

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria

Perception of friends' support for physical activity among adolescents in Cantabria

Martín Barcala-Furelos¹; Iván González-Gutiérrez²; Marcos Mecías-Calvo³; Rubén Navarro-Patón³

¹ Facultad de Ciencias de la Educación, Universidade de Santiago de Compostela, 15782 Santiago de Compostela, España

² Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades, Universidad Europea del Atlántico, 39011 Santander, España

³ Facultad de Formación del Profesorado, Universidade de Santiago de Compostela, 27001 Lugo, España

*Autor para correspondencia: Marcos Mecías Calvo marcos.mecias@usc.es

Cronograma editorial: *Artículo recibido 17/02/2025 Aceptado: 09/05/2025 Publicado: 01/07/2025*
<https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

Para citar este artículo, utilice la siguiente referencia:

Barcala-Furelos, M.; González-Gutiérrez, I.; Mecías-Calvo, M.; Navarro-Patón, R. (2025). Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. *Sportis Sci J*, 11 (3), 1-19 <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

Contribución del autor: Introducción (MBF, IGG, MMC, RNP), Metodología (MBF, IGG, MMC, RNP), Resultados (RNP), Discusión y Conclusiones (MBF, IGG, MMC, RNP)

Financiamiento: No existió financiación para este proyecto.

Conflicto de intereses: Los autores no señalan ningún conflicto de interés.

Aspectos éticos: Se obtuvo consentimiento informado.

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

Resumen

La práctica de actividad física contribuye al bienestar físico y mental adquiriendo un estilo de vida saludable. El objetivo de este estudio fue examinar las diferencias en la práctica de actividad física y deportiva de escolares de Educación Secundaria en función de la percepción del apoyo ejercido por los amigos como figuras de referencia. En este estudio de tipo descriptivo observacional participaron 496 escolares de educación secundaria obligatoria [212 niñas (42.74%) y 284 niños (57.26%)], con edades comprendidas entre los 12 y 16 años ($M = 12.76$; $DE = 1.90$). Los datos fueron recogidos mediante el Cuestionario de influencias sobre la Actividad Física y la Salud. Respecto a la influencia de los amigos, las diferencias significativas se dan el factor género en la AS_Comunicación ($p < 0,001$), en IS_Ánimo ($p < 0,001$), en IS_Importancia ($p < 0,001$), en IM_Práctica_AF ($p < 0,001$) y en IM_Practica_Juntos ($p < 0,001$), con valores más altos en los chicos que en las chicas. En el factor edad, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas a favor del alumnado de 14 años en AS_Comunicación ($p = 0,035$) y en IS_Ánimo ($p = 0,023$) respecto al de 13 años. Por los resultados obtenidos, podemos concluir que los chicos reportan mayores niveles de comunicación, ánimo, importancia atribuida, y práctica de actividad física tanto individualmente como en conjunto con sus amigos, en comparación con las chicas. Esto sugiere que los amigos juegan un papel más destacado en la promoción de la actividad física entre los chicos.

Palabras clave: apoyo social; influencia social; influencia del modelo; amistad; educación secundaria.

Abstract

The practice of physical activity contributes to physical and mental well-being by acquiring a healthy lifestyle. The objective of this study was to examine differences in physical activity and sport practice among high school students based on their perception of the support provided by friends as role models. In this descriptive observational study, 496 compulsory secondary school students participated [212 girls (42.74%) and 284 boys (57.26%)], aged between 12 and 16 years ($M = 12.76$; $SD = 1.90$). The data were collected through the Influences on Physical Activity and Health Questionnaire. Regarding the influence of friends, significant differences occur in the gender factor in SS_Communication ($p < 0.001$), SI_Encouragement ($p < 0.001$), SI_Importance ($p < 0.001$), MI_Practice_PA ($p < 0.001$), and MI_Practice_Together ($p < 0.001$), with higher values in boys than in girls. In the age factor, statistically significant differences were found in favor of 14-year-old students in SS_Communication ($p = 0.035$) and in SI_Encouragement ($p = 0.023$) compared to 13-year-old students. From the results obtained, we can conclude that boys report higher levels of communication, encouragement, attributed importance, and practice of physical activity both individually and together with their friends, compared to girls. This suggests that friends play a more prominent role in promoting physical activity among children.

Palabras clave: social support; social influence; model influence; friendship; secondary education.

