



TRABAJO FIN DE MÁSTER
MÁSTER UNIVERSITARIO DE INVESTIGACIÓN DE CIENCIAS
SOCIALES Y JURÍDICAS
FACULTAD DE EDUCACIÓN

**INFLUENCIA DE LA FAMILIA EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS
ESCOLARES Y BARRERAS QUE ENCUENTRAN PARA ELLO**

ALUMNA: MARÍA GAMITO CARBALLO

TUTOR: SEBASTIÁN FEU MOLINA

DEPARTAMENTO DE DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN
MUSICAL, PLÁSTICA Y CORPORAL

CURSO 2015-2016

BADAJOS

ÍNDICE

	Página
RESUMEN.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
JUSTIFICACIÓN.....	8
OBJETIVOS E HIPÓTESIS.....	10
I. MARCO TEÓRICO.....	12
1. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	12
2. LA FAMILIA COMO PRINCIPAL AGENTE DE SOCIALIZACIÓN.....	15
3. IMPORTANCIA DEL APOYO PARENTAL.....	17
4. EL PAPEL DE LOS PADRES, COMPORTAMIENTOS Y ACTITUDES.....	19
5. TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL O APRENDIZAJE VICARIO.....	22
6. MODELO SOCIO-COGNITIVO DE TAYLOR Y COLS., (1994).....	25
7. LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	26
8. BARRERAS EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	28
9. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL.....	30
9.1. SEDENTARISMO.....	30
9.2. OBESIDAD.....	33
9.3. ACTIVIDAD FÍSICA.....	36
9.4. DEPORTE.....	38
9.5. EDUCACIÓN FÍSICA.....	42
9.6. SALUD.....	45
9.7. ESTILO DE VIDA.....	46
9.8. BARRERAS PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	47
10. ANTECEDENTES.....	47
II. MARCO EMPÍRICO.....	63
1. PARTICIPANTES.....	63
2. DISEÑO.....	65
3. MATERIALES.....	65

	Página
4. PROCEDIMIENTO Y RECOGIDA DE DATOS.....	72
5. ANÁLISIS DE DATOS.....	74
6. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	111
7. CONCLUSIONES.....	114
8. LIMITACIONES Y LÍNEAS ABIERTAS DE INVESTIGACIÓN.....	117
9. REFERENCIAS.....	118

ÍNDICE DE TABLAS

	Página
Tabla 1. Participantes de cada población.....	64
Tabla 2. Participantes de cada población en función del sexo.....	64
Tabla 3. Test/Retest.....	71
Tabla 4. Cantidad de AF realizada por la familia.....	75
Tabla 5. Práctica de AF de la familia con el escolar.....	76
Tabla 6. Frecuencia con la que la familia anima al escolar a la práctica de AF.....	76
Tabla 7. Importancia que le otorga la familia a la AF.....	77
Tabla 8. Frecuencia con la que la familia ayuda al escolar en la práctica de AF.....	78
Tabla 9. AF realizada por los escolares en función del sexo.....	78
Tabla 10. AF familia/AF escolar.....	78
Tabla 11. Tabla de contingencia AF padre/AF escolar.....	79
Tabla 12. Tabla de contingencia AF hermana/AF escolar.....	80
Tabla 13. Ánimos familia/AF escolar.....	81
Tabla 14. Tabla de contingencia Ánimos padre/AF escolar.....	82
Tabla 15. Tabla de contingencia Ánimos madre/AF escolar.....	84
Tabla 16. Tabla de contingencia Ánimos hermana/AF escolar.....	86
Tabla 17. AF familia con escolar/AF escolar.....	87
Tabla 18. Tabla de contingencia AF padre con escolar/AF escolar.....	88
Tabla 19. Tabla de contingencia AF madre con escolar/AF escolar.....	90
Tabla 20. Tabla de contingencia AF hermano con escolar/AF escolar.....	92
Tabla 21. Tabla de contingencia AF hermana con escolar/AF escolar.....	94

Tabla 22. Ayuda familia/AF escolar.....	95
Tabla 23. Tabla de contingencia Ayuda padre/AF escolar.....	96
Tabla 24. Tabla de contingencia Ayuda madre/AF escolar.....	98
Tabla 25. Tabla de contingencia Ayuda hermana/AF escolar.....	99
Tabla 26. Importancia familia/AF escolar.....	100
Tabla 27. Tabla de contingencia Importancia madre/AF escolar.....	101
Tabla 28. Tabla de contingencia Importancia hermana/AF escolar.....	102
Tabla 29. Barreras en la práctica de AF.....	103
Tabla 30. Barreras/Edad.....	104
Tabla 31. Tabla de contingencia Edad/Barrera 7.....	105
Tabla 32. Tabla de contingencia Edad/Barrera 10.....	106
Tabla 33. Tabla de contingencia Edad/Barrera 14.....	107
Tabla 34. Tabla de contingencia Edad/Barrera 17.....	108
Tabla 35. Barreras/Sexo.....	109
Tabla 36. Barreras/AF escolar.....	110

Nota*: Con el fin de evitar la repetición constante en la redacción de este documento, se ha optado por emplear el género masculino para hacer referencia a personas de ambos géneros (excepto en aquellas ocasiones en que se especifique).

RESUMEN.

Esta investigación pretende estudiar la influencia de la familia (padres, madres, hermanos y hermanas) en forma de apoyo social, influencia social e influencia como modelo (modelo socio-cognitivo de Taylor y cols., 1994) en la práctica de actividad física de escolares de Tercer Ciclo de Educación Primaria así como las barreras que encuentran para dicha práctica. La muestra utilizada estuvo compuesta por 292 escolares de edades comprendidas entre los 10 y los 13 años residentes en poblaciones pertenecientes a la Mancomunidad de Olivenza de los cuales sólo fueron válidos los datos de 279 (51.25 % chicos y 48.74% chicas).

Los datos se obtuvieron de un cuestionario de 25 preguntas resultantes de la fusión y adaptación del “cuestionario de influencias sobre actividad física y la salud”, “cuestionario de actividad física para niños escolares (PAQ-C)” y una pregunta relativa a una escala comparativa percibida por el escolar entre la actividad física realizada por él y la que realizan compañeros de su misma edad y sexo.

Los resultados han mostrado que el miembro de la familia que más influencia ejerce para la práctica de actividad física del escolar en cualquiera de los aspectos estudiados es la hermana así como que el que menos influencia ejerce es el hermano. En cuanto a las barreras, no se encontró relación entre éstas y el género así como tampoco con la cantidad de actividad física realizada por los escolares pero sí en cuanto a la edad.

Palabras clave: influencia, apoyo, modelo, actividad física, familia, escolar, barrera

INTRODUCCIÓN.

La inactividad física está provocando importantes consecuencias en la salud de la población, estableciéndose el sedentarismo como un importante factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas u obesidad (considerado en los países desarrollados como uno de los problemas más importantes de nuestro siglo). Tanto es así que los estudios científicos ponen de manifiesto que la vida sedentaria aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias, obesidad, hipertensión, diabetes, cáncer de colon y cáncer de mama (Janssen, Katzmarzyk y Ross, 2004).

Hoy día, es sabido que el estado de salud, el bienestar y la calidad de vida pueden mejorar con una práctica habitual de actividad física. A pesar de ello, los estudios epidemiológicos demuestran que más de la mitad de los adultos son sedentarios o con unos niveles de actividad física por debajo de los recomendados (Haskell y cols., 2007). Se puede generalizar al afirmar que los niños y los jóvenes son más activos que los adultos pero también que su implicación en la práctica de actividades físicas va disminuyendo a medida que crecen por lo que presentan ya en la adolescencia tasas de sedentarismo bastante alarmantes.

Si esta inactividad física concierne a nuestros menores, se convierte en un aspecto alarmante ya que tanto la infancia como la adolescencia son etapas importantes para la adquisición de hábitos de vida activos y saludables, motivo por el que es de vital importancia motivar la práctica de ejercicio físico desde edades muy tempranas; y la infancia, concretamente, es el período en el que se implantan determinadas pautas de comportamiento que ejercerán una gran influencia en la vida adulta.

Dado que los estilos de vida sedentarios implican determinados patrones de comportamiento que tienen su inicio en la infancia y la adolescencia, es de obligado cumplimiento intentar poner en marcha estrategias desde edades tempranas para aumentar el compromiso de este sector de la población con la actividad física y el deporte, de manera que sigan participando en ellas a lo largo de toda su vida.

JUSTIFICACIÓN.

Diversos estudios muestran que la práctica temprana de actividad física es una variable que determina el pronóstico de la actividad física tanto en la adolescencia como en la vida adulta (Calmeiro y Matos, 1998). Así se puede considerar la iniciación deportiva como el momento más importante para gestar hábitos saludables y conocimientos adecuados hacia la práctica deportiva.

Los niveles de actividad física de los jóvenes constituyen un motivo de preocupación. Existe una gran proporción de niños y adolescentes que no realizan suficiente actividad física ni para mejorar o mantener su salud, ni para consolidar o crear hábitos de práctica física. De hecho, los valores de práctica de actividad física encontrados en diferentes países, son menores de lo que sería positivo para conseguir beneficios tanto en la salud física como psicológica de este sector de la población, encontrando entre ellos problemas serios de sedentarismo (Cantera y Devís, 2002).

Además, actualmente, el deporte es un importante fenómeno social y desde esta investigación se quiere determinar cuál es el nivel de actividad físico-deportiva de niños en edad escolar y su relación con otras variables ambientales, concretamente con los agentes sociales y la influencia que ejercen en la práctica deportiva de los niños así como las barreras que éstos puedan encontrar para su desarrollo.

Con este estudio pueden obtenerse resultados muy útiles ya que a pesar de la conocida importancia que tiene la práctica física como hábito de vida saludable y como mejora de la calidad de vida en los ámbitos físico, psíquico y social, existe una gran proporción de niños y adolescentes que no cumplen las recomendaciones relativas a la práctica de actividades físicas moderadas e intensas (Tammelin, Ekelund, Remes y Nayha, 2007). Por lo tanto, con el fin de que los niños en edad escolar puedan aumentar sus niveles de actividad física y disfrutar de un deporte de calidad, se analizará la participación de la familia y su relación con los niños objeto de estudio en el contexto deportivo puesto que se estima que su actuación influirá en su práctica deportiva, entendiendo que los resultados ayudarán en la detección

de niños que formarán parte de la población de riesgo por su inactividad física y también en la elaboración de adecuados programas para la promoción de un estilo de vida activo.

Este estudio parte de la base de que la práctica deportiva de un niño debe satisfacer unos requisitos de calidad con el fin de proporcionarle una formación integral adecuada y para ello, se considera la participación de los padres y la relación que establecen con sus hijos un aspecto indispensable para la consecución de dicho objetivo ya que como dice Gimeno (2003):

La familia, como agente educativo de influencia directa en la formación ética de los jóvenes, juega un papel trascendental en este proceso. Es necesario por parte de los padres hacerles comprender que el objetivo principal de la práctica deportiva de sus hijos no es ganar, sino formarse tanto personal como físicamente; comprender que el deporte tiene un valor educativo, independientemente de las calificaciones obtenidas; comprender lo enriquecedor que puede resultar para la convivencia familiar, facilitar la práctica deportiva de los hijos cuando están motivados por ello, etc. (p. 21).

De este modo, esta investigación plantea conocer el tipo de relación que se da entre padres e hijos en cuanto a la vida deportiva de éstos así como su nivel de implicación y participación en este contexto.

También es cierto que hoy día la actividad física se encuentra fuertemente vinculada a los temas de salud debido a que la recomendación de hacer deporte cada vez está más presente en el discurso de los adultos, en las prescripciones clínicas de los médicos y en los medios de comunicación (secciones de salud y actividad física en revistas, programas en televisión y radio, etc).

Desde la experiencia personal se ha constatado que las actividades que la infancia desarrolla en su tiempo libre han cambiado radicalmente en las últimas décadas debido sobre todo a la aparición de actividades relacionadas con el avance tecnológico como móviles, videojuegos e internet. Las investigaciones realizadas en países desarrollados, evidencian que el progreso tecnológico está íntimamente relacionado con un determinado estilo de vida (sedentarismo, alcohol, trabajo, etc.)

para el que el ser humano no está preparado según su desarrollo evolutivo. Dadas estas circunstancias, se convierte en una tarea de vital importancia el hecho de que los niños en edad escolar vuelvan a incluir la actividad física en su tiempo libre, desplazando otras actividades de tipo sedentario. Y este descenso en la práctica de actividad física es otro de los motivos que impulsa a estudiar y analizar estos niveles de práctica y sus influencias con el objetivo de poder desarrollar estrategias de la promoción de la actividad física.

OBJETIVOS E HIPÓTESIS.

- Conocer y analizar los niveles de actividad física de una muestra de alumnos de Tercer Ciclo de Educación Primaria de poblaciones pertenecientes a la Mancomunidad de Olivenza (Badajoz).
- Analizar la influencia de la familia sobre la práctica de actividad física (AF) de los niños, evaluando la relación entre la conducta de los agentes estudiados (padre, madre, hermano y hermana) y la actividad física realizada por los niños.
 - Evaluar la relación entre las conductas de modelado de la familia y la práctica de actividad física de los niños.
Hipótesis: Cuanto mayor sea la influencia como modelo que ejerce la familia, mayor será la actividad física realizada por el niño.
 - Evaluar la relación entre la ayuda que ofrece la familia y la práctica de actividad física del niño.
Hipótesis: Cuanto mayor sea el apoyo social que ofrece la familia, más actividad física realizará el niño.
 - Evaluar la relación entre las conductas de la familia relacionadas con los ánimos y la importancia que le otorgan a la actividad física y la actividad física realizada por los niños.
Hipótesis: Cuanto mayor sea la influencia social de la familia sobre el niño, más actividad física realizará éste.

- Identificar y evaluar las principales barreras percibidas como factores inhibidores de la práctica de actividad física.
 - Evaluar el grado en q los niños perciben barreras relacionadas con el tiempo, elementos materiales, seguridad y capacidad de disfrute para la práctica de AF y si existen diferencias por género, edad o cantidad de AF practicada.

Hipótesis:

- Los niños mayores encuentran más barreras para la práctica de actividad física.
- Las niñas encuentran más barreras para la práctica que los niños.
- Los niños que más actividad física practican encuentran menos barreras que los niños que practican poca actividad física.

Antes de dar respuesta a estas cuestiones, se estima oportuno saber el porqué es tan importante y por qué se insiste tanto en que la práctica de actividad física se convierta en un hábito.

I. MARCO TEÓRICO

1. Beneficios de la actividad física.

Las investigaciones realizadas en los últimos años acerca de los beneficios que la actividad física produce han sido muy productivas. A pesar de ello y considerando la práctica de actividad física un factor preventivo, es importante conocer las recomendaciones diarias para cada persona. El programar adecuadamente el ejercicio físico para la salud, reconociendo sus valores educativos, sociales y sanitarios, aprendiendo un estilo de vida sano y manteniendo un compromiso con la vida diaria se torna de obligado cumplimiento (Casimiro y Piéron, 2001).

Recomendaciones sobre actividad física de diversos organismos internacionales relacionados con la salud han determinado que como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa es lo ideal en individuos de 5 a 17 años a pesar de que un tiempo superior al estipulado provocará mayores beneficios. Por otro lado, lo recomendable es que esta actividad física sea en su mayor parte aeróbica y que se incorporase como mínimo tres veces por semana actividades vigorosas que refuercen músculos y huesos especialmente.

Según Ros (2007), centrándonos en la prevención, la actividad aeróbica de baja o moderada intensidad genera unos determinados beneficios en nuestro organismo:

- Sistema Cardiovascular:
 - o Mayor volumen sistólico y mejora de la función cardíaca por un aumento de la masa muscular del miocardio y de su cavidad.
 - o Aumento del número de glóbulos rojos, de la hemoglobina y del valor del hematocrito proporcionando una mayor cantidad de oxígeno disuelto en sangre.
 - o Menor riesgo de infarto de miocardio o angina de pecho.
 - o Mayor eliminación de los productos de desecho, mejorando así el retorno venoso.

- Menor rigidez y mayor elasticidad vascular, produciendo una mejor regulación de la tensión arterial.
- Aumento del número de leucocitos y linfocitos, mejorando el sistema defensivo del organismo.
- Mejora de la circulación periférica lo que desencadena en beneficios de oxigenación.
- Aumento de la capilarización de los vasos sanguíneos.
- Disminución de la frecuencia cardíaca en reposo.
- Sistema respiratorio:
 - Mejora de la función respiratoria.
 - Mejora de la ventilación y oxigenación.
 - Mayor fuerza de contracción, mayor resistencia y mayor eficiencia mecánica de la musculatura respiratoria.
 - Aumento del volumen respiratorio que lleva a una reducción de la frecuencia respiratoria.
 - Mejora de la economía del sistema, produciendo un mejor trabajo respiratorio con menor gasto energético.
- Sistema metabólico:
 - Reducción de los niveles de colesterol LDL, triglicéridos y colesterol total.
 - Aumenta los niveles de colesterol HDL, disminuyendo el riesgo de hiperlipidemia y arteriosclerosis.
 - Los órganos desintoxicadores mejoran su funcionamiento.
 - Favorece el peristaltismo intestinal.
 - Facilita la movilización y la utilización energética del almacenamiento de la grasa, combatiendo de esta manera la obesidad.
- Sistema óseo y articular:
 - Permite al hueso soportar una mayor tensión debido a una mejora de la ordenación trabecular.
 - Aumenta la mineralización y la densidad ósea provocando que los huesos consigan una mayor resistencia y elasticidad.
 - Favorece la osteoblastosis (construcción de hueso).
 - Estimulación de los cartílagos de crecimiento.

- Disminuye el riesgo de lesiones articulares por un fortalecimiento de sus componentes, es decir, cartílagos, ligamentos y tendones.
- Prevención de la osteoporosis.
- Prevención de defectos posturales.
- Sistema muscular:
 - Aumenta la fuerza del músculo y los tendones, protegiendo a las articulaciones próximas.
 - Produce hipertrofia muscular.
 - Aumento del peso magro y disminución del peso graso corporal.
 - Evita lesiones musculares por una mejora de la elasticidad muscular.
 - Mejora de los movimientos articulares por una regulación en la producción de líquido sinovial.
 - Mejora del equilibrio postural.
 - Mejora el tiempo de reacción y la velocidad en la contracción muscular.
 - Mejora de la coordinación intermuscular e intramuscular.
- Mecanismos de carácter psicológico:
 - La mejora de la condición física general genera un aumento de la sensación de competencia, control y autosuficiencia.
 - El individuo aprende a regular su activación.
 - Evasión de pensamientos, emociones y conductas negativas.
 - Disfrute y distracción.
 - Da lugar a un refuerzo social que se asocia a un mejor estado psicológico.
 - Evita la ansiedad, el estrés y la depresión.
 - Aumento de la autoestima y la seguridad.
 - Proporciona estabilidad emocional.
 - Mejora del autocontrol.

Para conseguir todos estos beneficios, especialmente los psicológicos, es necesario tener una práctica de ejercicio físico atractiva, divertida y estimulante. La competencia motriz favorecerá su participación en la práctica de actividad física provocando sensaciones de bienestar y de mejora de la autoestima que

desembocarán en una adherencia en la actividad (Gálvez, Rodríguez y Velandrino, 2009).

Veamos a continuación la importancia de la familia en la participación de este tipo de actividades.

2. La familia como principal agencia de socialización.

El modelo de Berger y Luckmann (1995) sobre socialización primaria, explica la importancia de la familia como principal agencia de socialización. Desde este modelo, el proceso de socialización se manifiesta explícitamente a través de las relaciones e implícitamente mediante la observación, el modelado y el ensayo y error y en ambos los diferentes agentes de socialización desempeñarán un papel fundamental.

La familia, y en concreto padres y madres, se pueden considerar como los agentes socializadores más importantes cuando se trata de promover la participación deportiva de sus hijos (Mota y Queirós, 1996). En edades tempranas, los agentes sociales como la familia, la escuela y los amigos así como características propias del niño como pueden ser la autoestima y la motivación, se posicionarán como determinantes del comportamiento (McPherson, Curtis y Loy, 1989). Así, se puede considerar que la familia y los amigos tienen una influencia directa en la participación deportiva del niño. Dependiendo de la edad, familia, escuela y amigos tendrán más o menos importancia en el comportamiento del niño: los niños (según la teoría de la imitación) harán lo que ven en los adultos, sin embargo el adolescente reproducirá determinados comportamientos sociales a través de la comunicación interpersonal (Torre, 1998).

La familia, a su vez, está influenciada por la sociedad a la que pertenece, adquiriendo rasgos de ésta que se mostrarán en la metodología empleada en la educación de sus hijos (Rodríguez, 2004).

Los diferentes modelos tienen como base de sustentación que toda familia socializa al niño en consonancia con su modo de vida, el cual estará condicionado por el escenario social, económico e histórico de la sociedad a la que pertenece.

Los miembros de la familia deben interaccionar entre ellos para la consecución de valores, reglas y pautas de comportamiento y para conocer cuándo éstos no son los adecuados. Es en la familia donde se originan las primeras experiencias de socialización deportiva y es por ello por lo que las actitudes que ésta mantenga frente a la sociedad en general y al deporte en particular serán determinantes.

Los niños necesitan el apoyo de su familia para establecer sus relaciones sociales, para adquirir unos determinados hábitos y para actuar con responsabilidad (Bradley, Caldwell y Rock, 1988).

Son diversos los aspectos que pueden influir en la actitud de los niños hacia la práctica deportiva como pueden ser:

- La práctica deportiva de los padres y hermanos.
- Actitud de la familia ante el deporte.
- Clase social a la que pertenece la familia.

En este sentido, las familias con una actitud positiva con respecto al deporte, ofrecen refuerzos positivos a sus hijos en el compromiso hacia éste. Y en cuanto a la clase social a la que pertenecen, parece existir un mayor desinterés hacia el deporte en las familias que pertenecen a clases sociales más bajas (Campos, 2011).

En cualquiera de los casos, queda claro que los padres son el agente educador por excelencia, teniendo competencias en la educación “para”, “en” y “mediante”. En relación con la práctica deportiva, la familia juega diferentes papeles entre los que se pueden englobar la creación de un clima positivo para la participación deportiva, el aumento de oportunidades para participar en el deporte o incluso actuando como modelos.

Teniendo en cuenta todo esto, no debemos olvidar que los medios de comunicación de masas también manipulan e influyen en el nivel de actividad física de la población.

3. Importancia del apoyo parental.

Ya se ha mencionado que el núcleo familiar que ofrecen los padres a sus hijos es de vital importancia. Diversos autores (Cruz y cols., 1996; Carratalá, 1997; Castillo, Balaguer, García y Varcárcel, 2004) son los que hablan de la gran trascendencia que tienen los padres como agentes sociales, mostrándose especialmente importante esta relación en el entorno deportivo de los hijos.

Diversas investigaciones son las que demuestran la íntima relación entre las percepciones de los jóvenes sobre el interés de los padres hacia el deporte y los niveles de práctica de sus hijos (Jowett y Timson-Katchis, 2005).

A pesar de ello, actualmente se están desarrollando líneas de investigación que demuestran que es el entorno próximo constituido no sólo por padres, sino también por entrenadores, profesores, amigos, etc. del deportista, quienes desempeñan un papel fundamental en la adquisición de hábitos saludables (Jowett y Timson-Katchis, 2005).

Concretamente en el tiempo de ocio, los padres como núcleo de la familia establecen una especial colaboración en la creación de las bases para la transmisión de normas de comportamiento de los hijos. Si se concretiza, y en referencia a la práctica de actividad física de los adolescentes, los padres influyen en la percepción que éstos tienen de su competencia deportiva (Castillo y cols., 2004). Esta idea es debatida por otros estudios como el de Castillo y Balaguer (2001) quienes determinan que la satisfacción que los padres puedan sentir porque sus hijos (de 11 a 18 años) practiquen actividad física es una de las razones menos importantes para ellos aunque ya Año (1997), advierte que a menor edad del niño, mayor es la influencia familiar.

Otros estudios indican que la familia puede ejercer su influencia en un entorno educativo informal en el que las actividades que se estructuran dentro de ella, crean un ambiente de aprendizaje en el que éste se adquiere de manera natural (Palacios y Rodrigo, 1998). Ello extrapolado al ámbito del deporte, conseguiría una práctica de éste desde un punto de vista educativo e integral. Cuando se afirma que la familia posee una influencia positiva en la configuración de

hábitos deportivos de los niños, no es en alusión a que ésta deba practicar deporte junto con los niños (que también es muy beneficioso) sino que algún miembro de la familia influya sobre la práctica de sus hijos o hermanos. Los padres deben animar y facilitar la práctica de sus hijos pero también deben interesarse en la forma en la que practican y se organizan.

Se torna fundamental percibir que la influencia de la familia es especialmente importante en los primeros años de vida ya que una vez que los niños hayan adquirido el hábito, será la propia práctica deportiva la que sirva de estímulo para continuar en ella. Al superar estas edades, serán otros agentes socializadores los que influirán en esta práctica, hecho que acontecerá cuando la independencia del joven se vaya consolidando (Knop y cols., 1998).

Perís (2003) también dice al respecto que los padres desempeñan una labor fundamental para que sus hijos se enriquezcan de diversas formas en el entorno deportivo y enumera una serie de actuaciones que si son llevadas a cabo por los padres, conseguirán que los hijos se beneficien de la práctica deportiva:

- Se debe garantizar una práctica deportiva de calidad.
- Es importante mostrar interés por la práctica deportiva de los hijos.
- Contribuir con el club o la escuela deportiva en la que practican sus hijos estableciendo un ambiente de colaboración.
- No pueden focalizar su implicación en la actividad deportiva sólo desde el punto de vista de los resultados y es importante mostrarles que ya la mera participación ya es satisfactoria.

También se debe tener en cuenta el triángulo deportivo (entrenador, padres y deportistas) que se funda en la iniciación deportiva de los niños y por ello no debemos olvidar la figura del entrenador (Cruz, 1997; Sánchez, 2001), persiguiendo tres objetivos si a deporte infantil es el tema en cuestión:

- Los miembros de este triángulo deportivo deben establecer una buena comunicación.

- Darle una orientación educativa a la práctica deportiva en la que los padres se interesen por las experiencias deportivas de sus hijos sin interferir en las funciones de su entrenador.
- Alejar la práctica deportiva de la consecución de resultados inmediatos, aceptando éxitos y fracasos, ya que en caso contrario se podría causar cierto estrés en los deportistas.

González y Lleixá (2010) profundizan aún más en el papel de los familiares, determinando que éstos debieran valorar el buen juego y la diversión así como atenuar la consideración por el resultado pero tras la revisión de algunas publicaciones se hace necesario preguntarse si los padres cuentan con la información suficiente al respecto o si son conscientes de la influencia que pueden llegar a ejercer en las actitudes deportivas de sus hijos. Como ejemplo, se muestra la investigación de Vizcarra, Macazaga y Rekalde (2006) en la que parten de la idea de que la opinión de las familias sobre el deporte en edad escolar no siempre coincide con lo que se regula desde las instituciones.

Por otro lado y teniendo en cuenta las limitaciones que presenta el sistema educativo en la promoción de este tipo de actividades fuera del horario escolar, se convierte en esencial incluir a los padres en cualquier estrategia para estimular la adopción y el mantenimiento de estas conductas por parte de sus hijos en edad escolar. Es por ello por lo que una de las metas que desde esta investigación se propone, es analizar la concepción y la implicación de los padres en su propia práctica deportiva y también en la de sus hijos ya que se constituye como uno de los factores que más van a contribuir a determinar este tipo de actitudes en los niños, en su tipo y en su grado de participación (Delgado y Tercedor, 2002).

4. El papel de los padres, comportamiento y actitudes.

Una estructura o modelo centrado en la educación y en el desarrollo de valores del individuo, sería el entorno ideal para la práctica deportiva, algo que a veces no se obtiene porque los agentes implicados en el proceso deportivo no orientan dicha actividad de manera eficaz.

Según Giménez (2000), la iniciación deportiva supone el primer período de formación de un deportista y se va a producir en edades comprendidas entre los 8 y los 12 años aproximadamente.

Respecto al comportamiento de los padres, éstos interactúan en la práctica deportiva favoreciendo o perjudicando la aparición de actitudes positivas de la personalidad durante la ejecución deportiva (Sánchez, 1997). Del mismo modo, juegan un papel muy importante en la formación de características personales del niño deportista (Cruz y cols., 1996). En general, existen muchos beneficios psicológicos con la participación en los deportes juveniles como son el desarrollar destrezas de liderazgo, competitividad, capacidad de cooperación, deportividad, autorrealización y autoconfianza. Mediante la competición y la práctica deportiva el niño aumenta su grado de autocontrol emocional, su autoconfianza y seguridad (Sánchez, 2001).

La actitud positiva de los padres/madres hacia la actividad físico-deportiva extraescolar de sus hijos parece influir en el interés de éstos por dichas prácticas (Ruiz, 2000). La familia ejerce influencias socializantes de una manera importante, manifestándose esto especialmente en la infancia. Los miembros de la familia deben crear un clima positivo para la práctica de actividad físico-deportiva, deben aumentar las oportunidades para participar en el deporte e incluso deberán actuar como modelos (Nuviala, 2003). También se puede acentuar la influencia que los padres ejercen en cuanto a la creación de hábitos deportivos y de alimentación, y el mantenimiento de ciertas actitudes que van en detrimento de los hábitos saludables de los jóvenes (Cordente, García y Sillero, 2008).

Se puede considerar que el ejemplo de los padres es una importante fuente de aprendizaje en el comportamiento del hijo deportista. Por ello mismo, si en la vida del padre la práctica de actividad física toma un papel fundamental, existirán más posibilidades de que ese comportamiento se traslade a su hijo haciéndole participe también por ese interés y participación en el deporte. De hecho, en distintas investigaciones que relacionan la práctica de actividad física de los padres con la de sus hijos, se observa que el hábito de practicar actividad física frecuentemente tanto del padre como de la madre del joven, favorece una

mayor participación deportiva por parte del escolar. Así, la familia es el primer y más potente agente socializador en las primeras edades, transmisor de valores, comportamientos y normas (Casimiro y Piéron, 2001).

De la misma manera, según Boixadós, Valiente, Mimbbrero, Torregosa y Cruz (1998) diversos estudios han puesto de manifiesto que los padres tienen una gran influencia en la participación deportiva de sus hijos, especialmente en la etapa de iniciación donde su influencia es fundamental.

Los consejos y pautas de comportamiento para padres hacia los hijos menores de edad que practican el deporte y que podrían orientar el papel de las familias (Fraile y cols., 2004) son:

- Informar y asesorar en la elección del deporte, dejando que sea la voluntad de los hijos e hijas la determinante.
- Practicar algún tipo de deporte o actividad física, ofreciendo estilos de vida activos.
- Valorar los aspectos de desarrollo físico y salud de los programas deportivos por delante del rendimiento.
- En situaciones de juego, aplaudir tanto las buenas jugadas como el rendimiento.
- Aplaudir las buenas jugadas del equipo contrario, independientemente del resultado.
- Apoyar la tarea del entrenador y no dar instrucciones técnicas que puedan contradecirle.
- Respetar las reglas y las decisiones arbitrales, aunque alguna vez sean equivocadas.
- Promover el respeto y las buenas relaciones entre las aficiones.
- Enseñar a respetar el material deportivo y las instalaciones.
- Colaborar en las tareas de soporte y organización del equipo y la entidad deportiva.

