



## LA INFLUENCIA DE LOS PADRES E IGUALES EN LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DE LOS ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

*The influence of the parents and equals in the realization of physical sports-activity of the students of primary education*

Franco-Arévalo <sup>1</sup>, D., De la Cruz-Sánchez, E. <sup>2</sup>, Feu, S. <sup>1,3</sup>

Recibido: 29/09/2016  
Aceptado: 21/12/2017

1 Universidad de Extremadura

2 Universidad de Murcia

3 Grupo de Optimización del Entrenamiento y el Rendimiento Deportivo, GOERD - UEX.

Correspondencia:

Sebastián Feu

Facultad de Educación, Universidad de Extremadura

Avda. de Elvas S/N. Badajoz.

E-mail: sfeu@unex.es

### Resumen

El presente trabajo de investigación se centró en conocer la cantidad de actividad física y la intencionalidad de ser físicamente activos en el futuro que tiene el alumnado de sexto de Educación Primaria. Se realizó un estudio de tipo transversal con una estrategia descriptiva y asociativa. La muestra estaba formada por alumnos de centros educativos de la provincia de Badajoz (n=542), el 50.2% eran chicos y el 49.8% chicas, con edades comprendidas entre 11-13 años. Como instrumentos de medida se utilizaron el cuestionario de actividad física para niños (*Physical activity questionnaire for children*(PAQ-C)) y la *Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo* (MIFA). Se encontraron diferencias en el nivel de actividad física de los escolares ( $p < .05$ ) en función de las variables género, nivel de actividad física de los progenitores y nivel de actividad física de los amigos. Con respecto a la intencionalidad de practicar actividad física en el futuro se han encontrado diferencias significativas ( $p < .01$ ) en función del género, la influencia que reciben de los padres cuando se ven obligados a realizar actividad física, el nivel de actividad física de los progenitores y el nivel de actividad física de los amigos. El alumnado que tiene una intención mayor de practicar actividad física en un futuro son aquellos que se consideran bastante activos.

**Palabras clave:** Actividad física; escolares; familia; amigos; intencionalidad de ser activos.

### Abstract

The present research work is focused on knowing the amount of physical activity and the intentionality of being physically active in the future that the students of sixth grade from Primary Education. A study was done of transversal type with a descriptive and associative strategy. The sample consisted of students from educational centers in the province of Badajoz (n=542), 50.2% were boys and 49.8% were girls, with ages between 11-13 years. As a measuring instrument, the physical activity questionnaire for children was used (*Physical activity questionnaire for children*) and the Measure of Intentionality to be Physically Active (MIFA). Differences were found in the physical activity level of the students ( $p < .05$ ), in function, the variables gender, level of physical activity of the parents and level of physical activity of the friends. With respect to the intentionality of practicing physical activity in the future, significant differences ( $p < .01$ ) according to gender, the influence they receive from the parents when they are compelled to perform physical activity, level of physical activity of the parents and level of physical activity of the friends. The students that have a greater intention of practicing physical activity in the future are those that are considered quite active.

**Key words:** physical activity; student; family, friends; intentionality to be active.

## Introducción

**E**n la actualidad las tecnologías (tv, ordenadores, videojuegos...) están muy presentes en la vida de los escolares. Cada vez los niños empiezan a depender más de estos aparatos electrónicos, a una edad más temprana, para realizar la mayoría de sus actividades de ocio; dichas actividades consumen el tiempo que los niños deben dedicar a la práctica de actividad física (Bosque & Baena, 2013; Prieto et al., 2005). Con todas estas actividades virtuales, se está fomentando el sedentarismo, causa principal del sobrepeso y la obesidad (Dalton et al., 2015; OMS, 2003).

Otras enfermedades, causadas por una falta de actividad física, son: complicaciones respiratorias, diabetes y aceleración del crecimiento (Hernández, 2009). También pueden ocasionar un retraso del crecimiento, retraso en el desarrollo psicomotor, disminución de la capacidad de aprendizaje, incremento del riesgo de infecciones e incremento del riesgo de la mortalidad en general (Labaca et al., 2007). Gran parte, de estas enfermedades se deben al aumento de la cuota de pantalla en diversos dispositivos (TV, consolas, tabletas, Smartphone,...), consumiendo el tiempo que el niño debe dedicar a la práctica de la actividad física, estimulando malos hábitos alimenticios como la inclusión en la dieta de productos muy calóricos y poco nutritivos (García et al., 2012; Prieto et al., 2005).

Para evitar todos estos problemas ocasionados por una falta de realización de actividad física, se ha demostrado que la actividad física y el deporte escolar componen una práctica dirigida a ampliar experiencias, establecer relaciones con personas externas a la comunidad escolar (otros equipos, entrenadores...) y ayuda adquirir hábitos saludables de utilización del tiempo libre (Delisle et al., 2010; Proyecto Marco Nacional de la Actividad física y el Deporte en edad escolar, 2010).

Por ello, es importante inculcarles a los escolares cuando son pequeños hábitos saludables (una práctica adecuada de actividad física y una buena alimentación) debido a que es en esta etapa cuando se produce el aprendizaje y la adquisición de estos estilos de vida saludable (Labaca et al., 2007). De este modo, es importante que los escolares de Educación Primaria hagan actividad física ya que esto les proporcionarán un cuerpo fuerte y sano ayudándoles a crecer mejor (Programa Perseo, 2013).

Gracias a la actividad física, se pueden conseguir una gran multitud de beneficios tanto físicos (reducción de enfermedades, fortalecimiento de huesos, músculos...) como psicológicos (actitud positiva ante la vida, mayor seguridad y confianza en el desempeño de las tareas cotidianas) (Instituto Nacional de Salud Pública, 2010). Otros beneficios importantes, asegurados por la realización de actividad física son: disminución de la presión arterial, aumento en la capacidad aeróbica y aumento en la mineralización ósea (Pérez & Llerena, 2009; Watson et al., 2015).

La familia es el principal agente socializador del niño, dado que va modelando sus conductas a partir de sus vivencias (Amado et al., 2009; Brustad, 1996; Keegan et al., 2009). Un gran número de los practicantes de actividad física en la edad escolar cuenta con algún miembro de la familia que hace actividad física, lo que indica la posible influencia que el entorno familiar puede tener sobre la práctica de la actividad física de la población en edad escolar (Marques et al., 2014; Nuviala et al., 2003; Soler & Menuier, 2010). En caso contrario, cuando los progenitores no hacen actividad física va a ser difícil que sirva de modelo a sus hijos a la hora de realizar actividad física (Dulce et al., 2008).

Los amigos ejercen una gran influencia en la promoción de la actividad física y en la disminución de hábitos sedentarios. De este modo, los amigos influyen sobre los demás a la hora de practicar actividad física (Edwards et al., 2016; McDonald-Wallis, 2012; Morrissey et al., 2015; Sawka et al., 2013; Sirard et al., 2016; Springer et al., 2006). El que los amigos practiquen actividad física durante la infancia promueve hábitos

saludables de por vida en los demás (Maturó & Cunningham, 2013). Rodearse de amigos físicamente activos podría reducir el tiempo que se dedica a actividades sedentarias, tales como: videojuegos, televisión, ordenadores, ... (Marks, 2015).

La mayoría de los escolares se juntan con grupos de amigos que practican la misma actividad física que ellos (de la Haye et al., 2011). En general, dichos lazos de amistad juegan un papel importante en el establecimiento de patrones de actividad física en niños de entre 5 y 12 años (Gesell et al., 2012; Sabina et al., 2012). Siendo los amigos del mismo género el mejor predictor a la hora de practicar actividad física (Lopes, 2016). Estos lazos de amistad junto con el nivel de actividad física de los escolares, siempre que sean activos, contribuyen a la realización de actividad física en un futuro (Molina et al., 2009; Papaioannou, 2000; Yli-Piipari, 2011).

En la revisión de la literatura se observa un gran número de estudios centrados en conocer los niveles de práctica de los escolares de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato (Castañeda et al., 2012; Castillo & Giménez, 2011; Conde et al., 2009), pero en menor cuantía en los escolares de Educación Primaria. Por este motivo, se ha considerado importante centrar este estudio en los escolares de Educación Primaria, ya que a estas edades algunos de ellos empiezan a sentir curiosidad por practicar determinados deportes; movidos en gran parte, por la influencia de su entorno personal y familiar. Por todo ello, el objetivo de este trabajo se centra en determinar el nivel de actividad física de los escolares y conocer si los progenitores e iguales influyen en el grado de actividad físico deportiva y en la intención de ser físicamente activos en el futuro.

## Método

### **Diseño**

Se realizó un estudio transversal con una estrategia descriptiva y asociativa (Ato, López & Benavente, 2013).

### **Participantes**

En el estudio participaron 28 centros de Educación Primaria de la provincia de Badajoz con un total de 542 alumnos, 272 alumnos y 270 alumnas, de sexto de Educación Primaria, que supuso un error de muestreo del 4.2% para un 95% del nivel de confianza.

### **Instrumentos**

Para conocer el nivel de actividad física de los escolares se empleó el cuestionario *Physical activity questionnaire for children (PAQ-C)* (Kowalski et al., 1997). El cuestionario de actividad física para niños fue adaptado al español por Martínez-Gómez, et al. (2009). Para este estudio el cuestionario obtuvo una fiabilidad adecuada ( $\alpha=.78$ ). A partir de la puntuación final se estableció un intervalo que va de muy sedentario a muy activo (de 1 a 5): 1 - muy sedentario; 2 - sedentario; 3 - moderadamente activo; 4 - activo; e 5 - muy activo (Martínez-Gómez, et al. 2009).

