



International Journal of Developmental and Educational Psychology

ISSN: 0214-9877

revista@infad.eu

Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores
España

De La Torre Cruz, Manuel

**LAS ESTRATEGIAS COGNITIVO-CONDUCTUALES Y EXPECTATIVAS SOBRE SUS
BENEFICIOS MEDIAN LA RELACIÓN ENTRE APOYO SOCIAL Y PARENTAL Y
FRECUENCIA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ADOLESCENTES**

International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 2, núm. 1, january-june, 2018, pp. 209-218

Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores
Badajoz, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349856003022>

Resumen

En los últimos años ha proliferado la idea de concebir la actividad física como una conducta compleja afectada por una multiplicidad de factores. Los enfoques ecológicos son válidos para el análisis de la actividad física infantil y juvenil al permitir incorporar variables de distinta naturaleza (cognitivas, conductuales, interpersonales o ambientales). En este estudio, 494 adolescentes (52.2% chicas), con edades comprendidas entre los 12 y 16 años (Medad = 13.96) informaron del apoyo social (materno y paterno) para la práctica de actividad física, la frecuencia con la que empleaban estrategias de autocontrol para promover su realización, las expectativas de resultado asociadas a dicha práctica y la cantidad de días a la semana que se implicaban en la realización, durante al menos 60 minutos, de actividad física a una intensidad situada entre moderada y vigorosa. Se examinó si las variables de naturaleza cognitiva (estrategias y expectativas) mediaban en la relación entre el apoyo parental percibido y la frecuencia semanal de práctica de actividad física. Los resultados obtenidos revelaron la existencia de una asociación entre el apoyo social percibido y la frecuencia de práctica de actividad física, relación que estuvo mediada paralelamente por el mayor empleo de estrategias de autocontrol y por unas mayores expectativas de resultado sobre los beneficios vinculados a su práctica.

Palabras clave

Apoyo parental, actividad física, estrategias cognitivo-conductuales, expectativas de resultado, adolescentes.

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org



Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto