

Factors que influeixen la pràctica de l'activitat física en la població adolescent de la província d'Osca

Autor: **José Ramón Serra Puyal**
Facultat de Ciències de la Salut i l'Esport d'Osca.
Universidad de Zaragoza

Directors: **Dr. Eduardo Generelo Lanaspá**
Facultat de Ciències de la Salut i l'Esport d'Osca.
Universidad de Zaragoza
Dr. Javier Zaragoza Casterad
Facultat de Ciències Humanes i de l'Educació d'Osca.
Universidad de Zaragoza

Paraules clau: *Adolescent, Nivell activitat física, Influències, Barreres, Estats de canvi.*

L'objecte d'aquest estudi va ser conèixer i analitzar els nivells d'activitat física habitual d'una mostra representativa d'alumnes de secundària obligatòria d'instituts de la província d'Osca, i també identificar els factors que poden influir en la realització d'activitat física, les principals barreres percebudes i determinar l'estat de canvi en què es troben els subjectes.

La mostra la van formar 831 subjectes de tots els instituts de la província d'Osca, on el 45,7 % eren homes i el 54,3 % dones ($\chi = 13,8$ anys; DS 1,4).

Per a la presa de dades es van utilitzar dos tipus de qüestionaris: una adaptació del "Four by one-day Physical Activity Questionnaire" (Cale, 1993) i el "Qüestionari d'influències sobre l'Activitat Física i la Salut", adaptat del qüestionari basat en Bangdiwala *et al.* (1993) i Taylor, Baranowski & Sallis (1994).

Després de l'anàlisi de dades concloem que el 58,48 % de la població estudiada no compleix les re-

comanacions internacionals de realització d'activitat física, sobretot en la població femenina, encara que es recomana mesurar les activitats lleugeres en el còmput de la despesa total, perquè és elevada en aquest sector poblacional. La despesa energètica mitjana de la població va ser de 38,64 METs. Els alumnes de centres públics van presentar més nivell d'activitat física que no pas els alumnes de centres concertats.

D'altra banda, la percepció d'autoeficàcia s'ha revelat com un factor d'influència important dels nivells globals d'activitat física habitual per a adolescents de tots dos gèneres. També la climatologia i el tipus de jornada van influir en la realització d'activitat física.

Respecte als factors d'influència, els referents de gènere són de gran importància. A més a més, els adults exerceixen més suport social en els subjectes més joves, però a mesura que augmenta l'edat, són els amics els "altres significatius" que més influeixen en la pràctica d'ac-

tivitat física. Malgrat que els progenitors realitzen molt poca activitat física, el model de les mares i els amics són percebuts com els "altres significatius" més influents. El professor d'educació física és la persona que més influeix socialment per als subjectes de menor nivell d'activitat física i percepció d'autoeficàcia.

En l'estat de manteniment se situen els adolescents del gènere masculí, del primer cicle i residents a les ciutats; aquests són, a més a més, els que major nivell de percepció d'autoeficàcia tenen.

Les noies, els del segon cicle, de les ciutats, els menys actius i els de menor percepció d'autoeficàcia van ser els adolescents que més barreres van percebre per a la pràctica de l'activitat física; la falta de temps va ser la més anomenada.

Per tot això, considerem que cal desenvolupar i validar instruments de mesura comuns i establir criteris de classificació homogenis.