

# Frequency of Physical Activity in Primary Education. Influence of the family and type of activity

*Frecuencia de Actividad Física en Educación Primaria. Influencia de la familia y el tipo de actividad.*

Galeano-Rojas, D.<sup>1</sup>; Montero-Ordóñez, L.F.<sup>2</sup>; León-Reyes, C.F.<sup>3</sup>; León-Reyes, B.L.<sup>4</sup>; Ribeiro-Almeida, N.<sup>5</sup>; Farias-Valenzuela, C.<sup>6</sup>

## Resumen

**Introducción:** La práctica de actividad física es beneficiosa para la salud en las primeras etapas del desarrollo humano. **Objetivos:** El propósito de este estudio es analizar la frecuencia de AF en estudiantes de Educación Primaria en función de la influencia familiar, el tipo de AF que realizan en su tiempo libre y el comportamiento sedentario en relación con el uso de dispositivos electrónicos. **Métodos:** La muestra estuvo conformada por 385 estudiantes (52.7% hombres y 47.3% mujeres) de Educación Primaria y el instrumento utilizado para la recolección de los datos fue un cuestionario vinculado con la frecuencia de práctica de deporte en familia, el tipo de actividad y el sedentarismo con el uso de dispositivos electrónicos. **Resultados y discusión:** Los resultados demuestran que los estudiantes presentan bajas frecuencias de AF y deporte con la familia, las actividades individuales obtienen porcentajes más altos en comparación con las actividades colectivas. A su vez, el 23% de los alumnos afirman no realizar ninguna actividad física. **Conclusión:** Se presentan altas frecuencias en los comportamientos sedentarios relacionados con los dispositivos electrónicos, principalmente con la actividad de ver TV entre semana y los fines de semana.

**Palabras clave:** Actividad física; sedentarismo; familia; tiempo libre; dispositivos electrónicos.

## Abstract

**Introduction:** The practice of physical activity is beneficial to health in the early stages of human development. **Aims:** The purpose of this study was to analyze the frequency of PA in elementary school students in terms of family influence, the type of PA performed in their free time and sedentary behavior in relation to the use of electronic devices. **Methods:** The sample consisted of 385 students (52.7% males and 47.3% females) of Primary Education and the instrument used for data collection was a questionnaire linked to the frequency of family sports practice, the type of activity and sedentary behavior in relation to the use of electronic devices. **Results & discussion:** The results show that students present low frequency of PA and sport with the family, individual activities obtain higher percentages compared to collective activities. In turn, 23% of the students claim not to perform any physical activity. **Conclusion:** High frequencies are presented in sedentary behaviors related to electronic devices, mainly with the activity of watching TV during the week and on weekends.

**Keywords:** Physical activity; sedentary lifestyle; family; leisure time; electronic devices.

**Tip:** Original

**Section:** Physical education

Author's number for correspondence: 6 - Sent: 15/03/2023; Accepted: 20/05/2023

<sup>1</sup>Universidad de Granada – España, [galeanorojasdilan24@gmail.com](mailto:galeanorojasdilan24@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0006-0761-7638>

<sup>2</sup>Universidad Técnica de Machala, Ecuador, [lmontero@utmachala.edu.ec](mailto:lmontero@utmachala.edu.ec), <https://orcid.org/0009-0008-0628-0142>

<sup>3</sup>FAS. Integra2– Ecuador - [camiloleonreyes@gmail.com](mailto:camiloleonreyes@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0003-3385-7900>

<sup>4</sup>Universidad Estatal del Milagro - Ecuador, [borysleonreyes@gmail.com](mailto:borysleonreyes@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-6936-9947>

<sup>5</sup>Universidad de Granada – España, [profa.naiara.ribeiro@gmail.com](mailto:profa.naiara.ribeiro@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-9454-7768>

<sup>6</sup>Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud, Universidad San Sebastián– Chile – [Claudio.farias@uss.cl](mailto:Claudio.farias@uss.cl), <https://orcid.org/0000-0002-4027-4415>



