

Predictores de la práctica de actividades físicas en niños y adolescentes

Isabel Castillo^(*), Isabel Balaguer e Inés Tomás

Universidad de Valencia

Resumen: El objetivo del trabajo consiste en analizar la influencia de algunos factores personales, sociales y ambientales sobre la práctica de ejercicio físico intenso y de deporte, en una muestra de 283 estudiantes (146 chicos y 137 chicas) entre 11 y 17 años de edad, utilizando el Inventario de Conductas de Salud en escolares (Wold, 1989). Los resultados muestran que los factores personales y el factor ambiental analizados están relacionados con la práctica deportiva y de ejercicio físico intenso tanto en el grupo de chicos como en el de chicas. No ocurre así con los factores sociales, ya que únicamente la facilidad para hacer amigos en la escuela está relacionado con la práctica de ejercicio físico intenso del grupo de los chicos; en el de chicas el factor que se relaciona positivamente tanto con la práctica de ejercicio físico intenso como con la deportiva es la práctica deportiva del hermano mayor.

Palabras clave: Deporte; ejercicio físico; niños; adolescentes.

Title: Predictors of physical activities practice in children and adolescents

Abstract: The aim of the present work is to analyze the influence of some personal, social and ambiental factors in the exercise and sport practice, in a sample of 283 students (146 boys and 137 girls) between 11 and 17 years old, using the Health Behavior School-Children Questionnaire (Wold, 1989). The results show that personal and ambiental factors analyzed are positive related to sport and exercise practice in both boys and girls groups. In relation with social factors, only the facility for doing friends at school is related to exercise practice in boys group; in girls group the social factor that is positive related to exercise and sport practice is the old brother sport practice.

Key words: Sport; exercise; children; adolescents.

Introducción

A pesar de que numerosos estudios revelan la contribución potencial de la actividad física sobre la salud física y psicológica (Balaguer & García-Merita, 1994; Biddle, 1993; Blasco, 1997; Garner & Wooley, 1991; Sallis & McKenzie, 1991; Young & Steinhardt, 1993), el sedentarismo se está configurando como un importante problema en la infancia y en la adolescencia (Blasco, 1994; Roberts, 1991). En 1986, un 22,9% de escolares españoles, entre los 11 y 15 años, realizaban actividad deportiva todos los días, frente a un 14,8% en 1990. Asimismo, analizando el

número de escolares que practican ejercicio físico intenso al menos 3 veces a la semana, observamos porcentajes que también van a la baja a medida que pasa el tiempo, un 33,9% en 1986, frente a un 28,2% en 1990 (Mendoza, Sagrera & Batista, 1994).

Aunque se da por supuesto que los niños ya realizan actividad física en la escuela, en sus clases de educación física, y que por lo tanto ya podríamos hablar de una niñez y 1ª adolescencia activa, esta suposición no está apoyada por la investigación empírica. Algunos datos procedentes de Estados Unidos informan que la actividad física realizada en el colegio, por sí sola, no es suficiente para promover beneficios saludables óptimos (Simons-Morton *et al.*, 1987). Esto es debido a que los niños durante sus clases de educación física no dedican el tiempo suficiente a

(*)Dirección para correspondencia: Isabel Castillo. Unidad de Investigación de Psicología del Deporte. Área de Psicología Social, Facultad de Psicología, Universitat de València. Avd. Blasco Ibañez, nº 21, 46010 Valencia (España).
E-mail: Isabel.Castillo@uv.es

practicar actividad física (Ross, Dotson, Gilbert, & Katz, 1985). Parcel y colaboradores (1987) encontraron que en una clase de 30 minutos de educación física, sólo se dedicaban 2 minutos a una actividad vigorosa. Todo ello ha llevado a algunos investigadores a diferenciar entre práctica de actividades físicas dentro y fuera del colegio (Wold, 1995).

El problema de la inactividad se agrava al comprobar que por regla general los adolescentes son menos activos que los niños, es decir, hay una disminución de la actividad física con la edad (Cervelló, 1996; Duda, 1993; Roberts, 1991; Sallis, Simons-Morton, Stone et al. 1992), siendo esta disminución de casi un 50% entre los 6 y los 16 años (Rowland, 1990). Cabe señalar que en los análisis diferenciales por género, la tónica es la misma en los grupos de chicos y chicas, con la salvedad de que las chicas practican con menor frecuencia que los chicos.