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

Introducción

La sociedad actual ha evolucionado hacia un estilo de vida sedentario que afecta no solo a las personas adultas, sino también a la población infantil y juvenil, provocando consecuencias a corto y largo plazo en la salud (Tanné, 2023). Destacando principalmente el sobrepeso y la obesidad (Aranceta-Bartrina et al., 2020). La práctica regular de actividad física contribuye al bienestar físico y mental (Guthold et al., 2020; Jiménez Boraita et al., 2022) siendo imprescindible para la adquisición de un estilo de vida saludable (Alemany Arrebola et al., 2020; Muros Molina, 2021) y para la prevención de patologías asociadas a las conductas sedentarias (Tanné, 2023). Algunos de los motivos reportados por la población infantil y juvenil para justificar la inactividad física son los compromisos escolares (Alemany Arrebola et al., 2020), por reticencia y pereza, porque ya no les gusta hacer deporte (Barcala-Furelos et al., 2025), o la preferencia por realizar otras actividades de ocio (Barcala-Furelos et al., 2024). Además, la evidencia científica también pone de manifiesto que el uso excesivo de las nuevas tecnologías (Jiménez-Marín et al., 2020), estar en casa, ver la televisión o escuchar música son causas recurrentes de la no realización de actividad física y deportiva (Estévez Gómez & Hoyos Cuartas, 2021).

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2024) con la finalidad de preservar la salud de los niños y adolescentes, recomienda la reducción de las conductas sedentarias y la realización regular de actividad física de moderada a vigorosa al menos 60 minutos diarios. A pesar de ello, actualmente la población infantojuvenil no llega al mínimo de actividad física recomendada independientemente del sexo o la edad (Gasol Foundation, 2023). No obstante, existen diferencias entre la práctica de actividad física y deportiva (AFyD) en función de la edad y del sexo (Sánchez-Alcaraz et al., 2020), ya que los adolescentes de menor edad suelen tener mayores índices de actividad física, menor exposición a pantallas y mejores hábitos de salud respecto a los de mayor edad (Tapia Serrano et al., 2020) y las chicas son las que se muestran menos activas que los chicos como norma general (Casierra Cárdenaz & Bravo Navarro, 2023). En base a lo establecido anteriormente en la etapa adolescente, sin tener en consideración el sexo o la edad, si el hábito adquirido no es saludable, teniendo en cuenta que los hábitos instaurados en la

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

adolescencia suelen ser difíciles de modificar, será necesario un mayor nivel de concienciación para conseguir modificarlo posteriormente (Villasana et al., 2020).

Por ello, es importante conocer las variables que determinan la adopción de un estilo de vida activo, siendo estas la motivación hacia la práctica de la actividad física y deportiva, la satisfacción que esta produce (Ferriz et al., 2020) y la influencia ejercida por figuras de referencia como por ejemplo las amistades, las familias o los docentes de Educación Física (Lluna-Ruiz et al., 2020). Respecto a esta última variable, las amistades, se hace necesario entender cómo afectan a la realización de la actividad física y deportiva (Ventura-Cruz et al., 2023). Pudiendo ser mediante la influencia que ejercen, el apoyo que dan (Gómez Rijo et al., 2023; Sanz-Martín et al., 2020), o debido a sus propios hábitos de vida (Lluna-Ruiz et al., 2020; Ventura-Cruz et al., 2023). Así pues, el apoyo social se relaciona con la importancia que transmiten las figuras de referencia sobre la AFyD en su comunicación con el alumnado, la influencia social representa el ánimo que estas figuras dan para su práctica y, por último, las conductas activas de las figuras de referencia constituyen la influencia del modelo (Ayala et al., 2021; Lluna-Ruiz et al., 2020; Ventura-Cruz et al., 2023).

Se sabe que las amistades juegan un papel relevante en la adquisición de hábitos de vida saludables (Bennàsser Torrandell & Vidal Conti, 2021), no obstante, no todas las variables que se mencionaron anteriormente tienen el mismo efecto sobre el alumnado ya que, por ejemplo, el ánimo hacia la práctica de la actividad física proporcionado por los amigos no representa cambios significativos (Sanz-Martín et al., 2024). Ocurre lo contrario cuando entra en juego el apoyo de las amistades (Hu et al., 2021), ya que, este hecho está considerado como uno de los principales predictores de la satisfacción del alumnado por la actividad física (Ferriz et al., 2020) y que además tiene un mayor efecto si las propias amistades son activas y la práctica físico-deportiva se realiza conjuntamente con ellas (Sanz-Martín et al., 2024; Zamora-Mota et al., 2022). En base a todo lo anterior, el objetivo de este estudio fue examinar las diferencias en la práctica de actividad física y deportiva de escolares de Educación Secundaria en función de la percepción del apoyo ejercido por los amigos como figuras de referencia.

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

Material y método

Diseño

Este es un estudio descriptivo observacional, donde se recogieron las opiniones de los participantes en un cuestionario a una muestra de estudiantes de educación secundaria obligatoria de centros educativos de Cantabria (Ato et al., 2013). El apoyo social (AS), la influencia social (IS) y la influencia del modelo (IM) fueron las variables dependientes, comparándolas en función de las variables independientes del sexo (niños vs niñas) y edad (12 vs 13 vs 14 vs 15 vs 16 años).

