

## Trabajo Fin de Grado

Actividad física y promoción en adolescentes:  
Influencia y perspectiva de padres y madres

Physical activity and promotion in adolescents:  
Parental influence and point of view

Autor/es:

Marcos Hernández Vázquez

Director/es:

Dr. Eduardo Generelo Lanaspa

Facultad de ciencias de la salud y del deporte

2015-2016

## ÍNDICE

<b>1.</b> <b>Resumen .....</b>	<b>2</b>
<b>2.</b> <b>Abstract:.....</b>	<b>3</b>
<b>3.</b> <b>Introducción:.....</b>	<b>4</b>
- Justificación y motivación de la elección:	
- Estructura del trabajo:	
<b>4.</b> <b>Marco teórico: .....</b>	<b>6</b>
4.1 Sedentarismo y factores derivados en la adolescencia	
4.2 Factores determinantes para la práctica de actividad física e influencia del entorno sobre la actividad física de los adolescentes: Modelo Socio - ecológico	
4.3 Influencia de padres y madres sobre la actividad física de sus hijos:	
- Percepción de los padres de los beneficios de la actividad física (AF) de sus hijos y motivos y barreras para la realización de la misma	
- Niveles de actividad de los padres y relación con la AF de sus hijos	
- Apoyo y actitudes de los padres ante la AF de sus hijos	
<b>5.</b> <b>Trabajo empírico .....</b>	<b>20</b>
<b>Método</b>	
- 5.1 Objetivos	
- 5.2 Participantes	
- 5.3 Variables e instrumentos	
- 5.4 Procedimiento	
- 5.5 Análisis de los datos	
<b>6.</b> <b>Resultados .....</b>	<b>33</b>
<b>7.</b> <b>Discusión.....</b>	<b>40</b>
<b>8.</b> <b>Conclusiones.....</b>	<b>44</b>
<b>9.</b> <b>Conclusions.....</b>	<b>45</b>
<b>10.</b> <b>Limitaciones y fortalezas .....</b>	<b>46</b>
<b>11.</b> <b>Prospectivas de futuro .....</b>	<b>48</b>
<b>12.</b> <b>Valoración personal del trabajo .....</b>	<b>49</b>
<b>13.</b> <b>Bibliografía .....</b>	<b>50</b>
<b>14.</b> <b>Anexos.....</b>	<b>53</b>

## 1. Resumen

---

El objetivo principal de este estudio ha sido analizar el punto de vista de los padres y madres en relación con la promoción de actividad física para los adolescentes y de la influencia que ejercen sobre la actividad física de sus hijos.

Para la realización de este trabajo, se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica sobre la temática y una contrastación con las opiniones de un grupo de padres de alumnos de 2º curso de E.S.O, pertenecientes a un centro de secundaria en Huesca.

Se realizaron dos grupos focales en los que participaron un total de 15 padres. En estos grupos se plantearon una serie de cuestiones relacionadas con la influencia que ellos como familia pueden ejercer sobre sus hijos y en los problemas y elementos favorecedores que detectan en ellos para la práctica de actividad física. Se les preguntó también sobre las soluciones que ellos creen que pueden aportar.

En general podemos observar que los padres asumen la importancia y la falta de actividad física de sus hijos pero no suelen utilizar estrategias para solucionarlo, normalmente por falta de herramientas. Además entienden el concepto de salud y entorno saludable, recalando factores como la nutrición, la actividad física, la higiene y la ambiente.

Las principales barreras encontradas fueron la gestión del tiempo, la fuerza de voluntad, la edad y cambios producidos en la adolescencia y la accesibilidad a instalaciones. Por el contrario se valoraron la autonomía, relaciones interpersonales y apoyo externo en especial como factores facilitadores.

La mayoría de ellos no realizaban mucha actividad física pero reconocían el ejemplo que debían de dar, identificándose como agentes responsables en la promoción de actividad física de sus hijos. Se valoraron especialmente las relaciones con sus hijos como herramienta y realizaron propuestas como una mayor promoción de eventos desde el centro, y el refuerzo de relaciones entre familias y de deportes alternativos como orientación o senderismo.

## 2. Abstract:

---

The main objective of this study has been to analyse the point of view that parents have on promotion of physical activity for teenagers and the influence that they have on their children regarding physical activities.

To conduct this work, we have done a literary review of the subject and have contrasted the opinions of a group of parents with children in the 2<sup>nd</sup> course of E.S.O., belonging to a secondary centre in Huesca.

Two focus groups were made in which a total of 15 parents participated. In these groups a number of issues related were posed; the influence that they, as a family, can exercise over their children and the problems and positive elements that they detected in their children related to the performance of physical activity. They were also asked about the solutions they believe they can contribute to.

Generally, we can see that parents understand the importance and lack of physical activity of their children but they don't usually use strategies to resolve the issue, normally because of a lack of tools. They also understand the concepts of health and healthy environment, putting emphasis on factors like nutrition, physical activity, hygiene and environment.

The main barriers found were time-management, will power, age, changes produced during puberty and access to facilities. On the hands independence, interpersonal relationships and external support were considered enabling factors.

The majority of parents admitted no doing much physical exercise but recognized the example they have to be, identifying themselves as the ones responsible for the development of physical activity of their children. They also valued their relationships with their children in a special way as and proposed ideas such as more advertising of events by the centre, and the reinforcement of family bonds and alternative sports like orientation and hiking.

### **3. Introducción:**

---

El estudio realizado se encuentra incluido dentro del proyecto “Sigue la huella”, proyecto que se lleva a cabo por parte del grupo de investigación “EFYPAF”, desde el año 2009 y que actualmente se está aplicando en el instituto “IES Sierra de Guara”.

Dentro de este proyecto se trabaja a través de diferentes frentes sobre la promoción de la actividad física tanto en el alumnado como en el profesorado del centro.

Se trata de un centro colaborador, en el que las actividades que se están realizando tienen buena aceptación, lo cual es muy positivo y necesario siempre en este tipo de proyectos.

Uno de los frentes en los que se están trabajando es la influencia que realizan los padres sobre sus hijos, en nuestro caso en la edad adolescente.

Por tanto el tema principal de este estudio ha sido precisamente el papel que tienen las familias en la promoción de la actividad física, en especial los padres y madres, y la influencia positiva o negativa que realizan sobre sus hijos, orientados a buscar soluciones para ellos.

#### **- Justificación y motivación de la elección:**

La motivación que me lleva a realizar este estudio es mi interés por la promoción de actividad física. En la época en la que vivimos se trata de un problema cada vez más creciente y que la sociedad en general no parece querer afrontar o darle la importancia que tiene, por lo que creo que desde nuestro ámbito tenemos que ser nosotros como profesionales de la actividad física, los que promocionemos y tratemos de realizar cambios significativos en la sociedad.

Además del interés que me mueve a realizar este proyecto, desde las prácticas realizadas con el grupo de investigación EFYPAF he tenido la oportunidad de situarme en un contexto educativo en el que, enmarcado en un proyecto de intervención ya estructurado, he podido realizar mi estudio, con lo que creo que ha sido un proyecto muy rico del que podemos sacar conclusiones y evidencias que no se queden en la teoría, si no que puedan servir para realizar futuros proyectos o intervenciones más completas con los padres.

- **Estructura del trabajo:**

El trabajo podemos dividirlo en dos partes diferenciadas:

- La primera parte consiste en la realización de una revisión bibliográfica de la actualidad del problema y de la literatura escrita en referencia a esta temática. Con esta búsqueda, que realmente es necesaria para cualquier estudio que queramos hacer, podemos tener una visión más clara de las teorías desarrolladas y también de los proyectos que se han realizado o están en marcha.

- La segunda parte explica el trabajo empírico realizado como complemento a esta revisión. Para ello hemos contado con la colaboración de un grupo de padres del centro de educación secundaria IES Sierra de Guara, a los cuales hemos planteado una serie de cuestiones en relación a esta temática.

A pesar de que se trata de una muestra muy pequeña de sujetos, los datos que hemos obtenido concuerdan en gran medida con muchas de las teorías escritas acerca de este problema y realmente pueden servir como referencia para poner en marcha proyectos, quizá no a gran escala, pero no por ello menos importantes, ya que cuando trabajamos con personas estamos tratando con la salud de ellas y cada logro conseguido es importante, además no es el objetivo de este estudio obtener resultados a nivel general, pues hemos trabajado con un centro en particular.

Es necesario recalcar por la naturaleza del estudio que durante el trabajo voy a utilizar los términos “padres, padres y madres, o familias” indistintamente para referirme a la figura parental, sin ánimo de excluir a la figura materna en ningún caso si no como método para englobar a ambos en un solo término y no resultar redundante. Por el contrario cuando me quiera referir a uno de los dos grupos en concreto señalaré la distinción.

Por último antes de comenzar con el cuerpo del trabajo quisiera señalar que voy a utilizar la normativa APA 6 tanto en formato como en las referencias y citas.

## 4. Marco teórico:

---

La adolescencia es un período muy importante de la vida en el que tienen lugar múltiples cambios fisiológicos. Durante la adolescencia, y en un periodo de tiempo relativamente corto, los niños casi duplican su peso corporal y alcanzan su desarrollo sexual completo, todo lo cual afecta la composición corporal. Además, como todos conocemos, se trata de una etapa en la que se dan importantes cambios psicológicos. Todo esto afecta al comportamiento y al estilo de vida. Las decisiones que se tomen en esta etapa también condicionarán la vida futura, ya que los hábitos que se instauran en la adolescencia como fumar, beber alcohol, tomar fruta y verdura o hacer ejercicio, suelen persistir durante mucho tiempo y en cualquier caso resultan difíciles de modificar. En consecuencia, si el hábito adquirido no es saludable, se requiere un alto nivel de concienciación y motivación para modificarlo más adelante. (Ortega, Ruiz & Castillo, 2013)

Para poder enfocar nuestro estudio voy a realizar una revisión bibliográfica sobre las diferentes temáticas que han ido apareciendo y que he considerado necesarias para la realización del mismo:

### 4.1 Sedentarismo y factores derivados en la adolescencia

Dentro de esta etapa se ha detectado un descenso en la cantidad de práctica de actividad física:

La alimentación, actividad física y las conductas sedentarias son los mayores determinantes de la obesidad. Las nuevas tecnologías y las actividades basadas en la electrónica han producido un descenso en los niveles de actividad física y un aumento de las actividades sedentarias en niños y adolescentes. (Santaliestra-Pasías, Rey López & Moreno, 2013, p 99).

