

Socialización de la actividad físico-deportiva en adultos: relación con familia, pareja y amigos

Socialization of exercise regularly in adults: relationship family, couple and friends

FRANCISCO RUIZ-JUAN¹, MAURICE PIÉRON² Y ANTONIO BAENA-EXTREMERA³

RESUMEN

El objetivo ha sido predecir el comportamiento y el nivel de actividad físico-deportiva de los adultos, según edad y sexo, a partir de las conductas de su entorno familiar, de la actitud de sus progenitores, de sus amigos y de la pareja ante su práctica físico-deportiva. Se realizó un estudio transversal con 3.373 personas de ambos sexos de Almería, Granada y Murcia con edades comprendida entre los 16 y 96 años. Se utilizó un cuestionario denominado “Hábitos físico- deportivos y estilos de vida”, realizándose un análisis descriptivo, inferencial y una regresión logística multinomial con el programa SPSS (v.17.0). Destacar que la población adulta no realiza el mínimo de actividad física recomendada, influidos de forma importante por la familia. La influencia es mayor del padre hacia los hijos varones y de la madre hacia las hijas, y los comportamientos del padre y de la madre, predicen los comportamientos de los hijo/as.

Palabras clave: adultos, contexto familiar, factores sociales, actividad física.

1 Universidad de Murcia, Profesor Titular, Facultad de Ciencias del Deporte C/ Argentina s/n 30720 Santiago de la Ribera (Murcia) E-mail: fruijz@um.es Tel: 868 88 86 75 Fax: 868 88 86 72

2 Universidad de Lieja

3 Universidad de Murcia,

ABSTRACT

The aim has been to predict the behavior and physical activity levels of adult, by age and sex, from the behaviors of their family context, the attitude of their parents, friends and couples to its physical and sports practice. We performed a cross-sectional study with 3373 people of both sexes of Almería, Granada and Murcia aged between 16 and 96 years. We used a questionnaire called “sports physical habits and lifestyles,” a descriptive analysis, inferential and multinomial logistic regression using SPSS (v.17.0). Note that the adult population does not make the minimum recommended physical activity, significantly influenced by the family. The influence is greatest from father to sons and mothers to daughters, and behaviors of the father and mother, predict the behavior of the child/as.

Keywords: adult, family context, social factors, physical activity.

INTRODUCCIÓN

La actividad física está siendo cada vez más estudiada en nuestra sociedad debido entre otros aspectos, a los beneficios que produce en la salud y en la calidad de vida de las personas (DiPietro, Seeman Merrill & Berkman, 1996; Motl & McAuley, 2009). En contraposición, la inactividad se está abordando desde diversos paradigmas debido a que se ha determinado como un alto factor de riesgo, capaz de producir gran cantidad de enfermedades (Eyre et al., 2004; Lobelo, Pate, Parra, Duperly & Pratt, 2006). Desde el paradigma orientado a la actividad física (Devis & Peiró, 1993), se entiende la actividad física como un elemento integrador junto con la herencia genética, el estilo de vida, el ambiente que rodea a los individuos

y otros atributos personales como la familia, que obviamente, pueden determinar la salud de las personas.

Walsh (2011), expone la importancia de adoptar un estilo de vida saludable, donde la realización de actividad física de forma regular produce beneficios personales y sociales, tanto físicos como psicológicos. Multitud de trabajos han estudiado los efectos de la actividad física en los adultos, bien como reducción de la mortalidad (Chakravarty, Hubert, Lingala & Fies, 2008), como mejora funcional, física y/o psicosocial (Baena & Ruiz, 2011; Ruiz & Baena, 2011; Taylor et al., 2004; Walsh, 2011), e incluso como mejora de la calidad de vida (Motl & McAuley, 2009). A pesar de esto, en

la investigación llevada a cabo por Cavill, Kahlmeier y Racioppi (2006), los autores afirman que dos tercios de la población adulta no alcanza el nivel recomendado de actividad física de 1 hora de intensidad moderada durante al menos, 5 días a la semana.

En el ambiente que rodea a las personas se encuentran cada uno de los individuos que configuran la sociedad en la que convive y muchos de los comportamientos del ser humano se van a ver influidos por los que le rodean. Siguiendo a Van Stralen, Vries, Mudde, Bolman y Lechner (2009), los autores expresan que la promoción de la actividad física en edades avanzadas, está condicionada por la existencia de un compañero para realizar ejercicio físico y por la aprobación social de la pareja, familiares y/o amigos sobre dicha práctica.

En la edad adulta, el entorno más cercano como la familia se ve modificado con la presencia de la pareja y de hijo/s, y tal vez, éstas nuevas figuras guarden algún tipo de relación con la práctica física en compañía de su familia o cuenten con el apoyo de los mismos, pudiendo ayudar a fomentar la práctica físico-deportiva durante su tiempo libre. En cambio, todo puede depender según la edad adulta en las que nos situemos. Por ejemplo, en el trabajo de Campbell, MacAuley, McCrum y Evans (2001), los adultos jóvenes de 16-44 años están más motivados hacia la práctica física por diversión

que los adultos mayores de 45-74 años, y según estos autores, la influencia de los amigos será más predominante a esta edad. En la fase adulta, el contexto y situación familiar cambia bastante, donde al adoptar el rol de padre/madre de familia se reduce el tiempo de ocio y como tal, la práctica física (Campbell et al., 2001). En esta etapa, la influencia de los amigos va a tener una gran importancia en la realización de actividad física y aparece una nueva figura en el panorama social como es la pareja/esposo/a, que puede suponer un gran aliciente para la práctica de actividad física. En la tercera etapa de la vejez o personas mayores (75 a 90 años según la OMS, 1992), aumenta el tiempo libre, lo que no ocasiona necesariamente que vaya a incrementarse la actividad física. Motivos como mantener la salud o divertirse pueden ser las razones para la práctica física en estas personas (Campbell et al., 2001).

Lo que está claro es que a estas edades, las personas adultas suelen crear según Márquez, Rivera y Reyes (2009) nuevos lazos afectivos con el padre/madre, esposo/a, trabajador/a, produciéndose nuevos roles que les ocasionan una reducción de su tiempo libre, y por tanto una disminución del tiempo para dedicar a la práctica físico-deportiva (Nomaguchi & Bianchi, 2004). Tal y como manifiestan estos autores, la práctica regular de actividad física se hace muy difícil puesto que el cuida-

do de los niños, las tareas domésticas y las laborales, no siempre permiten una rutina habitual de práctica física, produciéndose incluso situaciones de abandono. Estos comportamientos son mayores conforme los individuos aumentan en edad.

Las rutinas o hábitos deportivos pueden mantenerse o no en la edad adulta y ser transmitida desde los padres a sus hijos, bien por la imitación del comportamiento de los padres (Anderssen & Wold, 1992; Freedson & Evenson, 1991; Sallis, Prochaska & Taylor, 2000; Wold & Anderssen, 1992) o por la adquisición de actitudes positivas hacia este tipo de práctica (Shropshire & Carroll, 1997). Así, el apoyo de los familiares, pareja y amigos, es en algunos casos más eficaz para realizar actividad físico-deportiva que incluso los motivos de búsqueda de la salud (Van Stralen et al., 2009), aunque algunos estudios indican también efectos opuestos, por ejemplo, el realizado por Whaley y Schrider (2005).

