



Influencia de las figuras de referencia en la práctica de actividad física y deportiva. Análisis en función del género y etapa educativa

Influence of role models in physical and sports activity. Analysis based on gender and educational stage

Barcala-Furelos, M^{1,4ABC}; González-Gutiérrez, I^{2,4ABC}; Mecías-Calvo, M^{3,4ABCF}; Navarro-Patón, R^{3,4ABCF}

¹ Facultad de Ciencias de la Educación, Universidade de Santiago de Compostela, 15782 Santiago de Compostela, España; martin.barcala@usc.es

² Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades, Universidad Europea del Atlántico, 39011 Santander, España; ivan.gutierrez@uneatlantico.es

³ Facultad de Formación del Profesorado, Universidade de Santiago de Compostela, 27001 Lugo, España; marcos.mecias@usc.es_ruben.navarro.paton@usc.es

⁴ Grupo de Investigación en Motricidad, Educación Física y Salud, Universidade de Santiago de Compostela, 27001 Lugo, España; marcos.mecias@usc.es_ruben.navarro.paton@usc.es

Responsabilidades. (A Diseño de la investigación; B Recolector de datos; C Redactor del trabajo; D Tratamiento estadístico; E Apoyo económico; F Idea original y coordinador de toda la investigación)

Recibido el 17 de febrero de 2025

Aceptado el 19 de noviembre de 2025

DOI: 10.24310/riccafd.14.2.2025.21319

Correspondencia: Marcos Mecías-Calvo. marcos.mecias@usc.es

RESUMEN

El objetivo fue analizar la influencia de las figuras de referencia (padres, madres, amigos y profesorado de educación física) sobre la práctica de actividad física y deportiva (AFD) en escolares de educación primaria y secundaria, según género y etapa educativa. 701 estudiantes (326 niñas y 375 niños) de entre 10 y 17 años ($M = 12.76$; $DE = 1.89$) respondieron el Cuestionario de Influencias sobre la AF y la Salud. Las figuras más influyentes, según el género, son la madre para las niñas y los amigos para los niños. Para el alumnado de secundaria, los más influyentes son el profesor y los amigos; y para el alumnado de primaria, el padre y la madre, el profesorado, y los amigos. Para aumentar la participación de los jóvenes en AFD, se necesita atender a las diferencias de género y edad en el apoyo social, y la influencia de los modelos a seguir.

PALABRAS CLAVE: apoyo social, ejercicio físico, educación primaria, educación secundaria

ABSTRACT

The aim was to analyze the influence of role models (fathers, mothers, friends, and physical education teachers) on physical and sports activity (PSA) practice in children in Primary and Secondary Education, according to gender and educational stage. 701 students (326 girls and 375 boys) aged between 10 and 17 years ($M = 12.76$; $SD = 1.89$) answered the Questionnaire of Influences on PA and Health. The most influential figures, according to gender, are the mother for girls and friends for boys. For Secondary Education students, the most influential figures are the teacher and friends, and for Primary Education students, the father and mother, teachers, and friends. To increase young people's participation in PSA, it is necessary to address gender and age differences in social support and the influence of role models.

KEY WORDS: social support, exercise, primary education, secondary education

INTRODUCCIÓN

La práctica regular físico-deportiva lleva implícitos beneficios en la salud y el bienestar de las personas que la practican (1–3), contribuyendo de forma esencial en el desarrollo integral del alumnado (4), favoreciendo la mejora de la condición física (5), el estado emocional, la salud mental y social (4,6) y la autoestima (7). Para que la AFD tenga efectos positivos entre los 5 y 17 años, debe realizarse de forma regular, al menos 60 minutos al día de manera moderada o vigorosa (8), pero esto no se cumple (9,10), provocando un incremento del sobrepeso, la obesidad y otras patologías relacionadas (11), siendo la etapa más sensible la transición entre la niñez y la adolescencia (12).

Los principales factores que influyen en la adopción de un estilo de vida activo y saludable son la motivación hacia la actividad física (13), la satisfacción a la hora de realizarla (14), los modelos o tendencias sociales físico-deportivas del momento, así como los agentes sociales implicados (15): las familias, amistades, profesorado (16) y compañeros de clase (14). Este último factor ha sido poco estudiado, por ello, se debe analizar cómo pueden contribuir en la consolidación de un estilo de vida activo y saludable (17) ya sea influyendo, prestando apoyo (18,19) o como modelo de hábitos de vida (16). En este sentido, el apoyo percibido por el alumnado de educación primaria por parte del docente y la familia (20), así como de los compañeros de clase (18), es el más determinante para consolidar hábitos de vida saludables. En el alumnado de secundaria, el apoyo percibido por parte de los amigos, las familias y el profesorado de educación física (EF) (16), independientemente del género (19), a la hora de animar o ayudar a practicar AFD, se relaciona de forma positiva con los niveles de actividad física, generando adherencia en etapas posteriores (19).