Aunque en la actualidad, sean factores que no son considerados como enfermedades como tal por la mayor parte de la población, seis de los siete principales factores de riesgo de mortalidad prematura en Europa (presión sanguínea, colesterol, Índice de Masa Corporal, ingesta insuficiente de fruta y verdura, inactividad física y abuso del alcohol) vienen derivados de conductas no saludables y están asociados con estilos de vida sedentarios, especialmente con los hábitos alimentarios, el consumo de alcohol y la inactividad física y/o sedentarismo. (Varela- Moreira et al, 2013)

Por contraposición, existe una gran evidencia a favor de la actividad física y de los beneficios que esta conlleva. Gracias a los estudios de los últimos años se ha llegado a aceptar como una realidad, por nombrar alguno podríamos decir que Ortega et al, en su estudio de 2013, afirman que:

La evidencia científica actual sostiene que: (i) niveles elevados de actividad física en la infancia o la adolescencia, especialmente de actividad física de alta intensidad, se asocian con una menor cantidad de grasa corporal total y troncular, y no solo durante estas etapas de la vida sino también en el futuro; (ii) el nivel de condición física en niños y adolescentes, especialmente la capacidad aeróbica, se relaciona inversamente con los niveles de grasa corporal que presentan en ese momento y también con los que presentan años después en la vida adulta; (iii) además, los niños y adolescentes con sobrepeso, pero que poseen un buen nivel de condición física, presentan un perfil de riesgo cardiovascular más saludable que sus compañeros con sobrepeso pero con mala condición física, y similar al que tienen sus compañeros de peso normal y baja condición física. Estos resultados sugieren que incrementar el nivel de forma física en niños y adolescentes con sobrepeso podría tener efectos beneficiosos presentes y futuros en diferentes indicadores del estado de salud, incluida la cantidad de grasa corporal. (Ortega et al, 2013, p 458)

En su revisión, se nombran numerosos estudios que demuestran una relación directamente proporcional entre la actividad física actual y la condición física futura, sobre todo medida en niveles de grasa corporal. (Ortega et al, 2013)

Además la participación regular en actividades físicas proporciona a la población adolescente múltiples beneficios para su salud, entre los que destacan una mejora de la condición física cardiovascular, una mejor salud ósea y un mayor bienestar psicológico, convirtiéndose en un aspecto clave para la prevención de la obesidad. Las recomendaciones actuales instan a los jóvenes a que realicen al menos 60 minutos de Actividad Física de intensidad moderada a vigorosa la mayoría de los días de la semana. (Camacho- Miñano, Fernández, Ramírez y Blandez, 2012).

Como hemos comentado, en el ámbito de la salud pública es especialmente preocupante el aumento del sobrepeso y la obesidad en toda Europa. Para abordar este problema, organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la Comisión Europea abogan por un enfoque integrado, con la implicación de las partes interesadas a nivel europeo, nacional, regional y local. (Murillo, Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención escolar para incrementar los niveles de actividad física en los adolescentes, 2013)(Varela-Moreira et al, 2013)

## 4.2 Factores determinantes para la práctica de actividad física e influencia del entorno sobre la act. Física de los adolescentes: Modelo Socio - ecológico

Mediante la promoción de la actividad física buscamos estimular la práctica de actividad física de la población, que, como hemos visto, se ha reducido en las últimas décadas.

Para poder hacer una intervención acorde con las necesidades de cada sector de esta población, debemos primero detectar y conocer cuáles son los factores que determinan esta realización o no de actividad física.

Haciendo una revisión de la literatura nos encontramos con teorías que intentan explicar el conjunto de factores que afectan a las personas, como es el modelo socio ecológico planteado por Bronfenbrenner, ya en 1987 y del cual se han ido elaborando modelos actuales y desarrollando más sus teorías.

Este Modelo Ecológico plantea que cada uno de estos sistemas ambientales, que abarcan desde las relaciones más cercanas de un individuo establecidas en el microsistema hasta los aspectos socioculturales e históricos, influye en ese individuo.

En la figura 3.1 podemos ver un conjunto de los factores que se incluyen dentro del modelo socio-ecológico y que se han hallado como determinantes de las conductas de las personas. (Bronfenbrenner, 1987)

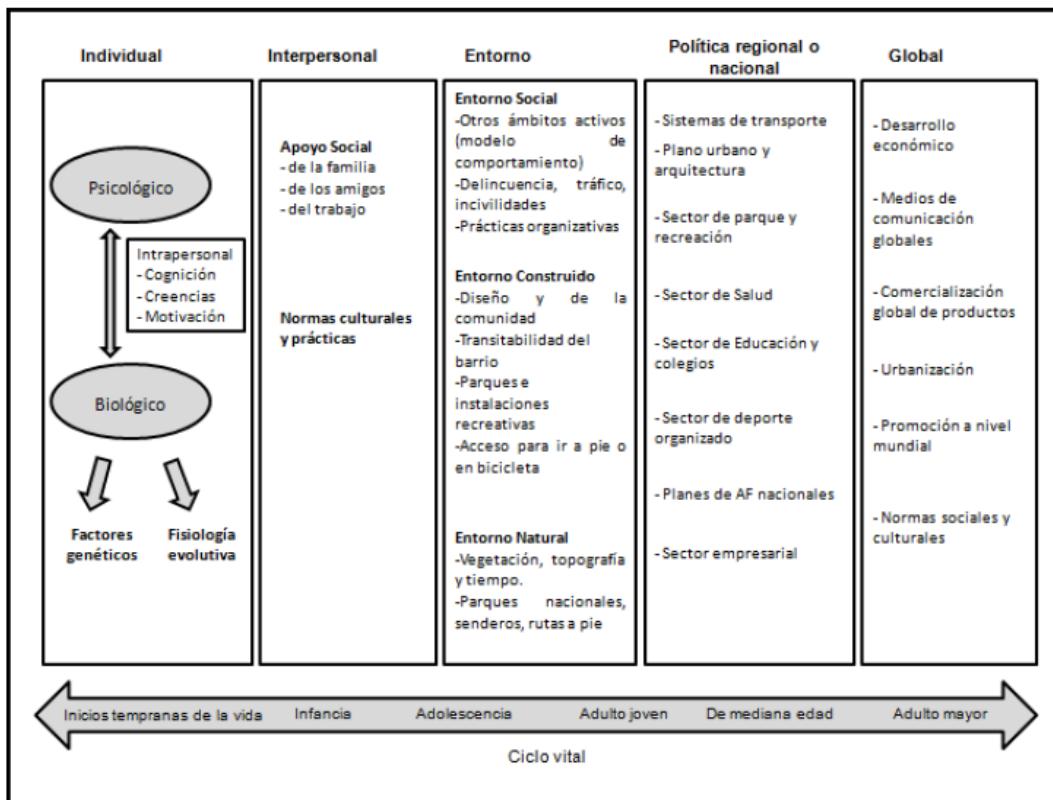


Figura 3.1 (Modelo socio ecológico, Murillo. 2013, adaptado de Bauman et al., 2012)

En una reciente revisión en la que se analizaron 10 revisiones previas sobre esta temática, se encontraron hasta 16 correlaciones significativas de factores hacia la práctica de actividad física, estas fueron:

Sexo, edad, raza/cultura, educación parental, renta familiar, estatus socioeconómico, competencia percibida, auto-eficacia, orientación de metas/motivaciones, barreras personales, participación en equipos deportivos, apoyo o soporte parental, el apoyo de otras personas importantes , la accesibilidad al deporte e instalaciones de ocio y tiempo al aire libre. (Sterdt, Liersch, & Walter, 2014, pág. 72)

Encontramos otra revisión en la que también aparecieron como factores condicionantes de la AF de los adolescentes el género, la educación de los padres, la actitud o postura, la orientación o motivación de las metas, la educación física y el deporte escolar, la influencia familiar y el apoyo de los amigos, además de una asociación inversa entre el estatus

socioeconómico alto y comportamientos sedentarios. (Van der Horst, Chin, Twisk, & Van Mechelen, 2007)

Cuando hablamos de motivación y autonomía para la realización de actividad física y en general de cualquier actividad en la que es necesaria una adherencia para que tenga éxito no nos podemos olvidar de las necesidades psicológicas básicas y la teoría de la autodeterminación en la que estas se incluyen:

Diferentes estudios en el ámbito deportivo han demostrado empíricamente los postulados de la teoría de la autodeterminación, utilizando las necesidades psicológicas básicas como mediadores (de los factores sociales) que predicen positivamente la motivación intrínseca o las formas de motivación más autodeterminadas (Moreno et al., 2008; Standage, Duda, y Ntoumanis, 2006). De hecho, la transmisión de un clima motivacional que implica a la tarea en entornos de actividad física y deporte se ha relacionado en la literatura con la motivación intrínseca (Sproule et al., 2007; Weiss, Amorose, y Wilko, 2009), y ésta a su vez se ha mostrado como un factor importante para seguir siendo físicamente activo (Hein, Müür, y Koka, 2004; Lim y Wang, 2009).” (Almagro, Saénz-López, González-Cutre y Moreno-Murcia 2011, p 252).

En este mismo estudio se destaca el clima motivacional en particular como factor determinante en actividades deportivas:

Desde el punto de vista de la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 2000), el clima motivacional es considerado un factor social que va a influir sobre la motivación a través de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relación con los demás). La satisfacción de estas tres necesidades incrementa la motivación intrínseca, realizando el deportista la práctica por la satisfacción y el placer inherente de la propia actividad (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2000). (Almagro et al, 2011, p 251).

Como sería un trabajo demasiado ambicioso querer abarcar todos los factores, este trabajo de fin de grado está centrado exclusivamente en la influencia que ejercen los padres sobre sus hijos, incluido dentro de la intervención que está realizando en el centro, en la cual sí que se está interviniendo sobre otros factores de los antes nombrados. Por tanto, podemos entender este trabajo en el marco de la intervención de “Sigue la huella: Caminos del Pirineo”, y también como una continuación del trabajo desarrollado en una tesis doctoral previa titulada "Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención escolar para incrementar los niveles de actividad física en los adolescentes" desarrollada en la ciudad de Huesca (Murillo, 2013).

Para plantear una posible intervención hemos hecho una revisión también relativa a otros programas realizados. Si nos centramos más en intervenciones locales se ha encontrado que a lo largo de los últimos diez años mínimo, se vienen implementando desde diversas instituciones públicas acciones encaminadas a la prevención y promoción de la salud de los jóvenes y adolescentes. (Portero, Cirne & Mathieu, 2002).

Para estos programas de intervención con niños y adolescentes, se ha señalado la escuela como el entorno más apropiado para ello. Esta afirmación viene derivada por varios factores: Además de que los jóvenes pasan gran parte de su jornada en el centro escolar, existen dentro de la escuela factores clave para la promoción de la actividad física (A.F.), y sin los que, estas intervenciones, no pueden realizarse con éxito, estos son:

- Profesorado sensibilizado con la problemática de la salud de los escolares.
- Estructuras organizativas e instalaciones apropiadas para promover la AF.
- Existencia de materias curriculares que incorporan esta orientación.

