



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA A TRAVÉS DE LA INFLUENCIA PARENTAL

Autor

Luis Mallén Acín

Director/es

Carlos Castellar y Francisco Pradas

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2017

Índice

RESUMEN	2
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3
MARCO TEÓRICO.....	4
ANÁLISIS DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PROPUESTA PARA UN EVENTO PROMOTOR DE ACTIVIDAD FÍSICA PADRES, MADRES E HIJOS/AS.....	17
OBJETIVOS.....	17
METODOLOGÍA	17
PREPARACIÓN Y DESARROLLO DEL EVENTO	24
RESULTADOS DEL ANÁLISIS	27
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DEL ANÁLISIS	35
CONCLUSIONES	36
LIMITACIONES DEL ESTUDIO (ANÁLISIS Y PROMOCIÓN)	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
ANEXOS	46
Anexo 1 “Ficha informativa del evento a las familias”	46
Anexo 2 Cuestionario evento * :.....	47

Promoción de la actividad Física a través de la influencia parental.

Promoting physical activity through parental influence.

- Elaborado por Luis Mallén Acín.
- Dirigido por Carlos Castellar y Francisco Pradas.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Diciembre del año 2017.
- Número de palabras: 14274.

RESUMEN

El cuerpo humano está biológicamente preparado para ser físicamente activo, sin embargo hoy en día no siempre se cumplen unos niveles básicos de realización de actividad física que garanticen nuestra salud. Es importante que desde temprana edad seamos físicamente activos y mantengamos unos buenos hábitos físicos a lo largo de nuestra vida, aprendiendo a disfrutar de esta práctica.

Este trabajo analiza la importancia de la adquisición de buenos hábitos físicos en el periodo de la niñez, mostrando los beneficios de tener unos buenos niveles de actividad física así como los factores que influyen en el comportamiento de dicha práctica. De igual manera se diseña un plan básico de promoción de la actividad física basado en un evento de práctica física conjunta entre padres/madres e hijos/as en el que además se analizaron los niveles de actividad de los participantes.

Palabras clave: actividad física, influencia parental, promoción.

ABSTRACT

Human body is biologically prepared to be physically active, but nowadays we not always reach basic levels of physical activity that guarantee our health. It is important that from an early age we were physically active and we maintain good physical habits throughout our lives, learning to enjoy this practice.

This essay analyzes the importance of acquiring good physical habits in childhood, showing the benefits of having good levels of physical activity and factors influencing in physical activity. In the same way a basic plan of promotion of physical activity is designed based on an event of physical activity between parents and children in which the levels of physical activity of participants were analyzed.

Key Words: Physical activity, parental influence, promotion.

INTRODUCCIÓN

El cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo. En otras palabras, nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano. A lo largo de la historia, la supervivencia de la especie humana ha dependido de la caza o de la recolección de alimentos, ocupaciones que exigían una actividad física prolongada e intensa. La mecanización y la tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas han hecho que el género humano sea menos activo físicamente que en cualquier otro momento de su pasado. Y lo estamos pagando con nuestra salud (Aznar & Webster, 2006).

Así comienza la guía para la promoción de la actividad física que el propio Ministerio de Sanidad y Consumo junto al de Educación y Ciencia publicaban en el año 2006, hace ya 11 años, y aun a día de hoy es un buen punto de partida. El ser humano necesita realizar actividad física para que no decaiga su salud, pero la reciente vida moderna en términos históricos ha hecho que la necesidad, y por tanto, la práctica de actividad física, baje a unos niveles peligrosos para el bienestar de las personas.

Con el objetivo de modificar el sedentarismo y crear mejores hábitos, es necesario generar un cambio de percepción a nivel global sobre la actividad física. Para ello es importante promover el tanto el disfrute estas actividades como sus beneficios, no solo a nivel físico o biológico sino también a nivel mental y social y de esta forma crear un verdadero sistema interconectado de promoción.

Se debe tener en cuenta que conseguir una promoción real y para todos de la actividad física no es una tarea fácil, ya que como veremos más adelante, explicar todos los entresijos del comportamiento de la práctica de actividad física es algo realmente complejo, teniendo en cuenta la cantidad de factores que influyen en los niveles de realización de dicha práctica. A pesar de la dificultad y hay que tener en cuenta que todos los agentes pueden ayudar a crear este sistema interconectado de promoción, generando actitudes positivas hacia la práctica de actividad física y aportando planteamientos para lograr que esta idea llegue a más gente.

A lo largo de este trabajo, en primera instancia se recopilan una serie de aspectos teóricos a tener en cuenta sobre todo lo que rodea a la práctica de la actividad física y la mejora de la salud a través de esta. Posteriormente se analizan varios estudios realizados sobre los factores influyentes y los modelos teóricos en los que se basan o han basado

los planes de promoción de actividad física. A continuación se explica un proyecto básico de promoción que consiste en el diseño de un evento padres/madres e hijos/as de práctica positiva de actividad física, basado en generar una experiencia positiva en los participantes que pueda servir de punto de partida para futuras prácticas autónomas. Finalmente se comentan los resultados de un estudio piloto sobre los niveles de actividad física de los participantes.

MARCO TEÓRICO

En este trabajo se busca analizar y fomentar la actividad física de modo que el disfrute de esta nos permita mejorar nuestra salud. Es necesario explicar inicialmente estos dos conceptos, la salud y la actividad física.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1946) al principio se entendía la salud como el opuesto a estar enfermo, es decir, la salud era entendida como “la ausencia de enfermedad o dolencia”. Sin embargo, esto cambió dos años después para ofrecer un entendimiento de la salud mucho más completo, que perdura hasta hoy, entendiendo como salud un estado de bienestar físico, mental y social (OMS, 1948). Este cambio de paradigma es muy importante, ya que de esta forma si se quiere buscar una mejora de la salud, no solo se ha de buscar unos beneficios a nivel físico, a nivel biológico, sino que la búsqueda de mejora en los aspectos psicológicos internos de la persona y en su bienestar social con el resto de personas también pasan a ser un aspecto importante si se quiere lograr una mejora completa y real del estado de salud de las personas.

A partir de estos planteamientos, ¿cómo puede lograr esto la actividad física? Una vez comprendido el concepto de salud es necesario aclarar algunos conceptos sobre actividad física. La actividad física es el concepto más simple y a su vez más abarcador, ya que de nuevo según la OMS entendemos por actividad física “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, es decir cualquier actividad motriz que aumente nuestro gasto calórico por encima de nuestro metabolismo basal.

Este concepto no debe confundirse con “ejercicio físico” ni con “deporte”, aunque ambos son un tipo de actividad física. El ejercicio físico es una actividad física

planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona (Aznar & Webster, 2006). Es decir, este tipo de actividad física es repetitiva y tiene una estructura enfocada en un objetivo concreto de mejora, obviando el valor intrínseco de la actividad y poniendo el objetivo en el beneficio que este aporta. El deporte por su lado se caracteriza por ser más reglado y disponer de federaciones y normativas propias.

Pero volviendo a la pregunta en sí, ¿realizar actividad física mejora la salud? ¿Qué evidencias existen de ello?. Ciertamente diversos estudios han analizado esta relación y de hecho la actividad física para el fomento de la salud se debatió en la 4ª conferencia de Promoción de la Salud, celebrada en Yakarta, Indonesia, en 1997 y fue considerada una de las diez prioridades para la promoción de la salud pública y uno de los retos de futuro más importantes (Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza & Generelo, 2015.)

Además existen tanto estudios que han investigado el impacto positivo de la actividad física en la salud, como estudios que han investigado las consecuencias de tener bajos niveles de actividad. Existen investigaciones que recalcan que para obtener beneficios en el control de peso y el estado físico en general y por lo tanto en la mejora de la salud, se recomienda una actividad física moderada y vigorosa (Biddle, Gorely & Stensel, 2004). De forma paralela tenemos otra variante de estos estudios donde se muestran que los bajos niveles de actividad física son una causa del rápido aumento del sobrepeso y la obesidad entre los jóvenes (Berkley, Rockett, Gillman, Frazier, Camargo & Colditz, 2000).

Siguiendo en esta línea encontramos los siguientes datos y efectos concretos de cómo afectan los niveles de actividad física según la OMS, sacado de una publicación de su página oficial (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>):

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- *Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;*

- *Mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.*

Como se ha podido ver los índices de actividad física influyen ampliamente al ser humano a nivel biológico, sin embargo, ¿puede la actividad física lograr una mejora completa de la salud?. Como se ha visto con anterioridad, para ello debería tener componentes de mejora intrapersonal, es decir que a nivel mental también logre un efecto beneficioso, y de igual manera a nivel social.

Hay autores que ponen esto de manifiesto, argumentando que la actividad física suele ejercerse interactuando con otras personas suponiendo una práctica social, haciéndola una experiencia personal vivida que nos permite conocernos mejor a nosotros mismos y a aceptar nuestras limitaciones (González, 2004). Es decir, la actividad física puede servir como medio para realizar además una práctica social donde la persona pueda interactuar con el resto de personas para así poder experimentar la actividad física de manera positiva a diferentes niveles. Además realizar dicha actividad ayuda al practicante a conocerse mejor a sí mismo, ser consciente de sus fortalezas y debilidades, aceptarlas, mejorar gracias a la práctica continua y superarse a sí mismo, consiguiendo una sensación de superación a nivel mental y logrando que la práctica de actividad física sea un benefactor completo de la salud de la persona.

Precisamente esa excesiva focalización de los beneficios de la actividad física a nivel biológico, unido a los bajos niveles de actividad física registrados que trataremos más adelante, ha hecho que autores pongan de manifiesto desde una perspectiva socio crítica que nos hemos encallado en un modelo de promoción de la actividad física ineficiente, excesivamente medicalizado, que trata la AF en términos de adecuada prescripción con una excesiva preocupación por la dosis idónea (Pérez Samaniego, 2014). Discursos como los de Balaguer (2013) ponen de manifiesto la necesidad de orientar una preocupación especial hacia los aspectos motivacionales: “La investigación sobre el clima motivacional ha abierto el camino para la promoción del bienestar a través de la participación deportiva”.

Como se ha visto la actividad física posee unos grandes beneficios para la salud de sus practicantes, sin embargo quizás es necesario un cambio en la manera de enfocar la actividad física. Es necesario conocer los beneficios directos intrínsecos de la práctica

de actividad física, su componente lúdico, su oportunidad de relación social, su poder como herramienta de implicación de la comunidad y dejar de anteponer esto a sus beneficios meramente físicos. Como bien plantean los autores Abarca-Sos et al. (2015, p. 156):

Desde nuestro punto de vista un problema importante en la promoción de la AF es la inversión de valores que con frecuencia se hace, al atribuir de forma genérica, beneficios a las actividades físico-deportivas. De esta manera escuchamos que «además» la práctica representa una importante oportunidad de diversión, relación social e implicación en la comunidad. Seguramente el enfoque más oportuno es reconocer que la AF puede tener «además» consecuencias beneficiosas para la condición física y para incrementar los niveles habituales de práctica moderada y vigorosa, por ejemplo.

Los beneficios que la actividad física aporta son el añadido a una experiencia positiva en sí misma.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente lo ideal sería que todas las personas realizaran actividad física de manera frecuente, sin embargo como se puede observar en los siguientes estudios de los niveles de actividad física de la población esto no es así, ni siquiera entre la población más joven.

El porcentaje de niños, niñas y jóvenes que presentan bajos niveles de actividad física (Currie, Roberts, Morgan, Smith, Settertobulte, Samdal, & Rasmussen, 2004) es una situación que inquieta a investigadores, profesionales y organizaciones preocupadas por la salud desde hace años.

Se pueden encontrar datos concretos de este descenso en estudios que afirmaban como ya los niños y las niñas de la década pasada gastaban aproximadamente 600kcal diarias menos que los niños y las niñas de mediados del siglo pasado (Boreham & Riddoch, 2001). La guía sobre la actividad física mencionada con anterioridad que los Ministerios de Sanidad y Consumo y Educación y Ciencia publicaban en 2006 ya numeraban una serie de factores que podían haber influido en este descenso:

- 1. Unas actividades de ocio más sedentarias, tales como ver la televisión, internet y los juegos de ordenador, que han sustituido al tiempo de juego en el exterior.*
- 2. Menos educación física en los centros escolares.*

- 3. Menos oportunidades para desarrollar un ocio activo.*
- 4. El aumento del transporte motorizado (por ejemplo, los coches), en especial al centro escolar.*
- 5. El incremento del grado de urbanización de pueblos y ciudades, que no promueve el transporte activo y seguro, como el realizado a pie o en bicicleta.*
- 6. El aumento de la mecanización en el seno de la sociedad (ascensores, escaleras mecánicas, etc.).*
- 7. La sobreprotección de los progenitores y la preocupación excesiva por la seguridad de los niños y niñas en el exterior (por ejemplo, el tráfico denso o el miedo a los extraños).*
- 8. Un entorno (hogar, centro escolar, sociedad) que no promueve la actividad física (por ejemplo, los padres y madres obesos e inactivos).*

Como se puede apreciar esta bajada en los niveles de actividad física se debe principalmente a que la situación de hoy en día a cambiado conforme a como se vivía hace 50 años, haciendo menos necesaria la actividad física. Por ello es necesario promover la actividad física como una experiencia positiva que quiera hacerse por lo positivo que es y ya no tanto por esa necesidad u obligatoriedad que antes existía en mayor medida.

