

Estudi sobre hàbits d'activitat física saludable en nens d'educació primària de Jaén capital

Study of Healthy Physical Activity Habits in Children in Primary Education in the City of Jaén

ANTONIO PANTOJA VALLEJO

Facultat d'Humanitats i Ciències de l'Educació
Departament de Pedagogia
Universidad de Jaén

JAVIER MONTIJANO GONZÁLEZ

Autor per a la correspondència

Antonio Pantoja Vallejo
apantoja@ujaen.es

Resum

Hi ha moltes dades i investigacions que demostren els beneficis de la pràctica d'activitat física de manera regular per a la salut física, social i mental; per això s'ha establert i aconsellat quina hauria de ser la freqüència, intensitat i durada d'aquesta pràctica. No obstant això, en els últims anys s'està produint un descens alarmant de l'activitat, sobretot en nens i adolescents. Hi ha autors que consideren que la participació esportiva durant la infància i adolescència pot predir models actius en l'estil de vida futur, ja que motiva l'individu i ajuda a crear un hàbit. L'estudi següent es fonamentarà en diferents teories sobre els determinants de conducta de l'activitat física, proposades per diferents autors. Entre aquestes teories destaquen el model d'estats de canvi de Prochaska i Diclemente (1983), i Prochaska, Diclemente i Norcross (1992), la teoria de l'autoeficàcia de Bandura (1986, 1999), la teoria de l'acció raonada de Fishbein i Ajzen (1975), la teoria de la conducta planificada d'Ajzen (1985, 1991), el model sociocognitiu de Taylor, Baranowsky i Sallis (1994), el model dels determinants (Sallis, 1995), etc., entre d'altres. Entre els determinants assenyalats per aquests models hi ha: autoeficàcia, actitud global envers l'exercici, intencions, possibles barreres per a la pràctica i influències dels "altres significatius". Per donar resposta a aquests objectius, es farà aquest estudi en què participen nens i nenes de tercer cicle d'educació primària amb edats compreses entre deu i dotze anys de col·legis públics i concertats del municipi de Jaén.

Paraules clau: hàbits saludables, activitat física, nens

Abstract

Study of Healthy Physical Activity Habits in Children in Primary Education in the City of Jaén

A lot of data and research show the benefits of regular physical activity for physical, social and mental health, and as a result the recommended frequency, intensity and duration of this activity has been established. However, in recent years there has been an alarming decrease in activity, especially among children and adolescents. Some authors argue that doing sport during childhood and adolescence may be a predictor for an active future lifestyle as it motivates the individual and helps create a habit. This paper is based on a number of theories about the determinants of physical activity behaviour as put forward by a number of authors. These theories include Prochaska and DiClemente (1983) and Prochaska, DiClemente and Norcross's (1992) stages of change model, Bandura's theory of self-efficacy (1986, 1999), Fishbein and Ajzen's theory of reasoned action (1975), Ajzen's theory of planned behaviour (1985, 1991), Taylor, Baranowsky and Sallis's social-cognitive model (1994) and Sallis's determinants model (1995). The determinants identified by these models include self-efficacy, a global attitude toward exercise, intentions, potential barriers to practice and the influence of "significant others". To meet these objectives this study was performed involving children aged between 10 and 12 in the third stage of primary education in state and grant-aided schools in the city of Jaén.

Keywords: healthy habits, physical activity, children

Introducció

Amb l'estudi següent es persegueix conèixer i valorar els hàbits d'activitat física saludable d'una mostra de nens d'educació primària de la població de Jaén capital. Tot l'estudi es fonamenta en diverses teories sobre els determinants de conducta de l'activitat física, proposades per diferents autors. Entre aquestes teories destaquen el model d'estats de canvi de Prochaska i DiClemente (1983), i Prochaska et al. (1992), la teoria de l'autoeficàcia de Bandura (1986, 1999), la teoria de l'acció raonada de Fishbein i Ajzen (1975), la teoria de la conducta planificada d'Ajzen (1985, 1991), el model sociocognitiu de Taylor et al. (1994), el model dels determinants de Sallis (1995), entre d'altres.

Com a punt de partida en l'àmbit nacional, es prenen com a referència els estudis de Montil (2004) i Montil, Barriopedro i Oliván (2007), en els quals aborden diversos aspectes determinants de la conducta d'activitat física en la població infantil.