Específicamente la Educación Física (EF) curricular se constituye como el componente fundamental para la promoción de la AF orientada hacia la salud en la edad adolescente. (Camacho-Miñano et al, 2012)

No obstante, existen una serie de obstáculos importantes para que pueda asumir adecuadamente esta función, como son la baja consideración que posee la EF en el estatus educativo, el papel marginal que ocupa el profesorado de esta asignatura, la escasez del valor educativo que se le reconoce al área y el poco tiempo que se le asigna dentro del horario escolar. (Estrada, 2010; Hardman, 2003; McKenzie & Lounsbury, 2009).

Desde diversas instituciones se ha realizado un llamamiento para revalorizar la EF curricular, puesto que realiza una contribución única y específica al desarrollo y a la salud integral del alumnado que no se aborda desde otras áreas curriculares (ICSSPE, 2005; NASPE, 2011; Parlamento Europeo, 2007). Además resulta un área clave para el cumplimiento de las recomendaciones de AF en la edad adolescente, tanto por el tiempo de AF que puede proporcionar (Fairclough & Stratton, 2005; Pate et al., 2007) como por el hecho de que sus objetivos educativos se centran en la adquisición de los conocimientos y habilidades necesarias para la adopción de un estilo de vida activo (Ahrabi-Fard & Matvienko, 2005).

Este inestimable papel de la EF escolar ha justificado su inclusión como un componente clave dentro de los programas de intervención para la promoción de la AF orienta hacia la salud. (Camacho-Miñano et al, 2013)

Dentro de estas estrategias se encuentra incluido nuestro proyecto de acción. Este trabajo, como hemos dicho incluido dentro del proyecto del grupo EFYPAF denominado: “Sigue la huella, Caminos del pirineo”, se trata de una intervención en el entorno de los adolescentes.

En el instituto, en el que se está desarrollando la intervención a la que nos venimos refiriendo, se han encontrado los tres factores previamente comentados como necesarios para que estas estrategias tengan éxito, y a día de hoy se está trabajando sobre diferentes ámbitos de acción.

Por otra parte también considero relevante nombrar que previamente a las reuniones con los padres de los alumnos, se realizaron mediciones de la actividad física diaria de los alumnos de 2º de ESO, con el fin de poder ofrecer evidencias mayores a los padres, referentes además a sus propios hijos, para ello se realizaron mediciones mediante acelerometría con los alumnos de estos cursos. Esta fórmula de trabajo ya se había llevado a cabo con anterioridad, obteniéndose resultados que animaban a seguir orientando actuaciones en la misma dirección:

“Un total de 200 alumnos, de los cuales 108 eran chicos y 92 chicas, de entre 12 y 13 años, llevaron acelerómetros durante 7 días, además de realizar un cuestionario. Los resultados demuestran que sólo el 57.4% de los chicos y el 9.9% de las chicas cumplieron las recomendaciones. (60 min/día AF moderada a vigorosa)” (Murillo et al, 2015, p 147)

Como podemos ver en los resultados de este estudio, tan solo el 57,4% de los chicos cumplieron las recomendaciones actuales de actividad física, y lo que es más preocupante, ni tan solo el 10% de las chicas medidas cumplieron con la actividad física diaria.

Además en este estudio se halló que las medidas más bajas de actividad física las encontraron en el fin de semana, que es precisamente cuando más tiempo pasan con sus familias.

### **4.3 Influencia de los padres sobre la actividad física de sus hijos:**

En vista de estos resultados podemos decir que si queremos cambiar esta realidad sería necesaria realizar una intervención, siempre teniendo en cuenta todos los niveles que afectan a esta actividad y por tanto sobre los que se debe actuar.

Pero en este trabajo, como he dicho, me voy a centrar únicamente en la influencia que tiene la figura de los padres y lo que pueden aportar a sus hijos en relación a la actividad física, que si bien es solo una parte, son las personas con las que más tiempo van a compartir en esta etapa de la adolescencia y probablemente unas de las personas que más poder de influencia tienen sobre ellos.

La influencia de los padres abarca diferentes ámbitos, por lo que para poder comprender con claridad los diferentes factores voy a hacer una clasificación basada en las categorías que hemos estudiado en nuestra intervención, las cuales serían:

- Percepción de los padres de los beneficios de la AF de sus hijos y motivos y barreras para la realización de la misma.
- Niveles de actividad de los padres y relación con la AF de sus hijos.
- Apoyo y actitudes de los padres ante la AF de sus hijos.

Realizando una revisión sobre la literatura en torno a esta temática, podemos encontrar una gran cantidad de artículos que nos hablan sobre este problema y de los que podemos sacar datos interesantes para aplicarlos a nuestro estudio y a una posible intervención futura.

Dividiéndolo en los mismos apartados que acabo de nombrar, los datos más significativos que he encontrado han sido los siguientes:

- *Percepción de los beneficios de los padres de la actividad física de sus hijos y motivos y barreras para la realización de AF*

En un estudio realizado por Latorre et al. en 2009, en el que se hicieron diferentes cuestiones sobre la práctica deportiva de sus hijos, se observó que los padres conocen los beneficios de la actividad física sobre la salud de sus hijos, la mayoría de estos señalaban que los motivos por los que inician a sus hijos en prácticas deportivas son la salud, educación, diversión y socialización, y la mayor queja fue hacia las instalaciones deportivas, insuficientes y precarias.

El lado positivo se lo llevaba la formación de los monitores percibida por los padres y la gran oferta deportiva.

Además en varios artículos se encuentra una relación entre la importancia que los padres dan a la actividad física sobre la AF que después realizan sus hijos. (Sanz, Ponce & Valdemoros, 2012)

- *Niveles de actividad de los padres y relación con la AF de sus hijos*

Dentro del entorno, los padres tienen un papel muy importante sobre los hijos. Los modelos socio-ecológicos, que previamente hemos nombrado, sugieren que la participación de los padres como los objetivos de intervención puede ser eficaz en la promoción de estilos de vida saludables en los niños. (O'Dwyer, Fairclough, 2012)

En la figura 3.1 vemos como en este modelo socio-ecológico, los padres se incluyen dentro de los factores interpersonales, en la categoría de familia, que influyen sobre la actividad física de las personas.

Sobre todo en edades tempranas en las que el adolescente o niño es tan dependiente de sus padres, la actitud tomada por estos hacia la actividad física puede resultar de extremada importancia a la hora de que sus hijos tomen una disposición favorable para la realización de esta.

Si indagamos sobre el tema en la literatura encontramos datos como lo siguientes:

La participación regular de los padres en actividades deportivas guarda estrecha relación con las actitudes y participación de sus hijas en actividades deportivas, igualmente la influencia de las actitudes y creencias de los padres sobre la actividad de sus hijos constituyen un factor determinante en su práctica física y deportiva, junto con el apoyo directo que les prestan a la hora de participar en este tipo de actividades. (González & Otero, 2005).

En este mismo estudio se indica que la vinculación de alguno de los padres en actividades físicas y deportivas parece resultar particularmente significativa para los hijos de su mismo sexo.

Los autores encontraron que en el caso de las chicas, la implicación de sus madres en actividades deportivas se ha asociado con incrementos de las tasas de participación de sus hijas de hasta en un 22% (mientras que la participación del padre en deporte se ha relacionado con aumentos de un 11% en la práctica de su hijo). (González & Otero, 2005).

No obstante encontraron también una tasa muy baja de participación de los padres en actividades deportivas, sobre todo en las madres. (53'7% y 30'1 % respectivamente).

#### *- Apoyo y actitudes de los padres ante la AF de sus hijos*

Es una realidad que el apoyo y soporte que los padres dan sobre sus hijos es clave para el comportamiento que los hijos tienen hacia la AF. (Stewart et al, 2003)

Siguiendo a Beñat, Sistiaga y Bengoechea, encontramos también datos en los que se analizan la percepción de competencia, motivación y actitudes de los hijos según las conductas de los padres.

Se ha encontrado relación entre la percepción de competencia de los hijos y la expresada por los padres, además de la autopercepción y el ánimo recibido por sus padres.

Se relaciona también la percepción de orientación de los padres con la expresada por sus hijos, orientándose hacia el Ego o la tarea según la actitud de los padres.

Por último también se relaciona inversamente el disfrute de los hijos con la presión que los padres ejercen sobre ellos hacia el éxito. (Beñat, Sistiaga & Bengoechea, 2008).

Un tema que es de gran actualidad también es la actuación y actitudes de los padres ante las prácticas deportivas de sus hijos. Fernando Gimeno señala en su libro “Entrenando a padres y madres” que: Este es un tema del que no hemos hablado mucho en el trabajo porque no surgió en las reuniones pero del que hay mucho escrito. Hay una gran cantidad de padres que no saben apoyar las actividades deportivas de sus hijos y que parece le den una importancia mayor al éxito deportivo que el propio disfrute de sus hijos. Así lo expresa Fernando Gimeno en su libro “Entrenando a padres y madres: Claves para una gestión eficaz de la relación con los padres y madres de jóvenes deportistas”:

Los padres y madres juegan un papel fundamental en la generación del hábito de practicar deporte, y en la continuidad en el mismo, sirviendo como modelos y como moduladores de actitudes y conductas a través de interacciones con carácter de refuerzo y castigo. Por diferentes circunstancias y motivos, no siempre los progenitores o tutores tienen claros los objetivos de la práctica deportiva de sus hijos e hijas, ni las pautas de comportamiento y las actitudes adecuadas que pueden manejar y utilizar cuando asisten a un entrenamiento o a una competición con sus hijos, cuando, posteriormente, dicho evento deportivo ha finalizado con resultado de victoria o de derrota, etc. (Gimeno, 2000)

Para luchar contra este fenómeno se plantea en este mismo libro una serie de objetivos y actitudes que serían buenas para fomentarlas en los padres y madres de los jóvenes deportistas, además de algunas pautas para la consecución de ellos. No voy a citar todo en este documento pero algunos de los objetivos que plantea el autor son por ejemplo los siguientes:

- Comprender que el objetivo principal de la práctica deportiva de sus hijos no es ganar sino formarse tanto personal como físicamente.
- Comprender cómo pueden asistir y participar adecuadamente a un entrenamiento o a una competición deportiva.
- Comprender que hacer deporte tiene un importante valor educativo, independientemente de las calificaciones obtenidas en el colegio o instituto.
- Comprender cómo pueden ayudar a sus hijos a organizarse el tiempo y a estar motivados tanto por los estudios como por la actividad deportiva, sin presionarles.
- Comprender lo enriquecedor que puede resultar para la convivencia familiar facilitar la práctica deportiva de los hijos cuando están motivados por ello
- Comprender la importancia de conocer las características del deporte que practican sus hijos, el reglamento, y respetar la función de los jueces o árbitros en las competiciones
- Comprender qué es conveniente decir y hacer cuando los hijos han conseguido una importante victoria o cuando se sienten fracasados
- Comprender la importancia de que como padres se involucren en tareas relacionadas con la organización de actividades deportivas, como miembros de la junta directiva del club o de la Asociación de Padres de Alumnos del centro educativo de sus hijos.