En esta última década se ha investigado mucho sobre la promoción de la actividad física en todos sus ámbitos y sin embargo estudios más recientes siguen marcando un déficit en los niveles de actividad de los niños y jóvenes.

Estos estudios siguen mostrando disminuciones de práctica de AF en la infancia, problema que se acrecienta en los niveles de AF de los adolescentes (Brettschneider & Naul, 2007; Currie, Gabbain, Godeau, Roberts, Smith, Currie, Pickett, Richter, Morgan & Barnekow, 2008; Knuth & Hallal, 2009). Algunos estudios afirman que directamente los niveles de actividad física de los jóvenes en general son insuficientes para mantener un nivel de salud aceptable (Andersen, 2009).

Estos resultados se aprecian tanto en Estados Unidos (EEUU) (Troiano, Berrigan, Dodd, Masse, Tilert & McDowell, 2008) como en Europa (Riddoch, Bo Andersen, Wedderkopp, Harro, Klasson-Heggebo, Sardinha, Cooper & Ekelund, 2004) e

incluidos, por supuesto, los adolescentes españoles (Abarca-Sos, Zaragoza, Generelo & Julián, 2010; Generelo, Zaragoza, Julián, Abarca-Sos & Murillo, 2011; Murillo, 2013).

Es necesario plantear unos buenos modelos de promoción de la actividad física en los más pequeños, con el fin de que crezcan con unos buenos hábitos físicos y sean autónomos en su práctica física durante su vida adulta. Diversos estudios refuerzan esto afirmando como los hábitos físicos adquiridos durante edades tempranas pueden perdurar durante la edad adulta (Malina, 2001; Telama & Yang, 2000; Tammelin, Nayha, Hills & Jarvelin, 2003; Vanreusel, Renson, Beunen, Claessens, Lefevre, Lysens & Eynde, 1997)

Para lograr esto, es necesario responder las preguntas: ¿a qué se debe el comportamiento de la actividad física? ¿Qué es lo que marca que se haga en mayor o menor medida? La actividad física es un comportamiento que ha sido objeto de análisis de numerosos estudios sobre todo en los últimos tiempos. Dado que es un comportamiento influenciado por numerosas variables (Van Der Horst, Paw, Twisk & Van Mechelen, 2007) una gran cantidad de estudios utilizando diferentes teorías y modelos han intentado dar justificación al comportamiento de la práctica de actividad física.

En muchas ocasiones la actividad física se presenta relacionándola con la salud. Por ello unos de los primeros estudios que daban una explicación al comportamiento de la práctica de la actividad física eran los modelos teóricos que buscaban explicar los comportamientos dirigidos a la protección de la salud. Estos eran el Modelo de las Creencias sobre la Salud (Maiman & Becker, 1974) y la Teoría de la Acción Razonada (Ajzen & Fishbein, 1980). Ambos postulaban que al anticipar una consecuencia negativa para la salud surgía el deseo de evitar esta consecuencia o de reducir su impacto creando conductas de autoprotección (Generelo, Zaragoza & Julián, 2014); es decir, llevaremos a cabo conductas que nos eviten aquello que pensamos que nos pueda dañar; por ejemplo si la obesidad puede provocar diversos problemas para la salud y un individuo es consciente de ello, puede anticiparse a esta consecuencia y desear llevar a cabo conductas de autoprotección ante esto, como por ejemplo aumentar sus niveles de actividad física con el fin de evitar esta consecuencia negativa. Otro punto a tener en cuenta en estas teorías es que también se afirmaba que los efectos positivos esperados de esta reducción del riesgo serán contrapuestos a los costes esperados de dichas acciones de autoprotección (Generelo et al., 2014) (si en el caso anterior un sujeto asume que los costes de disminuir sus niveles de obesidad haciendo actividad física son

mayores que dicho efecto positivo de disminución de la obesidad, es posible que decida no llevar a cabo esta conducta de autoprotección de la salud). Además en dichos modelos y bajo este mecanismo se afirmaba poder realizar cálculos de probabilidad relativa de llevar a cabo una acción de protección en determinados individuos o grupos (Generelo et al., 2014).

Por otro lado, diversos autores (Hagger, Chatzisarantis & Biddle, 2001) señalan dos referentes en la explicación del comportamiento de práctica de actividad física, la teoría Socio-Cognitiva o de la Auto-eficacia de Bandura (Bandura, 1977) y la teoría de la conducta planificada (Ajzen, 1991). En la primera se hace referencia a la auto-eficacia, es decir, lo que marcará que un sujeto decida practicar actividad física será su estimación de probabilidades de éxito en la misma. Si el sujeto anticipa resultados positivos, la posibilidad de que decida ejecutar la actividad es alta; de igual manera si el sujeto estima que no es eficaz en la tarea y anticipa resultados negativos tenderá a evitar dicha actividad. La segunda teoría por su lado habla de la conducta planificada, en la que el autor señala que el comportamiento de práctica de actividad física está condicionado a la actitud de realizarla, a las creencias normativas y al control conductual percibido (Generelo et al., 2014); es decir, lo que influye al sujeto a la hora de decidir llevar a cabo actividad física es la percepción que tiene de lo que la sociedad considera que él debe hacer.

Otro de estos modelos explicativos acuñados desde hace tiempo es el modelo de “Valor de las Expectativas”, en inglés “Expectancy Value Model” con siglas “EVM” (Eccles, Adler, Futterman, Goff, Kaczala, Meece, & Midgley, 1983). Para este modelo los autores señalaron varios y diversos aspectos que según ellos podían influir en el comportamiento de la práctica de actividad física, tales como el valor que tiene dicha actividad para el sujeto que tiene que decidir si realizarla, las expectativas de éxito o fracaso de sí mismo en dicha actividad, las atribuciones causales y otras influencias sobre la interpretación de su ejecución (es decir cómo ha interpretado sus ejecuciones del pasado y a que experiencias las ha unido), la socialización de género (la influencia de lo normativo para el género al que perteneces) y las creencias y conductas de los otros significativos (qué opinan y cómo actúan respecto a la práctica de la actividad física en este caso los agentes influenciadores de la persona). (Generelo et al., 2014).

Otra teoría más actual que las anteriores y que de hecho a día de hoy está siendo utilizada en relación a la actividad física es la teoría de la Autodeterminación (SDT)

(Ryan & Deci, 2000). Esta teoría estudia los procesos motivacionales de las personas y afirma que para conseguir que un individuo realice actividades de manera autodeterminada (es decir con un grado máximo de reflexión e implicación sobre la misma) es necesario crear una motivación intrínseca en esta, punto muy importante en los estilos de promoción de la actividad física actuales. Los autores señalan que el ser humano tiene tres necesidades psicológicas innatas:

- Competencia: La necesidad de controlar lo que hacemos y experimentar el dominio de nuestras habilidades para sentirnos capaces.
- Autonomía: La necesidad de dirigir nuestras acciones y nuestra vida nosotros mismos.
- Relación: La necesidad de estar conectados con otras personas.

Es necesario cubrir estas necesidades en el desempeño de una actividad, en este caso la práctica de actividad física, de manera que los sujetos puedan desarrollar una motivación intrínseca por esta actividad que les ayude a realizarla de manera eficaz, duradera y autónoma.

Continuando con los modelos de comportamiento, existe uno que fue concebido concretamente para la comprensión de la práctica de actividad física en la población juvenil, el denominado “Youth Physical Activity Promotion Model” desarrollado por Welk (1999). Este modelo marcaba una distinción entre los posibles determinantes que podían influir en esta práctica y los agrupaba en factores de la siguiente manera:

- Factores que predisponen a realizar actividad física: el sujeto juzga si merece la pena (beneficios y costes percibidos de la actividad, nivel de disfrute esperado, etc.) y el sujeto se juzga a sí mismo conforme a la actividad (percepción de competencia, auto-eficacia y auto-concepto físico).
- Factores que facilitan la práctica física: la condición física propia, la accesibilidad a dichas prácticas, el entorno, etc.
- Factores que refuerzan: influencias de los otros significativos.
- Factores demográficos: edad, género, estatus socioeconómico y cultura.

Por último es necesario hablar del modelo Socio-Ecológico de Spence y Lee (2003), ya que muchos estudios en la actualidad están utilizando esta perspectiva de trabajo, señalando que la actividad física está influenciada por la interacción entre aspectos

ambientales y factores biológicos y psicológicos (Bauman, Reis, Sallis, Wells, Loos, Martin & Lancet, 2012). Lo destacable de los modelos de promoción de actividad física basados en este modelo es el peso que le da a la interacción entre los agentes influyentes, por ello para lograr una promoción de la actividad física entre los más jóvenes bajo los conceptos que este modelo trabaja, es necesario lograr un sistema organizado de promoción en la que todos sean partícipes y cooperantes. En este sistema sería necesario comenzar a nivel comunitario creando un marco de promoción global y favoreciendo la coordinación entre las oportunidades de práctica de actividad física de la comunidad junto al centro escolar. A nivel organizativo del centro escolar se necesitaría crear oportunidades de práctica en diferentes ámbitos y relacionarlos entre sí (durante educación física, tutorías, recreos, días especiales, etc.). Igualmente sería necesario promover la figura de un coordinador de centro, que sirva como referente para la organización de estas actividades, unido a la creación de una interdisciplinariedad entre las áreas, recordando de diferentes maneras lo importante de la actividad física (y no solo durante el área de educación física). A nivel individual es necesario llevar a cabo unas medidas para fortalecer los conocimientos, las habilidades y las actitudes del alumnado para la mejora de su salud, comenzando por el empoderamiento de éstos, haciéndolos partícipes y dejándoles proponer medidas, ideas y soluciones. En este sentido es necesaria una concienciación y una práctica inclusiva, orientada al disfrute y a la mejora de la competencia percibida. Por último a nivel social, y de igual manera interactuando con el resto de ámbitos, es necesario que se perciba un apoyo por parte de los diferentes agentes (familia, amigos, entrenadores, profesorado, etc.), mostrando una actitud positiva hacia la actividad física.

Una vez repasados los principales modelos teóricos que se han utilizado y utilizan a día de hoy para intentar dar explicación al comportamiento de la práctica de actividad física, es necesario profundizar en los factores concretos que pueden afectar a esta práctica en edades tempranas. Estos van a ser agrupados en factores individuales, sociales y ambientales.

Dentro de los factores individuales, Spence y Lee (2003) señalan que los factores intra-individuales son los atributos individuales, las creencias y las actitudes y comportamientos.

En relación a los atributos individuales, factores biológicos como la edad y el género están estrechamente relacionados con la actividad física (Van Der Horst, Paw, Twisk &

Van Mechelen, citado en Generelo et al., 2014) afectando a los niveles de actividad y al tipo de actividad. Otros factores relativos al estado físico como la cantidad de grasa corporal se relaciona de manera inversa a los niveles de actividad física, mientras que factores ligados a una buena condición física como la capacidad aeróbica se relacionan de manera directa con mayores niveles de actividad física (Ortega, Ruiz & Castillo, 2013).

Pasando a los factores psicológicos, autores señalan que las creencias y actitudes tienen un gran peso en la explicación del comportamiento de práctica de actividad física (Van Der Horst, Paw, Twisk & Van Mechelen, citado en Generelo et al., 2014). De este modo, bajas puntuaciones en barreras percibidas (e.g., no tengo suficiente tiempo), la auto eficacia, el auto concepto físico y variables de su constructo como percepción de competencia deportiva, motivación, autonomía percibida o disfrute son las variables más relevantes que se han relacionado positivamente con la práctica de actividad física (Biddle, Braithwaite, & Pearson, citado en Generelo et al., 2014, p. 86).