Padres que tienen unas creencias fuertes y positivas sobre la competencia deportiva de sus hijos, está asociado con hijos que tienen elevada su propia percepción y valoran el deporte y niveles de actividad física.

Así, el nivel de práctica y las valoraciones de los padres, el nivel de educación, la existencia de figuras deportistas dentro de la familia y la actitud hacia la práctica deportiva, ejerce una influencia positiva en la participación de los niños en las actividades deportivas (Kotan, Hergüner y Yaman, 2009).

Ya ha quedado claro que los padres juegan un papel fundamental en la transmisión de valores, normas, hábitos, rutinas y costumbres de sus hijos. Sus actitudes y aptitudes de cara a la práctica deportiva también serán fundamentales para su desarrollo personal y social y en muchos casos tendrán un carácter persistente en el tiempo. Teniendo todo esto en cuenta, creemos que los niños pueden adquirir determinados hábitos, entre ellos la adquisición de la práctica deportiva, por imitación, es decir, si ellos ven que sus padres practican, ellos también lo harán. Ésta es la razón por la que este estudio considera oportuno centrarse en el aprendizaje vicario antes de continuar el desarrollo de este trabajo.

5. Teoría del Aprendizaje Social o Aprendizaje vicario.

El conocido aprendizaje vicario o modelado (por modelos) es uno de los métodos de aprendizaje más natural que se produce en el seno de la familia. Consiste en aprender por observación, observando a los que son sus modelos que en este caso son los padres. El niño observa la manera que tienen sus progenitores de responder o de comportarse ante diferentes situaciones: observa su manera de comunicarse, sus prioridades y preferencias, sus valores, sus hábitos, sus conductas, sus actitudes, etc. y cómo no, las consecuencias de todo ellas. En base a ello, si sus padres tienen ciertos hábitos deportivos, esto podría considerarse un buen pronóstico para la práctica deportiva de sus hijos.

Las técnicas de modelado emergen de los principios teóricos del aprendizaje observacional o vicario desarrollado por Albert Bandura (1925); desarrolló la teoría del aprendizaje social en los años 70 y posteriormente la reformuló en los años 80. No obstante, fueron Millar y Dollard quienes subrayaron la importancia de la imitación en los procesos de aprendizaje.

Bandura consideraba que no todo el aprendizaje se debía a la experiencia directa sino que también aprendemos por observación o imitando la conducta de

otros. Para él, existían una serie de razones que le hicieron ver que el encadenamiento de conductas en el aprendizaje operante no era suficiente en la adquisición de un comportamiento. Los motivos que le llevaron a este razonamiento fueron que el planteamiento anterior:

- No explicaba la aparición de conductas totalmente nuevas.
- Presentaba inconvenientes para la explicar la adquisición de segmentos largos de conducta sin recurrir a procesos lentos y graduales de condicionamiento.
- No explicaba cómo un gran número de conductas aparecen y se adquieren sin ser reforzadas directamente.
- En ocasiones, la aparición de estas nuevas conductas se producía bastante tiempo después del proceso de condicionamiento.

Bandura expone el aprendizaje vicario aunque el observador no dé una respuesta de imitación en el momento, como ocurre en otros aprendizajes; el único mecanismo necesario es la asociación de la conducta del modelo con acontecimientos sensoriales que funcionarán como claves para la posterior ejecución por parte del observador. Por otro lado, define el refuerzo vicario como un cambio en la conducta de los observadores que dependerá de la observación de las consecuencias que acompañan la ejecución ajena.

Si extrapolamos esto a nuestro contexto, si los niños observan que los padres realizan actividad física de forma adecuada y que ésta tiene consecuencias positivas en su día a día, tal vez no adquieran este hábito de manera inmediata pero sí lo harán en un futuro. De todos modos, es importante tener en cuenta que el aprendizaje vicario no requiere de un modelo sino que puede presentarse a través de medios simbólicos como pueden ser la imaginación o la transmisión oral o escrita.

¿Cuáles son los procesos que están implicados en el aprendizaje observacional? Según Bandura, los cuatro procesos básicos son:

1. Atención: Las personas no pueden aprender a través del aprendizaje observacional si no perciben la conducta adecuadamente, deben atender a

ella y reconocer lo que caracteriza a determinada conducta. En este proceso influirá la importancia que para el observador tenga la conducta que desea modelar.

2. Retención: El observador debe memorizar la conducta para después ejecutarla, es decir, es necesario que el observador codifique simbólicamente la información relevante para la adquisición y posterior ejecución.
3. Ejecución: La reproducción de la conducta tendrá lugar cuando el observador acepta el comportamiento del modelo como aprendido y cuando considere que derivará en consecuencias positivas.
4. Motivación: Las conductas con consecuencias positivas se aprenden en mayor medida que las conductas con consecuencias negativas.

Para concretizar en las funciones que tiene el modelado se puede considerar que éstas son:

- Aprendizaje de nuevas conductas.
- Promoción e inhibición en la realización de las conductas dependiendo de las consecuencias que éstas tengan para el modelo.
- Incitar conductas.
- Motivación.

La conducta a modelar tendrá mayor o menor éxito en función de una serie de factores:

- Características del modelo: Hay una serie de factores que pueden influir en este tipo de aprendizaje:
 - o Similitud con el observador.
 - o Valor afectivo para el observador.
 - o Consideración o prestigio que tenga para el observador.
 - o Eficacia al realizar la conducta a modelar.
- Características del observador:
 - o Capacidades cognitivas.
 - o Nivel de ansiedad.
 - o Nivel de competencia.

El Informe Skip (estudio sobre los hábitos deportivos de los niños españoles -2006-) considera a los padres como los protagonistas en la implicación en la práctica deportiva de sus hijos, posteriormente a los amigos y tras ellos a los deportistas famosos. Estos datos demuestran lo importante que es concienciar a los padres sobre su papel en la práctica deportiva de sus hijos como patrón necesario en un estilo de vida saludable. Sin embargo, este estudio también aporta datos que demuestran que los padres creen que esta implicación recae en aspectos como verles practicar deporte, apuntarles a actividades extraescolares, etc. en lugar de su propia práctica deportiva como un hábito que pueda ser adquirido por sus hijos o por la práctica deportiva conjunta de padres e hijos.

Existen estudios en los que se tiene en cuenta la influencia que los otros significativos ejercen sobre la práctica físico-deportiva de los niños y para ellos, a continuación se trata el Modelo socio-cognitivo de Taylor, Baranowski y Sallis (1994).

6. Modelo socio-cognitivo de Taylor y cols., (1994).

Son diferentes los modelos teóricos que han intentado dar una explicación al problema de la participación en actividades deportivas así como la creación de hábitos físicos y deportivos que contribuyan a un estilo de vida saludable. Uno de los modelos teóricos más utilizados en el estudio de la posible influencia que pueden ejercer los otros significativos en la realización de actividad física por parte de los niños y adolescentes, ha sido el Modelo social cognitivo (Taylor, Baranowski y Sallis, 1994).

Este modelo considera que la actividad física realizada por el niño puede estar influenciada por factores de dos tipos:

- De tipo interpersonal: Sería la influencia que ejercen los padres, madres, hermanos, hermanas, profesores de Educación Física, entrenadores, amigos, etc.
- De tipo ambiental: Vinculados con la casa o el centro escolar principalmente.

Los considerados “otros significativos”, a su vez, pueden ejercer su influencia de manera directa o indirecta.

- Directa: A su vez puede ser:
 - Influencia de apoyo social: como por ejemplo la información que los otros significativos proporcionan al niño sobre la actividad física, el suministro de material y equipamiento, el apoyo emocional, la ayuda proporcionada para facilitarle su práctica, etc.
 - Influencia social: Estaría relacionada con la presión, el consentimiento, las expectativas que se depositan en el éxito o fracaso de su actividad física, etc.
- Indirecta: Sería la influencia del modelo, más relacionado con el aprendizaje vicario comentado anteriormente: el niño imita los comportamientos vinculados a la actividad física de los agentes sociales que le rodean.

En el instrumento que se ha empleado en esta investigación para dar respuesta a las preguntas que nos han sido planteadas, se plasman cuestiones que hacen referencia al apoyo social, a la influencia social y a la influencia del modelo.

Es precisamente por la escasa participación que demuestran muchos padres en la realización de actividad física de sus hijos, es necesaria la Educación Física como materia necesaria en la adquisición de este hábito.

7. La importancia de la Educación Física.

Hay un porcentaje muy elevado de niños que sólo practican deporte en las clases de Educación Física en la escuela, convirtiéndose éste en el motivo más importante de la existencia de esta materia en el currículo dados los preocupantes niveles de obesidad y sedentarismo que imperan en este sector de la población. Por lo tanto, para muchos de ellos las clases de Educación Física se convierten en la única vía para que practiquen ejercicio. Este factor se ha tenido en cuenta en la investigación y por eso en el cuestionario se incluyen preguntas respecto a la actividad física que se practica en la escuela dentro de las clases de Educación Física.

La práctica físico-deportiva engloba cuatro tipos de situaciones motrices en la que no siempre participan los niños: el deporte federado o institucionalizado, los ejercicios didácticos como práctica no competitiva dirigida por un técnico, los juegos deportivos tradicionales como actividad competitiva no institucionalizada, así como aquella actividad libre, autogestionada por la persona, que favorece el desarrollo humano (Sanz, 2005) pero la Educación Física se puede considerar como la máxima expresión de deporte educativo.

En la edad escolar, además de la socialización y la transmisión de valores que proporciona la actividad física, ésta se posiciona como un elemento fundamental en la promoción de la práctica deportiva futura de los escolares (Sallis, McKenzie, Acaraz, Kolody, Faucette y Hovell, 1997; González y Otero, 2005). A pesar de su importancia, su principal manifestación en el sistema educativo, la Educación Física, tiene un escaso éxito en su objetivo de promocionar estilos de vida activos y es precisamente por ello por lo que ha recibido una mayor atención a nivel europeo. De hecho, el Tratado de Lisboa de 2009 concedió a la Unión Europea una base jurídica para desarrollar el deporte y contribuir a la promoción de los aspectos europeos del deporte.

En este sentido y para entender mejor la situación de la Educación Física en Europa, Eurydice ha confeccionado un informe, “La Educación Física y el Deporte en la escuela en Europa” con el objetivo de analizar la situación de esta materia en la escuela en 30 países europeos y así, poder proporcionar a las escuelas las instalaciones y el horario semanal necesario para que se pueda constatar un progreso en las capacidades de los alumnos.

En las clases de Educación Física, tanto la participación como la disciplina de los alumnos dependen de la motivación y de la satisfacción experimentada en las aulas; de esta manera, Moreno y Hellín (2002), plantean que este grado de satisfacción en las clases de Educación Física, está supeditado al contenido del currículo, a la práctica deportiva del alumno, de su familia y amigos, al género tanto del profesor como del alumno, a la importancia que los alumnos le dan a esta materia en función de las características del docente y a la socialización del fenómeno deportivo.

Centrados en el contexto de la Educación Física, tanto profesores como padres pueden ejercer una influencia sobre una motivación intrínseca de sus hijos hacia esta materia (Escartí y Gutiérrez, 2006).

No sólo en las clases de Educación Física, sino también en la práctica de deporte extraescolar, los niños se encuentran con determinadas barreras que obstaculizan su práctica. Éste será, por lo tanto, el siguiente tema a tratar.

8. Barreras en la práctica de actividad física.

El análisis de las barreras que dificultan la práctica de actividad física ha resultado de suma importancia porque se muestra como una tarea indispensable como paso previo a la planificación de cualquier estrategia para incrementar la motivación hacia la práctica de actividad física así como para el inicio y el mantenimiento de esta conducta. Las barreras nos indicarán la posición que ocupa la práctica de actividad física como adquisición de un estilo de vida saludable en una escala de prioridades.

La importancia de establecer cuáles son estas barreras radica en que como afirman algunos autores (Pate, Freedson, Sallis, Taylor, Sirard, Trost y cols., 2002), las personas que perciben más barreras tienen menos expectativas de ser activos.

En los países desarrollados y debidos a factores como la tecnología, la urbanización o la industrialización, estas barreras han aumentado. Es por ello por lo que la práctica de actividad física rivaliza con una amplia oferta de actividades voluntarias a realizar en el tiempo de ocio.

Existen muchas investigaciones que demuestran que algunos de los factores medioambientales más destacados que pueden interferir en la práctica de actividad física de niños y adolescentes son el acceso a las instalaciones y a los equipamientos, la competencia de la televisión y los ordenadores, la estación del año y los temas de seguridad.

El tiempo que los niños pasan al aire libre está muy relacionado con la práctica de actividad física, de este modo la seguridad física del entorno que les

rodea se convierte en un motivo más de práctica pero sin embargo si existe una percepción negativa de la seguridad del entorno, sus padres no les permitirán la práctica en estas condiciones. Este hecho está íntimamente relacionado con que hoy el número de niños que van andando o en bicicleta al centro escolar haya disminuido de manera tan exagerada, debido a las preocupaciones en torno a la seguridad vial o de los peatones. Ésta es una cuestión que influye a toda la sociedad y que por lo tanto solicita un esfuerzo común.

La barrera que se muestra con una mayor incidencia en los adultos es la falta de tiempo disponible, debido a obligaciones laborales o familiares y especialmente en mujeres (Juarbe, Toruk y Pérez-Stable, 2002).

Dada la importancia que implica la evaluación de los factores que motivan u obstaculizan la práctica de actividad física, también adquieren importancia los instrumentos que nos permitirán evaluar las barreras. De este modo, en la literatura científica existen varios cuestionarios que intentan evaluarlas: nos encontramos con el San Diego Health and Exercise Questionnaire (SDHEQ; Rauh, Hovell, Hofstetter, Sallis y Gleghorn, 1992) que contiene una escala de 16 aspectos relativos a las barreras para la realización de actividad física en el tiempo de ocio evaluadas en una escala Likert de 1 a 5.

El United States Department of Human Health Services (USDHHS, 1999) con el "Barriers to being active quiz" también está destinado a la evaluación de las barreras; está constituido por 21 items que se dividen en 7 factores: falta de tiempo, influencia social, falta de energía, falta de voluntad, miedo a lesionarse, falta de habilidad y falta de recursos.

Otra opción para realizar un análisis de las barreras serían las encuestas no estandarizadas en forma de entrevista.

En nuestro idioma, en lengua castellana, contamos con el Autoinforme de las barreras para la práctica de ejercicio físico (ABPEF), (Capdevila, 2005) a pesar de que no se ha comprobado ni su validez ni su estructura factorial. Este instrumento consta de una serie de afirmaciones que pueden considerarse barreras para la

realización de actividad física y está compuesto por 20 ítems que se distribuyen en 4 factores: imagen, motivación, condición y organización.

En cuanto al instrumento que ha sido utilizado en esta investigación para realizar los análisis oportunos, se hablará más adelante, cuando se haga referencia al método.

9. Delimitación conceptual y revisión bibliográfica de fundamentos teóricos.

En nuestro ámbito existen muchos medios deportivos que carecen de base científica y es debido a ello a que de manera habitual, suelen utilizarse términos parecidos para referirnos a conceptos diferentes relacionados con la actividad física y la salud por lo que se convierte en necesario hacer una revisión de los términos que se van a utilizar a lo largo de este estudio.

9.1. Sedentarismo.

El sedentarismo se ha convertido en uno de los principales factores de riesgo para enfermedades como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y distintos tipos de cáncer y su relación con la obesidad y el síndrome metabólico es evidente. Además de los problemas físicos asociados, en los escolares sedentarios (de 4-15 años) aparecen más habitualmente problemas relacionados con la salud mental, en especial problemas emocionales, problemas de conducta, problemas con compañeros y dificultades de relación social (Rodríguez, De la Cruz, Feu, Martínez, 2011).

Sin embargo, y a pesar de lo sencillo que pueda parecer el término, no se ha consensuado una definición universal del sedentarismo, dificultando su diagnóstico y también su intervención.

Desde la comunidad médica se establece una lucha por la alarmante prevalencia del sedentarismo y un llamamiento a los organismos por emprender políticas encaminadas a la promoción de la actividad física desde la prevención primaria ya que casi todos los esfuerzos por combatirlo parten una vez que ha aparecido el problema. Esta llamada de atención tiene su razón en que la

inactividad física o sedentarismo no se relaciona sólo con conductas individuales sino que existen múltiples factores que pueden originarla como pueden ser la ausencia de espacios verdes, la escasa oferta de actividades, los obstáculos para practicar un deporte, la contaminación ambiental, el tráfico, etc.

Pero es precisamente porque se reconoce la carencia de una herramienta sencilla de evaluación del grado de sedentarismo y dado que la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia se relaciona con mayores niveles de actividad física en la edad adulta, por lo que tanto autoridades como gobiernos, educadores, sanitarios, otros profesionales y familia deben aunar esfuerzos por promocionar la actividad física desde la más tierna infancia como medida para enfrentarnos al ritmo de nuestra sociedad actual en la que imperan diversos aspectos que no favorecen la actividad física (sistemas de transporte, tecnología, etc).

En base a todo ello, el sedentarismo se puede entender como una forma de vida caracterizada por la ausencia de actividad física que es considerada actualmente el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante en todo el mundo, sólo por detrás de la hipertensión, el consumo de tabaco y la hiperglucemia. Autores como Van der Horst, Paw, Twisk y Van Mechelen (2007) explican que en algunos estudios la conducta sedentaria es definida como el nivel bajo de actividad física o la insuficiente cantidad de actividad física de acuerdo con las recomendaciones internacionales.

Precisamente, para establecer cuál es el nivel de actividad física para no considerarse una persona sedentaria, es necesario consultar las recomendaciones diarias de actividad física. La OMS establece que los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa y que ésta debería ser en su mayor parte aeróbica (estos 60 minutos no tienen el porqué de destinarse a trabajar con una sola actividad ya que pueden trabajarse distintas actividades de tiempos más cortos y sumar esos intervalos); también recomiendan que al menos dos días a la semana esta actividad física debe incluir ejercicios de mejora de la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad. Lógicamente, estas recomendaciones son los niveles mínimos que se tienen que alcanzar para conseguir beneficios para la salud. Y es que en España, el 66% de los niños y niñas de hasta 15 años afirman no realizar o realizar de forma

esporádica alguna actividad física a lo largo de la semana durante su tiempo libre (Ara, Vicente-Rodríguez, Moreno, Gutin y Casajus, 2009). Por este motivo, profesionales de distintos países en el campo de la salud, consideran un objetivo prioritario de salud pública la promoción de la actividad física entre los jóvenes (Welk, Eisenmann y Dollman, 2006).

Según Ekelund (2015) el sedentarismo se vincula con el doble de muertes que la obesidad y en su último estudio afirma que sólo bastan 20 minutos de actividad física para reducir entre un 16% y un 30% el riesgo de muerte prematura.

Campillo (2011) explica que el modo de vida del hombre de hoy no se configura coherentemente con la predisposición biológica del ser humano lo que afecta tanto a nuestra dieta como a nuestros niveles diarios de actividad. Y es que especialmente en los países desarrollados, desde mediados del siglo XIX, ha tenido lugar un avance científico y tecnológico que ha derivado en un tipo de vida en la que ya no es necesario un gran esfuerzo físico y sin embargo, hay una gran existencia y consumo de energía.

Los niveles de actividad física pueden medirse con métodos diferentes que van desde el uso del agua doblemente marcada (técnica de laboratorio muy cara) y la observación directa (no es oportuna si queremos analizar a un gran número de niños porque se precisan de muchos observadores) al empleo de acelerómetros, pulsómetros y podómetros (no pueden medir diferentes tipos de actividad física y además exige un nivel importante de realización por parte de los niños) y a otros basados en técnicas subjetivas como pueden ser los autoinformes, las entrevistas, los diarios y los cuestionarios. En esta investigación, se ha optado por éste último aunque se debe reconocer que a pesar de haber sido poco costosa y fácil de utilizar para una muestra del tamaño de la nuestra, tiene el inconveniente de que los niños dan respuesta a preguntas referentes a la actividad física realizada en la última semana.

9.2. Obesidad.

La obesidad y el sedentarismo están íntimamente vinculados y en la literatura científica configuran un tándem. Tanto es así que Campillo (2011) explica que concretamente la obesidad infantil es más atribuible al sedentarismo que al factor nutricional. Esto es especialmente evidente en la infancia porque se observa que se ha producido una disminución importante en el gasto energético diario de los menores debido, sobre todo, al exceso de las alternativas de ocio virtual. La obesidad, junto con el sedentarismo, se ha convertido en un problema epidemiológico que tiene importantes efectos sobre la salud y la calidad de vida de las personas y un problema sanitario de gran trascendencia con altos costos de la atención a la salud.

Existen diferentes definiciones de obesidad en función de los diferentes estudios, lo que puede dificultar la comparación de sus resultados a pesar de existir la idea generalizada de la importancia de seguir las recomendaciones generales para determinar el riesgo de obesidad en la población infantil. Debido a esta diversidad y para detectar la población de riesgo aquejada de esta enfermedad, cada país ha elaborado sus propias tablas; sin embargo, la Organización Mundial de la Salud ideó unos baremos para solucionar estos problemas (serán los que aquí se contemplarán).

La obesidad es una enfermedad metabólica multifactorial que consiste en un incremento del peso corporal provocado por un exceso que pone en peligro seriamente la salud. Las causas de este aumento de peso pueden ser sociales, fisiológicas, metabólicas, moleculares y genéticas. El aumento de la prevalencia de la obesidad infantil suele ser debida a la combinación de una alimentación inapropiada y a la propensión de realizar una menor actividad física provocada por un mayor tiempo destinado a la realización de actividades sedentarias.

Generalmente se evalúa la obesidad usando el Índice de Masa Corporal (IMC), que se define como el peso en kilogramos de un sujeto, dividido por el cuadrado de la altura en metros (Kg./m²). Un IMC por encima de 25 Kg./m² es interpretado como sobrepeso y por encima de 30 Kg./m² es obesidad.

Según datos de la OMS, actualmente existen en el mundo unos 300 millones de adultos diagnosticados como obesos y más de mil millones tienen sobrepeso, convirtiéndose la obesidad y el sobrepeso en el mayor riesgo para las enfermedades crónicas. Si se hace referencia a la obesidad infantil, se puede considerar como ya epidémica en algunas áreas y está en aumento en otras; se estima que, globalmente 22 millones de niños menores de 5 años presentan sobrepeso. En España, su prevalencia es cercana al 14%, lo que supone niveles superiores a los existentes en otros países desarrollados (Rodríguez, Novalbol, Villagran, Martínez y Lechuga, 2012).

Como ya se ha mencionado anteriormente, es importante hacer frente a este problema lo antes posible ya que como nos confirma Rodríguez Rossi (2006), la probabilidad de que la obesidad infantil se extienda a la edad adulta puede aumentar desde el 20% a los cuatro años de edad, al 80% en la adolescencia. Y para hacer frente a ello, surgen programas como la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) desde el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en el año 2005, con el propósito de concienciar a la población acerca del problema que la obesidad supone para la salud y de promover iniciativas que permitan a los ciudadanos adquirir hábitos de vida saludables.

Por otro lado, el estudio enKid (1998-2000) surgió por la necesidad de conocer la dimensión epidemiológica de la obesidad para, de esta manera, desarrollar adecuados programas de prevención y tratamiento. El estudio enKid es un estudio transversal cuyos participantes supusieron una muestra aleatoria de la población española con edades comprendidas entre los 2 y los 24 años. Los resultados obtenidos la prevalencia del sobrepeso y la obesidad suponen el 26'3%, encontrando una diferencia estadísticamente significativa ya que es más elevada en los varones (15'6%) que en las mujeres (12%). Concretamente, los niveles más elevados se encontraron en varones de entre 6 y 13 años y en las mujeres de entre 6 y 9 años.

Además, el estudio enkid proporciona también la siguiente información:

- La prevalencia de la obesidad es mayor en niños y niñas con un nivel socioeconómico bajo.
- La prevalencia de la obesidad es mayor en niños cuyos padres tienen un nivel bajo de estudios, particularmente si la madre tiene un nivel cultural bajo.
- Las tasas de prevalencia de obesidad más llamativas se observaron en la zona sur y las más bajas en las zonas noreste y norte.
- Los hábitos alimenticios guardan relación con la prevalencia de obesidad:
 - A partir de los 6 años en los niños y en las chicas entre los 14-17 años.
 - En los chicos a partir de los 14 años hay una diferencia estadísticamente significativa en el consumo de productos azucarados, bollería, embutidos y refrescos azucarados entre los obesos y los no obesos.
 - Tanto chicos como chicas que realizan un desayuno completo, tienen menos niveles de obesidad que los que no lo hacen.
- El estilo de vida guarda relación con la prevalencia de obesidad:
 - Los chicos y chicas que aplican un mayor número de horas a actividades sedentarias como el estudio, ver la televisión, jugar a videojuegos, etc. tienen una mayor prevalencia de obesidad que los que destinan menos tiempo a este tipo de actividades.
 - La prevalencia de obesidad es mayor en las chicas que ven más de dos horas la televisión que en aquéllas que la ven menos de una hora.
 - La prevalencia de obesidad aumenta tanto en chicos y en chicas que no practican ningún deporte habitualmente en comparación con los que sí lo hacen.
 - A partir de los 14 años, la prevalencia de obesidad es mayor tanto en chicos como en chicas fumadoras en comparación con aquéllos que no fuman.

Pero, ¿qué ha causado esta epidemia mundial de obesidad? Pues, al igual que en el sedentarismo, esta enfermedad encuentra sus orígenes en el crecimiento económico, la modernización, la urbanización, etc.

Conocidos el sedentarismo y la obesidad así como las implicaciones que éstas pueden tener, se puede dar paso a la definición de actividad física como medio para combatirlas.

Actividad física, deporte, ejercicio o educación física suelen confundirse porque todos se basan en el movimiento y la motricidad. Sin embargo, existe diferencia entre ellos.

9.3. Actividad física.

Sánchez Bañuelos (1996) la define como “el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. (p. 26).

En esta definición sólo se contempla un parámetro cuantitativo que haría referencia al grado de consumo y a la energía necesaria para ejecutar un movimiento (vendría medido por el volumen, la intensidad y la frecuencia de la actividad). Dentro del gasto energético al que hacen referencia todas las anteriores definiciones, no se incluiría el derivado del metabolismo basal.

La Organización Mundial de la Salud extiende el concepto incluyendo en todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas. En este caso ya se contemplaría un componente cualitativo que haría referencia al tipo de actividad que se realiza, así como el propósito y el contexto para llevarla a cabo.

Sin embargo, en las anteriores definiciones no se manifiesta el carácter de práctica social que tiene y es por ello que Devís y cols. (2000) la definen como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea". (p. 16). Estos mismos autores afirman que “la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural. De ahí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones”. (p. 12).

Dada la generalidad del término, Bouchard, Shepard, Stephens, Sutton y McPherson (1990) formularon una clasificación que diferenciaba la actividad física como tarea física vinculada a la ocupación laboral, tareas domésticas, Educación física como requisito en los sistemas educativos y actividades físicas relacionadas con el ocio y la recreación. En base a ello, se diferencian la actividad físico-recreativa, la actividad físico-deportiva y la actividad físico-educativa. Esta diferenciación es importante ya que en el instrumento de evaluación que se utiliza en este estudio, contempla la actividad física que los participantes de esta investigación realizan tanto en su tiempo libre como en la escuela.

Siempre han existido actividades físico-recreativas pero si nos ceñimos a nuestro país, ha sido en los últimos cuarenta años cuando este tipo de actividad ha tenido una clara repercusión social. Camerino y Castañer (1991) definen este tipo de actividades como:

Aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que se puede generar, aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización al no buscar una competencia ni logro concreto. (p. 14).

Este tipo de actividad física sería el destinado a disminuir los efectos negativos que afectan socialmente a la población.

Pérez (2003) plantea una aproximación al concepto de actividad física recreativa reflejando ésta como aquella que se puede desarrollar durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas-competitivas) sin importar cualquier escenario que sea el espacio donde se desarrolla, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora. Esta definición no parece muy adecuada ya que el objetivo de la actividad física en cuestión es el que hace que podamos clasificarla como recreativa, deportiva o

educativa (siguiendo la clasificación de Bouchard, Shepard, Stephens, Sutton y McPherson, 1990).

Le Boulch (1991) es un defensor del modelo educativo y considera a la actividad físico-educativa como aquella que debe permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices, en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales. Seirul'lo (1995) refleja la necesidad de atribuir a los valores educativos del deporte aquéllos que se van haciendo patente en los individuos gracias a las condiciones en las que se practicó, y en las que el técnico deberá incidir a partir de su intervención didáctica, independientemente del tipo de especialidad deportiva.

Básicamente, en este tipo de actividad física (la educativa), se trata de desarrollar todos los valores sociales y educativos en cada uno de los contextos socioculturales en los que ésta tenga lugar, destacando estos aspectos sobre los competitivos. En este sentido, es necesario incorporar a la cultura y a la educación, conocimientos, destrezas y capacidades que contribuyan al desarrollo personal y a una mejora de la calidad de vida, relacionadas éstas con el cuerpo y la actividad motriz.

Por último, existe un concepto relacionado con la actividad física, el ejercicio físico. Éste es fundamental para conseguir el principal objetivo de la actividad física, es decir, mejorar la salud de las personas que la practican.

9.4. Deporte.

El siguiente término a definir es el de deporte, como la forma más común y habitual de actividad física. El deporte es uno de los fenómenos sociales más importantes de este siglo así como la forma más común y habitual de actividad física y se ha practicado a lo largo de toda la historia con un fin lúdico. Ha sido por la influencia de determinadas culturas que lo han fomentado, el hecho de que se haya generalizado. No obstante, anterior a su origen lúdico, se puede considerar el desarrollo innato de determinadas destrezas que el hombre desarrolló para interactuar con el medio ambiente

Fue en la década de los 70 cuando el deporte se convierte en nuestro país en una exigencia social más ya que la práctica deportiva se extiende a un sector más amplio de la población, la enseñanza y la práctica del deporte en la escuela es cada vez más estricta, el deporte adquiere la posición de derecho y servicio público, y se amplían y modernizan los equipamientos deportivos

La influencia mediática del deporte antes era estudiada sólo desde la política y la economía pero hoy se aborda desde el punto de vista del ocio, la salud, la moda, la educación, etc., es decir, relacionada con los estilos de vida.

El concepto deporte es, sin duda, “polisemico, polivalente” (Cagigal, 1981, p. 37), de hecho “el deporte cambia sin cesar y amplía su significado, tanto al referirse a una actitud y actividad humana, como al englobar una realidad social” (Cagigal, 1981, p. 24).

En la Carta Europea del Deporte para Todos (1975), éste se entiende como:

Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles. (p. 8).

Parlebas (1981), citado por Hernández Moreno (1994) define el deporte como “situación motriz de competición reglada e institucionalizada” (p. 15); posteriormente este último autor, Hernández Moreno (1994) añade el aspecto lúdico, convirtiendo esta definición en: “situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada” (p. 15).

Romero (2001) entiende el deporte como “cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o victoria a título individual o de grupo” (p. 17).

Castejón (2001) contribuye con una definición bastante amplia y aplicable a cualquier disciplina deportiva:

Actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando

sus características individuales y/o en cooperación con otro/s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo". (p. 17).