Para averiguar la intención de ser físicamente activo se utilizó la escala de *Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo* (Arias, Castejón y Yuste, 2014), versión adaptada del cuestionario de Hein y cols. (2004) denominado *Intention to be Physically Active*. Está compuesta de cinco ítems que van precedidos de la frase "Respecto a tu intención de practicar alguna actividad físico-deportiva..." Las respuestas se realizaron en una escala tipo Likert de cinco puntos, donde 1 corresponda a "totalmente en desacuerdo" y 5 a "totalmente de acuerdo".

Se realizó un cuestionario ad hoc para recabar información sobre el sexo, el nivel de actividad física de los padres y amigos, y conocer si los padres les obligaban a hacer actividad físico deportiva.

### **Procedimiento**

Para el desarrollo del trabajo se han seguido las siguientes etapas:

Etapa 1, diseño del instrumento de medida:

- 1) Diseño del instrumento de medida, para su elaboración se realizó un análisis de la literatura sobre los instrumentos empleados para las variables seleccionadas.
- 2) Prueba de comprensión, para ver si los alumnos comprendían bien el cuestionario y el tiempo que tardaban en realizarlo. Llevada a cabo con una muestra de 11 alumnos compuesta por 5 chicos y 6 chicas.
- 3) Para conocer la estabilidad de las respuestas en el tiempo se realizó una prueba de test – retest. Para ello, se pasó el cuestionario a 46 estudiantes, 30 chicos y 16 chicas. Pasados 15 días se volvió a pasar la prueba a fin de comprobar la estabilidad de las respuestas del cuestionario.

La etapa 2, presenta las siguientes fases:

- a) Se contactó con la dirección de los centros educativos para solicitar permiso al equipo directivo de cada centro. Posteriormente se contactó con el profesorado responsable de las clases elegidas para informarles y solicitar su colaboración.
- b) Antes de la toma de datos se solicitó a los padres de cada alumno su consentimiento informado para participar en dicho estudio, informándoles de los procedimientos que se van a llevar a cabo a lo largo del estudio.
- c) La administración de los cuestionarios tuvo lugar estando presente el investigador principal, empleando un tiempo aproximado de 25 minutos.

### **Análisis estadístico**

Inicialmente se analizó la fiabilidad de las escalas PAQ-C y MIFA, y la validez a través de un análisis factorial de la escala MIFA. Posteriormente se calculó la puntuación final del cuestionario PAQ-C y se establecieron los grupos de actividad física. Se realizó un análisis inferencial de la puntuación de los cuestionarios PAQ-C y MIFA, a través de pruebas no paramétricas, para determinar las diferencias significativas en la dimensión del cuestionario MIFA y las asociaciones en el cuestionario PAQ-C en función del sexo, tipo centro educativo, el tipo de país,... para ello se emplearon las pruebas U de Mann Whitney y la prueba H de Krukal Wallis en el cuestionario MIFA y las tablas de contingencias en el PAQ-C, calculándose los rangos promedios (*R*). Se calculó el tamaño del efecto a través de la *d* de Cohen (Lenhard & Lenhard, 2016). Para realizar cada uno de los análisis se empleó el programa estadístico SPSS.

## **Resultados**

En la tabla 1 se presentan los descriptivos de las puntuaciones finales de las escalas PAQ-C ( $M=3.32 \pm .67$ ) y MIFA ( $M=21.16 \pm 3.47$ ) en función de las variables analizadas.

**Tabla 1.** Descriptivos de las escalas PAQ-C y MIFA.

		N	PAQ-C		MIFA	
			M	D.t.	M	D.t.
Sexo	Hombre	272	3.48	.68	21.53	3.46
	Mujer	270	3.17	.62	20.78	3.44
Actividad física realizada por los progenitores	Sólo mi padre	124	3.25	.65	20.64	3,76
	Sólo mi madre	86	3.30	.67	21.52	3.32
	Padre y Madre	229	3.44	.67	21.70	2.05
	Ninguno	103	3.17	.64	20.27	3.86
Quién de tus padres te obliga a practicar AF	Mi Padre	68	3.33	.66	21.22	3.34
	Mi madre	63	3.16	.66	20.06	3.71
	Los dos	205	3.32	.61	21.26	3.25
	Ninguno	206	3.38	.73	21.37	3.60
Cuántos de tus amigos practica AF	Ninguno	1	2	-	16	-
	Casi ninguno	16	3,12	.39	19.50	4.21
	Casi todos/as	301	3.26	.65	20.93	3.56
	Todos/as	224	3.44	.69	21.60	3.21