***Frequência de Atividade Física no Ensino Básico. Influência da família e do tipo de atividade.***

**Resumo**

**Introdução:** A atividade física é benéfica para a saúde nas fases iniciais do desenvolvimento humano. **Objetivos:** O presente estudo tem como objetivo analisar a frequência de AF em alunos do 1º ciclo do ensino básico em função da influência familiar, do tipo de AF que praticam nos tempos livres e do comportamento sedentário em relação à utilização de dispositivos electrónicos. **Métodos:** A amostra foi constituída por 385 alunos (52,7% do sexo masculino e 47,3% do sexo feminino) do Ensino Básico e o instrumento utilizado para a recolha de dados foi um questionário relacionado com a frequência da prática de desporto na família, o tipo de atividade e o comportamento sedentário em relação à utilização de dispositivos electrónicos. **Resultados e Discussão:** Os resultados mostram que os alunos têm uma baixa frequência de AF e desporto com a família, sendo que as actividades individuais obtêm percentagens mais elevadas em relação às actividades colectivas. Ao mesmo tempo, 23% dos alunos afirmam não praticar qualquer atividade física. **Conclusão:** Existem elevadas frequências de comportamentos sedentários relacionados com os dispositivos electrónicos, principalmente com a atividade de ver televisão nos dias úteis e fins-de-semana.

**Palavras-chave:** Atividade física; estilos de vida sedentários; família; tempos livres; aparelhos electrónicos.

**Reference:**

Galeano-Rojas, D., Montero-Ordóñez, L. F., León-Reyes, C. F., León-Reyes, B. L., Ribeiro-Almeida, N., & Farias-Valenzuela, C. (2023). Frequency of Physical Activity in Primary Education. Influence of the family and type of activity. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 7(2), 217-226. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.8189239>



## I. Introduction / Introducción

La Actividad Física (AF) es reconocida por sus múltiples beneficios a nivel cardio metabólico, óseo, físico, cognitivo y mental (Organización Mundial de la Salud-OMS, 2022). Representando una alternativa necesaria ante diversos problemas de salud pública en la infancia como lo es el sobrepeso, la obesidad, el sedentarismo y la inactividad física escolar, además, del inicio precoz de cardiopatías, osteoporosis, dolores musculares y otras alteraciones (Abarca-Sos et al., 2010; Gómez-López et al., 2011; Telama et al., 2005). Por lo cual, se hace necesario contribuir desde los centros educativos en sus primeras etapas, como lo es la educación primaria, para el desarrollo de hábitos de vida saludables, entre ellos la práctica de AF que está asociada con una vida más longeva y saludable (Terrazas et al. 2021), así como con un mejor rendimiento académico y desarrollo personal (Rodríguez et al., 2020).

Por ello, la clase de Educación Física (EF) resulta un medio imprescindible en el propósito de construir hábitos de vida saludables, entre ellos mejorar la adherencia a la AF y combatir el sedentarismo desde el contexto escolar (Pérez & Delgado, 2013). Sin embargo, no basta con la práctica de AF en las clases de EF, porque el tiempo requerido y la intensidad de la misma no alcanza por lo general los parámetros mínimos recomendados, que según Cavill et al. (2001) en niños y jóvenes debe ser mínimo de 60 minutos diarios a una intensidad moderada-vigorosa. Reconociendo, que los niveles de AF tienden a disminuir con la edad por diversos factores, entre ellos la motivación y satisfacción en clase y las relaciones con los compañeros y con el profesorado de EF (Hernández et al., 2008). Y por esta razón, Personne (2005) también resalta el papel de las asociaciones deportivas y los clubes, ya que ofrecen otra alternativa válida por la formación diversificada aportando importantes beneficios para los estudiantes en el aprovechamientos de franjas horarias alternas a la escuela en relación con la AF, pese a estar más direccionada hacia la especificidad de una disciplina deportiva.