Por último, comportamientos sedentarios y nocivos para la salud han sido relacionados negativamente con la práctica de actividad física (Van Der Horst, Paw, Twisk & Van Mechelen, citado en Generelo et al., 2014). Por ejemplo según dichos autores, el tabaquismo emerge como uno de los factores de influencia negativa para la actividad física (Van Der Horst, Paw, Twisk & Van Mechelen, citado en Generelo et al., 2014). Esto quiere decir que los malos hábitos no solo dañan la salud directamente, sino que además influyen de manera negativa en la adquisición de hábitos saludables como puede ser la práctica de actividad física, dañando la salud también indirectamente. Además en relación a los comportamientos sedentarios relacionados con las nuevas tecnologías, se dice que estos desplazan el tiempo de actividad física, sin embargo existe cierta controversia ya que hay estudios que apuntan a este hecho (Loucaides, Jago & Theophanous, 2011), mientras que otros señalan que son comportamientos independientes (Leech, McNoughton & Timperio, 2014).

Es necesario tener en cuenta que cada persona es diferente y asimila las ideas y experiencias de forma propia, por lo que es complicado realizar una promoción perfecta y general para todos. De cualquier manera lo importante es que los niños y las niñas confíen en sus competencias y disfruten realizando las actividades que elijan, intentado que sean experiencias placenteras y motivadoras, haciendo que aumenten las

probabilidades de que continúen organizando su vida futura y adulta de forma activa (Kohl & Hobbs, 1998).

Finalizando así con los factores individuales y entrando en los factores sociales que afectan a la práctica de actividad física en niños y adolescentes, estos se agrupan en las influencias que ejercen sus iguales (compañeros/as, primos, amistades, etc.), la influencia de personas adultas (padres/madres, profesores, entrenadores, etc.) y la influencia de los modelos de rol (por ejemplo atletas profesionales famosos) (Treiber, Baranowski, Braden, Strong, Levy & Knox 1991; Kohl & Hobbs, 1998; Sawka, McCormack, Nettel-Aguirre, Hawe & Doyle-Baker, 2013). Cabría añadir aquí un último agente socializador que sería el estatus socioeconómico de la familia, sobre todo lo concerniente al estatus laboral y el nivel de ingresos familiares, ya que estudios han marcado una asociación positiva entre la actividad física y estos factores (Ferreira, Van der Horst, Wendel-Vos, Kremers, Van Lenthe & Brug, 2007).

Centrándonos en los detalles de la influencia que ejercen los padres y las madres en el comportamiento de la actividad física de sus hijos e hijas, se pueden encontrar estudios que afirman que estos constituyen una fuerte influencia sobre los niveles de actividad física de los niños y niñas, y sobre otras conductas relacionadas con la salud (Sallis, Prochaska & Taylor, 2000; Trost, Sallis, Pate, Freedson & Taylor, 2003; Krahnstoever Davison, Francis & Birch, 2005). Para empezar teniendo en cuenta únicamente los valores de actividad física de padres y madres en relación a los niveles de actividad física de sus hijos e hijas, estudios que han utilizado métodos objetivos (como la acelerometría) han observado unas asociaciones significativas entre ambos valores (Moore, Lombardi, White, Campbell, Oliveria & Ellison, 1991; Kalakanis, Goldfield, Paluch & Epstein, 2001; Freedson & Evenson, 1991), por lo que se observa que la figura de los padres y las madres como modelos de conducta en este comportamiento es un aspecto a tener en cuenta. Estudios de autores españoles lo corroboran, señalando como la práctica deportiva de los padres y madres está relacionada con la práctica deportiva de los hijos hijas (Mendoza, Ságrera, & Batista, 1994; Casimiro 2000), asimismo afirmando que los padres y madres deportistas tienen hijos más afines a practicar actividad física.

Sin embargo la influencia de los padres y madres no solo influyen en sus hijos como modelos, sino que también hay estudios que afirman que si los padres y madres tienen una actitud positiva hacia la actividad física, presentan más probabilidades de

proporcionar un respaldo y una motivación a sus hijos o hijas, los cuales, a su vez, tendrán más probabilidades de ser físicamente activos (Gustafson & Rhodes, 2006). De nuevo estudios realizados en España corroboran estas afirmaciones sobre la importancia de la actitud positiva de los padres y madres respecto a la actividad física y como puede influir en la percepción de sus hijos sobre esta (Ruiz, García & Hernández, 2001). Es necesario apuntar que no es lo mismo que los padres consideren correcto que sus hijos realicen algún tipo de deporte escolar, a que los padres y madres muestren ellos mismos una actitud positiva y se animen a realizar actividad física.

Ya sea como modelos o como brindadores de apoyo, que los padres también sean activos físicamente y muestren así una actitud positiva sobre la actividad física es un factor a tener en cuenta y sobre el que más adelante se plantea el evento de promoción de actividad física.

Recuperando el hilo anterior, todavía falta tratar las influencias sobre los niveles de actividad física agrupadas en factores ambientales.

Como Ferreira et al. (2007) muestran, estos factores se dividen en factores microambientales (relación directa entre entorno y persona, por ejemplo el centro escolar o el barrio donde se resida) y factores macroambientales de índole más amplio como por ejemplo la climatología.

Algunos autores señalan que la intervención desde los centros escolares es la forma más eficaz para aumentar la actividad física, mejorar la aptitud y habilidades motoras y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares (Atkin, Gorely, Biddle, Cavill & Foster, 2011). Se han implementado intervenciones desde la Educación Física y a partir de programas y actividades no curriculares, como el tiempo de recreo y la promoción del transporte activo (Murillo, 2013), destacando (como se remarcaba anteriormente) la importancia de la interacción entre todos los agentes influenciadores que participan para lograr una promoción real.

Un estudio relacionado con los factores influyentes de las ciudades y los barrios en la práctica de la actividad física (Ding, Sallis, Kerr, Lee & Rosenbert, 2011) señaló una serie de aspectos que influían positivamente con los niveles de actividad física (presencia de parques, densidad residencial, conexión entre las calles, posibilidad de andar, estructuras de seguridad para el peatón, seguridad y vegetación); así como una serie de aspectos que influían negativamente (tráfico y desorden público).

Pasando a los factores macro ambientales, se podría decir que no se encuentran grandes diferencias en los niveles de actividad entre entornos urbanos y rurales, si bien hay estudios (Loucaides, Chedzoy & Bennett, 2004) que señalan que durante el invierno los adolescentes de áreas urbanas son significativamente más activos que en áreas rurales, mientras que en verano ocurre lo contrario. De hecho según estudios recientes (Aibar, Bois, Generelo, García Bengoechea, Paillard & Zaragoza, 2013) la climatología puede ser relevante a la hora de comprender los niveles de actividad física de la población adolescente, proporcionando datos como que por cada incremento de 10° C en la temperatura, el tiempo de actividad física moderada y vigorosa se incrementa 5.30 minutos y que por el incremento de 10 mm acumulados de precipitaciones la AF de los adolescentes descendían 3.30 minutos.

La cantidad de modelos y factores a tener en cuenta si se quiere hablar de conseguir una promoción real de la actividad física hace que para crear un verdadero proyecto de promoción se necesite formar una gran estructura de agentes influenciadores, todos ellos conectados y apuntando hacia la dirección de promover el disfrute por actividad física. Teniendo esto en cuenta y valorando mis posibilidades reales se prefirió concretar el proyecto de promoción en la mejora de uno de los factores influyentes (la influencia de los padres y madres) mediante una práctica basada en la experiencia positiva. Como se ha visto con anterioridad, tanto que los padres realicen actividad física (Moore et al., 1991; Kalakanis et al., 2001; Freedson & Evenson, 1991) como que contemplen la actividad física como algo positivo (Gustafson & Rhodes, 2006; Ruiz et al., 2001) es algo que influye positivamente en los niveles de actividad de sus hijos e hijas.

Dado que el tiempo que se dispone en este curso académico no facilita la posibilidad de elaborar un plan de promoción completo, este trabajo se basa en crear una experiencia positiva tanto para padres y madres como para sus hijos e hijas, en la que puedan compartir los beneficios de la actividad física de manera conjunta, intentando llegar hasta ellos mediante el sencillo disfrute por la actividad física impulsado por la relación padre/madre – hijo/a, y no tanto por realizar hincapié en los beneficios de dicha actividad. De esta manera quizás se puedan intuir las bases para que ambos quieran repetir experiencias similares y realicen más actividades físicas en familia, haciendo que además aumente su interés por la actividad física en general. Es decir, este trabajo resulta más un apoyo para planes de promoción más grandes, al intentar mejorar la

relación de uno de los agentes influenciadores con la actividad física, que un trabajo de promoción en sí mismo.

Por último destacar que se aprovechará dicho evento para una recogida de datos sobre los niveles de actividad de los participantes y sus opiniones sobre el evento para su posterior análisis.

ANÁLISIS DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y PROPUESTA PARA UN EVENTO PROMOTOR DE ACTIVIDAD FÍSICA PADRES, MADRES E HIJOS/AS

OBJETIVOS

1. Utilizar un evento promotor de actividad física padres, madres e hijos para promocionar la actividad física en familia desde una experiencia positiva y reflexiva.
2. Conocer y analizar el nivel de implicación de los padres y las madres en la actividad física conjunta con sus hijos, en las familias de los alumnos de 3º y 4º de primaria del CEIP Pedro J Rubio, así como sus niveles de actividad física.

METODOLOGÍA

La población objeto de estudio de esta investigación y promoción sobre la actividad física está formada por 31 alumnos voluntarios de 3º y 4º curso de Primaria (8 - 10 años) del CEIP Pedro J. Rubio (Huesca) y sus respectivos padres y madres, durante el curso escolar 2016/2017.

Para llevar a cabo la parte práctica de este trabajo, se llevó a cabo un evento de promoción de la actividad física al que se invitó a dichos alumnos y padres y madres, (todo ello gracias a la colaboración del Pedro J. Rubio que proporcionó las instalaciones y el material necesario y gracias la ayuda de conocidos que se prestaron en calidad de voluntarios para la organización y desarrollo de dicho evento). Por otro lado se llevó una recogida de datos de los participantes para un estudio de los mismos, utilizando como material de recogida un cuestionario *ad hoc*, utilizando ítems sencillos sobre sus niveles de actividad física y sus experiencias conjuntas de actividad física. Este

cuestionario se rellenaba conforme los participantes iban acabando las pruebas y en presencia del examinador. Cabe destacar que toda la jornada se llevó a cabo fuera de horario escolar.

En lo referente al evento, el objetivo ha sido trabajar la relación entre los miembros familiares y actividad física, mediante una serie de actividades físicas sencillas aptas para todos y de carácter lúdico. El objetivo era servir como punto de partida para que ambos comprendieran los efectos y beneficios de la actividad física y concienciarlos para una futura práctica autónoma. Los agrupamientos para el desarrollo de la prueba por tanto consistían en parejas padre/madre e hijo/hija que debían completar pruebas en ocasiones solos o en ocasiones formando equipo con otras parejas.

Teniendo en cuenta los medios disponibles (número de ayudantes voluntarios, poca experiencia en la supervisión de eventos de características similares, instalaciones, etc.) se decidió invitar únicamente a las familias de los alumnos de 3º y 4º. Se repartió una hoja informativa que los alumnos debían recortar y rellenar en caso de que vinieran, para realizar una estimación de los participantes. Estas hojas se las darían al profesor de educación física y éste me las daría a mí. (ANEXO 1 “Ficha informativa del evento a las familias”). También se les daba al alumnado la opción de venir si querían vivenciar el evento y sus padres no podían, haciendo pareja con un alumno en su misma situación o formando pareja con algún miembro de otro equipo que no estuviera haciendo nada en ese momento. Sin embargo a estos alumnos no se les pasaría el cuestionario de recaudación de datos.

Al final el evento contó con un total de 31 parejas participantes más 4 alumnos que vinieron sin sus padres, todos ellos con características comunes y sin necesidad de adecuar las pruebas de manera especial a ninguno de ellos.

Como ya se ha comentado con anterioridad, para el desarrollo del evento se agruparon a los participantes por parejas padre/madre e hijo/a. Estas parejas eran libres de elegir cualquier prueba disponible ya que el evento seguía una forma de *gymkana*, las pruebas eran desafíos sencillos a completar por la pareja, todo ello sin un orden preestablecido, únicamente esperando a la posible fila que hubiera en cada una. Estas pruebas podían superarse de manera normal o a “*nivel pro*” que consistía en superar la prueba

cumpliendo además con una dificultad añadida (específica de cada prueba). Dichas pruebas fueron las siguientes:

- *Equilibrios con cuchara*: El padre o la madre junto a su hijo o hija van cogidos de la mano y con el mango de una cucharilla en la boca, entonces se les coloca una pelota de ping pong o una canica en la base de la cuchara. Deben caminar por un circuito sin soltarse la mano y sin que se les caiga la pelota, en caso contrario debían colocarse en la fila y volver a empezar la prueba. *Nivel pro*: completarlo antes de medio minuto.