\*Puntuación máxima = 5; Puntuación mínima = 0\*

Se realizó un análisis inferencial de las puntuaciones del cuestionario PAQ-C en función de las variables estudiadas, Tabla 2, encontrando diferencias significativas entre la puntuación de actividad física y las variables género ( $X^2=29.94$ ;  $p<.05$ ;  $gl=3$ ;  $d=.483$ ), nivel de actividad física de los progenitores ( $X^2=13.45$ ;  $p<.05$ ;  $gl=3$ ;  $d=.306$ ) y nivel de actividad física de los amigos ( $X^2=13.13$ ;  $p<.05$ ;  $gl=2$ ;  $d=.289$ ). En relación al género, los chicos ( $R=308.13$ ) realizan más actividad física que las chicas ( $R=234.60$ ). En la tabla 2 se presentan las comparaciones múltiples significativas. En cuanto al nivel de actividad física de los progenitores, se observaron diferencias significativas entre cuando realizan actividad física los dos progenitores, padres y madres, ( $R= 187.25$ ) y cuando la realizan sólo los padres ( $R= 158.08$ ), ostentando un mayor rango promedio aquellos alumnos cuyos dos progenitores eran activos; también se encontraron diferencias entre los dos progenitores y ninguno de los progenitores, siendo más activos aquellos alumnos cuyos dos progenitores son activos.

Con respecto al nivel de actividad física de los amigos, se realizó la prueba H de Kruskal Wallis prescindiendo del grupo ninguno ( $n=1$ ) utilizando tres grupos de comparación. Se han encontrado diferencias entre los grupos casi ninguno ( $R= 83.31$ ) y todos los amigos realizan actividad física ( $R= 123.16$ ); y entre casi todos ( $R= 244.20$ ) y todos los amigos realizan actividad física, obteniendo un mayor rango aquellos chicos cuyos amigos realizan todos actividad físico - deportiva.

**Tabla 2.** Análisis inferencial del nivel de actividad físico-deportiva.

	$X^2$	$gl$	$p$	$d$	$U$	$z$	$P$	$d$	$R_1$	$R_2$
<b>Sexo</b>					26758.00	-5.47	.000	.483	308.13	234.60
Masculino <sub>1</sub> - Femenino <sub>2</sub>										
<b>AF en progenitores</b>	13.45	3	.004**	.306						
Los dos <sub>1</sub> - Padre <sub>2</sub>					11851.50	-2.57	.010	.275	187.25	158.08
Los dos <sub>1</sub> - Ninguno <sub>2</sub>					9155.50	-3.26	.001	.364	178.02	140.89
<b>Progenitores te obligan</b>	3.99	3	.262	.085						
<b>AF en Amigos</b>	13.13	2	.001**	.289						
Casi ninguno <sub>1</sub> -Todos <sub>2</sub>					1197.00	-2.22	.026	.289	83.31	123.16
Casi todos <sub>1</sub> -Todos <sub>2</sub>					28053.00	-3.29	.001	.280	244.20	288.26

 $p<.01$

En relación a la intencionalidad de ser físicamente activos en un futuro de los alumnos se ha encontrado diferencias significativas en las siguientes variables: el género ( $X^2=30776.50$ ;  $gl=1$ ;  $p=.001$ ,  $d=.283$ ), el nivel de actividad física de los progenitores ( $X^2=13.30$ ;  $gl=3$ ;  $p=.004$ ;  $d=.277$ ), en función de si los progenitores los obligan ( $X^2=9.22$ ;  $gl=3$ ;  $p=.027$ ,  $d=.215$ ) y el nivel de actividad física de los amigos ( $X^2=9.29$ ;  $gl=3$ ;  $p=.026$ ;  $d=.199$ ). En relación al género, se puede argumentar que los chicos ( $R=293.35$ ) tienen una intención mayor de realizar actividad física en un futuro que las chicas ( $R=249.49$ ). En cuanto al nivel de actividad física de los progenitores, se observaron diferencias entre los dos progenitores ( $R= 186.51$ ) y los padres ( $R= 158.88$ ), ostentando un mayor rango promedio aquellos alumnos cuyos dos progenitores eran activos; también se encontraron diferencias entre los dos progenitores ( $R= 177.45$ ) y ninguno de los progenitores ( $R= 142.15$ ), teniendo una mayor intención de ser más activos aquellos alumnos cuyos dos progenitores son activos; dándose diferencias nuevamente entre el grupo de las madres ( $R=105.13$ ) y ninguno ( $R= 86.54$ ), alcanzando una mayor puntuación aquellos alumnos cuyas madres son activas.

En función de si los progenitores obligan o no a sus hijos a realizar actividad física, se han encontrado diferencias entre las madres ( $R= 59.05$ ) y los padres ( $R= 72.44$ ), teniendo una mayor intención de ser físicamente activos en un futuro aquellos alumnos que son obligados por los padres; también se han encontrado diferencias entre los dos progenitores ( $R= 140.91$ ) y las madres ( $R= 113.64$ ), teniendo una mayor intención de ser activos aquellos alumnos que son obligados por los dos progenitores. También se han encontrado diferencias entre las madres ( $R= 110.19$ ) y ninguno ( $R= 142.59$ ), teniendo una mayor intención de ser activos aquellos escolares que no son obligados por ningún progenitor. Con respecto al nivel de actividad física de los amigos se realizó el análisis excluyendo el grupo ninguno ( $n=1$ ). A través de la prueba de Kruskal Wallis se han encontrado diferencias en las opciones casi ninguno ( $R= 86.56$ ) y todos los amigos realizan actividad físico-deportiva ( $R= 122.92$ ) y entre casi todos ( $R= 251.02$ ) y todos realizan actividad físico-deportiva ( $R= 279.10$ ). Los alumnos que tienen intención de ser más activos son aquellos cuyos amigos realizan actividad física.