En este sentido, la AF no solo es llevada a cabo en los centros escolares y es necesario que a nivel extraescolar se mejore su adherencia de forma tal que permita crear hábitos de vida saludables. No obstante, como señala Nuviala et al. (2006) el uso que se le está dando al tiempo libre no es del todo apropiado, ya que los diversos agentes socializadores, los profesores, la escuela y es especial los padres no tienen una cultura deportiva y tampoco han sido físicamente activos, por lo cual no reconocen el valor y la necesidad de promover la práctica de AF, además de carecer de ofertas en las que invertir adecuadamente el tiempo libre de sus hijos. Representando una problemática, ante la que se hace necesario contribuir al aprovechamiento del tiempo libre, teniendo en cuenta que los hábitos que logren adherirse al estilo de vida en la edad escolar se prolongan en el tiempo y pueden permanecer hasta la edad adulta (Lavielle-Sotomayor et al., 2014).



En esta línea, Nuviala et al. (2003) señalan que es necesario educar el ocio y el tiempo libre, para poder justamente utilizarlo de manera constructiva, desarrollando nuevas habilidades, conocimientos, actitudes y valores. En este sentido, los padres como se mencionó previamente juegan un papel clave junto con los demás agentes socializadores (centro educativo, escuela deportiva, profesores, entrenadores, etc.), ya que a través de las múltiples relaciones que logren conjugar en pro de contribuir al aprovechamiento del tiempo libre, los chicos podrán afianzar sus motivaciones y generar actitudes positivas e interés frente a la práctica de AF (García et al., 2002; Juan et al., 2001). Además, se ha demostrado por ejemplo, que el nivel educativo de los padres se asocia con los niveles de AF de los hijos (Muñoz-Galiano et al., 2019) y la influencia familiar resulta determinante respecto al apoyo que pueden brindar y la transmisión de creencias y comportamientos entorno a la AF (Edwadson y Gorely, 2010).

Otros estudios también afirman que la estructura familiar monoparental se asocia con mayores hábitos sedentarios como el uso frecuente de dispositivos electrónicos, debido que hay menor supervisión (Benson y Kirkpatrick, 2009). Potenciando hábitos poco saludables e incluso conductas agresivas (Van Mierlo & Van Den Bulck, 2004). No obstante, no está demostrada una relación causal entre ver televisión, jugar en consolas, ordenadores u otros dispositivos con los niveles de AF (Abarca-Sos et al., 2010). Inclusive, algunos alumnos que dedican parte de su tiempo libre a este tipo de actividades presentan niveles más altos de AF que aquellos que no (Durkim & Barber, 2002). Sin embargo, no deja de ser una necesidad intervenir acertadamente a chicos y chicas en edad escolar para reducir los comportamientos sedentarios y la inactividad física además de estimular el incremento de la práctica de actividades físico-deportivas (Khunti et al., 2007) para generar un abordaje integral de la AF con relación a la salud, el dominio, el conocimiento, las conductas y los principios y valores dentro y fuera del entorno escolar, y que se mantengan con el tiempo (Devís & Garde, 2002).

### ***1.1. Aims / Objetivos:***

Es importante hacer frente al sedentarismo, el abandono y la inactividad física escolar desde los diversos contextos escolares y extraescolares, teniendo en cuenta las influencias familiares y los factores que intervienen en el aprovechamiento del tiempo libre en estudiantes de educación primaria. Por todo ello y según los antecedentes expuestos, el objetivo de este estudio es analizar la frecuencia de AF en estudiantes de Educación Primaria en función de la influencia familiar, el tipo de AF que realizan en su tiempo libre y el comportamiento sedentario con relación al uso de dispositivos electrónicos.

## **II. Methods / Material y métodos**

### ***Muestra***



Se ha utilizado un muestreo no probabilístico (Hernández-Sampieri et al., 2014). En el presente estudio participaron 385 estudiantes de Educación Primaria de la provincia de Granada, España. De los cuales 203 son hombres (52.7%) y 182 mujeres (47.3%). Además, 112 tenían 10 años (29.1%), 211 tenían 11 años (54.8%), 58 con 12 años (15.1%) y 4 de 13 años (1.0%).

