están con la actividad física de los mismos. Las personas más importantes para los encuestados a la hora de ayudarles a participar en actividades físicas son: el padre, la madre y el profesor de EF.

		Frec.	%	Mínimo	Máximo	Media	D.t.
<i>¿Con qué frecuencia tu profesor de Educación Física te habla acerca de actividad física o deporte?</i>	Nunca	3	1,4				
	Pocas veces	9	4,2				
	A veces	15	7,0				
	A menudo	31	14,4	1	6	5,07	1,249
	Casi siempre	42	19,5				
	Siempre	115	53,5				
	Total	215	100				
<i>¿Con qué frecuencia tus amigos hacen actividad física o deporte?</i>	Nunca	6	2,8				
	Pocas veces	6	2,8				
	A veces	22	10,2				
	A menudo	47	21,9	1	6	4,68	1,236
	Casi siempre	70	32,6				
	Siempre	64	29,8				
	Total	215	100				
<i>¿Con qué frecuencia tu profesor de Educación Física hace actividad física o deporte?</i>	Nunca	3	1,4				
	Pocas veces	4	1,9				
	A veces	24	11,2				
	A menudo	35	16,3	1	6	4,95	1,204
	Casi siempre	53	24,7				
	Siempre	96	44,7				
	Total	215	100				
<i>¿Con qué frecuencia tus amigos hacen actividad física o deporte contigo?</i>	Nunca	14	6,5				
	Pocas veces	17	7,9				
	A veces	29	13,5				
	A menudo	41	19,1	1	6	4,35	1,545
	Casi siempre	47	21,9				
	Siempre	67	31,2				
	Total	215	100				
<i>¿Con qué frecuencia tu profesor de Educación Física hace actividad física o deporte contigo?</i>	Nunca	25	11,6				
	Pocas veces	17	7,9				
	A veces	39	18,1				
	A menudo	33	15,3	1	6	4,08	1,707
	Casi siempre	37	17,2				
	Siempre	64	29,8				
	Total	215	100				
<i>¿Con qué frecuencia tu padre te anima para que hagas actividad física o deporte?</i>	Nunca	33	15,3				
	Pocas veces	12	5,6				
	A veces	35	16,3				
	A menudo	32	14,9	1	6	4,06	1,791
	Casi siempre	35	16,3				
	Siempre	68	31,6				
	Total	215	100,0				
<i>¿Con qué frecuencia tu madre te anima para que hagas actividad física o deporte?</i>	Nunca	24	11,2				
	Pocas veces	19	8,8				
	A veces	46	21,4				
	A menudo	32	14,9	1	6	4,03	1,724
	Casi siempre	26	12,1				
	Siempre	68	31,6				
	Total	215	100				

▲
Tabla 3

Influencia de los "Otros significativos"