**Tabla 3.** Análisis inferencial de la Intencionalidad de ser físicamente activo en el futuro.

	$X^2$	$gl$	$P$	$d$	$U$	$Z$	$P$	$d$	$R_1$	$R_2$
<b>Sexo</b>					30776.50	-3.283	.001**	.283	293.35	249.49
Masculino <sub>1</sub> -										
Femenino <sub>2</sub>										
<b>AF en progenitores</b>	13.30	3	.004**	.277						
Los dos <sub>1</sub> - Padre <sub>2</sub>					11950.50	-2.47	.013	.264	186.51	158.88
Los dos <sub>1</sub> - Ninguno <sub>2</sub>					9285.00	-3.12	.002	.345	177.45	142.15
Madre-Ninguno					3557.50	-2.34	.019	.343	105.13	86.54
<b>Progenitores te obligan</b>	9.22	3	.027	.215						
Padre-Madre					1704.00	-2.03	.043	.358	72.44	59.05
Los dos - Madre					5143.50	-2.46	.014	.302	140.91	113.64
Madre-Ninguno					4926.00	-2.91	.004	.358	110.19	142.59
<b>AF en Amigos</b>	9.29	2	.026	.199						
Casi ninguno-Todos					1249.00	-2.041	.041	.264	86.56	122.92
Casi todos- Todos					30105.50	-2.113	.035	.184	251.02	279.10

$p < .01$

Para analizar el grado de actividad física, se codificó la puntuación del cuestionario PAQ-C en tres grupos: inactivos-poco activos (n=156), activos (n=275) y bastante activos-muy activos (n=111). El análisis inferencial mostró la existencia de diferencias significativas ( $X^2= 107.482$ ;  $g/= 2$ ;  $p<.01$ ;  $d=.98$ ) en la intención de ser físicamente activo y el grado de actividad físico-deportiva realizada en la actualidad, con un tamaño del efecto alto. Las pruebas de comparaciones múltiples presentadas en la tabla 4, indicaron que los alumnos activos y muy activos mostraron puntuaciones mayores en la intencionalidad de ser físicamente activos en el futuro.

**Tabla 4.** Intencionalidad de ser físicamente activo en el futuro en función del nivel de actividad física.

	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>	<i>d</i>	<i>R</i> <sup>1</sup>	<i>R</i> <sup>2</sup>
Inactivo/Poco activo <sup>1</sup> -Activo <sup>2</sup>	13815.00	-6.18	.000	.62	167.06	243.76
Inactivo/Poco activo <sup>1</sup> - Bastante/muy activo <sup>2</sup>	2708.50	-9.63	.000	1.44	95.86	187.60
Activo <sup>1</sup> -Bastante/muy activo <sup>2</sup>	8687.50	-6.70	.000	.717	169.59	252.73

## Discusión

Los escolares que han participado en el estudio son activos en casi tres cuartas parte, encontrando que un 28.8% son poco activos o inactivos. En caso contrario, en otros estudios la mayoría de los participantes, de edades comprendidas entre los 3-18 años, son inactivos (López et al., 2016; López et al., 2017). Los chicos son significativamente más activos que las chicas. Esta tendencia se observa en otras investigaciones donde los chicos son los que más actividad física practican tanto dentro como fuera de la escuela (Li, et. al., 2013; López et al., 2016; Rodríguez-Hernández et al., 2011; Silva et al., 2015). Además, los chicos mostraron una intención mayor que las chicas de practicar actividad física en el futuro (Ruíz, 2014), aunque con un tamaño del efecto bajo (Cohen 1988). Sin embargo, en el estudio de Arias et al. (2013) los resultados fueron diferentes, las chicas tenían una predisposición mayor que los chicos a ser físicamente activas en el futuro, aunque el tamaño de efecto fue bajo.

En este estudio se han considerado dos formas de incluir en los escolares a la hora de hacer actividad física, obligándoles alguno de los progenitores o motivándoles a través de la práctica de sus progenitores. Los escolares investigados practican más actividad física y tienen una mayor intención de practicar actividad física cuando observan actitudes activas de práctica física en sus padres (Marques et al., 2017; Olivares et al., 2015) y no cuando los obligan a realizar actividad físico deportiva. Sin embargo, en otros estudios se han encontrado resultados diferentes cuando los padres son los que obligan o aconsejan a sus hijos e hijas a realizar actividad física tienden a tener una mayor intención de ser más activos en el futuro (Milbrand, 2015). Esta discrepancia puede deberse a que los escolares no se sienten igual cuando son obligados a cuando son aconsejados y entiende las razones.

En función del nivel de actividad física de los progenitores, cuando el padre y la madre son activos mejora el nivel de actividad física de los escolares (Marques et al., 2014; Nuviala et al., 2003; Soler & Menuier, 2010) y su intención de ser físicamente activos en el futuro. Se produce un aprendizaje por observación y mimetismo con los adultos.

Otro colectivo influyente son los amigos; los escolares de sexto de educación primaria son más activos cuando todos los amigos realizan actividad física. Por lo que se puede decir, que el grupo de iguales y el círculo más cercano de los escolares ejerce una gran influencia a la hora de practicar actividad física sobre sus congéneres (Edwards, et al., 2016; McDonald-Wallis, 2012; Morrissey et al., 2015; Sawka, et al., 2013; Sirard et al., 2016; Springer, et al., 2006). Además, la intención de practicar actividad física en el futuro mejora cuando los amigos realizan actividad físico deportiva (Yli-Piipari et al., 2011). Esto demuestra que cuando el grupo de amigos y amigas de los escolares son activos o muy activos estos realizan más actividad físico deportiva en el presente y además tienen más intención de ser activos en el futuro.

Finalmente hay que indicar que los escolares más activos son los que tienen una mayor intención de ser físicamente activos en el futuro. El factor más importante para que un escolar lleve una vida activa en el futuro es una vida lo más activa posible en el presente (Molina et al., 2009; Papaioannou, 2000). Las actitudes de la familia y amigos para practicar actividad físico deportiva condicionan el nivel de práctica, pues los escolares adquieren actitudes y se socializan a través del modelado por aprendizaje vicario (Brustad, 1996). Cuando ambos progenitores y los amigos son activos o muy activos los escolares de educación primaria serán más activos en el presente y tendrán una mayor predisposición en el futuro hacia la práctica físico deportiva.

## Conclusiones

En cuanto al género, se puede afirmar que los chicos son los que más actividad física realiza y a su vez también tienen una mayor intención de practicar actividad física en un futuro. Con respecto al nivel de actividad física de los progenitores, los alumnos más activos y que tienen una mayor intención de practicar actividad física en un futuro son aquellos alumnos cuyos dos progenitores realizan actividad física. Por otro lado, cuando ninguno de los progenitores obliga a sus hijos a realizar actividades físicas estos tienen una mayor intención de ser activos en un futuro. El aprendizaje vicario es más eficaz que la imposición a la hora de hacer actividad físico deportiva. Así mismo, cuando los amigos son más activos los escolares son más activos y tienen una mayor intención de ser activos en el futuro. Hacer actividad física en la edad escolar puede contribuir a ser físicamente activos en otras etapas de la vida.

Como limitaciones del estudio hay que destacar la escasez de trabajos de investigación relacionados con la actividad física en Educación Primaria, quizá por la dificultad que entraña emplear cuestionarios válidos y fiables para estas edades. En este sentido una de las limitaciones de este trabajo puede ser la amplitud del cuestionario para medir la cantidad de actividad física semanal de forma indirecta.

## Referencias

- Amado, P.A., Leo, F.M., Sánchez, P.A., Sánchez, D. y García, T. (2009). Análisis del conflicto entre la práctica deportiva, el contexto escolar y la amistad en jóvenes deportistas: importancias de padres y madres. *Acción psicológica*, 6 (2), 45-54.
- Arias, J.L., Castejón, F.J. y Yuste, J.L. (2014). Propiedades psicométricas de la escala de intencionalidad de ser físicamente activo en Educación Primaria. *Revista de Educación*, 362, 485-505.
- Ato, M., López, J.J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3), 1038-1059.
- Bosque, M. y Baena, A. (2013). Actividad físico deportiva de los alumnos del tercer ciclo de Educación Primaria y de la ESO en su tiempo libre. *Agora la EF y el deporte*, 16 (1), 36-49.
- Brustad, R.J. (1996). Parental and peer influence on children's psychological development through sport. In Smoll, F.L. y Smith, R.C. (Eds.), *Children and youth in sport: a boy psychosocial perspective* (pp. 112-124). Dubuque, I.A.: Brown & Benchmark.