Todavía estamos lejos de tener una respuesta concluyente sobre el por qué unos jóvenes son más activos que otros o sobre cuáles son los predictores de esa actividad. Sabemos que el proceso básico que interviene en la adquisición de la actividad física es el proceso de socialización (Fishwick & Greendorfer, 1987). En este proceso, la interacción entre los aspectos de la persona y del medio ambiente contribuyen a la socialización de los niños para que realicen actividad física. Aquí los padres y los educadores juegan un papel fundamental (Escartí & Ballester, 1993; Pate, Corbin, Simons-Morton & Ross, 1987; Peiró, 1996).

Los trabajos que han estudiado los predictores de la actividad física han estructurado el análisis entre factores personales, sociales y ambientales (Sallis, Simons-Morton, Stone et al. 1992). Desde el punto de vista de los factores personales se ha encontrado que la percepción de la competencia física o deportiva está asociada positivamente con la actividad física practicada por los niños y los

adolescentes (Biddle & Armstrong, 1992; Biddle & Goudas, 1996; Moreno, 1997). La intención de ser activo en el futuro ha sido relacionado consistente y positivamente con la práctica de actividad física (Biddle & Goudas, 1996). Otros factores personales, tales como la salud percibida y la forma física percibida, han mostrado ser importantes predictores de la participación de los niños en actividades físicas (Moreno, 1997; Wold, 1989).

Entre los factores sociales, la práctica de actividad física de los otros significativos se considera un predictor importante de la actividad física entre la gente joven (Tinsley et al. 1995). La práctica de actividad física de los padres, de los amigos y de los hermanos está positivamente asociada con la práctica de actividad física de los adolescentes (Anderssen & Wold, 1992; Escartí & García, 1994; Stucky-Ropp & DiLorenzo, 1993; Wold, Oygard, Eder & Smith, 1994; Zakarian et al. 1994). Además, la facilidad para hacer amigos, tanto dentro como fuera de la escuela y la frecuencia semanal de estar con los amigos después del colegio, han aparecido asociadas con la práctica deportiva del adolescente (Wold et al. 1994).

El acceso a instalaciones deportivas ha sido considerado un factor ambiental que está positivamente relacionado con la práctica de actividad física de los jóvenes de todas las edades (García et al. 1995; Sallis et al. 1993; Zakarian et al., 1994). Wold (1989) encontró que ser miembro de algún club deportivo está fuertemente asociado con altos niveles de práctica de actividades físicas en niños y adolescentes.

Diversos estudios indican que los predictores de la práctica de actividad física difieren substancialmente según el género (Brustad, 1996; Roberts, en prensa; U.S. Dpt. of Health, 1996) y se señala la necesidad de estudiarlos en los diferentes subgrupos de la población (hombres y mujeres). Por otra

parte, la literatura también recomienda el estudio de los predictores según el tipo o nivel de actividad física que se practique (Sallis & Hovell, 1990). Por ejemplo, los factores que influyen en la práctica de actividad física organizada como deporte (fútbol, gimnasia, etc.) pueden ser diferentes de aquellos que influyen en la práctica de actividades físicas no concebidas como deporte (montar en bicicleta, jugar al escondite, etc.).

El objetivo del presente trabajo consiste en analizar la influencia de algunos factores personales (intención de practicar deporte en el futuro, autovaloración de la aptitud deportiva, forma física y la salud percibida), sociales (facilidad para hacer amigos, tardes pasadas con los amigos y práctica deportiva de los otros significativos) y ambientales (pertenencia a un club deportivo), sobre la práctica de dos tipos de actividad física, el deporte entendido como actividad física organizada y el ejercicio físico intenso, en una muestra de escolares (niños y adolescentes) diferenciados por género.

Método

Muestra

La muestra está compuesta por 283 escolares pertenecientes a dos colegios públicos (uno de E.G.B. y uno de B.U.P.) y a dos colegios privados (uno de E.G.B. y uno de B.U.P.) de la Comunidad Valencia, de edades comprendidas entre los 11 y los 17 años ($M = 13.14$, $DT = 1.53$). El 51,59% son chicos ($n = 146$, $M = 13.16$, $DT = 1.70$) y el 48,41% chicas ($n = 137$, $M = 13.12$, $DT = 1.33$).

Instrumento y variables

El instrumento utilizado en este estudio ha sido el Inventario de Conductas de

Salud en escolares (The Health Behaviour in Schoolchildren (1985/86): A WHO cross-national survey, Wold, 1989) traducido al castellano. El foco principal de este instrumento lo constituyen la Actividad Física y los Aspectos Psicosociales de la Salud. Las variables analizadas han sido:

- Variables personales: frecuencia de práctica deportiva (ítem 1), frecuencia de práctica de ejercicio físico intenso (ítem 2), intención de ser activo en el futuro (ítem 3), autovaloración de la aptitud deportiva (ítem 4), forma física percibida (ítem 5) y autopercepción del estado de salud (ítem 6).
- Variables sociales: facilidad para hacer amigos (ítems 8 y 9), tardes pasadas con los amigos (ítem 7) y práctica deportiva de los otros significativos (ítem 10).
- Variable ambiental: pertenencia a un club deportivo (ítem 11).