Trabajos como los de Madsen, McCulloch y Crawford (2009) y Sallis et al. (2000), encuentran relaciones entre la práctica del padre y del hijo, de tal forma que el hecho de que el padre de familia realice actividad física puede contribuir a que también lo haga el hijo. De hecho, autores como Trost et al. (2003) creen que la conducta de los padres predice fuertemente la conducta de los hijos. Esto supone que las actitu-

des o la valoración de la familia hacia este tipo de práctica pueden influir en la participación de sus hijos. Por otra parte, poco se sabe sobre el efecto diferencial de las madres frente a los padres en la práctica de actividad física en sus hijos e hijas. Existen algunos indicios de que el tipo de actividad física realizada por el padre puede influir en los patrones de actividad de las niñas en mayor medida que los niños (Trost, Kerr, Ward & Pate, 2001).

Muchos estudios han encontrado que las redes sociales más cercanas al adulto pueden tener efectos positivos sobre la adopción y el mantenimiento de la práctica de actividad físico-deportiva en adultos mayores (McAuley, Jerome, Elavsky, Marquez & Ramsey, 2003; Stevens, Lemmink, Van Heuvelen, De Jong & Rispen, 2003), destacando tanto la pareja como los amigos. Por ejemplo, se encontró relación entre tener pareja y la cantidad de actividad física practicada (Gellert, Ziegelmann, Warner & Schwarzer, 2011; Irwin et al., 2004; Van Gool et al., 2006), probablemente porque los esposos parecen ser la principal fuente de apoyo a muchos adultos mayores (Dykstra & Fokkema, 2007; Gallo, Troxel, Matthews & Kuller, 2003). Igualmente, otros investigadores como Ayotte, Margrett y Hicks-Patrick (2010), encontraron en un estudio con personas de mediana edad y parejas jóvenes en las que ambos practicaban actividad física, que el apoyo social de la

pareja o amigos tenía un efecto indirecto sobre la actividad física.

En la revisión realizada por Dishman, Sallis y Orenstein (1985) ya se presentan algunos estudios que manifiestan la figura de los padres, los amigos y las esposas como determinantes de la actividad física. Es particularmente importante conocer si estas influencias se siguen produciendo en la actualidad y en qué medida. Por ejemplo, en relación a la actitud de los amigos, para los adultos mayores sin pareja los familiares o amigos pueden jugar un papel muy importante en relación a la actividad física (Martire, 2005; Martire & Schulz, 2007).

Algunos trabajos han abordado las posibles relaciones entre las barreras encontradas para hacer ejercicio físico y su realización (Resnick, Palmer, Jenkins & Spellbring, 2000; Salmon, Owen, Crawford, Bauman & Sallis, 2003). Entre ellas, Ayotte et al. (2010) sugieren que las asociaciones entre las barreras según los inconvenientes y obstáculos encontrados con la actividad física son principalmente indirectos. De manera que por lo general, las personas que perciben muchos inconvenientes no suelen realizar actividad física de forma frecuente.

Como se puede apreciar, el influjo de los otros significativos (padres, familiares, amigos, profesor, entrenador..., personas que constituyen el entorno más inmediato) influye en los

comportamientos y niveles de actividad física en las personas adultas, quedando claro los bajos niveles de práctica que asumen. Todo esto nos lleva a analizar la práctica de actividad física durante el tiempo libre en la etapa adulta, desde el punto de vista de los agentes sociales que pueden guardar algún tipo de correlación con la misma. De esta manera, basándonos en toda esta revisión de la literatura al respecto, partiremos de la hipótesis de que se puede predecir el comportamiento y el nivel de actividad físico-deportiva de los adultos, según los grupos de edad y sexo, a partir de las conductas de su entorno familiar (padre, madre, hermano/os, hermanas/as, pareja, hijo/os e hija/as), de la actitud de sus progenitores, de sus amigos y de la pareja ante su práctica físico-deportiva.

MÉTODO

Participantes

Se presenta un estudio de carácter transversal. Se ha llevado a cabo entre los meses de febrero y mayo de 2007, en las provincias de Almería (509.111 habitantes), Granada (728.168 habitantes) y Murcia (1.094.426 habitantes) escogiéndose las personas mayores de 15 años. Los datos de la población fueron facilitados por el INE (Instituto Nacional de Estadística). Para asegurar que la muestra era representativa de las

tres provincias (error $\pm 3\%$, intervalo de confianza 95,5%), se empleó un diseño de muestreo polietápico estratificado por afijación proporcional y por conglomerados. Se tuvo en cuenta, el tamaño de la población (más de 50.000 habitantes, de 20.001 a 50.000 habitantes, de 10.001 a 20.000 habitantes, de 5.001 a 10.000 habitantes, de 2.001 a 5.000 habitantes y menos de 2.001 habitantes), municipios, distritos y secciones censales (determinados para su identificación, según codificación numérica). Igualmente, la distribución de la población por sexo (varones y mujeres) y edad (grupos quinquenales) en cada municipio.

La muestra fue de 3.373 personas de ambos sexos (1.685 varones=50% y 1.688 mujeres=50%) pertenecientes a las provincias de Almería (1100 personas; 555 varones y 545 mujeres), Granada (1104 personas; 554 varones y 550 mujeres) y Murcia (1169 personas; 576 varones y 593 mujeres). El rango de edad estuvo comprendido entre los 16 y 96 años ($M=43,01$; $DT=19,05$). Los componentes de la muestra dieron su consentimiento para participar en el estudio.

Instrumentos

Para obtener los datos se empleó la técnica de la encuesta, que permite extrapolar los resultados al total de la población adulta. Se utilizó un cuestionario ad hoc denominado “Hábitos

físico- deportivos y estilos de vida” al que se le pasaron las correspondientes pruebas de validez de contenido y constructo (juicio de expertos en la materia y psicometría) (Ruiz, García & Piéron, 2009). Se realizaron cuatro estudios piloto con el fin de probar si el contenido de preguntas, terminología y vocabulario eran comprendidas por los entrevistados.

Para este artículo se han seleccionado, basándonos en algunos estudios con similares características a la nuestra (Ruiz & García, 2005; Zamarripa, Ruiz, López & Garrido, 2011), las variables: sexo (varón y mujer), grupos de edad (16-30 años, 31-45 años, 46-60 años y >60 años), implicación o no en práctica habitual de actividad físico-deportiva de tiempo libre (activos, abandono y nunca haber practicado) y nivel de actividad física (ligera+insuficiente, moderada y vigorosa). Además de las conductas ante la práctica (activos y sedentarios) de su entorno familiar (padre, madre, hermano/os, hermanas/as, pareja, hijo/os e hija/as), la actitud de padres, de amigos y de la pareja ante su propia práctica físico-deportiva (han puesto pegas u obstáculos, no se han preocupado y me han animado).