En cuanto a su estructura, los análisis praxiológicos que pretenden conocer su estructura funcional o su lógica interna, determinan como elementos configuradores de la estructura de los deportes los siguientes:

- La técnica o modelos de ejecución: Son las acciones mecánicas que el individuo realiza para hacer operativa la conducta motriz deseada. Éstas son específicas de cada deporte en particular.
- Reglamentación: Especifica las normas para regular lo que está permitido y lo que no en cada uno de los deportes.
- Espacio: Hace referencia al espacio físico en el que se desarrolla la acción de juego (viene delimitado en el reglamento) y al espacio sociomotor, es decir, a las distancias de interacción que se establecen entre dos o más jugadores durante el desarrollo de la acción de juego. En función de las características del espacio, los deportes podrán ser: estandarizados o sin incertidumbre y no estandarizados o con incertidumbre.
- Tiempo: Tanto el establecido en el reglamento como el que hace referencia al ritmo de juego.
- Comunicación motriz: Tipo de relación que se establece entre los jugadores y que clasificará a éstos en deportes psicomotores o deportes sociomotores.
- Estrategia motriz: Intencionalidad de las acciones motrices que pertenecen al juego.

Se tiene que tener en cuenta que éste es entendido como fenómeno social desde el último cuarto del siglo pasado. Y es la evolución del deporte la que obliga a su delimitación para no equivocar las distintas actividades y así, existen diferentes formas de entender y practicar el deporte: deporte pedagógico o educativo, deporte para todos y deporte competición. Ésta es la clasificación empleada en la Carta Europea del Deporte para todos, 1975:

El deporte educativo o pedagógico además de tener un valor educativo, hace referencia al que es utilizado en la Educación Física escolar en el proceso de desarrollo integral. Su objetivo sería proporcionar al individuo una formación motriz que lo capacite para el aprendizaje de gestos y destrezas que le permitan explorar sus capacidades funcionales y debe ir encaminado a la formación integral del individuo.

El deporte educativo o pedagógico debe integrar dos visiones:

- El deporte como medio:
 - o Se educa en la relación social, en la comunicación, en la mejora de las capacidades físicas, en el equilibrio psíquico, etc.
 - o Los resultados no tienen tanta importancia sino que ésta reside en la experiencia por la que pasa el individuo.
- El deporte como fin:
 - o El deporte, al ser un elemento fundamental de nuestra cultura, se convierte en objeto de enseñanza: competencia cultural, social y ciudadana.
 - o Se educa no sólo a futuros practicantes sino también a futuros espectadores deportivos: el aprender a aprender y la reflexión crítica sobre modelos culturales y sociales que transmite el deporte competitivo se vuelven ejes de actuación fundamentales.

El deporte competición, por su parte, conlleva un alto grado de exigencia en una disciplina específicamente. Sus principales características son:

- Se centra en los resultados.
- Exige un entrenamiento sistemático y metódico.
- Básicamente consiste en reproducir hasta automatizar habilidades de un solo deporte.
- Explota al límite las posibilidades físicas del deporte.

Estas características no son negativas para el adulto profesional. El problema surge cuando se intenta reproducir este esquema en el proceso de educación de un niño o adolescente. De hecho, existen muchos estudios que determinan un elevado

número de horas de entrenamiento en niños que compiten. Esta focalización del deporte sobre la competición sólo tiene una clara consecuencia: el abandono prematuro de la práctica deportiva.

En cuanto al concepto de deporte para todos, éste surgió en 1966 como objetivo prioritario del programa del Consejo de Europa en materia de deporte. Dos años después y con la finalidad de definir el contenido de este concepto, se creó un grupo de planificación que destacó el carácter socio-cultural de éste. Este grupo determinó que debido a diferentes factores de la sociedad moderna, se podrían desnaturalizar tanto las condiciones de vida como de trabajo del hombre y determinó que el objetivo general del deporte para todos sería permitir a todas las personas (indistintamente de la edad y del sexo), conservar las capacidades físicas y psíquicas necesarias para la supervivencia.

El deporte para todos pretende difundir los valores sociales, educativos y culturales del deporte a toda la población, estableciéndose como una política deportiva que pretende conseguir la mayor participación de cualquier estrato de la población.

Cagigal, por su parte, distinguió entre deporte espectáculo y deporte praxis. El primero ha adquirido una importancia (económica, social incluso política) incuestionable. Sus protagonistas son admirados y venerados como héroes, como ídolos. Es practicado por unos pocos (la élite) y tiene unas características poco educativas. Este tipo de deporte es producto de la sociedad en la que vivimos, competitiva y jerarquizada que ha traspasado estas características al juego originario. Por el contrario, el deporte praxis está al alcance de todos, busca la práctica generalizada con el objetivo de divertir, evadir y proporcionar salud.

9.5. Educación Física.

En el instrumento que se ha utilizado en esta investigación (cuestionario), se tienen en cuenta los distintos deportes y actividades físicas practicadas en las clases de Educación Física para determinar el nivel de actividad de los participantes de nuestro estudio. Y es que la creciente demanda de actividad física, hace que la Educación Física busque crear hábitos para crear autonomía y competencia en los

alumnos para que de esta manera, disfrute de las posibilidades que deportivamente le ofrece la sociedad. La Educación Física como materia tiene una estrecha relación con la salud y la calidad de vida por lo que el concepto que se le asignó a esta área como “maría” no tiene sentido actualmente al perseguir tan cruciales objetivos.

A la hora de definir la Educación Física, surge el problema, según González (1993) de que éste es un término polisémico que admite diversas interpretaciones dependiendo del contenido que se le asigne, del contexto en el que se utilice y de la concepción filosófica de la persona. No obstante, este mismo autor la define como “la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento, y con ellas el resto de sus facultades personales” (p. 46).

Pedraz (1988) puede considerarse como uno de los autores que más ha indagado en este término y la considera como una “ciencia que estudia aquellos fenómenos que siendo identificables por sus variables educativas, pertenecen al ámbito de la actividad motriz” (p. 60).

Parece atrevido hablar de Educación Física a lo largo de la historia y se considera más oportuno hablar de actividad física hasta el momento en que esa actividad física entra en la escuela y pasa a ser una materia educativa, lo cual como es lógico no sucede hasta que hay un interés social en educar a los jóvenes. Será a partir del s. XIX cuando se concretan las escuelas gimnásticas que se corresponden con las distintas concepciones de la actividad física y por tanto de sus funciones. Ya en este siglo por las virtudes que cada escuela asigna a su estilo de ejercitación física hace que estas prácticas entren en el sistema escolar (por supuesto en este siglo y en plena revolución industrial, en algunos países sólo cubría a un grupo de privilegiados).

Escuela y sociedad están íntimamente relacionadas de manera que la primera debe adaptarse a la segunda y si se tiene en cuenta que existen problemas de salud pública que cada vez afectan más a la población infantil, como son la obesidad y el sobrepeso, es inevitable que la Educación Física escolar haga todo lo posible para enfrentarse a este problema.

La obesidad y el sobrepeso se han convertido en uno de los más importantes problemas de salud pública cuya prevalencia va en aumento en la población infantil y es por ello por lo que se debe intervenir desde los centros escolares, impulsando actividades y programas que pueden atenuar este problema, como por ejemplo combatir la obesidad desde la Educación para la salud.

Es importante que el docente de Educación Física detecte al alumnado en situación de riesgo, les informe de los problemas de salud que pueden ocasionar la obesidad y el sobrepeso así como motivarles hacia el cambio. También se podrían crear grupos especiales de refuerzo educativo que cada semana tengan un par de horas extras con el objetivo de ayudarles a superar el problema. El profesor de Educación Física debe diseñar un plan que incluya como objetivos la pérdida de peso, la realización de actividad física, una dieta saludable, la modificación del comportamiento, adquisición de un estilo de vida y de hábitos saludables y participar con la familia para su consecución.

Para aumentar los niveles de actividad física se debe reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias e impulsar las actividades al aire libre con un objetivo recreativo, fomentando su participación en actividades deportivas en función de sus intereses. Se trata de conseguir un cambio de hábitos que se prolongue en el tiempo. A pesar de ello, la consolidación de hábitos es el resultado de un complejo proceso de socialización y motivación en el que interaccionan aspectos personales y ambientales (Fernández, Contreras, García y González, 2010).

Las finalidades de la Educación Física son desarrollar en las personas su competencia motriz y adquirir competencias relacionadas con la salud. En el informe Eurydice, de la Comisión Europea de 2013, se menciona que el 80% tanto de niños como de niñas en edad escolar sólo practican actividad física en la escuela, motivo más que primordial para que se le otorgue a la Educación Física el papel que se merece en cuanto a la adopción de hábitos saludables en nuestra población infantil.

Por otro lado, un estilo de vida saludable ayuda a conservar y mejorar la salud, por lo tanto, la actividad física constituye un factor de vital importancia por

formar parte de este estilo de vida. Pero en este contexto, ¿qué se entiende por salud?

9.6. Salud.

La Organización Mundial de la Salud (1948) la define como “el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades”.

En este sentido, la práctica regular de actividad física contribuye al abandono de los malos hábitos para la salud y promueve cambios en el estilo de vida de las personas que suponen unos beneficios (físicos y fisiológicos, psíquicos y sociales) que a largo plazo se traducen en una mejora de la salud y calidad de vida. Esta relación que se establece entre la actividad física y la salud puede observarse desde diferentes perspectivas (Devís, 2000):

1. Rehabilitadora o curativa: “considera a la actividad física como si de un medicamento se tratara, es decir un instrumento mediante el cual puede recuperarse la función corporal enferma o lesionada y paliar sus efectos negativos sobre el organismo humano”. La práctica de actividad física es entendida como un medio para recuperar el buen estado de salud.
2. Preventiva: “utiliza la actividad física para reducir el riesgo de que aparezcan o se produzcan determinadas enfermedades, ocupándose del cuidado de la postura corporal y la seguridad en la realización de los ejercicios”. Es una manera de evitar enfermedades y lesiones.
3. Orientada al bienestar: “considera que la actividad física contribuye al desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de las enfermedades o lesiones”. En este sentido la práctica de ejercicio físico y/o deporte se realiza por el placer y la satisfacción q produce a uno mismo.

Se puede comprobar, después de ver los diferentes enfoques que existen respecto a la relación de actividad física y salud, que la perspectiva rehabilitadora y la preventiva se encuentran vinculadas a las diferentes patologías o lesiones. Sin embargo, siguiendo la definición de la OMS respecto al concepto “salud” se debe de

tener en cuenta el aspecto social si se desea obtener de la práctica de actividad física y deportiva unas mayores ventajas y beneficios para la salud. Igualmente, es importante considerar que las tres perspectivas no son independientes sino que están relacionadas directamente.

Hoy día, la salud se propone como algo más que una lucha contra la enfermedad. De hecho, puede llegarse a considerar que la definición propuesta por la OMS ha quedado algo obsoleta debido a que la idea de salud responde además a una condición histórica, pues en cada momento, cada sociedad puede tener una visión particular de la misma. Desde este punto de vista, hoy se entiende como un concepto multidimensional que depende de la interacción de factores sociales, políticos, económicos, culturales y científicos. Por todo ello, parece más acertada la definición de Briceño-León (2000) que considera que “la salud es una síntesis; es la síntesis de una multiplicidad de procesos, de lo que acontece con la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía internacional” (p. 15). En esta definición, al igual que en la de Rodríguez Martín (1995) se incluye el contexto social como un factor predominante.

9.7. Estilo de vida.

Estrechamente vinculada con la salud y estableciendo una relación causa-efecto directa, está el concepto de estilo de vida que al igual que el concepto de salud reúne diferentes aspectos. Y es Pérez de Guzmán (1994) quien define estilos de vida como:

Conjuntos relativamente congruentes de valores, actitudes, normas, expectativas, usos y conductas, adoptados por un conjunto de personas en las que tienden a coincidir determinadas condiciones de edad, sexo, ingresos, hábitat o clase social. (p. 142).

Entonces, en función de los diferentes estilos de vida y de las variables por las que están constituidos, se establecerá una línea en cuyo extremo se encontrarán los estilos de vida muy saludables y en el otro, los estilos de vida nada saludables. La buena o mala calidad de vida vendrá determinada por el acogimiento de los estilos de vida ubicados en esta línea. Por lo tanto para conseguir una buena calidad de

vida, deberán adoptarse hábitos de vida saludable que mejoren nuestro estilo de vida.

9.8. Barreras para la práctica de actividad física.

En este estudio también se ha realizado un análisis de las barreras percibidas por los participantes en esta investigación que impiden o minimizan la práctica de actividad física como adopción de hábitos saludables. ¿Pero a qué se hace referencia con barreras en este contexto? Pues bien, se pueden considerar como los obstáculos que aprecia una persona y que impiden o minimizan su práctica de actividad física, es decir, los bloqueos que preceden a la adopción de una determinada conducta (en este caso la realización de actividad física) y que pueden ser reales o imaginarios.

Por lo tanto, los diversos modelos de adhesión a la práctica deportiva y a la práctica de actividad física, revelan la existencia de factores que dificultan la aparición de esta conducta y que se denominan “barreras”.

10. Antecedentes.

A continuación se presenta una revisión bibliográfica de resultados empíricos relacionados con el tema que abordamos en nuestra investigación. Tal vez no se hayan encontrado estudios suficientes con la franja de edad con la que se ha trabajado (10-13 años) en esta investigación pero sí se han encontrado estudios que incluyen esta edad y posicionan sus investigaciones antes y después de este margen.

Con el fin de facilitar su presentación y su lectura, se ha decidido categorizar los estudios consultados en las diferentes dimensiones a tratar.

Las contribuciones más relevantes relacionadas con la investigación que hemos llevado a cabo han sido:

- Actividad física realizada:

Para Guerrero (2000) el porcentaje de población menor de 16 años que afirma hacer deporte una o dos veces por semana es del 74% y Nuviala (2003) manifiesta que al menos un 81% realiza una práctica semanal.

Mendoza (2000) afirma que los estudiantes españoles de entre 11 y 18 años que realizan actividad deportiva extraescolar varios días por semana, o diariamente, son un 57%. Mientras que según el mismo autor, un 16% afirma realizarlo diariamente. Para Guerrero (2000), es un 29% de los escolares de 11 a 14 años, los que practican con una frecuencia semanal, mientras que el 22% lo hace diariamente.

En otro estudio realizado con niños de 10 a 12 años, Veloigne et al. (2012), determinaron que sólo el 4´6% de las chicas y el 16´8% de los chicos europeos, realizaban 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa por día.

En un estudio de la NASPE (2003), el 75% de los padres de chicos y chicas de entre 12 y 17 años creían que sus hijos realizaban suficiente actividad física para mantener un estilo de vida saludable, cuando en la realidad decía lo contrario. De la misma manera, el 88% de estos padres creía que ellos también hacían suficiente actividad física cuando tampoco era cierto.

Tanto en chicos como en chicas y tanto en ESO como en ESPO, la realización individual durante el tiempo de ocio de actividad físico-deportiva pronostica tener un nivel de actividad físico-deportiva “insuficiente+ligero”. La probabilidad de encontrar estudiantes con un nivel de actividad “moderada” sólo es mayor cuando padre y hermanas nunca han sido activos que cuando lo son actualmente; el hecho de tener padres que hayan abandonado la práctica deportiva también lo predice (Piéron y Ruiz-Juan, 2013).

- Actividad física en función del género:

El género y la edad son factores condicionantes a la hora de realizar actividad física (García Ferrando, 2001; Ruiz Juan, 2001; Nuviala, 2003). Centrados en la cantidad de actividad física realizada por cada uno de los sexos, existe una gran

diferencia entre hombres y mujeres; las mujeres no practicantes son muchas más que en el caso de los hombres.

En el estudio que llevaron a cabo Nuviala, Ruiz y García (2003), con 647 alumnos de 10 a 16 años, los resultados señalaron que el 41'5% de los niños practica actividad física en su tiempo libre superando al 24'9% de las niñas que lo hacen, ajustándose estos resultados a la mayoría de las publicaciones publicadas; en relación a las actividades extraescolares organizadas, un 50'4% las realiza y de ellos, aproximadamente un 60% manifiestan que bien su padre o bien su madre realizan actividad física.

El género es factor condicionante a la hora de realizar actividad física (García Ferrando, 1993, 2001; Ruiz Juan, 2001). Si se estudia la práctica deportiva según el sexo y haciendo incidencia en valores cuantitativos, se puede decir que existe una gran diferencia entre sexos, puesto que las mujeres que no practican para García Ferrando (2001) son un 79%, por un 59% de no practicantes entre los hombres. De cualquier modo, los datos anteriores permiten afirmar que los chicos practican más que las chicas, a mayor edad, menor práctica (Ruiz Juan, 2001).

En el estudio de Casimiro y Piéron (2001), los resultados determinan que un 73'3% de los chicos de Educación Primaria realizan actividad física en su tiempo de ocio, casi un 30% más que en el caso de las chicas, con un 43'6%. Esta diferencia se reduce en la Educación Secundaria, en la que la práctica deportiva de los chicos disminuye a un 47'5% y la de las chicas a un 23'7%.

En otro estudio publicado en 2013 por Piéron y Ruiz Juan, se obtuvieron como resultados que el 75'7% de los chicos de ESO se consideraban activos mientras que las chicas sólo se consideraban activas el 50'1%. En ESPO, la diferencia entre sexos es también palpable pero la práctica disminuye en las chicas al 35%. Entre los inactivos, el porcentaje es mucho mayor entre las chicas: un 36'2% en ESO y un 54'8% en ESPO y entre los chicos, un 16'3% en ESO y un 30'6% en ESPO. Las chicas que nunca han realizado actividad físico-deportiva durante su tiempo de ocio siguen ocupando el primer puesto en relación a los chicos. Los resultados demuestran que las relaciones son significativas en todos los casos.

En ESO, los chicos activos tienen un índice de práctica vigorosa (38´4%) superior al de las chicas (14´8%) y en ESPO, los chicos que practican a esta intensidad son menos, un 28% y las chicas un 11´3 %. Contrariamente a ello, si lo que tenemos en cuenta son los índices de actividad ligera+insuficiente, son mayores en las chicas con un 46´6% en ESO y un 57´6 % en ESPO; en los chicos vemos que disminuyen a un 21´1 % en ESO y un 31´1% en ESPO. Estos resultados tienen diferencias estadísticamente significativas y dejan claro que los chicos tienen un mayor nivel de actividad físico-deportiva que las chicas. La probabilidad de encontrar alumnos con un nivel de actividad insuficiente+ligero es mayor cuando padre, madre, hermanos y hermanas nunca han sido activos que cuando lo son actualmente; el hecho de tener padres y hermanos que hayan abandonado la práctica también lo predice. Continuando con este estudio, el hecho de que a los alumnos de ESO sus progenitores y sus amigos les hayan obligado a realizar actividad física en lugar de animarles, es la mayor predicción para tener un nivel de actividad insuficiente+ligero. Tanto en ESO como en ESPO y en ambos sexos, el desinterés por su práctica también vaticina un nivel de actividad insuficiente+ligera.

En un estudio realizado por Latorre y cols. (2009) con 85 padres (43 hombres y 42 mujeres) y 100 niños de 11 a 16 años, los resultados obtenidos mostraron una mayor presencia de participación masculina en la práctica deportiva extraescolar, 72% de los chicos frente a un 28% de las chicas a la vez que los chicos practican más deporte de carácter federado y por lo tanto más competitivo, a pesar de que en ambos grupos la mayoría de la participación es no federada.

- Actividad física en función de la edad:

La práctica de actividad física disminuye con la edad, produciéndose un momento de crisis en el paso de la Educación Primaria a la Educación Secundaria (García Ferrando, 2001; Ruiz Juan, 2001; Nuviala, 2003). En otro estudio, sin embargo (Martín-Matillas y cols., 2011), la actividad deportiva se relaciona con la edad de los adolescentes de manera que suelen ser más activos al principio de esta etapa.

Casimiro y Piéron (2001) en su estudio, obtuvieron que un 59´2 % de los alumnos de Educación Primaria realizaba actividad física en su tiempo de ocio frente al 36´8% de los alumnos de Educación Secundaria.

Piéron y Ruiz-Juan (2013), afirma que tanto los alumnos activos como los que han abandonado, mayoritariamente practican actividad física (82´6% en ESO y un 76´6% en ESPO) o practicaban (78´3% en ESO y 78´6% en ESPO) con amigos; en los activos y en cuanto a práctica individualizada se veía reflejado un incremento entre la etapa de ESO (8´8%) y ESPO (15´6%). La práctica con algún miembro de la familia, entre los que han abandonado, es mayor en ESO (11´6%) que en ESPO (8´5%).

A pesar de la considerada trascendencia que tiene la influencia de los padres en la realización de actividad física de sus hijos, llevar a cabo un seguimiento de esta importancia a lo largo de su vida resulta muy complicado ya que son muchos los agentes que tienen cabida como pueden ser monitores, entrenadores, profesores de Educación Física, amigos, etc.

- Práctica deportiva de la familia:

Los padres son más activos que las madres (Piéron y Ruiz Juan, 2013) con una diferencia del 11% en ESO (32´4% los padres y 21´5% las madres) y del 5% en ESPO (24´4% padres y 19´1% madres). Con los hermanos y hermanas se puede considerar que los resultados son similares: los hermanos activos en ESO son un 60% y en ESPO un 55´9% y las hermanas activas son más o menos un 15% menos activas (en ESO, las activas son un 46´3% y en ESPO un 40´5%).

- Práctica deportiva e influencia de la familia:

Andersen y Wold (1992) dirigieron un estudio en Noruega con niños de 12 a 14 años en el que emplearon un cuestionario cuyos resultados les mostraron que las niñas tienden a imitar el comportamiento de sus hermanas mayores. En este mismo estudio se demostró que la práctica de actividad física de los padres y de los hermanos está positivamente asociada con la práctica de actividad física de los adolescentes.

En 1993 Stucky-Ropp y DiLorenzo emplearon una entrevista para niños de 10 a 12 años en Colombia que determinó que las madres de las familias que percibieron más apoyo fueron correlacionadas con hijos más activos físicamente.

Laakso, Telama y Yang (1994) emplearon un cuestionario con niños de 9 a 18 años que señaló que el interés de los padres se correlacionaba positivamente con la actividad física de los hijos.

También en Finlandia pero dos años después (1996), Telama, Leskinen y Yang demostraron que la participación de los niños (9 a 15 años) en deporte fue positivamente asociada con familias activas más que en padres pasivos.

En este país, concretamente en Mallorca, Palou, Ponseti, Gili y Borrás (1998) emplearon un cuestionario con adolescentes de 14 a 16 años que concluyó que los jóvenes cuyos padres habían practicado o practicaban algún deporte presentaban tasas más altas de práctica de actividad física.

Un estudio longitudinal publicado en 1999 y dirigido por Mota y Silva con niños de 10 a 13 años como participantes, determinó una relación positiva entre los padres activos y la participación deportiva de sus hijos así como que las madres inactivas se relacionaron con una baja participación deportiva de sus hijos. Estas interacciones parecían disminuir con el tiempo y concluyeron que los cambios en las estructuras sociales podían estar perjudicando a las relaciones de comportamientos familiares como el modelado del papel de los comportamientos activos.

En Estonia en el año 2000, Raudsepp y Viira llevaron a cabo un estudio con adolescentes de 13 y 14 años cuyos resultados de análisis de regresión múltiple indicaron que la actividad física del 19% de los chicos y del 15% de las chicas era explicada por la actividad física de los padres y los hermanos en todas las intensidades y que los otros significativos ejercían una influencia sobre la conducta del ejercicio en los adolescentes.

El 94% de padres y madres con hijos en edad escolar creen conveniente que éstos realicen algún tipo de deporte extraescolar; sólo un 2% no lo considera positivo (Guerrero, 2000).

La práctica deportiva de los hijos está relacionada con la práctica de sus padres/madres (Mendoza, Batista y Ságrera, 1994; Casimiro y Piéron, 2000). Los hijos de padres deportistas practican en mayor proporción que los hijos de padres no deportistas, especialmente cuando es la madre la que practica.

En el estudio de Casimiro y Piéron (2001), el análisis inferencial nos revela que se encontraron diferencias significativas entre los padres que realizan actividad física pero no obstante, éstas fueron superadas por las madres que también realizan actividad física, demostrando en este estudio que las madres representan un elemento socializador más fuerte en el caso de la práctica de actividad física.

En un estudio muy similar al que hemos querido realizar nosotros, Montil, Barriopedro y Oliván (2005) con una muestra de 345 niños de 10-13 años, obtuvieron resultados con los que determinaron que tanto niños como niñas evaluadas percibían que sus padres sólo practicaban “a veces” actividad física y también sólo “a veces” practicaban con ellos/as. No se encuentran diferencias significativas en cuanto a estas percepciones y el nivel de actividad realizado por la muestra pero sí se observan en función del género. Según este estudio, las niñas perciben que la madre practica actividad física más frecuentemente que lo que perciben los niños mientras que los niños perciben que el padre practica más que la madre. Los progenitores, tanto padres como madres, suelen animar a sus hijos a la práctica de actividad física: 78´6% en ESO Y 74´1% en ESPO al igual que sus amigos (68´1% en ESO y 64´8% en ESPO). Los resultados también nos muestran que el 14´3% en ESO y el 19´1% en ESPO de los progenitores no se han preocupado de la práctica deportiva de sus hijos aunque también se ha podido observar que la despreocupación es mayor entre los amigos (25´6% en ESO y 30% en ESPO). En este mismo estudio, en la etapa educativa de ESO, la probabilidad de encontrar alumnos que “nunca” hayan realizado actividad físico-deportiva en su tiempo libre es mayor cuando padre, madre, hermanos y hermanas nunca han sido activos que cuando lo son en la actualidad. En ESPO, esta probabilidad se incrementa en las chicas, siendo mayor cuando sus familiares nunca han sido activos que cuando lo son. Concretamente, la mayor predicción de este comportamiento se encuentra en hermanas y padres mientras que en los chicos se da en hermanos y padres. La madre predice más este comportamiento en las chicas

que en los chicos, especialmente en ESPO. Siguiendo con este estudio, el abandono de la práctica físico-deportiva en el tiempo de ocio en alumnos de ESO es mayor cuando padre, madre, hermanos y hermanas nunca han sido activos y también cuando tanto hermanos como hermanas han abandonado esta práctica. En ESPO, ocurre lo mismo. Se concreta en los chicos que la mayor predicción de este comportamiento reside en el padre y en los hermanos y en las chicas en el padre (ESO), en la madre (ESPO) y en las hermanas.

Anderssen, Wold y Torsheim expusieron como resultados de un estudio dirigido en 2005 en Noruega con jóvenes de 13 a 21 años que existían asociaciones débiles e inexistentes entre los cambios en la actividad física de los padres y los cambios en la actividad física de los adolescentes. Las conclusiones no demostraron la hipótesis de que el ocio-tiempo actividad física de los adolescentes estuviese asociada con el ocio-tiempo actividad física de sus padres. Ello podría significar que la actividad física paternal no es transmitida a sus hijos como se pensaba.

En 2006, Cordente empleó el cuestionario GHQ-12 con chicos de 12 a 16 años y en su estudio se determinó que para los chicos parecía no influir la actividad física que realizaba la madre pero sí la que realizaba el padre; en cambio para las chicas parece ser que influía tanto la actividad física realizada por el padre como la realizada por la madre.

En Nueva Zelanda en 2007, Hohepa, Scragg, Schofield y Schaaf, demostraron que la importancia del apoyo de padres, hermanos y amigos influyó en el tiempo de realización de actividad física fuera de la escuela.

El apoyo del padre y del mejor amigo resultaron ser los elementos más fuertes de pronóstico para la realización de actividad física en el estudio que llevaron a cabo en Australia en 2007 Wilson y Dollman con chicos de 12 a 14 años. Los resultados de este estudio indican que las intervenciones sobre la promoción de la actividad física tienen que tener en cuenta el trasfondo cultural como explicación de las influencias sociales.

En un estudio llevado a cabo por Latorre y cols. (2009), los padres no diferencian la orientación deportiva de sus hijos según sea su sexo.

En otro estudio en el que se intentaba dar respuesta al papel desempeñado por los padres en la práctica deportiva de sus hijos adolescentes (Pugliese y Tinsely, 2007), se expuso que los chicos cuyos padres no se comprometen en ejercer cualquier tipo de influencia en el comportamiento de práctica deportiva de sus hijos, tienen un mayor riesgo de ser inactivos que aquellos niños cuyos padres ejercen influencia en este sentido.

La inconsistencia que se ha encontrado en los diferentes estudios se ha otorgado a diferencias en la metodología utilizada relacionadas con la diferencia en la fiabilidad y validez de los instrumentos utilizados. Además, esta inconsistencia también puede estar relacionada con la evaluación de la actividad física (uso de medidas objetivas –observación o acelerómetro- frente a medidas subjetivas –autoinformes-).

- Práctica de actividad física en función del nivel socioeconómico al que se pertenezca:

También podemos encontrar estudios que han analizado el nivel de actividad física de niños con la clase social a la que pertenece la familia; no obstante, esta variable ha sido medida normalmente de una manera indirecta ya que se realiza la siguiente suposición: una mejor formación académica conlleva una clase social más alta (hecho, que como todos sabemos, no siempre es así).

Debido a ello, Montero (2013) consideró más oportuno utilizar como variable el nivel de estudios de los padres y obtuvieron como resultados que tantos niños como niñas que practicaban más cantidad de actividad física, se asociaba a una clase social más elevada de su familia.

- Diferencia en el papel del padre y de la madre en la práctica de actividad física de sus hijos:

La representación de la madre en la práctica de actividad física de sus hijos/as es más habitual que la del padre, tal vez debido a una mayor implicación de

las mujeres en las labores relacionadas con la educación y el cuidado de sus hijos/as (INE, 2012).

El papel de la mujer, de la madre en el deporte de sus hijos es diferente al del hombre. Las madres están más vinculadas con las actividades deportivas de sus hijos que los padres. El 76% de los jóvenes cuya madre hace deporte practican deporte y sólo el 12% no hacen deporte. Por otro lado, tan sólo el 49% de los jóvenes cuya madre no practica, realizan algún deporte y el 31% no hacen práctica deportiva (García Ferrando, 1993). Esta influencia decrece con la edad, según Casimiro y Piéron (2001) se da principalmente en Educación Primaria, disminuyendo en Educación Secundaria.

En el estudio de Martín-Matillas y cols., (2011), la actividad física realizada por las chicas objeto de estudio se relacionaba con la actividad física realizada tanto por cualquiera de sus padres o cualquier "otro/a significativo" que fuese físicamente activo mientras que en el caso de la actividad física realizada por los chicos objeto de estudio, estaban relacionados con la de los hombres de su familia, es decir, básicamente padres y hermanos.

La implicación de los padres parece ser especialmente importante para las niñas ya que nos encontramos con estudios que muestran que la actividad física de los mismos es más importante en niñas que en niños (Trost y cols., 1997). Sin embargo, en el estudio realizado por Montil y cols. (2005), los resultados no concuerdan con éstos.

En el estudio llevado a cabo por González y Otero (2005), suele encontrarse en las familias estereotipos relativos a la práctica deportiva y el sexo de la persona que lo realiza por lo que las chicas suelen recibir un tratamiento discriminatorio en este sentido. De hecho, tal como indica Garcés de los Fayos (1995), cuando las chicas empiezan con la práctica deportiva la entienden como algo igualitario, sin embargo, serán los adultos quienes adulteren esta apreciación.

En nuestro país también se han realizado estudios al respecto (Casimiro y Piéron, 2001; García Ferrando, 1993; Mendoza y cols., 1994) que muestran una relación significativa entre los niveles de actividad física de los padres y de los hijos.