Totes les investigacions consultades (Montil, 2004; Montil, Barriopedro, & Oliván, 2007; Sallis, 1995) posen de manifest els beneficis per a la salut física, social i mental, de la pràctica d'activitat física; per això s'han establert una sèrie de recomanacions sobre quina hauria de ser la freqüència, intensitat i durada d'aquesta pràctica per obtenir beneficis. Però la realitat és que hi ha un important percentatge de joves que no compleixen aquestes recomanacions. Alguns autors com Prochaska i DiClemente (1983) o Ajzen (1985, 1991), entre d'altres, consideren que la participació esportiva durant la infància i adolescència pot predir models actius de l'estil de vida futur, ja que contribuiria a formar-los, estimular-los l'interès i la participació, a més d'ajudar a crear un hàbit.

En els últims anys han sorgit molts problemes relacionats amb hàbits saludables, sobretot als països desenvolupats (sedentarisme, falta d'activitat física, alimentació inadequada, malalties cardiovasculars, obesitat, hipertensió, etc.); així, l'obesitat i el sobrepès són problemes reals de salut pública i la seva prevalença està augmentant en les poblacions infantils de tot el món.

L'educació física (EF) ha estat estretament vinculada a la salut des de la seva inclusió en els currículums educatius. L'escola té la permanent obligació d'adaptar-se a les circumstàncies, inquietuds i problemes de la societat en què està immersa. A l'hora de dissenyar programes d'intervenció per fomentar la pràctica d'activitat física,

és necessari obtenir informació precisa sobre els hàbits, els nivells de pràctica i els possibles determinants d'activitat física. Per a això s'ha dissenyat aquest estudi, que té com a objectiu principal conèixer els hàbits d'activitat física saludable en els nens de tercer cicle d'educació primària, prenent com a referència la població existent a la ciutat de Jaén.

Per fer més operatiu l'estudi, es divideix en cinc subestudis, cadascun d'aquests amb uns objectius específics concrets:

- *Subestudi I. Hàbits d'activitat física:* L'activitat física practicada regularment és beneficiosa per a la salut, i a més a més és recomana en totes les edats, però és en la infància i en l'adolescència on té un paper fonamental a l'hora d'adquirir hàbits i actituds per al futur. Les recomanacions de Sallis i Patrick (1994) indicaven que els adolescents haviem de fer activitat física cinc o més dies almenys durant 30 minuts. Però aquestes es van modificar fins a augmentar la sessió de 30 minuts durant la majoria dels dies de la setmana a 60 minuts d'activitat cada dia (Biddle, Sallis, & Cavill, 1998). L'objectiu específic d'aquesta part de l'estudi serà "analitzar els patrons i hàbits d'activitat física en nens de tercer cicle d'educació primària de la província de Jaén".
- *Subestudi II. Estats de canvi:* Està clar que en l'àmbit de l'exercici físic les conductes no són constants i permanents; la conducta d'exercici és un procés variable i dinàmic. Una proposta per a la representació d'aquest procés és el model dels estats de canvi (Prochaska & DiClemente, 1983; Prochaska et al., 1992). En aquesta part de l'estudi coneixerem i avaluarem els anomenats estats de canvi del subjecte, i analitzarem el nivell d'adherència a l'exercici físic utilitzant les categories del d'aquest model. Com a objectiu específic, es proposa "analitzar el nivell d'adherència a l'activitat física utilitzant les categories del model dels estats de canvi (Prochaska & DiClemente)".
- *Subestudi III. Influència dels "altres significatius":* S'analitzarà la influència i la motivació que exerceixen en els nens els "altres significatius" basant-nos en el model de Taylor et al. (1994). En les primeres edats, els agents socials primaris (família, escola, amics) poden tenir una influèn-

cia directa en la participació esportiva del jove; així, seguint Amenabar, Sistiaga i García (2008), podem veure la importància de la influència de pares i mares. L'objectiu d'aquesta part de l'estudi serà "avaluar la relació entre les conductes dels "altres significatius" (pare, mare, germans, amics i professor d'EF) i l'activitat física feta pels nens"

- **Subestudi IV: Barreres per a la pràctica d'activitat física:** Hi ha una clara existència de dimensions que obstaculitzen l'aparició d'uns hàbits d'activitat física saludable en els nens, denominades de manera genèrica barreres. Aquesta part de l'estudi estarà fonamentada en la teoria de l'acció raonada de Fishbein i Ajzen, (1975) i la conducta planificada d'Ajzen (1985, 1991), i se centrarà a conèixer les barreres que perceben els nens per a la pràctica de la seva activitat física. Com a objectiu d'aquesta part de l'estudi, es proposa "avaluar el grau en què les distintes barreres estan presents per als nens a l'hora de participar en activitats físiques".
- **Subestudi V: Valor predictiu:** S'analitzaran les actituds de canvi i intencions futures dels nens respecte a l'activitat física prenent com a base la teoria de l'autoeficàcia de Bandura (1986, 1999), la teoria de l'acció raonada de Fishbein i Ajzen (1975), i la teoria de la conducta planificada d'Ajzen (1985, 1991). L'objectiu serà "analitzar el valor predictiu de diferents determinants sobre la conducta d'activitat física en població infantil".

Mètode

Mostra

Hi participen nens i nenes de tercer cicle d'educació primària, de cinquè i sisè curs (deu i dotze anys), en col·legis públics i concertats de la ciutat de Jaén. Per a aquest estudi descriptiu s'utilitza un mostratge no probabilístic de tipus intencional i es recullen un total de 215 mostres

Instrument

El qüestionari utilitzat en aquesta investigació ha estat escollit, modificat i adaptat a partir del desen-

volupat per Montil (2004), aplicat en la Comunitat de Madrid. Com que estava validat prèviament, no es va considerar oportú tornar a fer-li les mateixes proves psicomètriques. No obstant això, es va sotmetre a la valoració de jutges experts (validesa de contingut), anàlisi factorial (validesa de constructe) i anàlisi de fiabilitat mitjançant l'alfa de Cronbach (0,925). L'índex d'adequació mostral de Kàiser (KMO) en l'anàlisi factorial va ser de 0,804 i el test d'esfericitat de Bartlett, de 17.124,35 ($p < 0,0000001$). Així, doncs, es rebutja la hipòtesi nul·la que la matriu de correlació interítems és identitat i es considera que les respostes estan substancialment relacionades. A l'últim, la rotació Varimax dona una variància de 52,99 %, que agrupa un total de cinc factors.

Anàlisi de les dades i conclusions

A continuació es presenten les anàlisis de les dades obtingudes i les conclusions sobre la informació recollida en aquesta investigació en cadascun dels subestudis i dels objectius específics de la investigació. L'anàlisi estadística de les dades, el registre d'aquestes, la seva codificació digital i el tractament corresponent s'han fet amb el programa informàtic SPSS en la seva versió 15.0 per a Windows.

La *taula 1* recull el gènere dels participants i es comprova un nombre més gran de nens que de nenes en l'estudi.

Entre les dades i conclusions més destacades del subestudi *Estats de canvi (taula 2)*, es comprova que l'autopercepció dels nens i les nenes respecte a la seva coordinació és que són més o menys igual de coordinats (56,3 %) que la resta i una mica més coordinats (28,4 %). La majoria dels alumnes i alumnes gaudeixen de l'activitat física, i en la majoria dels casos es donen valors alts (entre 5 i 6 de l'escala tipus Likert). La majoria de l'alumnat declara que fa exercici regularment

		Freq.	%
Quin és el teu gènere?	Nen	121	56,3
	Nena	94	43,7
	Total	215	100,0

▲
Taula 1
Hàbits d'activitat física

		Freq.	%	Minim	Màxim	Mitjana	D.t.
<i>Si et compares amb nens de la mateixa edat i del mateix sexe, com creus que és la teva coordinació?</i>	Molt menys coordinat	3	1,4				
	Una mica menys coordinat	11	5,1				
	Més o menys igual	121	56,3	1	5	3,38	,776
	Una mica més coordinat	61	28,4				
	Molt més coordinat	19	8,8				
	Total	215	100,0				
<i>Gaudeixes de l'activitat física?</i>	1	1	,5				
	2	1	,5				
	3	7	3,3				
	4	25	11,6	1	6	5,33	,894
	5	65	30,2				
	6	116	54,0				
	Total	215	100,0				
<i>Gaudeixes de les classes d'educació física al col·legi?</i>	1	2	,9				
	2	4	1,9				
	3	8	3,7				
	4	27	12,6	1	6	5,25	1,038
	5	57	26,5				
	6	117	54,4				
	Total	215	100,0				
<i>Només contesta una pregunta, la que s'ajusti a tu</i>	No faig exercici, però vull fer-ne	8	3,7				
	Faig exercici de tant en tant	53	24,7				
	Faig exercici regularment (diverses vegades per setmana) des de fa menys de 6 mesos	48	22,3	2	5	4,17	,929
	Faig exercici regularment des de fa més de 6 mesos	106	49,3				
	Total	215	100,0				