Población y Muestra

La población objeto de estudio fue de 20.016 escolares, pertenecientes a centros públicos donde se imparte Educación Secundaria, según los datos facilitados por la Dirección general de Ordenación e Innovación Educativa, de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria (España). Por ello, se ha calculado el tamaño muestral a través de la fórmula de poblaciones finitas (Sierra Bravo, 2008), de tal manera que para un nivel de confianza del 95% y un margen de error de 4,4% serían necesarios 485 escolares.

Fueron invitados a participar a 11 centros de Educación Secundaria de Cantabria (España), que fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico y por conveniencia en función de la accesibilidad de los centros educativos y la proximidad geográfica para los investigadores. Respondieron un total de 577 escolares de edades comprendidas entre los 12 y 16 años. Como criterios de inclusión se tuvieron en cuenta: a) Estar matriculados en los cursos de 1º y 4º de Educación Secundaria; (b) No padecer problema de salud física o psíquica que impidiese cumplimentar el cuestionario utilizado; (c) Presentar el consentimiento informado firmado por sus padres, madres o tutores legales; d) Practicar actividad física y/o deporte en el momento de la recogida de datos (responder si a la pregunta de práctica deportiva actual). Del total de respuestas, 496 estudiantes cumplieron los criterios de inclusión.

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

Instrumento

Para la recogida de datos de esta investigación, se utilizó el Cuestionario de influencias sobre la Actividad Física y la Salud (Taylor et al., 1994), adaptado por Aznar (1998). Este cuestionario es de escala tipo Likert donde 1 significa “nunca” o “nada” y 6 significa “siempre” o “mucho” y recoge la percepción y opinión de los participantes sobre la influencia que ejercen figuras de referencia como padres, madres, amigos y profesor de educación física (para este estudio sólo se han tenido en cuenta las respuestas relacionadas con la figura de los amigos) en la práctica de AFyD de los participantes. Para ello se utilizan diferentes preguntas para valorar el apoyo social (AS): (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 (IM): (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?); La influencia social (IS): (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?).

Procedimiento

Se contactó con la dirección de 11 centros educativos de la comunidad autónoma de Cantabria, que fueron invitados a participar y 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, madres 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 15 minutos para responder al mismo y completar satisfactoriamente el cuestionario. El estudio ha seguido los procedimientos de la Declaración de Helsinki y

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Europea del Atlántico con el código CEI21_2022.

Análisis estadístico

El análisis de los datos se realizó mediante el uso del software estadístico SPSS 28.0 (SPSS v.28, IBM Corporation, Nueva York, NY, EE. UU.) para todas las pruebas estadísticas estableciendo el nivel de significación en $p < 0,05$.

Se describieron las variables utilizando estadísticos descriptivos (Media y Desviación estándar). Para el análisis de fiabilidad del instrumento empleado, se utilizó el test Omega de McDonald. Además, la normalidad de los datos se realizó empleando el test estadístico de Kolmogorov-Smirnov. Se calcularon correlaciones de Pearson entre las dimensiones: apoyo social, influencia social e influencia del modelo para validar consistencia interna del instrumento, explorar solapamientos o independencia entre constructos y fundamentar análisis posteriores (MANOVA). Posteriormente, se realizó un análisis multivariante (MANOVA) para cada variable estudiada (i.e., apoyo social, influencia social e influencia del modelo), incluyendo como factores la edad de los escolares (12, 13, 14, 15 y 16 años) y el género (niño; niña). El estadístico de Bonferroni fue usado para analizar los efectos principales y las interacciones entre estos factores. La potencia estadística se expresó mediante la eta cuadrado (η^2). El tamaño del efecto, se determinó considerándolo pequeño (0,01), medio (0,06) o grande (0,14 o más) (Cohen, 2013).

Resultados

En este estudio participaron un total de 496 estudiantes de Educación Secundaria de edades comprendidas entre los 12 y 16 ($M = 12.76$; $DE = 1.90$) que indicaron realizar una práctica regular de actividad física y deportiva en el momento de llevar a cabo esta investigación. Del total de la muestra, 212 fueron niñas (42.74%) y 284 fueron niños (57.26%).

Fiabilidad, correlaciones y estadísticas descriptivas

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

Entre el alumnado participante en este estudio (Tabla nº 1), 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. 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 ($p > 0.05$).