Si se toma como referencia la influencia social, es el profesorado de EF y las amistades las influencias más significativas a la hora de predecir la satisfacción y, por consiguiente, la motivación hacia la práctica de AFD a largo plazo, tanto en educación primaria como en educación secundaria (14). En

cuestión de género, los niños son más sensibles a la influencia social que las niñas, a excepción de que las niñas tienen una mayor preferencia por practicar AFD con las familias respecto a los niños (19). De esta forma, la tendencia general es que a medida que avanza la edad del alumnado, disminuye la influencia de los familiares y profesorado, aumentando la ejercida por las amistades (21).

La práctica de AFD con las amistades durante la adolescencia representa un factor importante en la consolidación del hábito y que perdura en el tiempo (15). Salvo en los casos donde entra en juego el modelo social de referencia. Por ejemplo, los progenitores que practican AFD regular, tienen hijos que suelen practicar conjuntamente con ellos, generando mayor adherencia hacia la práctica de AFD (15). No obstante, entre los principales motivos reportados por el alumnado relacionados con la influencia del modelo, se encuentra, principalmente, el hecho de estar con los amigos o su grupo de iguales, relegando a las familias a un segundo lugar de influencia como referente social (22), aunque esta interacción con amigos o entre iguales, en ocasiones no favorece positivamente la práctica de AFD, sino que la dificulta (23).

En base a todo lo anterior, el objetivo de este estudio fue conocer y analizar la influencia sobre la práctica de AFD de los escolares de educación primaria y secundaria de Cantabria que ejercen las figuras de referencia (padres, madres, amigos y profesorado de EF) en función del género y etapa educativa.

MATERIAL Y METODOS

Diseño

Este es un estudio observacional de tipo selectivo, donde se registraron las opiniones de los participantes en una escala de respuesta mediante un cuestionario, a una muestra representativa de estudiantes de educación primaria y secundaria de Cantabria (España) (24). El apoyo social, la influencia social y la influencia del modelo fueron las variables dependientes, comparándolas en función de las variables independientes del género (masculino vs femenino) y etapa educativa (educación primaria vs educación secundaria).

Participantes

Fueron invitados 17 centros de educación primaria y secundaria de Cantabria (España), seleccionados mediante un muestreo no probabilístico y de conveniencia, en función de la accesibilidad de los centros educativos y la proximidad geográfica para los investigadores. Respondieron un total de 1164 escolares de edades comprendidas entre los 10 y 17 años. Los criterios de inclusión fueron: a) Estar matriculados en los cursos 5º y 6º de educación primaria y 1º, 2º, 3º y 4º de la educación secundaria; (b) No padecer problema de salud física o psíquica que impidiese cumplimentar el cuestionario; (c) Presentar el consentimiento informado firmado por sus tutores legales; d) Practicar actividad física y/o deporte en el momento de la recogida de datos

(responder sí a la pregunta de práctica deportiva actual). Del total de respuestas, 701 estudiantes cumplieron los criterios de inclusión.

Instrumento

Para la recogida de datos, se utilizó el Cuestionario de Influencias sobre la Actividad Física y la Salud (25), adaptado por [NO_PRINTED_FORM] (26). Este cuestionario recoge la opinión de los sujetos sobre la influencia que ejercen figuras de referencia como padres, madres, amigos y profesor de EF en la práctica de AFD de los participantes. Para ello se realizan diferentes preguntas para valorar el apoyo social: (1) ¿con qué frecuencia las diferentes personas te hablan acerca de la actividad física? y (2) ¿son importantes las diferentes personas para ayudarte a participar en deportes y actividad física?; la influencia del modelo: (1) ¿con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física? y (2) ¿con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física contigo?; y la influencia social (1) ¿con qué frecuencia cada una de estas personas te anima para que hagas actividad física?, y (2) ¿qué importancia cada una de estas personas le da a la actividad física?), contestadas mediante escala tipo Likert donde 1 significa “nunca” o “nada” y 6 significa “siempre” o “mucho”.

Procedimiento

Se contactó con la dirección de 17 centros educativos de la comunidad autónoma de Cantabria, invitados a colaborar en el estudio, y se les explicó las características y el objetivo de la investigación. Se envió la hoja informativa y el consentimiento informado a los padres o tutores legales del alumnado explicando el objetivo del estudio, garantizando la confidencialidad, indicando la participación voluntaria y la posibilidad de abandonar el estudio en cualquier momento, sin necesidad de justificación. Posteriormente se fijaron fechas y horas para aplicar los cuestionarios, causando el menor impacto posible en el desarrollo de las clases. Tras obtener el consentimiento informado firmado por los padres o tutores legales del alumnado de los centros participantes, la administración del cuestionario se aplicó en las mismas fechas en todos los centros educativos, con la presencia del profesorado responsable del grupo. Se empleó un tiempo de 20 minutos para responder y completar satisfactoriamente el cuestionario. El estudio ha seguido los procedimientos de la Declaración de Helsinki y fue aprobado por el Comité de Ética de [información temporalmente suprimida para garantizar el anonimato de la autoría].