### ***Procedimiento***

Para empezar, se realizó una revisión bibliográfica sobre la temática que abarca el presente trabajo. Seguido a ello, se determinó el objetivo y se seleccionó el cuestionario y las variables de estudio. Posteriormente, la recolección de los datos se llevó a cabo en los centros educativos de la provincia de Granada, España utilizando el cuestionario que fue diligenciado en papel y que constaba de 3 dimensiones: deporte en familia, tipo de actividad y frecuencia en el uso de dispositivos electrónicos. Finalmente, se llevó a cabo el análisis de los datos y se establecieron las conclusiones del estudio.

### ***Análisis de Datos***

Se realizó un análisis descriptivo de los datos para analizar la frecuencia de realización de AF en función del deporte en familia, el tipo de actividad y el sedentarismo con el uso de dispositivos electrónicos. El análisis estadístico se llevó a cabo utilizando el programa estadístico SPSS 25.0.

## **III. Results / Resultados**

A continuación, En la Tabla 1 se presentan los resultados descriptivos de la frecuencia con la que los estudiantes realizan AF con la familia. Se observa que en su mayoría alrededor de una vez por semana realizan AF en familia (28%), mientras que el porcentaje más reducido realiza AF en familia todos los días (15.4%).

*Tabla 1. Frecuencia de AF realizada con la familia*

	<b>N</b>	<b>%</b>
Nunca	62	16.2%
Menos de una vez a la semana	77	20.2%
Alrededor de una vez a la semana	110	28.8%
La mayoría de los días	74	19.4%
Todos los días	59	15.4%

En la Tabla 2 se muestran los resultados descriptivos de la frecuencia con la que realizan AF individual y colectiva. Se observa que hay un mayor número de estudiantes que realizan AF individual (51.2%) y colectiva (36.4%) 2 o más veces por semana, seguido del porcentaje de estudiantes que no



realizan ninguna actividad. Por último, tanto en AF individual como colectiva el menor número de participantes practican 2 o 3 veces por semana (11.5% y 14.8% respectivamente).

Tabla II. Frecuencia del tipo de AF

	AF individual		AF colectiva	
	N	%	n	%
No realiza ninguna actividad	86	23.6%	90	24.7%
2 - 3 veces al mes	42	11.5%	54	14.8%
Una vez por semana	50	13.7%	88	24.1%
2 o más veces por semana	187	51.2%	133	36.4%

Respecto al comportamiento sedentario en relación a la frecuencia con la que los estudiantes utilizan dispositivos electrónicos en su tiempo libre, en la Tabla 3 se observa que los porcentajes más altos se encuentran en la frecuencias de ninguna y alrededor de 1, 2 y 3 horas tanto entre semana como los fines de semana. A su vez, se observa que no jugar en ningún momento en el ordenador y/o consola es la actividad con mayor porcentaje entre semana (43.2%) mientras que el fin de semana es navegar en el ordenador la actividad que señalan no realizar en ningún momento (24.5%). Por otro lado, la frecuencia de tiempo que representa un mayor porcentaje es ver TV alrededor de 1 hora entre semana (29.9%) y navegar en el ordenador alrededor de media hora el fin de semana (26%), mientras que el menor porcentaje de tiempo libre dedicado entre semana, es para jugar en ordenador y/o consola alrededor de 6 horas (0.3%) y navegar en el ordenador alrededor de 6 horas el fin de semana (1%).