Los ítems seleccionados así como los rangos de respuesta aparecen en el Anexo 1.

Procedimiento de recogida de datos

La recogida de datos se realizó mediante un cuestionario anónimo que se auto-cumplimenta voluntariamente por los alumnos en la propia clase y durante un período aproximado de una hora. Durante la administración de los cuestionarios al menos una investigadora estuvo presente.

Análisis de los datos

Se han llevado a cabo análisis descriptivos (medias, desviaciones típicas y t-test) de todas las variables del estudio; análisis correlacionales, de varianza y de regresión por género. Estos análisis estadísticos han sido realizados con el paquete de progra-

mas estadísticos SPSS (Nie, Null, Jenkins, Steinbrenner & Bent, 1975).

Resultados

Análisis Descriptivos

a) Variables personales

En la *Práctica de deporte fuera del colegio* se observa que en el grupo de los chicos un 36,3% practican deporte a diario, un 43,2% lo practica semanalmente y un 20,5% de los chicos lo practican menos de una vez a la semana o nunca. En el grupo de las chicas, un 9,5% practican deporte a diario, un 43,8% lo practica semanalmente y un 46,7% lo practican menos de una vez a la semana o nunca. Los resultados muestran diferencia significativa por género ($t = -6.20$, $p < .001$).

En la *Práctica de ejercicio físico intenso fuera del colegio*, un 30,2% de los chicos lo practican entre 4 y 7 veces a la semana, un 62,3% entre 1 y 3 veces a la semana y un 2,7% informan no practicar nunca ejercicio físico intenso. En el grupo de las chicas un 11,7% lo practican entre 4 y 7 veces a la semana, un 66,4% entre 1 y 3 veces a la semana y un 10,2% no practican nunca ejercicio físico intenso. La diferencia por género es significativa ($t = -4.45$, $p < .001$).

En lo que respecta a la *Intención de ser activo en el futuro*, un 41% de chicos piensan que "definitivamente sí" practicarán algún deporte en el futuro, un 50,7% piensan que "probablemente sí" practicarán algún deporte en el futuro y sólo un 8,3% creen que no serán activos en el futuro. En el grupo de las chicas un 16,9% piensan que "definitivamente sí" practicarán algún deporte en el futuro, un 64,7% piensan que "probablemente sí" practicarán algún deporte en el futuro y un 18,3% creen que no serán activas en el futuro. La diferencia por género es significativa ($t = -4.53$, $p < .001$).

En cuanto a la *Autovaloración de la aptitud deportiva* un 65,5% de los chicos se consideran buenos o entre los mejores y un 33,5% se consideran en la media o por debajo de la media. En el grupo de las chicas un 42,2% se consideran buenas o entre los mejores y un 57,7% se consideran en la media o por debajo de la media. La diferencia por género ha resultado significativa ($t = -4.23$, $p < .001$).

Respecto a la *Forma física percibida* un 62% de los chicos se perciben con buena o muy buena forma física, mientras que un 37,9% se perciben con una forma física normal o regular. En cuanto a las chicas un 33,5% se perciben con buena o muy buena forma física y un 66,4% se perciben con una forma física normal o regular. La diferencia por género es significativa ($t = -4.84$, $p < .001$).

En cuanto a la *Autopercepción del estado de salud* un 42,5% de chicos se consideran muy sanos, el 48,6% se consideran bastante sanos y un 8,9% se consideran no muy sanos. En el grupo de las chicas un 27,7% se consideran muy sanas, el 65,7% se consideran bastante sanas y un 6,6% se consideran no muy sanas. La diferencia por género no ha resultado significativa.

b) Variables sociales

De los tres indicadores utilizados para analizar cómo se relacionan los niños y adolescentes con los iguales (frecuencia semanal de estar con los amigos después del colegio y la facilidad para hacer nuevos amigos, tanto en la escuela como fuera de la escuela) encontramos que respecto a la *Frecuencia semanal de estar con los amigos/as después del colegio*, un 30,8% de los chicos pasan entre 4 y 5 días a la semana con los amigos/as y un 32,9% pasan menos de una vez a la semana con los amigos/as. En el grupo de las chicas el 15,4% pasan entre 4 y 5 días a la semana con las amigas/as y un 49,3% pasan menos de una vez a la semana con las amigas/as. La

diferencia por género ha resultado estadísticamente significativa ($t = -3.39, p < .001$).