- *Alley oop*: Los miembros de la pareja deben realizar el conocido recurso del baloncesto llamado “alley oop” donde uno de los dos pasa el balón cerca de la canasta y el otro debe capturar el balón en el aire y tirar a canasta antes de pisar el suelo. Para completar la prueba de manera normal se puede recibir y tirar desde el suelo, para conseguir superar el *nivel pro* es necesario recibir y tirar en el aire.

- *Gol sin que bote*: desde fuera del área en una portería de fútbol sala, un miembro de la pareja debe elevar el balón del suelo (sin utilizar las manos) y pasarla al compañero sin que toque suelo para que este marque dentro de la portería (no hay portero). Esta actividad puede ser completada a *nivel pro* si se consigue marcar gol con la cabeza; o en nivel normal si se prefiere marcar con la parte del cuerpo que sea más cómoda.

- *Datchball, muerte súbita*: en un espacio delimitado emulando un campo de juego de datchball, una pareja se coloca en un campo con una pelota cada uno ya en la mano, y otra pareja en el otro lado del campo de igual manera. A la señal del encargado de la prueba, tienen que lanzar las pelotas a la pareja rival y esquivar la que les lancen, teniendo únicamente un tiro cada persona y una vez han tirado los cuatro se acaba el enfrentamiento. Si la pelota les toca y cae al suelo estarán eliminados. Si cualquiera de las dos parejas consigue eliminar al menos a uno de sus dos rivales, pasan la prueba y pueden dirigirse a otra. Por otro lado si una de las dos parejas (o las dos) fallan ambos tiros, no pasarán la prueba y deberán volver a la fila y repetir la prueba para superarla. *Nivel pro*: si además de pasar la prueba, ambos miembros evitan ser eliminados; o se consigue eliminar a los dos miembros de la pareja rival se obtiene el nivel pro en esta prueba.

- *Acrosport*: Las parejas participantes deben formar grupos más grandes colaborando con al menos una pareja más. Su objetivo es formar una figura de Acrosport y

aguantarla durante 5 segundos mientras el encargado de la prueba puede (sin tocar) molestar a los integrantes para que pierdan su concentración. *Nivel pro*: realizar una figura de 6 o más, uniéndose 3 o más parejas en una sola figura.

- *Lazarillo*: a un miembro de la pareja se le tapan los ojos con un pañuelo y se le entrega una ficha de juego que guarda en su mano (en este caso se utilizaron fichas de 1x1 cm de un juego de mesa del 5 en raya, pero valdría cualquier objeto de dimensiones parecidas), el otro miembro de la pareja debe guiarlo con señales auditivas para que camine entre dos cuerdas sin pisar o salirse del recorrido creado, y colocar al final la ficha dentro de un bol. El encargado de la prueba para evitar las trampas puede modificar el recorrido una vez el miembro de la pareja se haya colocado el pañuelo. El recorrido ha de completarse antes de 40 segundos. *Nivel Pro*: completarlo antes de medio minuto.

- *Cruzar el río*: esta vez por tríos de parejas (6 personas mínimo) utilizando ladrillos de plástico, todos los integrantes del equipo deben pasar de un punto a otro sin tocar el suelo (utilizando los ladrillos moviendo los del final hacia delante). La prueba ha de realizarse antes de 30 segundos. *Nivel pro*: completarla antes de 20 segundos (para lograrlo las parejas que lo deseen pueden repetir la prueba si han pensado una estrategia más efectiva).

Para qué cada pareja participante pudiera llevar un registro de las pruebas superadas se les entregaba al principio del evento el siguiente cuadernillo a rellenar.

Tabla 1: Cuadernillo de registro de pruebas superadas entregado a los participantes.

Nombre del equipo:	RETO SUPERADO	NIVEL PRO
Equilibrios con cuchara		
Alley oop		
Gol sin que bote		
Datchball, muerte súbita		

Acroport		
Lazarillo		
Cruzar el río		

Cada vez que una pareja consiguiera pasar una prueba se anotaría que dicho reto ha sido superado, y de igual manera si dicha prueba ha sido superada en *nivel pro*. El evento y la disposición de las pruebas están diseñados para que en todo momento la pareja decida qué prueba prefiere hacer, y si quiere repetir alguna para conseguir el nivel pro, únicamente teniendo que esperar a la posible fila de espera de cada prueba. El objetivo que se les daba a los participantes era que completasen todas las pruebas.

Para el correcto desarrollo y entendimiento de cada prueba, se pidió ayuda a compañeros de carrera que acudieron en calidad de voluntarios. El evento comenzó con un agradecimiento a los asistentes y una explicación rápida del funcionamiento del evento en general y cada prueba en concreto; sin embargo cada prueba contaba con uno de estos compañeros de carrera que explicaban cualquier duda o repasaban lo que había que hacer si alguien no se había quedado con la explicación. También eran los encargados de decidir si las parejas habían pasado sus pruebas con éxito o no.

El evento no tenía tiempo límite ya que las instalaciones utilizadas no eran las principales y se podía disponer de estas durante un tiempo más que suficiente, pero tenía una duración estimada de hora y media que fue lo que aproximadamente duró.

Conforme las parejas iban acabando se les pedía que rellenasen el cuestionario mencionado anteriormente sobre sus niveles de actividad física y sus experiencias conjuntas entre padres/madres e hijos/as. Dicho cuestionario constaba de una parte común que la pareja debía responder en consenso, y una parte individual donde el padre o la madre tenían su propia respuesta al igual que su hijo o hija la suya propia también.

En cuanto a la parte común del cuestionario, esta constaba de dos ítems. El primer ítem buscaba por un lado recaudar información sobre las actividades físicas en familia más

recurrentes y por otro lado el tiempo que hacía desde que practicaron alguna actividad en familia.

1. ¿Cuál es la última actividad física que habéis realizado juntos y hace cuánto fue?

Nuestra última actividad realizada de manera conjunta fue_____

La última vez que realizamos actividad física de manera conjunta fue hace:

- Menos de una semana.
- Entre una y dos semanas.
- Entre dos semanas y un mes.
- Entre un mes o dos.
- Más de dos meses.”

El siguiente ítem buscaba analizar el punto de vista de los participantes en relación a lo que ellos consideraban el mayor impedimento experimentado por ellos mismos a la hora de poder realizar actividad física conjunta más a menudo.

2. ¿Según vuestra experiencia, cuál ha sido el mayor impedimento para la realización de actividad física conjunta entre padres e hijos?

- Falta de tiempo, horarios no muy compatibles, obligaciones de cada uno.
- Diferentes gustos.
- No haberse planteado la posibilidad de hacer actividad física juntos.
- Otro:

Tras estos dos primeros ítems respondidos de manera común, se pasaba a la parte individual donde cada miembro de la pareja tenía su propia respuesta.

El primer ítem de esta parte era el número tres del cuestionario y analizaba la opinión de los participantes sobre el evento, si les había gustado o no y (a modo de respuesta libre) por qué les había gustado o disgustado. De esta manera se buscaba por un lado analizar lo que cada uno había extraído positiva o negativamente del evento, y por otro hacer reflexionar a los participantes de los beneficios de la actividad física conjunta.

3. ¿Te ha gustado el evento? ¿Por qué?

Respuesta hijo/a:

Respuesta madre/padre:

El siguiente ítem consistía en comprobar la frecuencia semanal con la que el padre o la madre participantes y el hijo o la hija realizaban actividad física autónoma, es decir sin tener en cuenta la actividad física obligada como la hora de educación física o las horas de trabajo si éstas eran de carácter físico. De esta manera se podía observar si había alguna relación o tendencia entre la actividad física de los padres y madres con la de sus hijos e hijas.

4. ¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física en tu tiempo libre?

Respuesta hijo/a:

- ☐ Más de tres veces por semana.
- ☐ Entre dos y tres veces por semana.
- ☐ Alguna vez.
- ☐ Nunca o casi nunca.

Respuesta madre/padre:

- ☐ Más de tres veces por semana.
- ☐ Entre dos y tres veces por semana.
- ☐ Alguna vez.
- ☐ Nunca o casi nunca.

El siguiente ítem era el número cinco y marcaba el final del cuestionario y del evento con una pregunta cuyo punto fuerte es la sencillez, pues pregunta al participante si le gustaría poder realizar ejercicio con su hijo/a o padre/ madre, esperándose seguramente una respuesta afirmativa que buscaba hacer valer la idea de que si ambos quieren siempre se puede buscar un hueco para disfrutar de actividad física en familia.

5. ¿Os gustaría poder realizar alguna actividad física de manera conjunta más a menudo?

Respuesta hijo/a:

Respuesta madre/padre:

Si habéis respondido que sí, ¡ánimo y buscad el tiempo para ello!

En el Anexo 2 “Cuestionario del evento” se puede observar el cuestionario completo.

PREPARACIÓN Y DESARROLLO DEL EVENTO

Para organizar el evento, primero se contactó con la secretaría del CEIP Pedro J. Rubio para comentarles que era lo que quería llevar a cabo y si sería posible realizarlo en las fechas que solicitaba, haciendo uso de sus instalaciones y material, cosa que el centro aceptó. Posteriormente se contactó con el profesor de educación física para comentar con él el funcionamiento del evento y pedirle si podría explicárselo a los alumnos de manera resumida y pasarles la hoja informativa (Anexo 1 “Hoja informativa”) de estimación de participantes a sus clases de 3º y 4º, para que estos las rellenaran con sus padres y las devolvieran. Este paso fue más complicado de lo esperado, ya que las hojas eran devueltas varios días después en vez de en las siguientes clases de educación física, por lo que no se obtuvo una estimación rápida de los participantes. Por suerte el evento había sido fechado con bastante tiempo de preparación por lo que tampoco supuso demasiado problema.

Considerando la naturaleza del evento se concluyó que sería poco eficaz intentar realizarlo de manera individual, por lo que se buscaron diferentes apoyos de posibles colaboradores. Se invitó a participar como colaboradores a los profesores del propio colegio pero al final bastó con siete compañeros de carrera y amigos que se prestaron a ayudar para la realización del evento. Para facilitar la organización se asignó a cada uno de ellos una prueba del evento y se les envió un pequeño guión de sus funciones y de lo que se iba a llevar a cabo.

Al acercarse las fechas surgió un imprevisto ya que secretaría nos informó de que al final no se iba a poder contar con las instalaciones principales, por lo que se tuvo que adaptar el material y alguna característica de las pruebas, tarea que no resultó muy complicada gracias a los conocimientos prácticos adquiridos durante la carrera. Esta adaptación consistió en reorganizar la distribución espacial inicial pensada para las pruebas, quedando estas un poco menos separadas unas de otras al pasar a una zona más pequeña. Además pruebas concretas sufrieron una pequeña modificación como por ejemplo en vez de usar una portería y el punto de penalti que se había seleccionado primeramente, utilizar el espacio entre dos árboles y una cuerda para marcar la zona de tiro (esta adaptación se realizó para la prueba “gol sin que bote”). Añadir también que debido a la problemática que hubiera supuesto tener que suspender el evento por condiciones climáticas adversas, existía un plan alternativo donde se utilizaba el

pabellón, por suerte el clima se presentó óptimo para la realización del evento y esto no hizo falta.

El día del evento viernes 19 de mayo de 2017, se comenzó la preparación del evento a las 15:00, media hora después de que hubieran comenzado las clases de la tarde y una hora antes de que acabasen (una hora y cuarto antes de la hora aproximada fijada de comienzo del evento).

Transporte del material: Primeramente se procedió a sacar el material del pabellón polideportivo con ayuda de un carrito de compra que había y transportarlo a la zona del patio designada. Para evitar la falta de algún material se siguió una lista en la que se incluían cuerdas, aros, pelotas, colchonetas, unos pañuelos de colores para tapar los ojos en “lazarillo” y unos cuantos ladrillos de plástico para la prueba “cruzar el puente”). No todo el material utilizado fue obtenido del centro ya que también se utilizó material obtenido de manera propia como fueron cucharillas de plástico y canicas para la prueba “equilibrios con cuchara”, fichas de un juego de 4 en raya para el juego “lazarillo” y bolígrafos para rellenar los cuestionarios.

Preparación de las pruebas: Una vez los materiales estaban en la zona designada se comenzó la distribución de estos por el espacio para la preparación de las pruebas (colocación de las cuerdas para marcar los trayectos en “lazarillo” y “equilibrios con cuchara”, colocación de colchonetas para “acrosport”, llevar los ladrillos al lado de su zona de prueba para “cruzar el río”, etc.).