Análisis estadístico

Para la descripción de las variables se utilizaron estadísticos descriptivos (Media y Desviación Estándar). Para estudiar la fiabilidad del instrumento utilizado se empleó el test Omega de McDonald. Para determinar la normalidad de los datos se utilizó el test estadístico de Kolmogorov-Smirnov. El análisis de las relaciones entre las variables de estudio se determinó mediante el coeficiente de correlación de Pearson. Posteriormente, se realizó un análisis multivariante (MANOVA) para cada una de las 6 preguntas en relación a las variables objeto de estudio (i.e., apoyo social, influencia social e influencia del modelo). Se

incluyeron como factores de estudio la etapa educativa (educación primaria versus educación secundaria) y el género (masculino versus femenino). Para analizar los efectos principales y las interacciones entre ellos se utilizó el estadístico de Bonferroni. La potencia estadística se expresó mediante la estadística eta cuadrado (η^2). El tamaño del efecto se consideró pequeño (0,01), medio (0,06) o grande (0,14 o más) (27).

El análisis de los datos se realizó utilizando el software estadístico SPSS 28.0 (SPSS v.28, IBM Corporation, Nueva York, NY, EE. UU.). El nivel de significación estadística fue $p < 0,05$.

RESULTADOS

Participaron un total de 701 estudiantes de educación primaria ($n = 247$; 39.1%) y de educación secundaria ($n = 454$; 60.9%) de edades comprendidas entre los 10 y 17 años ($M = 12.76$; $DE = 1.89$) que afirmaron practicar deporte en el momento de realizar esta investigación. Del total de la muestra, 326 eran niñas (46.5%) y 375 niños (53.5%).

Tabla 1. Correlaciones bivariadas, asimetría, curtosis y Omega de McDonald's entre las dimensiones estudiadas del cuestionario de influencias sobre la Actividad Física y la Salud del alumnado participante.

Dimensiones	M	SD	Omega	A	K	1	2	3
1. Apoyo Social	4.15	0.86	0.756	-0.175	-0.226	1	0.732**	0.566**
2. Influencia Social	4.47	0.95	0.702	0.075	0.156		1	0.530**
3. Influencia del Modelo	3.35	0.81	0.764	-0.185	-0.298			1

Nota: M: Media; SD: Desviación típica; A: Asimetría; K: Curtosis; ** La correlación es significativa al nivel 0,001 (Bilateral).

Entre los estudiantes que participaron en esta investigación, se encontraron correlaciones altas y positivas entre el apoyo social, la influencia social y la influencia del modelo, así como correlaciones altas y positivas entre la influencia social y la influencia del modelo (Tabla 1). Así mismo, el análisis de confiabilidad arrojó resultados adecuados para las variables estudiadas (Omega de McDonald's; > 0.700). La prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov indicó la normalidad de los datos ($p > 0.05$): apoyo social, influencia social e influencia del modelo.

Tabla 2. Resultados del apoyo social percibido por los escolares de las figuras de referencia en función del género y etapa educativa

	Educación Primaria		Educación Secundaria	
	Niños (n = 115)	Niñas (n = 132)	Niños (n = 260)	Niñas (n = 194)
¿Con qué frecuencia cada una de estas personas te habla a cerca de actividad física?				
Padre (1-6)	4.23 ± 1.60	4.09 ± 1.53	4.04 ± 1.58	3.80 ± 1.58
Madre (1-6)	3.27 ± 1.46	3.77 ± 1.65	3.30 ± 1.45	3.55 ± 1.38
Amigos (1-6)	3.96 ± 1.66	3.31 ± 1.68	4.24 ± 1.48	3.58 ± 1.42
Profesorado (1-6)	3.58 ± 1.87	3.91 ± 1.80	3.89 ± 1.80	4.21 ± 1.71
¿Son estas personas importantes para ti a la hora de ayudarte a participar en los deportes y actividad física?				
Padre (1-6)	5.15 ± 1.36	5.24 ± 1.27	4.63 ± 1.70	4.80 ± 1.52
Madre (1-6)	4.73 ± 1.42	5.21 ± 1.24	4.38 ± 1.57	4.70 ± 1.44
Amigos (1-6)	4.90 ± 1.36	4.50 ± 1.50	4.44 ± 1.43	4.24 ± 1.51
Profesorado (1-6)	4.07 ± 1.86	4.40 ± 1.69	3.71 ± 1.77	3.64 ± 1.74

Nota. Los datos se presentan como media ± desviación estándar.