En lo que respecta a la *Facilidad para hacer amigos fuera de la escuela* encontramos que al 68,5% de los chicos les resulta fácil y al 31,5% difícil. En el grupo de chicas, al 84,4% les resulta fácil hacer amigos y al 25,6% les resulta difícil. La diferencia por género ha sido estadísticamente significativa ($t = 2.63, p < .01$).

Finalmente, los análisis realizados con la tercera variable de interacción social nos informan que no existen diferencias por género en la *Facilidad para hacer amigos en la escuela*, y que tanto al 93,1% de los chicos como al 91% de las chicas les resulta fácil hacer amigos en la escuela.

Respecto al otro conjunto de variables sociales referentes a la *Práctica deportiva de los otros significativos* encontramos que no se aprecia diferencia significativa por género en cuanto a la práctica deportiva realizada por el padre. Un 25% de los chicos informan que su padre practica deporte todas las semanas y un 43,6% consideran que su padre no practica deporte nunca. En el grupo de las chicas un 30,8% informan que su padre practica deporte todas las semanas y un 37,6% consideran que su padre no practica deporte nunca. En el caso de la madre sí que ha resultado significativa la diferencia por género ($t = 2.53, p < .01$). Un 9,4% de los chicos afirman que su madre realiza deporte todas las semanas y un 59% consideran que su madre no hace nunca deporte. En el grupo de las chicas un 19,5% de las chicas afirman que su madre realiza deporte todas las

semanas y un 58,6% consideran que su madre no hace nunca deporte.

En cuanto a la práctica deportiva del hermano mayor encontramos que el 18,1% de los chicos afirman que su hermano mayor hace deporte todas las semanas frente al 26,3% de las chicas. Respecto a la práctica deportiva de la hermana mayor, el 14,3% de los chicos informan que su hermana mayor hace deporte, frente al 16,8% de las chicas, no resultando las diferencias por género significativas.

El mejor amigo/a de los chicos hace más deporte todas las semanas que el mejor amigo/a de las chicas (el 65% frente al 46,2%). Entre los que desconocen el dato hay más chicas que chicos (el 23,5% frente al 16,1%). Ha aparecido significativa la diferencia por género ($t = -2.61, p < .01$). No se sabe si el mejor amigo es chico o chica, pero por las edades estudiadas se supone que son del mismo género.

c) Variable ambiental

En lo que respecta a la variable ambiental analizada, *Pertenencia a algún club deportivo*, un 47,2% de los chicos y un 18,2% de las chicas son miembros activos de algún club deportivo, siendo la diferencia por género significativa ($t = -5.21, p < .001$).

Análisis Correlacionales

La Tabla 1 presenta las correlaciones entre las variables predictoras y las variables de actividades físicas (dependientes) estratificadas por género.

Tabla 1: Correlaciones entre las variables predictoras y las dependientes por género

	Deporte		Ejercicio Físico	
	Chicos	Chicas	Chicos	Chicas
VARIABLES PERSONALES				
Intención de practicar deporte	.24**	.26**	.32**	.28**
Autovaloración aptitud deportiva	.41**	.18*	.39**	.32**
Forma física percibida	.29**	.20*	.29**	.34**
Salud percibida	.22**	.13	.28**	.18*
VARIABLES SOCIALES				
Estar con amigos después del colegio	.20*	.16	.19*	.06
Fácil hacer amigos en el colegio	.21*	.10	.25**	-.09
Fácil hacer amigos fuera del colegio	.19*	.07	.11	.03
Práctica deportiva del padre	.13	.06	.05	.08
Práctica deportiva de la madre	.09	-.09	.05	.11
Práctica deportiva del hermano	.07	.13	-.05	.21*
Práctica deportiva de la hermana	-.02	-.03	-.07	-.03
Práctica deportiva del mejor amigo	.06	.16	.11	.03
VARIABLE AMBIENTAL				
Pertenencia club deportivo	.34**	.31**	.40**	.25**

*p<.05; **p<.01

Análisis de Regresión Múltiple

Se analizó el poder predictivo de las variables personales, sociales y ambientales sobre las variables criterio "frecuencia de práctica de ejercicio físico intenso" y "frecuencia de práctica deportiva".

a) Variables personales

Se analizó el poder predictivo de las variables personales: "intención de ser activo en el futuro", "autovaloración de la aptitud deportiva", "forma física percibida" y "salud percibida", obteniendo los siguientes resultados:

Chicos: Las ecuaciones han resultado significativas (tabla 2 y 3) explicando el 21% de la varianza de la variable criterio "Práctica de ejercicio físico intenso", $F(4,137) = 9.24$, $p = .01$; y el 19% de la varianza de la variable criterio "Práctica deportiva", $F(4,137) = 7.99$, $p = .01$.