Tabla nº 1. Correlaciones bivariadas (1, 2, 3), 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	DE	Omega	A	K	1	2	3
1. Apoyo Social	4.09	0.87	.727	0.162	0.156	1	.739**	.559**
2. Influencia Social	4.46	0.98	.730	0.084	0.173		1	.515**
3. Influencia del Modelo	3.27	0.75	.764	0.156	0.287			1

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

Resultados influencia de los amigos

Los resultados del MANOVA de la influencia de los amigos indicaron que existen diferencias significativas en el factor género (Tabla nº 2) en AS_Comunicación [$F(1, 486) = 31,081, p < 0,001, \eta^2 = 0,060$], IS_Ánimo [$F(1, 486) = 14,448, p < 0,001, \eta^2 = 0,029$], IS_Importancia [$F(1, 486) = 22,737, p < 0,001, \eta^2 = 0,045$], IM_Práctica_AF [$F(1, 486) = 27,521, p < 0,001, \eta^2 = 0,054$] y IM_Practica_Juntos [$F(1, 486) = 26,708, p < 0,001, \eta^2 = 0,052$], con valores más altos en los chicos que en las chicas.

Respecto al factor edad, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en AS_Comunicación [$F(4, 486) = 2,602, p = 0,035, \eta^2 = 0,021$] y en IS_Ánimo [$F(4, 486) = 2,858, p = 0,023, \eta^2 = 0,023$], donde el alumnado de 14 años obtiene puntuaciones mayores que el de 13 años.

No se encontró un efecto principal significativo en la interacción de ambos factores ($p > 0.05$) en ninguna de las variables estudiadas (Tabla nº 2).

Tabla nº 2. Resultados de la influencia percibida por los escolares en función del género y la edad

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

		12 (n=88)	13 (n=130)	14 (n=102)	15 (n=107)	16 (n=69)
AS_Comunicación	Niños	4.00 ± 1.46	3.90 ± 1.48	4.80 ± 1.08	4.50 ± 1.51	4.34 ± 1.52
	Niñas	3.60 ± 1.34	3.44 ± 1.57	3.67 ± 1.32	3.63 ± 1.40	3.40 ± 1.50
	Total	3.80 ± 1.41	3.70 ± 1.53	4.22 ± 1.33	4.16 ± 1.52	4.07 ± 1.56
AS_Importancia	Niños	4.37 ± 1.59	4.45 ± 1.39	4.54 ± 1.28	4.53 ± 1.23	4.57 ± 1.62
	Niñas	3.88 ± 1.56	4.19 ± 1.65	4.17 ± 1.39	4.58 ± 1.46	4.60 ± 1.31
	Total	4.13 ± 1.59	4.34 ± 1.51	4.35 ± 1.34	4.55 ± 1.31	4.57 ± 1.52
IS_Ánimo	Niños	3.82 ± 1.78	3.60 ± 1.75	4.36 ± 1.65	4.10 ± 1.69	4.53 ± 1.64
	Niñas	3.18 ± 1.60	3.21 ± 1.86	3.61 ± 1.70	3.75 ± 1.65	3.55 ± 1.82
	Total	3.51 ± 1.72	3.43 ± 1.80	3.98 ± 1.71	3.97 ± 1.67	4.24 ± 1.74
IS_Importancia	Niños	5.06 ± 1.17	4.79 ± 1.20	4.88 ± 1.39	4.93 ± 1.14	4.85 ± 1.48
	Niñas	4.09 ± 1.25	4.26 ± 1.63	4.55 ± 1.19	4.39 ± 1.22	4.25 ± 1.48
	Total	4.59 ± 1.30	4.56 ± 1.42	4.71 ± 1.30	4.72 ± 1.20	4.68 ± 1.49
IM_Práctica_AF	Niños	5.00 ± 0.93	4.71 ± 1.27	4.86 ± 1.34	5.03 ± 1.13	4.81 ± 1.31
	Niñas	4.55 ± 1.07	4.41 ± 1.34	4.26 ± 1.23	4.17 ± 1.20	3.95 ± 1.35
	Total	4.78 ± 1.03	4.58 ± 1.31	4.55 ± 1.31	4.70 ± 1.23	4.56 ± 1.37
IM_Practica_Juntos	Niño	4.66 ± 1.33	4.37 ± 1.62	4.42 ± 1.72	4.46 ± 1.57	4.48 ± 1.64
	Niña	3.90 ± 1.23	3.69 ± 1.71	3.69 ± 1.68	4.09 ± 1.62	3.10 ± 1.77
	Total	4.29 ± 1.33	4.08 ± 1.69	4.04 ± 1.73	4.32 ± 1.59	4.08 ± 1.78

Nota. Los datos se presentan en media ± desviación estándar. AS_Comunicación: Apoyo social - ¿con qué frecuencia las diferentes personas te hablan acerca de la actividad física; AS_Importancia: apoyo social - ¿son importantes las diferentes personas para ayudarte a participar en deportes y actividad física?; IS_Ánimo: influencia social - ¿con qué frecuencia cada una de estas personas te anima para que hagas actividad física?; IS_Importancia: influencia social - ¿qué importancia cada una de estas personas le da a la actividad física?; IM_Práctica_AF: influencia del modelo - ¿con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física?; IM_Practica_Juntos: influencia del modelo - ¿con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física contigo?