▲
Taula 2

Estats de canvi

des de fa més de 6 mesos (49,3 %), el 22,3 % des de fa menys de 6 mesos i el 24,7 % diu que fa exercici només de tant en tant.

D'altra banda, el professor d'EF és un dels "altres significatius" que més parla d'activitat física als enquestats per sobre de familiars i amics (*taula 3*). En aquest subestudi III el professor d'EF és la persona que més anima i motiva els nens per fer exercici, seguit pels pares i mares. Els amics són els "altres significatius" que més practiquen activitat física amb els enquestats, se-

guits pel professor d'EF. Tant el pare com la mare són els "altres significatius" que més acompanyen o porten amb cotxe els nens al lloc on fan activitat física. El professor d'EF i el pare són els que més valoren l'activitat física i l'esport. El pare, la mare i el professor d'EF són els que més interès mostren perquè els nens siguin bons en activitat física i que més satisfets estan amb l'activitat física d'aquests. Les persones més importants per als enquestats a l'hora d'ajudar-los a participar en activitats físiques són el pare, la mare i el professor d'EF.

		Freq.	%	Mínim	Màxim	Mitjana	D.t.
<i>Amb quina freqüència el teu professor d'educació física et parla sobre activitat física o esport?</i>	Mai	3	1,4				
	Poques vegades	9	4,2				
	De vegades	15	7,0				
	Sovint	31	14,4	1	6	5,07	1,249
	Gairebé sempre	42	19,5				
	Sempre	115	53,5				
	Total	215	100				
<i>Amb quina freqüència els teus amics fan activitat física o esport?</i>	Mai	6	2,8				
	Poques vegades	6	2,8				
	De vegades	22	10,2				
	Sovint	47	21,9	1	6	4,68	1,236
	Gairebé sempre	70	32,6				
	Sempre	64	29,8				
	Total	215	100				
<i>Amb quina freqüència el teu professor d'educació física fa activitat física o esport?</i>	Mai	3	1,4				
	Poques vegades	4	1,9				
	De vegades	24	11,2				
	Sovint	35	16,3	1	6	4,95	1,204
	Gairebé sempre	53	24,7				
	Sempre	96	44,7				
	Total	215	100				
<i>Amb quina freqüència els teus amics fan activitat física o esport amb tu?</i>	Mai	14	6,5				
	Poques vegades	17	7,9				
	De vegades	29	13,5				
	Sovint	41	19,1	1	6	4,35	1,545
	Gairebé sempre	47	21,9				
	Sempre	67	31,2				
	Total	215	100				
<i>Amb quina freqüència el teu professor d'educació física fa activitat física o esport amb tu?</i>	Mai	25	11,6				
	Poques vegades	17	7,9				
	De vegades	39	18,1				
	Sovint	33	15,3	1	6	4,08	1,707
	Gairebé sempre	37	17,2				
	Sempre	64	29,8				
	Total	215	100				
<i>Amb quina freqüència el teu pare t'anima perquè facis activitat física o esport?</i>	Mai	33	15,3				
	Poques vegades	12	5,6				
	De vegades	35	16,3				
	Sovint	32	14,9	1	6	4,06	1,791
	Gairebé sempre	35	16,3				
	Sempre	68	31,6				
	Total	215	100,0				
<i>Amb quina freqüència la teva mare t'anima perquè facis activitat física o esport?</i>	Mai	24	11,2				
	Poques vegades	19	8,8				
	De vegades	46	21,4				
	Sovint	32	14,9	1	6	4,03	1,724
	Gairebé sempre	26	12,1				
	Sempre	68	31,6				
	Total	215	100				

Taula 3

Influència dels "altres significatius"