Chicas: Las ecuaciones también han resultado significativas (tabla 2 y 3) explicando el 23% de la varianza de la variable criterio "Práctica de ejercicio físico intenso", $F(4,129) = 9.65$, $p = .01$; y el 12% de la varianza de la variable criterio "Práctica deportiva", $F(4,129) = 4.54$, $p = .01$.

Tabla 2: Análisis de regresión múltiple de las variables personales sobre la variable "Práctica de ejercicio físico intenso", por género.

Variables	Chicos			Chicas		
	Beta	T	p	Beta	T	p
Intención ser activo	.17	1.95	.05	.24	3.01	.01
Autovaloración deportiva	.24	2.53	.01	.14	1.64	.10
Forma física percibida	.06	.61	.54	.25	2.89	.01
Salud percibida	.14	1.65	.09	.13	1.69	.09
Total R ² = .21		Total R ² = .23				

Tabla 3: Análisis de regresión múltiple de las variables personales sobre la variable "Práctica deportiva", por género

Variables	Chicos			Chicas		
	Beta	T	p	Beta	T	p
Intención ser activo	.05	.53	.59	.24	2.85	.01
Autovaloración deportiva	.34	3.49	.01	.06	.66	.51
Forma física percibida	.05	.52	.60	.15	1.60	.11
Salud percibida	.09	1.08	.28	.12	1.42	.15
	Total R ² = .19			Total R ² = .12		

b) Variables sociales

Se analizó el poder predictivo de las variables de relación con los iguales: "facilidad para hacer amigos en la escuela", "facilidad para hacer amigos fuera de la escuela" y "frecuencia semanal de estar con los amigos después del colegio", obteniendo los siguientes resultados:

Chicos: La ecuación ha resultado significativa (tabla 4) explicando el 8% de la varianza

de la variable criterio "Práctica de ejercicio físico intenso", $F(3,141) = 3.88, p = .01$. La ecuación no ha resultado significativa para la variable criterio "Práctica deportiva".

Chicas: Las ecuaciones no han resultado significativas ni para la variable "Práctica de ejercicio físico intenso" ni para la variable "Práctica deportiva".

Tabla 4: Análisis de regresión múltiple de las variables de Relación con los Iguales sobre la variable "Práctica de ejercicio físico intenso". Chicos

Variables	Beta	T	p
Facilidad hacer amigos en la escuela	.21	2.40	.01
Facilidad hacer amigos fuera escuela	-.01	-.13	.89
Estar con amigos después del colegio	.13	1.53	.12
	Total R ² = .08		

En lo que hace referencia al poder predictivo de la práctica deportiva de los otros significativos sobre la práctica de actividades físicas de los adolescentes, se encontraron los siguientes resultados:

Chicos: Las ecuaciones no han resultado significativas ni para la variable "Práctica de

ejercicio físico intenso" ni para la variable "Práctica deportiva".

Chicas: Las ecuaciones no han resultado significativas (tabla 5) ni para la variable "Práctica de ejercicio físico intenso" ni para la variable "Práctica deportiva".

Tabla 5: Análisis de regresión múltiple de las variables Práctica Deportiva de los Otros Significativos sobre las variables de práctica de actividades físicas. Chicas

Variables	Práctica Ejercicio Físico			Práctica Deportiva		
	Beta	T	p	Beta	T	p
Deporte Padre	.10	1.02	.30	.09	.85	.39
Deporte Madre	-.00	-.08	.93	-.20	-1.98	.05
Deporte Hermano mayor	.27	2.68	.00	.23	2.31	.02
Deporte Hermana mayor	-.02	-.29	.77	-.10	-1.05	.29
Deporte Mejor Amigo	.05	.54	.58	.15	1.57	.12
	Total R ² = .07			Total R ² = .09		

c) Variable ambiental

Se analizó el poder predictivo de la variable ambiental: "pertenencia a un club deportivo". Como era de esperar las ecuaciones han resultado significativas tanto en el grupo de los chicos como en el grupo de las chicas.

Chicos: En el grupo de los chicos las ecuaciones (tablas 6 y 7) explican el 16% de la varianza de la variable criterio "Práctica de ejercicio físico intenso", $F(1,142) = 27.67$, $p = .01$; y el 11% de la varianza de la variable

criterio "Práctica deportiva", $F(1,142) = 18.09$, $p = .01$.