Los resultados del MANOVA, en función del factor etapa educativa (tabla 2), indicaron que existen diferencias estadísticamente significativas en el apoyo social en la respuesta a la pregunta ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas te habla a cerca de actividad física? en los amigos [F (1, 697) = 4,907, $p = 0,027$, $\eta^2 = 0,007$] y en el profesorado de EF [F (1, 697) = 4,613, $p = 0,032$, $\eta^2 = 0,007$]. En esta variable, el alumnado de educación secundaria otorga puntuaciones superiores a los de educación primaria. Respecto al apoyo social que percibe el alumnado cuando responde a la pregunta ¿Son estas personas importantes para ti a la hora de ayudarte a participar en los deportes y actividad física?, aparecen diferencias significativas en la influencia del padre [F (1, 697) = 15,353, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,022$], de la madre [F (1, 697) = 13,658, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,019$], de los amigos [F (1, 697) = 9,556, $p = 0,002$, $\eta^2 = 0,014$] y del profesorado de EF [F (1, 697) = 15,584, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,022$]. El alumnado de educación primaria presenta puntuaciones más altas sobre la importancia de estas figuras para la práctica de AFD que los de educación secundaria. No se encontraron diferencias significativas en el resto de variables ($p > 0,05$).

Los resultados del MANOVA, en función del factor género (tabla 2), indican que existen diferencias estadísticamente significativas en el apoyo social en la respuesta a la pregunta ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas te habla a cerca de actividad física? con la madre [F (1, 697) = 10,106, $p = 0,002$, $\eta^2 = 0,014$], con los amigos [F (1, 697) = 428, 592, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,039$], y con el profesor [F (1, 697) = 5,251, $p = 0,022$, $\eta^2 = 0,007$]. Las niñas otorgan puntuaciones más altas en sus respuestas que los niños, tanto en educación primaria como en educación secundaria, cuando hablan con las madres o con el profesor de EF. Ocurre lo contrario cuando se trata de hablar con los amigos, ya que los niños (primaria y secundaria) otorgan puntuaciones superiores. No se encontraron diferencias significativas en el resto de variables ($p > 0,05$).

Tabla 3. Resultados de la influencia social percibida por los escolares de las figuras de referencia en función del género y etapa educativa

	Educación Primaria		Educación Secundaria	
	Niños (n = 115)	Niñas (n = 132)	Niños (n = 260)	Niñas (n = 194)
¿Con qué frecuencia cada una de estas personas te anima para que hagas actividad física?				
Padre (1-6)	4.60 ± 1.62	4.57 ± 1.65	4.44 ± 1.64	4.48 ± 1.69
Madre (1-6)	4.33 ± 1.50	4.81 ± 1.50	4.24 ± 1.60	4.47 ± 1.52
Amigos (1-6)	3.96 ± 1.66	3.37 ± 1.77	4.03 ± 1.75	3.44 ± 1.73
Profesorado (1-6)	3.79 ± 1.88	3.78 ± 1.90	4.02 ± 1.85	4.16 ± 1.78
¿Qué importancia le da cada una de estas personas a la actividad física?				
Padre (1-6)	5.00 ± 1.21	4.93 ± 1.36	4.81 ± 1.39	4.86 ± 1.36
Madre (1-6)	4.48 ± 1.23	4.87 ± 1.28	4.54 ± 1.33	4.77 ± 1.24
Amigos (1-6)	5.06 ± 1.14	4.55 ± 1.36	4.86 ± 1.29	4.32 ± 1.34
Profesorado (1-6)	4.72 ± 1.58	5.00 ± 1.44	4.86 ± 1.56	4.92 ± 1.51

Nota. Los datos se presentan como media ± desviación estándar.

Los resultados del MANOVA, en función del factor etapa educativa (tabla 3), indicaron que existen diferencias estadísticamente significativas en la influencia social en la respuesta a la pregunta ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas te anima para que hagas actividad física? en el profesorado de EF [$F(1, 697) = 4,328$, $p = 0,038$, $\eta^2 = 0,006$]. En esta variable, el alumnado de educación secundaria otorga puntuaciones superiores a los de educación primaria. Respecto la influencia social que percibe el alumnado cuando responde a la pregunta ¿Qué importancia cada una de estas personas le da a la actividad física?, sólo aparecen diferencias significativas en la influencia de los amigos [$F(1, 697) = 4,108$, $p = 0,043$, $\eta^2 = 0,006$]. En este caso, el alumnado de educación secundaria indica que los amigos le dan mayor importancia a la AFD que lo que indica el alumnado de educación primaria. No se encontraron diferencias significativas en el resto de variables ($p > 0,05$).