- Castañeda, C., Romero, S. y Ríes, F. (2012). Características de la práctica de actividad físico-deportiva de los estudiantes de la facultad de ciencias de la educación. *Revista ciencias del deporte*, 8(1), 35-49.
- Castillo, E. y Giménez, F.J. (2011). Hábitos de práctica de actividad física del alumnado de la universidad de Huelva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10 (41),127-144.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Auflage). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Conde, C., Reyes, J., Rodríguez, L.M. y López, P.S. (2009). *Causas y motivos de los bajos índices de práctica deportiva en los jóvenes de Ayamonte y alternativas de programas*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd139/causas-y-motivos-de-los-bajos-indices-de-practica-deportiva.htm>
- Dalton, B., Wilson, R., Evans, J.R. & Cochrane, S. (2015). Australian Indigenous youth's participation in sport and associated health outcomes: Empirical analysis and implications. *Sport Management Review*, 18(1), 57–68.
- De la Haye, K., Robins, G., Mohr, P. & Wilson, C. (2011). How physical activity shapes and is shaped by, adolescent friendships. *Soc. Sci. Med*, 73, 719-28.
- Delisle, T.T., Werch, C.E., Wong, A.C., Bian, H. & Weiler, R. (2010). Relationship Between Frequency and Intensity of Physical Activity and Health Behaviors of Adolescents. *Journal of School Health*, 80 (3), 134-140.
- Dulce, S., Linares, D., Ruíz, L., Torres, J. y López, M. (2008). Influencia de factores socio-afectivos y cognitivos en la práctica de actividad físico-deportiva en escolares de la provincia de Ciego de Ávila, Cuba. *Efdeportes.com, Revista digital*, 120. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd120/factores-socio-afectivos-en-la-actividad-fisico-deportiva.htm>
- Edwards, M. J., Jago, R., Sebire, S. J., Kesten, J. M., Pool, L. & Thompson, J. L. (2016). The influence of friends and siblings on the physical activity and screen viewing behaviours of children aged 5–6 years: a qualitative analysis of parent interviews. *BMJ Open*, 5, 1-8.
- García, E. Rodríguez, P., Sánchez, C. y López, P. (2012). Tiempo de ocio y práctica físico- deportiva en escolares (10 - 12 años) de la región de Murcia (España): Diferencias en función del género. *Revistas de estudios y experiencias en educación*, 22,155-168.
- Gesell S.B., Tesdahl E. & Ruchman E. (2012). The Distribution of Physical Activity in an After-school Friendship Network. *Pediatric*, 129(6), 1064-71.
- Hernández, M. (2009). Obesidad en la infancia y adolescencia. *Epidemiología. Revista Canarias Pediátrica*, 33(2), 101-104.
- Hein, V., Mүүr, M. & Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, 10(1), 5-19.
- Keegan, R.J., Harwood, C.G., Spray, C.M. & Lavallee, D.E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 361-372.
- Labaca, I., Díez, L., León, C., Gandarillas, A., Zorrilla, B. y Alcaraz, F. (2007). Ingesta de alimentos, energía y nutrientes en la población de 5 a 12 de la Comunidad de Madrid: resultados de la encuesta de nutrición infantil 2001-2002. *Revista Española de Salud Pública*, 81(5), 543-558.
- Lenhard, W. & Lenhard, A. (2016). Calculation of Effect Sizes. Available: [https://www.psychometrica.de/effect\\_size.html](https://www.psychometrica.de/effect_size.html).
- Li H., Kaori I., Ai S., Minoru A., Keiko N. & Koichiro, O. (2013). Patterns of Physical Activity Outside of School Time Among Japanese Junior High School Students. *Journal of school health*, 83(9), 623-630.
- Lopes, V.P., Gabbard, C. & Rodrigues, L.P. (2016). Effects of psychosocial variables in the similarity and interdependence of physical activity levels among adolescent best friend dyads. *Journal Sports Science*. 34(9), 821-8.
- López, G.F., González, S., & Díaz, A. (2016). Level of habitual physical activity in children and adolescents from the Region of Murcia (Spain). *SpringerPlus*, 5, 386, 1-6. <http://dx.doi.org/10.1186/s40064-016-2033-8>
- López, G.F., Ahmed, D., Borrego, F. J., López, L., & Díaz, A. (2016). Level of habitual physical activity in 8-9 years old schoolchildren from Spain and India. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 12(2), 1-10. <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.12-2.3>
- López, G.F., Ahmed, D., & Díaz, A. (2017). Level of habitual physical activity among 13-year-old adolescents from Spain and India. A cross-cultural study. *SPORT TK: Revista Euro Americana de Ciencias del Deporte*, 6(1), 67-74.
- Marks, J., de la Haye, K., Barnett, L.M. & Allender, S. (2015). Friendship Network Characteristics Are Associated with Physical Activity and Sedentary Behavior in Early Adolescence. *PLoS ONE*, 10(12), 1-15.
- Marques, A., Martins, J., Sarmiento, H., Diniz, J. y Carreiro da Costa, F. (2014). Adolescents' physical activity profile according to parental physical activity participation. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(1), 81-90.
- Marques, A., González, M., Martins, J., Fernández-Villarino, M.A, y Carreiro da Costa, F. (2017). Relación entre la actividad física de los adolescentes y la de madres/ padres. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 145-156
- Martínez-Gómez, D., Martínez de Haro, V., Pozo, T., Welk, G.J., Villagra, A., Calle, M.E., Marcos, A. y Veiga, O.L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista Española de Salud Pública*, 83 (3), 427-439.
- Maturo, C.C. & Cunningham, S.A. (2013). Influence of Friends on Children's Physical Activity: A Review. *American Public Health Association*, 103 (27), 23-38.
- McDonald-Wallis, K., Jago, R. & Sterne, J.A. (2012). Social network analysis of childhood and youth physical activity: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(6), 636-42.
- Molina-García J, Castillo I, Pablos C. (2009). Determinants of leisure-time physical activity and future intention to practice in Spanish college students. *Span J. Psychol*, 12(1), 128-37.