Chicas: En el grupo de las chicas las ecuaciones (tablas 6 y 7) explican el 6% de la varianza de la variable criterio "Práctica de ejercicio físico intenso", $F(1,135) = 9.19$, $p = .01$; y el 10% de la varianza de la variable criterio "Práctica deportiva", $F(1,135) = 14.75$, $p = .01$.

Tabla 6: Análisis de regresión de la variable Pertenencia a un club deportivo sobre la variable "Práctica de ejercicio físico intenso", por género

	Beta	T	Chicos		
			Beta	T	p
Pertenencia club deportivo	.40	5.26	.25	3.03	.01
	Total $R^2 = .16$			Total $R^2 = .06$	

Tabla 7: Análisis de regresión de la variable Pertenencia a un club deportivo sobre la variable "Práctica deportiva", por género

	Chicos			Chicas		
	Beta	T	p	Beta	T	p
Pertenencia club deportivo	.34	4.25	.01	.31	3.84	.01
	Total $R^2 = .11$			Total $R^2 = .10$		

Conclusiones

En lo que hace referencia a la práctica de actividades físicas fuera del colegio, los resultados de nuestro estudio son consistentes con los obtenidos en estudios previos, tanto en nuestro país (Mendoza et al. 1994) como en otros países europeos (Wold, 1989) y americanos (Sallis, 1993). Son los chicos los que practican deporte y ejercicio físico intenso fuera del colegio con mayor frecuencia que las chicas (Castillo y Balaguer, en prensa).

Los resultados obtenidos en nuestro estudio son consistentes con los obtenidos en estudios previos en lo que respecta a los factores personales (Biddle & Armstrong, 1992; Biddle & Goudas, 1996; Wold, 1989). En su conjunto las variables personales analizadas (intención de ser activo en el futuro, autova-

loración de la aptitud deportiva, forma física percibida y salud percibida) predicen positivamente, tanto en el grupo de los chicos como en el grupo de las chicas, la práctica de deporte y la práctica de ejercicio físico intenso.

En el grupo de los chicos y en base a los coeficientes beta obtenidos, las variables personales que mejor predicen la práctica de ejercicio físico intenso es la autovaloración de la aptitud deportiva y la intención de ser activo en el futuro. En lo que respecta a la práctica deportiva de los chicos, se observa que únicamente la autovaloración de la aptitud deportiva nos predice significativamente dicha práctica.

En el grupo de las chicas y en base a los coeficientes beta obtenidos, las variables personales que mejor predicen la práctica de ejercicio físico intenso es la forma física percibida y la intención de ser activa en el futuro. En lo que respecta a la práctica deportiva de las chicas, se observa que únicamente la intención de ser activa en el futuro nos predice significativamente dicha práctica.

En lo que respecta a los factores sociales de relación con los iguales (facilidad para hacer amigos dentro y fuera de la escuela y el estar con los amigos después del colegio), los resultados obtenidos en nuestro estudio son consistentes, en el grupo de los chicos, con los obtenidos en estudios previos (Wold et al. 1994). Las variables sociales de relación con los iguales en su conjunto, nos predicen significativamente la práctica de ejercicio físico intenso de los chicos. En base a los coeficientes beta obtenidos la variable que mejor predice dicha práctica es la facilidad para hacer amigos en el escuela.

En lo referente a las variables sociales de práctica deportiva de los otros significativos, nuestros resultados van en la línea de lo obtenido en estudios previos (Anderssen & Wold, 1992; Escartí & García, 1994; Stucky-Ropp & DiLorenzo, 1993; Wold et al. 1994; Zakarian et al. 1994). En base a los coeficientes beta obtenidos, en el grupo de las chicas, la práctica deportiva del hermano

mayor influye positivamente en la práctica deportiva y de ejercicio físico intenso. La práctica deportiva de la madre influye negativamente en la práctica deportiva de las hijas.

Finalmente en lo que respecta a la variable ambiental analizada (pertenencia a un club deportivo), nuestros resultados son consistentes con los obtenidos en estudios previos (García et al. 1995; Sallis et al. 1993; Zakarian et al. 1994). El ser miembro activo de un club deportivo influye en una mayor práctica deportiva y de ejercicio físico intenso, tanto en el grupo de los chicos como en el de las chicas.

En resumen, nuestros resultados informan que las variables personales y la variable ambiental analizadas son las que mayor poder predictivo tienen sobre la práctica de deporte y de ejercicio físico intenso, tanto en el grupo de los chicos como en el de las chicas. Puesto que por otra parte no hemos encontrado apoyo como predictor de la práctica deportiva de las variables sociales analizadas (relación con los iguales y práctica deportiva de los otros significativos), consideramos que futuras investigaciones deberán incidir en este punto, ya que desde un punto de vista teórico se defiende que los otros significativos ejercen una notable influencia en la práctica deportiva de los niños y adolescentes (Duda, 1993).