Los patrones del nivel de actividad física de los activos fueron calculados por tres preguntas en un índice de cantidad de actividad física (Raitakari et al., 1994, Telama et al., 2005). Dichas preguntas se refieren a la frecuencia, dura-

ción e intensidad de la actividad física durante el tiempo libre. Los resultados más bajos son característicos de las personas menos activas, mientras que las puntuaciones más altas son indicativas de los individuos más activos. El Alfa de Cronbach demuestra una aceptable fiabilidad del conjunto de estas variables ya que los valores son $\alpha=0,85$ y se asemeja a la obtenida con el mismo instrumento en los trabajos citados. Para representar mejor los patrones de actividad de los activos, sobre la base de sus resultados y acorde con los trabajos de referencia, se clasificaron en los que realizan una ligera+insuficiente actividad, moderada actividad y los que muestran una actividad vigorosa.

Las “conductas ante la práctica de su padre, madre, hermano/os, hermanas/as, pareja, hijo/os e hija/as” ($\alpha=0,87$) se midieron con preguntas que tenían como opciones de respuestas: activos y sedentarios. La “actitud de progenitores y de amigos ante su propia práctica físico-deportiva” tiene como opciones de respuesta: han puesto pegas u obstáculos, no se han preocupado y me han animado.

Procedimiento

El cuestionario fue autoadministrado a través de entrevista personal, con consenso y adiestramiento previo de los encuestadores, el propio entrevistador tomó nota de las respuestas

que dio la persona entrevistada, realizándose éstas en la propia vivienda del encuestado, que fueron seleccionados por rutas aleatorias. Todos los componentes de la muestra fueron informados del objetivo del estudio, de la voluntariedad, absoluta confidencialidad de las respuestas y manejo de los datos, que no había respuestas correctas o incorrectas y solicitándoles que contestaran con la máxima sinceridad y honestidad. Este trabajo posee informe favorable de la Comisión de Bioética de la Universidad de Murcia.

Análisis estadísticos de los datos

Se utilizó el paquete estadístico SPSS (17.0) para realizar el análisis descriptivo, inferencial (prueba Chi-cuadrado) y una regresión logística multinomial para modelar la asociación entre variables y calcular las odds ratio (OR) y el intervalo de confianza al 95% (IC) para los comportamientos ante la práctica físico-deportiva y el nivel de actividad física de los activos y las variables predictoras. Se realizó un análisis comparativo entre hombres y mujeres en cada grupo de edad.

RESULTADOS

Descripción de los datos

El 58% de las personas investigadas manifiestan ser sedentarias, exis-

tiendo un 30.6% de personas que nunca ha realizado actividad físico-deportiva en su tiempo libre y un 24.7% que han abandonado la práctica física. Por lo tanto, sólo el 42% manifiesta ser activo (Tabla 2).

La evolución entre los que han abandonado la práctica de actividad física (Figura 1 y 2), según el sexo de la muestra, indica que el abandono es mucho mayor entre las mujeres jóvenes (35,8%) (16 y 30 años) que entre los varones (17,7%). Entre los 31 y 45 años, el porcentaje de abandono entre las mujeres se mantiene constante, mientras que en los hombres se eleva hasta el punto de equipararse casi al de ellas (Tabla 1). Entre los 46 y 60 años destaca el descenso considerable de la tasa de abandono en las mujeres (21%). A partir de los 60 años, el porcentaje de abandono disminuye en ambos sexos, aunque sigue siendo mayor en los varones.

Conforme avanza la edad se incrementa el número de ciudadanos que nunca han llegado a ejercitarse (Figura 1 y 2), siendo esta inactividad siempre superior en las mujeres que en los varones ($p<0,001$). Se pasa de un 5,4% de los varones y un 20,4% de las mujeres en el grupo de 16 a 30 años, a valores del 60,3% en varones y del 65% en mujeres en el grupo de mayores de 60 años (Tabla 1).

La evolución entre los practicantes de actividad física, según el sexo de los participantes, muestra diferencias signi-

ficativas ($p<0,001$) en cada uno de los grupos de edad. La tendencia observada es que, a medida que la edad avanza, se produce un descenso lineal de la actividad física entre los que confiesan ser activos (Figura 1 y 2). Analizada esta evolución según el sexo, se observa como hasta los 45 años los varones se muestran más activos que las mujeres, siendo esta diferencia mucho más acentuada hasta los 30 años, con más de treinta y tres unidades porcentuales de diferencia a favor de los varones (Tabla 1). A partir de los 46 años las mujeres se muestran más activas que los varones, con unas diferencias que oscilan entre cuatro y tres unidades porcentuales.

Un resultado muy destacable es que el 58% de las personas investigadas son sedentarias, y de las que afirman ser activas, sólo el 20.7% manifiestan que realizan un nivel de actividad física vigorosa, de manera que sólo estos adultos obtendrían beneficios para su salud (Tabla 2). En definitiva, estaríamos hablando sobre el total de la población, que el 72,2% son totalmente inactivos o bien realizan actividad física por debajo de los límites recomendados para obtener beneficios para la salud, situación que podría catalogar de extrema preocupación. No existen diferencias significativas por sexo en ninguno de los cuatro grupos de edad (Tabla 1), es decir, el nivel de práctica no depende ni de la edad ni del sexo de los participantes en esta investigación.

Figura 1: Evolución de los comportamiento de actividad física en hombres según la edad.

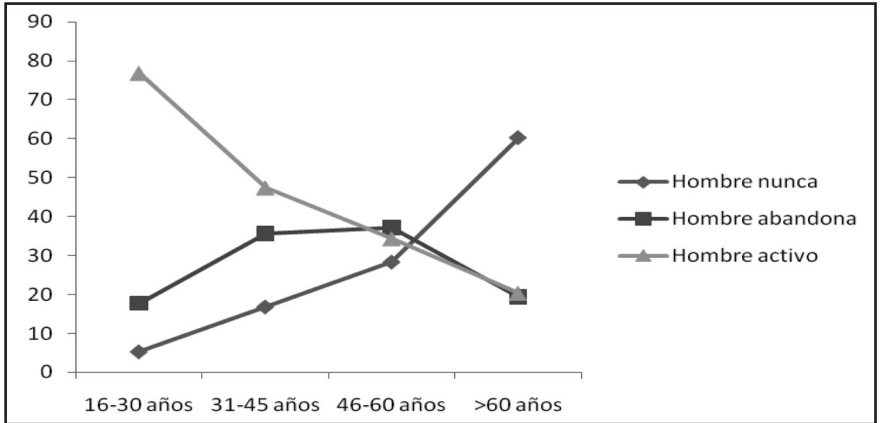


Figura 2: Evolución de los comportamiento de actividad física en mujeres según la edad.