Simulación de las pruebas: Seguido a esto se procedió a simular las pruebas para anticipar algún posible problema o dificultad sin detectar nada relevante.

Delimitación del espacio: Una vez preparada la zona del evento y las pruebas, con la ayuda del conserje del centro, se realizó una delimitación de la zona del evento con el resto del patio, para facilitar la organización durante la finalización de las clases y la salida de los alumnos. Para ello se utilizó un par de mesas y sillas colocadas alrededor de la zona y una cinta atada entre estos objetos rodeando el espacio.

Repaso de pruebas y funciones: Una vez hecho esto los colaboradores voluntarios llegaron y se procedió a repasar las pruebas y funciones de cada uno. Al acabar las clases muchos alumnos y padres de otros cursos miraban con curiosidad mientras se

iban, lo que puso de manifiesto aún más lo necesario que es contar con un sistema de promoción global donde encajar este tipo de eventos para así poder o bien realizarlos a mayor escala con más colaboradores o bien realizar varias jornadas para los diferentes cursos, dado que la promoción ha de ser algo para todos. De cualquier forma dado que este evento se desarrollaba más como una experiencia piloto sobre la que en un futuro poder desarrollar un plan de promoción más completo, se buscó optimizar la experiencia positiva de los participantes en vez de intentar conseguir una asistencia más masiva.

Llegada de participantes: Una vez pasados unos minutos desde que las clases habían acabado y la mayoría de padres y alumnos de otros cursos se habían ido, empezaron a llegar los participantes. Al ir llegando se les confirmaba que efectivamente aquella era la zona del evento y se les agradecía la participación.

Presentación y explicación del evento: Una vez se consideró que la asistencia se había completado, se comenzó la introducción de la jornada. Primeramente se presentó a los miembros organizadores y se agradeció de nuevo la asistencia de los participantes. Posteriormente se explicó brevemente las pruebas y el funcionamiento del evento, indicando que en cada prueba habría un encargado al que los participantes podían preguntar las dudas. También se informó a los asistentes de que antes de empezar tenían que coger su cuadernillo de retos donde aparecía el registro de los retos superados y de que al acabar tendrían que pasar por una de las mesas para rellenar un breve cuestionario.

Desarrollo de la gymkana: Tras esto se dio comienzo al evento en sí, poniendo en marcha las pruebas de la gymkana. Las parejas se dividieron rápidamente entre las pruebas disponibles y los encargados de las pruebas comenzaron las explicaciones de sus pruebas. Mi función durante el desarrollo de la gymkana fue supervisarlos globalmente y ayudar en las posibles dudas que les pudieran surgir a los encargados de cada prueba, además de animar a los participantes. De igual manera en que nos acercábamos al final y las parejas iban acabando, estas eran guiadas a una de las mesas para rellenar los cuestionarios conmigo delante para explicárselos y poder resolver posibles dudas.

Acercándose la finalización del evento, los participantes iban acabando y alguna de las parejas que ya había rellenado los cuestionarios intentaba algún desafío “*nivel pro*”, por lo que hasta que no acabó la última pareja los participantes que ya habían acabado podían seguir participando sin estar parados.

Despedida y agradecimientos: Una vez rellenado el último cuestionario se paso a la despedida y los agradecimientos. Para ello se reunió a todos los integrantes del evento y se agradeció la colaboración y participación de los participantes, así como la ayuda de los colaboradores. Se les deseó a los participantes que esta experiencia pudiera servir para que se animaran a realizar más práctica física en familia y más actividad física en general. Los participantes mostraron su agradecimiento y sus felicitaciones por facilitarles una experiencia positiva que algunos calificaron como “una oportunidad original de hacer algo diferente”.

Recogida de material: Continuaron las despedidas individuales con los participantes y una vez se fueron todos se procedió a la parte final de la jornada que fue la recogida del material. Para ello con ayuda de los colaboradores y del conserje del centro devolvimos los materiales utilizados a sus respectivos lugares correspondientes y se dio por finalizada la jornada.

RESULTADOS DEL ANÁLISIS

El primer aspecto a considerar es el porcentaje que corresponde a las últimas actividades físicas realizadas en familia con anterioridad por los participantes, registrado gracias al ítem número 1 del cuestionario.

Se puede observar que actividades como senderismo (23%) o salir en bicicleta (26%) son bastante frecuentes y sin embargo actividades que primeramente suelen ser más recurrentes en actividad física por separado como baloncesto (6%) o fútbol (3%) no son ejecutadas en familia tan a menudo como otras. A continuación en la *Figura nº 1* se pueden ver los porcentajes totales de estas actividades realizadas en familia:

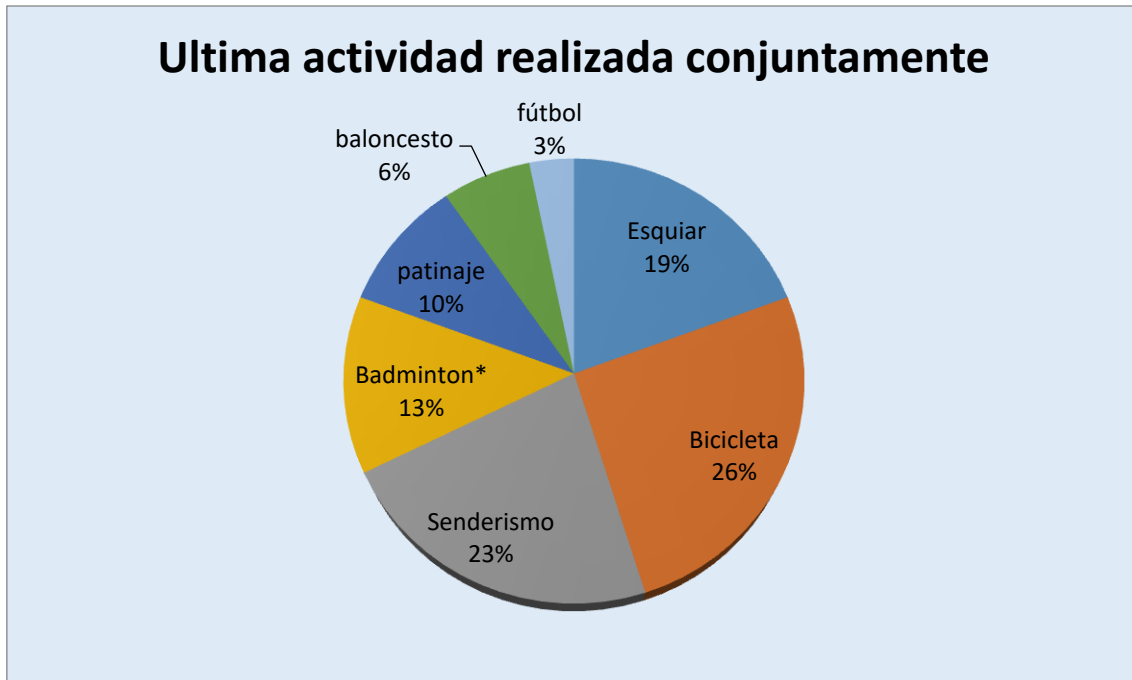


Figura n° 1: Porcentaje de actividades familiares recientes.

*Según me informaron los participantes 4 de las parejas cuya última actividad conjunta fue bádminton se debía a una situación específica, dado que el fin de semana anterior los alumnos apuntados en bádminton como extraescolar habían participado en una actividad conjunta padres e hijos.

La siguiente *Figura n° 2* muestra en porcentajes la cantidad de tiempo transcurrido desde la última vez que los participantes realizaron actividad física en familia, con los datos obtenidos también del ítem número 1 del cuestionario.

Se puede observar que la mayoría de participantes habían realizado actividad física en familia entre dos semanas y un mes antes del evento (29%), seguidos de cerca por los participantes que habían realizado actividad física en familia entre una y dos semanas antes del evento (26%). El resto de porcentajes quedan ubicados en la *Figura n° 2*.

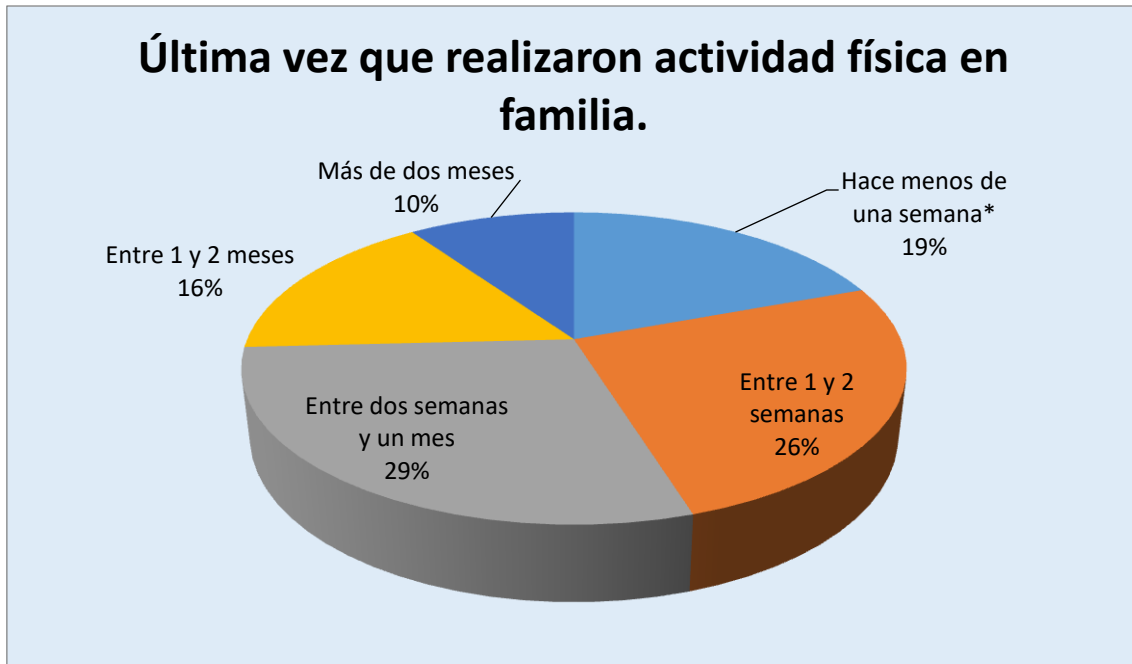


Figura n° 2: Porcentaje del tiempo transcurrido desde la última actividad física en familia.

*Hay que tener en cuenta que de las 6 parejas que marcaron que habían hecho actividad física en familia hace menos de una semana, 4 eran las parejas que el fin de semana anterior habían realizado una actividad de bádminton padres e hijos organizada por la propia asociación extraescolar y no por iniciativa propia, por lo que los resultados podrían variar representativamente si este mismo cuestionario se hubiera hecho en una fecha diferente.

También es necesario apuntar que los participantes que acudieron al evento y rellenaron los cuestionarios tienen más probabilidades de ser desde un principio personas con niveles más altos de actividad física (ya que decidieron prestarse para un evento de estas características) que aquellos que decidieron no acudir, por lo que quizás una muestra más aleatoria daría valores de actividad en familia más lejanos en el tiempo.

La siguiente *Figura n° 3* muestra en porcentajes lo que los participantes consideran qué ha sido el mayor impedimento para poder realizar actividad física en familia de manera más frecuente según su experiencia, y corresponde al ítem número 2 del cuestionario. Se puede apreciar como la amplia mayoría de los encuestados (65%) opinan que el mayor impedimento para poder llevar a cabo estas prácticas es la falta de tiempo. A continuación en la *Figura n° 3* se muestran los porcentajes completos.