		Frec.	%	Mínimo	Máximo	Media	D.t.
<i>¿Con qué frecuencia tu profesor de Educación Física te anima para que hagas actividad física o deporte?</i>	Nunca	15	7,0				
	Pocas veces	4	1,9				
	A veces	15	7,0				
	A menudo	21	9,8	1	6	4,95	1,480
	Casi siempre	48	22,3				
	Siempre	112	52,1				
	Total	215	100,0				
<i>¿Con qué frecuencia tu padre te lleva en coche o te acompaña al lugar donde practicas actividad física?</i>	Nunca	56	26,0				
	Pocas veces	28	13,0				
	A veces	26	12,1				
	A menudo	14	6,5	1	6	3,57	2,040
	Casi siempre	25	11,6				
	Siempre	66	30,7				
	Total	215	100,0				
<i>¿Con qué frecuencia tu madre te lleva en coche o te acompaña al lugar donde practicas actividad física o deporte?</i>	Nunca	63	29,3				
	Pocas veces	26	12,1				
	A veces	28	13,0				
	A menudo	15	7,0	1	6	3,36	1,978
	Casi siempre	35	16,3				
	Siempre	48	22,3				
	Total	215	100,0				
<i>Valora la importancia que le da a la actividad física y al deporte tu padre</i>	Nunca	15	7,0				
	Pocas veces	25	11,6				
	A veces	20	9,3				
	A menudo	28	13,0	1	6	4,46	1,671
	Casi siempre	40	18,6				
	Siempre	87	40,5				
	Total	215	100,0				
<i>Valora la importancia que le da a la actividad física y al deporte tu profesor de Educación Física</i>	Nunca	9	4,2				
	Pocas veces	6	2,8				
	A veces	10	4,7				
	A menudo	13	6,0	1	6	5,22	1,324
	Casi siempre	42	19,5				
	Siempre	135	62,8				
	Total	215	100,0				
<i>¿Quiere que seas bueno en actividad física o deporte tu padre?</i>	Nunca	14	6,5				
	Pocas veces	11	5,1				
	A veces	17	7,9				
	A menudo	30	14,0	1	6	4,84	1,581
	Casi siempre	24	11,2				
	Siempre	119	55,3				
	Total	215	100,0				
<i>¿Quiere que seas bueno en actividad física o deporte tu madre?</i>	Nunca	17	7,9				
	Pocas veces	8	3,7				
	A veces	25	11,6				
	A menudo	26	12,1	1	6	4,73	1,622
	Casi siempre	30	14,0				
	Siempre	109	50,7				
	Total	215	100,0				

Tabla 3 (Continuación)
Influencia de los "Otros significativos"

		Frec.	%	Mínimo	Máximo	Media	D.t.
<i>¿Quiere que seas bueno en actividad física o deporte tu profesor de Educación Física?</i>	Nunca	8	3,7				
	Pocas veces	7	3,3				
	A veces	16	7,4				
	A menudo	21	9,8	1	6	5,07	1,359
	Casi siempre	43	20,0				
	Siempre	120	55,8				
	Total	215	100,0				
<i>¿Está satisfecho tu padre con tu actividad física?</i>	Nunca	12	5,6				
	Pocas veces	13	6,0				
	A veces	26	12,1				
	A menudo	22	10,2	1	6	4,79	1,589
	Casi siempre	27	12,6				
	Siempre	115	53,5				
	Total	215	100,0				
<i>¿Está satisfecha tu madre con tu actividad física?</i>	Nunca	7	3,3				
	Pocas veces	14	6,5				
	A veces	22	10,2				
	A menudo	24	11,2	1	6	4,87	1,458
	Casi siempre	39	18,1				
	Siempre	109	50,7				
	Total	215	100,0				
<i>¿Es tu padre importante para ti a la hora de ayudarte a participar en los deportes y la actividad física?</i>	Nunca	16	7,4				
	Pocas veces	11	5,1				
	A veces	22	10,2				
	A menudo	19	8,8	1	6	4,81	1,639
	Casi siempre	27	12,6				
	Siempre	120	55,8				
	Total	215	100,0				
<i>¿Es tu madre importante para ti a la hora de ayudarte a participar en los deportes y la actividad física?</i>	Nunca	15	7,0				
	Pocas veces	10	4,7				
	A veces	25	11,6				
	A menudo	24	11,2	1	6	4,75	1,604
	Casi siempre	31	14,4				
	Siempre	110	51,2				
	Total	215	100,0				
<i>¿Es tu profesor de Educación Física importante para ti a la hora de ayudarte a participar en los deportes y la actividad física?</i>	Nunca	14	6,5				
	Pocas veces	14	6,5				
	A veces	12	5,6				
	A menudo	23	10,7	1	6	4,81	1,555
	Casi siempre	48	22,3				
	Siempre	104	48,4				
	Total	215	100,0				

Tabla 3 (Continuación)
Influencia de los "Otros significativos"

Basándonos en los datos de la *tabla 4*, en el subestudio IV (*Barreras para la práctica de Actividad Física*) se destaca que tener que estudiar y los deberes del colegio son un problema a la hora de practicar actividad física y/o deporte por un número considerable de alumnos. Hay un mayor número de niñas que tienen miedo a lesionarse frente a los niños. La mayoría de los encuestados no se consideran malos haciendo actividad física.