		Freq.	%	Mínim	Màxim	Mitjana	D.t.
<i>Amb quina freqüència el teu professor d'educació física t'anima perquè facis activitat física o esport?</i>	Mai	15	7,0				
	Poques vegades	4	1,9				
	De vegades	15	7,0				
	Sovint	21	9,8	1	6	4,95	1,480
	Gairebé sempre	48	22,3				
	Sempre	112	52,1				
	Total	215	100,0				
<i>Amb quina freqüència el teu pare et porta amb cotxe o t'acompanya al lloc on practiques activitat física?</i>	Mai	56	26,0				
	Poques vegades	28	13,0				
	De vegades	26	12,1				
	Sovint	14	6,5	1	6	3,57	2,040
	Gairebé sempre	25	11,6				
	Sempre	66	30,7				
	Total	215	100,0				
<i>Amb quina freqüència la teva mare et porta amb cotxe o t'acompanya al lloc on practiques activitat física o esport?</i>	Mai	63	29,3				
	Poques vegades	26	12,1				
	De vegades	28	13,0				
	Sovint	15	7,0	1	6	3,36	1,978
	Gairebé sempre	35	16,3				
	Sempre	48	22,3				
	Total	215	100,0				
<i>Valora la importància que dóna a l'activitat física i a l'esport el teu pare</i>	Mai	15	7,0				
	Poques vegades	25	11,6				
	De vegades	20	9,3				
	Sovint	28	13,0	1	6	4,46	1,671
	Gairebé sempre	40	18,6				
	Sempre	87	40,5				
	Total	215	100,0				
<i>Valora la importància que dóna a l'activitat física i a l'esport el teu professor d'educació física</i>	Mai	9	4,2				
	Poques vegades	6	2,8				
	De vegades	10	4,7				
	Sovint	13	6,0	1	6	5,22	1,324
	Gairebé sempre	42	19,5				
	Sempre	135	62,8				
	Total	215	100,0				
<i>Vol que siguis bo en activitat física o esport, el teu pare?</i>	Mai	14	6,5				
	Poques vegades	11	5,1				
	De vegades	17	7,9				
	Sovint	30	14,0	1	6	4,84	1,581
	Gairebé sempre	24	11,2				
	Sempre	119	55,3				
	Total	215	100,0				
<i>Vol que siguis bo en activitat física o esport, la teva mare?</i>	Mai	17	7,9				
	Poques vegades	8	3,7				
	De vegades	25	11,6				
	Sovint	26	12,1	1	6	4,73	1,622
	Gairebé sempre	30	14,0				
	Sempre	109	50,7				
	Total	215	100,0				

▲
Taula 3 (Continuació)
 Influència dels "altres significatius"

		Freq.	%	Mínim	Màxim	Mitjana	D.t.
<i>Vol que siguis bo en activitat física o esport, el teu professor d'educació física?</i>	Mai	8	3,7				
	Poques vegades	7	3,3				
	De vegades	16	7,4				
	Sovint	21	9,8	1	6	5,07	1,359
	Gairebé sempre	43	20,0				
	Sempre	120	55,8				
	Total	215	100,0				
<i>Està satisfet, el teu pare, amb la teva activitat física?</i>	Mai	12	5,6				
	Poques vegades	13	6,0				
	De vegades	26	12,1				
	Sovint	22	10,2	1	6	4,79	1,589
	Gairebé sempre	27	12,6				
	Sempre	115	53,5				
	Total	215	100,0				
<i>Està satisfeta, la teva mare, amb la teva activitat física?</i>	Mai	7	3,3				
	Poques vegades	14	6,5				
	De vegades	22	10,2				
	Sovint	24	11,2	1	6	4,87	1,458
	Gairebé sempre	39	18,1				
	Sempre	109	50,7				
	Total	215	100,0				
<i>És el teu pare important per a tu a l'hora d'ajudar-te a participar en els esports i l'activitat física?</i>	Mai	16	7,4				
	Poques vegades	11	5,1				
	De vegades	22	10,2				
	Sovint	19	8,8	1	6	4,81	1,639
	Gairebé sempre	27	12,6				
	Sempre	120	55,8				
	Total	215	100,0				
<i>És la teva mare important per a tu a l'hora d'ajudar-te a participar en els esports i l'activitat física?</i>	Mai	15	7,0				
	Poques vegades	10	4,7				
	De vegades	25	11,6				
	Sovint	24	11,2	1	6	4,75	1,604
	Gairebé sempre	31	14,4				
	Sempre	110	51,2				
	Total	215	100,0				
<i>És el teu professor d'educació física important per a tu a l'hora d'ajudar-te a participar en els esports i l'activitat física?</i>	Mai	14	6,5				
	Poques vegades	14	6,5				
	De vegades	12	5,6				
	Sovint	23	10,7	1	6	4,81	1,555
	Gairebé sempre	48	22,3				
	Sempre	104	48,4				
	Total	215	100,0				

