



PATRONS D'ACTIVITATS FÍSiques EN INFANTS I ADOLESCENTS

Isabel Castillo Fernández
Isabel Balaguer Solà

Unitat d'Investigació de Psicologia de l'Esport
Àrea de Psicologia Social
Facultat de Psicologia
Universitat de València

Paraules clau:

esport, exercici físic, nens i adolescents,
gènere i edat

Resum

El propòsit del present treball consisteix a descriure els patrons de la pràctica d'activitats físiques fora del col·legi, en una mostra d'infants i adolescents escolars. S'han analitzat diferents variables d'activitat física en relació amb el gènere i amb l'edat. Els resultats mostren que les noies són menys actives físicament que els nois i que la participació en activitats físiques i en esports fora del col·legi, disminueix a partir dels 13 anys.

En el grup dels nois, el ser membre actiu d'un club esportiu està relacionat amb la pràctica de l'esport. Tanmateix, el ser membre actiu d'un club esportiu i la intenció de ser actiu en el futur està relacionat amb la pràctica de l'exercici físic intens.

En el grup de les noies, el ser membre actiu d'un club esportiu, la participació en competicions i la intenció de ser activa en el futur està relacionat amb la pràctica de l'esport. Per altra banda, a l'igual que en el grup dels nois, el ser membre actiu d'un club esportiu i la intenció de ser activa en el futur està relacionat amb la pràctica d'exercici físic intens.

Introducció

Malgrat que nombrosos estudis han informat de la contribució potencial de la pràctica d'activitat física sobre la salut pública (Balaguer & García-Merita, 1994; Biddle, 1993; Blasco, 1977; Garner & Wooley, 1991; Sallis & McKenzie, 1991; Young & Steinhardt, 1993), durant els últims anys s'ofereixen dades que fan pensar que s'està configurant un important problema de sedentarisme en la infància i la adolescència (Blasco, 1994; Roberts, 1991). Encara que a vegades es dona per suposat que els infants ja duen a terme l'activitat física al

Abstract

The aim of this work is to describe patterns for the practice of physical activities outside school, in a sample of children and teenagers. We have analysed different variables of physical activity in relation to gender and age. The results show that girls are physically less active than boys and that participation in physical activities and in sports outside school decreases from the age of 13.

In the boys group, being an active member of a sports club is related to the practice of sport. At the same time, being an active member of a sports club and the intention of being active in the future is related to the practice of intense physical activity. In the girls group, being an active member of a sports club, participating in competitions and the intention of being active in the future, is related to the practice of sport. On the other hand, the same as in the boys group, being an active member of a sports club and the intention of being active in the future is related to the practice of intense physical exercise.

col·legi durant les seves classes d'educació física, tanmateix, sembla ser que el problema de sedentarisme inclou també el període escolar, ja que diversos estudis han mostrat que l'activitat física realitzada al col·legi, per si sola, no n'hi ha prou per promoure beneficis saludables òptims (Simons-Morton et al., 1987). Això és a causa que els infants no dediquen el temps suficient a les classes d'educació física a practicar activitat física (Ross, Dotson, Gilbert, & Katz, 1985).



Parcel i col·laboradors (1987) van trobar que en una classe de 30 minuts d'educació física, només es dedicaven a una activitat vigorosa 2 minuts. Tot això ha portat a alguns investigadors a diferenciar entre pràctica d'activitat física dins i fora del col·legi (Wold, 1995).

Pel que fa a la pràctica d'activitats físiques fora del col·legi, les dades no són més esperançadores, sinó que els percentatges de pràctica són bastant baixos i sembla que es produeix cert descens en la pràctica amb el pas del temps. Concretament l'any 1986, un 22,9% d'escolars espanyols, entre 11 i 15 anys, feien activitat esportiva diàriament fora del col·legi, davant d'un 14,8% l'any 1990 (Mendoza, Sagra, & Batista, 1994).

En les anàlisis diferencials de la pràctica d'activitat física per gènere s'han trobat diferències: els nois són físicament més actius que les noies i, a més a més, informen realitzar majors nivells d'activitat física (Sallis, 1993; Wold, 1989). Tanmateix, s'ha trobat una disminució de la pràctica d'activitats físiques així que puja l'edat (Cervelló, 1996; Mendoza et al. 1994; Roberts, 1991; Rowland, 1990; U.S. Department of Health and Human Services, 1996).