(Gimeno, 2000)

En relación a estos objetivos se debería trabajar también hacia los entrenadores y los propios espectadores de las competiciones deportivas sobre todo en edades tempranas.

## 5. Trabajo empírico

---

En esta segunda parte del trabajo voy a exponer el trabajo de campo realizado, que aunque no tratándose de una intervención como tal, sí nos aporta datos de las opiniones que tienen en la actualidad un grupo perteneciente a la población estudiada y que nos puede ayudar a contrastarlo con los conocimientos que ya existen y con los objetivos que queremos conseguir.

A través de este trabajo hemos obtenido opiniones reales de padres y madres con los que tendríamos la posibilidad de seguir manteniendo el contacto, y con los que podríamos buscar soluciones juntos, elaborando un plan de trabajo o una intervención más profunda que nos lleva a un aumento de la actividad física, tanto de sus hijos, como de ellos mismos.

Nuestro trabajo se enmarca en el proyecto de innovación educativa denominado Sigue la Huella: Caminos del Pirineo, que se está realizando en el IES Sierra de Guara, de Huesca, pero que también se ha hecho previamente en otros centros y se espera que pueda ser transferido en el futuro a más institutos o colegios.

La parte del proyecto de la que me he encargado y me ha servido para realizar este trabajo se ha centrado en la participación de los padres, buscando una mayor implicación y en la búsqueda de que realicen una influencia positiva sobre sus hijos hacia la actividad física.

El procedimiento seguido se detalla en los siguientes apartados pero haciendo un pequeño bosquejo se han realizado dos grupos focales con varios padres del centro en los que se les han hecho diversas preguntas relativas a la salud, actividad física suya y de sus hijos e influencia que ellos ejercen sobre sus hijos, para la posterior transcripción de los datos y puesta en común final con ellos de nuevo.

## Método

### - 5.1 Objetivos

El objetivo principal de este estudio ha sido conocer cuál es el punto de vista de los padres acerca de la influencia que ejercen sobre la A.F de sus hijos.

Otros objetivos importantes que también hemos considerado son:

- Investigar sobre la influencia del entorno sobre la actividad física (AF) de los adolescentes y conocer las barreras que llevan a los adolescentes a la no realización de actividad física.
- Observar qué elementos ayudan, en contraposición a las barreras, a la práctica de AF de los adolescentes.
- Sacar conclusiones en relación a las actitudes que han de adoptar los padres para fomentar la AF de sus hijos.
- Establecer unas bases para una futura elaboración de pautas de actuación para los padres.

### - 5.2 Participantes

Casi 40 padres acudieron a la reunión informativa sobre el proyecto, de los cuales 28 nos proporcionaron sus datos de contacto para una participación activa.

Finalmente, 15 padres (3 hombres y 12 mujeres) pertenecientes a alumnos de 2º de E.S.O. del centro IES Sierra de Guara colaboraron en la realización de 2 grupos focales en los que se trataron cuestiones referentes a la AF de sus hijos y a la influencia que ellos como padres tienen sobre ellos.

### - **5.3 Variables e instrumentos**

En este estudio cualitativo, se elaboraron una serie de cuestiones relativas a la influencia paternal ya comentada las cuales están incluidas en ANEXO I, el cual se utilizó en los grupos focales para la coordinación de los mismos.

La técnica de grupo focal, siguiendo a M.M. García Calvente e I. Mateo Rodríguez, tiene su origen en la sociología de mediados de siglo, con el trabajo pionero de Robert Merton, aunque su uso no se hace extensivo hasta la década de los setenta, cuando es rescatada para su aplicación en el ámbito de los estudios de mercado. (García e Rodríguez, 2000)

Hemos elegido este formato, por sus ventajas frente a otros contemplados como puede ser el grupo de discusión o grupo nominal.

La característica principal de estos grupos se basa en que lo que se busca es la obtención de información únicamente, el moderador no debe condicionar las respuestas de los participantes, sino que se expone un tema y los participantes, que son en realidad los verdaderos protagonistas, son los que exponen sus opiniones en torno al tema investigado.

Su propósito fundamental es comprender el porqué y el cómo las personas piensan o sienten de la manera que lo hacen y no se pretende llegar a acuerdos. Importa tanto lo que hay de común como lo que hay de diferente en las experiencias de los participantes

De esta forma lo expresan Kamberelis y Dimitriadis en su artículo de 2005:

Dos dimensiones de los esfuerzos investigativos de Lazarsfeld y Merton constituyen parte del legado de la utilización de los grupos focales dentro de la investigación cualitativa: (a) capturar las respuestas de las personas en espacio y tiempo reales, en el contexto de interacciones cara a cara; y (b) ‘enfocar’ de manera estratégica aquellos elementos y preguntas que inducen a los participantes a hablar en la entrevista, a partir de las temáticas generadas en esas interacciones cara a cara y que son consideradas de particular importancia para los investigadores (p. 899).

En algunos artículos se describe como: “una conversación cuidadosamente planeada, diseñada para obtener información de un área definida de interés, en un ambiente permisivo y no directivo”. (García y Mateo, 2013)

Tras la realización de los grupos focales, la metodología utilizada ha sido la transcripción literal para el posterior análisis crítico y extracción de las ideas más importantes, mediante la metodología que se detalla en los siguientes apartados.

Para la realización de los grupos focales se plantearon muchas cuestiones, que se pueden consultar en el ANEXO I ya nombrado, las cuales las hemos agrupado posteriormente dentro de 3 bloques:

- Contextualización del problema: (Problema de salud pública, barreras para la práctica de AF...)
- Influencia de la familia y el papel de los padres: (Influencia, modelos, hábitos...)
- Ideas o aportaciones al proyecto “Sigue la huella”

Estos bloques están más desarrollados en el apartado de “Análisis de los datos” y en los resultados.

## - 5.4 Procedimiento

Para la realización de este proyecto hay que tener en cuenta el marco en el que está inscrito. El grupo EFYPAF lleva varios años trabajando en colaboración con el IES Sierra de Guara, por lo que este trabajo es solo una parte del proyecto llamado “Sigue la huella, Caminos del Pirineo”. Esta parte del proyecto está enfocada en los padres de los alumnos, para lo cual desde el centro se convocó una reunión informativa para un proyecto dirigido a los padres.

Casi 40 padres de los alumnos del centro IES Sierra de Guara acudieron a la reunión informativa previa a la intervención con los mismos, en ella se explicaron los objetivos de nuestro proyecto y se les invitó a que se pudieran involucrar en la medida que quisieran dejando sus datos para poder contactar con ellos y poder realizar posteriormente los grupos focales.

Para esta reunión elaboramos una presentación del proyecto de la que adjunto una parte en el ANEXO II, reflejando la invitación que se les hizo para participar en el proyecto.

En esta misma reunión se mostraron los niveles recomendados de AF física diaria para los adolescentes y se mostró una comparación con los datos de la acelerometría recogidos en relación a la actividad física de sus hijos. En estos datos pudieron ver una falta de AF física en sus hijos, por ello, se les propuso participar en el proyecto de intervención que se está realizando en el centro.

De los asistentes a la reunión, 28 de ellos nos proporcionaron sus datos manifestando así su intención de colaborar en el proyecto.

Tras el contacto con ellos, 15 acudieron a los dos grupos focales, y participaron de manera activa aportando sus ideas.

Para la realización de los grupos focales utilizamos una metodología que coincide en gran medida con la literatura existente basada en la manera de realización de este tipo de grupos:

“La pregunta y el diseño de la investigación son los que en últimas guían la manera en la que el grupo focal se construye. Los grupos focales bien diseñados duran aproximadamente de una a dos horas y tienen entre 6 y 12 participantes.”

En otros artículos se nos habla de grupos entre 4 y 10 personas, en todo caso, la variación no es muy grande, siempre teniendo en cuenta que la razón detrás de este rango de tamaño surge de la meta de incluir suficientes participantes como para que la información resultante sea suficientemente diversa, pero, por otro lado, también de la búsqueda por evitar que estos no sean demasiados, ya que los grupos grandes tienden a generar ambientes en los cuales los participantes no se sienten cómodos compartiendo sus pensamientos, opiniones, creencias y experiencias.

“Krueger (1994) propuso que lo ideal es que un grupo focal tenga un equipo moderador, el cual generalmente está compuesto por un moderador y un asistente. El primero está encargado de facilitar la discusión, estimular a los participantes a que hablen, solicitar a aquellos integrantes que lo hacen demasiado a que dejen hablar a otros y animar a que participen todos los miembros del grupo. Además, el moderador es responsable de tomar notas que alimenten nuevas preguntas que potencialmente se podrían hacer.

En la mayoría de los casos el moderador presenta una serie de preguntas a los participantes; no obstante, también podría presentarles un material como estímulo (por ejemplo, un artículo de prensa, un videoclip, una cinta de audio) y pedirles que respondan ante aquél. Otra alternativa adicional es que les pida que realicen una actividad específica (*v. g.*, un ejercicio en el que construyan algo en grupo o un ejercicio de lluvia de ideas) y comenten sus reacciones frente a esta. Por su parte, las responsabilidades del asistente incluyen grabar la sesión (ya sea en audio o video), tomar notas, crear un ambiente propicio para la discusión del grupo (por ejemplo, tratar

con quienes llegan tarde, asegurarse de que todos tengan asiento, organizar los refrigerios), verificar los datos y ayudar al investigador/moderador en el análisis y/o interpretación de los datos (Krueger & Casey, 2000).” (Onwuegbuzie, Dickinson, Leech & Zoran, 2011), (Prieto y March, 2002)

Nuestros grupos tuvieron una media de 8 participantes, y una duración prevista de una hora, aunque en la práctica alguno de ellos se alargó hasta la hora y media casi.

En este mismo artículo, se nos dice que el número de veces que se reúnen los grupos puede variar desde una hasta las que se consideren necesarias. Nosotros hemos un solo encuentro con los grupos focales, pero después sí hemos tenido una reunión informativa con ellos para comentar los aspectos más importantes obtenidos y las perspectivas de futuro.

Encontramos que el mínimo de grupos recomendados es de dos, “la mayoría de los autores señala que es necesario un mínimo de 2 grupos por segmento definido, para poder comprobar que los resultados que se obtienen en un grupo se ratifican en el otro grupo del mismo segmento. También se nos habla de que para determinar el máximo número de grupos podemos recurrir a la saturación de la información, la cual se determina por el momento de la investigación en el que las opiniones de los participantes se repiten, son redundantes y hacer un grupo más no va a aportar información nueva.” (Prieto y March, 2002)

Utilizamos una disposición de mesa redonda, en la que todos los componentes de la reunión nos podíamos ver y escuchar perfectamente, y para crear un ambiente de trabajo agradable les ofrecimos algo de bebida y comida.