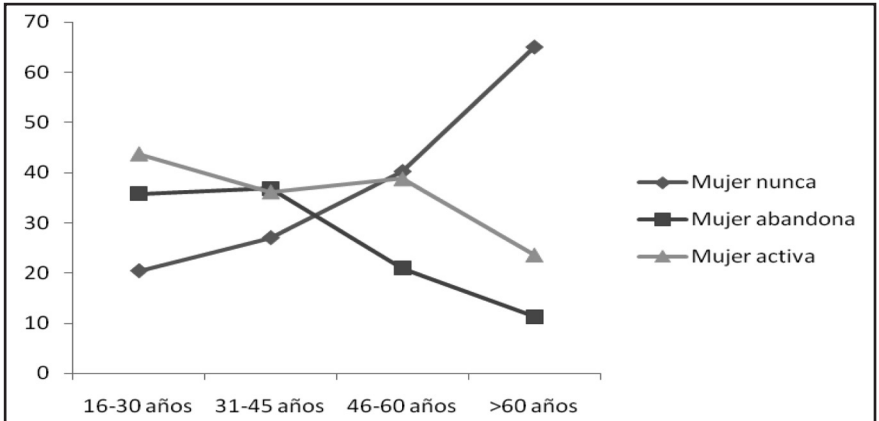


Tabla 1. Porcentajes y significatividad (p valor), según edad y sexo, de los comportamientos ante la práctica y niveles de actividad física.

	16-30 años			31-45años			46-60 años			> 60 años		
	V	M	X ²	V	M	X ²	V	M	X ²	V	M	X ²
Comportamientos ante la práctica físico-deportiva												
Nunca	5,4	20,4		16,9	27,0		28,4	40,2		60,3	65,0	
Abandono	17,7	35,8	113,90***	35,7	36,8	19,78***	37,2	21,0	23,14***	19,4	11,3	9,31**
Activos	76,9	43,8		47,4	36,2		34,3	38,8		20,3	23,6	
Nivel de actividad físico-deportiva de los activos												
Ligera+ Insuficiente	28,3	37,4		36,0	33,1		35,0	47,3		24,6	29,2	
Moderada	45,5	41,9	5,43	45,6	46,1	,55	44,4	37,4	3,95	52,3	59,4	3,87
Vigorosa	26,2	20,7		18,4	20,8		20,5	15,3		23,1	11,5	

V: varón / M: mujer
 *** p < ,01; ** p < ,001

Esta población se caracterizan por tener unos padres y madres extremadamente sedentarios (Tabla 2), al igual que ocurre con los hermanos y hermanas y la pareja, siendo los hijos varones los más activos.

La actitud de sus progenitores (65.9%), la de la pareja (60%) y la de los amigos (54.2%) hacia su práctica físico-deportiva, ha sido mayoritariamente de despreocupación. Solamente un 31,5% reconoce que sus progenitores les han animado (Tabla 2), habiendo encontrado más aliento en amigos (45,3%) y pareja (38,1%).

Comportamientos ante la práctica físico-deportiva y variables predictoras

El entorno familiar puede predecir los comportamientos ante la práctica físico-deportiva de las personas investigadas. Como se puede apreciar en la Tabla 3, los comportamientos del padre, madre, hermano/os, hermana/as y pareja, tanto en hombres como en mujeres y en los cuatro grupos de edades establecidas, predicen los comportamientos de hijo/as, hermanos/as y pareja. Igualmente sucede con la actitud de los progenitores, los amigos y la pareja.

El padre y la madre son modelos que influyen en las conductas de práctica física de sus hijos e hijas desde los 16 hasta los 45 años. La probabilidad de encontrar personas sedentarias en su

tiempo libre es mayor cuando el padre y la madre son sedentarios que cuando son activos, siendo mayor la influencia del padre en los hijos varones (16 a 30 años OR=3,46; 31 a 45 años OR=2,50) que en las mujeres. La madre ejerce mayor influjo sobre las hijas (16 a 30 años OR=2,39; 31 a 45 años OR=2,18) que sobre sus hijos (Tabla 3).

Los hermanos también median en las conductas activas, tanto de sus hermanas (OR entre 2,24 -46 a 60 años- y 7,45 -más de 60 años-) como de sus hermanos (OR entre 1,88 -16 a 30 años- y 4,48 -más de 60 años-). Las hermanas ejercen más ascendencia en su hermanas (OR entre 3,03 -31 a 45 años- y 14,37 -más de 60 años-) que en sus hermanos (OR entre 1,70 -16 a 31 años- y 11,95 -más de 60 años-) (Tabla 3).

Hijos e hijas sólo predicen comportamientos a partir de los 46 años. La probabilidad de encontrar hijos e hijas sedentarios es mayor cuando el padre es sedentario que cuando es activo, ejerciendo mayor influencia sobre las hijas (46 a 60 años OR=2,19; más de 60 años OR=4,23) que sobre los hijos (46 a 60 años OR=1,82; más de 60 años OR=2,01). En las madres también se observan influjos, aunque estos son menores, tanto en hijos (46 a 60 años OR=1,59; más de 60 años OR=1,65) como en hijas (46 a 60 años OR=1,78; más de 60 años OR=1,84) (Tabla 3).

**Tabla 2. Prevalencia de las características de los participantes
(porcentaje válido).**

	N	%
Sexo		
Varón	1685	50,0
Mujer	1688	50,0
Total	3373	100
Edad		
16-30 años	949	28,1
31-45 años	1019	30,2
46-60 años	679	20,1
>60 años	726	21,5
Total	3373	100
Comportamientos ante la práctica físico-deportiva		
Nunca	1031	30,6
Abandono	925	27,4
Activos	1417	42,0
Total	3373	100
Nivel de actividad físico-deportiva de los activos		
Ligera+ Insuficiente	478	33,7
Moderada	645	45,5
Vigorosa	294	20,7
Total	1417	100
Comportamientos ante la práctica del padre		
Sedentarios	3111	93,1
Activos	230	6,9
Total	3341	100
Comportamientos ante la práctica de la madre		
Sedentarios	3126	93,8
Activos	208	6,2
Total	3334	100
Comportamientos ante la práctica del hermano/os		
Sedentarios	2068	73,6
Activos	743	26,4
Total	2811	100

Comportamientos ante la práctica de la hermana/as		
Sedentarios	1912	80,0
Activos	478	20,0
Total	2390	100
Comportamientos ante la práctica de la pareja		
Sedentarios	1991	76,2
Activos	621	23,8
Total	2612	100
Comportamientos ante la práctica del hijo/os		
Sedentarios	794	45,7
Activos	944	54,3
Total	1738	100
Comportamientos ante la práctica de las hija/as		
Sedentarios	768	52,4
Activos	698	47,6
Total	1466	100
Actitud de sus progenitores ante la práctica físico-deportiva		
Han puesto pegas u obstáculos	86	2,6
No se han preocupado	2191	65,9
Me han animado	1047	31,5
Total	3324	100
Actitud de sus amigos ante la práctica físico-deportiva		
Han puesto pegas u obstáculos	16	0,5
No se han preocupado	1807	54,2
Me han animado	1509	45,3
Total	3332	100
Actitud de su pareja ante la práctica físico-deportiva		
Han puesto pegas u obstáculos	52	1,9
No se han preocupado	1657	60,0
Me han animado	1054	38,1
Total	2763	100

Tabla 3. Modelo de regresión logística multinomial examinando los comportamientos de práctica física deportiva, en función de los comportamientos del entorno familiar, actitud de padres, amigos y pareja.