Prochaska, Rodgers y Sallis (2002) evaluaron la influencia de los padres y tomaron como medida de la actividad física, acelerómetros y autoinformes sobre una muestra de adolescentes. La asociación sólo se encontró cuando el nivel de actividad física se evaluó a través de autoinforme pero no cuando se hizo con acelerometría (medida objetiva).

La implicación de los padres en la participación de actividades físicas parece ser especialmente importante en el caso de las niñas (Trost y cols., 1997), sin embargo, en los resultados que estos mismos autores obtuvieron en un estudio hecho en 2003 a través de encuesta, se muestra que los padres ofrecen mayores niveles de apoyo para la realización de actividad física a los niños que a las niñas.

Davison, Cutting y Birch (2003) evaluaron el nivel de actividad y las prácticas educativas con respecto a la actividad física de los padres de niñas de 9 años mediante autoinforme. En los resultados se mostró que las madres ofrecían más apoyo mientras que los padres actuaban más frecuentemente como modelo. Cualquiera de estas formas de apoyo, se relacionó con mayores niveles de actividad física entre las niñas. Concretamente, sólo el 30% de las niñas mostraron altos niveles de actividad física cuando ni el padre ni la madre ofrecía apoyo ni modelado. Cuando alguno de los progenitores ofrecía altos niveles de apoyo y modelado, el porcentaje se elevó hasta el 56% y siguió aumentando hasta el 70% cuando ambos se implicaban en ello.

Un estudio realizado con adolescentes portugueses (Seabra, Mendonça, Thomis, Malina y Maia, 2011), obtuvo como resultados que una madre activa será un factor predictivo en la participación deportiva de sus hijos mientras que el nivel de actividad física del padre no tuvo ninguna influencia.

- Percepciones de los hijos sobre el comportamiento de los otros significativos relacionado con la actividad física:

En el estudio de Montil y cols. (2005), los sujetos percibieron que los otros significativos (hermanos y amigos) son muy importantes a la hora de ayudarles a participar en actividades físicas. Los padres y los amigos les animan “a menudo” y con menos frecuencia lo hacen los hermanos. Estos resultados fueron los mismos

tanto para niños como para niñas y tanto para aquéllos que cumplían la recomendación de actividad física como para los que no la cumplían.

En el estudio de Piéron y Ruiz Juan (2013), los datos nos muestran que el 56´9% de los alumnos activos de ESO y el 61´3% de los alumnos activos de ESPO, señalaron que su práctica tiene su origen en la auto-motivación a pesar de llevar a cabo dicha práctica con amigos.

La proporción de alumnos activos que señalan que el profesor de Educación Física y/o entrenador es la causa de esta participación es muy limitada (11´2% en ESO y 10´7% en ESPO), disminuyendo estos porcentajes en los que abandonaron (7´2% en ESO y 8´6% en ESPO). La familia y los amigos, tanto en ESO como en ESPO, son agentes que estimulan a la práctica alrededor de un 20%, siendo mayor la influencia de los amigos en los que han abandonado y la familia entre los activos.

En el caso del padre y de los amigos, los niños perciben que éstos realizan más actividad física que la que es percibida por las niñas, quienes perciben a sus madres más activas de lo que las perciben los niños (Montil, Barriopedro y Oliván, 2006). En este mismo estudio, los niños perciben que sus amigos practican más actividad física con ellos que la percibida por las niñas. Y en cuanto a los análisis descriptivos del grado en que los niños y niñas perciben que otras personas les llevan o acompañan a la hora de realizar actividad física, no se encontraron diferencias significativas en cuanto al género y tampoco se encontraron en cuanto a cómo estos niños y niñas percibían que les ayudaban a participar en deportes ni en animarles a la práctica.

- Valores otorgados a la práctica de actividad física:

En un estudio realizado por Tuero, Zapico y González (2012), se analizaron los motivos de práctica, la percepción de los modelos y las características del deporte en edad escolar. Éstos no han sido los objetivos de esta investigación, no obstante, determinados resultados obtenidos parecen interesantes.

En este estudio, se estableció una relación significativa entre la importancia que los padres le dan a la diversión y al aprendizaje de valores educativos derivados de la práctica deportiva, así como una relación inversa y significativa entre la

importancia que le dan a la competición frente a la importancia de la enseñanza en valores y la diversión en el deporte. Estos datos se observaron en los padres y madres pero no en los monitores (también fueron objeto de estudio en esta investigación).

En el estudio llevado a cabo por Piéron y Ruiz Juan (2013), queda demostrado que la familia puede vaticinar los comportamientos ante la práctica físico-deportiva de los alumnos. Los comportamientos de padres, madres, hermanos y hermanas tanto en los chicos como en las chicas y en ambas etapas educativas (ESO y ESPO) pronostican los comportamientos de hijos y hermanos. Algo similar sucede con la actitud tanto de los progenitores como de los amigos.

Los padres que se enfadan con sus hijos cuando no compiten bien alcanzan un porcentaje mínimo, menos de un 4% mientras que los que no se enfadan completan el resto. Por otro lado, el rendimiento ocupa un lugar secundario, ya que los padres inician a sus hijos en el deporte para tenerlos entretenidos y a su vez mejorar su salud, ocupar su tiempo libre y por cuestiones de educación. También en este estudio se observa que los padres que esperan rendimiento deportivo por parte de sus hijos son un 18% a la vez que el resto opta por la educación, la salud, la socialización y la diversión. Por lo general, los padres tienen una buena impresión en cuanto a la formación de los monitores aunque hay casi un 25% que no los conoce lo que puede indicar que existe cierto descuido frente a la práctica deportiva de sus hijos o tal vez un exceso de confianza. No obstante en este estudio de Latorre y cols., (2009), se manifiesta una cierta incoherencia en las respuestas de los padres o tal vez cierto desconocimiento entre la asociación entre entrenamiento y salud.

- Abandono de la práctica deportiva:

El hecho de que los progenitores hayan obligado a hacer actividad física a sus hijos en lugar de haberles animado, se sitúa como la mayor predicción en el abandono de la práctica físico-deportiva (Piéron y Ruiz Juan, 2013).

En la investigación de Nuviala, Ruiz y García (2003), se determina que los alumnos que han abandonado la práctica deportiva, lo han hecho bajo la influencia

de sus padres y que los alumnos más activos, se corresponden con padres que también lo son.

- Barreras en la práctica deportiva:

No se han encontrado muchas investigaciones que se hayan enfrentado al análisis de cómo las barreras pueden afectar a la práctica de actividad física en niños y adolescentes. Sin embargo, la percepción de determinadas barreras fue el factor más relacionado negativamente con la práctica de actividad física en adolescentes (Sallis, Prochaska y Taylor, 2000).

La mayoría de los estudios relacionados con las barreras han sido realizados fuera de nuestro país y la mayoría de ellos están vinculados con el consumo de televisión.

Stonecipher dirigió un estudio en 1995 en USA con jóvenes de 15 años y los resultados obtenidos demostraron que los sujetos con niveles más bajos de actividad física, percibían más barreras. Por otro lado, la ausencia de apoyo paternal y de los iguales eran barreras efectivas para la práctica deportiva, así como la falta de tiempo, la fatiga y la falta de motivación.

Sleap & Wormald (2001) llevaron a cabo una investigación con chicas de 16 a 17 años en la que se determinó que las principales barreras percibidas para la participación en la actividad física incluían la falta de tiempo, la falta de seguridad y la dificultad de la práctica. Se llegó a la conclusión de que el comportamiento de realización de la actividad física de muchas adolescentes parecía que estaba determinado por una interacción compleja de cuestiones relativas al género femenino y las restricciones ambientales. La falta de tiempo fue la barrera más importante nombrada como obstáculo para la práctica.

Un estudio español relacionado con las barreras y llevado a cabo por Hernán, Ramos y Fernández (2004) con adolescentes de 13 a 18 años demostró que la principal razón para no realizar deporte fue la falta de tiempo.

También en España, concretamente en Vizcaya, González y Otero investigaron en 2005 las principales barreras que los padres creían que podían

encontrar sus hijas de 8-18 años para practicar actividad física y deporte. El 42% de los encuestados indicó que su hija “tiene que estudiar” y el 39.3% que “no tiene tiempo”. “En su centro escolar no se organizan actividades deportivas que le gusten” es la dificultad percibida por el 21.5% de los padres encuestados; “No hay instalaciones o están lejos”, lo señalan como barrera el 16.7% de los padres encuestados y “no le interesa o no le gusta el deporte”, el 12.3%.

En otro estudio, se determina que las barreras que fueron objeto de estudio influyeron más del 30% en adolescentes para reprimir la práctica de actividad física (Berry, Naylor y Wharf-Higgins, 2005).

La accesibilidad a las instalaciones y el tiempo que se le permite a los niños pasar en la calle, se relacionan de manera consistente con la cantidad de actividad física realizada por ellos (Sallis y cols., 2000).

También en USA en 2006, Kimm y cols., (2006) determinaron que en chicas de 16 a 17 años, la falta de tiempo fue citada por el 60% de las chicas inactivas como la barrera principal en la participación de actividad física. Las otras barreras citadas para la no realización de actividad física fueron “estoy demasiado cansada” y “no me interesa”.

En una zona rural de Sevilla con participantes de 12 a 16 años, Del Hoyo y Sañudo manifestaron en su estudio de 2007 que “la falta de tiempo” era el principal motivo que argumentaron los alumnos para no practicar actividad física (el 24% de los chicos y el 28% de las chicas).

Las barreras que más afectaban a la práctica de actividad física fueron: “tengo que estudiar mucho”, “no tengo tiempo” y “tengo muchos deberes”. Las que consideraron moderadas fueron: “no soy bueno en la actividad física”, “tengo muchas tareas que hacer en casa”, “estoy cansado”, “tengo pereza para hacer actividad física”, “no tengo a nadie con quien realizar actividad física”, “los sitios para realizar actividad física están lejos”, “no tengo el equipamiento necesario”. Y por último, las barreras que menos impedían la práctica de actividad física fueron: “no me dejan salir solo a la calle”, “no es seguro jugar en la calle”, “tengo miedo a lesionarme”, “no me gusta la actividad física”, “no disfruto de la actividad física”, “la

actividad física es aburrida” y “me pongo nerviosos cuando realizo actividad física”. (Serra, Generelo y Zaragoza, 2010).

En las barreras “no tengo a nadie con quien realizar actividad física”, “no tengo tiempo”, “estoy cansado”, “no soy bueno en la actividad física” y en “la actividad física me da pereza”, se obtuvieron diferencias significativas según el género para las chicas. En cuanto al ciclo educativo, los del primer ciclo obtuvieron diferencias significativas para las barreras “no me dejan salir solo a la calle” y “tengo muchos deberes” mientras que en el segundo ciclo, las diferencias significativas se obtuvieron para las barreras “los sitios para realizar actividad física están lejos”, “estoy cansado para realizar actividad física”, “no disfruto de la actividad física”, “no soy bueno en la actividad física” y “tengo pereza para realizar actividad física”. (Serra y cols., 2010).

Para los chicos que menos actividad física realizan, las barreras que más le impedían la práctica fueron: “no tengo a nadie con quien realizar actividad física”, “no tengo el equipamiento necesario”, “no tengo tiempo”, “tengo muchos deberes”, “no me gusta la actividad física”, “estoy cansado para realizar actividad física”, “no disfruto de la actividad física”, “no soy bueno en la actividad física”, “tengo pereza para realizar actividad física” y “la actividad física es aburrida”. Todas ellas presentaron diferencias significativas. (Serra y cols., 2010).

La percepción de barreras es distinta en función del género y los alumnos de segundo ciclo percibieron más barreras que los de primer ciclo.

La barrera más relacionada con el nivel de actividad física practicada por los sujetos fue el miedo a la lesión: los niños físicamente más activos percibieron esta barrera como un mayor problema en relación con los niños menos activos; sin embargo, en las niñas no fue así (Montil y cols., 2005).

II. MARCO EMPÍRICO.

1. Participantes.

En un principio esta investigación se quiso desarrollar en todos los municipios de la Mancomunidad de Olivenza que incluye: Olivenza y sus pedanías, Alconchel, Valverde de Leganés, la Torre de Miguel Sesmero, Villanueva del Fresno, Almendral, Cheles, Higuera de Vargas y Táliga pero por problemas ajenos a este estudio (principalmente la negativa de los centros a colaborar en esta investigación), los centros que han participado son:

- En Olivenza (12.043 habitantes):
 - o C.E.I.P. Francisco Ortiz López.
 - o Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús.
- En Valverde de Leganés (4.230 habitantes): C.E.I.P. César Hurtado Delicado.
- En Villanueva del Fresno (3.617 habitantes): C.E.I.P. Francisco Rodríguez Perera.
- En Táliga (767 habitantes): C.E.I.P. Nuestra Señora de los Santos.

La población, extensión y características a nivel de instalaciones deportivas de los pueblos pertenecientes a los colegios participantes son bastante variables, aspecto que tendrá que considerar en una futura línea de investigación.

En total han participado 292 niños del Tercer Ciclo de Educación Primaria, es decir, de 5º y de 6º (de 10 a 12 años). Lamentablemente, no participaron todos los alumnos matriculados en estos cursos y en estos colegios bien porque no asistieron a clase el día en el que se realizó el cuestionario, bien porque a los padres se les olvidó firmar la autorización o bien porque los padres de los niños no querían que participasen en la investigación. Por otro lado, se ha establecido un criterio para los cuestionarios que han sido realizados: se han eliminado aquellos cuestionarios de niños que han respondido a la pregunta 24 que estaban enfermos (también se detalla a continuación de cuántos alumnos se trata y de a qué colegio pertenecen) y también se estipuló eliminar aquellos cuestionarios que estaban incompletos (no se ha dado ningún caso, tal vez tanto por nuestra insistencia y comprobación de éstos

a la vez que los niños realizaban el cuestionario como de los maestros que han ayudado).

A continuación se muestra una tabla con la participación:

Tabla 1

Participantes de cada población

Población/Colegio	Alumnos que tiene el colegio (de 5º y 6º)	
	Participantes	No participantes
Olivenza C.E.I.P. Francisco Ortiz López	101	34
Olivenza Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús	77	15
Villanueva del Fresno C.E.I.P. Francisco Rodríguez Perera	41	27
Valverde de Leganés C.E.I.P. César Hurtado Delicado	62	5
Táliga Nuestra Señora de los Santos	11	0

Tabla 2

Participantes de cada población en función del sexo

Población/Colegio	Participantes		
	Niños	Niñas	Enfermos
Olivenza C.E.I.P. Francisco Ortiz López	45	56	4
Olivenza Colegio Diocesano Sagrado Corazón de Jesús	45	32	3
Villanueva del Fresno C.E.I.P. Francisco Rodríguez Perera	18	23	2
Valverde de Leganés C.E.I.P. César Hurtado Delicado	29	33	4
Táliga Nuestra Señora de los Santos	5	6	0

2. Diseño.

Estudio descriptivo transversal (se tomaron los datos en un momento puntual y no fueron tomadas varias mediciones a lo largo de un período de tiempo).

3. Materiales.

El instrumento de evaluación que se ha utilizado en esta investigación ha sido un cuestionario de 25 preguntas constituidas por preguntas de las características demográficas, sociodemográficas y del estilo de vida de nuestros alumnos y su familia (padres, madres, hermanos y hermanas).

El cuestionario que se ha utilizado para obtener los datos ha sido el resultado de la fusión y la adaptación de dos cuestionarios: el “cuestionario de Influencias sobre la Actividad Física y la Salud” y el “Cuestionario de Actividad Física para niños escolares” (PAQ-C). También se añadió una pregunta (la última), de la escala comparativa en la que el niño debe contestar si cree que realiza más, igual o menos actividad física que sus compañeros (de la misma edad y el mismo sexo).

El cuestionario de Influencias sobre la Actividad Física y Salud fue diseñado por José Ramón Serra y fue adaptado del cuestionario basado en Bangdiwala y cols. (1993) y Taylor, Baranowski & Sallis (1994) que emplearon Aznar (1998), Montil (2004) y Serra (2008) en sus respectivas tesis doctorales. De hecho, para la confección del cuestionario de Serra (primera parte de nuestro cuestionario), se utilizó el elaborado y validado por Aznar (1998) en la Universidad de Bristol y posteriormente utilizado por Montil (2004) para una población de escolares de Madrid. Además, se le añadieron algunas preguntas que fueron utilizadas en distintos cuestionarios (García Ferrando, 1997; Mendoza y cols., 1994).

Las variables analizadas relacionadas con la influencia de la actividad física y la salud, están determinadas en forma de preguntas que abarcan todas las dimensiones del modelo socio-cognitivo de Taylor (1994) en el que se hace referencia a:

- Influencia del apoyo social: Es la información dada a los hijos y la ayuda que se ofrece a la hora de realizar actividad física, es decir, registra el apoyo de otros significativos para hablar sobre la actividad física o para ayudarles a participar en ella.

Ejemplo pregunta 13 de nuestro cuestionario: ¿Son estas personas (padre, madre, hermano, hermana) importantes para ti a la hora de ayudarte a participar en los deportes y la actividad física?

- Influencia del modelo: Extrae información acerca de la actividad física realizada por padres y hermanos y registra la frecuencia con la que éstos realizan actividad física solos o en compañía del niño.

Ejemplo pregunta 9 de nuestro cuestionario: ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas (padre, madre, hermano, hermana) hace actividad física?

- Influencia social: Influencia de los agentes estudiados (padres y hermanos) respecto a la variedad de formas que incluye la influencia social, registrando la frecuencia con la que éstos animan a realizar actividad física y la importancia que le otorgan.

Ejemplo pregunta 11: Valora la importancia que le dan a la actividad física y al deporte cada una de estas personas (padre, madre, hermano, hermana).

- Barreras: Razones que suponen un problema al individuo a la hora de realizar actividad física y si lo son, en qué grado.

Ejemplo pregunta 14: Contesta si las siguientes razones son para ti un problema a la hora de hacer ejercicio: no hay un buen sitio para hacer actividad física (éste es un ejemplo de entre las 18 barreras que se presentan).

A excepción de las preguntas 1, 2, 7, 8 y 24, todas las preguntas se contestan con una escala tipo Likert.

- Pregunta 1: ¿Cuál es tu colegio?
- Pregunta 2: Sexo.
- Pregunta 7: ¿En qué trabaja tu padre?
- Pregunta 8: ¿En qué trabaja tu madre?
- Pregunta 24: ¿Estuviste enfermo esta última semana pasada o algo impidió que hicieras normalmente actividad física?

El resto de las preguntas son del siguiente tipo:

- Ejemplo pregunta 23: Señala con qué frecuencia hiciste actividad física cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física). Las respuestas posibles por cada día de la semana serían: ninguna, poca, normal, bastante, mucha.

Como se ha mostrado, para la medición del grado en que los sujetos perciben las diferentes actitudes y conductas se utilizó una escala de Likert con un número par de opciones (seis opciones que iban desde “nunca” a “siempre”) con el objeto de evitar respuestas intermedias.

Para evaluar el grado en que los niños perciben las distintas barreras a la hora de realizar actividad físico-deportiva, se empleó una adaptación del cuestionario empleado por Tappe, Duda & Ehrnwald (1989) y Sallis (1995), adaptado por Aznar (1998). Las variables se agruparon en cuatro grupos:

- Variables relacionadas con el tiempo: no tengo suficiente tiempo, tengo demasiados deberes del colegio, tengo muchas tareas que realizar en casa y tengo que estudiar mucho.

- Variables relacionadas con la seguridad: no me dejan salir a la calle solo, no es seguro estar jugando en la calle, parque, patio, etc. y me da miedo lesionarme.

- Variables relacionadas con elementos materiales: no hay un buen sitio para hacer actividad física, no tengo a nadie con quien realizar actividad física y no tengo el equipo necesario para hacer actividad física.

- Variables relacionadas con la capacidad de disfrutar de la actividad físico-deportiva: no me gusta la actividad física, por lo general estoy muy cansado para hacer actividad física, no disfruto de la actividad física, no soy bueno en las actividades físicas y/o deportes, soy muy perezoso para hacer actividad física, hacer actividad física es aburrido y me pongo nervioso cuando hago actividad física.

Como ya se ha comentado, este cuestionario fue utilizado por Aznar (1998) para una población adolescente en Inglaterra, donde mostró una validez convergente aceptable tomando como criterio el gasto calórico mediante un acelerómetro Caltrac. En la investigación de Serra, la valoración general sobre la

fiabilidad del instrumento fue muy satisfactoria dado que todas las preguntas obtuvieron resultados entre el 0,6 y el 0,9 de correlación.

La actividad física puede medirse de forma objetiva a través de diferentes métodos que requieren dispositivos especiales muy costosos; a ello se le une que estos dispositivos pueden considerarse poco prácticos si lo que queremos es realizar un estudio poblacional en niños (Barbosa y cols., 2007). Estos motivos hacen que métodos más subjetivos como pueden ser los cuestionarios, las entrevistas o los diarios, se posicionen como una herramienta viable para este tipo de estudios (Janz, Lutuchy, Wenthe y Levy, 2008; Martínez y cols., 2009). No obstante, a pesar de destacar ventajas de los cuestionarios como pueden ser el bajo costo o la fácil administración, existen ciertas desventajas tales como la interpretación correcta de las preguntas o el recordatorio preciso de la actividad física realizada (cuando se lo administramos a niños y adolescentes). De hecho, este tipo de instrumentos empleados con niños han mostrado niveles superiores de actividad física que los obtenidos con instrumentos más objetivos, debido fundamentalmente a una percepción exagerada del niño y a la naturaleza de los patrones de actividad de éstos.

El cuestionario de Actividad Física para niños escolares (PAQ-C) ha sido utilizado por diferentes investigadores (Janz y cols., 2008; Alves, Siqueira y Figueroa, 2009; Mollinedo, Aguilar, Trejo y Araújo, 2013). Este cuestionario se puede emplear con niños de 8 a 14 años durante el curso escolar. La validez y confiabilidad de éste ha sido reportada por diferentes autores (Crocker Bailey, Faulkner, Kowalsky y McGrath, 1997). A través de este test, se pretende estimar la cantidad de actividad física total que realiza el niño, tanto dentro como fuera de la escuela.

Excepto en los centros de Táliga y Villanueva del Fresno y en el grupo del centro de Valverde de Leganés que realizó un retest, todos los cuestionarios se rellenaron por Google Drive, es decir, se precisaban ordenadores para su elaboración. A la hora de responder a los cuestionarios, se dieron dos posibilidades: centros en los que no había ordenadores suficientes para todos los alumnos o bien centros en los que las autorizaciones firmadas por padres fueron escasas. En cualquiera de los casos, se consideró como lo más oportuno explicar previamente a

los profesores de Educación Física (hora en la que se hicieron los cuestionarios) en qué consistía nuestra investigación (los padres también fueron informados a través de las autorizaciones) y cómo era nuestro instrumento de evaluación. Independientemente de que tuviéramos la posibilidad o no de que todos los participantes de un mismo grupo hicieran los cuestionarios a la vez (por las razones que se han explicado anteriormente), en un primer momento se les reunió a todos para la explicación del cuestionario, de sus preguntas y de cómo debían cumplimentarlo; a la hora de realizarlo, tanto el profesor de Educación Física como la investigadora estaban presentes, resolviendo las posibles dudas que surgieran durante la ejecución del cuestionario. Todos los niños tenían que responder a las preguntas siguiendo el orden y el ritmo que marcaba la investigadora. A pesar de haber insistido en la necesidad de contestar de manera individual, se permitieron comentarios que surgieron entre los niños ya que eran para recordar y complementar lo que habían hecho los días anteriores.

El PAQ-C (preguntas de la 15-24 del cuestionario que se ha empleado), ha permitido medir los niveles de actividad física moderada a vigorosa en la última semana (previa a la realización de los cuestionarios). Este test consta de diez preguntas con una escala de cinco puntos como opciones de respuesta. A continuación se muestran las preguntas que conforman el PAQ-C:

- Pregunta 1 (pregunta 15 de nuestro): Examina las actividades realizadas durante el tiempo libre.
- Pregunta 2-7 (pregunta 16-21 de nuestro cuestionario): se evalúan las actividades físicas realizadas durante las clases de Educación Física, durante el recreo, a la hora de la comida (antes y después de comer), después de la escuelas hasta las 18h, a partir de media tarde (entre las 18-22h) y el último fin de semana.
- Pregunta 8 y 9 (pregunta 22 y 23 de nuestro cuestionario): valoran la actividad física realizada durante el fin de semana y la frecuencia con la que se ha hecho actividad física cada día de la semana.
- Pregunta 10 (pregunta 24 de nuestro test): se pregunta acerca de si se ha estado enfermo esta semana; es una pregunta de control que nos ha valido para descartar cuestionarios (se ha prescindido de los datos proporcionados

por los alumnos enfermos; en total han sido 13 alumnos –se contaba con 292 cuestionarios y se han empleado los datos de 279-).

La puntuación final del nivel de actividad física se origina de la media de las primeras nueve preguntas ya que la última pregunta no se utiliza como parte de la puntuación final. En el resultado obtenido, 1 indica baja actividad física y 5 indica alta actividad física. En función del resultado, el PAQ-C divide a los alumnos en muy sedentarios (puntuación obtenida de 0-1), sedentarios (puntuación obtenida de 1-2), moderados (puntuación obtenida de 2-3), activos (puntuación obtenida de 3-4) y muy activos (puntuación obtenida de 4-5). Sin embargo, en esta investigación y para facilitar esta jerarquía, se han empleado sólo 3 categorías:

- Sedentarios / Muy sedentarios: Puntuación obtenida de 0-2.
- Moderados: Puntuación obtenida de 2-3.
- Activos / Muy activos: Puntuación obtenida de 3-5.

Se ha podido observar que el cuestionario era muy largo (los niños han tardado entre 25 y 30 minutos en realizarlo) y tal vez algo complicado para los más pequeños. Ello se observa cuando se analiza algún cuestionario en el que las respuestas no son congruentes.

Test/Retest:

En esta investigación se ha realizado un estudio para establecer la fiabilidad del instrumento, pasándolo en dos momentos diferentes. Con ello se ha perseguido comprobar que una misma persona obtiene unos resultados similares con el mismo instrumento en diferentes momentos.

Se eligió por conveniencia un grupo de 6º del CEIP César Hurtado Delicado de Valverde de Leganés (la investigadora trabajaba allí y daba clase a estos alumnos). Resultó muy difícil hacerlo con otros grupos de otros centros porque ya se había sustraído bastante tiempo para esta investigación del desarrollo de sus respectivas programaciones. El retest fue realizado por 33 alumnos de entre 11 y 12 años. Estos alumnos no realizaron el cuestionario por Google Drive sino que lo hicieron en papel. A cada cuestionario se le puso un número y cuando los niños terminaron de rellenarlo se le entregó otro cuestionario (el mismo) con el mismo

número (para que fuera reconocido por los investigadores) que rellenarían diez días más tarde.

Siguiendo el test de medidas repetidas a través del coeficiente de Wilcoxon se ha podido observar que no hay diferencia entre una medida y otra ($p > .05$), indicando que el cuestionario es estable pasado un intervalo de tiempo.

Tabla 3
Test/Retest

Variabes (Preguntas test/retest)	Z	P
9. AF del padre	-1,000	0,317
AF de la madre	-1,000	0,317
AF del hermano	,000	1,000
AF de la hermana	,000	1,000
10. AF del padre con el niño	,000	1,000
AF de la madre con el niño	,000	1,000
AF del hermano con el niño	,000	1,000
AF de la hermana con el niño	-1,000	0,317
11. Anima padre al niño	,000	1,000
Anima madre al niño	,000	1,000
Anima hermano al niño	,000	1,000
Anima hermana al niño	,000	1,000
12. Importancia del padre a la AF	,000	1,000
Importancia de la madre a la AF	,000	1,000
Importancia del hermano a la AF	,000	1,000
Importancia de la hermana a la AF	,000	1,000
13. Ayuda del padre	,000	1,000
Ayuda de la madre	,000	1,000
Ayuda del hermano	,000	1,000
Ayuda de la hermana	,000	1,000
14. Barreras:	,000	1,000
No hay un buen sitio	,000	1,000
No tengo compañero	,000	1,000
No me dejan salir solo a la calle	,000	1,000
No tengo la equipación necesaria	,000	1,000
No es seguro	,000	1,000
No tengo tiempo	,000	1,000
Deberes	,000	1,000
Tareas	,000	1,000
Estudiar	,000	1,000
No me gusta la AF	,000	1,000
Cansancio	,000	1,000
No disfruto de la AF	,000	1,000
No soy bueno en la práctica	,000	1,000
Miedo a lesión	,000	1,000
Pereza	,000	1,000
La AF es aburrida	,000	1,000
Me pongo nervioso	,000	1,000
Sitios para practicar están lejos	,000	1,000
15. Frecuencia de práctica	,000	1,000
Comba		
Patinar	,000	1,000
Pilla-pilla	,000	1,000
Bicicleta	,000	1,000

Caminar	,000	1,000
Correr / Footing	,000	1,000
Aerobic / Spinning	,000	1,000
Natación	,000	1,000
Bailar / Danza	,000	1,000
Badminton	,000	1,000
Rugby	-1,000	0,317
Monopatín	,000	1,000
Fútbol / Fútbol sala	-1,000	0,317
Voleibol	,000	1,000
Hockey	-1,342	0,180
Baloncesto	,000	1,000
Esquiar	,000	1,000
Otros deportes de raqueta	,000	1,000
Balonmano	,000	1,000
Atletismo	,000	1,000
Musculación / Pesas	,000	1,000
Artes marciales	,000	1,000
Otros	-1,000	0,317
16. AF durante las clases de EF	-1,000	0,317
17. AF durante el recreo	-1,414	0,157
18. AF a la hora de la comida	,000	1,000
19. AF después de la escuela a las 18 h	-1,000	0,317
20. AF de las 18 h a las 22 h	,000	1,000
21. AF último fin de semana	-1,414	0,157
22. AF de mi última semana	,000	1,000
23. AF lunes	,000	1,000
AF martes	,000	1,000
AF miércoles	,000	1,000
AF jueves	,000	1,000
AF viernes	,000	1,000
AF sábado	,000	1,000
AF domingo	,000	1,000
24. Enfermo?	,000	1,000
25. Comparativa con la AF de otros niños	,000	1,000

4. Procedimiento y recogida de datos.

Desde el momento en que se determinó qué centros participarían en la investigación, se redactó una autorización para los padres de los niños informándoles de ella, del cuestionario que debían rellenar sus hijos y de los objetivos que se perseguían.

Se desarrolló un protocolo de actuación sobre lo que se realizaría durante todo el proceso, tanto antes como durante y después del momento de presentar los cuestionarios a los alumnos.

Los investigadores estaban relacionados con el instrumento que se utilizaba y con las posibles dudas que pudieran surgir; debido al volumen de alumnos y al tiempo del que se disponía, era necesario mostrar el cuestionario previamente a los

profesores de Educación Física ya que posiblemente se requeriría su ayuda durante el proceso. De hecho, es de obligado cumplimiento agradecer a estos profesores su ayuda ya que ésta ha sido fundamental: los niños realizaron este cometido en un clima de trabajo y disciplina y además, se les fue informando los días anteriores de la importancia de la investigación y de su participación en ella.