En las reuniones acudimos 3 personas, en nuestro caso el moderador fue un miembro activo del grupo EFYPAF, el cual, por su gran experiencia, creímos que era la persona más apropiada para guiar los grupos y que tuvieran la fluidez necesaria. Además de él, estuvimos como colaboradores y para recoger las notas otro componente del grupo, el cual también tiene

gran experiencia en estos estudios, y actualmente se encuentra realizando el doctorado con el grupo, y yo, como alumno de la universidad y miembro en prácticas del grupo.

En cuanto a la metodología de exposición se realizó de dos formas:

Durante toda la reunión y al inicio de cada bloque se lanzaron varias preguntas para que los participantes fueran contestando libremente a las que quisieran, y se fue reconduciendo por el moderador. Además de esto al final de la reunión se les entregó una hoja informativa con las medidas que se están adoptando en el centro en cuanto a la promoción de actividad física con los alumnos.

Para estas entrevistas se utilizó como método de recogida de la información una grabadora de voz, además de varios observadores, entre los cuales estoy incluido, los cuales nos encargamos de recoger los datos que la grabadora no puede registrar, o como complemento para las grabaciones.

Es de destacar también que utilizamos una dinámica mediante nombres en clave, los cuales se les entregaron al principio de la reunión y mediante los cuales se pudieron identificar siempre manteniendo su anonimato, así como informarles de que los datos extraídos solo se iban a emplear para uso académico y de investigación.

Como último paso, tras el análisis y revisión de los datos se realizó con ellos una segunda reunión informativa para tratar los aspectos destacados que más relevantes resultaron y para poder dar unas pequeñas orientaciones de los pasos a seguir en futuros proyectos.

En el ANEXO III se aportan las diapositivas más específicas de la presentación que se utilizó en la reunión final y en la que se apuntan las ideas principales extraídas de los grupos focales.

## - 5.5 Análisis de los datos

Para el análisis de los datos se realizó una transcripción literal de las entrevistas, que previamente habían sido recogidas con una grabadora de voz, y tras la transcripción de estas se llevó a cabo una revisión crítica de los datos recogidos.

Con motivo del estudio de los datos, hice una pequeña revisión de la metodología de análisis de datos cualitativos utilizada para grupos focales.

“A pesar de la gran cantidad de material publicado sobre la realización de grupos focales, existe poca información en la investigación de las ciencias sociales sobre cómo analizar los datos que estos generan” (Onwuegbuzie et al, 2011)

No obstante he podido obtener unas ideas generales de las estrategias existentes con este fin:

En primer lugar, se nos habla de diferentes tipos de análisis, proponiendo como el de mayor validez el análisis basado en la transcripción, que es el que hemos realizado en este trabajo.

Este análisis requiere de la transcripción literal de las entrevistas, para la posterior revisión junto con cualquier nota o material adicional que se tomen.

Además de este tipo de análisis se nos nombran varias metodologías diferentes como el análisis basado en las cintas, el cual consiste en escuchar las grabaciones y realizar una transcripción resumida por parte del analizador, este análisis permite al autor centrarse solo en los aspectos que considere más relevantes, por lo que la transcripción resultante siempre será más corta que la literal.

Como análisis con menor rigurosidad se nos muestra el análisis basado en la memoria, en el cual el analizador obtiene los datos a partir de los recuerdos de la reunión. Resulta poco recomendable si se quiere obtener un alto nivel de fiabilidad.

Como segundo aspecto a tratar en esta revisión se nos habla de la fuente de obtención de los datos, diferenciando como fuentes de datos el propio grupo, los individuos, y la interacción entre ellos como tercera categoría.

La mayoría de autores utilizan el análisis basado en el texto, aunque en este artículo se nos habla de la pérdida del contexto que esto puede suponer.

En nuestro trabajo nos hemos basado en el análisis del texto primordialmente, ya que, al tener la transcripción literal es una buena fuente para el análisis. Pero además de esto durante las reuniones también realizamos anotaciones puntuales las cuales también las he tenido en cuenta para contextualizar el texto.

Creemos además que es muy rico que el análisis del texto lo pueda realizar una persona que ha asistido a la propia reunión, porque de lo contrario resultaría muy complicado entender la situación con solo una grabación.

Una grabación en video también puede resultarnos de gran ayuda pero es una forma de trabajo que puede resultar invasiva y en la que los participantes pueden no sentirse cómodos, privándose de datos que quizás no se atrevan a decir de esta forma.

Lo mejor para escoger el método siempre es el conocimiento del contexto y el consenso con los propios participantes.

Por último nos encontramos con las técnicas existentes de análisis de datos cualitativos, en las que tenemos que identificar las más apropiadas para nuestros grupos.

En la bibliografía se nos habla de cuatro métodos como los más apropiados para esta tarea:

Siguiendo a Fielding y Lee, el primero de ellos es el **análisis de comparación constante**, desarrollado por Glaser y Strauss en 1967 y modificado más tarde por Lincoln y Guba en 1985. Este se caracteriza por tener tres etapas principales: En la primera se fragmentan los datos en unidades más pequeñas, a las cuales se les asigna un descriptor o código, para después en la segunda etapa estos códigos se agrupan en categorías.

Por último, en la tercera etapa se desarrolla una o más temáticas que expresan el contenido de cada uno de los grupos.

El segundo método sería el **análisis clásico de contenido**, que al igual que el método anterior, implica la creación de pequeñas porciones o chunks y asignación de códigos. Sin embargo en este método se agrupan los datos para realizar recuentos después.

Para este método es recomendable una descripción exacta de cada código para que las frecuencias sean útiles, según nos dice el autor.

El tercer método nombrado serían las **palabras clave en contexto**, “el propósito de este método es establecer cómo las palabras son utilizadas en contexto con otras; específicamente, representa un análisis de la cultura del uso de la palabra” (Fielding & Lee, 1998).

Como lo señalan Fielding y Lee, el principal supuesto de esta técnica es que las personas usan las mismas palabras de diferente manera, lo cual hace necesario un examen de cómo estas son usadas en contexto.

Este método nos permite analizar los grupos, relación entre ellos e incluso individualmente.

Por último se nos plantea un método que sería el más elaborado de todos: el **análisis del discurso**

Desarrollado por un grupo de psicólogos liderado por Potter y Wetherell desarrolló en Gran Bretaña una forma de análisis del discurso (la cual también sería conocida como psicología discursiva) postulando que para comprender a la interacción y cognición social es esencial estudiar cómo las personas se comunican en su vida diaria (Potter & Wetherell, 1987). En términos generales, este tipo de análisis del discurso implica seleccionar segmentos representativos o excepcionales, o componentes del uso del idioma (por ejemplo, varias líneas de la transcripción del grupo focal), y luego analizarlas en detalle para estudiar cómo versiones de elementos tales como sociedad, comunidad, instituciones, experiencias y eventos surgen en el discurso (Phillips & Jorgensen, 2002). Específicamente, Cowan y McLeod (2004) conceptualizaron que el análisis del discurso opera con base en tres supuestos fundamentales: el antirealismo (es decir, las descripciones de las personas no pueden considerarse como representaciones verdaderas o falsas de la realidad), el construcciónismo (esto es, la manera en que se forman y socavan las construcciones de las personas) y la reflexividad. (Onwuegbuzie et al, 2011).

Para este trabajo, al tener una muestra bastante pequeña, hemos preferido el análisis de comparación constante, para lo cual tras una lectura exhaustiva de las transcripciones, utilizamos diferentes señaladores para los diferentes temas que se trataron. En general el contenido está divididos en los tres bloques que nombraré a continuación y en los que están divididos los resultados.

En el siguiente apartado de resultados tenemos una descripción de los datos obtenidos, algunos más coincidentes con la bibliografía consultada y otros más relacionados con el

proyecto de Sigue la huella: Caminos del Pirineo, ya que no debemos olvidar que el proyecto se encuentra incluido dentro de este, y que parte de los esfuerzos, además de servirme para la investigación de este trabajo de fin de grado, están encaminados a dar respuesta a este propósito.

Por lo tanto expondré los datos más relevantes para nuestro estudio y omitiré los que no tengan relación con él, y solo estén relacionados con las acciones dentro del centro.

La estructura de las reuniones está dividida en tres bloques diferenciados, por lo que los resultados también están analizados de tal forma, como ya he explicado.

Los bloques están centrados en las siguientes temáticas:

**- Primer bloque:** En este primer bloque se quiso indagar en conceptos generales y la noción que tienen los padres en relación a ellos. Se les propusieron los términos de salud, entorno saludable, el papel que tiene la actividad física en ese entorno saludable y también se les preguntó acerca de las barreras, problemas que perciben que tienen sus hijos hacia la actividad física. Por el contrario también se les preguntó factores que creían que eran determinantes para la realización de actividad física.

**- Segundo bloque:** Esta segunda parte de la reunión se centró en el papel e influencia que creen que tienen ellos como padres y la familia en general sobre la AF de los adolescentes. Asimismo también está incluido en este bloque la idea de quiénes son los encargados de promocionar la actividad física a los adolescentes y en este caso a sus hijos.

**- Tercer bloque:** Por último se les preguntó que propuestas podrían hacer para mejorar la promoción de actividad física, en este caso está incluido dentro del proyecto del centro pero esto no quiere decir que no se pueda extraer a una idea general de promoción de la actividad física, de hecho las respuestas se podrían adaptar a esta idea y serían igualmente válidas.

## 6. Resultados

---

### **Primer bloque: Conceptos generales sobre A.F y factores y barreras determinantes para la realización o no de la misma**

En general los padres entienden y reconocen la importancia de la actividad física, entendiendo como factores que determinan la salud y un entorno saludable los siguientes:

Buena alimentación, hábitos saludables, higiene, actividad física, ambiente y entorno sano. Los padres conocían la diferencia a la hora de hablar del concepto de salud no solo como una ausencia de enfermedad sino como un conjunto de factores: “*...como madre entiendo que salud no es solo no estar malo, sino que también es que tengan un hábito bueno de alimentación o de higiene que creo que también está incluido en esto mismo, o que hagan un deporte, o incluso en el ambiente en el que este sea un ambiente sano.*”, podemos ver que estas opiniones coinciden con las principales definiciones de salud como la de la OMS: La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, (1948). En general encontramos una gran coincidencia entre las opiniones de los padres entrevistados y muchas de las teorías que aparecen en la bibliografía revisada.

También recalcan que el concepto de salud de ellos no es el mismo que el que tienen sus hijos: “*Ellos (los adolescentes) tienen más el concepto de estoy sano porque estoy bien, no me duele la cabeza no me duele nada, para nosotros es más amplio.*”

A pesar de conocer muchos de los factores que engloban la salud, la alimentación fue el tema más comentado en este primer bloque, dándole los participantes una gran importancia y ocupando buena parte del tiempo: “*Aquí el problema es que nosotros entendemos muy bien la salud pero nuestros hijos son adolescentes: tu les hablas esta verdura es buena...*”. En esta frase, coincidente en gran manera con muchos de los participantes, podemos ver como establecen una relación muy directa entre salud y alimentación.