Encara que durant molts anys s'han presentat treballs en els quals es parlava d'esport o d'activitat física sense especificar les seves característiques, diversos estudis informen de la conveniència de distingir entre els diferents tipus o nivells de l'esmentada pràctica (Biddle & Mutrie, 1991; Bouchard, Shephard, Stephens et al., 1990; Caspersen, Powel & Christenson, 1985; Mendoza et al., 1994; Wold, 1989): 1. Pràctica d'esport, entesa com una activitat física governada per regles, estructurada i de naturalesa competitiva; 2. Pràctica d'activitat física, entesa com a qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics i que produeix una despesa d'energia; i 3. Pràctica d'exercici físic, entesa com a activitat física planejada, estructurada i repetitiva en què el seu objectiu és mantenir i millorar la forma física.

En un estudi realitzat amb infants i adolescents noruecs es va trobar que practicar alguna d'aquestes activitats està associada amb practicar d'altres, és a dir, aquells joves que practiquen esport fora del col·legi, també practiquen activitat física i exercici físic intens fora del col·legi (Wold, 1989).

En aquest mateix estudi va aparèixer una forta associació entre la intenció de ser actiu en el futur i la pràctica d'activitats físiques, el que ressalta la importància de l'hàbit esportiu de cara a la intenció de pràctica en el futur.

Diversos estudis han mostrat la importància d'algunes variables ambientals que influeixen en la pràctica d'activitats físiques, entre les quals, l'accés a instal·lacions esportives ha estat considerat un factor ambiental que influeix en els nivells de pràctica d'activitat física, tant en els adults (Sallis, Hovell,

Hofstetter et al., 1990), com en els joves de totes les edats (García, Broda, Frenn et al., 1995; Sallis et al. 1993; Zakarian, Howel, Hofstetter, et al. 1994). Wold (1989) va trobar que ser membre d'algun club esportiu està fortament associat amb alts nivells de pràctica d'activitats físiques.

El propòsit del present treball consisteix a descriure i analitzar els patrons d'activitat física durant el temps de lleure, en una mostra d'infants i adolescents escolars valencians, tenint present les variables de gènere i edat. Entenem per patrons a la freqüència de pràctica d'activitats físiques (esport, activitat física i exercici físic intens).

Metodologia

Mostra

La mostra està composta per 283 escolars pertanyents a dos col·legis públics (un d'EGB i un altre de BUP) i a dos col·legis privats (un d'EGB i un altre de BUP) de la Comunitat Valenciana, d'edats compreses entre els 11 i els 17 anys ($M = 13,14$; $DT = 1,53$). El 51,59% són nois ($n = 146$; $M = 13,16$; $DT = 1,70$) i el 48,41% són noies ($n = 137$; $M = 13,12$; $DT = 1,33$).

En els resultats i amb la finalitat d'analitzar els canvis evolutius i de poder comparar les nostres dades amb els estudis previs duts a terme en el nostre país (Mendoza et al. 1994) com en diferents països europeus (Wold, 1989), es va comprovar que la mitjana d'edat dels cursos objecte de comparació (6è i 8è d'EGB i 2n de BUP) complissin el criteri internacional: els escolars enquestats han de pertànyer a cursos les edats mitjanes dels quals siguin aproximadament de 11,5; 13,5 i 15,5 anys en el moment de l'administració del qüestionari. Les mitjanes d'edat del nostre estudi van ser les següents: 6è d'EGB $M = 11,28$; $DT = 0,54$; 8è d'EGB $M = 13,37$; $DT = 0,63$ i 2n de BUP $M = 15,45$; $DT = 0,69$.

Instrument

L'instrument utilitzat en aquest estudi ha estat: L'Inventari de Conductes per a la Salut en escolars (The Health Behaviour in Schoolchildren (1985/86): A WHO cross-national survey, Wold, 1989) traduït al castellà. El focus principal d'aquest estudi el constitueixen les variables d'Activitat Física. Els ítems seleccionats així com els rangs de resposta apareixen en l'anex 1.



	NOIS (n = 146) %	NOIES (N = 137) %
Tots els dies	36,3	9,5
Cada setmana	43,2	43,8
Menys d'un cop per setmana	13,0	24,8
Mai	7,5	21,9
Mitjana	3,09	2,41
Desviació típica	0,89	0,93

Taula 1. Pràctica esportiva fora de l'escola per gènere.

