

Determinants de la conducta d'activitat física en població infantil

Autora: **Marta Montil Jiménez**
Universidad Europea de Madrid

Directores: **Dra. M.^a Isabel Barriopedro**
Universidad Europea de Madrid

Dra. Susana Aznar Laín
Universidad de Castilla-La Mancha

Paraules clau: *Determinants, Nens, Activitat Física, Sedentarisme.*

Durant els últims anys s'estan oferint dades que fan pensar que s'està creant un important problema de sedentarisme en la infància. A l'hora de dissenyar programes d'intervenció per fomentar la pràctica d'activitat física cal obtenir informació precisa sobre els nivells de pràctica de la població infantil, igual com dels possibles determinants de la pràctica. Per això s'ha dissenyat un estudi on es pretén d'avaluar els nivells de pràctica i els determinants proposats pels models més importants desenvolupats per explicar la conducta de l'exercici. Entre els determinants assenyalats per aquests models es troben: acte-eficàcia, actitud global cap a l'exercici, intencions, possibles barreres per a la pràctica, i influències dels "altres significatius". Per tal de donar resposta a aquests objectius es va dissenyar un estudi en què van participar 345 nens i nenes d'entre 10 i 13 anys ($11,29 \pm 0,57$) de col·legis públics i privats de l'oest metropolitana de la Comunitat Autònoma de Madrid. Es van avaluar, d'una banda, els nivells de pràctica mit-

jançant un diari on es van recollir els temps invertits en cada activitat en els diferents moments del dia durant els 7 dies de la setmana, i d'altra banda, els possibles determinants de la pràctica per mitjà d'un qüestionari. Les conclusions que es desprenen de l'estudi realitzat són:

- Els subjectes dediquen més d'hora i mitja diària a la realització d'activitats físiques.
- L'acte-ubicació dels subjectes en una categoria de nivell d'adherència mostra escassa validesa convergent amb l'acte-registre de les activitats realitzades durant una setmana.
- No trobem una relació clara entre la conducta d'activitat física dels "altres significatius" i la conducta d'activitat física dels subjectes.
- La relació entre el suport social percebut dels "altres significatius" i el nivell d'activitat física dels subjectes

depèn del criteri utilitzat per a classificar-los com actius i inactius i de la figura considerada.

- La por a lesionar-se (barrera relacionada amb la seguretat), és l'única que apareix com a un factor limitador de la pràctica, encara que només en el cas de les nenes.
- Els nens dediquen a veure la televisió més temps que no pas les nenes, però no es troba una relació clara entre el temps invertit en aquesta activitat i el nivell d'activitat física dels subjectes.
- Tant el model d'Acció Raonada com el model de Conducta Planificada mostren un escàs poder per al pronòstic de la conducta de l'activitat física infantil.
- El model Sociocognitiu mostra un poder predictiu considerablement superior al dels models d'Acció Raonada i Conducta Planificada, tant per a les intencions futures de pràctica com per a la conducta actual.