Como principales barreras comentadas por los padres encontramos la falta de tiempo:

*“...bien es cierto que por las tardes entre actividades, deberes, pues a lo mejor por las tarde entre semana les falta más menos tiempo.”* de gestión del mismo, la fuerza de voluntad o las ganas de realizar actividad física, la edad y los cambios que se producen en la adolescencia: “*...encima ya con la edad que tienen, que les enganche todo ya es mucho más difícil.*”; “*Conforme se van haciendo más mayores es más difícil arrastrarlos y entonces tenemos que procurar proponerles cosas más amenas y que de verdad los arrastren.*”, sobre todo el abandono de las actividades deportivas en las chicas, las nuevas tecnologías también son muy comentadas, en especial los smartphones: “*(Nosotros los padres) nos hemos criado al aire libre jugando, corriendo, saltando, no teníamos maquinetas, entonces yo creo que es un poco ahora los chavales de 14, 15 años es lo que les impide un poco estar más en movimiento sobre todo el fin de semana.*”, y también aparecieron como barreras la difícil accesibilidad a instalaciones deportivas por la necesidad de pertenencia a los clubes y la dominancia de deportes únicos como el fútbol. : “*Es imposible que puedas hacer nada a no ser que juegues en un equipo de futbol para entrar a un pabellón, en un equipo de baloncesto para entrar a un pabellón.*”

Por contraposición a estas barreras encontramos factores facilitadores de la actividad física o factores que determinan la realización de esta.

Como principales factores aparecen la autonomía, la cual es fundamental para la realización o no de AF, y así se manifestó en nuestros grupos focales: “*...también hacer que hagan deporte pero que lo principal sería que hicieran deporte porque quieren ellos que su cabeza estuviera con ganas de hacerlo.*”

También un factor fundamental se consideró la realización de actividades en grupo: “*para hacer que nuestros hijos hagan algo de deporte, o simplemente salir a pasear lo tenemos*

*que hacer siempre en grupo porque es que si no solos son muy perezosos.* ”, con amigos, y las relaciones interpersonales como factor determinante de la asistencia a las actividades. “*Viven alrededor de algunos grupos que tiran mucho ahora en la adolescencia y que marcan mucho las pautas, que en estos momentos sus amigos son más importantes que sus padres.* ”

Como factor que puede determinar también esta asistencia se nombró en varias ocasiones el apoyo externo, sobre todo de los padres, en los comienzos de las actividades deportivas, como puede ser el acompañar a los hijos al principio a estas actividades: “*Pienso que es que hay que ofrecerles pues todas las posibilidades que haya para que luego cada uno... pero que si no las conocen...dificilmente se van a enganchar a ninguna...a ninguna actividad de las que de todas las que suele haber.* ”

Otros factores que se nombraron como importantes son coincidentes con la teoría de la autodeterminación, sobre todo cuando se considera el éxito como factor determinante: “*Por ejemplo si me pones a jugar a futbol me rendiré a los 3 minutos, porque soy incapaz de coordinar mi pierna derecha con mi mano izquierda, por lo tanto pierdo el equilibrio, entonces ya está, no me gusta, a lo mejor me gustara más otro deporte, entonces es buscar un poco que cada uno tenemos nuestra personalidad y nuestros gustos entonces hacer unitariamente una cosa para todo el mundo...claro eso es muy difícil.* ”

Este elemento se consideró dentro de la personalización y elección de cada uno dentro de la diversidad de ofertas deportivas que existen:

“*Tenemos unas condiciones unas características, unos gustos y una personalidad definida,...eso condiciona un poco la manera de trabajar y sobre todo orientarlo hacia ellos.* ”

### **Segundo bloque: Papel e influencia de la familia sobre la A.F.**

Varios de ellos reconocieron que no realizaban actividad física, pero también reconocieron la influencia negativa que esto puede suponer sobre sus hijos y la relación que puede existir entre sus niveles de AF y los de sus hijos: “*Evidentemente hay que dar ejemplo también, si quieres inculcarles que es bueno ir moverse tienes que moverte también*” Se les planteó también si estarían dispuestos a hacer un cambio de hábitos hacia otros más activos en beneficio de sus hijos y la mayoría respondieron afirmativamente.

Como responsables de la promoción de actividad física aparecieron sobre todo los centros escolares “...*el entorno del instituto los profesores y demás también tienen mucho que ver allí.*”, valorando positivamente las actividades que se realizan en el Sierra de Guara aunque también resaltaron que querían tener una mayor implicación en ellos, lo cual es muy positivo para todos.

También ellos como padres se reconocieron como responsables de la promoción de AF para sus hijos “*Yo creo que es responsabilidad nuestra si de verdad queremos que nuestro hijo haga ejercicio físico y se mueva y haga cosas el fin de semana.*”, aunque también reclamaban unas pautas o guía para poder realizarlo de forma más eficaz.

Otra idea que apareció fue el cultivo de las relaciones padres – hijos con el fin de poder prever comportamientos inadecuados, en nuestro caso sedentarios pero también se transfirió a otros ámbitos como la bebida, el tabaco y otras conductas que pueden aparecer en la adolescencia: “...*hablar en casa lo que ellos han de ensayar para luego pues poder afrontar otras situaciones,...para poder hablar de porque si porque no y que te parece y que hacen los demás y todo eso porque luego habrá otras situaciones en las que no vamos a poder estar delante y tendrán que funcionar por ellos mismos y por ellas mismas con autonomía, entonces esa puede ser un sitio donde practicarlo antes.*”

Por otra parte se nombró al ayuntamiento y en general las instituciones públicas como otro factor que influye en la actividad física de los adolescentes, sobre todo en relación a la accesibilidad de las instalaciones deportivas. Se comentó que solo se dan facilidades de acceso y se crea un exclusivismo por parte de los clubes y para poder realizar deporte tienen que pertenecer a un club, con todos los impedimentos que eso puede suponer. Se nombró la implicación de tiempo que ello requiere y el condicionante económico que supone: “...quizás muchas de las actividades que se pueden hacer están muy condicionadas por los clubs, ósea que tienes que pertenecer a un club para hacer tal cosa, tienes que pertenecer, ...entonces eso también te puede limitar mucho, porque claro eso tiene también, conlleva 2 cosas importantes: la primera es la implicación, tienes que ir los domingos independientemente de que...quiero decir y además un condicionante económico importante.”

### **Tercer bloque: Propuestas para la promoción de actividad física:**

Para terminar se les planteó cómo se podía mejorar la promoción desde el centro como parte del proyecto Sigue la huella: Caminos del Pirineo, las respuestas fueron diversas aunque en muchos casos coincidentes.

Muchos declararon que les gustaría que se realizara una promoción de eventos deportivos desde el centro, surgieron como ideas los torneos de la ciudad, encuentros intercentros, etc: “*Muchas veces desconocemos las actividades de la ciudad en cuanto cuestiones deportivas, ...a lo mejor muchas veces en los centros educativos es donde se debería canalizar y que los niños nos pudieran transmitir.*”

Se reforzó la idea del blog y la mayoría expresaron interés por utilizarlo, lo entendieron como una gran herramienta de promoción. Esta idea estaría dentro también de la mayor comunicación entre el centro y las familias que varios de ellos reclamaron, así como una mayor coordinación entre las propias familias, para lo cual se debería aumentar las relaciones entre

ellas. “También yo creo que también estaría muy bien una relación más, con los padres de aquí, porque en secundaria nos perdemos todos.”

Aparecieron como ideas para hacer actividad física las salidas de senderismo y actividades no competitivas como la orientación, la cual se nombró bastante y se conoció como una actividad muy rica en contraposición a los deportes convencionales: “*Este deporte (la orientación), es muy entretenido, divertido, les hace pensar, y yo considero que para la edad que ellos tienen es un deporte muy bueno e igual andando que en bici.*”

Surgieron temas además como la higiene postural, se propuso el poder hacer una charla sobre ello en el centro por el conflicto de las mochilas con mucho peso y los problemas de espalda que tan de actualidad están: “*...creo que es bastante importante para la salud, los problemas de espalda sobre todo que tenemos casi todos, como podemos hacer para que ellos no los tuvieran en un futuro, conocer su cuerpo...*”

Por ultimo también se valoró positivamente la intervención realizada en educación física utilizando aplicaciones móviles para la realización de AF, y se propuso el seguir utilizando y aprovechando las nuevas tecnologías como una buena herramienta que es motivante para los adolescentes, que si bien se utilizan frecuentemente de forma inadecuada, también pueden ser una gran herramienta. “*Pues con el programa este del móvil, se fueron a andar y les encanto, 4 o 5 amigas, y ya está vinieron a casa: pues hemos hecho 5 km.*”

“*Se lo pasaron muy bien el día que lo hicieron aquí, la niña llegó encantada.*”

Es de valorar el gran interés mostrado por los padres, y la demanda de más reuniones de esta índole, por lo que creemos que es un esfuerzo bien encaminado y que no se debe desaprovechar el camino que ya está recorrido y seguir avanzando.

Para terminar este apartado de resultados voy a exponer una tabla con un resumen de las ideas más relevantes que hemos obtenido: (Tabla 6.1)

	Opiniones de los padres
Concepto de salud y entorno saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>En general reconocen el concepto de salud y entorno saludable, dándole mucha importancia a la alimentación. También se recalcan los hábitos saludables, la higiene, la actividad física y el ambiente y entorno, como por ejemplo el entorno libre de humos.</li> </ul>
Factores determinantes para la A.F	<ul style="list-style-type: none"> <li>En especial se recalcó la autonomía, y también factores como el apoyo para la realización de actividades por parte de un grupo en el que se den relaciones interpersonales, en especial por parte de sus amigos.</li> <li>Otro punto fue el apoyo externo por parte de los padres para la realización de actividad física y todo lo que esto conlleva.</li> </ul>
Barreras hacia la A.F	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las principales barreras comentadas por los padres fueron la falta de tiempo o de gestión del mismo, la fuerza de voluntad o ganas de realizar actividad física, la edad y los cambios que se producen en la adolescencia, en especial en las chicas, la dependencia en muchos casos de los smartphones y también la difícil accesibilidad a instalaciones y dominancia por parte de los clubes.</li> </ul>
Actividad física de los padres	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muchos de los padres reconocen que no realizan actividad física. Entienden que es importante dar ejemplo a sus hijos pero parece que no le dan la importancia que realmente tiene.</li> </ul>
Influencia de la familia sobre los adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Además del ejemplo necesario para la realización de actividad física, los padres valoraron las relaciones con sus hijos como herramienta para prever conductas insalubres y reforzar las positivas.</li> <li>Se mostraron abiertos a participar en intervenciones y propuestas que se les hicieran para mejorar.</li> </ul>
Encargados de la promoción de actividad física para los adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los padres se reconocen como responsables de la promoción de A.F de sus hijos, aunque a veces se identifican como faltos de recursos.</li> <li>Otras instituciones como centros escolares o incluso ayuntamiento se nombraron como encargados de la promoción y facilitación de realización de actividad física.</li> </ul>
Propuestas para la promoción de actividad física	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se reclamó una mayor promoción de eventos deportivos desde el centro y el blog que se está utilizando ya.</li> <li>Deportes alternativos a los convencionales como la orientación o senderismo, en los que se valorara también una mayor comunicación entre familias.</li> </ul>

(Tabla 6.1 Resumen de las ideas extraídas de los grupos focales con los padres)

## 7. Discusión

---

En vista de los datos extraídos de nuestras entrevistas parece claro que sería muy interesante realizar intervenciones con padres, ya sea desde el centro o desde otros ámbitos, para que tengan un mayor conocimiento y recursos a la hora de apoyar a sus hijos hacia la práctica saludable de actividad física.