	NOIS (n = 146) %	NOIES (n = 137) %
Tots els dies	31,7	16,8
Cada setmana	51,7	51,8
Menys d'un cop per setmana	12,4	27,0
Mai	4,1	4,4
Mitjana	3,11	2,81
Desviació típica	0,77	0,76

Taula 2. Pràctica d'activitat física fora de l'escola per gènere.

	NOIS (n = 146) %	NOIES (n = 137) %
Tots els dies	15,8	8,8
4-6 cops per setmana	14,4	2,9
2-3 cops per setmana	36,3	33,6
Un cop per setmana	26,0	32,8
Un cop al mes	2,1	8,8
Menys d'un cop al mes	2,7	2,9
Mai	2,7	10,2
Mitjana	4,97	4,21
Desviació típica	1,34	1,53

Taula 3. Pràctica d'exercici físic intens fora de l'escola per gènere.

	NOIS (n = 146) %	NOIES (n = 137) %
Membre actiu	47,2	18,2
Membre passiu	3,5	5,8
No membre	49,3	75,9

Taula 4. Pertinença a algun club esportiu per gènere.

	NOIS (n = 146) %	NOIES (n = 137) %
Sí	72,6	41,9
Ho feia, però ja no ho faig	13,7	20,6
No	13,7	37,5

Taula 5. Participació en competicions per gènere.

Procediment de recollida de dades

La recollida de dades es va fer mitjançant un qüestionari anònim autocomplimentat pels alumnes en la pròpia classe i durant un període aproximat d'una hora. Durant l'administració dels qüestionaris almenys un investigador hi va ser present.

Anàlisi de les dades

Els anàlisis fets inclouen anàlisis descriptives, correlacionals i de regressió. Les dades van ser analitzades amb el paquet de programes estadístics SPSS (Nie, Hull, Jenkins, Steinbrenner & Bent, 1975).

Resultats

Descriptius

a) Per Gènere

1. *Pràctica esportiva fora del col·legi*: Els nois practiquen esport fora del col·legi amb major freqüència que les noies ($t = -6,20$; $p < 0,001$). Un 36,3% dels nois practiquen esport diàriament davant un 9,5% de les noies (taula 1).

2. *Pràctica d'activitat física fora del col·legi*: En la freqüència de pràctica d'activitat física fora del col·legi també s'observaren diferències estadísticament significatives per gènere ($t = -3,27$; $p < 0,001$). Novament són els nois els que practiquen activitat física fora del col·legi amb major freqüència. El 31,7% dels nois el practiquen diàriament, davant un 16,8% de les noies (taula 2).

3. *Pràctica d'exercici físic intens fora del col·legi*: S'han trobat diferències estadísticament significatives en la freqüència de pràctica d'exercici físic intens per gènere ($t = -4,45$; $p < 0,001$). Els nois practiquen exercici físic intens més vegades a la setmana que les noies. Un 15,8% dels nois el practiquen tots els dies davant un 8,8% de les noies (taula 3).

4. *Pertinença a algun club esportiu*: Els nois tenen tendència a ser membres actius d'algun club esportiu en major proporció que les noies ($t = -5,21$; $p < 0,001$). Un 47,2% dels nois són membres actius d'un club davant un 18,2% de les noies (taula 4).

5. *Participació en competicions*: Els nois participen en competicions amb més freqüència que les noies ($t = 5,65$; $p < 0,001$). Un 72,6% dels nois participen en competicions davant un 41,9% de les noies (taula 5).



6. *Intenció de pràctica esportiva o d'activitat física en el futur:* Un 41% dels nois pensen que "definitivament sí" practican algun esport o activitat física en el futur, davant un 16,9% de les noies (taula 6). Les diferències per gènere són significatives ($t = -4,53$; $p < 0,001$).

b) Per Curs

1. *Pràctica esportiva fora del col·legi:* Es produeix un descens d'aquesta pràctica amb l'edat (taula 7). Els alumnes de 2n de BUP practiquen menys esport (10,5% el practiquen tots els dies) que els de 6è i 8è d'EGB (36,2% i 26,9% respectivament) ($t = 1,94$ i $t = -2,03$; $p < 0,05$).