Los centros colaboradores se encargaron de repartir las autorizaciones a los alumnos y de poner una fecha límite de entrega. Posteriormente se elaboró una lista con los alumnos participantes por cada clase y los profesores de Educación Física proporcionaron un horario de sus clases con los alumnos de 5º y 6º (fue durante esta clase cuando se abordó la realización de los cuestionarios). Se concertaron los días y las horas en la que se realizarían los cuestionarios y hubo que ponerse en contacto con los informáticos de los centros para ver si éstos se podían rellenar desde los equipos y registrarlos a través de Google Drive. En los casos en los que esto fue posible, se dieron dos situaciones diferentes: hubo centros que contaban con los ordenadores suficientes para todos los participantes de una clase y hubo centros en los que fue necesario dividir a la clase en dos por falta de ordenadores. En este último caso, el profesor de Educación Física se quedó con la mitad de los alumnos (impartiendo clase) y la otra mitad permaneció en el aula realizando el cuestionario. Cuando estos últimos terminaron, los alumnos cambiaron de rol. En los centros que no disponían de esta tecnología para el desarrollo de los cuestionarios, éstos se realizaron en papel en el aula con todos los alumnos participantes (de una clase) y el profesor de Educación Física quien también atendía las dudas (lógicamente, luego fue necesario digitalizar todos estos datos).

El día que se había acordado pasar el cuestionario, la investigadora se reunía previamente con el profesor para ultimar detalles. Posteriormente pasaban a la clase, el profesor presentaba la investigadora a la clase y pasaba a explicarles a los niños en qué se basaba la investigación y qué se quería obtener con ella y con su participación. Se les informó a los alumnos de cómo debían proceder a la hora de rellenar el cuestionario: éste sería anónimo, debían ser sinceros, pensarse bien las respuestas (ya que tenían que recordar las actividades que habían realizado e intentar ser precisos) y responder con libertad. También se les mostró un ejemplo de cómo debían contestar a las preguntas y se atendieron sus posibles dudas.

Los niños empezaron a realizar los cuestionarios y el profesor de Educación Física ayudó a los niños que tenían más dificultades a la hora de rellenarlos. Los alumnos debían contestar a las preguntas que se les indicaba y una vez que todos los alumnos habían finalizado esa parte, se les pedía que repasaran todas las preguntas (con el objetivo de que todas tuvieran su respuesta) y se pasaba a la siguiente. Como muchos de los participantes compartían actividades, se les permitió hablar entre ellos para confirmar sus respuestas. Los cuestionarios eran revisados una vez eran entregados para comprobar que estaba todo correcto.

Todo el proceso de realización del cuestionario (explicación del objetivo de la investigación y del cuestionario y realización de éste) duró sobre unos 50 minutos por lo que la hora utilizada coincidió con la de Educación Física (es cierto que en ocasiones se tuvo que quedar dos días con los grupos que rellenaron el cuestionario por Google Drive ya que el número de ordenadores de las aulas de informática era inferior que el número de alumnos que participarían aunque también es cierto que en estas situaciones se utilizó el recreo para que todos los alumnos realizasen el cuestionario y no tener que interferir en el ritmo escolar más de lo debido).

5. Análisis de datos.

Para el análisis de datos se ha realizado un análisis estadístico descriptivo a través del programa informático SPSS 22.0 con procedimientos de frecuencias y descriptivos. Se han llevado a cabo pruebas no paramétricas como la prueba de Wilcoxon, la prueba de chi cuadrado de Pearson, la prueba V de Cramer y el coeficiente de correlación de Spearman.

Los tipos de datos que se han manejado en esta investigación han sido cuantitativos, tanto discretos como continuos y cualitativos categóricos.

A continuación se analizarán los resultados obtenidos de los análisis estadísticos descriptivos de frecuencias realizados para alcanzar los objetivos marcados y comprobar las hipótesis.

Es necesario mencionar que para el análisis de los datos, en ocasiones se han agrupado categorías, sumando resultados de las categorías de respuesta en

“nunca”, “pocas veces” y “a veces”; otra categoría ha sido la que ha resultado de sumar las respuestas en “a menudo”, “casi siempre” y “siempre”.

El primer análisis que se quiere realizar es la cantidad de actividad física realizada desde el punto de vista del niño de cada uno de los agentes de su familia que se han estudiado (padre, madre, hermano y hermana). Dentro del modelo socio-cognitivo de Taylor, estos resultados servirán en el análisis de la influencia del modelo.

Tabla 4

Cantidad de AF realizada por la familia

Cantidad AF de la familia	Padre		Madre		Hermano		Hermana	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nunca	35	13	44	15,9	30	19,2	24	15,0
Pocas veces	54	20	62	22,5	12	7,7	31	19,4
A veces	63	23,3	65	23,6	25	16	37	23,1
A menudo	41	15,2	49	17,8	18	11,5	26	16,3
Casi siempre	41	15,2	36	13	34	21,8	24	15,0
Siempre	36	13,3	20	7,2	37	23,7	18	11,3

El número de madres que no realiza actividad física nunca (15.9%) o que la realiza pocas veces (22.5%) es mayor que el número de padres que o no la realizan nunca (13%) o la realizan pocas veces (20%) y ambos están igualados en la realización de ésta a veces (madres 23.6% y padres 23.3%). La mayor diferencia que se observa en la percepción del niño es en la realización de actividad física siempre de sus progenitores, superada por casi el doble de padres (13,3%) que el de madres (7,2%). Si hablamos de hermanos y hermanas, hay una diferencia considerable entre la actividad física realizada por éstos a menudo, casi siempre y siempre: los hermanos (57%) realizan bastante más actividad física que las hermanas (42,6%) a pesar de que es mayor el número de hermanos que nunca realiza actividad física (19,2%) frente al número de hermanas en esta misma situación (15%).

Otra pregunta que podría proporcionar información acerca de la influencia del modelo es la frecuencia con la que cada uno de los miembros de la familia practica actividad física con el niño.

Los datos de la tabla llevan a considerar que la práctica de actividad física con el niño por parte del padre y de la madre está bastante igualada, exceptuando la diferencia en el número de ocasiones en el que nunca se practica con el niño: en este caso, es mayor el número de madres (27,8%) que el número de padres (20,7%). Es evidente que los hermanos y las hermanas comparten la actividad física más con el niño que los padres y las madres y concretamente, los hermanos son los que más acompañan a los niños en este tipo de actividades.

Tabla 5

Práctica de AF de la familia con el escolar

Práctica de AF familia con niño	Padre		Madre		Hermano		Hermana	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nunca	55	20,7	76	27,8	36	23,7	39	25,2
Pocas veces	65	24,4	67	24,5	13	8,6	30	19,4
A veces	66	24,8	55	20,1	24	15,8	25	16,1
A menudo	29	10,9	29	10,6	27	17,8	24	15,5
Casi siempre	24	9,0	20	7,3	35	23,0	22	14,2
Siempre	27	10,2	26	9,5	17	11,2	15	9,7

La influencia social puede ser determinada, por ejemplo, por la frecuencia con que la familia anima al niño a practicar actividad física. Nuevamente, padres y madres tienen resultados semejantes, observándose la mayor diferencia (de un 3,5%) en el número de ocasiones en el que el padre nunca anima al niño (11,5%) respecto a la madre (8%). Si se compara a los progenitores con los hermanos y hermanas, la diferencia es llamativa. Sorprende que éstos animen tan poco a los niños a la práctica de actividad física (claro que este cuestionario no muestra la edad que tienen los hermanos y hermanas). Especialmente son las hermanas las que menos animan (35,5%).

Tabla 6

Frecuencia con la que la familia anima al escolar a la práctica de AF

Familia anima al niño	Padre		Madre		Hermano		Hermana	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nunca	31	11,5	22	8,0	42	27,5	55	35,5
Pocas veces	23	8,6	28	10,1	21	13,7	20	12,9
A veces	42	15,6	42	15,2	18	11,8	17	11,0
A menudo	36	13,4	44	15,9	19	12,4	16	10,3
Casi siempre	42	15,6	44	15,9	16	10,5	12	7,7
Siempre	95	35,3	96	34,8	37	24,2	35	22,6

A continuación se analizará otra pregunta que ofrece información de la influencia social a través de la importancia que tiene la actividad física para cada uno de los miembros de la familia. De nuevo en esta ocasión los resultados obtenidos en el caso de padres y madres son bastante similares; nuevamente las hermanas son las que obtienen peores resultados: son las que menos importancia le dan a la actividad física (46,5%), con una diferencia de aproximadamente un 20% respecto a padres y madres (el porcentaje de padres y madres que no le da importancia a la actividad física –nada, casi nada y poco- es el mismo, un 26,4%) y una diferencia de alrededor un 14% respecto a los hermanos (32,9% son los que no le dan importancia).

Tabla 7
Importancia que le otorga la familia a la AF

Importancia de la AF para la familia	Padre		Madre		Hermano		Hermana	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nada	16	5,9	17	6,2	20	16,6	24	15,5
Casi nada	13	4,8	16	5,9	7	4,8	13	8,4
Poco	44	16,3	39	14,3	16	10,9	35	22,6
Suficiente	54	20,0	74	27,1	25	17,0	31	20,0
Bastante	73	27,0	66	24,2	35	23,8	21	13,5
Mucho	70	25,9	61	22,3	44	29,9	31	20,0

Los resultados obtenidos en el siguiente análisis, proporcionarán información acerca de la influencia del apoyo social: ¿son importantes para ti estas personas a la hora de ayudarte a participar en los deportes y en la actividad física? Padres y madres parecen obtener nuevamente los mismos resultados aunque a simple vista parece ser que los padres proporcionan mayor ayuda a los niños que las madres. Lo que queda claro es que tanto padres como madres ayudan más en este contexto a los niños que sus hermanos y hermanas, quedando otra vez evidente que las hermanas son las que menos ayudan a los niños a la hora de practicar actividad física (un 61,2% frente a un 67,3% de los hermanos).

Tabla 8*Frecuencia con la que la familia ayuda al escolar en la práctica de AF*

Ayuda de la familia	Padre		Madre		Hermano		Hermana	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nada	15	5,6	15	5,4	22	14,9	21	13,4
Casi nada	14	5,2	15	5,4	8	5,4	18	11,5
Poco	20	7,4	22	8,0	18	12,2	22	14,0
Suficiente	42	15,6	52	18,8	22	14,9	21	13,4
Bastante	58	21,5	59	21,4	25	16,9	26	16,6
Mucho	121	44,8	113	40,9	53	35,8	49	31,2

Actividad física realizada por el niño.**Tabla 9***AF realizada por los escolares en función del sexo*

Cantidad de AF	Chicos	%	Chicas	%	Total	%
Muy sedentario/Sedentario	80	28'67	79	28'31	159	59'98
Moderado	38	13'62	28	10'03	66	23'65
Activo/Muy Activo	25	8'96	29	10'39	54	19'35

Los resultados obtenidos informan que existen diferencias mínimas en cuanto a la cantidad de actividad física realizada en función del género. Los resultados obtenidos son bastante parecidos, encontrándose la mayor diferencia en los escolares con una cantidad de actividad física moderada. También se puede observar que casi el 60% de los alumnos realiza muy poca actividad física, categorizándose dentro del grupo muy sedentario/sedentario y apenas existe una quinta parte de los alumnos (19'35%) que son activos/muy activos.

Actividad física de la familia y actividad física del niño: Se ha encontrado una asociación significativa en la AF realizada por el padre y la realizada por el escolar y la AF realizada por la hermana y la realizada por el escolar.

Tabla 10*AF familia/AF escolar*

	χ^2	p	Vc	p	Rho
AF padre/AF niño	20693	0.024*	0.196	0.024	0.165
AF madre/AF niño	14755	0.141	0.230	0.141	
AF hermano/AF niño	16471	0.087	0.230	0.087	
AF hermana/AF niño	22750	0.012*	0.267	0.012	0.254

Actividad física del padre y actividad física del niño.

Existe una relación significativa ($p < 0.05$) entre la actividad física realizada por el padre y la que realiza el niño y la que realiza su padre ($p = 0.024$).

Tabla 11
Tabla de contingencia AF padre/AF escolar

			AF_padre						
			Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre	Total
AF_Clasif	Muy Sedentario / Sedentario	Recuento	25	33	39	25	12	18	152
		% dentro de AF_Clasif	16,4%	21,7%	25,7%	16,4%	7,9%	11,8%	100,0%
		% dentro de AF_padre	71,4%	61,1%	61,9%	61,0%	29,3%	50,0%	56,3%
		% del total	9,3%	12,2%	14,4%	9,3%	4,4%	6,7%	56,3%
		Residuo corregido	1,9	,8	1,0	,7	-3,8	-,8	
Moderado	Recuento	6	11	10	9	17	12	65	
	% dentro de AF_Clasif	9,2%	16,9%	15,4%	13,8%	26,2%	18,5%	100,0%	
	% dentro de AF_padre	17,1%	20,4%	15,9%	22,0%	41,5%	33,3%	24,1%	
	% del total	2,2%	4,1%	3,7%	3,3%	6,3%	4,4%	24,1%	
	Residuo corregido	-1,0	-,7	-1,7	-,3	2,8	1,4		
Activo/ Muy Activo	Recuento	4	10	14	7	12	6	53	
	% dentro de AF_Clasif	7,5%	18,9%	26,4%	13,2%	22,6%	11,3%	100,0%	
	% dentro de AF_padre	11,4%	18,5%	22,2%	17,1%	29,3%	16,7%	19,6%	
	% del total	1,5%	3,7%	5,2%	2,6%	4,4%	2,2%	19,6%	
	Residuo corregido	-1,3	-,2	,6	-,4	1,7	-,5		
Total	Recuento	35	54	63	41	41	36	270	
	% dentro de AF_Clasif	13,0%	20,0%	23,3%	15,2%	15,2%	13,3%	100,0%	
	% dentro de AF_padre	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% del total	13,0%	20,0%	23,3%	15,2%	15,2%	13,3%	100,0%	

El coeficiente V de Cramer ($V_c=0.196$; $p<0.05$) nos indica que el nivel de asociación es bajo. Los residuos tipificados corregidos nos dicen que:

- Hay menos casos de los esperados de niños sedentarios/muy sedentarios cuyo padre hace actividad física casi siempre ($RTC= (-3.8)$).
- Hay más casos de los esperados de niños que hacen actividad física de manera moderada cuyo padre hace actividad física casi siempre ($RTC=2.8$).

El coeficiente de correlación de Spearman ($Rho=0.165$; $p<0.05$) nos indica que existe una correlación mínima entre la actividad física del niño y la del padre pero que es una correlación directa, es decir, cuanto más actividad física realiza el padre, más actividad física realiza el niño.

Actividad física de la hermana y actividad física del niño.

Se ha encontrado una asociación significativa ($p<0.05$) entre la actividad física de la hermana y la actividad física del niño ($p=0.012$).

Tabla 12

Tabla de contingencia AF hermana/AF escolar

		AF_Hermana							
		Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre	Total	
AF_Clasif	Muy Sedentario / Sedentario	Recuento	17	20	23	16	13	4	93
		% dentro de AF_Clasif	18,3%	21,5%	24,7%	17,2%	14,0%	4,3%	100,0%
		% dentro de AF_Hermana	70,8%	64,5%	62,2%	61,5%	54,2%	22,2%	58,1%
		% del total	10,6%	12,5%	14,4%	10,0%	8,1%	2,5%	58,1%
		Residuo corregido	1,4	,8	,6	,4	-,4	-3,3	
Moderado		Recuento	6	7	6	7	6	4	36
		% dentro de AF_Clasif	16,7%	19,4%	16,7%	19,4%	16,7%	11,1%	100,0%
		% dentro de AF_Hermana	25,0%	22,6%	16,2%	26,9%	25,0%	22,2%	22,5%
		% del total	3,8%	4,4%	3,8%	4,4%	3,8%	2,5%	22,5%
		Residuo corregido	,3	,0	-1,0	,6	,3	,0	
Activo/ Muy Activo		Recuento	1	4	8	3	5	10	31
		% dentro de AF_Clasif	3,2%	12,9%	25,8%	9,7%	16,1%	32,3%	100,0%
		% dentro de AF_Hermana	4,2%	12,9%	21,6%	11,5%	20,8%	55,6%	19,4%
		% del total	0,6%	2,5%	5,0%	1,9%	3,1%	6,3%	19,4%
		Residuo corregido	-2,0	-1,0	,4	-1,1	,2	4,1	
Total		Recuento	24	31	37	26	24	18	160
		% dentro de AF_Clasif	15,0%	19,4%	23,1%	16,3%	15,0%	11,3%	100,0%
		% dentro de AF_Hermana	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	15,0%	19,4%	23,1%	16,3%	15,0%	11,3%	100,0%

El coeficiente de la V de Cramer ($V_c=0.267$; $p<0.05$) indica que esta asociación es baja. Los residuos tipificados corregidos indican que:

- Hay más casos de los esperados de escolares muy activos/activos que tienen hermanas que hacen actividad física siempre (RTC= 4.1) al igual que hay menos casos de los esperados de estos escolares que tienen hermanas que nunca practican actividad física (RTC= (-2.0)).
- Hay menos casos de los esperados de escolares sedentarios/sedentarios que tienen hermanas que siempre realizan actividad física (RTC= (-3.3)).

El coeficiente de correlación de Spearman ($Rho= 0.254$; $p<0.05$) nos indica que existe una correlación directa y baja que nos determina que cuanto más actividad física realiza la hermana, más actividad física realiza el niño.

Ánimos de la familia y actividad física del niño: El único miembro de la familia con el que no se establece una relación significativa entre los ánimos que se transmiten al niño y la actividad física que éste realiza, es en el caso del hermano; con el resto de los miembros de la familia se establece una relación significativa.

Tabla 13
Ánimos familia/AF escolar

	χ^2	p	Vc	p	Rho
Ánimos padre/AF niño	35604	0.000*	0.257	0.000	0.331
Ánimos madre/AF niño	53578	0.00*	0.312	0.00	0.347
Ánimos hermano/AF niño	10633	0.387	0.186	0.387	
Ánimos hermana/AF niño	38226	0.000*	0.351	0.000	0.397

Ánimos del padre y actividad física del niño.

Existe una relación significativa ($p<0.05$) entre los ánimos proporcionados por el padre y la actividad física que realiza el niño ($p= 0.000$).

Tabla 14
Tabla de contingencia Ánimos padre/AF escolar

		Padre anima niño a practicar AF							
		Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre	Total	
AF_Clasif	Muy Sedentario / Sedentario	Recuento	24	14	34	22	23	34	151
		% dentro de AF_Clasif	15,9%	9,3%	22,5%	14,6%	15,2%	22,5%	100,0%
		% dentro de Padre anima niño a practicar AF	77,4%	60,9%	81,0%	61,1%	54,8%	35,8%	56,1%
		% del total	8,9%	5,2%	12,6%	8,2%	8,6%	12,6%	56,1%
		Residuo corregido	2,5	,5	3,5	,6	-,2	-,5,0	
	Moderado	Recuento	5	7	4	8	10	31	65
		% dentro de AF_Clasif	7,7%	10,8%	6,2%	12,3%	15,4%	47,7%	100,0%
		% dentro de Padre anima niño a practicar AF	16,1%	30,4%	9,5%	22,2%	23,8%	32,6%	24,2%
		% del total	1,9%	2,6%	1,5%	3,0%	3,7%	11,5%	24,2%
		Residuo corregido	-1,1	,7	-2,4	-,3	-,1	2,4	
Activo/ Muy Activo		Recuento	2	2	4	6	9	30	53
		% dentro de AF_Clasif	3,8%	3,8%	7,5%	11,3%	17,0%	56,6%	100,0%
		% dentro de Padre anima niño a practicar AF	6,5%	8,7%	9,5%	16,7%	21,4%	31,6%	19,7%
		% del total	0,7%	0,7%	1,5%	2,2%	3,3%	11,2%	19,7%
		Residuo corregido	-2,0	-1,4	-1,8	-,5	,3	3,6	
	Total	Recuento	31	23	42	36	42	95	269
		% dentro de AF_Clasif	11,5%	8,6%	15,6%	13,4%	15,6%	35,3%	100,0%
		% dentro de Padre anima niño a practicar AF	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	11,5%	8,6%	15,6%	13,4%	15,6%	35,3%	100,0%

Los residuos tipificados corregidos nos indican que:

- En el caso de los niños sedentarios/muy sedentarios: hay más casos de los esperados de padres que nunca animan a sus hijos (RTC= 2.5) y de padres que animan a veces (RTC= 3.5) y menos casos de los esperados de padres que animan siempre a sus hijos a la práctica (RTC= (-5.0)).
- Hay menos casos de los esperados de niños con actividad física moderada cuyo padre anima para la práctica deportiva a veces (RTC= (-2.4)), al igual que hay más casos de los esperados de niños con este nivel de actividad física cuyo padre les anima siempre (RTC= 2.4).
- Hay menos casos de los esperados de niños activos/muy activos cuyos padres que nunca les animan (RTC= (-2.0)) y más casos de los esperados de estos niños cuyos padres les animan siempre (RTC= 3.6).

Por su parte, el coeficiente de correlación de Spearman ($Rho = 0.331$; $p < 0.05$) informa de que existe una correlación directa aunque ésta sea baja; en cualquiera de los casos, indica que cuanto más anima el padre a la práctica de actividad física, mayor será la realizada por su hijo.

Ánimos de la madre y actividad física realizada por el niño:

Existe una asociación significativa baja (el grado de asociación nos lo da V de Cramer ($V_c = 0.312$; $p < 0.05$)) entre los ánimos que le da la madre a su hijo y la actividad física que éste realiza.

Tabla 15

Tabla de contingencia Ánimos madre/AF escolar

		Madre anima niño a practicar AF							
		Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre	Total	
AF_Clasif	Muy Sedentario /	Recuento	18	15	32	32	27	33	157
	Sedentario	% dentro de AF_Clasif	11,5%	9,6%	20,4%	20,4%	17,2%	21,0%	100,0%
		% dentro de Madre anima niño a practicar AF	81,8%	53,6%	76,2%	72,7%	61,4%	34,4%	56,9%
		% del total	6,5%	5,4%	11,6%	11,6%	9,8%	12,0%	56,9%
		Residuo corregido	2,5	-,4	2,7	2,3	,7	-5,5	
		Moderado	Recuento	3	11	7	11	6	28
		% dentro de AF_Clasif	4,5%	16,7%	10,6%	16,7%	9,1%	42,4%	100,0%
		% dentro de Madre anima niño a practicar AF	13,6%	39,3%	16,7%	25,0%	13,6%	29,2%	23,9%
		% del total	1,1%	4,0%	2,5%	4,0%	2,2%	10,1%	23,9%
		Residuo corregido	-1,2	2,0	-1,2	,2	-1,7	1,5	
AF_Clasif	Activo/ Muy Activo	Recuento	1	2	3	1	11	35	53
		% dentro de AF_Clasif	1,9%	3,8%	5,7%	1,9%	20,8%	66,0%	100,0%
		% dentro de Madre anima niño a practicar AF	4,5%	7,1%	7,1%	2,3%	25,0%	36,5%	19,2%
		% del total	0,4%	0,7%	1,1%	0,4%	4,0%	12,7%	19,2%
		Residuo corregido	-1,8	-1,7	-2,2	-3,1	1,1	5,3	
		Total	Recuento	22	28	42	44	44	96
		% dentro de AF_Clasif	8,0%	10,1%	15,2%	15,9%	15,9%	34,8%	100,0%
		% dentro de Madre anima niño a practicar AF	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	8,0%	10,1%	15,2%	15,9%	15,9%	34,8%	100,0%

-

Los residuos tipificados corregidos nos indican que:

- Existen más casos de los esperados de niños sedentarios/muy sedentarios cuya madre no anima nunca a la realización de actividad física (RTC= 2.5) o anima a veces (RTC= 2.7) o a menudo (RTC= 2.3) y menos casos de los esperados de niños con este nivel de actividad física cuya madre anima siempre (RTC= (-5.5)).
- Hay más casos de los esperados de niños cuya actividad física es moderada cuya madre anima pocas veces (RTC= 2.0).
- Hay menos casos de los esperados de niños activos/muy activos cuya madre anima a veces (RTC= (-2.2)) o a menudo (RTC= (-3.1)) y más casos de los esperados de este tipo de niños cuya madre anima siempre (RTC= 5.3).

La correlación que se establece es directa es decir, cuanto más ánimos ofrece la madre a su hijo, más actividad física será la que éste realiza, sin embargo el coeficiente de correlación de Spearman ($Rho= 0.347$; $p<0.05$) dice que esta correlación es baja.

Ánimos de la hermana y actividad física del niño.

Se ha encontrado una asociación significativa ($p<0.05$) los ánimos proporcionados por la hermana para practicar actividad física y la cantidad de actividad física realizada por el escolar ($p= 0.00$). El coeficiente V de Cramer ($Vc= 0.351$; $p<0.05$) nos indica que el nivel de esta asociación es moderado.

Tabla 16

Tabla de contingencia Ánimos hermana/AF escolar

		Hermana anima a niño a practicar AF							Total
		Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre		
AF_Clasif	Muy Sedentario / Sedentario	Recuento	41	14	11	11	4	11	92
	% dentro de AF_Clasif	44,6%	15,2%	12,0%	12,0%	4,3%	12,0%	100,0%	
	% dentro de Hermana anima a niño a practicar AF	74,5%	70,0%	64,7%	68,8%	33,3%	31,4%	59,4%	
	% del total	26,5%	9,0%	7,1%	7,1%	2,6%	7,1%	59,4%	
	Residuo corregido	2,9	1,0	,5	,8	-1,9	-3,8		
	Moderado	Recuento	13	3	3	4	4	7	34
% dentro de AF_Clasif	38,2%	8,8%	8,8%	11,8%	11,8%	20,6%	100,0%		
% dentro de Hermana anima a niño a practicar AF	23,6%	15,0%	17,6%	25,0%	33,3%	20,0%	21,9%		
% del total	8,4%	1,9%	1,9%	2,6%	2,6%	4,5%	21,9%		
Residuo corregido	,4	-,8	-,5	,3	1,0	-,3			
Activo/ Muy Activo	Recuento	1	3	3	1	4	17	29	
	% dentro de AF_Clasif	3,4%	10,3%	10,3%	3,4%	13,8%	58,6%	100,0%	
	% dentro de Hermana anima a niño a practicar AF	1,8%	15,0%	17,6%	6,3%	33,3%	48,6%	18,7%	
	% del total	0,6%	1,9%	1,9%	0,6%	2,6%	11,0%	18,7%	
	Residuo corregido	-4,0	-,5	-,1	-1,3	1,4	5,1		
	Total	Recuento	55	20	17	16	12	35	155
% dentro de AF_Clasif	35,5%	12,9%	11,0%	10,3%	7,7%	22,6%	100,0%		
% dentro de Hermana anima a niño a practicar AF	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%		
% del total	35,5%	12,9%	11,0%	10,3%	7,7%	22,6%	100,0%		

En este caso, los residuos tipificados corregidos nos informan de que:

- Hay más casos de los esperados de hermanas que nunca animan a los niños que tienen un índice de actividad física sedentario/muy sedentario (RTC= 2.9) y menos casos de los esperados de hermanas que siempre les animan (RTC= (-3.8)).
- En el caso de los niños activos/muy activos, nos encontramos con menos casos de los esperados de hermanas que nunca les animan (RTC= (-4.0)) y más casos de los esperados de hermanas que siempre les animan (RTC= 5.1).

El coeficiente de correlación de Spearman (Rho= 0.351; $p < 0.05$) informa de que existe una correlación directa también baja en este caso, en el que cuantos más ánimos ofrezca la hermana, mayor será la actividad física que realice el niño.

Actividad física realizada de la familia con el niño y actividad física del niño:

Existe una relación significativa entre la actividad realizada por todos los miembros de la familia estudiados (padre, madre, hermano y hermana) con el niño y la actividad física realizada por el niño.

Tabla 17
AF familia con escolar/AF escolar

	χ^2	p	Vc	p	Rho
ÁF padre con niño/AF niño	23267	0.010*	0.209	0.010	0.245
AF madre con niño/AF niño	28909	0.001*	0.230	0.001	0.242
ÁF hermano con niño/AF niño	29114	0.001*	0.309	0.001	0.251
/ÁF hermana con niño/AF niño	27661	0.002*	0.299	0.034	0.390

Actividad física del niño y actividad física que realiza el padre con el niño.

Se ha encontrado una relación significativa ($p < 0.05$) entre la actividad física que realiza el padre con su hijo y la que realiza éste ($p = 0.010$), a pesar de que el nivel de la asociación es bajo ($Vc = 0.209$; $p < 0.05$).

Tabla 18
Tabla de contingencia AF padre con escolar/AF escolar

		Actividad física padre con niño							
		Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre	Total	
AF_Clasif	Muy Sedentario / Sedentario	Recuento	38	43	36	15	9	8	149
		% dentro de AF_Clasif	25,5%	28,9%	24,2%	10,1%	6,0%	5,4%	100,0%
		% dentro de Actividad física padre con niño	69,1%	66,2%	54,5%	51,7%	37,5%	29,6%	56,0%
		% del total	14,3%	16,2%	13,5%	5,6%	3,4%	3,0%	56,0%
		Residuo corregido	2,2	1,9	-,3	-,5	-1,9	-2,9	
	Moderado	Recuento	12	9	19	8	6	11	65
		% dentro de AF_Clasif	18,5%	13,8%	29,2%	12,3%	9,2%	16,9%	100,0%
		% dentro de Actividad física padre con niño	21,8%	13,8%	28,8%	27,6%	25,0%	40,7%	24,4%
		% del total	4,5%	3,4%	7,1%	3,0%	2,3%	4,1%	24,4%
		Residuo corregido	-,5	-2,3	,9	,4	,1	2,1	
Activo/ Muy Activo		Recuento	5	13	11	6	9	8	52
		% dentro de AF_Clasif	9,6%	25,0%	21,2%	11,5%	17,3%	15,4%	100,0%
		% dentro de Actividad física padre con niño	9,1%	20,0%	16,7%	20,7%	37,5%	29,6%	19,5%
		% del total	1,9%	4,9%	4,1%	2,3%	3,4%	3,0%	19,5%
		Residuo corregido	-2,2	,1	-,7	,2	2,3	1,4	
	Total	Recuento	55	65	66	29	24	27	266
		% dentro de AF_Clasif	20,7%	24,4%	24,8%	10,9%	9,0%	10,2%	100,0%
		% dentro de Actividad física padre con niño	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	20,7%	24,4%	24,8%	10,9%	9,0%	10,2%	100,0%

Los residuos tipificados corregidos nos dicen que:

- En los niños sedentarios/muy sedentarios, hay más casos de los esperados de padres que nunca hacen actividad física con sus hijos (RTC= 2.2) y hay menos casos de los esperados de padres que siempre hacen actividad física con sus hijos (RTC= (-2.9)).
- En el caso de los niños con una actividad física moderada, se han encontrado menos casos de los esperados de padres que practican pocas veces deporte con sus hijos (RTC= (-2.3)) y más casos de los esperados de padres que siempre practican actividad física con sus hijos (RTC= 2.1).
- En los niños activos/muy activos, hay menos casos de los esperados de padres que nunca practican actividad física con sus hijos (RTC= (-2.2)) y más casos de los esperados de padres que practican cualquier tipo de deporte o de actividad física con sus hijos casi siempre (RTC= 2.3).

Entre ambas variables se establece una correlación directa que determina que cuanto más actividad física realice el padre con el niño, más será la que realice éste por su cuenta a pesar de que el coeficiente de correlación de Spearman ($Rho= 0.245$; $p<0.05$) muestra que la correlación es baja.

Actividad física que realiza la madre con el niño y actividad física del niño.

Existe una relación significativa ($p<0.05$) entre la actividad física realizada por la madre con su hijo y la que realiza el niño ($p= 0.001$). El nivel de esta asociación se puede determinar bajo ($Vc= 0.230$; $p<0.05$).