	16-30 años (n=949)		31-45años (n=1019)		46-60 años (n=679)		>60 años (n=726)	
	Varones (n=497)	Mujeres (n=452)	Varones (n=527)	Mujeres (n=492)	Varones (n=341)	Mujeres (n=338)	Varones (n=320)	Mujeres (n=406)
	Sedentario OR (IC 95%)	Sedentario OR (IC 95%)	Sedentario OR (IC 95%)	Sedentario OR (IC 95%)	Sedentario OR (IC 95%)	Sedentario OR (IC 95%)	Sedentario OR (IC 95%)	Sedentario OR (IC 95%)
Comportamientos ante la práctica del padre								
Activos	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Sedentarios	3,46 (1,45-8,24)***	1,67 (1,03-2,70)*	2,50 (1,12-5,57)*	1,94 (1,19-2,73)**	1,97 (,27-14,19)	1,27 (,33-4,81)	4,06 (,25-65,92)	1,12 (,51-3,18)
Comportamientos ante la práctica de la madre								
Activos	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Sedentarios	2,02 (1,02-4,39)*	2,39 1,39-4,10)***	1,78 (1,16-2,77)*	2,18 (1,13-4,22)*	2,93 (,48-17,810)	2,13 (,47-9,70)	2,81 (,41-7,09)	1,09 (,11-10,60)
Comportamientos ante la práctica de hermanos/os								
Activos	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Sedentarios	1,88 (1,13-2,98)**	2,55 (1,65-3,95)***	4,06 (2,57-6,43)***	2,47 (1,61-3,76)***	2,28 (1,20-4,32)*	2,24 (1,22-4,12)**	4,48 (1,10-12,57)*	7,45 (2,46-22,52)***
Comportamientos ante la práctica de hermanal/as								
Activos	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Sedentarios	1,70 (1,57-3,03)*	3,24 (1,93-5,45)***	2,78 (1,62-4,78)***	3,03 (1,83-5,03)***	3,06 (1,47-6,34)**	3,95 (2,08-7,50)***	11,95 (2,24-63,74)***	14,37 (5,05-40,89)***

Comportamientos ante la práctica de la pareja										
Activos	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Sedentarios	2,90 (1,00-4,85)*	2,20 (1,77-4,74)***	4,72 (2,92-7,65)***	4,62 (2,97-7,17)***	7,06 (3,44-14,46)***	6,18 (3,51-10,89)***	16,50 (7,06-38,56)***	7,25 (3,26-16,13)***		
Comportamientos ante la práctica del hijo/los										
Activos	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Sedentarios	44 (07-2,70)	1,57 (,33-7,33)	1,70 (,96-3,00)	1,59 (,87-2,84)	1,82 (1,13-2,79)*	1,59 (1,05-2,73)*	2,01 (1,08-3,74)*	1,65 (1,08-2,44)*		
Comportamientos ante la práctica de las hijas/os										
Activos	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Sedentarios	1,53 (,13-17,33)	,93 (,19-4,46)	1,15 (,63-2,07)	1,61 (,89-2,94)	2,19 (1,28-3,86)*	1,78 (1,24-2,21)*	4,23 (2,13-8,40)***	1,84 (1,06-3,19)*		
Actitud de sus progenitores ante la práctica físico-deportiva										
Me han animado	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Han puesto pegas u obstáculos	2,22 (1,05-7,52)*	2,75 (1,83-3,78)***	2,50 (1,83-7,97)*	5,80 (1,78-9,96)***	2,79 (1,15-5,43)*	9,42 (1,11-80,05)*	1,81 (,70-3,15)	2,91 (,52-16,09)		
No se han preocupado	2,26 (1,46--3,50)***	2,40 (1,65-3,60)***	1,97 (1,443-2,994)***	2,18 (1,44-8,26)*	1,82 (1,07-3,11)*	2,03 (1,21-3,74)**	1,35 (,51-3,58)	1,76 (,75-4,09)		
Actitud de sus amigos ante su práctica físico-deportiva										
Me han animado	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Han puesto pegas u obstáculos	4,00 (,24-64,75)	,83 (,27-3,60)	1,47 (,89-2,58)	1,11 (,68-2,06)	1,18 (,78-2,11)	3,30 (,29-37,51)	1,21 (,91-14,12)	1,18 (,072-19,67)		
No se han preocupado	1,68 (1,08-2,62)*	1,99 (1,36-2,93)***	1,77 (1,18-2,38)**	2,18 (1,69-2,70)**	1,86 (1,16-2,62)*	4,53 (2,80-7,34)***	2,23 (1,21-4,12)**	6,15 (3,62-10,45)***		

Actitud de su pareja ante la práctica físico-deportiva									
	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Me han animado	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Han puesto pegas u obstáculos	3,23 (1,73-14,17)	1,10 (,068-17,92)	2,77 (,64-11,90)	6,00 (,71-50,71)	11,02 (95-90,01)	5,48 (,55-54,46)	2,71 (,65-10,07)	8,00 (,95-67,19)	1.00
No se han preocupado	3,05 (1,63-5,72)***	2,75 (1,71-4,40)***	3,60 (2,43-5,35)***	3,16 (2,10-4,76)***	5,52 (2,07-7,59)***	3,40 (2,34-6,12)**	6,30 (3,35-11,85)***	5,59 (3,20-9,76)***	1.00

Fuente: Elaborado a partir de la base de datos construida mediante SPSS 17.0

Nota: El grupo de comparación es "Activos" * p < ,05; ** p < ,01; *** p < ,001

La probabilidad de encontrar personas sedentarias en su tiempo libre es mayor cuando la pareja es sedentaria que cuando es activa, produciéndose un incremento considerable a medida que la edad avanza, ejerciendo mayor influencia los varones sobre sus parejas (16 a 30 años OR=2,90; más de 60 años OR=16,50) que las mujeres sobre las suyas (16 a 30 años OR=2,20; más de 60 años OR=7,25) (Tabla 3), siendo este el principal modelo entre los distintos agentes analizados.

Despreocuparse y poner pegas u obstáculos por parte de los progenitores, los amigos y la pareja, predice que tanto hombres como mujeres sean sedentarias. En los varones, cuando los progenitores han puesto obstáculos a su práctica física, la probabilidad de ser sedentarios aumenta con la edad, llegando a ser 2,79 veces mayor (46 a 60 años) que si los progenitores les hubiesen animado (Tabla 3). En las mujeres, las probabilidades se incrementan considerablemente alcanzando valores de 9,42 veces mayor en el grupo de 46 a 60 años. La despreocupación de los progenitores también predice el sedentarismo de sus descendientes, disminuyendo ligeramente con la edad hasta los 60 años, siendo algo superior en las hijas (16 a 30 años OR=2,40; 46 a 60 años OR=2,03) que en los hijos (16 a 30 años OR=2,26; 46 a 60 años OR=1,82).

En el caso de los amigos, la des-

preocupación se erige como la mayor predicción de sedentarismo, aumentando considerablemente en las mujeres a medida que la edad se incrementa (16 a 30 años OR=1,99; más de 60 años OR=6,15), siendo inferior y más estable en los varones (16 a 30 años OR=1,68; más de 60 años OR=2,23) (Tabla 3).