2. *Pràctica d'activitat física fora del col·legi:* En la freqüència de pràctica d'activitat física fora del col·legi també es va observar una disminució estadísticament significativa dels alumnes de 2n de BUP pel que fa als de 8è d'EGB ($t = -3,01$; $p < 0,01$). Un 7,9% dels alumnes de 2n de BUP practiquen activitat física fora del col·legi tots els dies davant un 38,5% dels de 8è d'EGB. (taula 8).

3. *Pràctica d'exercici físic intens fora del col·legi:* S'han trobat diferències estadísticament significatives en la freqüència de pràctica d'exercici físic intens en el temps lliure. Els alumnes de 6è i 8è d'EGB practiquen exercici físic intens més vegades a la setmana que els alumnes de 2n de BUP ($t = -2,88$ i $t = -2,44$; $p < 0,01$). Un 15,9% dels alumnes de 6è d'EGB i un 17,3% dels alumnes de 8è d'EGB practiquen exercici físic intens cada dia, davant un 2,6% dels alumnes de 2n de BUP (taula 9).

4. *Pertinença a algun club esportiu:* Els alumnes de 6è d'EGB tenen tendència a ser membres actius d'algun club esportiu en major proporció que els alumnes de 2n de BUP ($t = -2,37$; $p < 0,01$). Un 36,2% dels alumnes de 6è d'EGB informen ser membres actius d'algun club esportiu davant un 15,8% dels alumnes de 2n de BUP (taula 10).

	NOIS (n = 146) %	NOIES (n = 137) %
Definitivament sí	41,0	16,9
Probablement sí	50,7	64,7
Probablement no	7,6	17,6
Definitivament no	0,7	0,7
Mitjana	3,32	2,98
Desviació típica	0,64	0,61

Taulela 6. Intenció de ser actiu en el futur per gènere.

	6è EGB (n = 69) %	8è EGB (n = 52) %	2n BUP (n = 38) %
Tots els dies	36,2	26,9	10,5
Cada setmana	36,2	40,4	42,1
Menys d'un cop per setmana	7,2	25,0	31,6
Mai	20,3	7,7	15,8
Mitjana	2,89	2,87	2,48
Desviació típica	1,11	0,91	0,89

Taulela 7. Pràctica esportiva fora de l'escola per curs.

	6è EGB (n = 69) %	8è EGB (n = 52) %	2n BUP (n = 38) %
Tots els dies	29,0	38,5	7,9
Cada setmana	40,6	46,2	65,8
Menys d'un cop per setmana	27,5	13,5	18,4
Mai	2,9	1,9	7,9
Mitjana	2,96	3,22	2,74
Desviació típica	0,83	0,75	0,72

Taulela 8. Pràctica d'activitat física fora de l'escola per curs.

	6è EGB (n = 69) %	8è EGB (n = 52) %	2n BUP (n = 38) %
Tots els dies	15,9	17,3	2,6
4-6 cops per setmana	8,7	13,5	2,6
2-3 cops per setmana	39,1	30,8	34,2
Un cop per setmana	26,1	23,1	42,1
Un cop al mes	2,9	3,8	—
Menys d'un cop al mes	1,4	5,8	2,6
Mai	5,8	5,8	15,8
Mitjana	4,82	4,77	3,95
Desviació típica	1,46	1,62	1,51

Taulela 9. Pràctica d'exercici físic intens fora de l'escola per curs.

	6è EGB (n = 69) %	8è EGB (n = 52) %	2n BUP (n = 38) %
Membre actiu	36,2	26,9	15,8
Membre passiu	4,3	9,6	2,6
No membre	59,4	63,5	81,6

Taulela 10. Pertinença a algun club esportiu per curs.

	6è EGB (n = 69) %	8è EGB (n = 52) %	2n BUP (n = 38) %
Sí	66,7	67,3	44,7
Ho feia, però ja no ho faig	13,0	13,5	10,5
No	20,3	19,2	44,7

Tabla 11. Participació en competicions per curs.

	6è EGB (n = 69) %	8è EGB (n = 52) %	2n BUP (n = 38) %
Definitivament sí	33,3	36,5	21,1
Probablement sí	60,9	48,1	57,9
Probablement no	5,8	11,5	18,4
Definitivament no	—	1,9	—
Mitjana	3,28	3,22	3,03
Desviació típica	0,56	0,73	0,64

Taula 12. Intenció de ser actiu en el futur per curs.