- Morrissey, J.L., Janz, K.F., Letuchy, L.M., Francis, S.L. & Levy, S.M. (2015). The effect of family and friend support on physical activity through adolescence: a longitudinal study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 2-9.
- Nuviala, A., Ruíz, F. y García, E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos nuevas tendencias en deporte, educación física y recreación*, 6, 13-20.
- Olivares, P. R., Cossio-Bolanos, M. A., Gomez-Campos, R., Almonacid-Fierro, A. y García-Rubio, J. (2015). Influence of parents and physical education teachers in adolescent physical activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(2), 113-120. doi: 10.1016/j.ijchp.2015.01.002
- Organización Mundial Salud (2003). Prevención integrada de las enfermedades no transmisibles. Recuperado de [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)
- Papaioannou, A. (2000). *Attitudes, Perception and Behaviours in (1) the Physical Education Lesson, (2) the Sport Context, (3) towards a Healthy Lifestyle, of Persons Differing in Age, Gender, Socioeconomic Status, Religion and Level of Motor Difficulty*. Atenas, Grecia: Center of Educational Research.
- Pérez, G. y Llerena, E. (2009). Los programas de actividad física a nivel extraescolar posiblemente no mejoran los índices de masa corporal. *Evidencias pediátricas*, 5(3), 1-3.
- Programa Perseo (2013). ¡Come sano y muévete! Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición. Recuperado de [http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/cuentos/comer\\_y\\_creecer.pdf](http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/cuentos/comer_y_creecer.pdf)
- Prieto, J., Barbancho, F.J., Tirado, F., Hernández, L., Santos, J. y Moreno, A. (2005). Efectos de la televisión sobre la alimentación, la obesidad y colesterolemia en niñas escolares. *Revista de enfermería y humanidades*, 18, 84-88.
- Proyecto marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar (2010). *Fundamentos de la actividad física y el deporte en edad escolar*. Recuperado de <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/MARCO-NACIONAL-DE-LA-ACTIVIDAD-FISICA-Y-EL-DEPORTE-EN-EDAD-ESCOLAR-2010.pdf>
- Rodríguez-Hernández, A., Feu, S., Martínez-Santos, R., y de la Cruz-Sánchez, E. (2011). Prevalencia y distribución de la inactividad física y el exceso de peso en la población española en edad escolar. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7(3), 157-168.
- Ruiz-Pérez, L.M., Ramón-Otero, I., Palomo-Nieto, M., Ruiz-Amengual, A., y Navia-Manzano, J.A. (2014). La Intención de Practicar en el Futuro en Escolares Adolescentes. La Intención de Practicar en el Futuro en Escolares Adolescentes. *Kronos*, 13(2). Recuperado de [http://abacus.universidadeuropea.es/bitstream/handle/11268/3829/Kronos\\_G-SE\\_2014\\_volumen%202\\_paper%202.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://abacus.universidadeuropea.es/bitstream/handle/11268/3829/Kronos_G-SE_2014_volumen%202_paper%202.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Sabina, B. Gesell, P.D., Eric Tesdahl, M.S. & Eileen Ruchman, B.A. (2012). The Distribution of Physical Activity in an After-school Friendship Network. *Pediatrics*, 129 (6), 1064-1071.
- 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, 2-9.
- Silva, P., Sousa, M., Sá, C., Ribeiro, J. & Mota, J. (2015). Physical activity in high school during 'free-time' periods. *European Physical Education*, 21, 135-148.
- Sirard, J.R., Garcia, J.M., Deutsch N.L. & Weltman, A. (2016). The influence of friends and psychosocial factors on physical activity and screen time behavior in adolescents: a mixed-methods analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 39(4), 610-623.
- Soler, A. y Meunier, B. (2010). *Hábitos deportivos de la población escolar española*. Recuperado de <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/encuesta-de-habitos-deportivos-poblacion-escolar-en-espana.pdf>
- Springer, A.E., Kelder, S.H. & Hoelscher, D.M. (2006). Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th-grade girls: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 1-10.
- Watson, A., Elliott, J. & Mehta, K. (2015). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity during the school lunch break for girls aged 12–13 years. *European Physical Education*, 21, 257-271.
- Yli-Piipari, S., Kiuru, N., Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Watt, A. (2011). The role of peer groups in male and female adolescents' task values and physical activity. *Psychol. Rep.*, 108, 75-93.

Referencia del artículo:



Franco-Arévalo, D., De la Cruz-Sánchez, E., Feu, S. (2017). La influencia de los padres e iguales en la realización de actividad físico-deportiva de los escolares de educación primaria. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 13(3), 262-272. <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>