Tabla III. Frecuencia de tiempo libre diario utilizando dispositivos electrónicos

	Jugar en ordenador y/o consola				Navegar en el ordenador				Ver TV			
	Entre semana		Fin de semana		Entre semana		Fin de semana		Entre semana		Fin de semana	
	N	%	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%
Ninguna	166	43.2	48	12.5	135	35.2	94	24.5	33	8.6	14	3.6
Alrededor de media hora	79	20.6	71	18.5	103	26.8	100	26.0	81	21.1	42	10.9
Alrededor de 1 hora	66	17.2	83	21.6	68	17.7	78	20.3	115	29.9	78	20.3
Alrededor de 2 horas	34	8.9	77	20.1	40	10.4	43	11.2	67	17.4	98	25.5
Alrededor de 3 horas	18	4.7	37	9.6	15	3.9	36	9.4	45	11.7	63	16.4
Alrededor de 4 hora	8	2.1	27	7.0	13	3.4	12	3.1	27	7.0	36	9.4
Alrededor de 5 horas	7	1.8	18	4.7	4	1.0	7	1.8	10	2.6	24	6.3
Alrededor de 6 horas	1	0.3	6	1.6	4	1.0	4	1.0	3	0.8	10	2.6
Alrededor de 7 horas o más	5	1.3	17	4.4	2	0.5	10	2.6	3	0.8	19	4.9



#### IV. Discussion / Discusión

El objetivo de este estudio fue analizar la frecuencia de AF en estudiantes de Educación Primaria en función de la influencia familiar, el tipo de AF que realizan en su tiempo libre y el comportamiento sedentario con relación al uso de dispositivos electrónicos. Los resultados con relación a la práctica de deporte con la familia demuestran que la frecuencia en tiempo es relativamente baja, de hecho, el menor porcentaje de los participantes señalaron practicar todos los días, mientras que el porcentaje más alto indico practicar deporte con la familia alrededor de una vez por semana, y un 16% afirmo no hacerlo nunca. Estos resultados contrastan con el estudio de Vílchez (2007) en el que los estudiantes presentan una frecuencia semanal de 3 o más días de práctica deportiva, en el estudio de González y Pelegrín (2018) también se identificaron altas frecuencias de práctica deportiva en las estructuras familiares analizadas y en la investigación de Lorente y Extremera (2014) un 65% de los alumnos realizaban este tipo de actividad a nivel extraescolar. En este sentido, no deja de ser importante seguir profundizando en la influencia familiar sobre la frecuencia y comportamientos frente a la práctica de AF.

Respecto a la frecuencia con la que los estudiantes realizan AF individual y colectiva, los resultados demuestran que más del 50% de los estudiantes practican AF individual 2 o más veces por semana y AF colectiva un 36.4% representando el porcentaje más alto de frecuencia. Sin embargo, pese a que se evidencia un alto porcentaje de alumnos que practican AF individual y colectiva, más del 23% no realiza ninguna actividad. Estos resultados están en línea, con el estudio de Arias (2014) en el que el 52.7% de los alumnos participantes indicaron no realizar ningún tipo de AF manifestando comportamientos sedentarios. A su vez, los resultados concuerdan en cierta medida con el trabajo de Vílchez (2007) en el que los alumnos manifestaban mayor gusto y preferencia hacia la práctica de AF individual, como montar en bicicleta, practicar aerobic, danzas y bailes, y en menor frecuencia jugar fútbol y baloncesto como actividades colectivas. Posiblemente, porque había mayor número de chicas y son los chicos los que suelen estar más vinculados con equipos deportivos (Aibar et al., 2014). En síntesis, las preferencias y oportunidades de participación varían, la prevalencia de comportamientos sedentarios es alta y es necesario analizar no solo la frecuencia de AF sino también la intensidad, las motivaciones y el desarrollo de estas actividades en otros escenarios como puede ser el recreo (Arias, 2014).