Los resultados del MANOVA, en función del factor género (tabla 3), indicaron que existen diferencias estadísticamente significativas en la influencia social en la respuesta a la pregunta ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas te anima para que hagas actividad física?, con la madre [$F(1, 697) = 8,497$, $p = 0,004$, $\eta^2 = 0,012$], y con los amigos [$F(1, 697) = 18,278$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,026$]. En el primer caso, las niñas indican que la madre las anima a practicar AFD con mayor frecuencia que a los niños, y en el segundo caso, los niños indican que sus amigos los animan más a hacer actividad física que las niñas. No se encontraron diferencias significativas en el resto de variables ($p > 0,05$). Respecto a las diferencias encontradas en relación a la influencia social cuando responden a la pregunta ¿Qué importancia cada una de estas personas le da a la actividad física?, hay diferencias significativas en la importancia que le dan las madres [$F(1, 697) = 9,346$, $p = 0,002$, $\eta^2 = 0,013$], y los amigos [$F(1, 697) = 25,513$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,035$]. En el primer caso, las niñas perciben que las madres otorgan mayor importancia a la actividad física que los niños. En el

segundo caso, los niños perciben que los amigos dan mayor importancia a la actividad física que las niñas.

Tabla 4. Resultados de la influencia del modelo que los escolares perciben de las figuras de referencia en función del género y etapa educativa

	Educación Primaria		Educación Secundaria	
	Niños (n = 115)	Niñas (n = 132)	Niños (n = 260)	Niñas (n = 194)
¿Con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física?				
Padre (1-6)	3.43 ± 1.76	3.62 ± 1.78	3.22 ± 1.71	3.41 ± 1.76
Madre (1-6)	2.70 ± 1.53	3.10 ± 1.65	2.63 ± 1.42	3.02 ± 1.55
Amigos (1-6)	4.87 ± 1.22	4.55 ± 1.33	4.84 ± 1.24	4.32 ± 1.25
Profesorado (1-6)	4.07 ± 1.69	4.83 ± 1.44	4.61 ± 1.54	4.66 ± 1.60
¿Con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física contigo?				
Padre (1-6)	3.11 ± 1.69	3.16 ± 1.71	2.48 ± 1.63	2.51 ± 1.55
Madre (1-6)	2.17 ± 1.27	2.74 ± 1.63	1.70 ± 1.07	2.11 ± 1.24
Amigos (1-6)	4.64 ± 1.46	3.89 ± 1.60	4.43 ± 1.60	3.86 ± 1.59
Profesorado (1-6)	2.60 ± 1.70	2.82 ± 1.80	2.17 ± 1.47	2.12 ± 1.48

Nota. Los datos se presentan como media ± desviación estándar.

Los resultados del MANOVA, en función del factor etapa educativa (tabla 4), indicaron que no existen diferencias estadísticamente significativas en la influencia del modelo en la respuesta a la pregunta ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física? en ninguna variable estudiada. Respecto la influencia del modelo que percibe el alumnado cuando responde a la pregunta ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física contigo?, aparecen diferencias significativas en la influencia del padre [$F(1, 697) = 24,134$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,033$], la madre [$F(1, 697) = 29,799$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,041$], y el profesorado de EF [$F(1, 697) = 20,099$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,028$]. El alumnado de educación primaria indica que con mayor frecuencia el padre, madre y el profesorado de EF hacen más actividad con ellos que los de educación secundaria. No se encontraron diferencias significativas en el resto de variables ($p > 0,05$).

Los resultados del MANOVA, en función del factor género (tabla 4), indican que existen diferencias estadísticamente significativas en la influencia del modelo en la respuesta a la pregunta ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física? en la frecuencia con la práctica actividad física la madre [$F(1, 697) = 10,897$, $p = 0,001$, $\eta^2 = 0,015$], los amigos [$F(1, 697) = 17,745$, $p < 0,001$, $\eta^2 = 0,025$] y el profesorado de EF [$F(1, 697) = 10,570$, $p = 0,001$, $\eta^2 = 0,015$]. En el caso de la madre y el profesorado de EF, las niñas perciben que estas figuras realizan más actividad física de lo que lo perciben los niños. Por su parte los niños, perciben que los amigos realizan más actividad física que lo que perciben las niñas respecto a sus amigas.

Finalmente, respecto a las diferencias encontradas en relación a la influencia del modelo cuando responden a la pregunta ¿Con qué frecuencia cada

una de estas personas hace actividad física contigo?, hay diferencias significativas en la frecuencia con que las niñas perciben que sus madres practican actividad física con ellas [$F(1, 697) = 23,618, p < 0,001, \eta^2 = 0,033$], y los niños perciben que los amigos son los que con más frecuencia hacen actividad con ellos [$F(1, 697) = 27,566, p < 0,001, \eta^2 = 0,038$].

DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue conocer y analizar la influencia que ejercen las figuras de referencia (padres, madres, amigos y profesorado de EF) sobre la práctica de AFD de los escolares de educación primaria y secundaria, en función del género y etapa educativa.