	1	2	3	4	5
1. Pràctica esport	1,00				
2. Pràctica activitat física	0,36**	1,00			
3. Pràctica exercici físic intens	0,46**	0,35**	1,00		
4. Pertinença club esportiu	0,34**	0,17*	0,40**	1,00	
5. Participació en competicions	0,25**	0,16	0,28**	0,43**	1,00
6. Intenció ser actiu en el futur	0,24**	0,11	0,31**	0,32**	0,18*

* p < 0,05; ** p < 0,01

Taula 13. Correlacions entre les variables de l'estudi. Nois.

	1	2	3	4	5
1. Pràctica esport	1,00				
2. Pràctica activitat física	0,26**	1,00			
3. Pràctica exercici físic intens	0,40**	0,39**	1,00		
4. Pertinença club esportiu	0,31**	0,06	0,25**	1,00	
5. Participació en competicions	0,28**	0,19*	0,18*	0,21*	1,00
6. Intenció ser actiu en el futur	0,26**	0,15	0,28**	0,11	0,12

*p < 0,05; ** p < 0,01

Taula 14. Correlacions entre les variables de l'estudi. Noies.

5. *Participació en competicions:* Són els alumnes de 6è i 8è d'EGB els que en major proporció informen competir (taula 11), sent les diferències significatives pel que fa als de 2n de BUP ($t = -2,64$ i $t = -2,58$; $p < 0,01$).

6. *Intenció de pràctica esportiva o d'activitat física en el futur:* S'observa una disminució de la seguretat de ser actiu en el futur i un augment en la probabilitat de no ser-ho amb l'edat (taula 12). Un 5,8% dels alumnes de 6è d'EGB afirmen que probablement no practican esport als 20 anys, davant un 11,5% de 8è i un 18,4% de 2n de BUP La diferència va resultar significativa entre els alumnes de 6è d'E.G.B i els de 2n de BUP ($t = -2,05$; $p < 0,05$).

Correlacions

L'anàlisi de correlacions realitzat entre les diferents variables de l'estudi, per gènere, va oferir els següents resultats (taules 13 i 14):

La pràctica de les diferents activitats físiques: esport, activitat física i exercici físic intens es troben relacionades entre si, tant en el grup dels nois com en el de les noies. Tanmateix, en ambdós grups, la pràctica esportiva i d'exercici físic intens es troba associada amb ser membre actiu d'algun club esportiu, amb la participació en competicions i amb la intenció de ser actiu en el futur.

Anàlisi de regressió

Amb la finalitat de complementar la descripció de les variables d'activitat física s'han realitzat anàlisis de regressió utilitzant com a variables predictores la pertinença a un club esportiu, la participació en competicions i la intenció de pràctica d'esport o activitat física en el futur, sobre les variables criteri: pràctica d'esport i d'exercici físic intens. Les correlacions entre els predictors i les variables criteri per gènere es mostren en la taula 15.

	Pràctica Esport		Pràctica Exercici Físic	
	Nois	Noies	Nois	Noies
Pertinença club esportiu	0,34**	0,31**	0,40**	0,25**
Participació competicions	0,25**	0,28**	0,28**	0,18*
Intenció futura de ser actiu	0,24**	0,26**	0,31**	0,28**

*P < 0,05; **p < 0,01

Taula 15. Correlacions entre els predictors i les variables criteri per gènere.



Anàlisi de regressió: Pràctica d'esport

Nois: L'equació ha resultat significativa (taula 16) explicant el 15% de la variància de la variable criteri, $F(3,138) = 8,44$; $p < 0,01$. Ser membre actiu d'un club esportiu prediu significativament la pràctica esportiva en el grup dels nois.

Noies: L'equació també ha resultat significativa (taula 16) explicant el 19% de la variància de la variable criteri, $F(3,131) = 10,52$; $p < 0,01$. El ser membre actiu d'un club esportiu, la participació en competicions i la intenció de ser activa en el futur prediu significativament la pràctica esportiva en el grup de les noies.

Anàlisi de regressió: Pràctica d'exercici físic intens

Nois: L'equació ha resultat significativa (taula 17) explicant el 22% de la variància de la variable criteri, $F(3,138) = 13,19$; $p < 0,01$. Ser membre actiu d'un club esportiu i la intenció de ser actiu en el futur prediu significativament la pràctica d'exercici físic intens en el grup dels nois.

Noies: L'equació també ha resultat significativa (taula 17) explicant el 14% de la variància de la variable criteri, $F(3,131) = 7,12$; $p < 0,01$. Ser membre actiu d'un club esportiu i la intenció de ser activa en el futur prediu significativament la pràctica d'exercici físic intens en el grup de les noies.