Por otro lado, los resultados de frecuencia de actividades sedentarias con relación a los dispositivos móviles muestran que en los fines de semana los estudiantes suelen incrementar el tiempo dedicado a jugar en el ordenador y/o consola, ver TV y navegar en el ordenador. A su vez, la actividad con menor frecuencia entre semana es jugar en el ordenador y el fin de semana navegar en el ordenador. La actividad a la cual se le dedica el mayor número de horas es ver TV y por último, todas estas actividades y comportamientos sedentarios presentan altas frecuencias entre semana y el fin de semana alrededor 1 y 2 horas. Estos



resultados, concuerdan con los altos porcentajes de actividades sedentarias encontrados en el estudio de Canto et al. (2011). A su vez, con el estudio de Romero et al. (2011) en el que se demuestran altos porcentajes del tiempo y cantidad de alumnos que dedican un mayor número de horas a ver TV y otras actividades sedentarias, mientras que un porcentaje muy reducido (14%) afirma realizan AF diaria en su tiempo libre.

En definitiva, se identifica que los comportamientos sedentarios son prevalentes en el tiempo libre entre semana y los fines de semana, por lo cual Aibar et al. (2014) afirma que las estrategias de afrontamiento ante esta problemática siguen siendo insuficientes, ya que no se tienen en cuenta muchos factores contextuales. Se deben generar programas dentro y fuera del entorno escolar, y no solo para incrementar los niveles de AF sino para combatir el que hoy día puede ser el mayor causante de comportamientos sedentarios que es la tecnología, los dispositivos móviles que por la falta de control y supervisión adulta, en línea con el desconocimiento del manejo de dichos dispositivos representan un desafío enorme para los estudiantes y aquellos agentes socializadores que les rodean. Por lo cual, se debe sumar también el centro educativo y en especial el área de EF por sus implicaciones a nivel integral en la formación de los alumnos en los primeros años y durante toda la etapa escolar.

## V. Conclusions / Conclusiones

De acuerdo con el objetivo de este estudio y los resultados obtenidos, se concluye que los alumnos dedican poco tiempo a la práctica de AF en el tiempo libre, hay una baja frecuencia de deporte con la familia. A su vez, se concluye que el 50% de los alumnos practica AF individual en relación a un menor porcentaje que realiza actividades colectivas, sin embargo, más del 23% de los participantes no realiza ningún tipo de actividad física y, se identifican altas frecuencias en los comportamientos sedentarios durante el tiempo libre, entre 1 y 2 horas entre semana y los fines de semana, siendo la actividad más prevalente ver TV. Por lo cual, se deben seguir estudiando las influencias familiares como en este estudio relacionadas con la frecuencia de práctica deportiva, para detectar como afectan positiva o negativamente los hábitos de vida saludables y logran reducir los niveles de sedentarismo, que entre otras cosas, están potenciados por las nuevas tecnologías y la ausencia de programas que afronten esta problemática dentro y fuera del contexto escolar, generando una disminución progresiva frente a la práctica de AF y el no aprovechamiento del tiempo libre.



