

LA EDUCACIÓN Y EL APOYO PARENTAL HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO PROMOCIÓN DE HáBITOS SALUDABLES EN LOS ESCOLARES

Education and parental support towards physical activity as a promotion of healthy habits in schools

*E. Blanco-Calvo
R.M. Guevara-Ingelmo
J.D. Urchaga-Litago
J.E. Moral-García*

RESUMEN: *La práctica de actividad física (AF) comprende actividades variadas de la vida diaria, por lo que aporta innumerables beneficios a la salud de las personas desde el ámbito fisiológico, psicológico y social. A pesar de que es sabido que la AF mejora la calidad de vida y la salud, en la actualidad están proliferando los hábitos sedentarios, no llegándose a cumplir con las recomendaciones de práctica de AF, lo cual supone un riesgo trascendiendo desde la adolescencia hasta la edad adulta. Para revertir el excesivo sedentarismo actual, es importante el papel de la familia, de ahí que el apoyo parental hacia la práctica de AF ejerce una influencia muy positiva. De hecho, los adolescentes de padres físicamente activos o que apoyan a sus hijos para el desarrollo y mantenimiento de hábitos saludables, presentan niveles de AF superior en comparación a sus semejantes que no tienen tanto apoyo de sus padres. En por eso que resultan fundamental, en las etapas iniciales de la vida, que los hijos tengan una educación donde se potencie la práctica habitual de AF, ya que eso repercutirá positivamente en su salud, proyectándose estos beneficios también en la edad adulta.*

Palabras clave: *adolescentes, padres, salud, actividad física, calidad de vida.*

ABSTRACT: *The practice of physical activity includes various activities of daily life, so it brings innumerable benefits to people's health, from the physiological, psychological and social fields. Although it is known that PA improves quality of life and health, sedentary habits are currently proliferating, failing to comply with PA practice*

recommendations, which poses a health risk, transcending from adolescence until adulthood. To reverse the current excessive sedentary lifestyle, the role of the family is important, hence parental support for the practice of PA exerts a very positive influence. In fact, adolescents whose parents are physically active or who support their children in the development and maintenance of healthy habits, present higher levels of PA compared to their peers who haven't so much support from their parents. That is why it is essential, in the initial stages of life, that the children have an education where the habitual practice of PA is promoted, since this will have a positive effect on their health, projecting these benefits also in adulthood.

Key Word: *adolescents, parents, health, physical activity, quality of life.*

1. CONCEPTO DE ACTIVIDAD FÍSICA

La concepción de actividad física (AF) ha experimentado una evolución con el tiempo, con los diversos matices que varios autores han aportado. Kohl et al. (1992) consideran la AF como cualquier movimiento que suponga un gasto energético superior al metabolismo basal (por ejemplo, bajar escaleras, pasear o realizar las tareas domésticas). Por lo tanto, cada persona puede adecuar la AF a su vida cotidiana (Devís y Peiró, 1993). Las anteriores aportaciones hacen referencia a la dimensión biológica. Davis y Fitts (2001) añaden que la actividad física además “implica una experiencia personal, lo que nos permite interactuar con el ambiente que nos rodea y con otras personas”, por lo que también incluye una dimensión personal y sociocultural. Posteriormente, Miralles (2014) propone que la AF es cualquier movimiento corporal provocado por los músculos esqueléticos, que supone un gasto energético.

Sin lugar a dudas la AF produce más efectos beneficiosos que negativos a nuestro organismo, abarcando las dimensiones psicológica, fisiológica y social son:

1. Beneficios Psicológicos. Según Salmon (2001) la práctica de AF constante es beneficiosa tanto para nuestro cuerpo como para la mente. Por su parte, Castillo et al. (2004) evidenciaron de que a mayor práctica de AF, mejor percepción de competencia, mayor autoestima, así como de autoconcepto. Además, la práctica de AF, con independencia de la intensidad con la que

se practique, desciende la ansiedad y el estrés, así como los síntomas de depresión (Candel et al., 2008). Chicote (2013) sostiene que mejora el funcionamiento cognitivo, así como el rendimiento académico.

