

Autora: **Marta Montil Jiménez**
Universidad Europea de Madrid

Directoras: **Dra. M.ª Isabel Barriopedro**
Universidad Europea de Madrid

Dra. Susana Aznar Laín
Universidad de Castilla-La Mancha

Palabras clave: *Determinantes, Niños, Actividad Física, Sedentarismo.*

Durante los últimos años se están ofreciendo datos que hacen pensar que se está creando un importante problema de sedentarismo en la infancia. A la hora de diseñar programas de intervención para fomentar la práctica de actividad física es necesario, obtener información precisa sobre los niveles de práctica de la población infantil así como de los posibles determinantes de la práctica. Para ello se ha diseñado un estudio donde se pretende evaluar los niveles de práctica y los determinantes propuestos por los modelos más importantes desarrollados para explicar la conducta del ejercicio. Entre los determinantes señalados por estos modelos están: auto-eficacia, actitud global hacia el ejercicio, intenciones, posibles barreras para la práctica, e influencias de los “otros significativos”. Para dar respuesta a estos objetivos se diseñó un estudio en el que participaron: 345 niños y niñas entre 10 y 13 años ($11,29 \pm 0,57$) de colegios públicos y privados del oeste metropolitano de la Comunidad Autónoma de Madrid.

Se evaluaron, por un lado, los niveles de práctica por medio de un diario donde se recogieron los tiempos invertidos en cada actividad en los distintos momentos del día durante los 7 días de la semana, y por otro lado, los posibles determinantes de la práctica por medio de un cuestionario. Las conclusiones que se desprenden del estudio realizado son:

- Los sujetos dedican más de hora y media diaria a la realización de actividades físicas.
- La auto-ubicación de los sujetos en una categoría de nivel de adherencia muestra escasa validez convergente con el auto-registro de las actividades realizadas durante una semana.
- No encontramos una relación clara entre la conducta de actividad física de los “otros significativos” y la conducta de actividad física de los sujetos.
- La relación entre el apoyo social percibido de los “otros

significativos” y el nivel de actividad física de los sujetos depende del criterio utilizado para clasificarlos como activos e inactivos y de la figura considerada.

- El miedo a lesionarse (barrera relacionada con la seguridad), es la única que aparece como un factor limitante de la práctica aunque sólo en el caso de las niñas.
- Los niños dedican a ver la televisión más tiempo que las niñas, pero no se encuentra una relación clara entre el tiempo invertido en esta actividad y el nivel de actividad física de los sujetos.
- Tanto el modelo de Acción Razonada como el modelo de Conducta Planificada muestran un escaso poder para el pronóstico de la conducta de la actividad física infantil.
- El modelo Socio-Cognitivo muestra un poder predictivo considerablemente superior al de los modelos de Acción Razonada y Conducta Planificada tanto para las intenciones futuras de práctica como para la conducta actual.