Discusión

El objetivo de este estudio fue conocer y analizar la asociación sobre la práctica de actividad física y deportiva que ejercen los amigos como figuras de referencia en los escolares de educación secundaria obligatoria, en función del género y la edad.

En este estudio se hallaron correlaciones positivas y altas entre apoyo social, influencia social e influencia del modelo. Dato relevante, ya que, en otros estudios, con la limitación de que en ninguno se abordan conjuntamente estas variables y que, además, se incluyen otras figuras de referencia como por ejemplo las familias, no siempre se observa una relación percibida significativa de las amistades (Gómez Rijo et al., 2023; Lluna-Ruiz

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

et al., 2020; Ventura-Cruz et al., 2023). Por lo tanto, en base a los estudios anteriormente mencionados, se podría establecer una interrelación entre apoyo social, influencia social e influencia del modelo cuando entran en juego la totalidad de las figuras de referencia, pero no exclusivamente las amistades. Lo cual sugiere que la edad debe ser una variable a tener en cuenta en este análisis. En este sentido, la evidencia científica indica que el apoyo percibido por el alumnado antes de la adolescencia a nivel familiar o por parte de sus docentes de educación física para la realización de actividad física tiene mayor relación percibida que el de sus amistades (Rodríguez Garcés et al., 2020). Aspecto que no se ha podido corroborar en este estudio dado que no se compararon las etapas de educación primaria y secundaria, pero que sí se pudo constatar que influye positivamente.

Por otro lado, en el presente estudio se encontraron correlaciones altas y positivas entre la influencia social y la influencia del modelo. En el estudio de Bennàsser Torrandell & Vidal Conti (2021) se abordan también estas dos variables, no obstante, solo se contemplan las variables padres que animan y amistades que son activas, observándose que el alumnado con amistades activas y cuyas familias animan a realizar actividad física, son los que tienen hábitos más saludables. A diferencia del estudio de Bennàsser Torrandell & Vidal Conti (2021) el presente estudio pone de manifiesto que el ánimo que proporcionan las amistades juega un papel relevante en conjunto con la influencia del modelo.

En este estudio se puede observar una asociación del apoyo social ejercido por las amistades hacia la práctica de actividad física y deportiva, aspecto que también abordan Hu et al. (2021), aunque no hacen una diferenciación por sexo. Sin embargo, en el presente estudio se evidencia que tiene mayor efecto el apoyo social en forma de comunicación en chicos que en chicas. Por otro lado, en cuanto a la influencia social, también se encuentran evidencias científicas que estudian la relación percibida del ánimo que ejercen las figuras de referencia. En el estudio de Lluna-Ruiz et al. (2020) se muestra que las amistades en la etapa de secundaria no son las figuras más influyentes a la hora de animar a la práctica física y deportiva, situándose claramente por detrás de los progenitores o el profesorado de Educación Física. La aportación de este estudio es que las chicas perciben un menor ánimo por parte de sus amistades hacia la práctica de actividad física y deportiva respecto a los chicos. Esto puede ser debido a la propia importancia que el alumnado le otorga a la actividad física y deportiva. En este sentido, en el estudio de Lluna-Ruiz et al. (2020), se

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

puede observar que son los chicos los que le otorgan mayor importancia a la actividad física y a la intencionalidad de ser físicamente activos cuando sean mayores. Este hecho concuerda con los resultados del presente estudio observándose que los chicos reportan mejores resultados a la hora de percibir la importancia y el ánimo de sus amistades hacia la práctica física y deportiva.

Tener amistades activas físicamente está directamente relacionado con una mayor probabilidad de que el alumnado realice más horas de práctica física y deportiva y, consecuentemente, tengan un estilo de vida más activo (Bennàsser Torrandell & Vidal Conti, 2021). En el presente estudio se puede observar que los chicos se ven más influenciados que las chicas por las amistades físicamente activas, al igual que sucede en el estudio de (Fernández-Prieto et al., 2019). Para entender este hecho, cabe reseñar que en el estudio de Bennàsser Torrandell & Vidal Conti (2021), con la limitación de que no se diferencia entre sexos, solo un 2,19% de la muestra no tiene ninguna amistad que no realice actividad físico deportiva de forma habitual, frente a más del 97% que sí contaba con algún amigo activo físicamente, siendo el mayor porcentaje (47,54%) el que tenía al menos 5 amigos físicamente activos. Por otro lado, los adolescentes inactivos reportan como una de las principales causas de su inactividad que prefieren pasar tiempo con sus amistades realizando otras actividades (Fernández-Prieto et al., 2019).