Conclusions

Els resultats obtinguts en el nostre estudi són consistents amb els obtinguts en estudis previs, tant en el nostre país (Mendoza et al. 1994) com en altres països europeus (Wold, 1989) i americans (Sallis, 1993). Són els nois els que practiquen esport, activitat física i exercici físic intens fora del col·legi amb major freqüència que les noies. A més a més, els nois són membres actius d'algun club esportiu i competeixen també amb major freqüència que les noies. Són també els nois els que tenen major seguretat que continuaran sent actius en el futur. Tanmateix, els resultats mostren que aquells joves que practiquen algun tipus d'activitat física, estan involucrats en d'altres tipus d'activitats com a esports, exercici físic intens, competicions, etc.

Les diferències per gènere en la implicació esportiva poden ser explicades com a resultat dels diferents patrons del rol en la nostra societat. Hi ha una manca de reforç social envers l'esport en les noies i una major dependència envers les tasques familiars (Vázquez, 1993). Això implica que els nois i les noies són socialitzats a desenvolupar diferents rols i que aprenen des de molt joves que la participació esportiva dels

	Nois			Noies		
	Beta	T	p	Beta	T	p
Pertinença club esportiu	0,24	2,70	0,00	0,25	3,14	0,00
Participació competicions	0,13	1,50	0,13	0,20	2,56	0,01
Intenció futura de ser actiu	0,15	1,79	0,07	0,20	2,59	0,01
	Total $R^2 = 0,15$			Total $R^2 = 0,19$		

Taula 16. Anàlisi de regressió: Pràctica d'esport com a variable depenent per gènere.

	Nois			Noies		
	Beta	T	p	Beta	T	p
Pertinença club esportiu	0,30	3,48	0,00	0,20	2,36	0,01
Participació competicions	0,12	1,47	0,14	0,11	1,33	0,18
Intenció futura de ser actiu	0,20	2,49	0,01	0,25	3,03	0,00
	Total $R^2 = 0,22$			Total $R^2 = 0,14$		

Taula 17. Anàlisi de regressió: Pràctica d'exercici físic intens com a variable depenent per gènere.

homes és valorat més positivament que la de les dones (Harris, 1981). A més a més, durant el procés de socialització tant els nens com les nenes aprenen que hi ha esports que socialment són considerats més apropiats per ser practicats per les dones. Aquest estereotip social que ha estat exposat en un treball sobre la dona i l'esport a Espanya (Vázquez, 1993) es considera que és molt resistent al canvi. En aquesta anàlisi es defensa que un esport es defineix per la gent que el practica, i ja que hi ha més homes que el practiquen, aquest esport és per als homes. Aquest estereotip és compartit per homes i dones i, a més a més, és enfortit pels mitjans de comunicació. Un exemple d'això encara que una mica simple és que hi ha més informació sobre futbol que sobre gimnàstica (Vázquez, 1993).

S'observa una disminució significativa en la pràctica d'activitats físiques amb l'edat. Són els més joves els que dediquen més temps a la pràctica d'aquestes activitats. Aquests resultats van en la línia assenyalada per Roberts (1991) en la qual es defensa que quan arriben al 17 anys, un 80% dels infants han abandonat el context de l'esport. Pel que fa a aquesta disminució, diversos estudis suggereixen que els adolescents prefereixin passar el seu temps lliure amb els amics, o bé fent activitats no organitzades tals com parlar o escoltar música abans que ocupar el seu temps en activitats organitzades (com els esports) (Wold, 1989). Encara que l'àrea de l'abandonament esportiu mereix un tractament especial,



aquestes formes d'ocupar el temps podrien explicar en part la tendència a disminuir l'activitat física en l'adolescència. Per últim hem de ressaltar que la pertinença a un club esportiu, la participació en competicions i la intenció futura de ser actiu són variables fortament relacionades amb la pràctica d'esport i d'exercici físic, tant en el grup de nois com en el de noies. D'aquí que promoure la pertinença a clubs esportius així com organitzar competicions esportives són variables a tenir present en el disseny d'intervencions per incrementar la participació o adherència dels infants i adolescents, en activitats físiques realitzades en el temps lliure.

Bibliografia

- BALAGUER, I.; GARCÍA-MERITA, M. (1994) "Ejercicio físico i bienestar psicológico", *Anuari de Psicologia*. Vol. 1, 3-26.
- BIDDLE, S. (1993) "Psychological benefits of exercise and physical activity", *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 99-106.
- BIDDLE, S.; MUTRIE, N. (1991) *Psychology of Physical Activity and Exercise. A Health-Related Perspective*. Springer-Verlag. London.
- BLASCO, P. (1997) *Beneficios psicológicos de la práctica deportiva en estudiantes universitarios valencianos*. Tesis Doctoral. Facultat Psicologia. Universitat de València.
- BLASCO, T. (1994) *Actividad física y salud*. Martínez Roca.
- BOUTCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, R.; SUTTON, J.R.; MCPHERSON, B.D. (Eds.) (1990) *Exercise, fitness and health: A consensus of current knowledge*. Champaign: Human Kinetics.
- CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. (1985) "Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research", *Public Health Reports*, 100, 126-131.
- CERVELLÓ, E. (1996) *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. Tesis Doctoral. Facultat de Psicologia. Universitat de València.
- GARCÍA, A.W.; BRODA, M.A.N.; FRENN, M.; COVIK, C.; PENDER, N.J.; RONIS, 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.
- HARRIS, D.V. (1981) "Women in society and their participation in sport", *Olympic Review*, 161, 163-168.
- MENDOZA, R.; SAGRERA, M.R.; BATISTA, J.M. (1994) *Conductas de los Escolares Españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. C.S.I.C.
- 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-MORTON, 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.
- ROBERTS, G.C. (1991) "La motivación en el deporte infantil", *Revista de Psicología Social Aplicada*, 1, 1, 7-24.
- ROWLAND, T.W. (1990) *Exercise and Children's Health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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(1), 73-76.
- 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.; MCKENZIE, T.L. (1991) "Physical education's role in public health", *Research Quarterly for Exercise and Sport* 62 (2). 124-137.
- SALLIS, J.F.; HOVELL, M.F.; HOFSTETTER, C.R.; ELDER, J.P.; HACKLEY, M.; CASPERSEN, C.J. (1990) "Distance between homes and exercise facilities related to frequency of exercise among San Diego residents", *Public Health Report*, 105, 179-185.
- SALLIS, J.F.; SIMONS-MORTONS, 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, 6, S248-S257.
- 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.
- 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.
- 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.
- VÁZQUEZ, B. (1993) *Actitudes de la mujer hacia la práctica deportiva*. Instituto de la Mujer. Ministerio de Asuntos Sociales.
- WOLD, B. (1989) *Lifestyles and Physical Activity*. Thesis for the degree. Norway: University of Bergen.
- WOLD, B. (1995) *Health behavior in school children: A WHO cross-national survey. Resorce 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(4), 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.



ANNEX 1 ÍTEMS DE L'ESTUDI

1) Fora del col·legi, ¿amb quina freqüència participes en esports, jocs o gimnàstica?

- 1 = mai
- 2 = menys d'una vegada a la setmana
- 3 = cada setmana
- 4 = tots els dies

2) Fora del col·legi, ¿amb quina freqüència fas activitats físiques com caminar, fer llargs passeigs amb bici, jugar a agafar, fer jogging, etc.?

- 1 = mai
- 2 = menys d'una vegada a la setmana
- 3 = cada setmana
- 4 = tots els dies

3) Fora del col·legi, ¿quantas vegades a la setmana generalment fas exercici en el teu temps lliure, de tal manera que arribes a suar o et quedes extenuat (gairebé sense respiració)?

- 7 = tots els dies
- 6 = 4-6 cops a la setmana
- 5 = 2-3 cops a la setmana
- 4 = una vegada a la setmana
- 3 = una vegada al mes
- 2 = menys d'una vegada a la setmana
- 1 = mai

4) Ets membre d'algun club esportiu?

- 1 = no
- 2 = sí, però no hi participo
- 3 = sí, estic entrenant en un equip d'esports

5) Prens part en competicions esportives? (Per exemple: atletisme, partits de futbol, etc.)

- 3 = sí
- 2 = ho feia, però ja no ho faig
- 1 = no

6) Creus que quan tinguis 20 anys practicaràs algun esport o prendràs part en activitats físiques?

- 4 = definitivament sí
- 3 = probablement sí
- 2 = probablement no
- 1 = definitivament no