La actitud de despreocupación de la pareja también predice el sedentarismo de sus compañeros, sufriendo un considerable incremento en ambos sexos a medida que la edad se incrementa (Tabla 3), siendo algo mayor en los varones (16 a 30 años OR=3,05; más de 60 años OR=6,30) que en las mujeres (16 a 30 años OR=2,75; más de 60 años OR=5,59) (Tabla 3).

Nivel de actividad físico-deportiva de los activos y variables predictoras

Solamente algunos aspectos del entorno familiar pueden predecir los niveles de práctica físico-deportiva de las personas activas y en algunos grupos de edad. Concretamente, en los grupos de 31 a 45 años y en el más de 60 años no se aprecian diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las variables.

En los varones del grupo de 16 a 30 años, los comportamientos del padre, madre, hermano/os y hermana/as, predicen el nivel de actividad física de hijos y hermanos. La probabilidad

de encontrar personas con un nivel de actividad física insuficiente+ligera es mayor cuando el padre (OR=2,30), la madre (OR=3,56), los hermano/os (OR=2,10) y hermana/as (OR=2,17) son sedentarios que cuando son activos. También lo predice, en las mujeres, los comportamientos de las madres (OR=2,25).

En el grupo de 46 a 60 años, solamente en las mujeres, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en los comportamientos de la pareja, en la actitud de los amigos y de la pareja. Que la pareja de las mujeres sea sedentaria predice un nivel de actividad física insuficiente+ligera (OR=3,24) y moderada (OR=3,07). Que los amigos y pareja se hayan despreocupado de su actividad física, en lugar de haberlos animado, es la predicción para tener un nivel de actividad insuficiente+ligera (OR=3,29 amigos; OR=4,25 pareja) y moderada (OR=4,23 amigos; OR=11,47 pareja).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo principal de esta investigación, ha sido analizar el comportamiento y el nivel de actividad físico-deportiva de tiempo libre de los adultos, teniendo en cuenta los grupos de edad, sexo a partir de las conductas de su entorno social más inmediato.

Como bien manifiestan Balboa-Castillo, León-Muñoz, Graciani, Rodrí-

guez-Artalejo y Guallar-Castilló (2011) y Cavill et al. (2006), la población adulta no realiza el mínimo de actividad física recomendada, coincidiendo con los datos de esta investigación. Se puede apreciar como el 58% de la muestra analizada son sedentarios, siendo este valor mayor conforme la población aumenta de edad. Pero en las diferencias por sexo, se observa como conforme se avanza en edad, se incrementa el número de ciudadanos que nunca han llegado a ejercitarse, siendo mayor en las mujeres que en los varones. Esto es debido posiblemente, siguiendo a Nomaguchi y Bianchi (2004), a que la mujer cuenta con menos tiempo libre porque lo dedican más a las labores del hogar y al cuidado de los niños.

El conjunto de la familia influye de forma muy determinante en la actividad físico-deportiva de sus componentes (Davison, Cutting & Birch, 2003) y es que el apoyo familiar siempre se ha correlacionado positivamente con buenos niveles de actividad física entre sus miembros (Shields, Spink, Chad, Muhajarine, Humbert & Odnokon, 2008). Grzywacz y Marks (2001) encuentran relación entre la edad, el apoyo familiar y la actividad física, de forma que el apoyo de la familia se asocia con la práctica de ejercicio de forma regular, más en “adultos mayores” que en “adultos jóvenes”. Por tanto, existen más posibilidades entre los adultos mayores de que en el caso de darse una

actitud de apoyo hacia esta práctica, se impliquen en la misma.

Tal y como se aprecian en los resultados obtenidos, los comportamientos del padre y de la madre, tanto en hombres como en mujeres y en los cuatro grupos de edades establecidas, predicen los comportamientos de los hijo/as. Igualmente, en la tabla 3 se puede apreciar que cuando la actitud de los progenitores ante la práctica de actividad físico-deportiva es de despreocupación, esta situación se relaciona con varones y mujeres sedentarias, disminuyendo esta tendencia en ambos sexos conforme aumentan en edad. Esto supone que el padre y la madre son modelos que influyen en las conductas de práctica física de sus hijos e hijas desde los 16 hasta los 45 años, donde la probabilidad de encontrar personas sedentarias en su tiempo libre es mayor cuando el padre y la madre son sedentarios que cuando son activos. Estos mismos datos, se corroboran en otros estudios como los de Cantallops, Ponseti, Vidal, Borràs y Palou (2012), Savage, DiNallo y Down (2009) y Springer, Kelder y Hoelscher (2006), donde se puede concluir que, en general, los padres tienen una gran influencia en los hábitos de actividad física de sus hijos.

De manera más concreta, Davison et al. (2003) encontraron que las madres influían en la actividad física de sus hijos proporcionando apoyo logístico, mientras que los padres eran más

propensos a usar su propio comportamiento para fomentar una práctica de actividad física en sus hijos. Esto conlleva que el apoyo materno y paterno hacia la actividad físico-deportiva de los hijos influye de manera diferente en ambos sexos, coincidiendo con las aportaciones de Trost et al. (2001). En esta línea, los datos de esta investigación, apoyan la teoría de que esta influencia es mayor del padre hacia los hijos varones y de la madre hacia las hijas, como también ocurre en el trabajo de Davison et al. (2003). En el caso de las chicas, por ejemplo, Madson et al. (2009) demostraron que a partir de los 15 años la influencia de los padres en ellas era menor que en edades inferiores.

Pero además de los padres, el resto de familiares, amigos y compañeros, son fuentes de influencia social sobre el resto de individuos (Smith, 2003). En el caso de los hermanos, éstos también influyen en las prácticas físicas de sus hermanas (46 a 60 años y más de 60 años) como en la de sus hermanos (16 a 30 años y más de 60 años), de manera que las hermanas ejercen más influencia en su hermanas (31 a 45 años y más de 60 años) que en sus hermanos (16 a 31 años y más de 60 años). Y es que como afirman Wrotniak, Epstein, Paluch y Roemmich (2004), todos los miembros de la familia influyen entre sí, incluido los hermanos, aunque como vemos, de manera diferente entre hom-

bres y mujeres. En el caso del trabajo llevado a cabo por Keresztes, Piko, Pluhar y Page (2008), la mayor parte de las personas investigadas manifestaron que gran parte de la influencia para ser activo proviene de diferentes personas, destacando entre ellos los hermanos/as y parejas.