En este estudio se observa que el alumnado de educación secundaria manifiesta un mayor apoyo social, por parte de los amigos y profesorado de EF, en la frecuencia con la que cada una de estas figuras les habla de actividad física (16). No obstante, destaca ligeramente más la percepción sobre el apoyo de las amistades que la del profesorado, a diferencia del estudio de Lluna-Ruiz; Alguacil; González-Serrano (2020). Tomando como referencia el género del alumnado, las niñas obtienen mayores puntuaciones en la frecuencia con que la madre, los amigos y el profesorado les hablan de AFD. Respecto al apoyo de la figura materna, se observa una tendencia elevada al hecho de hablar a menudo de AF con sus hijos, independientemente del género (16). Resulta interesante que las niñas las puntúen más alto, ya que, por un lado, (28) indican que las niñas suelen manifestar una mayor falta de apoyo parental y, por otro, si el apoyo percibido se aborda de forma genérica, suelen ser los niños los que mayores medias obtienen en la percepción sobre el apoyo prestado por las familias y amistades (19). Este hecho, se cumple en el presente estudio cuando se trata del apoyo de los amigos, donde los niños, tanto de primaria como de secundaria, puntúan más alto que las niñas. De igual manera, cabe destacar que las propias niñas, tanto en educación primaria como educación secundaria, puntúan más alto que los niños cuando hablan con las madres o el profesorado de EF, ya que el género masculino es el que suele mostrar más motivación e intencionalidad de ser físicamente activos (29). Por el contrario, si para el apoyo social que percibe el alumnado, se toman como referencia las personas más importantes a la hora de ayudarlo a participar en la AFD, el alumnado de educación primaria otorga puntuaciones más altas sobre el profesorado, padres y amistades, respecto al de secundaria, en la línea con lo expuesto en el estudio de Rodríguez Garcés; Padilla Fuentes; Gallegos Fuentes (2020), donde se indica que además del apoyo de compañeros o amistades, es preferentemente el de la familia y del profesorado de EF, los que se consideran indispensables para afrontar los desafíos personales.

En cuanto a la influencia social, o la influencia que tiene el modelo a la hora de fomentar la práctica regular de AFD, teniendo en cuenta la frecuencia de realización del profesorado, padres y amistades, no se observan diferencias significativas entre las dos etapas educativas, poniéndose de manifiesto que una variable a tener en cuenta para percibir de forma positiva el modelo social es que el alumnado sea activo físicamente, tal y como se observa en el estudio de

Jaimes Reyes et al. (2021), donde se hayan diferencias significativas en la percepción de los modelos saludables en función de si los escolares son activos físicamente o no. En este sentido, se observa una influencia significativa de la madre, el padre, y el profesorado de EF, ya que estas figuras son las que suelen practicar AFD conjuntamente con ellos. Finalmente, en función del género, los resultados muestran que las niñas reportan que las madres son las que realizan AFD con ellas. En este sentido, y en cuanto a la influencia del modelo social de referencia en el estudio de [NO_PRINTED_FORM] (30), se observa que las niñas activas muestran una ligera preferencia por los padres, y las inactivas por las madres, a diferencia de los niños inactivos que optan por su padre.

LIMITACIONES Y CAMINOS FUTUROS

Este estudio, presenta varias limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. La primera de ellas es la muestra empleada que, aunque se puede considerar amplia, se limita a estudiantes de una región específica (Cantabria, España), lo que puede no ser representativo de la población general, y puede limitar la capacidad de generalizar los hallazgos a otros contextos geográficos o culturales. Por otro lado, al ser un estudio transversal, los datos se recopilaban en un momento determinado, lo que impide establecer relaciones causales entre las variables estudiadas y limita la comprensión de cómo el apoyo social y la influencia de modelos pueden cambiar a lo largo del tiempo. Además, los datos se basan en autoinformes de los estudiantes, lo que puede introducir sesgos de deseabilidad social o errores de memoria. Los participantes pueden haber respondido de manera que consideren lo más aceptable socialmente, en lugar de reflejar sus verdaderas experiencias. Por último, aunque se encontraron diferencias significativas entre género y etapas educativas, el estudio no profundiza en las razones detrás de estas diferencias. Comprender los factores subyacentes podría proporcionar una visión más completa y guiar intervenciones más efectivas.

CONCLUSIÓN

El alumnado de educación primaria dio mayor importancia al apoyo de padres, amigos y profesores, que el alumnado de educación secundaria para participar en AFD. En cuanto al género, las niñas dijeron que recibieron más apoyo de sus madres y profesorado de EF, mientras que los niños dijeron que estaban más influenciados por sus amigos. Estas diferencias muestran que la promoción de la actividad física debe tener en cuenta diferentes fuentes de apoyo social y sus diferencias según el nivel de educación y el género.

Los estudiantes de educación primaria expresaron que sus padres y el profesorado de EF participaban más activamente en AFD, en comparación con el alumnado de educación secundaria, resaltando importancia de alentar a las figuras de apoyo e influencia a adoptar activamente hábitos saludables desde una edad temprana.

En resumen, este estudio destaca la necesidad de enfoques personalizados que tengan en cuenta las diferencias en el apoyo social, y la

influencia de los modelos a seguir, para aumentar la participación de los jóvenes en la AFD. Investigaciones futuras podrían explorar intervenciones específicas que aborden estas disparidades y evaluar su efectividad en la promoción de la actividad física en diferentes contextos educativos y demográficos.