Tabla 19
Tabla de contingencia AF madre con escolar/AF escolar

		Actividad física madre con niño							
		Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre	Total	
AF_Clasif	Muy Sedentario / Sedentario	Recuento	53	40	31	15	9	7	155
		% dentro de AF_Clasif	34,2%	25,8%	20,0%	9,7%	5,8%	4,5%	100,0%
		% dentro de Actividad física madre con niño	69,7%	59,7%	56,4%	51,7%	45,0%	26,9%	56,8%
		% del total	19,4%	14,7%	11,4%	5,5%	3,3%	2,6%	56,8%
		Residuo corregido	2,7	,6	-,1	-,6	-1,1	-3,2	
	Moderado	Recuento	12	21	13	9	3	8	66
		% dentro de AF_Clasif	18,2%	31,8%	19,7%	13,6%	4,5%	12,1%	100,0%
		% dentro de Actividad física madre con niño	15,8%	31,3%	23,6%	31,0%	15,0%	30,8%	24,2%
		% del total	4,4%	7,7%	4,8%	3,3%	1,1%	2,9%	24,2%
		Residuo corregido	-2,0	1,6	-,1	,9	-1,0	,8	
Activo/ Muy Activo		Recuento	11	6	11	5	8	11	52
		% dentro de AF_Clasif	21,2%	11,5%	21,2%	9,6%	15,4%	21,2%	100,0%
		% dentro de Actividad física madre con niño	14,5%	9,0%	20,0%	17,2%	40,0%	42,3%	19,0%
		% del total	4,0%	2,2%	4,0%	1,8%	2,9%	4,0%	19,0%
		Residuo corregido	-1,2	-2,4	,2	-,3	2,5	3,2	
	Total	Recuento	76	67	55	29	20	26	273
		% dentro de AF_Clasif	27,8%	24,5%	20,1%	10,6%	7,3%	9,5%	100,0%
		% dentro de Actividad física madre con niño	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	27,8%	24,5%	20,1%	10,6%	7,3%	9,5%	100,0%

Los residuos tipificados corregidos nos proporcionan la siguiente información:

- En niños sedentarios/muy sedentarios, hay más casos de los esperados de madres que nunca practican actividad física con sus hijos (RTC= 2.7) y menos casos de los esperados de madres que siempre practican actividad física con sus hijos (RTC= (-3.2)).
- En niños con una actividad física moderado, encontramos menos casos de los esperados de madres que nunca practican actividad física con sus hijos (RTC= (-2.0)).
- En relación con los niños activos/muy activos, se han encontrado menos casos de los esperados de madres que practican pocas veces con sus hijos (RTC= (-2.4)) y más casos de los esperados de madres que practican casi siempre (RTC= 2.5) y siempre actividad física con sus hijos (RTC= 3.2).

El coeficiente de correlación de Spearman ($Rho= 0.242$; $p<0.05$) muestra que en este caso también, cuanto más actividad física realice la madre con su hijo, mayor será la que él realizará sin ser en su compañía (se establece una correlación directa baja).

Actividad física que realiza el hermano con el niño y actividad física del niño.

La relación significativa ($p<0.05$) que se establece en este caso entre la actividad física del niño y la actividad física que realiza el hermano con él ($p=0.001$), tiene un nivel de asociación moderado ($Vc= 0.309$; $p<0.05$).

Tabla 20
Tabla de contingencia AF hermano con escolar/AF escolar

			Actividad física hermano con niño						
			Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre	Total
AF_Clasif	Muy Sedentario / Sedentario	Recuento	22	9	15	22	11	4	83
		% dentro de AF_Clasif	26,5%	10,8%	18,1%	26,5%	13,3%	4,8%	100,0%
		% dentro de Actividad física hermano con niño	61,1%	69,2%	62,5%	81,5%	31,4%	23,5%	54,6%
		% del total	14,5%	5,9%	9,9%	14,5%	7,2%	2,6%	54,6%
		Residuo corregido	,9	1,1	,8	3,1	-3,1	-2,7	
		<hr/>							
Moderado		Recuento	6	2	7	3	14	5	37
		% dentro de AF_Clasif	16,2%	5,4%	18,9%	8,1%	37,8%	13,5%	100,0%
		% dentro de Actividad física hermano con niño	16,7%	15,4%	29,2%	11,1%	40,0%	29,4%	24,3%
		% del total	3,9%	1,3%	4,6%	2,0%	9,2%	3,3%	24,3%
		Residuo corregido	-1,2	-,8	,6	-1,8	2,5	,5	
		<hr/>							
Activo/ Muy Activo		Recuento	8	2	2	2	10	8	32
		% dentro de AF_Clasif	25,0%	6,3%	6,3%	6,3%	31,3%	25,0%	100,0%
		% dentro de Actividad física hermano con niño	22,2%	15,4%	8,3%	7,4%	28,6%	47,1%	21,1%
		% del total	5,3%	1,3%	1,3%	1,3%	6,6%	5,3%	21,1%
		Residuo corregido	,2	-,5	-1,7	-1,9	1,2	2,8	
		<hr/>							
Total		Recuento	36	13	24	27	35	17	152
		% dentro de AF_Clasif	23,7%	8,6%	15,8%	17,8%	23,0%	11,2%	100,0%
		% dentro de Actividad física hermano con niño	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	23,7%	8,6%	15,8%	17,8%	23,0%	11,2%	100,0%
		<hr/>							

Este análisis proporciona la siguiente información:

- Hay más casos de los esperados de hermanos que practican a menudo actividad física con el niño sedentario/muy sedentario (RTC= 3.1) y menos casos de los esperados de hermanos que practiquen actividad física casi siempre (RTC= (-3.1)) y siempre con este tipo de (RTC= (-2.7)).
- Hay más casos de los esperados de hermanos que practiquen actividad física con niños de actividad física moderada (RTC= 2.5).
- Hay más casos de los esperados de hermanos que practiquen actividad física siempre con niños activos/muy activos (RTC= 2.8).

En el caso del hermano se vuelve a encontrar una correlación directa baja ($Rho= 0.309$; $p<0.05$) que demuestra que cuanto más actividad física realiza el hermano con el niño, más realizará él por su cuenta.

Actividad física que realiza la hermana con el niño y actividad física del niño.

También se ha encontrado una relación significativa ($p<0.05$) de nivel bajo ($Vc= 0.299$; $p<0.05$) entre la actividad física que la hermana realiza con el niño y la actividad física que éste realiza.

Tabla 21
Tabla de contingencia AF hermana con escolar/AF escolar

		Actividad física hermana con niño							
		Nunca	Pocas veces	A veces	A menudo	Casi siempre	Siempre	Total	
AF_Clasif	Muy Sedentario / Sedentario	Recuento	30	22	15	12	8	3	90
		% dentro de AF_Clasif	33,3%	24,4%	16,7%	13,3%	8,9%	3,3%	100,0%
		% dentro de Actividad física hermana con niño	76,9%	73,3%	60,0%	50,0%	36,4%	20,0%	58,1%
		% del total	19,4%	14,2%	9,7%	7,7%	5,2%	1,9%	58,1%
		Residuo corregido	2,8	1,9	,2	-,9	-2,2	-3,1	
	Moderado	Recuento	6	5	7	6	5	5	34
		% dentro de AF_Clasif	17,6%	14,7%	20,6%	17,6%	14,7%	14,7%	100,0%
		% dentro de Actividad física hermana con niño	15,4%	16,7%	28,0%	25,0%	22,7%	33,3%	21,9%
		% del total	3,9%	3,2%	4,5%	3,9%	3,2%	3,2%	21,9%
		Residuo corregido	-1,1	-,8	,8	,4	,1	1,1	
Activo/ Muy Activo		Recuento	3	3	3	6	9	7	31
		% dentro de AF_Clasif	9,7%	9,7%	9,7%	19,4%	29,0%	22,6%	100,0%
		% dentro de Actividad física hermana con niño	7,7%	10,0%	12,0%	25,0%	40,9%	46,7%	20,0%
		% del total	1,9%	1,9%	1,9%	3,9%	5,8%	4,5%	20,0%
		Residuo corregido	-2,2	-1,5	-1,1	,7	2,6	2,7	
	Total	Recuento	39	30	25	24	22	15	155
		% dentro de AF_Clasif	25,2%	19,4%	16,1%	15,5%	14,2%	9,7%	100,0%
		% dentro de Actividad física hermana con niño	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	25,2%	19,4%	16,1%	15,5%	14,2%	9,7%	100,0%

- En niños sedentarios/muy sedentarios, el análisis muestra que hay más casos de los esperados de que sus hermanas no realizan nunca actividad

física con ellos (RTC= 2.8) y hay menos casos de los esperados de hermanas que realicen casi siempre (RTC= (-2.2)) y siempre actividad física con estos escolares (RTC= (-3.1)).

- Hay más casos de los esperados de hermanas que casi siempre (RTC= 2.6) y siempre realizan actividad física con escolares activos/muy activos (RTC= 2.7) y menos casos de los esperados de hermanas que nunca practican actividad física con estos niños (RTC= (-2.2)).

En este caso se confirma lo que sucede con el resto de los miembros de la familia: cuanta más actividad física realiza la hermana con el niño, más actividad física realizará él independientemente; existe una correlación directa baja (Rho= 0.390; $p < 0.05$).

Ayuda que ofrece la familia a la hora de realizar actividad física y actividad física que realiza el niño: Se establece una relación significativa entre la ayuda que ofrece la familia y la actividad física realizada por el niño excepto en el caso del hermano.

Tabla 22
Ayuda familia/AF escolar

	χ^2	p	Vc	p	Rho
Áyuda del padre/AF niño	20344	0.026*	0.194	0.026	0.234
Ayuda de la madre/AF niño	45269	0.00*	0.286	0.00	0.349
Ayuda del hermano/AF niño	15865	0.104	0.236	0.104	
Áyuda de la hermana/AF niño	25733	0.004*	0.286	0.004	0.350

Ayuda del padre y actividad física del niño.

Se establece una relación significativa de nivel bajo (Vc= 0.194; $p < 0.05$) entre la ayuda que ofrece el padre y la actividad física que realiza el escolar.

Tabla 23

Tabla de contingencia Ayuda padre/AF escolar

			Ayuda del padre para q el niño participe en AF						
			Casi						
			Nada	nada	Poco	Suficiente	Bastante	Mucho	Total
AF_Clasif	Muy Sedentario / Sedentario	Recuento	12	10	15	25	34	56	152
		% dentro de AF_Clasif	7,9%	6,6%	9,9%	16,4%	22,4%	36,8%	100,0%
		% dentro de Ayuda del padre para q el niño participe en AF	80,0%	71,4%	75,0%	59,5%	58,6%	46,3%	56,3%
		% del total	4,4%	3,7%	5,6%	9,3%	12,6%	20,7%	56,3%
		Residuo corregido	1,9	1,2	1,8	,5	,4	-3,0	
		<hr/>							
Moderado	Moderado	Recuento	2	2	3	14	14	30	65
		% dentro de AF_Clasif	3,1%	3,1%	4,6%	21,5%	21,5%	46,2%	100,0%
		% dentro de Ayuda del padre para q el niño participe en AF	13,3%	14,3%	15,0%	33,3%	24,1%	24,8%	24,1%
		% del total	0,7%	0,7%	1,1%	5,2%	5,2%	11,1%	24,1%
		Residuo corregido	-1,0	-,9	-1,0	1,5	,0	,2	
		<hr/>							
Activo/ Muy Activo	Activo/ Muy Activo	Recuento	1	2	2	3	10	35	53
		% dentro de AF_Clasif	1,9%	3,8%	3,8%	5,7%	18,9%	66,0%	100,0%
		% dentro de Ayuda del padre para q el niño participe en AF	6,7%	14,3%	10,0%	7,1%	17,2%	28,9%	19,6%
		% del total	0,4%	0,7%	0,7%	1,1%	3,7%	13,0%	19,6%
		Residuo corregido	-1,3	-,5	-1,1	-2,2	-,5	3,5	
		<hr/>							
Total	Total	Recuento	15	14	20	42	58	121	270
		% dentro de AF_Clasif	5,6%	5,2%	7,4%	15,6%	21,5%	44,8%	100,0%
		% dentro de Ayuda del padre para q el niño participe en AF	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	5,6%	5,2%	7,4%	15,6%	21,5%	44,8%	100,0%
		<hr/>							

- En alumnos sedentarios/muy sedentarios hay menos casos de los esperados de padres que ayuden mucho a los niños en su práctica deportiva (RTC= (-3.0)).
- En alumnos activos/muy activos hay menos casos de los esperados de padres que ayudan suficiente a sus hijos en la práctica deportiva (RTC= (-2.2)) y más casos de los esperados de padres que ayudan mucho a sus hijos (RTC= 3.5).

El coeficiente de correlación de Spearman ($Rho= 0.234$; $p<0.05$) indica que existe una correlación directa también baja que determina que cuanto más ayuda ofrezca el padre al niño para la práctica de actividad física, más actividad física realizará éste.

Ayuda de la madre y actividad física del niño.

Existe una relación significativa ($p<0.05$) de nivel bajo ($Vc= 0.286$; $p<0.05$) entre la ayuda que ofrece la madre en la práctica de actividades físico deportivas de su hijo y la cantidad de actividad física que éste realiza.

Tabla 24

Tabla de contingencia Ayuda madre/AF escolar

		Ayuda de la madre para q el niño participe en AF							
		Nada	Casi nada	Poco	Suficiente	Bastante	Mucho	Total	
AF_Clasif	Muy Sedentario / Sedentario	Recuento	12	9	20	35	36	45	157
		% dentro de AF_Clasif	7,6%	5,7%	12,7%	22,3%	22,9%	28,7%	100,0%
		% dentro de Ayuda de la madre para q el niño participe en AF	80,0%	60,0%	90,9%	67,3%	61,0%	39,8%	56,9%
		% del total	4,3%	3,3%	7,2%	12,7%	13,0%	16,3%	56,9%
		Residuo corregido	1,9	,3	3,4	1,7	,7	-4,8	
Moderado		Recuento	3	4	2	15	14	28	66
		% dentro de AF_Clasif	4,5%	6,1%	3,0%	22,7%	21,2%	42,4%	100,0%
		% dentro de Ayuda de la madre para q el niño participe en AF	20,0%	26,7%	9,1%	28,8%	23,7%	24,8%	23,9%
		% del total	1,1%	1,4%	0,7%	5,4%	5,1%	10,1%	23,9%
		Residuo corregido	-4	,3	-1,7	,9	,0	,3	
Activo/ Muy Activo		Recuento	0	2	0	2	9	40	53
		% dentro de AF_Clasif	0,0%	3,8%	0,0%	3,8%	17,0%	75,5%	100,0%
		% dentro de Ayuda de la madre para q el niño participe en AF	0,0%	13,3%	0,0%	3,8%	15,3%	35,4%	19,2%
		% del total	0,0%	0,7%	0,0%	0,7%	3,3%	14,5%	19,2%
		Residuo corregido	-1,9	-,6	-2,4	-3,1	-,9	5,7	
Total		Recuento	15	15	22	52	59	113	276
		% dentro de AF_Clasif	5,4%	5,4%	8,0%	18,8%	21,4%	40,9%	100,0%
		% dentro de Ayuda de la madre para q el niño participe en AF	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	5,4%	5,4%	8,0%	18,8%	21,4%	40,9%	100,0%

- En los alumnos sedentarios/muy sedentarios existen más casos de los esperados de madres que ayudan poco a sus hijos (RTC= 3.4) y menos casos de los esperados de madres que ayudan mucho a sus hijos (RTC= (-4.8)).
- En el caso de alumnos categorizados como activos/muy activos, existen menos casos de los esperados de madres que ayudan poco (RTC= (-2.4)) y que ayudan suficiente a sus hijos en la práctica deportiva (RTC= (-3.1)) y más casos de los esperados de madres ayudan mucho a sus hijos (RTC= 5.7).

Ayuda de la hermana y actividad física del niño.

Se establece una relación significativa ($p < 0.05$) entre la ayuda que la hermana proporciona al niño en la práctica de actividad física y la actividad física realizada por éste. No obstante, este nivel de asociación es bajo ($V_c = 0.286$; $p < 0.05$).

Tabla 25
Tabla de contingencia Ayuda hermana/AF escolar

		Ayuda de la hermana para q el niño participe en AF							
		Nada	Casi nada	Poco	Suficiente	Bastante	Mucho	Total	
AF_Clasif	Muy Sedentario / Sedentario	Recuento	18	11	16	15	16	17	93
		% dentro de AF_Clasif	19,4%	11,8%	17,2%	16,1%	17,2%	18,3%	100,0%
		% dentro de Ayuda de la hermana para q el niño participe en AF	85,7%	61,1%	72,7%	71,4%	61,5%	34,7%	59,2%
		% del total	11,5%	7,0%	10,2%	9,6%	10,2%	10,8%	59,2%
		Residuo corregido	2,7	,2	1,4	1,2	,3	-4,2	
Moderado		Recuento	3	5	3	4	3	16	34
		% dentro de AF_Clasif	8,8%	14,7%	8,8%	11,8%	8,8%	47,1%	100,0%
		% dentro de Ayuda de la hermana para q el niño participe en AF	14,3%	27,8%	13,6%	19,0%	11,5%	32,7%	21,7%
		% del total	1,9%	3,2%	1,9%	2,5%	1,9%	10,2%	21,7%
		Residuo corregido	-,9	,7	-1,0	-,3	-1,4	2,3	
Activo/ Muy Activo		Recuento	0	2	3	2	7	16	30
		% dentro de AF_Clasif	0,0%	6,7%	10,0%	6,7%	23,3%	53,3%	100,0%
		% dentro de Ayuda de la hermana para q el niño participe en AF	0,0%	11,1%	13,6%	9,5%	26,9%	32,7%	19,1%
		% del total	0,0%	1,3%	1,9%	1,3%	4,5%	10,2%	19,1%
		Residuo corregido	-2,4	-,9	-,7	-1,2	1,1	2,9	
Total		Recuento	21	18	22	21	26	49	157
		% dentro de AF_Clasif	13,4%	11,5%	14,0%	13,4%	16,6%	31,2%	100,0%
		% dentro de Ayuda de la hermana para q el niño participe en AF	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	13,4%	11,5%	14,0%	13,4%	16,6%	31,2%	100,0%

- En los escolares sedentarios/muy sedentarios, se encuentran más casos de los esperados de hermanas que no ayudan nada (RTC= 2.7) y menos casos de los esperados de hermanas que ayudan mucho (RTC= (-4.2)).
- En los escolares cuyo nivel de actividad física es moderado, existen más casos de los esperados de hermanas que proporcionan mucha ayuda (RTC= 2.3).

- Finalmente, en los escolares activos/muy activos, hay menos casos de los esperados de hermanas que no ayudan nada (RTC= (-2.4)) y más casos de los esperados de hermanas que ofrecen mucha ayudan (RTC= 2.9).

El coeficiente de correlación de Spearman (Rho= 0.350; $p < 0.05$) informa de una correlación directa baja que se establece entre las variables, determinando que cuanta más ayuda ofrezca la hermana al niño en su práctica, mayor actividad física realizará.

Importancia que le da la familia a la actividad física y actividad física que realiza el niño: Se establece una relación significativa entre la importancia que el género femenino de la familia del niño le da a la actividad física, es decir, la madre y la hermana y la actividad física que realiza el niño.

Tabla 26
Importancia familia/AF escolar

	χ^2	p	Vc	p	Rho
Imp AF para el padre/AF niño	17001	0.074	0.177	0.074	
Imp AF para la madre/AF niño	29879	0.001*	0.234	0.001	0.247
Imp AF para el hermano/AF niño	11382	0.329	0.0.197	0.329	
Imp AF para la hermana/AF niño	27366	0.0002*	0.297	0.002	0.360

Importancia de la actividad física para la madre y actividad física del niño.

Existe una asociación significativa baja (Vc= 0.234; $p < 0.05$) entre la importancia que la madre otorga a la actividad física y la actividad física realizada por el escolar

Tabla 27

Tabla de contingencia Importancia madre/AF escolar

			Importancia q le dá la madre a la AF						
			Nada	Casi nada	Poco	Suficiente	Bastante	Mucho	Total
AF_Clasif	Muy Sedentario / Sedentario	Recuento	12	10	24	53	32	25	156
		% dentro de AF_Clasif	7,7%	6,4%	15,4%	34,0%	20,5%	16,0%	100,0%
		% dentro de Importancia q le dá la madre a la AF	70,6%	62,5%	61,5%	71,6%	48,5%	41,0%	57,1%
		% del total	4,4%	3,7%	8,8%	19,4%	11,7%	9,2%	57,1%
		Residuo corregido	1,2	,4	,6	2,9	-1,6	-2,9	
Moderado	Recuento	3	6	11	15	14	16	65	
	% dentro de AF_Clasif	4,6%	9,2%	16,9%	23,1%	21,5%	24,6%	100,0%	
	% dentro de Importancia q le dá la madre a la AF	17,6%	37,5%	28,2%	20,3%	21,2%	26,2%	23,8%	
	% del total	1,1%	2,2%	4,0%	5,5%	5,1%	5,9%	23,8%	
	Residuo corregido	-,6	1,3	,7	-,8	-,6	,5		
Activo/ Muy Activo	Recuento	2	0	4	6	20	20	52	
	% dentro de AF_Clasif	3,8%	0,0%	7,7%	11,5%	38,5%	38,5%	100,0%	
	% dentro de Importancia q le dá la madre a la AF	11,8%	0,0%	10,3%	8,1%	30,3%	32,8%	19,0%	
	% del total	0,7%	0,0%	1,5%	2,2%	7,3%	7,3%	19,0%	
	Residuo corregido	-,8	-2,0	-1,5	-2,8	2,7	3,1		
Total	Recuento	17	16	39	74	66	61	273	
	% dentro de AF_Clasif	6,2%	5,9%	14,3%	27,1%	24,2%	22,3%	100,0%	
	% dentro de Importancia q le dá la madre a la AF	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% del total	6,2%	5,9%	14,3%	27,1%	24,2%	22,3%	100,0%	

- En el caso de los alumnos sedentarios/muy sedentarios, existen más casos de los esperados de madres que le dan suficiente importancia a la realización de actividad física (RTC= 2.9) y sin embargo, menos casos de los esperados de madres que le den mucha importancia a ésta (RTC= (-2.9)).
- En el caso de los niños activos/muy activos, hay menos casos de los esperados de madres que dan casi nada de importancia a la actividad física (RTC= (-2.0)) o que dan suficiente (RTC= (-2.8)) y más casos de los esperados de madres que dan bastante (RTC= 2.7) o mucha importancia a la actividad física (RTC= 3.1).

Una correlación directa baja entre estas variables (Rho= 0.247; p<0.05) que indica que cuanta más importancia le de la madre a la actividad física, más actividad física será la que realice su hijo.

Importancia de la actividad física para la hermana y actividad física del niño.

Hay una asociación significativa de bajo nivel ($V_c = 0.297$; $p < 0.05$) y una correlación directa también baja ($Rho = 0.360$; $p < 0.05$) entre ambas variables: cuanto más importancia le da la hermana a la actividad física, más actividad física realiza el niño.

Tabla 28
Tabla de contingencia Importancia hermana/AF escolar

		Importancia q le dá la hermana a la AF							
		Nada	Casi nada	Poco	Suficiente	Bastante	Mucho	Total	
AF_Clasif	Muy Sedentario / Sedentario	Recuento	18	10	24	22	9	9	92
		% dentro de AF_Clasif	19,6%	10,9%	26,1%	23,9%	9,8%	9,8%	100,0%
		% dentro de Importancia q le dá la hermana a la AF	75,0%	76,9%	68,6%	71,0%	42,9%	29,0%	59,4%
		% del total	11,6%	6,5%	15,5%	14,2%	5,8%	5,8%	59,4%
		Residuo corregido	1,7	1,3	1,3	1,5	-1,7	-3,8	
		Moderado	Recuento	5	2	6	6	6	8
		% dentro de AF_Clasif	15,2%	6,1%	18,2%	18,2%	18,2%	24,2%	100,0%
		% dentro de Importancia q le dá la hermana a la AF	20,8%	15,4%	17,1%	19,4%	28,6%	25,8%	21,3%
		% del total	3,2%	1,3%	3,9%	3,9%	3,9%	5,2%	21,3%
		Residuo corregido	-1	-5	-7	-3	9	7	
	Activo/ Muy Activo	Recuento	1	1	5	3	6	14	30
		% dentro de AF_Clasif	3,3%	3,3%	16,7%	10,0%	20,0%	46,7%	100,0%
		% dentro de Importancia q le dá la hermana a la AF	4,2%	7,7%	14,3%	9,7%	28,6%	45,2%	19,4%
		% del total	0,6%	0,6%	3,2%	1,9%	3,9%	9,0%	19,4%
		Residuo corregido	-2,0	-1,1	-9	-1,5	1,1	4,1	
Total		Recuento	24	13	35	31	21	31	155
		% dentro de AF_Clasif	15,5%	8,4%	22,6%	20,0%	13,5%	20,0%	100,0%
		% dentro de Importancia q le dá la hermana a la AF	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
		% del total	15,5%	8,4%	22,6%	20,0%	13,5%	20,0%	100,0%

- Se han encontrado menos casos de los esperados de hermanas que le dan mucha importancia a la actividad física ($RTC = (-3.8)$) en el caso de los alumnos sedentarios/muy sedentarios.
- En el caso de alumnos activos/muy activos, se existen más casos de los esperados de hermanas que le dan mucha importancia a la actividad física ($RTC = 4.1$) y menos casos de los esperados de hermanas que no le dan nada de importancia ($RTC = (-2.0)$).

Barreras que encuentran los alumnos.

Tabla 29

Barreras en la práctica de AF

Barreras	No tengo	1	2	3	4	5
No hay un buen sitio	91,4	3,2	2,9	1,1		1,4
No compañero	83,2	6,5	5,7	2,2	0,7	1,8
No puedo salir solo a la calle	80,3	9,3	3,9	4,7		1,8
No tengo el equipo necesario	75,3	12,2	5,4	4,3	1,1	1,8
No seguridad del espacio	73,5	8,6	8,2	5	1,8	2,9
No tengo tiempo suficiente	60,2	18,6	10,4	5,4	2,2	3,2
Demasiados deberes	40,5	21,5	15,4	12,5	3,6	6,5
Muchas tareas en casa	50,9	28,7	10	5,4	1,8	3,2
Estudiar mucho	28,7	31,5	17,2	7,5	4,7	10,4
No me gusta la AF	88,5	5,4	1,1	1,1	1,8	2,2
Cansancio	81,7	8,6	4,7	3,2	0,7	1,1
No disfruto de la AF	87,8	5,7	1,4	2,2	0,4	2,5
No soy bueno	73,5	14,7	3,9	4,7	1,1	2,2
Miedo a lesiones	70,3	14,3	6,5	5,4	1,8	1,8
Pereza para la AF	85,3	9	1,8	1,4	0,4	2,2
Hacer AF es aburrido	92,8	2,2	1,4		1,1	2,5
Nervioso	79,6	12,5	4,3	2,2	1,1	0,4
Espacios para hacer AF están lejos	80,3	9	5	2,5	1,1	2,2

Barreras que encuentran los alumnos en función de su edad: Se establece una asociación significativa entre la edad del niño y las barreras “tengo demasiados deberes”, “no me gusta la actividad física”, “me da miedo lesionarme” y “me pongo nervioso cuando realizo actividad física”.

Tabla 30
Barreras/Edad

Barreras	X²	p	Vc	p	Rho
No hay un buen sitio para hacer AF	14153	0.291	0.130	0.291	
No tengo a nadie con quien hacer AF	15360	0.222	0.135	0.222	
No me dejan salir solo a la calle	11015	0.751	0.115	0.751	
No tengo el equipo necesario	16233	0.367	0.139	0.367	
No es seguro	14856	0.462	0.133	0.462	
No tengo tiempo suficiente	17303	0.301	0.144	0.301	
Tengo demasiados deberes	26161	0.036*	0.177	0.036	0.123
Tengo muchas tareas	9207	0.866	0.105	0.866	
Tengo que estudiar mucho	19403	0.196	0.152	0.196	
No me gusta la AF	33220	0.004*	0.199	0.004	0.082
Por lo general estoy cansado	13982	0.534	0.129	0.534	
No disfruto de la AF	11636	0.706	0.118	0.706	
No soy bueno	21733	0.115	0.161	0.115	
Me da miedo lesionarme	25120	0.048*	0.173	0.048	0.056
Soy muy perezoso	10836	0.764	0.114	0.764	
Hacer AF es aburrido	11075	0.522	0.115	0.522	
Me pongo nervioso cuando hago AF	25019	0.05*	0.173	0.05	0.017
Los sitios para hacer AF están lejos	10564	0.783	0.112	0.783	

Edad y “tengo demasiados deberes en el colegio” (barrera número 7).

Se establece una asociación significativa de bajo nivel ($Vc= 0.177$; $p < 0.05$) entre la barrera “tengo demasiados deberes en el colegio” y la edad de los alumnos.

A mayor edad, más constituyen los deberes una barrera que dificulta la práctica de actividad física. No obstante, esta correlación directa que se establece es mínima; esto lo indica el coeficiente de correlación de Spearman ($Rho= 0.123$; $p < 0.05$).

Tabla 31
Tabla de contingencia Edad/Barrera 7

		Tengo demasiados deberes						
		No tengo ese problema	1	2	3	4	5	Total
Edad 10	Recuento	33	23	9	8	3	0	76
	% dentro de Edad	43,4%	30,3%	11,8%	10,5%	3,9%	0,0%	100,0%
	% dentro de Tengo demasiados deberes	29,2%	38,3%	20,9%	22,9%	30,0%	0,0%	27,2%
	% del total	11,8%	8,2%	3,2%	2,9%	1,1%	0,0%	27,2%
	Residuo corregido	,6	2,2	-1,0	-,6	,2	-2,7	
11	Recuento	52	27	21	12	6	11	129
	% dentro de Edad	40,3%	20,9%	16,3%	9,3%	4,7%	8,5%	100,0%
	% dentro de Tengo demasiados deberes	46,0%	45,0%	48,8%	34,3%	60,0%	61,1%	46,2%
	% del total	18,6%	9,7%	7,5%	4,3%	2,2%	3,9%	46,2%
	Residuo corregido	-,1	-,2	,4	-1,5	,9	1,3	
12	Recuento	26	9	13	12	1	7	68
	% dentro de Edad	38,2%	13,2%	19,1%	17,6%	1,5%	10,3%	100,0%
	% dentro de Tengo demasiados deberes	23,0%	15,0%	30,2%	34,3%	10,0%	38,9%	24,4%
	% del total	9,3%	3,2%	4,7%	4,3%	0,4%	2,5%	24,4%
	Residuo corregido	-,4	-1,9	1,0	1,5	-1,1	1,5	
13	Recuento	2	1	0	3	0	0	6
	% dentro de Edad	33,3%	16,7%	0,0%	50,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de Tengo demasiados deberes	1,8%	1,7%	0,0%	8,6%	0,0%	0,0%	2,2%
	% del total	0,7%	0,4%	0,0%	1,1%	0,0%	0,0%	2,2%
	Residuo corregido	-,4	-,3	-1,1	2,8	-,5	-,7	
Total	Recuento	113	60	43	35	10	18	279
	% dentro de Edad	40,5%	21,5%	15,4%	12,5%	3,6%	6,5%	100,0%
	% dentro de Tengo demasiados deberes	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% del total	40,5%	21,5%	15,4%	12,5%	3,6%	6,5%	100,0%

- Existen más casos de los esperados de niños de 10 años que consideran que la realización de los deberes supone una barrera de grado 1 que dificulta la realización de actividad física (RTC= 2.2) y menos casos de los esperados de

niños de esta edad para los que esta barrera supone un gran problema (grado 5) para la realización de actividad física (RTC= (-2.7)).