En general la actividad física no resulta aburrida ni le disgusta a los encuestados, aunque hay que destacar que los niños disfrutan y les gusta más la actividad física que a las niñas y que además estos se consideran más buenos haciendo deporte que las niñas. De forma general, en aspectos tales como sentirse cansado, ser perezoso, ponerse nervioso, etc., no se perciben altos porcentajes en las diferentes barreras y problemas.

		Frec.	%	Mínimo	Máximo	Media	D.t.
<i>Tengo que estudiar mucho</i>	No tengo ese problema	38	17,7				
	1	33	15,3				
	2	29	13,5				
	3	25	11,6	0	6	2,92	2,132
	4	28	13,0				
	5	23	10,7				
	6	39	18,1				
	Total	215	100,0				
<i>Tengo demasiados deberes en el colegio</i>	No tengo ese problema	60	27,9				
	1	37	17,2				
	2	25	11,6				
	3	23	10,7	0	6	2,40	2,179
	4	22	10,2				
	5	15	7,0				
	6	33	15,3				
	Total	215	100,0				
<i>No me gusta la actividad física</i>	No tengo ese problema	179	83,3				
	1	10	4,7				
	2	1	,5				
	3	6	2,8	0	6	,64	1,671
	5	6	2,8				
	6	13	6,0				
	Total	215	100,0				
	<i>Por lo general, estoy muy cansado para hacer actividad física</i>	No tengo ese problema	150	69,8			
1		29	13,5				
2		10	4,7				
3		9	4,2	0	6	,79	1,558
4		4	1,9				
5		3	1,4				
6		10	4,7				
Total		215	100,0				
<i>No soy bueno en las actividades físicas y/o deportes</i>	No tengo ese problema	123	57,2				
	1	41	19,1				
	2	15	7,0				
	3	10	4,7	0	6	1,07	1,692
	4	10	4,7				
	5	6	2,8				
	6	10	4,7				
	Total	215	100,0				
<i>Me da miedo lesionarme</i>	No tengo ese problema	147	68,4				
	1	28	13,0				
	2	8	3,7				
	3	9	4,2	0	6	,88	1,686
	4	8	3,7				
	5	3	1,4				
	6	12	5,6				
	Total	215	100,0				

▲
Tabla 4

Barreras para la práctica de la Actividad Física

		Frec.	%	Mínimo	Máximo	Media	D.t.
<i>Soy muy perezoso para hacer actividad física</i>	No tengo ese problema	165	76,7				
	1	14	6,5				
	2	13	6,0				
	3	5	2,3				
	4	5	2,3	0	6	,70	1,575
	5	2	,9				
	6	11	5,1				
	Total	215	100,0				
<i>Me pongo nervioso cuando hago actividad física</i>	No tengo ese problema	167	77,7				
	1	21	9,8				
	2	4	1,9				
	3	6	2,8				
	4	3	1,4	0	6	,66	1,572
	5	2	,9				
	6	12	5,6				
	Total	215	100,0				

▲
Tabla 4 (Continuación)

Barreras para la práctica de la Actividad Física

Con respecto al *Valor predictivo* (tabla 5), se considera por la mayoría de los encuestados la posibilidad futura (a corto y largo plazo) de realizar ejercicio regularmente, ya que se dan valores altos (la mayoría de los valores se sitúan entre 5 y 6 de la escala tipo Likert).

Los resultados se completan relacionando distintas variables que a priori aparecen como destacadas en el estudio. En concreto, la variable género se relaciona con las demás para comprobar diferencias entre niño y niña.