Si relacionamos un poco las opiniones expresadas por nuestro grupo de padres colaboradores con la bibliografía consultada podemos ver que hay ciertas coincidencias.

Lo voy a dividir por apartados siguiendo los bloques que hemos ido viendo durante todo el desarrollo del trabajo:

Los padres parecen tener bastante información en cuanto a los beneficios que la actividad física tiene para sus hijos, esto también lo destacaban artículos como el de Latorre et al en 2009, en el que se comentaba que los padres conocen los beneficios de la actividad física sobre la salud de sus hijos, incluso la mayoría de estos señalaban que los motivos por los que inician a sus hijos en prácticas deportivas son la salud, educación, diversión y socialización.

Por otra parte existen una serie de factores como la mala gestión del tiempo, la comodidad, u otros condicionantes como el gasto económico que evitan que se cree una implicación suficiente en la actividad física de sus hijos, lo cual podemos comprobar en que no se alcanzan los niveles mínimos recomendados (60 min/día), sobre todo los fines de semana, que precisamente es cuando más tiempo libre parece ser que se tiene disponible y que mayor tiempo pasan con sus familias. Por tanto no parece tanto un problema de falta de tiempo si no de gestión y de falta de motivación ya sea de los padres o de los mismos adolescentes.

Si hablamos de los factores determinantes de la actividad física en la bibliografía encontrábamos hasta 16 factores que se habían revisado que tenían influencia sobre la misma, recordemos que estos eran: “Sexo, edad, raza/cultura, educación parental, renta familiar, estatus socioeconómico, competencia percibida, auto-eficacia, orientación de metas/motivaciones, barreras personales, participación en equipos deportivos, apoyo o soporte parental, el apoyo de otras personas importantes , la accesibilidad al deporte e instalaciones de ocio y tiempo al aire libre.” (Sterdt, Liersch, & Walter, 2014)

Analizando las opiniones recogidas de los padres encontramos que son muy coincidentes con estos factores, exceptuando la cultura (la cual quizá no fue relevante al pertenecer todos al mismo entorno), todos los demás factores aparecieron en mayor o menor medida en los grupos focales. En especial se hizo hincapié en la autonomía, las relaciones interpersonales y la competencia o el éxito percibido, además de la accesibilidad al deporte e instalaciones. Esta accesibilidad a las instalaciones también la destacaban Latorre et al, en su estudio de 2009.

La autonomía, relaciones y competencia son factores muy nombrados en la bibliografía como hemos visto cuando hablamos de la teoría de la autodeterminación, la cual está muy vigente en el deporte en la determinación de una motivación intrínseca hacia la práctica deportiva. (Almagro et al, 2011).

Otro tema importante y que los padres reconocieron que tienen pendiente es su propia participación en actividades deportivas para dar un ejemplo positivo a sus hijos. Ya vimos en la literatura que esto tenía una relación importante sobre todo en las chicas hacia sus madres, (González & Otero, 2005).

Precisamente las madres de nuestros grupos son las que expresaron una mayor adherencia a la práctica deportiva.

En este punto podemos encontrar un frente de acción: Si aumentamos la actividad física de los progenitores, indirectamente aumentaremos el porcentaje de adolescentes y niños que realizan actividad física, consiguiendo de esta forma un doble logro, ya que, aunque no lo estemos tratando de forma directa en este estudio, la salud y bienestar de los padres también está condicionada por la actividad física que realizan, y la mayoría de ellos declararon que no eran niveles muy elevados.

De las entrevistas realizadas con los padres también podemos ver que la mayoría de ellos le daban una importancia bastante alta a la realización de actividades deportivas por parte de sus hijos, lo cual encontramos en la bibliografía que es un punto fundamental a la hora de que los adolescentes puedan realizar más actividad física. (Sanz et al, 2012)

De esta importancia que los progenitores dan a las actividades deportivas o actividad física de sus hijos, deriva también otro factor que habíamos recalcado como importante el cual es el apoyo externo que realizan sobre sus hijos, este resulta clave para el comportamiento y la actitud que los hijos tienen hacia la AF. (Stewart et al, 2003)

Nuestros padres nombraron que acompañaban a sus hijos a las actividades, pero sabemos que esto muchas veces no es suficiente, sino que es necesario crear una relación con sus hijos en la que se refuercen factores como los que nos aportaban Beñat, Sistiaga & Bengoechea, que en su estudio recalcan factores como la percepción de competencia expresada por sus padres, la orientación hacia la tarea percibida por sus hijos por parte de sus progenitores y la presión ejercida como condicionantes de la motivación de los adolescentes. (Beñat et al, 2008).

Sabemos además que hay otros factores que influyen en la actividad física de los hijos en el hogar, nuestros padres también nombraban como factores un ambiente saludable libre de humos, con una buena alimentación, etc.

En resumen, a través de las opiniones de los padres y la literatura hemos podido ver que existen toda una serie de factores, dentro del hogar en nuestro caso, sobre los que podemos actuar para aumentar la motivación de los adolescentes.

Encontramos un fragmento de un estudio que creemos que resume muy bien estos factores, es el expresado por González y Otero, en 2005:

La participación regular de los padres en actividades deportivas guarda estrecha relación con las actitudes y participación de sus hijas en actividades deportivas, igualmente la influencia de las actitudes y creencias de los padres sobre la actividad de sus hijos constituyen un factor determinante en su práctica física y deportiva, junto con el apoyo directo que les prestan a la hora de participar en este tipo de actividades.

## 8. Conclusiones

---

Tras la finalización del estudio y haciendo un balance entre las opiniones expresadas por las familias participantes y la bibliografía estudiada podemos destacar una serie de conclusiones en relación a los objetivos que nos propusimos.

Según el estudio realizado, los factores más influyentes que hemos hallado para la actividad física de los adolescentes, en relación con los progenitores, son los siguientes:

- La participación de los padres y madres en actividades físicas.
- Sus creencias, actitudes y refuerzo de las conductas positivas de sus hijos hacia un estilo de vida activo.
- El apoyo mostrado por parte de los progenitores a la hora de realizar estas actividades.

Las principales barreras encontradas para la práctica de actividad física fueron la falta de tiempo o de gestión del mismo, la fuerza de voluntad o ganas de realizar actividad física, la edad y los cambios que se producen en la adolescencia, en especial en las chicas.

Por otro lado los factores que son facilitadores de la misma serían la autonomía, las relaciones interpersonales que se dan durante la práctica de AF, y el apoyo por parte de los progenitores sobre todo en los inicios, procurando mostrar la máxima diversidad de ofertas.

No hemos podido establecer unas pautas de actuación para los padres pero si hemos podido realizar esa segunda reunión informativa en la que se les explicaron los resultados obtenidos y tuvieron la oportunidad de plantear las dudas que les surgieron

Por último me gustaría añadir que es de destacar la actitud tan positiva y de mejora que nos hemos encontrado en nuestros participantes, muy abiertos a recibir orientaciones con ánimo de mejorar, lo cual siempre es un incentivo para seguir trabajando.

## 9. Conclusions

---

After concluding the study and making an assessment between the participating families and the studied literature we can emphasise a few conclusions related to the objectives we set for ourselves.

According to the study that we've done, the most influential factors for physical activity in teenagers that we've found, related to their parents, are the following:

- Mother's and father's involvement in physical activities.
- Their beliefs, attitudes and reinforcing of positive behaviours toward their children's active lifestyle.
- The support shown by the parents when they carry out these activities.

The main barriers found to be able to carry out physical activities were lack of time or bad time-management, will power or willingness to carry out physical activity, age and the changes produced during puberty, especially when talking about girls.

On the other hand factors considered to be enabling factors were independence, interpersonal relationships that appear during the physical activities, and the support received from parents especially in the beginning, trying to show the maximum diversity of offers.

We weren't able to establish any guidelines for the parents but we were able to carry out a second informative meeting in which we revealed the obtained results and they had the opportunity to raise any doubts that they had.

Lastly I would like to add that the positive attitude and the attitude to improve of our participants should be highlighted, who were very open to receive guidance to improve, which is always an incentive to continue working.

## 10. Limitaciones y fortalezas

---

Dentro de este proyecto nos encontramos con diferentes limitaciones y fortalezas, para comenzar vamos a ver las **limitaciones** que posee:

- Nos encontramos con una muestra pequeña en un contexto muy específico que no nos permite extrapolar las conclusiones más allá del contexto del centro en el que se ha trabajado.
- Además de lo nombrado en el punto anterior, también nos encontramos con una ciudad relativamente pequeña, por lo que los resultados probablemente tampoco serían comparables a los que pudiéramos obtener en una gran ciudad.
- Se trata de un estudio teórico, en el que hemos realizado una pequeña parte práctica, pero sería interesante complementarlo con una intervención posterior más profunda.

Por otro lado tenemos también **fortalezas** que hacen de nuestro estudio un proyecto muy interesante:

- Este tipo de intervenciones con padres en centros de educación secundaria es algo relativamente novedoso, si bien hay muchas intervenciones en centros de educación primaria, hay pocos institutos que cuenten con este tipo de iniciativas, por lo que es motivo de satisfacción el haber podido comenzar por lo menos este esfuerzo.
- Los datos que hemos recogido están incluidos dentro de un proyecto de innovación, por lo que podrán ser utilizados en futuras intervenciones de carácter más práctico con los padres, de hecho como hemos comentado se realizó después la reunión informativa en la que pudimos exponer y tratar los

temas hablados en los grupos focales, con el fin de que tuvieran una idea mayor de las estrategias a seguir.

- A través de la realización del trabajo hemos definido un protocolo que nos puede servir plantear estrategias para la intervención en otros centros, aunque los resultados puedan no ser transferibles, el método de trabajo puede servirnos de referencia para futuros propósitos.

## 11. Prospectivas de futuro

---

Este apartado del trabajo me parece especialmente interesante porque es muy importante que de él se derive una intervención práctica.

Todo este tipo de estudios teóricos en los que se identifica un problema y se tratan de identificar los factores determinantes de ese problema, están diseñados en principio, para, como siguiente paso, buscar soluciones, hacer la intervención que corresponda, o por lo menos dar las bases teóricas para futuros estudios de carácter práctico, y nuestro caso se ajusta perfectamente a este planteamiento.