- Existen más casos de los esperados de niños de 13 años para los que la realización de los deberes supone una barrera de grado 3 para la práctica de actividad física (RTC= 2.8).

Edad y “no me gusta la actividad física” (barrera número 10).

Entre la barrera “no me gusta la actividad física” y la edad de los alumnos se establece una asociación significativa de bajo nivel ($V_c = 0.199$; $p < 0.05$). También en este caso se establece una correlación directa mínima ($Rho = 0.082$; $p < 0.05$) entre las variables objeto de estudio que nos indica que cuanto mayor sea el niño, más problemas conllevará el hecho de que no le guste la actividad física para impedir su práctica.

Tabla 32
Tabla de contingencia Edad/Barrera 10

Edad		No me gusta la AF						Total
		No tengo ese problema	1	2	3	4	5	
10	Recuento	69	3	1	0	1	2	76
	% dentro de Edad	90,8%	3,9%	1,3%	0,0%	1,3%	2,6%	100,0%
	% dentro de No me gusta la AF	27,9%	20,0%	33,3%	0,0%	20,0%	33,3%	27,2%
	% del total	24,7%	1,1%	0,4%	0,0%	0,4%	0,7%	27,2%
	Residuo corregido	,7	-,6	,2	-1,1	-,4	,3	
11	Recuento	116	6	0	1	3	3	129
	% dentro de Edad	89,9%	4,7%	0,0%	0,8%	2,3%	2,3%	100,0%
	% dentro de No me gusta la AF	47,0%	40,0%	0,0%	33,3%	60,0%	50,0%	46,2%
	% del total	41,6%	2,2%	0,0%	0,4%	1,1%	1,1%	46,2%
	Residuo corregido	,7	-,5	-1,6	-,5	,6	,2	
12	Recuento	58	6	1	1	1	1	68
	% dentro de Edad	85,3%	8,8%	1,5%	1,5%	1,5%	1,5%	100,0%
	% dentro de No me gusta la AF	23,5%	40,0%	33,3%	33,3%	20,0%	16,7%	24,4%
	% del total	20,8%	2,2%	0,4%	0,4%	0,4%	0,4%	24,4%
	Residuo corregido	-1,0	1,4	,4	,4	-,2	-,4	
13	Recuento	4	0	1	1	0	0	6
	% dentro de Edad	66,7%	0,0%	16,7%	16,7%	0,0%	0,0%	100,0%
	% dentro de No me gusta la AF	1,6%	0,0%	33,3%	33,3%	0,0%	0,0%	2,2%
	% del total	1,4%	0,0%	0,4%	0,4%	0,0%	0,0%	2,2%
	Residuo corregido	-1,7	-,6	3,7	3,7	-,3	-,4	
Total	Recuento	247	15	3	3	5	6	279
	% dentro de Edad	88,5%	5,4%	1,1%	1,1%	1,8%	2,2%	100,0%
	% dentro de No me gusta la AF	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% del total	88,5%	5,4%	1,1%	1,1%	1,8%	2,2%	100,0%

- Existen más casos de los esperados de alumnos de 13 años para los que el hecho de que no les guste la actividad física supone una barrera de grado 2 (RTC= 3.7) y de grado 3 que obstaculiza su práctica (RTC= 3.7).

Edad y “me da miedo lesionarme” (barrera número 14).

Se establece una relación significativa baja ($V_c = 0.173$; $p < 0.05$) y una correlación directa de nivel mínimo ($Rho = 0.056$; $p < 0.05$) entre la edad y la barrera “me da miedo lesionarme”. Cuanto mayor sea el niño, más impedimento conllevará esta barrera para la práctica de actividad física.

Tabla 33
Tabla de contingencia Edad/Barrera 14

		Me da miedo lesionarme						
		No tengo ese problema	1	2	3	4	5	Total
Edad 10	Recuento	57	6	6	5	2	0	76
	% dentro de Edad	75,0%	7,9%	7,9%	6,6%	2,6%	0,0%	100,0%
	% dentro de Me da miedo lesionarme	29,1%	15,0%	33,3%	33,3%	40,0%	0,0%	27,2%
	% del total	20,4%	2,2%	2,2%	1,8%	0,7%	0,0%	27,2%
	Residuo corregido	1,1	-1,9	,6	,5	,6	-1,4	
11	Recuento	89	23	5	7	2	3	129
	% dentro de Edad	69,0%	17,8%	3,9%	5,4%	1,6%	2,3%	100,0%
	% dentro de Me da miedo lesionarme	45,4%	57,5%	27,8%	46,7%	40,0%	60,0%	46,2%
	% del total	31,9%	8,2%	1,8%	2,5%	0,7%	1,1%	46,2%
	Residuo corregido	-,4	1,5	-1,6	,0	-,3	,6	
12	Recuento	47	11	5	3	0	2	68
	% dentro de Edad	69,1%	16,2%	7,4%	4,4%	0,0%	2,9%	100,0%
	% dentro de Me da miedo lesionarme	24,0%	27,5%	27,8%	20,0%	0,0%	40,0%	24,4%
	% del total	16,8%	3,9%	1,8%	1,1%	0,0%	0,7%	24,4%
	Residuo corregido	-,2	,5	,3	-,4	-1,3	,8	
13	Recuento	3	0	2	0	1	0	6
	% dentro de Edad	50,0%	0,0%	33,3%	0,0%	16,7%	0,0%	100,0%
	% dentro de Me da miedo lesionarme	1,5%	0,0%	11,1%	0,0%	20,0%	0,0%	2,2%
	% del total	1,1%	0,0%	0,7%	0,0%	0,4%	0,0%	2,2%
	Residuo corregido	-1,1	-1,0	2,7	-,6	2,8	-,3	
Total	Recuento	196	40	18	15	5	5	279
	% dentro de Edad	70,3%	14,3%	6,5%	5,4%	1,8%	1,8%	100,0%
	% dentro de Me da miedo lesionarme	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	% del total	70,3%	14,3%	6,5%	5,4%	1,8%	1,8%	100,0%

- Existen más casos de los esperados de alumnos de alumnos 13 años que posicionan a la barrera “me da miedo lesionarme” como un obstáculo de grado 2 (RTC= 2.7) y de grado 4 en la práctica de actividad física (RTC= 2.8).

Edad y “me pongo nervioso cuando hago actividad física” (barrera número 17).

Existe una relación significativa baja (VC= 0.173; p= 0.05) entre la edad de los alumnos y el hecho de ponerse nerviosos a la hora de realizar actividad física, suponiendo ello un obstáculo para su práctica.

Entre estas dos variables se establece una correlación directa pero casi imperceptible, de rango mínima (Rho= 0.017). Ello nos indica que cuanto mayor sea el niño, menos actividad física practicará debido a que se pone nervioso en esta situación.

Tabla 34
Tabla de contingencia Edad/Barrera 17

		Me pongo nervioso cuando hago AF							
		No tengo ese problema	1	2	3	4	5	Total	
Edad 10	Recuento	60	11	4	0	0	1	76	
	% dentro de Edad	78,9%	14,5%	5,3%	0,0%	0,0%	1,3%	100,0%	
	% dentro de Me pongo nervioso cuando hago AF	27,0%	31,4%	33,3%	0,0%	0,0%	100,0%	27,2%	
	% del total	21,5%	3,9%	1,4%	0,0%	0,0%	0,4%	27,2%	
	Residuo corregido	-,2	,6	,5	-1,5	-1,1	1,6		
11	Recuento	104	15	6	4	0	0	129	
	% dentro de Edad	80,6%	11,6%	4,7%	3,1%	0,0%	0,0%	100,0%	
	% dentro de Me pongo nervioso cuando hago AF	46,8%	42,9%	50,0%	66,7%	0,0%	0,0%	46,2%	
	% del total	37,3%	5,4%	2,2%	1,4%	0,0%	0,0%	46,2%	
	Residuo corregido	,4	-,4	,3	1,0	-1,6	-,9		
12	Recuento	54	9	1	1	3	0	68	
	% dentro de Edad	79,4%	13,2%	1,5%	1,5%	4,4%	0,0%	100,0%	
	% dentro de Me pongo nervioso cuando hago AF	24,3%	25,7%	8,3%	16,7%	100,0%	0,0%	24,4%	
	% del total	19,4%	3,2%	0,4%	0,4%	1,1%	0,0%	24,4%	
	Residuo corregido	,0	,2	-1,3	-,4	3,1	-,6		
13	Recuento	4	0	1	1	0	0	6	
	% dentro de Edad	66,7%	0,0%	16,7%	16,7%	0,0%	0,0%	100,0%	
	% dentro de Me pongo nervioso cuando hago AF	1,8%	0,0%	8,3%	16,7%	0,0%	0,0%	2,2%	
	% del total	1,4%	0,0%	0,4%	0,4%	0,0%	0,0%	2,2%	
	Residuo corregido	-,8	-,9	1,5	2,5	-,3	-,1		
Total	Recuento	222	35	12	6	3	1	279	
	% dentro de Edad	79,6%	12,5%	4,3%	2,2%	1,1%	0,4%	100,0%	
	% dentro de Me pongo nervioso cuando hago AF	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	% del total	79,6%	12,5%	4,3%	2,2%	1,1%	0,4%	100,0%	

- Existen más casos de los esperados de alumnos de 13 años que se ponen nerviosos a la hora de realizar actividad física, suponiendo ello una barrera de grado 3 que impide u obstaculiza su práctica (RTC= 2.5).
- Existen más casos de los esperados de alumnos de 12 años para los que esta barrera tiene un grado 4 para la práctica de actividad física (RTC= 3.1).

Barreras que encuentran los alumnos en función del sexo: No se ha encontrado ninguna relación significativa.

Tabla 35
Barreras/Sexo

Barreras	X²	p	Vc	p
No hay un buen sitio para hacer AF	1142	0.888	0.064	0.888
No tengo a nadie con quien hacer AF	2231	0.816	0.089	0.816
No me dejan salir solo a la calle	2560	0.634	0.096	0.634
No tengo el equipo necesario	7425	0.191	0.163	0.191
No es seguro	4424	0.490	0.126	0.490
No tengo tiempo suficiente	9822	0.080	0.188	0.080
Tengo demasiados deberes	6459	0.264	0.152	0.264
Tengo muchas tareas	5960	0.310	0.146	0.310
Tengo que estudiar mucho	5926	0.314	0.146	0.314
No me gusta la AF	5586	0.349	0.141	0.349
Por lo general estoy cansado	8310	0.140	0.173	0.140
No disfruto de la AF	5955	0.311	0.146	0.311
No soy bueno	10117	0.072	0.190	0.072
Me da miedo lesionarme	10211	0.069	0.191	0.069
Soy muy perezoso	7493	0.186	0.164	0.186
Hacer AF es aburrido	7531	0.110	0.1645	0.110
Me pongo nervioso cuando hago AF	4193	0.522	0.123	0.522
Los sitios para hacer AF están lejos	4835	0.436	0.132	0.436

Actividad física del niño y barreras percibidas por éste: Los resultados nos muestran que no se ha establecido ninguna asociación entre la cantidad de actividad física realizada por los niños y la percepción de barreras que impidan la realización de dicha actividad.

Tabla 36
Barreras/AF escolar

Barreras	X²	p	Vc	p
No hay un buen sitio para hacer AF	9712	0.267	0.135	0.267
No tengo a nadie con quien hacer AF	6798	0.821	0.108	0.821
No me dejan salir solo a la calle	4705	0.806	0.094	0.806
No tengo el equipo necesario	141910	0.128	0.167	0.128
No es seguro	11999	0.281	0.150	0.281
No tengo tiempo suficiente	8232	0.614	0.124	0.614
Tengo demasiados deberes	8472	0.594	0.126	0.594
Tengo muchas tareas	8212	0.609	0.124	0.609
Tengo que estudiar mucho	11183	0.353	0.145	0.353
No me gusta la AF	6396	0.810	0.110	0.810
Por lo general estoy cansado	8836	0.544	0.129	0.544
No disfruto de la AF	12920	0.219	0.156	0.219
No soy bueno	14433	0.147	0.165	0.147
Me da miedo lesionarme	5102	0.901	0.098	0.901
Soy muy perezoso	10255	0.420	0.139	0.420
Hacer AF es aburrido	12436	0.126	0.153	0.126
Me pongo nervioso cuando hago AF	15831	0.096	0.173	0.096
Los sitios para hacer AF están lejos	9251	0.507	0.132	0.507

6. Discusión de resultados.

Se han encontrado varios estudios que relacionan la actividad física que realiza la familia con la participación en actividades físicas del alumno (la mayoría de los estudios consultados toman como muestra o bien adolescentes o bien alumnos con un rango de edad que se extiende desde los 8 años hasta la mayoría de edad).

Andersen y Wold (1992) demostraron que la actividad física del padre así como la del hermano se relacionaban positivamente con la actividad física realizada por el adolescente. En este estudio, los resultados obtenidos demuestran que la actividad física del padre y la de la hermana se correlacionan (correlación baja) con la actividad física del escolar (no se ha encontrado relación significativa en el caso del hermano).

En el estudio dirigido por Palou y cols. (1998) y en otro llevado a cabo por Laakso, Telama, y Yang (1994) la relación significativa que se encontró fue entre la actividad física realizada tanto por el padre como por la madre y la actividad física del adolescente, sin embargo, como ya se ha comentado, en esta investigación no se ha encontrado ninguna relación significativa con la actividad física realizada por la madre.

Mota y Silva (1999) llevaron a cabo una investigación cuyos resultados manifestaron que los padres activos tenían una mayor influencia en la participación en actividades físicas de sus hijos y que las madres activas la tenían en la de sus hijas. En este trabajo no se ha estudiado la influencia de la actividad física de los progenitores en función del género pero coincide en que la actividad física del padre repercutirá en la actividad física de sus hijos (de ambos sexos ya que no se puede aventurar a hacer una afirmación así porque no ha sido estudiado).

Casimiro y Pieron (2001) determinaron que la actividad física de los progenitores contribuía a que sus hijos realizaran más actividad física, siendo la madre la que representa un elemento socializador más fuerte. Resultados similares fueron los obtenidos por Mendoza, Batista y Ságrera (1994). Desde esta

investigación, al respecto, no se ha encontrado ninguna relación significativa en la que la actividad física de la madre influyera.

También se ha consultado un estudio en el que los resultados no demostraron la hipótesis de que la actividad física de los padres estuviera relacionada con la actividad física de los hijos. Anderssen, Wold y Torsheim (2005) determinaron que la actividad física de los padres y de las madres presentaba una asociación débil e inexistente con la actividad física de los hijos. Como ya se ha comentado anteriormente, en este estudio, se demuestra pero sólo en el caso del padre.

En cuanto al apoyo social que ofrece la familia y la actividad física realizada por el escolar o adolescente (en función del estudio en cuestión), Stucky-Ropp y DiLorenzo (1993) llegaron a la conclusión de que el apoyo ofrecido por la madre influía positivamente en la actividad física realizada por el niño (en este estudio los participantes tenían una edad similar a la de nuestro estudio, de 10 a 12 años). Esta investigación ha proporcionado información respecto a que esta relación se establece entre el apoyo de todos los miembros de la familia estudiados, excepto el apoyo del hermano, y la actividad física del escolar.

Hohepa y cols. (2007) determinaron en su estudio que esta relación se extendía a todos los miembros de la familia y este mismo año, Wilson y Dollman, llegaron a la conclusión de que el elemento más fuerte del pronóstico para la realización de actividad física del escolar-adolescente (sus participantes tenían entre 12 y 14 años) era el apoyo que ofrecía el padre, conclusión que se comparte desde este estudio pero que también se extiende al apoyo ofrecido por la madre y por la hermana.

Montil y cols. (2005) al respecto, concluyeron que la ayuda ofrecida por los hermanos y por las hermanas era muy importante para la práctica de actividad física del niño, sin embargo en este estudio no se ha encontrado ningún tipo de relación en el caso de los hermanos.

En referencia a las barreras, se puede destacar que en general, tras la revisión de diferentes estudios, la mayoría de ellos coinciden en que la principal

barrera que obstaculiza que los adolescentes realicen actividad física es la falta de tiempo; en esta investigación, se ha trabajado con escolares de diferentes edades a la de los participantes de los estudios consultados (Sleap y Womald, 2001; Hernán, Ramos y Fernández, 2004). En este caso, se puede afirmar que la barrera que más impedimentos genera en los escolares objeto de estudio ha sido “tengo que estudiar mucho” seguida de “tengo muchos deberes”.

Serra y cols. (2010), concluyeron que los alumnos de Segundo Ciclo de ESO encontraban más barreras que los de Primer Ciclo. Desde aquí se ha analizado si existe alguna relación entre la cantidad de barreras encontradas por los escolares y su edad y no se han obtenido resultados concluyentes al respecto (de hecho, una de las hipótesis de este trabajo era que los niños mayores encontraban más barreras que los menores pero no se ha confirmado). No obstante, de las barreras que formaban parte del cuestionario empleado en esta investigación ha habido 4 que sí han afianzado esta relación aunque con nivel de correlación mínimo y son: “tengo demasiados deberes”, “no me gusta la actividad física”, “me da miedo lesionarme” y “me pongo nervioso cuando realizo actividad física”.

En referencia a la existencia de barreras y el sexo del adolescente (la muestra estaba formada por alumnos de 16 y 17 años), Sleap y Womald (2001) obtuvieron como resultados que la realización de actividad física estaba determinada por una interacción compleja de cuestiones relativas al género femenino, sin embargo en este trabajo no se han obtenido los mismos resultados: no se ha encontrado relación entre la existencia de barreras y el sexo lo que ha llevado rechazar otra de las hipótesis: las niñas encuentran más barreras para la práctica de actividad física que los niños.

Otra hipótesis que se planteaba era que los niños que menos actividad física practicaban encontraban más barreras que dificultaban la realización de actividad física. Stonecipher (1995) confirmó esta hipótesis con adolescentes de 15 años pero en este estudio se ha tenido que descartar también esta hipótesis ya que los análisis realizados no lo han confirmado.

7. Conclusiones.

Llegados a este punto, se expondrán las principales conclusiones que se han alcanzado tras analizar los distintos factores así como aspectos y conductas de padres, madres, hermanos y hermanas que pueden influir en la práctica de actividad física de los alumnos así como los factores:

- Conocer y analizar los niveles de actividad física de una muestra de alumnos de Tercer Ciclo de Educación Primaria de poblaciones pertenecientes a la Mancomunidad de Olivenza (Badajoz).

El 59.98% de la muestra se categoriza como muy sedentario/sedentario (el 28.67% de los chicos y el 28.31% de las chicas), el 23.65% (13.62% de los chicos y 10.03% de las chicas) como moderado y el 19.35% (8.96% de los chicos y 10.39%) como activo/muy activo. Es llamativo que casi un 60% de escolares tenga un nivel de actividad física tan bajo y que sólo casi una quinta parte sean activos/muy activos. En cuanto a las diferencias por género, no existen grandes diferencias, demostrando ambos sexos prácticamente el mismo nivel de actividad física.

- Evaluar la relación entre las conductas de modelado de padres, madres, hermanos y hermanas (influencia del modelo) y la práctica de actividad física de los niños.

Hipótesis: Cuanto mayor sea la influencia como modelo que ejerce la familia, mayor será la actividad física realizada por el niño.

La relación entre las conductas de modelado y la práctica de actividad física de los escolares, se ha establecido analizando la actividad física que realiza la familia y la que realiza la familia con el niño con la actividad física realizada por el escolar.

- o En el primer caso (AF familia/AF escolar) se ha demostrado que la actividad física que realiza el padre y la que realiza la hermana influye en la actividad física realizada por el niño.
- o En el segundo caso (AF familia con niño/AF escolar) se ha demostrado que la actividad física realizada por padre, madre, hermanos y hermanas con el escolar, influye en la actividad física del escolar.

Estos resultados determinan que efectivamente se cumple la primera hipótesis: Padres y hermanas son los que ejercen una mayor influencia como modelo a pesar de que las correlaciones establecidas en todos los casos son bajas.

- Evaluar la relación entre la ayuda que ofrece la familia y la práctica de actividad física del niño.

Hipótesis: Cuanto mayor sea el apoyo social que ofrece la familia, más actividad física realizará el niño.

En la relación entre la ayuda que ofrece la familia y la actividad física que realiza el niño, se ha demostrado que el apoyo dado en forma de ánimo del padre, la madre y la hermana (todos los miembros de la familia estudiados excepto los hermanos) influye en la actividad física que realiza el escolar demostrando la segunda hipótesis: cuanto mayor apoyo social ejerza la familia, mayor será la actividad física realizada por el niño.

- Evaluar la relación entre las conductas de los miembros de la familia relacionadas con los ánimos y la importancia que le otorgan a ésta con la conducta de actividad física de los niños.

Hipótesis: Cuanto mayor sea la influencia social de la familia sobre el niño, más actividad física realizará éste.

Para la relación entre la influencia social de la familia y la actividad física del niño, se ha analizado la relación entre los ánimos que aporta la familia y la importancia que la familia le da a la actividad física y la actividad física realizada por el niño. Los resultados obtenidos han aclarado que:

- o Los ánimos que transmiten padre, madre y hermana (todos excepto los hermanos) influyen en la actividad física que realiza el niño.
- o La importancia que otorgan a la actividad física la madre y la hermana influyen en la actividad física realizada por el niño.

En este caso, se puede afirmar que la tercera hipótesis se cumple en el caso de la madre y la hermana a pesar de que el grado de la correlación es bajo.

- Evaluar el grado en q los niños perciben barreras relacionadas con el tiempo, elementos materiales, seguridad y capacidad de disfrute para la práctica de AF y si existen diferencias por género, edad o cantidad de AF practicada.

Hipótesis: Los niños mayores encuentran más barreras para la práctica de actividad física.

Se ha podido determinar que sólo existen 4 barreras de las 18 analizadas que se relacionan con la edad del escolar y son: “no me gusta la actividad física”, “tengo demasiados deberes”, “me da miedo lesionarme” y “me pongo nervioso cuando realizo actividad física” por lo tanto la cuarta hipótesis que decía que los niños mayores encuentran más barreras para la práctica de actividad física no se cumple.

- Evaluar el grado en q los niños perciben barreras relacionadas con el tiempo, elementos materiales, seguridad y capacidad de disfrute para la práctica de AF y si existen diferencias por género, edad o cantidad de AF practicada.

Hipótesis: Las niñas encuentran más barreras para la práctica de actividad física que los niños.

En cuanto a la existencia de barreras y el género, no se establece ninguna relación, anulando de esta manera la quinta hipótesis

- Evaluar el grado en q los niños perciben barreras relacionadas con el tiempo, elementos materiales, seguridad y capacidad de disfrute para la práctica de AF y si existen diferencias por género, edad o cantidad de AF practicada.

Hipótesis: Las niñas encuentran más barreras para la práctica de actividad física que los niños.

Tampoco se establece ninguna relación lo que significa que la última hipótesis también se anula.

Para terminar y como conclusión final en relación a la influencia de la familia en la práctica de actividad física de los escolares, se confirma que la hermana es el miembro de la familia que más influencia ejerce sobre el escolar, es decir, es el elemento más socializador mientras que el hermano es el que menos influencia ejerce sobre el escolar.

También es necesario puntualizar que las correlaciones que se han establecido han sido todas bajas.

8. Limitaciones y líneas abiertas de investigación.

En el desarrollo del trabajo que se ha presentado, han surgido una serie de limitaciones entre las que se quieren destacar:

- El perfil de la muestra que ha sido seleccionada para esta investigación no atendió a diferencias en el lugar de residencia de los escolares, no distinguiendo por lo tanto entre centros urbanos y rurales.
- La extensión del instrumento de evaluación empleado, incrementó la dificultad en el mantenimiento de la concentración e interés de los escolares a la hora de dar respuesta a las preguntas que en él se plantean. La duración de éste ha sido de unos 25-30 minutos, tiempo excesivo para nuestros participantes.
- Existen preguntas en el cuestionario que hubiera sido necesario depurar como es el caso de las preguntas 8, 9, 10, 11 y 12 en las que se solicita al escolar que responda respecto a diferentes conductas de la figura del hermano y de la hermana. En estas preguntas, en el caso de que los niños tuvieran más de un hermano o más de una hermana, tenían que decantarse por uno de ellos y responder respecto a sus conductas por lo que no se ha obtenido información de los otros posibles hermanos y hermanas (lo que conlleva que no hayan sido objeto de análisis).
- También hubiera sido necesario preguntar la edad de los hermanos o hermanas ya que si éstos son muy pequeños, su influencia en la práctica de actividad física del niño sería nula, aspecto que no ha sido contemplado como tal.
- Revisando los cuestionarios de los escolares, se ha encontrado respuesta a preguntas que se contradicen y respuestas que pueden mostrar una conducta no realista y exagerada de la actividad física realizada.

En cuanto a futuras líneas de investigación, se plantean las siguientes:

- Realizar el mismo estudio teniendo en cuenta diferentes variables así como extender la edad de los participantes.
- Estudiar la influencia ejercida por otros significativos como por ejemplo entrenadores, profesores de Educación Física y amigos.

- Perfeccionar el instrumento de evaluación (nuestro cuestionario) y emplear otras herramientas más cualitativas que ayuden a una mejor y más completa interpretación de los resultados.
- Diseñar propuestas de intervención que con la ayuda de los resultados obtenidos, favorezcan un cambio de conducta en aquellos escolares que realizan menos actividad física de la recomendada, pasando del sedentarismo a una práctica regular de actividad física.

9. Referencias bibliográficas.

- Alcántara Moreno, G. (2008). *La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad*. Sapiens. 9 (1), 93-107.
- Alves J.G., Siqueira P.P., Figueiroa J.N. (2009). Overweight and physical inactivity in children living in favelas in the metropolitan region of Recife, Brazil. *Journal Pediatrics*, 85 (1), 67-71. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19198735>
- Amenabar, B. y Sistiaga, J.J., García, E. (2008). Revisión de los distintos aspectos de la influencia de los padres y las madres en la práctica de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (93), 29-35. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1267>
- Anderssen, N. y Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 63 (4), 341-348.
- Anderssen, N., Wold, B. y Torsheim, T. (2005). Tracking of physical activity in adolescence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76 (2), 119-129.
- Anderssen, N., Wold, B. y Torsheim, T. (2006). Are parental health habits transmitted to their children? an eight year longitudinal study of physical activity in adolescents and their parents. *Journal of Adolescence*, 29 (4), 513-524.
- Año, V. (1997). *Planificación y organización del entrenamiento juvenil*. Madrid: Gymnos.