En relación a la pareja, Wiley, Flood, Flavia, Andrade, Aradillas y Cerda (2011), concluyen sobre sus resultados en población mexicana que la pareja juega un papel fundamental en la actividad física de los adolescentes mayores. Tal y como se puede comprobar en los resultados de esta investigación, cuando la actitud de la pareja ante la práctica de actividad físico-deportiva es de despreocupación, existe 3,05 veces más posibilidades en varones y 2,75 en mujeres, de ser sedentarios entre los 16 y 30 años. Pero esta tendencia, sigue en aumento conforme las personas se hacen mayores, denotando la importancia que puede tener la pareja en la práctica de actividad física en personas mayores (Gellert et al., 2011). Por tanto, tal y como vemos en los datos obtenidos en esta investigación, la pareja es una fuente muy importante de apoyo ante la práctica de actividad físico-deportiva aunque además, puede ser una fuente potencial de peligro (Hogan, Linden & Najarian, 2002), ya que se ha demostrado que el inadecuado apoyo de la pareja puede tener consecuencias negativas en las personas mayores (Wi-

lliams et al., 2006). Otros investigadores como Schwarzer y Gutiérrez-Doña (2005), encontraron en relación a la pareja un efecto significativo entre el género y el apoyo social del cónyuge, de manera que los hombres recibieron más apoyo de las mujeres del que las mujeres recibieron de los hombres. Incluso Gellert et al. (2011), afirman que aquellas personas que no tiene pareja, reciben entonces el apoyo por parte de los familiares y amigos.

En relación a todo lo anterior, se puede observar que los datos obtenidos están en la línea de las afirmaciones de Moschny, Platen, Klaaßen-Mielke, Trampisch y Hinrichs (2011), quienes explican que conforme se aumenta la edad, se reduce la práctica de actividad física debido a la necesidad de sentir un apoyo social de los amigos y sobre todo de la pareja. Esto es debido a que el círculo social de las personas adultas es menor que en los adolescentes, reduciéndose en muchos casos a la pareja y la familia, de ahí la importancia de la aprobación social de los adultos mayores (Gellert et al., 2011).

La actitud de los amigos ha sido mayoritariamente de despreocupación, aunque sí es cierto que casi la mitad de los amigos animan a que practiquen actividad físico-deportiva. Esta despreocupación predice que tanto hombres como mujeres sean sedentarias, aumentando considerablemente en las mujeres a medida que la edad se incre-

menta, pero siendo en cambio inferior y más estable en los varones. Por tanto, estos datos están en la línea de los encontrados en diferentes investigaciones (Anderssen & Wold, 1992; Trost et al., 2003), en las que también se concluye que la práctica de actividad físico-deportiva además se relaciona con la actitud de los amigos, siendo esta influencia mayor en la adolescencia que en la vida adulta. Igualmente, Keresztes et al., (2008) exponen que la mayor influencia para ser activo proviene entre otros, de los amigos y el grupo de pares.

AGRADECIMIENTOS

El contenido de este artículo es el resultado del subproyecto “Factores determinantes para la práctica físico-deportiva y asociaciones probabilísticas entre variables físico-deportivas y de salud. Tipologías de estilos de vida de la población adulta y detección de poblaciones con riesgo para la salud” (DEP2005-00231-C03-02/ACTI) de la Universidad de Almería. Forma parte del proyecto coordinado “Hábitos físico-deportivos y de salud. Estilos de vida en jóvenes y adultos”, subvencionado por el Ministerio de Educación y Ciencia dentro del Plan Nacional de I+D+I (2004-2007) Acción Estratégica: “Deporte y Actividad Física” Práctica de la Actividad Física y el Deporte.

REFERENCIAS

- Anderssen, N. & Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sports*, 63, 341-348.
- Ayotte, B.J.; Margrett, J.A. & Hicks-Patrick, J. (2010). Physical activity in middle-aged and young-old adults: the roles of self-efficacy, barriers, outcome expectancies, self-regulatory behaviors and social support. *Journal of Health Psychology*, 15(2):173–185.
- Baena, A. & Ruiz, P. (2011). Enseñanza de un programa acuático para personas mayores con fibromialgia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 17, 96-98.
- Balboa-Castillo, T.; León-Muñoz, L.M.; Graciani, A.; Rodríguez-Artalejo, F. & Guallar-Castillón, P. (2011). Longitudinal association of physical activity and sedentary behavior during leisure time with health-related quality of life in communitydwelling older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 27, 9-47.
- Campbell, P.G.; MacAuley, D.; McCrum, E. & Evans, A. (2001). Age Differences in the Motivating Factors for Exercise. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 23,191-199.
- Cantallps, J.; Ponseti, F.J.; Vidal, J.; Borràs, P.A. & Palou, P. (2012). Adolescencia, sedentarismo y sobrepeso: análisis en función de variables sociopersonales de los pares y del tipo de deporte practicado por los hijos. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 21, 5-8.
- Cavill, N.; Kahlmeier, S. & Racioppi, F. (eds). (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. World Health Organization: Copenhagen.
- Chakravarty, E.F.; Hubert, H.B.; Lingala, V.B. & Fries, J.F. (2008). Reduced disability and mortality among aging runners. *Archives of Internal Medicine*, 168, 1638-1646.
- Davison, K.K.; Cutting, T.M. & Birch, L.L. (2003). Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35, 1589-1595.
- Devís, J. & Peiró, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 71-86.
- DiPietro, L.; Seeman, T.; Merrill, S. & Berkman, L. (1996). Physical activity and measures of cognitive function in healthy older adults: the MacArthur study of successful aging. *Journal of Aging and Physical Activity*, 4, 362-376.

- Dishman, R.; Sallis, J. & Orenstein, D. (1985). The determinants of Physical Activity and Exercise. *Public Health Reports*, 100(2), 158-171.
- Dykstra, P.A. & Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, 29(1), 1-12.
- Eyre, H.; Kahn, R.; Robertson, R.M.; Clark, N.G.; Doyle, C.; Hong, Y. et al. (2004). Preventing cancer, cardiovascular disease, and diabetes: a common agenda for the American Cancer Society, the American Diabetes Association, and the American Heart Association. *Circulation*, 109(25), 3244-3255.
- Freedson, P. & Evenson, S. (1991). Familial aggregation in physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(4), 384-389.
- Gallo, L.C.; Troxel, W.M.; Matthews, K.A. & Kuller, L.H. (2003). Marital status and quality in middle-aged women: associations with levels and trajectories of cardiovascular risk factors. *Health Psychology*, 22(5), 453-463.
- Gellert, P.; Ziegelmann, J.P.; Warner, L.M. & Schwarzer, R. (2011). Physical activity intervention in older adults: does a participating partner make a difference? *European Journal of Ageing*, 8(3), 211-219.
- Grzywacz, J.G. & Marks, N.F. (2001). Social inequalities and exercise during adulthood: Toward an ecological perspective. *Journal of Health and Social Behavior*, 42, 202-220.
- Hogan, B.E.; Linden, W. & Najarian, B. (2002). Social support interventions: do they work? *Clinical Psychology Review*, 22(3), 381-440.
- Irwin, M.L.; Tworoger, S.S.; Yasui, Y.; Rajan, B.; McVarish, L.; LaCroix, K. et al. (2004). Influence of demographic, physiologic, and psychosocial variables on adherence to a yearlong moderate-intensity exercise trial in postmenopausal women. *Preventive Medicine*, 39(6):1080-1086.
- Keresztes, N.; Piko, B.F.; Pluhar, Z.F. & Page, R.M. (2008). Social influences in sports activity among adolescents. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 128, 21-25.
- Lobelo, F.; Pate, R.; Parra, D.; Duperly, J. & Pratt, M. (2006). Carga de mortalidad asociada a la inactividad física en Bogotá. *Revista Salud Pública*, 8(2), 28-41.
- Madsen, K.A.; McCulloch, C.E. & Crawford, P.B. (2009). Parent modeling: perceptions of parents' physical activity predict girls' activity throughout adolescence. *Journal of Pediatrics*, 154, 278-283.
- Márquez, J.F.; Rivera, S. & Reyes, I. (2009). Desarrollo de una escala de estilos de apego adulto para la población mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 28(2), 9-30.