Teniendo en cuenta, que la cantidad de amistades físicamente activas que tienen los jóvenes adolescentes está relacionada con el número de horas semanales de su propia práctica deportiva, siendo los chicos los que realizan más deporte que las chicas, tal y como se observa en el estudio de López Bartual & Pardo Fernández (2021) en el que el porcentaje de chicos activos en su tiempo de ocio es del 71,0% frente al 67,0% de las chicas, sería necesario no solo centrar la atención en el número de amistades que realizan actividad física, sino también en el género, tal y como se realiza en el presente estudio y que sí se tuvo en cuenta cuando las diferencias observadas provenían de los progenitores diferenciando por el sexo (Fernández-Espínola et al., 2021; Lluna-Ruiz et al., 2020).

En cuanto a la práctica conjunta, tal y como muestra la evidencia científica, uno de los principales motivos por los que el alumnado realiza actividad física y deportiva es el hecho de realizarla junto a sus amistades (Sanz-Martín et al., 2024; Zamora-Mota et al., 2022). En el presente estudio, al igual que sucede en el de Betancourt Ocampo et al. (2022),

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

son los chicos los que reportan una mayor ~~influencia~~ asociación por el modelo social de la práctica conjunta de actividad física con sus amistades, frente a las chicas, cuya influencia es menor.

En cuanto a la edad, en el presente estudio se observa que la percepción sobre la relación percibida que tienen las amistades al comunicarse, apoyo social, es mayor en el alumnado de 14 años que en el de 13. En este sentido, en el estudio de Betancourt Ocampo et al. (2022), con la limitación de que solo se contemplan edades hasta los 13 años, no se observan diferencias significativas en el apoyo social relacionadas con la edad. Por otro lado, este hecho sí que concuerda con la evidencia científica que indica que, en edades tempranas, el apoyo que el alumnado percibe por parte de otras figuras de referencia como los progenitores o los docentes de educación física, es mayor que el que percibe de sus amistades (Rodríguez Garcés et al., 2020). Respecto a la influencia social, ocurre algo similar, concretamente en relación al ánimo que el alumnado percibe por parte de sus amistades, siendo el alumnado de 14 años el que obtiene mejores resultados respecto al de 13, hecho que va en la línea del estudio de Betancourt Ocampo et al. (2022) donde se observa que el alumnado de mayor edad está más predispuesto a animar a sus amistades a la práctica deportiva.

Tanto la comunicación sobre la actividad física, y el ánimo aportado percibido por parte de los chicos respecto a sus amistades, podría explicarse teniendo en cuenta el estudio de Lluna-Ruiz et al. (2020) donde se observa que en 4º de ESO, coincidiendo con la edad de 14 años, el alumnado de sexo masculino reporta que es importante la Educación Física, disfruta con las clases de Educación Física, es más activo y está más predispuesto a realizar más horas de actividad física semanal.

Limitaciones

Este estudio presenta ciertas limitaciones que es necesario tener en cuenta para la correcta interpretación de sus resultados y el alcance interpretativo de los resultados. En primer lugar, la muestra del estudio, únicamente se limita a la comunidad autónoma de Cantabria, lo que implica cierto sesgo a la hora de generalizar los hallazgos a nivel nacional u otros contextos geográficos o culturales. Por otro lado, debemos destacar el uso de un cuestionario autoadministrado, al que los participantes pueden haber respondido de manera

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

parcial, teniendo en cuenta lo que se podría considerar socialmente correcto, en vez de reflejar sus verdaderas percepciones respecto a sus amistades, lo que puede afectar la precisión de los datos recogidos y/o subestimar o sobreestimar los resultados. Otra limitación fue que los datos se recogieron en un momento determinado (diseño transversal), lo que impide establecer relaciones causales o temporales entre las variables estudiadas y limita la comprensión de cómo el apoyo social, la influencia social y la del modelo pueden ir variando a lo largo del tiempo. Por último, aunque se encontraron diferencias significativas entre género y edad, no se profundiza en las razones que originan estas diferencias y tampoco se han tenido en cuenta la influencia de otras figuras de referencia tales como familias o docentes de Educación Física. Comprender los factores subyacentes podría proporcionar una visión más completa.

Conclusión

En conclusión, los resultados de este estudio revelan diferencias significativas en la influencia de los amigos sobre la actividad física y el deporte, variando según el género y la edad. Los chicos reportan mayores niveles de comunicación, ánimo, importancia atribuida, y práctica de actividad física tanto individualmente como en conjunto con sus amigos, en comparación con las chicas. Esto sugiere que los amigos juegan un papel más destacado en la promoción de la actividad física entre los chicos.

En términos de edad, los estudiantes de 14 años muestran mayores puntuaciones en comunicación y ánimo respecto a la actividad física en comparación con los de 13 años, indicando un aumento en la influencia de los amigos a medida que los estudiantes avanzan en edad.

Estos hallazgos destacan la importancia de considerar tanto el género como la edad al diseñar intervenciones para fomentar la actividad física, aprovechando la influencia positiva de los amigos, especialmente entre los chicos y en edades más avanzadas. Futuros estudios podrían explorar más a fondo las razones detrás de estas diferencias y cómo pueden ser utilizadas para promover hábitos de vida saludables.