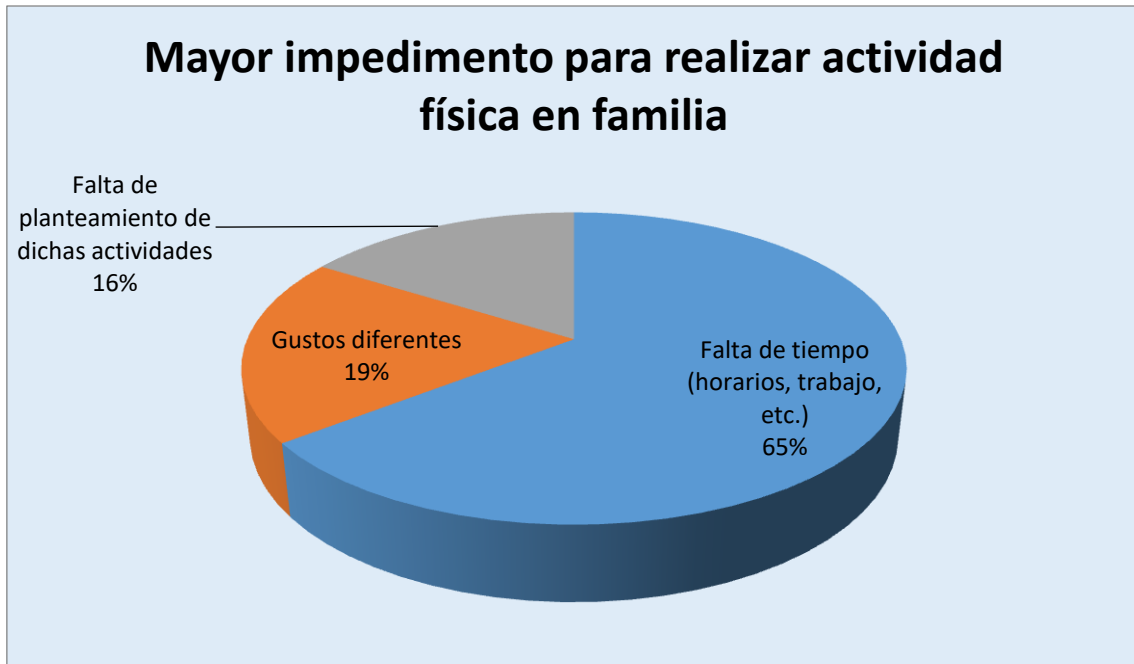


Figura n° 3: Porcentaje de impedimentos principales para realizar actividad física en familia.

La siguiente *Figura n° 4* corresponde al ítem número 3 del cuestionario y muestra el porcentaje de participantes que percibió la experiencia como positiva o como negativa. Se puede observar como la totalidad (100%) de los encuestados asimilaron la experiencia como positiva.



Figura n° 4: porcentaje de participantes a los que les gustó o no el evento

La siguiente *Figura n° 5* se obtuvo a partir del ítem número 3 del cuestionario (al igual que la anterior) y muestra los motivos propios que eligieron los participantes para justificar que les hubiera gustado el evento, pudiendo poner más de uno cada uno y agrupando sus respuestas libres en los bloques “Ha sido chulo, divertido, etc.”, “Las pruebas han sido interesantes, oportunidad de hacer actividad física y juegos, etc.” y “Poder haber realizado actividades juntos padre/madre e hijo/a”.

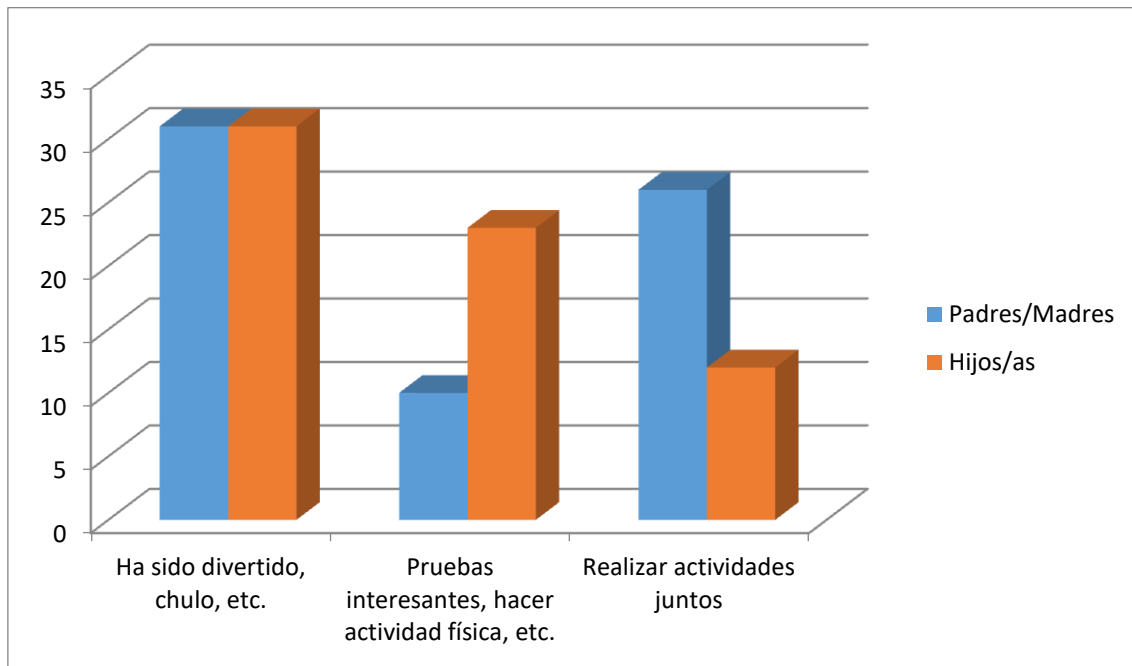


Figura n° 5: Motivos que nombraron los participantes como elementos positivos del evento.

Se puede observar que la totalidad de los participantes (31 hijos/as y 31 madres y padres) comienzan señalando que el evento les gustó porque les pareció divertido, entretenido, etc. Un total de 23 hijos/as y de 10 madres y padres remarcaban la importancia de las pruebas, argumentando que el evento les había gustado porque eran pruebas novedosas, originales o una oportunidad de hacer algo que normalmente no realizarían. También en esta línea se remarcaba que había sido divertido gracias a que las pruebas eran sobre actividad física y juegos. Por último un total de 26 padres/madres y un total de 12 hijos/as hicieron remarcaron la importancia de poder compartir una experiencia positiva con su hijo/a o su madre/padre como parte importante de la experiencia.

Las siguientes *Figuras n° 6 y n° 7* muestran los porcentajes de los niveles de actividad física por separado que realizan los participantes, basándose en los datos obtenidos a

partir del ítem nº4 del cuestionario. A continuación se puede observar en la *Figura nº 6* los porcentajes de los niveles de actividad de los hijos e hijas participantes del evento, observando como la mayoría y casi la mitad del total de integrantes (49%) realizaba actividad física más de tres veces a la semana.

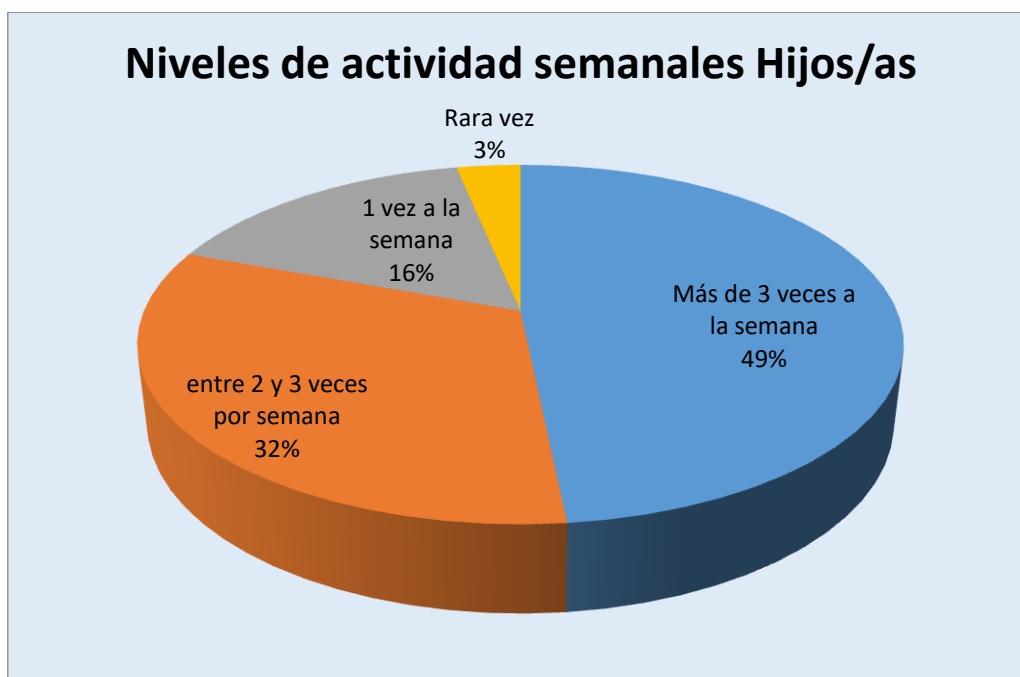


Figura nº 6: Porcentajes de los niveles de actividad semanales de los/as hijos/as.

Además de este 49% de alumnos y alumnas que realizan actividad física de una manera eficaz al realizar actividad física más de tres veces a la semana, se puede observar cómo un 32% de los hijos/as encuestados/as señalaban que realizaban actividad física de dos a tres veces a la semana, mostrando de igual manera unos buenos niveles de actividad. A estos se añadían un pequeño porcentaje de alumnos/as (16%) que reconocían practicar actividad física únicamente una vez a la semana. Por último el porcentaje equivalente a un alumno o alumna (3%) afirmaba que rara vez realizaba algún tipo de actividad física.

En la siguiente *Figura nº 7* se muestran los niveles de actividad física de los padres y madres participantes. Se puede observar como el porcentaje más alto corresponde a aquellos y aquellas que realizan actividad física entre dos y tres veces por semana (36%) y además como el porcentaje de padres y madres que rara vez realizan actividad física (13%) es mayor que el de los hijos/as que veíamos en la figura anterior que tenían la misma conducta (3%).

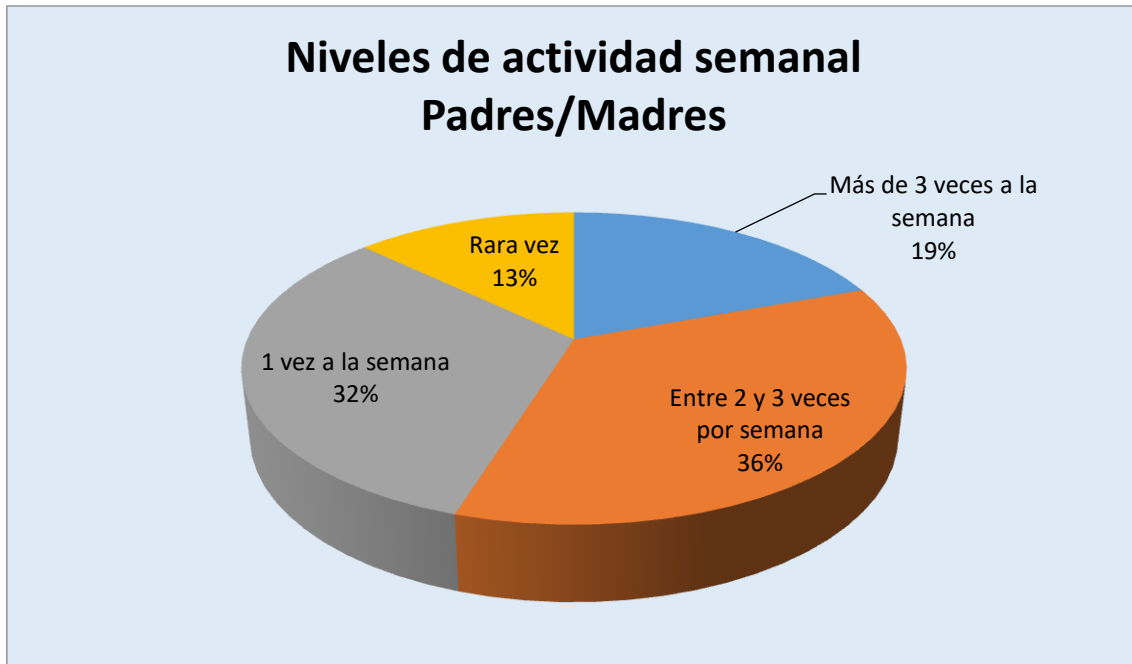


Figura n° 7: Porcentaje de los niveles de actividad de los/as madres/padres.

Se puede observar que los de actividad son en general más bajos que los niveles de actividad de sus hijos e hijas. Como se veía con anterioridad, la mayoría de padres y madres (36%) afirmaba realizar actividad física entre 2 y 3 veces por semana en su tiempo de ocio, seguidos de cerca por el porcentaje de padres y madres que afirman realizar actividad física 1 vez a la semana (32%). La cantidad de padres/madres que realizan actividad física más de tres veces a la semana llega únicamente al 19%, siendo este porcentaje considerablemente más pequeño que la cantidad de hijos e hijas que mostraban ese comportamiento (19%). Por último la minoría de padres y madres reconocía que rara vez realizan actividad física (13%), siendo este porcentaje más alto que el porcentaje de hijos e hijas que adoptaban este comportamiento (3%).