REFERENCIAS

1. Amatriain-Fernández S, Murillo-Rodríguez ES, Gronwald T, Machado S, Budde H. Benefits of physical activity and physical exercise in the time of pandemic. *Psychol Trauma* [Internet]. 1 de agosto de 2020 [citado 27 de diciembre de 2024];12(S1):S264-6. Disponible en: <https://doi.apa.org/doi/10.1037/tra0000643>
2. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1-6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health* [Internet]. 1 de enero de 2020 [citado 27 de diciembre de 2024];4(1):23-35. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2352464219303232>
3. Jiménez Boraita R, Gargallo Ibort E, Arriscado Alsina D, María Dalmau Torres J. Asociación entre el entorno de práctica de actividad física y los hábitos de vida e indicadores de salud física y psicosocial. *Rev Esp Salud Pública* [Internet]. 2022 [citado 9 de enero de 2025];96:e202202017. Disponible en: <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/317>
4. Rodríguez Torres ÁF, Rodríguez Alvear JC, Guerrero Gallardo HI, Arias Moreno ER, Paredes Alvear AE, Chávez Vaca VA. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral* [Internet]. 2020 [citado 18 de noviembre de 2024];36(2). Disponible en: <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1535>
5. Bates AE, Primack RB, Moraga P, Duarte CM. COVID-19 pandemic and associated lockdown as a “Global Human Confinement Experiment” to investigate biodiversity conservation. *Biol Conserv* [Internet]. agosto de 2020;248:108665. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0006320720307230>
6. Vargas Arreaga LS, Merchán Carvajal MB. Incidencia de la educación física para fomentar estilos de vida saludables en el contexto educativo: una revisión sistemática. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* [Internet]. 29 de agosto de 2024 [citado 3 de enero de 2025];5(4). Disponible en: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/2576>
7. Flores Fernandez Z. Mujer y deporte en México. Hacia una igualdad sustancial. *Women and sport in México. Towards a substantive equality. Retos* [Internet]. 29 de agosto de 2019;37(37):222-6. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/71684>
8. OMS. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance] [Internet]. Ginebra; 2020 [citado 3 de enero de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
9. García Ordóñez E, Pampín Blanco N. Relación entre condición y nivel de actividad física en escolares gallegos (Relationship between condition and level of physical activity in Galician schoolchildren). *Retos* [Internet]. 13 de abril de 2022 [citado 3 de enero de 2025];45:282-9. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/92095>

10. Gasol Foundation. Estudio PASOS 2022: los hábitos saludables se deterioran de forma relevante entre los niños y niñas en tan solo 3 años [Internet]. 2023 [citado 7 de noviembre de 2024]. Disponible en: <https://gasolfoundation.org/es/estudio-pasos-2022-habitos-deterioro/>
11. AESAN. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. 2024 [citado 16 de diciembre de 2024]. Estudio Aladino 2023 sobre la Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2023.htm
12. Corder K, Winpenny EM, Foubister C, Guagliano JM, Hartwig XM, Love R, et al. Becoming a parent: A systematic review and meta-analysis of changes in BMI, diet, and physical activity. *Obesity Reviews* [Internet]. 19 de abril de 2020 [citado 3 de enero de 2025];21(4). Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.12959>
13. Trigueros-Ramos R, Navarro Gómez N, Aguilar-Parra JM, León-Estrada I. Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte* [Internet]. 16 de enero de 2019 [citado 3 de enero de 2025];19(1):222-32. Disponible en: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/347631>
14. Ferriz R, González-Cutre D, Balaguer-Giménez J. Agentes sociales de la comunidad educativa, satisfacción de novedad y actividad física (Agents of the educational community, novelty satisfaction, and physical activity). *Cultura, Ciencia y Deporte* [Internet]. 1 de diciembre de 2020 [citado 26 de diciembre de 2024];15(46):519-28. Disponible en: <https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/1602/516>
15. Zamora-Mota H, Zamora-Mota HR, Santana-Álvarez J, Ventura-Cruz VA, Fernández-Villarino M de los Á, Miranda-Ramos M de los Á, et al. Influencia del modelo social, actividad físico-deportiva y salud en alumnos de secundaria. *Archivo Médico Camagüey* [Internet]. 23 de diciembre de 2022 [citado 24 de diciembre de 2024];27(0):e9263. Disponible en: <https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/9263>
16. Lluna-Ruiz V, Alguacil M, González-Serrano MH. Análisis del disfrute con la educación física, la importancia de las clases y las intenciones de práctica en estudiantes de secundaria: comparativa por género y curso (Analysis of the enjoyment of physical education, the importance of classes and the int. Retos [Internet]. 3 de mayo de 2020 [citado 26 de diciembre de 2024];(38):719-26. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/76941>
17. Sevil-Serrano J, Abós Á, Solana AA, Simón-Montañés L, García-González L. Orientaciones para la comunidad científica sobre el diseño, implementación y evaluación de intervenciones escolares sobre promoción de comportamientos saludables (Guidelines for the scientific community on the design, implementation, and evaluation of school-based interventions for promoting healthy behaviours). *Cultura, Ciencia y Deporte* [Internet]. 1 de diciembre de 2020 [citado 27 de diciembre de 2024];15(46):507-17. Disponible en: <https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/1601/515>
18. Gómez Rijo A, Jiménez Jiménez F, Fernández Cabrera JM. El apoyo a la autonomía en Educación Física en Educación Primaria desde la percepción del profesorado (Autonomy Support in Physical Education in Primary Education from the teacher's perception). *Retos* [Internet]. 14 de marzo de 2023 [citado 26 de