Referencias

- Anderssen, N., & Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63 (4), 341-348.
- Balaguer, I., & García-Merita, M. (1994). Ejercicio físico y bienestar psicológico. *Anuari de Psicologia*, 1, 3-26.
- Blasco, P. (1997). *Beneficios psicológicos de la práctica deportiva en estudiantes universitarios valencianos*. Tesis Doctoral. Facultad Psicología. Universitat de València.
- Blasco, T. (1994). *Actividad física y salud*. Martínez Roca.
- Biddle, S. (1993). Psychological benefits of exercise and physical activity. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 99-106.
- Biddle, S., & Armstrong, N. (1992). Children's physical activity: an exploratory study of psychological correlates. *Social Sciences and Medicine*, 34 (3), 325-331.
- Biddle, S., & Goudas, M. (1996). Analysis of children's physical activity and its association with adult encouragement and social cognitive variables. *Journal of School Health*, 66, 75-78.
- Brustad, R.J. (1996). Attraction to Physical Activity in Urban Schoolchildren: Parental Socialization and Gender Influences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 3, 316-323.

- Castillo, I., & Balaguer, I. (en prensa). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *Apunts. Educación física y deportes*.
- Cervello, E. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología. Universitat de València.
- Duda, J.L. (1993). Starting out in sports: Toward a theoretical understanding of sport initiation. *10th Anniversary Meeting of the Catalan Sport Psychology Association*. Lleida. Spain.
- Escartí, A., & Ballester, A. (1993). Perfil familiar, clima familiar deportivo y práctica deportiva en la adolescencia. In S. Barriga & J.L. Rubio (Eds.), *Aspectos psicosociales del ambiente, la conducta deportiva y el fenómeno turístico*, (pp. 165-170). Sevilla: Eudema.
- Escartí, A., & García A. (1994). Factores de los iguales relacionados con la práctica y la motivación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 35-51.
- Fishwick, L., & Greendorfer, S. (1987). Socialization Revisited: A critique of the sport-related research. *Quest*, 39, 1-8.
- García, A.W., Broda, M.A.N., Frenn, M., Coviak, C., Pender, N.J., & Romis, D.L. (1995). Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behavior. *Journal of School Health*, 65, 213-219.
- Garner, D.M., & Wooley, S.C. (1991). Confronting the failure of behavioral and dietary treatments for obesity. *Clinical Psychology Review*, 11, 729-780.
- Mendoza, R., Sagrera, M.R., & Batista, J.M. (1994). *Conducta de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. C.S.I.C.
- Moreno, Y. (1997). *Propiedades psicométricas del Perfil de Auto-percepción Física (PSPF)*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. Universitat de València.
- Nie, N., Hull, C., Jenkins, J., Steinbrenner, K., & Bent, D. (1975). *Statistical Package for the Social Sciences*. New York. McGraw Hill.
- Parcel, G.S., Simons-Mortons, B.G., O'Hara, N.M., Baranowski, T., Kolbe, L.J., & Bee, D.E. (1987). School promotion of healthful diet and exercise behavior: An integration of organizational change and social learning theory interventions. *Journal of School Health*, 57, 150-156.
- Pate, R.R., Corbin, C.B., Simons-Morton, B.G., & Ross, J.G. (1987). Education and its role in school health promotion. *Journal of School Health*, 57, 445-450.
- Peiro, C. (1996). *El proceso de socialización deportiva de las orientaciones de meta en la adolescencia*. Tesis Doctoral. Universitat de València.
- Roberts, G.C. (1991). La motivación en el deporte infantil. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 1, 7-24.
- Roberts, G.C. (en prensa). Children in sport. *Sport Science Reviews*.
- Ross, J.G., Dotson, C.O., Gilbert, G.C., & Katz, S.J. (1985). What are kids doing in school physical education?. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 56, 73-76.
- Rowland, T.W. (1990). *Exercise and Children's Health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sallis, J.F. (1993). Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 33, 403-408.
- Sallis, J.F., & Hovell, M.F. (1990). Determinants of exercise behavior. In J.O. Holloszy & K.B. Pandolf (Eds.), *Exercise and Sport Sciences Reviews*, (pp. 307-330). Williams & Wilkins: Baltimore.
- Sallis, J.F., & McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 62, 124-137.
- Sallis, J.F., McKenzie, T.L., & Alcaraz, J.E. (1993). Habitual physical activity and health-related physical fitness in fourth-grade children. *American Journal of Diseases of Children*, 147, 890-896.
- Sallis, J.F., Simons-Morton, B.G., Stone, E.J., Corbin, C.B., Epstein, L.H., Faucette, N., Iannotti, R.J., Killen, J.D., Klesges, R.C., Petray, C.K., Rowland, T.W., & Taylor, W.C. (1992). Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, S248-S257.
- Simons-Morton, B.G., O'Hara, N.M., Simons-Morton, D., & Parcel, G.S. (1987). Children and fitness: A public health perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58, 295-302.
- Stucky-Ropp, R.C., & DiLorenzo, T.M. (1993). Determinants of exercise in children. *Preventive Medicine*, 22, 880-889.
- Tinsley, B.J., Holtgrave, D.R., Reise, S.P., Erdley, C., & Cupp, R.G. (1995). Developmental status, gender, age, and self-reported decision-making influences on student's risky and preventive health behaviors. *Health Education Quarterly*, 22:3, 244-259.
- U.S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: A report of the surgeon general*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Wold, B. (1989). *Lifestyles and Physical Activity*. Thesis for doctoral degree. University of Bergen.
- Wold, B., Oygard, L., Eder, A., & Smith, C. (1994). Social reproduction of physical activity. Implications for health promotion in young people. *European Journal of Public Health*, 4 (3), 163-168.
- Wold, B. (1995). *Health behavior in school children: A WHO cross-national survey. Resource Package of Questions 1993-94*, Norway: University of Bergen.
- Young, D.R., & Steinhardt, M.A. (1993). The importance of physical fitness versus physical activity for coronary artery disease risk factors: A cross-sectional analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 377-384.
- Zakarian, J.M., Hovell, M.F., Hofstetter, C.R., Sallis, J.F., & Keating, K.J. (1994). Correlates of vigorous exercise in a predominantly low SES and minority high school population. *Preventive Medicine*, 23, 314-321.