La siguiente *Figura n° 8* muestra las similitudes entre los niveles de actividad de los/las padres/madres y sus hijos/as gracias a los datos obtenidos del ítem n° 4 del cuestionario. Se puede observar como los niveles de actividad coinciden en un 35% de las parejas participantes, mientras que lo más normal es que los niveles sean aproximadamente parecidos (51%).

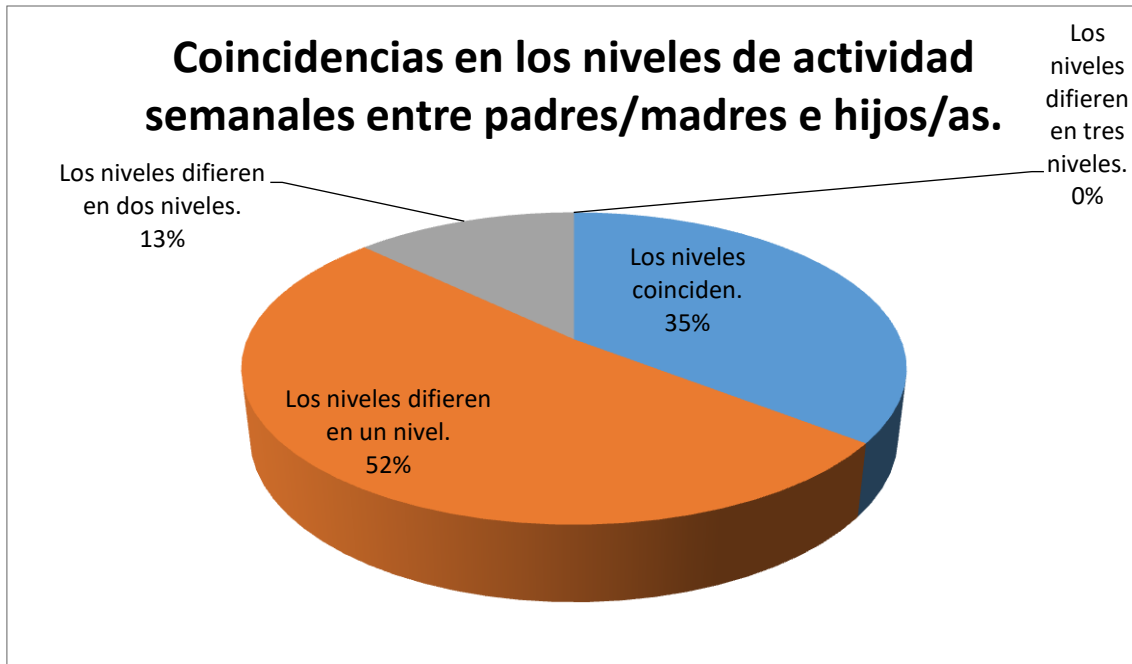


Figura n° 8: Porcentaje de coincidencias entre niveles de actividad de los padres/madres con sus respectivos/as hijos/as.

En esta *Figura n° 8* se puede observar el impacto de los niveles de actividad de los padres y las madres sobre el nivel de actividad de los hijos y las hijas. De este modo se observa cómo un 35% de las parejas encuestadas tienen la misma frecuencia semanal de actividad física. Por otra parte la mayoría de las parejas (el 52%) difieren de un nivel (esto quiere decir que en las opciones del cuestionario, solo había un nivel de separación, siendo por ejemplo la respuesta del hijo/a “más de tres veces a la semana” y la del padre/madre “de dos a tres veces por semana”). De esta forma se observa como solo el 13% de las parejas están a más de dos niveles de separación y que además ninguna pareja difiere entre sus miembros a tres niveles (caso que solo podría darse si uno de los miembros de la pareja practicara actividad física más de tres veces a la semana y el otro miembro rara vez llevara a cabo esta práctica).

Por último las siguientes *Figuras n° 9 y n° 10* muestran si a los participantes les gustaría realizar actividad física en familia más a menudo, acorde a las respuestas obtenidas con el ítem número 5 del cuestionario. De esta forma se busca fomentar la reflexión desde la sencillez de la pregunta y ayudar a sentar las bases para una futura práctica autónoma. Se puede observar como tanto el 100% de los hijos e hijas referentes a la *Figura n° 9*, como el 100% de los padres y madres referentes a la *Figura n° 10*, afirman haberse dado cuenta de que les gustaría poder realizar actividad física en familia más a menudo.



Figura n° 9: Porcentaje de hijos/as a los que les gustaría o no realizar actividad física en familia más a menudo.

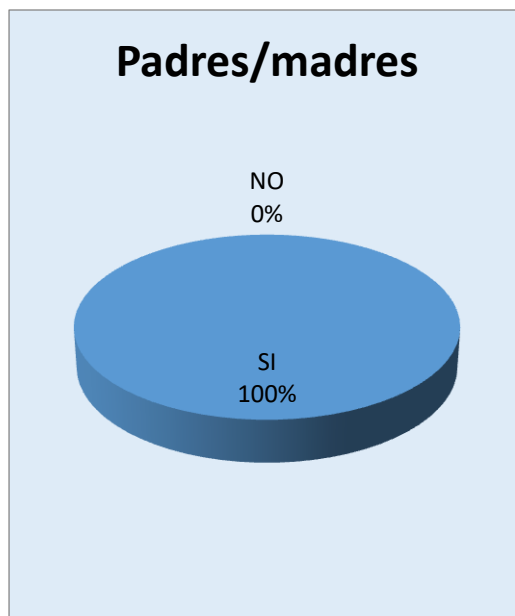


Figura n° 10: Porcentaje de madres/padres a los que les gustaría o no realizar actividad física en familia más a menudo.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DEL ANÁLISIS

Una vez mostrados los resultados, las actividades físicas realizadas en familia más comunes son el senderismo y la marcha en bicicleta, seguido de ir a esquiar. Se puede observar que las actividades físicas comúnmente realizadas en familia difieren de los deportes clásicos más practicados de manera separada por niños y adolescentes. De esta manera actividades que comúnmente son practicadas de manera individual como por ejemplo el fútbol o la natación (Chillón, Delgado, Tercedor & González, 2002) apenas son realizadas en familia.

Realizar actividad física en familia no es una práctica excesivamente frecuente. Se puede apreciar además que aunque los miembros de la familia sean físicamente activos, no se comparte en familia gran parte de la actividad física de sus miembros.

El mayor impedimento, según la apreciación común entre progenitores y alumnado, para practicar actividad física de manera compartida es la falta de tiempo común para poder realizarla. De igual manera los gustos diferentes a la hora de poder escoger una actividad física para el disfrute de los integrantes de la familia, así como no realizarse

un planteamiento para realizar actividades de esta índole físico-familiar, también son impedimentos apreciados los participantes, aunque en menor medida.

Se puede apreciar como en general la práctica de actividad física es algo común tanto en adultos como en niños/as, ya que con mayor o menor frecuencia la gran mayoría realiza esta práctica en su tiempo libre. Esto difiere de estudios realizados en la década pasada, dónde se mostraban datos bajos de actividad física en la población aragonesa durante el tiempo libre, llegando únicamente al 32,8% de la población aragonesa total (Perich, 2002). Sin embargo estudios más recientes (Revuelta & Eslaona, 2011) afirman que la mayoría de adolescentes (62,3%) son activos físicamente.

De igual manera y concretando los datos sobre la práctica de actividad física de los padres y madres, se puede observar como en mayor o menor frecuencia la mayoría si lleva a cabo esta práctica. De nuevo se puede observar diferencias entre estos resultados y estudios realizados la década pasada (Nuviala, Ruiz & García, 2003), donde se señalaba que solo un 25% de los padres y un 22% de las madres realizaban actividad física en su tiempo libre normalmente. De igual manera otros estudios señalan que la cantidad de padres y madres que son activos físicamente (realizar actividad física dos veces o más a la semana) es reducida, siendo un 22,8% y un 20,3% respectivamente (Hernández, Velázquez, Alonso, Garoz, López, López, Maldonado, Martínez, Moya & Castejón, 2006).

Se puede observar una tendencia que empareja madres y padres físicamente activos con hijos e hijas físicamente activos. Esto se observa en estudios realizados años atrás con tendencias que asociaban conductas basadas en ello, como el estudio de Nuviala et al. (2003) donde se observa una asociación entre padres y madres activos físicamente e hijos/as inscritos en escuelas de deporte. De igual manera se apoya la conclusión de Ruiz et al. (2001) que afirmaba que actitudes positivas hacia la actividad física por parte de los padres favorecerían buenos niveles de actividad física en los hijos.

CONCLUSIONES

Tras los resultados plasmados y la discusión, el presente trabajo finaliza con las siguientes conclusiones para la muestra analizada:

La realización de actividad física en familia no es un comportamiento excesivamente frecuente aunque se traten de familias con miembros físicamente activos.

La falta de tiempo común entre miembros de una familia es el factor más limitante para realizar actividad física en familia.

Los niveles de actividad física de los hijos e hijas de entre ocho y diez años son mayores que los de sus padres en general, y ambos presentan unos buenos niveles de actividad física en general.

Existe una relación entre los niveles de actividad física y las actitudes positivas hacia ella por parte de los padres y madres y los niveles de actividad de sus hijos e hijas (de entre ocho y diez años).

Realizar una práctica de actividad física familiar con carácter lúdico es percibido como una experiencia positiva tanto para padres y madres como para hijos e hijas (de entre ocho y diez años).

El carácter lúdico en la práctica física familiar es un factor muy importante, seguido de la experiencia novedosa y la realización de actividad en familia.

Tanto a los padres y las madres como a los hijos y las hijas les gustaría poder realizar actividad física familiar más a menudo.

El evento de promoción de actividad física fue percibido como una experiencia positiva por la totalidad de los participantes y se consiguió que estos quisieran realizar actividad física en familia más frecuentemente.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO (ANÁLISIS Y PROMOCIÓN)

Al ser un único evento acordado con el centro Pedro J Rubio en el que poder usar sus instalaciones y material, es posible que algunos padres e hijos que quisieran venir no pudieran por el horario en el que se llevo a cabo dicho evento. Esta situación, unido al resto de familias que no acudieron, derivó en una muestra pequeña para el estudio y oportunidades de promoción reales más bajas.

Al tratarse de un evento de participación voluntaria de carácter físico, es posible que los participantes ya sean practicantes habituales de actividad física, mientras que aquellos que no realizan esta práctica con normalidad es posible que eviten en mayor medida participar en este tipo de eventos, por lo que la promoción real y general se dificulta.

Para comprobar la eficacia del evento promotor y la mejora de la eficacia de este hubiera sido mejor conseguir que el evento promotor padres e hijos fuera periódico y como una propuesta anclada al centro, de esta manera se podrían comparar los datos de participación y práctica autónoma de un evento a los siguientes y hacer que este se volviera cada vez más popular.

Dado que el factor principal era trabajar la influencia parental y teniendo en cuenta que esta tiene más peso en edades más tempranas y después son otros agentes socializadores los que ganan peso conforme el niño va creciendo y ganando independencia, quizás hubiera sido más efectivo como experiencia más temprana trabajando con cursos más bajos (haciendo difícil además extrapolar esta propuesta a cursos más avanzados cercanos o dentro ya del periodo de la adolescencia, en términos de promoción real).

Quizás el factor limitante más relevante de este proyecto de promoción ha sido no conseguir implantar esta propuesta dentro de un plan más grande, dado que como propuesta aislada tal vez tenga pocas oportunidades de promoción real, sumado además a que se obvian muchos agentes influenciadores y no se busca dentro del mismo la creación de un sistema interaccionado de dichos agentes, sino la mejora de uno de estos agentes para futuros planes más amplios de promoción (objetivo que sin embargo quizás no esté tan desacorde con las posibilidades reales de esta experiencia piloto).

Al tratarse de un estudio aislado de la variable de la influencia parental en relación a los niveles de actividad física de los alumnos y alumnas (obviando el resto de variables posiblemente influyentes), unido a que la población objeto de estudio no era muy amplia ni heterogénea, hace que la extracción de conclusiones no sea excesivamente significativa.

Para un análisis más completo se podría haber incluido la variable del sexo de los sujetos participantes para observar posibles diferencias entre padre o madre y alumno o alumna, en cuanto a sus niveles y tipos de actividad física, en vez de hacer un análisis general.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abarca-Sos, A., Zaragoza, J., Generelo, E. & Julián, J. A. (2010). Sedentary behaviors and physical activity patterns in adolescents. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10 (39), 410-427.