Taula 3 (Continuació)
Influència dels "altres significatius"

Basant-nos en les dades de la *taula 4*, en el subestudi IV (*Barreres per a la pràctica d'activitat física*) es destaca que haver d'estudiar i fer els deures del col·legi són un problema a l'hora de practicar activitat física i/o esport per un nombre considerable d'alumnes. Hi ha un nombre més gran de nenes que tenen por a lesionar-se davant dels nens. La majoria dels enquestats no es consideren dolents fent activitat física. En gene-

ral l'activitat física no resulta avorrida ni disgusta als enquestats, si bé cal destacar que els nens gaudeixen i els agrada més l'activitat física que a les nenes i que a més a més aquests es consideren més bons fent esport que les nenes. De forma general, en aspectes tals com sentir-se cansat, ser mandrós, posar-se nerviós, etc., no es perceben alts percentatges en les diferents barreres i problemes.

		Freq.	%	Mínim	Màxim	Mitjana	D.t.
<i>He d'estudiar molt</i>	No tinc aquest problema	38	17,7				
	1	33	15,3				
	2	29	13,5				
	3	25	11,6	0	6	2,92	2,132
	4	28	13,0				
	5	23	10,7				
	6	39	18,1				
	Total	215	100,0				
<i>Tinc massa deures al col·legi</i>	No tinc aquest problema	60	27,9				
	1	37	17,2				
	2	25	11,6				
	3	23	10,7	0	6	2,40	2,179
	4	22	10,2				
	5	15	7,0				
	6	33	15,3				
	Total	215	100,0				
<i>No m'agrada l'activitat física</i>	No tinc aquest problema	179	83,3				
	1	10	4,7				
	2	1	,5				
	3	6	2,8	0	6	,64	1,671
	5	6	2,8				
	6	13	6,0				
	Total	215	100,0				
	<i>Generalment estic molt cansat per fer activitat física</i>	No tinc aquest problema	150	69,8			
1		29	13,5				
2		10	4,7				
3		9	4,2	0	6	,79	1,558
4		4	1,9				
5		3	1,4				
6		10	4,7				
Total		215	100,0				
<i>No sóc bo en les activitats físiques i/o esports</i>	No tinc aquest problema	123	57,2				
	1	41	19,1				
	2	15	7,0				
	3	10	4,7	0	6	1,07	1,692
	4	10	4,7				
	5	6	2,8				
	6	10	4,7				
	Total	215	100,0				
<i>Em fa por lesionar-me</i>	No tinc aquest problema	147	68,4				
	1	28	13,0				
	2	8	3,7				
	3	9	4,2	0	6	,88	1,686
	4	8	3,7				
	5	3	1,4				
	6	12	5,6				
	Total	215	100,0				

▲
Taula 4

Barreres per a la pràctica de l'activitat física

		Freq.	%	Mínim	Màxim	Mitjana	D.t.
<i>Sóc molt mandrós per fer activitat física</i>	No tinc aquest problema	165	76,7				
	1	14	6,5				
	2	13	6,0				
	3	5	2,3				
	4	5	2,3	0	6	,70	1,575
	5	2	,9				
	6	11	5,1				
	Total	215	100,0				
<i>Em poso nerviós quan faig activitat física</i>	No tinc aquest problema	167	77,7				
	1	21	9,8				
	2	4	1,9				
	3	6	2,8				
	4	3	1,4	0	6	,66	1,572
	5	2	,9				
	6	12	5,6				
	Total	215	100,0				

▲
Taula 4 (Continuació)
Barreres per a la pràctica de l'activitat física

Respecte al *Valor predictiu* (taula 5), es considera, per la majoria de les persones enquestades, la possibilitat futura (a curt i llarg termini) de fer exercici regularment, ja que es donen valors alts (la majoria dels valors se situen entre 5 i 6 de l'escala tipus Likert).