Artículo recibido: 3-4-98, aceptado: 8-6-98.

Anexo 1: Items del estudio

- 1) Fuera del colegio, ¿con qué frecuencia participas en deportes, juegos o gimnasia?
 - 1 = nunca
 - 2 = menos de una vez a la semana
 - 3 = cada semana
 - 4 = todos los días

- 2) Fuera del colegio, ¿cuántas veces a la semana generalmente haces ejercicio en tu tiempo libre, de tal forma que llegas a sudar o te quedas extenuado (casi sin respiración)?
 - 7 = todos los días
 - 6 = 4-6 veces a la semana
 - 5 = 2-3 veces a la semana
 - 4 = una vez a la semana
 - 3 = una vez al mes
 - 2 = menos de una vez a la semana
 - 1 = nunca

- 3) ¿Crees que cuando tengas 20 años practicarás algún deporte o tomarás parte en actividades físicas?
 - 4 = definitivamente si
 - 3 = probablemente si
 - 2 = probablemente no
 - 1 = definitivamente no

- 4) ¿Cómo te consideras de bueno en el deporte, comparado con otros de tu edad?
 - 4 = entre los mejores
 - 3 = bueno
 - 2 = mediano
 - 1 = por debajo de la media

- 5) ¿Cómo consideras tu forma física?
 - 4 = muy buena
 - 3 = buena
 - 2 = normal
 - 1 = regular

- 6) ¿Cómo crees que estás de sano?
 - 3 = muy sano
 - 2 = bastante sano
 - 1 = no muy sano

- 7) ¿Con qué frecuencia pasas tu tiempo con amigos después del colegio?
4 = 4-5 días a la semana
3 = 2-3 días a la semana
2 = una vez a la semana o menos
1 = no tengo amigos ahora
- 8) ¿Te resulta fácil hacer nuevos amigos en la escuela?
4 = siempre fácil
3 = generalmente fácil
2 = generalmente difícil
1 = siempre difícil
- 9) ¿Te resulta fácil hacer nuevos amigos fuera de la escuela?
4 = siempre fácil
3 = generalmente fácil
2 = generalmente difícil
1 = siempre difícil
- 10) A continuación aparece una lista de personas conocidas: padre, madre, hermano mayor, hermana mayor y mejor amigo ¿Alguna de ellas toma parte en deportes en su tiempo libre?
5 = todas las semanas
4 = menos de una vez a la semana
3 = nunca
2 = no lo sé
1 = no tengo a esta persona
- 11) ¿Eres miembro de algún club deportivo?
1 = no
2 = si, pero no participo
3 = si, estoy entrenando en un equipo de deportes