La mayoría del alumnado disfruta de la actividad física y de las clases de EF, dándose en la mayoría de los

		Frec.	%	Mínimo	Máximo	Media	D.t.
<i>¿Es probable que hagas actividad física varias veces por semana el próximo verano?</i>	1	14	5,1				
	2	3	1,4				
	3	16	7,4				
	4	20	9,3	1	6	5,09	1,384
	5	40	18,6				
	6	125	58,1				
	Total	215	100,0				
<i>¿Es probable que hagas actividad física varias veces por semana fuera de la escuela dentro de un año (contando desde ahora)?</i>	1	9	4,2				
	2	6	2,8				
	3	22	10,2				
	4	35	16,3	1	6	4,89	1,415
	5	33	15,3				
	6	110	51,2				
	Total	215	100,0				
<i>¿Es probable que hagas actividad física varias veces por semana cuando seas mayor?</i>	1	2	,9				
	2	5	2,3				
	3	19	8,8				
	4	36	16,7	1	6	5,01	1,162
	5	53	24,7				
	6	100	46,5				
	Total	215	100,0				

▲
Tabla 5

Valor predictivo

¿Disfrutas de la actividad física?	¿Cuál es tu género?		
	Niño	Niña	Total
1	0	1	1
2	1	0	1
3	2	5	7
4	8	17	25
5	35	30	65
6	75	41	116
Total	121	94	215
¿Disfrutas de las clases de Educación física en el colegio?			
1	0	2	2
2	3	1	4
3	3	5	8
4	16	11	27
5	36	21	57
6	63	54	117
Total	121	94	215

Tabla 6

Valor predictivo

casos valores altos, entre 5 y 6 (tabla 6), aunque vemos que en ambas preguntas hay una ligera diferencia entre niños y niñas, siendo los valores más altos en niños.

La mayoría del alumnado expresa que hace ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses y hay un importante número de niños y niñas que declaran hacer ejercicio regularmente desde hace menos de 6 meses, siendo ligeramente superior este valor para los niños (tabla 7).

Sólo contesta una respuesta, la que se ajuste a ti	¿Cuál es tu género?		
	Niño	Niña	Total
No hago ejercicio, pero quiero hacer	2	6	8
Hago ejercicio de vez en cuando	22	31	53
Hago ejercicio regularmente (varias veces por semana) desde hace menos de 6 meses	35	13	48
Hago ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses	62	44	106
Total	121	94	215

Tabla 7
Respuestas sobre el ejercicio físico

No es seguro estar jugando en la calle, parque, patio, etc.	¿Cuál es tu género?		
	Niño	Niña	Total
No tengo ese problema	80	46	126
1	11	16	27
2	5	4	9
3	8	10	18
4	5	6	11
5	2	4	6
6	10	8	18
Total	121	94	215

Tabla 8

Seguridad

Un mayor número de niñas creen que no es seguro jugar y hacer actividad física en la calle, 80 niños no tienen ese problema frente 46 niñas que tampoco lo tienen (tabla 8).

En la tabla 9 se aprecia cómo de forma general los niños disfrutan y les gusta más la actividad física que a las niñas, además estos se consideran más buenos que ellas en el deporte.

Hay un mayor número de niñas que tienen miedo a lesionarse frente a los niños, los cuales perciben en menor medida ese temor o barrera (tabla 10).

Discusión y conclusiones

Terminado el estudio se puede decir que la mayoría de los sujetos estudiados son activos, y en cuanto a sus estados de cambio, un gran número de ellos declaran ser practicantes de actividad física de forma regular (49,3% desde hace más de 6 meses) y solo una minoría 3,7% declara no hacer ejercicio, aunque eso no quiere decir que sea suficiente la práctica que realizan ya que en un alto porcentaje no cumplen las recomendaciones (7 días 30 min y 7 días 60 min). En cuanto a las influencias de los "Otros significativos" vemos que son los padres (sobre todo el padre) y el maestro de EF las figuras más importantes como en los estudios de Montil (2004) y Amenabar, Sistiaga y García (2008), salvo la diferencia que en este estudio la figura del maestro de EF cobra más importancia que en los estudios de los autores citados. Aunque hay algunos inconvenientes a destacar, de forma general se puede decir que los alumnos no encuentran grandes barreras o problemas a la hora de practicar actividad física. En cuanto el valor predictivo, la mayoría de