Els resultats es completen relacionant distintes variables que a priori apareixen com destacades en l'estudi. En concret, la variable gènere es relaciona amb les altres per comprovar diferències entre nen i nena.

La majoria de l'alumnat gaudeix de l'activitat física i de les classes d'EF, i en la majoria dels casos

		Freq.	%	Mínim	Màxim	Mitja	D.t.
<i>És probable que facis activitat física diverses vegades per setmana el pròxim estiu?</i>	1	14	5,1				
	2	3	1,4				
	3	16	7,4				
	4	20	9,3	1	6	5,09	1,384
	5	40	18,6				
	6	125	58,1				
		Total	215	100,0			
<i>És probable que facis activitat física diverses vegades per setmana fora de l'escola d'aquí a un any (comptant des d'avui)?</i>	1	9	4,2				
	2	6	2,8				
	3	22	10,2				
	4	35	16,3	1	6	4,89	1,415
	5	33	15,3				
	6	110	51,2				
		Total	215	100,0			
<i>És probable que facis activitat física diverses vegades per setmana quan siguis més gran?</i>	1	2	,9				
	2	5	2,3				
	3	19	8,8				
	4	36	16,7	1	6	5,01	1,162
	5	53	24,7				
	6	100	46,5				
		Total	215	100,0			

▲
Taula 5
Valor predictiu

Gaudeixes de l'activitat física?	Quin és el teu gènere?		
	Nen	Nena	Total
1	0	1	1
2	1	0	1
3	2	5	7
4	8	17	25
5	35	30	65
6	75	41	116
Total	121	94	215

Gaudeixes de les classes d'educació física al col·legi?			
	Nen	Nena	Total
1	0	2	2
2	3	1	4
3	3	5	8
4	16	11	27
5	36	21	57
6	63	54	117
Total	121	94	215

▲ **Taula 6**

Valor predictiu

es donen valors alts, entre 5 i 6 (*taula 6*), si bé veiem que en ambdues preguntes hi ha una lleugera diferència entre nens i nenes, de manera que són els valors més alts en nens.

La majoria de l'alumnat expressa que fa exercici regularment des de fa més de 6 mesos, i hi ha un important nombre de nens i nenes que declaren fer exercici regularment des de fa menys de 6 mesos, on és lleugerament superior aquest valor per als nens (*taula 7*).

Només contesta una resposta, la que s'ajustí a tu	Quin és el teu gènere?		
	Nen	Nena	Total
No faig exercici, però en vull fer	2	6	8
Faig exercici de tant en tant	22	31	53
Faig exercici regularment (diverses vegades per setmana) des de fa menys de 6 mesos	35	13	48
Faig exercici regularment des de fa més de 6 mesos	62	44	106
Total	121	94	215

▶ **Taula 7**
Respostes sobre l'exercici físic

No és segur estar jugant al carrer, parc, pati, etc.	Quin és el teu gènere?		
	Nen	Nena	Total
No tinc aquest problema	80	46	126
1	11	16	27
2	5	4	9
3	8	10	18
4	5	6	11
5	2	4	6
6	10	8	18
Total	121	94	215

▲ **Taula 8**

Seguretat

Un nombre més gran de nenes creuen que no és segur jugar i fer activitat física al carrer, 80 nens no tenen aquest problema davant de 46 nenes que tampoc no el tenen (*taula 8*).

A la *taula 9* s'aprecia com de forma general els nens gaudeixen i els agrada més l'activitat física que a les nenes; a més a més, aquests es consideren més bons que elles en l'esport.

Hi ha un nombre més gran de nenes que tenen por de lesionar-se davant dels nens, els quals perceben en menor mesura aquest temor o barrera (*taula 10*).