Abarca-Sos A., Murillo B., Julián J., Zaragoza J. & Generelo E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?. *Retos*, 28, 155-159. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5146458>

Aibar, A., Bois, J. E., Generelo, E., García Bengoechea, E., Paillard, T. & Zaragoza, J. (2013). Effect of weather, school transport, and perceived neighborhood characteristics to vigorous physical activity levels of adolescents from two european cities. *Environment and Behavior*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/270730593_Effect_of_Weather_School_Transport_and_Perceived_Neighborhood_Characteristics_on_Moderate_to_Vigorous_Physical_Activity_Levels_of_Adolescents_From_Two_European_Cities

Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50 (2), 179-211.

Andersen L. (2009). Physical activity in adolescents. *Journal de pediatria*, 85(4), 281-283

Atkin, A. J., Gorely, T., Biddle, S. J., Cavill, N. & Foster, C. (2011). Interventions to promote physical activity in young people conducted in the hours immediately after school: a systematic review. *International Journal of Behaviour Medicine*, 18 (3), 176-187.

Aznar, S. & Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. España: Grafo, S.A.

- Balaguer, I. (2013). La investigación sobre el clima motivacional ha abierto el camino para la promoción del bienestar a través de la participación deportiva. *Archivos de Medicina del Deporte*, 30(6), 338-340.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not?. *Lancet*, 380 (9838), 258-271.
- Berkley, C., Rockett, H., Field, A., Gillman, M., Frazier, L., Camargo, C. & Colditz, G. (2000). Activity, dietary, and weight changes in a longitudinal study of preadolescent 19 and adolescent boys and girls. *Pediatrics*, 105,4, 56-65.
- Biddle, S. J., Gorely, T. & Stensel, D. J. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 22, 679–701
- Boreham, C. & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of Sports Sciences*, 19, 915-929.
- Brettschneider, W. D. & Naul, R. (2007). Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles. En Brettschneider, W.D. y Naul, R. (Eds.) *Sport Sciences International*, 4, *Obesity in Europe: Young People's Physical Activity and Sedentary Lifestyles* (pp.7-26). Frankfurt: Peter Lang.
- Casimiro, A. (2000). Incidencia socializadora de los padres en los hábitos de práctica físico-deportiva y consumo de alcohol en sus hijos. Educación Física y salud. *Actas del segundo Congreso Internacional de Educación Física*, 409-418. Cádiz: Publicaciones del Sur.
- Chillón, P., Delgado M., Tercedor, P. & González, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Educación física. Deporte y Recreación*, 1, 5-12.
- Currie, C., Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Samdal, O. & Rasmussen, V. (2004): *Young people's health in context. Health behaviour in schoolage children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen: World Health Organization.

Currie, C., Gabbain, S. N., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., Pickett, W., Richter, M., Morgan, A. & Barnekow, V. (Eds.). (2008). *Inequalities in Young People's Health: HBSC International Report from the 2005/2006 Survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. (Health Policy for Children and Adolescents, nº 5).

Ding, D., Sallis, J., Kerr, J., Lee, S. & Rosenbert, D.E. (2011). Neighborhood environment and physical activity among youth: a review. *American Journal of Preventive Medicine*, 41 (4), 442-455.

Eccles, J., Adler, T., Futterman, R., Goff, S., Kaczala, C., Meece, J. & Midgley, C. (1983). Expectancies, values, and academic behaviors. En: J. T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motivation* (pp.75-146). San Francisco, California: Freeman.

Ferreira, I., Van der Horst, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., Van Lenthe, F. & Brug, J. (2007). Environmental correlates of physical activity in youth: a review and update. *Obesity Reviews*, 8 (2), 129-154.

Freedson, P. & Evenson, S. (1991). Familial aggregation in physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 384-389.

Generelo, E., Zaragoza, J., Julián, J. A., Abarca-Sos, A. & Murillo, B. (2011). Physical activity patterns in normal-weight adolescents on weekdays and weekends. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 51 (4), 647-653.

Generelo, E., Zaragoza, J. & Julián, J. A. (2014). *Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia*. Madrid, España: Imprenta nacional del BOE.

Gonzalez JA. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. *Escuela abierta*, 7, 73-96. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1065700>

Gustafson S. & Rhodes R (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine*, 36, 79-97.

Hagger, M., Chatzisarantis, N. & Biddle, S. J. (2001). The influence of self-efficacy and past behaviour on the physical activity intentions of young people. *Journal of Sports Sciences*, 19 (9), 711-725

- Hernández, J.L., Velázquez, R., Alonso, D., Garoz, I., López, C., López, A., Maldonado, A., Martínez, M.E., Moya J.M. & Castejón F.J., (2006). Frecuencia de práctica de actividad física espontánea y planificada de población escolar española, de su entorno familiar y de su círculo de amistades. *Efdeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd98/frec.htm>
- Kalakanis, L.; Goldfield, G.; Paluch, R & Epstein, L. (2001). Parental activity as a determinant of activity level and patterns of activity in obese children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 202-209.
- Kohl HW., & Hobbs KE. (1998). Development of physical activity behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101, 549-554.
- Knuth, A. G. & Hallal, P. C. (2009). Temporal trends in physical activity: a systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*, 6 (5), 548-559.
- Krahnstoever Davison, K., Francis, LA. & Birch, LL. (2005). Reexamining obesigenic families:parents' obesity-related behaviors predict girls' change in BMI. *Obesity Research & Clinical Practice*, 13, 1980-1990.
- Leech, R. M., McNoughton, S. A. & Timperio, A. (2014). The clustering of diet, physical activity and sedentary behavior in children and adolescents: a review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 4. Recuperado de: <http://www.ijbnpa.org/content/11/1/4>.
- Loucaides, C. A., Chedzoy, S. M. & Bennett, N. (2004). Differences in physical activity levels between urban and rural school children in cyprus. *Health Education Research*, 19 (2), 138-147.
- Loucaides, C. A; Jago, R. & Theophanous, M. (2011). Physical activity and sedentary behaviours in GreekCypriot children and adolescents: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 90.
- Maiman, L. A. & Becker, M. H. (1974). The health belief model: origins and correlates in psychological theory. *Health Education Monographs*, 2 (4), 336-353.
- Malina, R. (2001). Adherence to physical activity from childhood to adulthood: a perspective from tracking studies. *Quest*, 53, 346-355.

Mendoza, R., Ságrera, M., & Batista, J.M. (1994) *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

Moore, LL.; Lombardi, DA.; White MJ.; Campbell JL.; Oliveria, SA. & Ellison RC. (1991). Influence of parents' physical activity levels on activity levels of young children. *Journal of Pediatrics* 118, 215-219.

Murillo, B. (2013). *Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención escolar para incrementar los niveles de actividad física en los adolescentes*. (Tesis doctoral). Huesca: Universidad de Zaragoza. Recuperado desde: <https://zaguan.unizar.es/record/11663>

Nuviala A., Ruiz F. & García M.E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos* 6, 13-20.

OMS *Actividad física*. Consultado el 19 de noviembre de 2017. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Ortega, F. B., Ruiz, J. R. & Castillo, M. J. (2013). Actividad física, condición física y sobrepeso en niños y adolescentes: evidencia procedente de estudios epidemiológicos. *Endocrinología y Nutrición*, 60 (8), 458-469

Perich, M.J. (2002). Los hábitos deportivos de los aragoneses: actitudes y opiniones sobre el deporte. Gobierno de Aragón.

Revuelta, L. & Esnaola, I. (2011). Clima familiar deportivo y autoconcepto físico en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 4, (1), 19-31.

Riddoch, C. J., Bo Andersen, L., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebo, L., Sardinha, L. B., Cooper, A. R. & Ekelund, U. (2004) Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36, 86–92.

Ruiz, F. García, M.E. & Hernández, I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *En Apunts. Educación Física y deportes*. 63, 86-92.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.

Samaniego V. (2014). La medicalización del ejercicio y la actividad física. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 46, 43-50. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4829863>

Sallis, J.F., Prochaska, J.J. & Taylor W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 963-975.

Sawka, K.J., McCormack, G.R.; Nettel-Aguirre, A., Hawe, P. & Doyle-Baker, P. K. (2013). Friendship networks and physical activity and sedentary behavior among youth: a systematized review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 130. Recuperado de: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-10-130>

Spence, J. C. & Lee, R. E. (2003). Toward a comprehensive model of physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 4 (1), 7-24.

Tammelin, T., Nayha, S., Hills, A., & Jarvelin, M. (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 24, 1, 22-28.

Telama, R. & Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 32, 1617-1622.

Treiber, F.A., Baranowski, T., Braden, D.S., Strong, W.B., Levy, M. & Knox, W. (1991). Social support for exercise:relationship to physical activity in young adults. *Preventive Medicine*, 20, 737-750.

Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T. & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine & Science in Sports and Exercise*, 40 (1), 181-188.

Trost, SG., Sallis, JF., Pate, RR., Freedson, PS. & Taylor WC. (2003). Dowda M.Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 25, 277-282.

Van Der Horst, K., Paw, M. J. C. A., Twisk, J. W. R. & Van Mechelen, W. (2007). A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine Science and Sports Exercise*, 39 (8), 1241–1250.

Vanreusel, B., Renson, R., Beunen, G., Claessens, A., Lefevre, J., Lysens, R. & Eynde, B. (1997). A Longitudinal Study of Youth Sport Participation and Adherence to Sport in Adulthood. *International Review for the Sociology of Sport*, 32, 4, 373-387

Welk, G. J. (1999). The youth physical activity promotion model: a conceptual bridge between theory and practice. *Quest*, 51 (1), 5-23

ANEXOS

Anexo 1 “Ficha informativa del evento a las familias”

Buenas tardes,

Por la presente se comunica que los alumnos de 3º y 4º de primaria que lo deseen junto a sus padres y/o madres están invitados a una jornada de promoción de la actividad física el día viernes 19 de mayo de 2017, a las 16:15 (al acabar las clases).

El evento será dirigido por Luis Mallén, estudiante de 4º año de magisterio y con la colaboración de compañeros y profesores voluntarios.

El evento tendrá una duración aproximada de 1 hora y media, y será necesario que al menos un padre o madre por alumno acuda y participe junto a su hijo/a en una serie de sencillas pruebas a la elección de cada uno, relacionadas con la actividad física. Al acabar se rellenarán unos sencillos cuestionarios anónimos que serán utilizados en el desarrollo de un trabajo de fin de grado, por lo que vuestra participación es importante.

Si algún alumno desea participar pero sus padres no pueden participar con él, el alumno o alumna en cuestión también podrá acudir al evento.

✂ -----

Para ayudar a la planificación y al estudio de datos se ruega a las familias que marquen de manera anónima si acudirán (al menos un padre o madre por alumno) junto a su hijo/a para la realización del evento. Los alumnos de las familias que quieran participar deberán traer esta parte y entregarla al profesor de EF:

☐ Si, participaré junto a mi hijo/hija en el evento.

☐ El alumno o alumna acudirá al evento pero sin la participación de sus padres.

Anexo 2 Cuestionario evento* :

Preguntas comunes:

1. ¿Cuál es la última actividad física que habéis realizado juntos y hace cuánto fue?:

Nuestra última actividad realizada de manera conjunta fue_____

La última vez que realizamos actividad física fue hace:

- ☐ Menos de una semana.
- ☐ Entre una y dos semanas.
- ☐ Entre dos semanas y un mes.
- ☐ Entre un mes o dos.
- ☐ Más de dos meses.

2. ¿Según vuestra experiencia, cuál ha sido el mayor impedimento para la realización de actividad física conjunta entre padres e hijos?

- ☐ Falta de tiempo, horarios no muy compatibles, obligaciones de cada uno.
- ☐ Diferentes gustos.
- ☐ No haberse planteado la posibilidad de hacer actividad física juntos.
- ☐ Otro:

Preguntas individuales:

3. ¿Te ha gustado el evento? ¿Por qué?

Respuesta hijo/a:

Respuesta madre/padre:

4. ¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física? (sin contar educación física)

Respuesta hijo/a:

- ☐ Más de tres veces por semana.
- ☐ Entre dos y tres veces por semana.
- ☐ Alguna vez.
- ☐ Nunca o casi nunca.

Respuesta madre/padre:

- Más de tres veces por semana.
- Entre dos y tres veces por semana.
- Alguna vez.
- Nunca o casi nunca.

5. ¿Os gustaría poder realizar actividad física de manera conjunta más a menudo?

Si habéis respondido “SI” ¡animaos a hacerlo!, siempre se puede sacar un momento😊.

*El original tenía unos valores de tipo de letra e interlineado diferentes para que cupiera todo en una misma página por comodidad organizativa.