No me gusta la actividad física	¿Cuál es tu género?		Total
	Niño	Niña	
No tengo ese problema	107	72	179
1	3	7	10
2	1	0	1
3	0	6	6
4	0	0	0
5	3	3	6
6	7	6	13
Total	121	94	215
No soy bueno en las actividades físicas y/o deportes			
No tengo ese problema	81	42	123
1	20	21	41
2	5	10	15
3	3	7	10
4	3	7	10
5	4	2	6
6	5	5	10
Total	121	94	215
No disfruto de la actividad física			
No tengo ese problema	105	70	175
1	7	10	17
2	2	3	5
3	2	4	6
4	1	2	3
5	0	1	1
6	4	4	8
Total	121	94	215

Tabla 9

Me da miedo lesionarme	¿Cuál es tu género?		Total
	Niño	Niña	
No tengo ese problema	89	58	147
1	16	12	28
2	3	5	8
3	3	6	9
4	2	6	8
5	1	2	3
6	7	5	12
Total	121	94	215

Tabla 10

los encuestados contemplan la posibilidad futura (a corto y largo plazo) de realizar ejercicio regularmente, ya que en su mayor parte de los valores se sitúan entre 5 y 6 de la escala tipo Likert. También hay que reseñar, en cuanto a que las diferencias entre niños y niñas, en un porcentaje importante estas se consideran menos buenas y les gusta menos la actividad física, datos parecidos a otros estudios como los de Torre (2002) y CockBurn (2000). Por último, se aprecia que todas estas conclusiones y datos de forma general son parecidos a los obtenidos por Montil (2004).

Referencias

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behaviour. En J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action Control: From Cognition to Behaviour* (pp. 11-39). Heidelberg: Springer.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behaviour. *Organizational Behaviour and Human Decision Process*, 50(2), 179-211. doi:10.1016/0749-5978(91)90020-T
- Amenábar, B., Sistiaga J. J., & García, E. (2008). Revisión de los distintos aspectos de la influencia de los padres y las madres en la práctica de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación Física y Deportes* (93), 29-35.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1999). *Auto-eficacia: cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Bilbao: Desclée de Brouwer, D. L.
- Biddle, S., Sallis, J. F., & Cavill, N. A. (Eds.) (1998). *Young and Active? Young People and Health Enhancing Physical Activity: Evidence and Implications*. London: Health Education Authority.
- Cockburn, C. (2000). Las opiniones de chicas de 13 y 14 años sobre la Educación Física en las escuelas públicas británicas: estudio realizado en los condados de Hampshire y Cambridgeshire. *Apunts. Educación Física y Deportes* (62), 91-101.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, Attitude, Intention, and Behaviour: An Introduction to Theory and Research*. Reading, MA: Addison-Welsey.
- Montil, M. (2004) *Determinantes de la conducta de actividad física en población infantil* (Tesis doctoral). Universidad Politécnica de Madrid.
- Montil, M., Barriopedro, M. I., & Oliván, J. (2007). Actividad física y estados de cambio en población infantil: un estudio sobre validez convergente. *Apunts. Educación Física y Deportes* (90), 20-26.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: applications to addictive behaviours. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114. doi:10.1037/0003-066X.47.9.1102
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change in smoking: towards an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(6), 390-395. doi:10.1037/0022-006X.51.3.390
- Sallis, J. F. (1995). A behavioural perspective on children's physical activity. En L. W. Y. Cheung y J. B. Richmond (Eds.), *Child Health, Nutrition, and Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sallis, J. F., & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 302-314.
- Taylor, W. C, Baranowsky, T., & Sallis, J.F. (1994), Family determinants of childhood physical activity: A social-cognitive model. En R. K. Dishman (Ed.), *Advances in Exercise Adherence* (pp. 319-342). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Torre, E. (2002). Factores personales y sociales vinculados a la práctica físico-deportiva desde la perspectiva del género. *Apunts. Educación Física y Deportes* (70), 83-89.