Cuando comencé a realizar este proyecto junto con el grupo, la finalidad que tenía en mente era el poder elaborar una pequeña guía para entregársela a los padres al final de la intervención. Por causas de tiempo y según hemos ido desarrollando el proyecto, hemos creído más conveniente el realizar la reunión informativa en la que, en lugar de dar un informe solo con las pautas que hemos extraído, ellos pudieran exponer también sus ideas, preguntas e inquietudes.

No obstante, aunque no la hayamos realizado, creo que sería interesante como proyecto de futuro la elaboración de una guía general con estudios de muchos centros, en la que puedan incluirse unas pautas para las familias y en especial para los padres sobre cómo representar una influencia positiva sobre sus hijos hacia la realización de actividad física, y no solo eso, sino la adopción de una serie de hábitos saludables para mejorar la calidad de vida de los adolescentes y prevenir los problemas derivados que hemos visto.

También será muy interesante continuar con la colaboración con las familias interesadas del propio centro que hemos estado trabajando, para seguir enseñándoles y que ellos nos expongan sus problemas en un seguimiento más continuado, en este mismo esfuerzo estuvo enfocada la última reunión que realizamos con ellos.

## 12. Valoración personal del trabajo

---

Haciendo un balance de este trabajo podemos ver que son muchos los esfuerzos dirigidos hacia la promoción de la actividad física, además es una tarea que probablemente nunca termine, pues aunque son abundantes las estrategias que se toman, el sedentarismo es un problema a nivel mundial que no se le ha dado aún la importancia que tiene.

Sabemos que nosotros como profesionales de la actividad física y del deporte, tenemos una herramienta muy poderosa en la prevención de los trastornos y enfermedades derivadas del sedentarismo

Ya sabemos que existen muchísimos estudios que nos demuestran que la actividad física, junto con hábitos de vida saludables, son el mejor medicamento contra estos trastornos, y esto no es algo nuevo. Ya hemos pasado la época de demostrar la efectividad de la actividad física, ahora nos encontramos en una etapa de divulgación, promoción y concienciación de la población en este sentido.

Personalmente creo que es muy necesario, en el punto en el que nos encontramos, el apoyarnos en el personal sanitario para poder realizar intervenciones conjuntas cimentadas en nuestros conocimientos como profesionales en actividad física, pues la influencia que tienen los médicos y en general el personal sanitario puede ser muy alta. Además, la promoción de la actividad física ha de ser una lucha desde diferentes ámbitos y creo que en ello, y en la combinación de los conocimientos y estrategias de cada uno se encuentra la riqueza y las claves para el éxito.

Estamos en el camino de la lucha contra el sedentarismo, pero es necesaria una concienciación mucho mayor y sobre todo a nivel institucional, porque las grandes intervenciones tienen que venir desde arriba, sobre todo por los condicionantes económicos que esto supone, pero también por el cambio de mentalidad que estamos necesitando.

## 13. Bibliografía

---

- Almagro, P. J., & Sáenz-López, P. (2011). Clima motivacional percibido, necesidades psicológicas y motivación. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 25(7), 250-265.
- Beñat, A., Sistiga, 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 deporte*, 3(93), 29-35.
- Camacho-Miñano, M. J., Fernández, E., Ramirez, E., & Blández, J. (2013). The role of Physical Education in the promotion of health-oriented physical activity in adolescence:a systematic review of intervention programs. *Revista Complutense de Educación*, 24(1), 9-26.
- García, M., & Rodríguez, M. (2000). El grupo focal como técnica de investigación cualitativa en salud: Diseño y puesta en práctica. *Escuela Andaluza de Salud Pública. Granada.*, 25(3), 181-186.
- Garza, F., Ferreira, I., & del Río, A. (2005). Prevención y tratamiento del síndrome metabólico. *Revista española de Cardiología*, 5(4), 46-52.
- Gimeno, F. (2000). *Entrenando a padre y madres: Claves para una gestión eficaz de la relación con los padres y madres de jóvenes deportistas*. Zaragoza: Gobierno de Aragón.
- González, A., & Otero, M. (2005). Actitud de los padres ante la promoción de la actividad física y deportiva en edad escolar. *Cuadernos de psicología del deporte*, 5.
- Kamberelis, G., & Dimitriadis, G. (2005). Focus groups: Strategic articulations of pedagogy, politics, and inquiry. *The Sage handbook of qualitative research-third edition*, 20020, 887-907.

- Latorre, P. A. (2009). Analysis of the influence of the parents in the sports promotion of the children. *Journal of Sport and Health Research, 1(1)*, 12-25.
- M. Santaliestra-Pasías, A., Rey-López, J. P., & Moreno, L. (2013). Obesity and sedentarism in children and adolescents: What should be done? *Nutrición Hospitalaria, 28(Suppl5)*, 99-104.
- Murillo, B. (2013). *Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención escolar para incrementar los niveles de actividad física en los adolescentes*. Huesca: Universidad de Zaragoza.
- Murillo, B., García, E., Aibar, A., Julián, J. A., García, L., Martín-Albo, J., & Estrada, S. (2015). Factors associated with compliance with physical activity recommendations among adolescents in Huesca. *Revista de psicología del deporte, 24(1)*, 147-154.
- O'Dwyer, M. V., Fairclough, S., & Knowles, Z. &. (2012). Effect of a family focused active play intervention on sedentary time and physical activity in preschool children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9(117)*, 1479-5868.
- Onwuegbuzie, A. J., Dickinson, W. B., Leech, N. L., & Zoran, A. G. (2011). Un marco cualitativo para la recolección y análisis de datos en la investigación basada en grupos focales. *Paradigmas, 3(2)*, 127-157.
- Ortega, F., Ruiza, J., & Castillo, M. (2013). Actividad física, condición física y sobrepeso en niños. *Endocrinología y nutrición, 60(8)*, 458-469.
- Portero, P., Cirne, R., & Mathieu, G. (2002). La intervención con adolescentes y jóvenes en la prevención y promoción de la salud. *Revista española de Salud pública, 76(5)*, 577-584.
- Prieto, M., & March, J. (2002). Paso a paso en el diseño de un estudio mediante grupos focales. *Atención primaria, 29(6)*, 366-373.

- Sanz, E., Ponce-de-León, E., & Valdemoros, M. Á. (2012). Parental predictors of physical inactivity in Spanish adolescents. *Journal of sports Science and Medicine*, 11(1), 95-101.
- Sterdt, E., Liersch, S., & Walter, U. (2014). Correlates of physical activity of children and adolescents: A systematic review of reviews. *Health Education Journal*, 73(1), 72-89.
- Steward, & Cols. (2003). Evaluation a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(4), 277–282.
- Van der Horst, K., Chin, M., Twisk, J., & Van Mechelen, W. (2007). A brief Review On Correlates of Physical Activity and Sedentariness in Youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1241-1250.
- Varela-Moreiras, G., Alguacil Merino, L. F., Alonso Aperte, E., Aranceta Bartrina, J., Ávila Torres, J. M., Aznar Laín, S., . . . Garaulet Aza, M. (2013). Obesidad y sedentarismo en el siglo XXI:. *Nutrición hospitalaria*, 28, 1-12.

## 14. Anexos

---

### - ANEXO I

#### **Preguntas para los grupos focales con los padres y madres**

##### BLOQUE 1: CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROBLEMA

- 1.- ¿Qué entendemos por salud?
- 2.- ¿Qué entendemos por entorno saludable?
- 3.- ¿Qué papel juega la actividad física en la creación de entornos saludables?
- 4.- ¿Qué problemas o barreras tienen sus hijos para realizar la actividad física?, ¿Qué problemas o barreras tienen en la gestión del ocio?

##### BLOQUE 2: INFLUENCIA DE LA FAMILIA Y EL PAPEL DE LOS PADRES

- 1.- ¿Quién creéis que tiene la mayor responsabilidad para animar o promocionar la actividad física de vuestros hijos?
- 2.- ¿Cómo pensáis que vosotros como padres/tutores podéis influir de manera positiva sobre vuestros hijos para que hagan actividad física?
- 3.- ¿Crees que el hecho de practicar o no actividad física influye en que ellos la realicen? ¿Creéis que en la etapa actual (adolescencia) podéis ser un modelo para ellos?
- 4.- ¿Creéis que merece la pena cambiar los hábitos familiares/personales para contribuir a mejorar los niveles de actividad física de vuestros hijos y la gestión de un ocio activo?

##### BLOQUE 3: IDEAS O APORTACIONES PARA EL PROYECTO SIGUE LA HUELLA

- 1.- ¿Qué podemos hacer como padres en el contexto de Sierra de Guara para implicarnos en la promoción de la actividad física?
- 2.- ¿Tenéis ideas concretas que podríais aportar para el programa Sigue la Huella?
- 3.- ¿Queréis que revisemos juntos el mapa de actividades que se están preparando en el programa Sigue la Huella? Intentamos encajar vuestras aportaciones en ese programa. ¿Buscamos soluciones juntos?

- **ANEXO II**

**Diapositivas presentadas en la primera reunión informativa con las familias**

## Valoración del informe



**¿Qué podemos hacer  
como padres?**



### Participación en grupo de trabajo para trabajar la promoción de hábitos saludables



**Te necesitamos para entre  
todos dejar huella**



**"Para educar a un niño hace falta toda la tribu"**  
**(Proverbio Africano)**

- **ANEXO III**

**Diapositivas presentadas en la segunda reunión informativa con las familias**

**PRESENTACIÓN DE LAS IDEAS EXTRAÍDAS**

**NUESTRA PROPIA ACTIVIDAD FÍSICA COMO  
CONDICIONANTE**

- **REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS PADRES**

Estudios muestran que familias en las que los padres realizan actividad física tienen hijos hasta 6 veces más activos (7'2 chicos y 4'5 chicas)

- **RESPONSABILIDAD DE PROMOCIONAR LA ACTIVIDAD**

**FÍSICA DENTRO DE LA FAMILIA**

(PADRES PRACTICANTES Y NO PRACTICANTES)

**PRESENTACIÓN DE LAS IDEAS EXTRAÍDAS**

**FACTORES DETERMINANTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

- GESTIÓN DEL TIEMPO DE NUESTROS HIJOS (AYUDARLES)
- CONTROL DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS
- FOMENTO DE ACTIVIDADES EN GRUPO
- APOYO EXTERNO POR NUESTRA PARTE (ACUDIR A ACTIVIDADES...)



POTENCIAR AUTONOMÍA

**NUESTRO PAPEL DESDE LAS FAMILIAS**

**INFLUENCIA SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE NUESTROS HIJOS**

**PRIMERAS ACCIONES:**

- REUNIONES DEBATE
- PRESENTACIÓN DE LAS IDEAS EXTRAÍDAS
- INFORME