- Martire, L.M. & Schulz, R. (2007). Involving family in psychosocial interventions for chronic illness. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 90-94.
- Martire, L.M. (2005). The “relative” efficacy of involving family in psychosocial interventions for chronic illness: are there added benefits to patients and family members? *Families, Systems & Health*, 23(3), 312-328.
- McAuley, E.; Jerome, G.J.; Elavsky, S.; Marquez, D.X. & Ramsey, S.N. (2003). Predicting long-term maintenance of physical activity in older adults. *Preventive Medicine*, 37(2), 110.
- Moschny, A.; Platen, P.; Klaaßen-Mielke, R.; Trampisch, U. & Hinrichs, T. (2011). Physical activity patterns in older men and women in Germany: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11, 559.
- Motl, R.W. & McAuley, E. (2009). Pathways between physical activity and quality of life in adults with multiple sclerosis. *Health Psychology*, 28(6), 682-689.
- Nomaguchi, K.M. & Bianchi, S. M. (2004). Exercise time: Gender differences in the effects of marriage, parenthood, and employment. *Journal of marriage and the family*, 66(2), 413-430.
- Organización Mundial de la Salud (1992). *Salud de los Adultos en Las Américas*. Wash. D.C: EUA.
- Raitakari, O.; Porkka, K.; Taimela, S.; Telama, R.; Rasanen, L. & Vikari, J. (1994). Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults. *American Journal of Epidemiology*, 140, 195-205.
- Resnick, B.; Palmer, M.H.; Jenkins, L.S. & Spellbring, A.M. (2000). Path analysis of efficacy expectations and exercise behavior in older adults. *Journal of Advanced Nursing*, 31, 1309-1315.
- Ruiz, P. & Baena, A. (2011). Efectos del ejercicio aeróbico sobre los estados de ánimo en mujeres mayores. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 20, 43-47.
- Ruiz, F. & García, M.E. (2005). *Hábitos físico-deportivos de los almerienses en su tiempo libre*. Almería. Universidad de Almería. Servicio de Publicaciones.
- Ruiz, F., García, M. E. & Piéron, M. (2009). Actividad física y estilos de vida saludables. *Análisis de los determinantes de la práctica en adultos*. Sevilla: Wanceulen.
- Sallis, J.; Prochaska, J. & Taylor, W. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32, 963-975.
- Salmon, J.; Owen, N.; Crawford, D.; Bauman, A. & Sallis, J. F. (2003). Physical

- activity and sedentary behavior: A population-based study of barriers, enjoyment, and preference. *Health Psychology*, 22, 178-188.
- Savage, J.; DiNallo, J. & Downs, D. (2009). Adolescent body satisfaction: the role of perceived parental encouragement for physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 6, 90-98.
- Schwarzer, R. & Gutiérrez-Doña, B. (2005). More spousal support for men than for women: a comparison of sources and types of support. *Sex Roles* 52(7/8), 523-532.
- Shields, C.A.; Spink, K.S.; Chad, K.; Muhajarine, N.; Humbert, L. & Odnokon, P.J. (2008). Youth and adolescent physical activity lapseders: examining self-efficacy as a mediator of the relationship between family social influence and physical activity. *Health Psychology*, 13(1), 121-130.
- Shropshire, J. & Carroll, B. (1997). Family Variables and Children's Physical Activity: Influence of Parental Exercise and Socio-economic Status. *Sport, Education and Society*, 2(1), 95-116.
- Smith, A.L. (2003). Peer relationships in physical activity contexts: a road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 25-39.
- Springer, A.E.; Kelder, S.H. & Hoelscher, D.M. (2006). Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th-grade girls: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(1), 8-18.
- Stevens, M.; Lemmink, K.A.P.M.; Van Heuvelen, M.J.G.; De Jong, J. & Rispens, P. (2003). Groningen Active Living Model (GALM): stimulating physical activity in sedentary older adults; validation of the behavioral change model. *Preventive Medicine*, 37(6), 561-570.
- Taylor, A.H.; Cable, N.T.; Faulkner, G.; Hillsdon, M.; Narici, M. & Van Der Bij, A.K. (2004). Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions. *Journal of Sports and Science*, 22(8), 703-725.
- Telama, R.; Yang, X.; Viikari, J.; Välimäki, I.; Wanne, O. & Raitakari, O. (2005). Physical Activity from Childhood to Adulthood. A 21-Year Tracking Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 267-273.
- Trost, S.G.; Kerr, L.M.; Ward, D.S. & Pate, R.R. (2001). Physical activity and determinants of physical activity in obese and non-obese children. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 25, 822-829.
- Trost, S.G.; Sallis, J.F.; Pate, R.R.; Freedson, P.S.; Taylor, W.C. & Dowda, M.

- (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 25, 277-282.
- Van Gool, C.H.; Penninx, B.W.J.H.; Kempen, G.I.J.M.; Miller, G.D.; Van Eijk, J.T.M.; Pahor, M. & Messier, S.P. (2006). Determinants of high and low attendance to diet and exercise interventions among overweight and obese older adults: results from the arthritis, diet, and activity promotion trial. *Contemporary Clinical Trials*, 27(3), 227-237.
- Van Stralen, M.M.; De Vries, H.; Mudde, A.N.; Bolman, C. & Lechner, L. (2009). Determinants of initiation and maintenance of physical activity among older adults: a literature review. *Health Psychology Review*, 3(2), 147-207.
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and Mental Health. *American Psychologist*, 66(7), 579-592.
- Whaley, D.E. & Schrider, A.F. (2005). The process of adult exercise adherence: self-perceptions and competence. *Sport Psychologist*, 19(2), 148-163.
- Wiley, A.R.; Flood, T.L.; Andrade, F.C.D.; Aradillas, C. & Cerda, E.M. (2011). Family and Individual Predictors of Physical Activity for Older Mexican Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 49, 222-224.
- Williams, G.C.; Lynch, M.F.; McGregor, H.A.; Ryan, R.M.; Sharp, D. & Deci, E.L. (2006) Validation of the “Important Other” climate questionnaire: assessing autonomy support for health-related change. *Family, Systems and Health*, 24(2), 179-194.
- Wold, B. & Anderssen, H. (1992). Health promotion aspects of family and peer influences on sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23(4), 343-359.
- Wrotniak, B.H.; Epstein, L.H.; Paluch, R.A. & Roemmich, J.N (2004). Parent weight change as a predictor of child weight change in family-based behavioral obesity treatment. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 158(4), 342-347.
- Zamarripa, J.I.; Ruiz, F.; López, J. & Garrido, M.A. (2011). Amotivación en la actividad física de la población mayor de 15 años de Monterrey (México). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 19, 5-9.