- Ara, I., Vicente Rodríguez, G., Moreno, L.A., Gutin, B. y Casajus, J.A. (2009). La obesidad infantil se puede reducir mejor mediante actividad física vigorosa que mediante restricción calórica. *Apunts*, 44 (163), 111-118.
- Aznar, S. (1998). *Environmental and significant others' influences on children's physical activity behaviour*. (Tesis doctoral). Universidad de Bristol. Inglaterra.
- Aznar Laín, S. Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=HF5DBgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Bangdiwala, S.I., Bernthal, P.R., Bradley, C.B., Frauman, A.C., Harrell, J.S. y McMurray, R.G. (1993). Parental influences on childhood fitness and activity patterns. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 64 (3), 249-255. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8235046>
- Barbosa, N., Sánchez, C.E., Vera, J.A., Perez, W., Thalabard, J.C. y Rieu, M. (2007). A physical activity questionnaire: Reproducibility and validity. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 505-518.
- Barbosa, J., Rodríguez, N., Hernández, Y., Hernández, R. y Herrera, H. (2007). Masa muscular, fuerza muscular y otros componentes de funcionalidad en adultos mayores institucionalizados de la Gran Caracas-Venezuela. *Nutrición Hospitalaria*, 22 (5), 578-583. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3092/309226719011.pdf>
- Beltrán Carillo, V.J., Devís Devís, J. y Peiró Velert, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 12 (5), 122-137. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista45/artactividad266.htm>
- Berger, P. y Luckmann, T. (1995). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu ediciones. Recuperado de

<http://cmap.javeriana.edu.co/servlet/SBReadResourceServlet?rid=1K7H81GYJ-G94DMX-2R1>

- Berry, T., Naylor, P.J. y Wharf-Higgins, J. (2005). Stages of change in adolescents: An examination of self-efficacy, decisional balance, and reasons for relapse. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 37 (6), 452-459. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X05001266>
- Boixadós, M., Valiente, L., Mimbbrero, J., Torregosa, M. y Cruz, J. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (1), 295-310. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/452>
- Bouchard, C., Shepard, R. J., Stephens, T., Sutton, J. R. y McPherson, D. B. (1990). *Exercise, fitness and health*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Bradley, R.H., Caldwell, B.M. y Rock, S.L. (1988). Home environment and school performance: a ten year follow-up and examination of three models of environmental action. *Child Development*, 59 (4), 852-867. Recuperado de http://www.jstor.org/stable/1130253?seq=1#page_scan_tab_contents
- Briceño León, R. (2000). *Bienestar, salud pública y cambio social*. En Briceño León, R., De Souza, M, y Coimbra, C. (Coords.). *Salud y equidad: una mirada desde las ciencias sociales* (pp. 15-24). Río de Janeiro: Editora Fiocruz.
- Cagigal, J.M. (1979). *Cultura intelectual y cultura física*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Cagigal, J.M. (1981). *Deporte: espectáculo y acción*. Madrid: Salvat.
- Calmeiro, L. y Matos, M. (1998). Efectos del programa de gestión personal en la promoción de la actividad física en adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 8 (1), 87-101. Recuperado de <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/693/Efectos%20del%20programa%20de%20gestion%20personal.pdf>
- Camerino, O. y Castañer, M. (1991). *1001 ejercicios y juegos de recreación* (2ª edición). Barcelona: Paidotribo.
- Campillo, J.E. (2011). Lo que hemos comido hoy nos enferma. En Pascual Sanz, Jornadas “Diálogo sobre gastronomía y nutrición”. Jornadas llevadas a

cabo en Universidad CEU San Pablo, Madrid. Recuperado de <http://www.gastronomiaycia.com/2011/03/18/dialogos-sobre-gastronomia-y-nutricion/>

- Campos Granell, J.C. (2011). Análisis de los determinantes sociales que intervienen en el proceso de detección de talentos. *Colección ICD: Investigación en Ciencias del Deporte*, (3). Recuperado de <http://revistasdigitales.csd.gob.es/index.php/ICD/article/view/39>
- Cantera, M.A., y Devís, J. (2002). La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado con adolescentes. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 67, 54-62. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=499>
- Capdevila, L., Niñerola, J. y Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13 (1), 55-74. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/261>
- Capdevila, L. (2005). *Actividad Física y Salud*. Barcelona: Mirade.
- Carratalá, V. (1997). *La influencia de los agentes sociales en la participación deportiva en la adolescencia*. (Tesis doctoral). Universidad de Valencia. Valencia. Recuperado de <http://oa.upm.es/287/1/02200445.pdf>
- Casimiro, A. (2000). Incidencia socializadora de los padres en los hábitos de práctica físico-deportiva y consumo de alcohol en sus hijos. En Fete-UGT. Educación Física y Salud. Actas del Segundo Congreso Internacional de Educación Física. 409-418. Cádiz: Publicaciones del Sur.
- *Carta Europea del Deporte para todos*, 1975.
- Casimiro, A. y Piéron, M. (2001). Incidencia de la práctica físico-deportiva de los padres hacia sus hijos durante la infancia y la adolescencia. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 65, 100-104. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=555>
- Castillo, I. y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (63), 22-29. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=352>

- Castillo, I., Balaguer, I., García Merita, M. y Valcárcel, P. (2004). El papel de la familia y de los pares en el estilo de vida de los adolescentes. *Encuentros en Psicología Social*, 2 (1), 20-26. Recuperado de http://www.uv.es/icastill/documentos/2004.CastiloBalaguerGarcia-MeritaValcarcel04_Encuentros.pdf
- Comisión Europea (2013). *La Educación Física y el deporte en los centros escolares de Europa. Informe de Eurydice*. Recuperado de <http://www.mecd.gob.es/educacion-mecd/mc/redie-eurydice/inicio.html>
- Cordente Martínez, C. (2006). *Estudio epidemiológico del nivel de actividad física y de otros parámetros de interés relacionados con la salud bio-psico-social de los alumnos de ESO del municipio de Madrid*. (Tesis doctoral). Universidad de Castilla la Mancha. Recuperado de <http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/bbddcafyd/article/viewFile/155/101>
- Cordente, C.A., García, P. y Sillero, M. (2008). ¿Tienen los padres responsabilidad en la salud presente y futura de sus hijos adolescentes? *Revista Internacional de derecho y gestión del deporte*, (1), 36-48. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2774493>
- Crocker, P.R., Bailey, D.A., Faulkner, R.A., Kowalsky, K.C. y McGrath, R. (1997). Measuring general levels of physical activity: preliminary evidence for the Physical Activity Questionnaire for Older Children. *Medicine Science Sports Exercise*, 29, 1344-1349. Recuperado de <http://europemc.org/abstract/med/9346166>
- Cruz, J., Boixadós, M., Pintanel, M., Alonso, C., Mimbrero, J. y Torregrosa, M. (1996). Identificación de conductas, actitudes y valores relacionados con el fairplay en deportistas jóvenes. *Colección ICD: Investigación en Ciencias del Deporte*, (9). Recuperado de <http://revistasdigitales.csd.gob.es/index.php/ICD/article/view/72>
- Cruz, J. (1997). Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. *Psicología del deporte*, 147-176. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1014752>

- Davison, K.K., Cutting, T.M. y Birch, L.L. (2003). Parent's activity-related parenting practices predict girls' physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35 (9), 1589-1595. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12972881>
- Del Hoyo, M. y Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 7 (26), 87-98. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista26/Artmotivos49.pdf>
- Del Hoyo, M., & Sañudo, F. (2007). Composición corporal y actividad física como parámetros de salud en niños de una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, (6), 52-62.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: Inde Publicaciones
- Devís, J. (Coord.). (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.
- Ekelund, U. et al. (2015). Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study (EPIC). *American Journal of Clinical Nutrition*. Recuperado de <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2015/01/14/ajcn.114.100065.full.pdf+html>
- Esteve Rodríguez, J.V. (2004). *Estilos parentales, clima familiar y autoestima física en adolescentes*. (Tesis doctoral). Universidad de Valencia. Valencia. Recuperado de <file:///E:/MUI/TFM/tesis%20autoestima%20f%C3%ADsica.pdf>
- Fernández, J.G., Contreras, O.R., García, L.M. y González Villora, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físico-deportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Revista latinoamericana de Psicología*, 42 (2), 251-263. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v42n2/v42n2a08>
- Fernández, J. (2012). *La influencia parental en la motivación y participación de los alumnos en actividades físico-deportivas en edad escolar*. (Trabajo fin de master). EmasF. Revista Digital de Educación física, (20). Recuperado de <http://eprints.ucm.es/28275/>
- Ferrer, M.D.; Sánchez, L.; Amador, J.; Martínez, N.; Ruiz-Risueño, J. (2007). La influencia de los padres sobre los hábitos deportivos de sus hijos. VII

Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar. Congreso llevado a cabo en Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Almería. Almería. Recuperado de <http://altorendimiento.com/influencia-de-los-padres-sobre-los-habitos-deportivos-de-sus-hijos/>

- Fraile, A., Alamo, J.M., Van den Bergh, K., González, J., Graca, D., Kirk, P., De Knop, P., Lamborduzzi, A., Macazaga, A.M., Monjas, R. y Theemboom, M. (2004). *El deporte escolar en el siglo XXI. Análisis y debate desde una perspectiva europea*. Barcelona: Graó.
- Fraile, A., De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. *Revista Internacional de Sociología*, 64 (44), 85-109. Recuperado de <http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/viewArticle/29>
- Gálvez, A.A. (2004). *Actividad física habitual en los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos y abandono de la actividad físico-deportiva*. (Tesis doctoral). Universidad de Murcia. Murcia. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.pdf>
- Gálvez Casas, A., Rodríguez García, L. y Velandrino Nicolás, A.P. (2009). La percepción de competencia motriz y su repercusión en los niveles de práctica de actividad física escolar. *Tandem: Didáctica de la educación física*, (31), 62-70. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3028239>
- Garcés de los Fayos, E.J. (1995). *La situación actual de la práctica deportiva en el alumnado femenino: actitudes de las niñas adolescentes ante el deporte en la Región de Murcia*. Murcia: Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales de la Región de Murcia. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=100556>
- García Blanco, S. (1994). Origen del concepto “deporte”. *Aula*, 6, 61-66.
- García Cantó, E. (2010). *Niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años de la región de Murcia*. (Tesis doctoral). Universidad de Murcia. Murcia. Recuperado de <https://digitum.um.es/xmlui/handle/10201/22919>

- García Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas en la juventud en España*. Madrid. Ministerio de Asuntos sociales.
- García Ferrando, M. (1997). *Los españoles y el deporte (1980-1995): un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores*. Madrid y Valencia: Consejo Superior de deporte y Tirant lo blanch.
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte. Prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX: encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: C.S.D.
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 64 (444), 15-38. Recuperado de http://mobiroderic.uv.es/bitstream/handle/10550/2329/4_Garc%C3%ADa%20Ferrando_Revista%20Internacional%20de%20Sociolog%C3%ADa_44_2006.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Garrido Guzmán, M. (2008). *Rol en las escuelas deportivas municipales de Sevilla*. Universidad de Sevilla. (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla. Sevilla. Recuperado de <file:///C:/Users/MARIA/Documents/MUI/TFM/Tesis.%20Padres,%20rol%20en%20las%20escuelas%20deportivas%20municipales.pdf>
- Giménez, F.J. (2000). *Fundamentos básicos de la iniciación deportiva en la escuela*. Sevilla: Wanceulen.
- Gimeno Sacristán, J. (2003). *El alumno como invención*. Madrid: Morata.
- González, M. (1993). *La Educación Física: Fundamentación Teórica y Pedagógica*. En A.A.V.V. Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria. Vol. 1. Barcelona: INDE.
- González-Suárez, M. y Otero, M. (2005). Actitud de los padres ante la promoción de la actividad física y deportiva de las chicas en edad escolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5, 173-195. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/93481>
- González, C.; Lleixá, T. (2010). *Educación Física, innovación y buenas prácticas*. Barcelona: Graó.
- Guerrero, A. (2000). Evolución del deporte en edad escolar en España, antecedentes, situación actual. En VV.AA. I Congreso Nacional de Deporte

en edad escolar. Congreso llevado a cabo por el Excmo. Ayto. de Dos Hermanas, Dos Hermanas (Sevilla).

- Gutiérrez, M. y Escartí, A. (2006). Influencia de padres y profesores sobre las orientaciones de meta de los adolescentes y su motivación intrínseca en Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 5 (1), 23-35. Recuperado de <file:///C:/Users/MARIA/AppData/Local/Temp/238-238-1-PB.pdf>
- Haskell, W., Lee, I., Pate, R., Powell, E., Blair, S., Franklin, B., Macera, C., Heath, G., Thompson, P. y Bauman, A. (2007). Physical activity and public health. Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39 (8), 1423-1434. Recuperado de <http://www.medscape.com/viewarticle/561348>
- Herazo Beltrán, A. y Domínguez Anaya, R. (2012). Confiabilidad del cuestionario de actividad física en niños colombianos. *Revista de Salud Pública*, 14 (5), 802-809. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/422/42229127007.pdf>
- Hernán, M., Ramos, M. y Fernández, A. (2004). La salud en los jóvenes. *Gaceta Sanitaria: Órgano Oficial de la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria*, 18 (1), 47-55.
- Hernández Moreno, J. (1994). *Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE
- Hohepa, M., Scragg, R., Schofield, G., Kolt, G. S., & Schaaf, D. (2007). Social support for youth physical activity: Importance of siblings, parents, friends and school support across a segmented school day. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4 (54), 1-9. Recuperado de <http://www.ijbnpa.org/content/4/1/54>
- INE (2012). *Estadística de nulidades, separaciones y divorcios*. Instituto Nacional de Estadística. Recuperado de <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t18/p420/p01/&file=inebase>

- Informe Skip. (2006). *Estudio sobre los hábitos deportivos de los niños españoles*. Recuperado de <http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/696e666f726d655f534b49505f6461746f735f6e69c3b16f735f64655f6163746976696461645f66c3ad7369636132.pdf>
- Janssen, I., Katzmarzyk, P. y Ross, R. (2004). Waist circumference and not body mass index explains obesity-related health risk. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 79, 379-384. Recuperado de <http://ajcn.nutrition.org/content/79/3/379.full.pdf>
- Janz, K.F., Lutuchy, E.M., Wenthe, P. y Levy, S.M. (2008). Measuring Activity in children and adolescents using self-report: PAQ-C and PAQ-A. *Science and Sports Exercise*, 40 (4), 767-772. Recuperado de <file:///C:/Users/MARIA/AppData/Local/Temp/JanzMSSEPAQ2008.pdf>
- Jowett, S. y Timson-Katchis, M. (2005). Social networks in the sport context: the influences of parents on the coach-athlete relationship. *The Sport Psychologist*, 19 (3), 267-287. Recuperado de http://www.researchgate.net/publication/234092217_Social_Networks_in_Sport_Parental_Influence_on_the_Coach-Athlete_Relationship
- Juarbe, T., Turok, X.P. y Pérez-Stable, E.J. (2002). Perceived benefits and barriers to physical activity among older Latin women. *Western Journal of Nursing Research*, 24, 868-886. Recuperado de <http://wjn.sagepub.com/content/24/8/868.abstract>
- Kimm, S. Y., Glynn, N. W., McMahon, R. P., Voorhees, C. C., Striegel-Moore, R. H. y Daniels, S. R. (2006). Self-perceived barriers to activity participation among sedentary adolescent girls. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38 (3), 534-540. Recuperado de <http://europepmc.org/abstract/MED/16540842>
- Knop, P., Wylleman, P., Theeboom, M., De Martelaere, K., Van Psymbroeck, L. y Wittock, H. (1998). *Clubes deportivos para niños y jóvenes*. Málaga: Instituto andaluz del Deporte.
- Kotan, Ç., Yaman, Ç. y Herguner, G. (2009). The effects of school and family factor son sports activities for sports students in primary schools: a case study of Sakarya. *Beden Egitimi ve spor Bilimeri Dergisi*, 3 (1), 49-58. Recuperado

de

http://www.researchgate.net/publication/41720574_THE_EFFECTS_OF_SCHOOL_AND_FAMILY_FACTORS_ON_SPORTS_ACTIVITIES_FOR_SPORTS_STUDENTS_IN_PRIMARY_SCHOOLS_A_CASE_STUDY_OF_SAKARYA

- Laakso, L., Telama, R. y Yang, X. (1994). Physical activity and participation in sports of young people in Finland. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 4 (1), 65-74. Recuperado de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0838.1994.tb00400.x/abstract>
- Latorre, P.A., Gasco, F., García, M., Martínez, R.M., Quevedo, O; Carmona, F.J., Rascón, P.J., Romero, A., Ruiz, G., López, G.A. y Malo, J. (2009). Análisis de la influencia de los padres en la promoción deportiva de los niños. *Journal of Sport and Health Research*, 1 (1), 12-25. Recuperado de http://www.journalshr.com/papers/Vol%201_N%201/V1_1_03.pdf
- Lanuza Brosted, R., Ponce de León Elizondo, A., Sanz Arazuri, E. y Valdemoros San Emeterio, M.A. (2012). La clase de Educación Física escolar como generadora de un ocio físico-deportivo. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (22), 13-15. Recuperado de <file:///C:/Users/MARI/AppData/Local/Temp/Dialnet-LaClaseDeEducacionFisicaEscolarComoGeneradoraDeUnO-3984888.pdf>
- Latorre, P.A., Gasco, F., García, M., Martínez, R.M., Quevedo, O., Carmona, F.J., Rascón, P.J., Romero, A., López, G.A. y Malo, J. (2009). Analysis of the influence of the parents in the sports promotion of children. *Journal of Sport and Health Research*, 1, 12-25. Recuperado de <http://www.journalshr.com/index.php/issues/2009/35-vol-1-n1-may-august-2009/56-latorre-pa-gasco-f-garcia-m-martinez-rm-quevedo-o-carmona-fj-rascon-pj-romero-a-lopez-ga-malo-j-2009-analisis-de-la-influencia-de-los-padres-en-la-promocion-deportiva-de-los-ninos-j-sport-health-res-1112-25>
- Le Boulch, J. (1991). *El deporte educativo. Psicocinética y aprendizaje motor*. Barcelona: Paidós.
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J. y De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Revista*

- Apunts: Educación física y Deportes*, (83), 12-24. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=134>
- Martín-Matillas, M., Ortega, F., Chillón, J., Pérez, I., Ruiz, J., Castillo, R., Gómez Martínez, S., Moreno, L., Delgado Fernández, M. y Torcedor, P. (2012). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles. Estudio Avena. Profesorado. *Revista de Curriculum y Formación del Profesorado*, 16 (1), 391-398. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56724377023>
 - Martínez, G.D., Martínez, D.V., Pozo, T.; Welk, G.J., Villagra, A., Calle, M.E. et al. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española Salud Pública*, 83 (3), 427-439. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/422/42229127007.pdf>
 - McPherson, B., Curtis, J. y Loy, J. (1989). *The social significance of sport: an introduction to the sociology of sport*. Champaign: Human Kinetics Books.
 - Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo. *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Recuperado de <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/guiaActiviFisica.htm>
 - Mendoza, R., Batista, J. M. y Ságrera, M. R. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud (1986-1990)*. Madrid: C.S.I.C., D.L.
 - Ministerio de Sanidad, servicios sociales e igualdad y Ministerio de educación, cultura y deporte. (2006). *Programa Perseo. La actividad física en la infancia*. Recuperado de <http://www.perseo.aesan.msssi.es/>
 - Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. *Nutrición y estrategia NAOS (2015)*. Recuperado de <http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/>
 - Mollinedo, F., Aguilar, E., Trejo, P., Araújo, R. y Lugo, L. (2012). Relación del índice de masa corporal y nivel de actividad física en preescolares. *Revista Cubana de enfermería*, 28 (2), 136-143. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v28n2/enf09212.pdf>

- Montero Seoane, A. (2013). *Dinámicas familiares y proceso de socialización en el deporte escolar*. (Tesis doctoral). Universidad da Coruña. La Coruña. Recuperado de file:///E:/MUI/TFM/tesis%20doctoral.pdf
- Montil, M. (2004). *Determinantes de la conducta de actividad física en población infantil*. (Tesis doctoral). Escuela Técnica Superior de Ingenieros Agrónomos, Universidad Politécnica de Madrid, Madrid. Recuperado de <http://oa.upm.es/287/1/02200445.pdf>
- Montil Jiménez, M., Barriopedro Moro, M.I. y Oliván Mallén, J. (2005). Barreras para la práctica de actividad física en población infantil: un estudio sobre una muestra de la Comunidad Autónoma de Madrid. *Efdeportes.com Revista digital*, (83). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd83/madrid.htm>
- Montil, M., Barriopedro, M.I. y Oliván, J. (2006). Influencia de los “otros significativos” en la actividad física de los niños. *Kronos. Actividad Física y salud*, 5, 13-24. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/inpress/artinfluencias509.pdf>
- Moral García, J.E. y Grao Cruces, A. (2011). El sedentarismo y la actividad física en la adolescencia, relación con el índice de masa corporal. *Efdeportes.com, Revista digital*, (156). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd156/la-actividad-fisica-en-la-adolescencia.htm>
- Moreno Murcia, J.A. y Hellín Gómez, P. (2002). ¿Es importante la Educación Física? Su valoración según la edad del alumno y el tipo de centro. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2 (8), 298-319. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista8/artedad.htm>
- Mota, J. y Queirós, P. (1996). Children's behaviour. Physical Activity Regarding parent's perception vs children's activity. *International Review for the Sociology of Sport*, 31 (2), 173-181. Recuperado de <http://irs.sagepub.com/content/31/2/173.abstract>
- Mota, J. y Silva, G. (1999). Adolescent's physical activity: Association with socio-economic status and parental participation among a portuguese sample. *Sport. Education and Society*, 4 (2), 193-199.

- Muñoz Jiménez, J. (2013). *Análisis de los indicadores del rendimiento competitivo en goalball*. (Tesis doctoral). Universidad de Extremadura. Badajoz.
- Musitu, G., Roman, J.M. y Gracia, E. (1988). *Familia y educación. Prácticas educativas de los padres y socialización de los hijos*. Barcelona: Ed. Labor.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE), (2003). Adults/teens attitudes toward physical activity and physical education. *The Sport Journal*, 6 (2). Recuperado de <http://thesportjournal.org/article/how-teens-adults-feel-about-physical-activity-physical-education-a-survey-conducted-for-naspe/>
- Niñerola i Naymí, J., Capdevila Ortís, L. y Pintanel Bassets, M. (2006). Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (1), 53-69. Recuperado de <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v15n1/19885636v15n1p53.pdf>
- Nuviala, A. (2003). *Las escuelas deportivas en un entorno rural aragonés. El caso del Servicio Comarca Ribera Baja*. Zaragoza: Gobierno de Aragón.
- Nuviala, A., Ruiz, F. y García, M.E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en adolescentes. La influencia de los padres. *Revista Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 3, 13-20. Recuperado de http://www.researchgate.net/publication/28156684_Tiempo_libre_ocio_y_actividad_fisica_en_los_adolescentes_la_influencia_de_los_padres
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Palacios, J. y Rodrigo, M.J. (1998). *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza Editorial.
- Palou, P., Ponseti, F. X., Gili, M. y Borrás, P. A. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: Diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), 261-274.
- Parlebas, P. (1981). *Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice*. París: INSEP.

- Parlebas, P. (2001). *Juegos, Deporte y Sociedad. Léxico de Praxiología Motriz*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Pate, R.R., Freedson, P.S., Sallis, J.F., Taylor, W.C., Sirad, J., Trost, S.G. et al. (2002). Compliance with physical activity guidelines: Prevalence in a population of children and youth. *Annals Epidemiology*, 12 (5), 303-308. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1047279701002630>
- Pedraz, M. (1988). *Bases pedagógicas de la actividad física: bases epistemológicas*. Madrid: Gymnos.
- Pérez, A. (2003). *Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos*. La Habana: CD Universalización de la Cultura Física.
- Pérez de Guzmán, T. (1994). *Estilos de vida y teoría social*. En Autores Varios (1994). Valores y estilos de vida en nuestras sociedades en transformación. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Pérez Muñoz, S. (2014). Actividad física y salud: aclaración conceptual. *Revista EFDeportes.com, Revista Digital*, (193). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- Perís, D. (2003). *Los padres son importantes... para que sus hijos hagan deporte*. Castellón: Fundación Club Deportivo Castellón.
- Piéron, M. y Ruiz Juan, F. (2010). *Actividad físico-deportiva y salud. Análisis de los determinantes de la práctica en alumnos de Enseñanza Secundaria*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Piéron, M.; Ruiz Juan, F. (2013). Influencia del ámbito familiar e iguales en los hábitos físico-deportivos de los jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13 (51), 525-549. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista51/artsocializacion385.htm>
- Pociello, C. (1999). *La science en mouvements*. E. Marey et G. Demeny (1870-1920). P.U.F., (préface de F. Dagognet).
- Prochaska, J.J., Rodgers, M.W. y Sallis, J.F. (2002). Association of parent and peer support with adolescent physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73 (2), 206-210. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02701367.2002.10609010>

- Pugliese, J. y Tinsely, B. (2007). Parental socialization of child and adolescent physical activity: A meta-analysis. *Journal Family Psychologic*, 21 (3), 331-343. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17874918>
- Raudsepp, L. y Viira, R. (2000). Sociocultural correlates of physical activity in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 12, 51-60.
- Rauh, M.J.D., Hovell, M.F., Hofstetter, C.R., Sallis, J.F. y Gleghorn, A. (1992). Reliability and validity of self-reported physical activity in Latinos. *International Journal of Epidemiology*, (21), 966-971. Recuperado de <http://ije.oxfordjournals.org/content/21/5/966.abstract>
- Real Decreto 126, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (2014). BOE nº 52 de 1/3/2014.
- Riera Riera, J. (1989). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona: Inde.
- Ries, F. (2009). *Actividad físico-deportiva en adolescentes de Sevilla y Luxemburgo: Influencia de factores personales, parentales y situacionales percibidos sobre la intención y la práctica*. (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla. Recuperado de <file:///E:/MUI/TFM/Tesis.%20Actividad%20Fdxtiva%20en%20adolescentes.%20influencia%20personales%20y%20parentales..pdf>
- Robles, J., Abad, M.T. y Giménez, F.J. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. *Revista digital Efdportes.com.*, (138). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Rodríguez Martín, F.A. (1995). Prescripción del ejercicio para la salud II. Pérdida de peso y condición musculoesquelética. *Apunts: Educación física y Deportes*, (40), 83-92.
- Romero Granados, S., Garrido Guzmán, M.E. y Zagalaz Sánchez, M. (2009). El comportamiento de los padres en el deporte. *Retos. Nuevas tendencias en E.F., deporte y recreación*, (15), 29-34. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2883501>
- Rodríguez Hernández, A., De la Cruz Sánchez, E., Feu, S. y Martínez Santos, R. (2011). Sedentarismo, obesidad y salud mental en la población

- española de 4 a 15 años de edad. *Revista Española de Salud Pública*, 85 (4), 373-382. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272011000400006&script=sci_arttext
- Rodríguez Martín, A., Novalbol Ruiz, J.P., Villagran Pérez, S., Martínez Nieto, J.M. y Lechuga Campoy, J.L. (2012). Percepción del sobrepeso y la obesidad infantil por parte de sus progenitores. *Revista española de salud pública*, 86 (5), 483-494. Recuperado de http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v86n5/03_original1.pdf
 - Rodríguez Rodríguez, M.A. (2004). *Un análisis de la educación familiar desde la teoría pedagógica: propuesta de bases fundamentales para un modelo integrado*. (Tesis doctoral). Universidad de Valencia. Recuperado de <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10302/rodriguez.pdf?sequence=1>
 - Rodríguez Rossi, R. (2006). La obesidad infantil y los efectos de los medios electrónicos de comunicación. *Revista Medigraphic Literatura Biomédica*, 8 (2), 95-98. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/invsal/isg-2006/isg062g.pdf>
 - Ros Fuentes, J.A. (2007). *Actividad Física + Salud. Hacia un estilo de vida activo*. Novograf. Murcia. Recuperado de http://www.murciasalud.es/recursos/publicaciones/actividad_fisica_mas_salud.pdf
 - Ruiz Juan, F. (2000). *Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado almeriense de Enseñanza Secundaria Postobligatoria y de la Universidad de Almería*. (Tesis doctoral). Universidad de Almería. Almería. Recuperado de <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/89580>
 - Ruiz Juan, F., García Montes, M.E. y Hernández, I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apunts. Educación Física y deportes*, 63, 86-92. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=375>
 - Sáenz-López Buñuel, P., Castillo Viera, E., Conde García, C. (2009). Didáctica de la Educación Física escolar. *Revista Wanceulen E.F. Digital*, (5). Recuperado de

<http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/3311/b15548764.pdf?sequence=1>

- Sallis, J. F. (1995). *A behavioural perspective on children's physical activity*. En L. W. Y. Cheung, y J. B. Richmond (Eds.), *Child health, nutrition, and physical activity*. Illinois: Human Kinetics.
- Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Alcaraz, J.E., Kolody, B., Faucette, N. y Hovell, M.F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *American Journal of Public Health*, 87, 1328-1334. Recuperado de <http://www.sparkpe.org/physical-education-resources/publications/>
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J. y Taylor, W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32, (5), 963-975. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10795788>
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sánchez, M.J. (1997). Personalidad y deporte. *Ensayos Revista de Estudios de la Escuela Universitaria de Magisterio de Albacete*, (12), 273-280. Recuperado de <file:///C:/Users/MARI/AppData/Local/Temp/Dialnet-PersonalidadYDeporte-2291865.pdf>
- Sánchez, D.L. (2001). Influencia de la familia en el deporte escolar. *Efdeportes.com Revista digital*, (40). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd40/familia.htm>
- Sánchez Cruz, J.J., Jiménez-Moleón, J.J., Fernández Quesada, F. y Sánchez, M.J. Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2013. (2013). *Revista española de cardiología*, 66 (5), 371-376.
- Sánchez Miguel, A., Leo Marcos, F.M., Sánchez Oliva, D., Amado Alonso, D. y García Calvo, T. (2012). La influencia del entorno próximo sobre la persistencia en la práctica de actividad físico-deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (1), 17-24. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/162591>

- Santos Muñoz, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5 (19), 179-199. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artobesidad10.pdf>
- Sanz Arazuri , E. (2005). *La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios: análisis y propuestas*. Logroño: Universidad de La Rioja.
- Seabra, A.F., Mendonça, D.M., Thomis, M.A., Malina, R.M. y Maia, J.A. (2011). Correlates of physical activity in Portuguese adolescents from 10 to 18 years. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21 (2), 318-323. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19903321>
- Sebastiani i Obrador, E. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.
- Seirul'lo, F. (1995). Valores educativos del deporte. En D. Blázquez (Dir). *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (pp. 61-76). Barcelona: INDE.
- Serra Majem, L., Ribas Barba, L., Aranceta Bartrina, J., Pérez Rodrigo, C., Saavedra Santanta, P. y Peña Quintana, L. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del estudio enKid (1998-2000). *Revista Medicina clínica* 121 (9), 725-732. Recuperado de [http://sameens.dia.uned.es/Trabajos7/Trabajos_Publicos/Trab_3/Rodriguez_Fernandez_3/Estudio_ENKID\(Med_Clin_2003\).pdf](http://sameens.dia.uned.es/Trabajos7/Trabajos_Publicos/Trab_3/Rodriguez_Fernandez_3/Estudio_ENKID(Med_Clin_2003).pdf)
- Serra-Puyal, J.R. (2006). Estudio epidemiológico de los niveles de actividad física de los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *Apunts. Educación Física y Deportes*, (83), 25-34. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=135>
- Serra Puyal, J.R. (2008). *Factores que influencias la práctica de actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca*. (Tesis doctoral). Universidad de Zaragoza. Zaragoza.
- Serra Puyal, J.R., Generelo Lanaspá, E. y Zaragoza Casterad, J. (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10 (39), 470-482. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artbarreras177.htm>

- Sleaf, M., & Wormald, H. (2001). Perceptions of physical activity among young women aged 16 and 17 years. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 6 (1), 26-37.
- Stonecipher, L. J. (1995). Perceived barriers and physical activity: Differences in groups defined by gender and physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 5 (66), 297-323
- Stucky-Ropp, R. C. y DiLorenzo, T. M. (1993). Determinants of exercise in children. *Preventive Medicine*, 22 (6), 880-889. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8115345>
- Tammenlin, T., Ekelund, U., Remes, J. y Nayha, S. (2007). Physical activity and sedentary behaviours among Finnish youth. *Medicine and Science in Sports&Exercise*, 39, 1067-1074. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2885752>
- Tappe, M. K., Duda, J. L., y Ehrnwald, P. M. (1989). Perceived barriers to exercise among adolescent. *Journal of School Health*, 59, 153-155.
- Taylor, W.C., Baranowski, T. y Sallis, J.F. (1994). *Family determinants of childhood physical activity: A social-cognitive model*. In R. K. Dishman (Ed), *Advances in exercise adherence*, 319-342. Champaign IL: Human Kinetics.
- Telama, R., Leskinen, E. y Yang, X. (1996). Stability of habitual physical activity and sport participation: A longitudinal tracking study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 6 (6), 371-378.
- Torre, E. (1998). *La actividad físico deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física del alumnado de Enseñanzas Medias*. (Tesis doctoral). Universidad de Granada. Granada. Recuperado de <http://digibug.ugr.es/handle/10481/28530#.VgETHJdghZ8>
- Torregrosa, M., Cruz, J.; Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., García-Mas, A. y Palou, P. (2007). La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39 (2), 227-237. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80539202.pdf>
- Trost, S., Pate, R., Saunders, R., Ward, D., Dowda, M. y Felton, G. (1997). A prospective study of the determinants of physical activity in rural fifth-grade children. *Preventive Medicine*, 26, 257-263. Recuperado de

http://www.researchgate.net/publication/14130688_A_Prospective_Study_of_the_Determinants_of_Physical_Activity_in_Rural_Fifth-Grade_Children

- Tuero, C., Zapico, B. y González, B. (2012). Deporte en edad escolar y agentes sociales: estudio preliminar sobre la relación entre la familia, monitores y deportistas en la provincia de León. *Retos*, 21, 34-37. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3457/345732287007.pdf>
- USDHHS (1999). *Promoting Physical activity. A guide for community action*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Van der Horst, K., Paw, M.J., Twisk, J.W. y Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in Routh. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39 (8), 1241-1250. Recuperado de http://www.sport.admin.ch/compi/dateien/dokumentation/vanderHorst_07_corr_rev.pdf
- Varo Cenarruzabeitia, J.J., Martínez Hernández, J.A. y Martínez González, M.A. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Revista Medicina Clínica*, 121 (17), 665-672. Recuperado de http://apps.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13054307&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=2&ty=167&accion=L&origin=zonadelectura&web=www.elsevier.es&lan=es&fichero=2v121n17a13054307pdf001.pdf
- Varo, J.J. y Martínez-González, M.A. (2007). Los retos actuales de la investigación en actividad física y sedentarismo. *Revista española de cardiología*, 60 (3), 244-250. Recuperado de <http://www.revespcardiol.org/es/los-retos-actuales-investigacion-actividad/articulo/13100273/>
- Vizcarra, M.T., Macazaga, A.M. y Rekalde, I. (2006). ¿Con qué deporte escolar sueñan las familias? *Apunts. Educación Física y Deporte*, (86), 97-107. Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=110>
- VV.AA. (2007). *Carta Europea del Deporte*. Suiza: Comité Olímpico Internacional.
- Welk, G.J., Eisenmann, J.C. y Dollman, J. (2006). Health-related physical activity in children and adolescents: a bio-behavioral perspective. En:

D.Kirk, M. O'Sullivan y D. Macdonald (eds.) *The Handbook of Physical Education* (pp. 666-684). London: Sage.

- Wilson, A.; Dollman, J. (2007). Social influences on physical activity in Anglo and Vietnamese-Australian adolescent males in a single sex school. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 10 (3), 147-155. Recuperado de <http://www.jsams.org/article/S1440-2440%2806%2900126-5/pdf>