Discussió i conclusions

Acabat l'estudi, es pot dir que la majoria dels subjectes estudiats són actius, i quant als seus estats de canvi, un gran nombre d'ells declaren ser practicants d'activitat física de manera regular (49,3 % des de fa més de 6 mesos) i només una minoria (3,7 %) declara no fer exercici, si bé que això no vol dir que sigui suficient la pràctica que fan, ja que en un alt percentatge no compleixen les recomanacions (7 dies 30 min i 7 dies 60 min). Quant a les influències dels "altres significatius", veiem que són els pares (sobretot el pare) i el mestre d'EF les figures més importants com en els estudis de Montil (2004) i Amenabar, Sistiaga i García (2008), amb la diferència que en aquest estudi la figura del mestre d'EF cobra més importància que en els estudis dels autors esmentats. Encara que hi ha alguns inconvenients a destacar, de forma general es pot dir que els alumnes no troben grans barreres o problemes a l'hora de practicar activitat física. En el moment del

No m'agrada l'activitat física	Quin és el teu gènere?		Total
	Nen	Nena	
No tinc aquest problema	107	72	179
1	3	7	10
2	1	0	1
3	0	6	6
4	0	0	0
5	3	3	6
6	7	6	13
Total	121	94	215
No sóc bo en les activitats físiques i/o esports			
No tinc aquest problema	81	42	123
1	20	21	41
2	5	10	15
3	3	7	10
4	3	7	10
5	4	2	6
6	5	5	10
Total	121	94	215
No gaudeixo de l'activitat física			
No tinc aquest problema	105	70	175
1	7	10	17
2	2	3	5
3	2	4	6
4	1	2	3
5	0	1	1
6	4	4	8
Total	121	94	215

Taula 9

Em fa por lesionar-me	Quin és el teu gènere?		Total
	Nen	Nena	
No tinc aquest problema	89	58	147
1	16	12	28
2	3	5	8
3	3	6	9
4	2	6	8
5	1	2	3
6	7	5	12
Total	121	94	215

Taula 10

valor predictiu, la majoria dels enquestats consideren la possibilitat futura (a curt i llarg termini) de fer exercici regularment, ja que majoritàriament els valors se situen entre 5 i 6 de l'escala tipus Likert. També cal ressenyar que en les diferències entre nens i nenes veiem que en un percentatge important aquestes es consideren menys bones i els agrada menys l'activitat física, dades semblants a altres estudis, com els de Torre (2002) i Cockburn (2000). A l'últim, s'aprecia que totes aquestes conclusions i dades de forma general són semblants a les obtingudes per Montil (2004).

Referències

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behaviour. A. J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action Control: From Cognition to Behaviour* (pàg. 11-39). Heidelberg: Springer.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behaviour. *Organizational Behaviour and Human Decision Process*, 50(2), 179-211. doi:10.1016/0749-5978(91)90020-T
- Amenábar, B., Sistiaga J. J., & García, E. (2008). Revisió dels diferents aspectes de la influència dels pares i les mares en la pràctica de l'activitat física i l'esport. *Apunts. Educació Física i Esports* (93), 29-35.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1999). *Auto-eficacia: cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Bilbao: Desclée de Brouwer, D. L.
- Biddle, S., Sallis, J. F., & Cavill, N. A. (Eds.) (1998). *Young and Active? Young People and Health Enhancing Physical Activity: Evidence and Implications*. London: Health Education Authority.
- Cockburn, C. (2000). Les opinions de noies de 13 i 14 anys sobre l'educació física a les escoles públiques britàniques. Estudi realitzat als Comtats d'Hampshire i Cambridgeshire. *Apunts. Educació Física i Esports* (62), 91-101.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Reading, MA: Addison-Welsey.
- Montil, M. (2004) *Determinantes de la conducta de actividad física en población infantil* (Tesi doctoral). Universidad Politécnica de Madrid.
- Montil, M., Barriopedro, M. I., & Oliván, J. (2007). Activitat física i estats de canvi en població infantil: un estudi sobre validesa convergent. *Apunts. Educació Física i Esports* (90), 20-26.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: applications to addictive behaviours. *American Psychologist*, 47(9), 1102-1114. doi:10.1037/0003-066X.47.9.1102
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change in smoking: towards an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(6), 390-395. doi:10.1037/0022-006X.51.3.390
- Sallis, J. F. (1995). A behavioural perspective on children's physical activity. A L. W. Y. Cheung i J. B. Richmond (Eds.), *Child Health, Nutrition, and Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sallis, J. F., & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 302-314.
- Taylor, W. C, Baranowsky, T., & Sallis, J. F. (1994). Family determinants of childhood physical activity: A social-cognitive model. A R. K. Dishman (Ed.), *Advances in Exercise Adherence* (pàg. 319-342). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Torre, E. (2002). Factors personals i socials vinculats a la pràctica físicoesportiva des de la perspectiva del gènere. *Apunts. Educació Física i Esports* (70), 83-89.