## VI. References / Referencias

- Abarca-Sos, A., Zaragoza Casterad, J., Generelo Lanaspá, E. & Julián Clemente, J. A. (2010). Comportamientos sedentarios y patrones de actividad física en adolescentes. *International journal of medicine and science of physical activity and sport*, 10(39), 410-427.
- Aibar A, Bois JE, Zaragoza Casterad J, et al. (2014). Weekday and weekend physical activity patterns of French and Spanish adolescents. *European journal of sport science*, 14(5): 500–509.
- Arias Arias, E. A. (2014). Niveles de actividad física de niños y adolescentes durante el descanso en la escuela, un estudio observacional con el uso de SOPLAY. *Revista Educación Física y Deporte*, 33 (1), 175-191
- Cantó, E. G., García, P. L. R., Pujante, J. V., López, C. S., & Miñarro, P. Á. L. (2011). Actividades físico-deportivas realizadas durante el tiempo de ocio por adolescentes escolarizados de la región de Murcia (España). *REXE. Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 10(19), 13-32.
- Cavill, N., Biddle, S., & Sallis, J. F. (2001). Health enhancing physical activity for young people: Statement of the United Kingdom Expert Consensus Conference. *Pediatric exercise science*, 13(1), 12-25.
- Devís, J. D. & Garde, M. A. C. (2002). La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar: Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes. *Apuntes: Educación física y deportes*, (67), 54-63.
- Durkin, K., & Barber, B. (2002). Not so doomed: Computer game play and positive adolescent development. *Journal of applied developmental psychology*, 23(4), 373-392.
- Edwardson, C. L., & Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and exercise*, 11(6), 522-535.
- García Ferrando, M., Lagardera, F., y Puig, N. (2002). Cultura deportiva y socialización. En M. García Ferrando, F. Lagardera, y N. Puig (comps.), *Sociología del Deporte*. Madrid: Alianza Editorial
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2011). The abandonment of an active lifestyle within university students: Reasons for abandonment and expectations of re-engagement. *Psychologica Belgica*, 51(2), 155-175.
- González García, H., & Pelegrín Muñoz, A. (2018). Familias Monoparentales, Rendimiento Deportivo y Horas de Entrenamiento. *Kronos*, 17(2).
- Hernández, J. L., Velázquez, R., Martínez, M. E., Garoz, I., López, C., & López, Á. (2008). Frecuencia de actividad física en niños y adolescentes: relación con su percepción de autoeficacia motriz, la práctica de su entorno social y su satisfacción con la Educación Física. *Infancia y aprendizaje*, 31(1), 79-92.
- Juan, F. R., Montes, M. E. G., & Rodríguez, A. I. H. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 1(63), 86-92.
- Khunti, K., Stone, M., Bankart, J., Sinfield, P., Talbot, D., Farooqi, A. (2007). Physical activity and sedentary behaviours of South Asian and white European children in inner city secondary schools in the UK. *Family Practice*, 24(3), 237-244.
- Lavielle-Sotomayor, P., Pineda-Aquino, V., Jáuregui-Jiménez, O. & Castillo-Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de Salud Pública*, 16(2), 161-172.
- Lorente, M. B. & Extremera, A. B. (2014). Actividad físico-deportiva de los alumnos de tercer ciclo de Primaria y de la ESO en su tiempo libre. *Agora para la educación física y el deporte*, 16(1), 36-49.
- Muñoz-Galiano, I.; Hernández-García, R.; Torres-Luque, G. (2019). Influencia del nivel educativo del progenitor sobre la práctica de actividad física en estudiantes de Educación Infantil. *Journal of Sport and Health Research*. 11(2): 161-170.
- Nuviala, A. N., Juan, F. R. y Montes, M. E. G. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (6), 13-20.



ESHPA  
Education, Sport, Health  
and Physical Activity

- Nuviala, A. N., Juan, F. R., Montes, M. E. G., & Suárez, A. D. (2006). Motivos de práctica y tasa de participación en actividades físico-deportivas organizadas entre adolescentes que viven en dos entornos rurales. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(1), 69-80.
- Organización Mundial de la Salud (5 de octubre de 2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pérez López, I. J., & Delgado Fernández, M. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la educación física escolar. *Revista de educación*.
- Personne, J. (2005). *El deporte para el niño*. Inde.
- Rodríguez-Torres, A.F., Rodríguez-Alvear, J.C., Guerrero-Gallardo, H.I., et al. (2020) Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).
- Romero Ramos, O., Chinchilla Minguet, J. L., & Jiménez Ramírez, A. (2008). Utilización del tiempo libre, hábitos de alimentación y condición física de los escolares de doce años de edad, según variables sociodemográficas. *Revista Fuentes*, 8, 333-341.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American journal of preventive medicine*, 28(3), 267-273.
- Terrazas, J. A. O., Martínez, S. I. N., & Ibarra, M. J. (2021). Actividad física, motivación y autonomía promovidos en la clase de educación física. *Athlos: Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte*, (24), 5-14.
- Van den Bulck, J., & Van Mierlo, J. (2004). Energy intake associated with television viewing in adolescents, a cross sectional study. *Appetite*, 43(2), 181-184.
- Vílchez Barroso, G. (2007). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de Educación Primaria de la comarca granadina de los Montes Orientales y la influencia de la Educación Física sobre ellos*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada.