

Factores que influncian la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca

Autor: **José Ramón Serra Puyal**
Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte.
Universidad de Zaragoza

Directores: **Eduardo Generelo Lanaspá**
Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte de Huesca
Universidad de Zaragoza
Dr. Javier Zaragoza Casterad
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de Huesca
Universidad de Zaragoza

Palabras clave: *Adolescente, nivel actividad física, influencias, barreras, estados de cambio.*

El objeto de este estudio fue el de conocer y analizar los niveles de actividad física habitual de una muestra representativa de alumnos y alumnas de secundaria obligatoria de institutos de la provincia de Huesca, así como identificar los factores que pueden influenciar la realización de actividad física, las principales barreras percibidas y determinar el estado de cambio en el que se encuentran los sujetos.

La muestra la formaron 831 sujetos de entre todos los institutos de la provincia de Huesca, donde el 45,7% eran hombres y el 54,3% mujeres ($X=13,8$ años; $DS 1,4$).

Para la toma de datos se utilizaron dos tipos de cuestionarios: una adaptación del "Four by one-day Physical Activity Questionnaire" (Cale, 1993) y el "Cuestionario de influencias sobre la Actividad Física y la Salud", adaptado del cuestionario basado en Bangdiwala et al. (1993) y Taylor, Baranowski & Sallis (1994).

Después del análisis de datos concluimos que el 58,48% de la población estudiada no cumple las recomen-

daciones internacionales de realización de actividad física, sobre todo en la población femenina, aunque se recomienda medir las actividades ligeras en el computo del gasto total, por ser elevado en este sector poblacional. El gasto energético medio de la población fue de 38,64 METs. Los alumnos de centros públicos presentaron un mayor nivel de actividad física que los alumnos de centros concertados.

Por otra parte, la percepción de auto-eficacia se ha revelado como un factor de influencia importante de los niveles globales de actividad física habitual para adolescentes de ambos géneros. También la climatología y el tipo de jornada influenciaron la realización de actividad física.

Respecto a los factores de influencia, los referentes de género son de gran importancia. Además los adultos ejercen más apoyo social en los sujetos más jóvenes, pero a medida que aumenta la edad, son los amigos los "otros significativos" que más influncian la práctica de actividad física. A pesar de que los progenitores realizan muy poca

actividad física, el modelo de las madres y los amigos son percibidos como los "otros significativos" más influyentes. El profesor de educación física es la persona que más influye socialmente para los sujetos de menor nivel de actividad física y percepción de auto-eficacia.

En el estado de mantenimiento se sitúan los adolescentes del género masculino, del primer ciclo y residentes en las ciudades, siendo además los que mayor nivel de percepción de auto-eficacia tienen.

Las chicas, los del segundo ciclo, de las ciudades, los menos activos y los de menor percepción de auto-eficacia fueron los adolescentes que más barreras percibieron para la práctica de la actividad física, siendo la falta de tiempo la más nombrada.

Por todo ello consideramos que es necesario desarrollar y validar instrumentos de medida comunes y establecer criterios de clasificación homogéneos.