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

Referencias

- Alemany Arrebola, I., Granda Ortells, L., Mingorance Estrada, A. C., Montilla Medina, M., & Granda Vera, J. (2020). Frecuencia de práctica y motivos de participación en actividades físicas en función de la etnia en escolares de 13-14 años de Melilla (Frequency of practice and reasons for participation in physical activities based on ethnicity in schoolchildren old fro. *Retos*, 39(39), 148–154. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77951>
- Aranceta-Bartrina, J., Gianzo-Citores, M., & Pérez-Rodrigo, C. (2020). Prevalence of overweight, obesity and abdominal obesity in the Spanish population aged 3 to 24 years. The ENPE study. *Revista Espanola de Cardiologia (English Ed.)*, 73(4), 290–299. <https://doi.org/10.1016/J.REC.2019.07.023>
- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Ayala, G. X., Monge-Rojas, R., King, A. C., Hunter, R., & Berge, J. M. (2021). Entorno social y obesidad infantil: implicaciones para la investigación y la práctica en Estados Unidos y en los países latinoamericanos. *Obesity Reviews*, 22(S5), e13350. <https://doi.org/10.1111/obr.13350>
- Aznar, S. (1998). *Environmental and significant others' influences on children's physical activity behavior*. University of Bristol.
- Barcala-Furelos, M., Cendoya Ochoa, L., Pascual Torre, A., & Ramos Álvarez, O. (2024). Actividad físico-deportiva en la Educación Secundaria Obligatoria: diferencias entre sexos en el abandono de la práctica regular de actividad física. *EDUCA. Revista Internacional Para La Calidad Educativa*, 4(2), 329–342. <https://doi.org/10.55040/educa.v4i2.118>
- Barcala-Furelos, M., González-Gutiérrez, I., Rodríguez-Negro, J., Mecías-Calvo, M., & Navarro-Patón, R. (2025). Reasons for the Practice, Abandonment, and Non-Practice of Extracurricular Physical Activity and Sport Among Primary and Secondary School Students in Cantabria: What Can We Do About It? *Sports*, 13(2), 44. <https://doi.org/10.3390/sports13020044>

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

Bennàsser Torrandell, M. X., & Vidal Conti, J. (2021). Influencia de padres, amistades y profesorado en la actividad física y la capacidad aeróbica de los jóvenes (Influence of parents, friends and teachers on physical activity and aerobic capacity on young people). *Retos*, 42(42), 714–723. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87946>

Betancourt Ocampo, D., Jaimes Reyes, A. L., Tellez Vasquez, M. H., Rubio Sosa, H. I., & González-González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 22(1), 100–115. <https://doi.org/10.6018/cpd.429581>

Casierra Cárdenaz, W. M., & Bravo Navarro, W. H. (2023). Niveles de actividad física en función de edad, género y etapas de cambio en adolescentes. *Explorador Digital*, 7(4.1), 21–40. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v7i4.1.2756>

Cohen, J. (2013). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. In *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>

Estévez Gómez, E. F., & Hoyos Cuartas, L. A. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José - Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1793>

Fernández-Espínola, C., Jorquera-Jordán, J., Paramio-Pérez, G., & Almagro, B. J. (2021). 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*, 13(3), 467–480. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/91224>

Fernández-Prieto, I., Giné-Garriga, M., & Canet Vélez, O. (2019). Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física: Estudio cualitativo a través de grupos de discusión. *Revista Española de Salud Pública*, 93, e201908047. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7676774>

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

- Ferriz, R., González-Cutre, D., & Balaguer-Giménez, J. (2020). 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*, 15(46), 519–528. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i46.1602>
- Gasol Foundation. (2023, January 26). *Estudio PASOS 2022: los hábitos saludables se deterioran de forma relevante entre los niños y niñas en tan solo 3 años*. <https://gasolfoundation.org/es/estudio-pasos-2022-habitos-deterioro/>
- Gómez Rijo, A., Jiménez Jiménez, F., & Fernández Cabrera, J. M. (2023). 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*, 48(48), 575–583. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.97484>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hu, D., Zhou, S., Crowley-McHattan, Z. J., & Liu, Z. (2021). Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3147. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063147>
- Jiménez Boraita, R., Gargallo Ibort, E., Arriscado Alsina, D., & María Dalmau Torres, J. (2022). 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*, 96, e202202017. <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/317>
- Jiménez-Marín, G., Sanz-Marcos, P., & Elías Zambrano, R. (2020). Uso de smartphones en la infancia y seguimiento del Código PAOS por parte de anunciantes de alimentación. *Revista de Comunicación y Salud*, 10(3), 67–86. [https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10\(3\).67-86](https://doi.org/10.35669/rcys.2020.10(3).67-86)
- Lluna-Ruiz, V., Alguacil, M., & González-Serrano, M. H. (2020). Análisis del disfrute con la educación física, la importancia de las clases y las intenciones de práctica