- diciembre de 2024];48(48):575-83. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/97484>
19. Sanz-Martín D, Ruiz-Tendero G, Fernández-García E. Relación entre la práctica de actividad física y el apoyo social percibido de los adolescentes de la provincia de Soria. SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte [Internet]. 1 de julio de 2020 [citado 26 de diciembre de 2024];9(2):67-74. Disponible en: <https://revistas.um.es/sportk/article/view/431141>
 20. Rodríguez Garcés C, Padilla Fuentes G, Gallegos Fuentes M. Calidad educativa, apoyo docente y familiar percibido: la tridimensionalidad de la satisfacción escolar en niños y adolescentes. Cuadernos de Investigación Educativa [Internet]. 7 de septiembre de 2020 [citado 26 de diciembre de 2024];11(2):157-73. Disponible en: <https://revistas.ort.edu.uy/cuadernos-de-investigacion-educativa/article/view/2995>
 21. Ventura-Cruz VA, Zamora-Mota HR, Joaquín-Tineo H, Peña-Polanco JJ. Influencia de Agentes Sociales Sobre la Práctica de Actividad Física y Salud del Alumnado: Un Estudio Comparativo Entre Centros Educativos Públicos y Privados. Revista Científica FIPCAEC (Fomento de la investigación y publicación científico-técnica multidisciplinaria) ISSN : 2588-090X Polo de Capacitación, Investigación y Publicación (POCAIP) [Internet]. 30 de junio de 2023 [citado 3 de enero de 2025];8(2):698-718. Disponible en: <https://www.fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/view/892>
 22. Colunga-Rodríguez BA, Ángel-González M, Vázquez-Juárez CL, Vázquez-Colunga JC, Castellanos-Ángeles R, Colunga-Rodríguez C, et al. Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico en Estudiantes de Secundaria (Reasons for the Practice of Physical Exercise in Mexican Students from Secondary Education). Retos [Internet]. 10 de diciembre de 2019;(38):89-94. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/71569>
 23. Lizandra J, Peiró-Velert C. Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: Un enfoque cualitativo (Social relatedness and its role in adolescents' motivation towards physical activity: a qualitative approach). Retos [Internet]. 23 de julio de 2019 [citado 27 de diciembre de 2024];(37):41-7. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/70374>
 24. Ato M, López-García JJ, Benavente A. Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. Anales de Psicología [Internet]. 1 de octubre de 2013 [citado 18 de noviembre de 2024];29(3):1038-59. Disponible en: <http://revistas.um.es/analesps/article/view/178511>
 25. Taylor WC, Baranowski T, Sallis JF. Family determinants of childhood physical activity: A social-cognitive model. En: R. K. Dishman, editor. Advances in exercise adherence. Human Kinetics Publishers; 1994. p. 319-42.
 26. Aznar S. Environmental and significant others' influences on children's physical activity behavior. University of Bristol; 1998.
 27. Cohen J. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences [Internet]. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. Routledge; 2013 [citado 1 de enero de 2025]. Disponible en: <https://www.taylorfrancis.com/books/9781134742707>
 28. Tellez Vasquez MH, Betancourt Ocampo D, Jaimes Reyes AL, Rubio Sosa HI, González González A. Motivos de la inactividad física infantil: Una visión de niños, padres y entrenadores. MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento

- Humano y Salud [Internet]. 30 de junio de 2021 [citado 31 de diciembre de 2024];18(2):1-14. Disponible en: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/13818>
29. Fernández-Espínola C, Jorquera-Jordán J, Paramio-Pérez G, Almagro BJ. Necesidades psicológicas, motivación e intención de ser físicamente activo del alumnado de educación física psychological needs, motivation and intent to be physically active of the physical education student. Journal of Sport and Health Research [Internet]. 2021 [citado 10 de enero de 2025];13(3):467-80. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/91224>
30. Jaimes Reyes AL, Betancourt Ocampo D, Tellez Vasquez MH, Rubio Sosa I, González-González A. Los padres como modelos de la actividad física en niños y niñas mexicanos (Parents as models of physical activity in Mexican boys and girls). Retos [Internet]. 3 de septiembre de 2021 [citado 27 de diciembre de 2024];43(43):742-51. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/88527>