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

en estudiantes de secundaria: comparativa por género y curso (Analysis of the enjoyment of physical education, the importance of classes and the int. *Retos*, 38, 719–726. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.76941>

López Bartual, M., & Pardo Fernández, A. (2021). ¿Existen los estereotipos de género en la actividad física y el deporte en una muestra de adolescentes de Barcelona? *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 434, 56–65. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi434.998>

Muros Molina, J. J. (2021). Adherencia a la Dieta Mediterránea, Actividad Física y su relación con el Nivel Socioeconómico en escolares de Primaria de la capital de Granada (The relationship of Mediterranean diet adherence and Physical Activity engagement with Socioeconomic Status. *Retos*, 41, 485–491. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.86166>

Rodríguez Garcés, C., Padilla Fuentes, G., & Gallegos Fuentes, M. (2020). Calidad educativa, apoyo docente y familiar percibido: la tridimensionalidad de la satisfacción escolar en niños y adolescentes. *Cuadernos de Investigación Educativa*, 11(2), 157–173. <https://doi.org/10.18861/cied.2020.11.2.2995>

Sánchez-Alcaraz, B. J., Murcia Gálvez, S., Alfonso Asencio, M., & Hellín Martínez, M. (2020). Physical activity level in students regarding age, gender, sport and motivational climate | Nivel de actividad física en estudiantes en función de la edad, el género, tipo de deporte practicado y su orientación motivacional. *ESPIRAL. CUADERNOS DEL PROFESORADO*, 13(27), 160–169. <https://doi.org/10.25115/ECP.V13I27.3659>

Sanz-Martín, D., Ramírez-Granizo, I. A., Alonso-Vargas, J. M., Ruiz-Tendero, G., & Melguizo-Ibáñez, E. (2024). Influencia del apoyo de familiares y amigos en los niveles de actividad física de adolescentes de zonas rurales próximas y remotas (Influence of family and friend support on physical activity levels of adolescents in compulsory secondary education in near and remote rural areas). *Retos*, 58(58), 790–795. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.107089>

Sanz-Martín, D., Ruiz-Tendero, G., & Fernández-García, E. (2020). Relación entre la práctica de actividad física y el apoyo social percibido de los adolescentes de la

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

provincia de Soria. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 9(2), 67–74. <https://doi.org/10.6018/sportk.431141>

Sierra Bravo, R. (2008). *Técnicas de investigación social: teoría y ejercicios* (14a. ed., 5a. reimp). Paraninfo.

Tanné, C. (2023). Actividades físicas y deportivas de niños y adolescentes: de las creencias a las recomendaciones de salud. *EMC - Podología*, 25(2), 1–10. [https://doi.org/10.1016/S1762-827X\(23\)47628-6](https://doi.org/10.1016/S1762-827X(23)47628-6)

Tapia Serrano, M. A., Vaquero-Solís, M., López-Gajardo, M. A., & Sánchez-Miguel, P. A. (2020). Adherence to the Mediterranean diet, and importance of physical activity and screen time in Extremaduran high school adolescents. *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 236–244. <https://doi.org/10.20960/nh.03372>

Taylor, W. C., Baranowski, T., & Sallis, J. F. (1994). Family determinants of childhood physical activity: A social-cognitive model. In R. K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence*. (Issue August, pp. 319–342). Human Kinetics Publishers.

Ventura-Cruz, V. A., Zamora-Mota, H. R., Joaquín-Tineo, H., & Peña-Polanco, J. J. (2023). 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)*, 8(2), 698–718. <https://doi.org/10.23857/FIPCAEC.V8I2.892>

Villasana, M. V., Pires, I. M., Sá, J., Garcia, N. M., Zdravevski, E., Chorbev, I., Lameski, P., & Flórez-Revuelta, F. (2020). Promotion of Healthy Nutrition and Physical Activity Lifestyles for Teenagers: A Systematic Literature Review of The Current Methodologies. *Journal of Personalized Medicine*, 10(1), 12. <https://doi.org/10.3390/jpm10010012>

WHO. (2024, June 26). *Physical activity*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Zamora-Mota, H. R., Santana-Álvarez, J., Ventura-Cruz, V. A., Fernández-Villarino, M. de los Á., Miranda-Ramos, M. de los Á., & Joaquín-Tineo, H. (2022). Influencia del modelo social, actividad físico-deportiva y salud en alumnos de

Artículo original. Percepción del apoyo de los amigos hacia la práctica de actividad física en adolescentes de Cantabria. Vol. 11, n.º 3; p. 1-19, Julio 2025. <https://doi.org/10.17979/sportis.11.3.11769>

secundaria. *Archivo Médico Camagüey*, 27(0), e9263.

<https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/9263>