2. Beneficios físicos y fisiológicos. En cuanto al aparato cardiovascular, la AF induce un aumento del volumen sistólico y una mejora del sistema inmunológico debido al aumento de leucocitos y linfocitos (Córdova et al., 2012). Peso, diabetes o cáncer: la AF contribuye al descenso del tejido graso, disminuyendo el riesgo de diabetes tipo II y de distintos tipos de cánceres como el de colon o mama (Chicote, 2013). Aparato locomotor: la AF promueve un aumento de la masa muscular, así como de la densidad ósea, imprescindibles para un correcto proceso de maduración (Miralles, 2014).
3. Beneficios sociales. Para Chicote (2013) hacer AF de forma habitual ayuda al mantenimiento de un estilo de vida saludable, alejándonos de comportamientos perjudiciales para la salud, entre los que se encuentran la ingesta alcohol, así como el consumo de drogas y tabaco. Por su parte, Teruelo y Solar (2013) enfatizan los beneficios sociales de la AF grupal, ya que favorece la socialización en diferentes aspectos: cohesión grupal, integración de personas, relaciones interpersonales o igualdad entre géneros y oportunidades.

2. HÁBITOS SEDENTARIOS

La prevalencia de enfermedades cardiovasculares se ha incrementado en torno al 60% en los últimos 30 años, así como de otras enfermedades de riesgo derivadas como la obesidad. La OMS reporta datos preocupantes: 1900 millones de personas tienen sobrepeso. Cifras debidas, en gran medida, a que una parte de la población está en un sedentarismo permanente, y otra parte no cumple las recomendaciones diarias de una hora de AF durante al menos 4 días a la semana.

A pesar de la falta de consenso en la definición de sedentarismo, se exponen a continuación algunas definiciones ofrecidas por autores de referencia:

- Se considera que una persona es sedentaria cuando su práctica semanal de AF es inferior a 6 horas (Biddle et al., 1998).
- Para otros autores no es suficiente el tiempo global semanal, sino que se debe practicar AF al “menos de tres veces a la semana, contando cada sesión con menos de veinte minutos” (Cabrera et al., 2007).
- Según los criterios de la OMS, una persona es sedentaria diariamente menos de 25 minutos, en mujeres, o 30 minutos en hombres.
- Chicote (2013) afirma “se considera sedentaria a la persona cuyo gasto energético es menor a 1,5 Mets”.

Diferentes estudios asocian el sedentarismo en la adolescencia con el consumo de horas de pantalla (televisión, ordenadores, tablets, móviles, etc.). Uno de los primeros estudios realizado por el Instituto Nacional de Estadística (2006), recogía que casi la mitad de los adolescentes (45%), tanto chicas como chicos, invertían diariamente entre una a dos horas viendo la televisión, y más de dos horas diarias el 36%, incrementando el tiempo a mayor edad. Devís et al. (2009) establecen que durante el fin de semana su consumo aumenta a 2,47 horas de media. También lo corrobora el estudio de Guevara et al. (2019) con adolescentes de entre 12 y 16 años en el que se encuentran diferencias importantes en las horas de pantalla diaria los días de entre semana (5,25 horas diarias) a los días del fin de semana (7,9 horas).

3. CONCEPTO DE SALUD Y CALIDAD DE VIDA

En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) entiende la salud como el estado de completo bienestar físico, social y psicológico, y no solo la ausencia de enfermedad. De esta manera, ha pasado a ser un bien social al que se tiene derecho, el cual es valorado como uno de los factores del desarrollo personal y de su bienestar vital (Ruiz y Pardo, 2005), encontrándose una conexión positiva entre la práctica habitual de AF y el bienestar psicológico de las personas (Infante y Zulaica, 2008).

De manera más específica, existen determinados estudios que evidencian que, tanto en la adolescencia como en otras edades, la AF incide sobre el nivel de autoeficacia, general y específica (Olivari y Urra, 2007) y la satisfacción en la vida (Menec, 2003). Por todo esto, la AF debe ser un ingrediente esencial, especialmente durante la adolescencia (etapa crucial para el desarrollo humano), si se quiere conseguir mayores índices de bienestar (Reigal et al., 2014). España se tiene uno de los índices más elevados en inactividad física, así se encuentra en tercera posición de entre los 15 países mediterráneos en conductas sedentarias (68,5 % en hombres; 73,3 % en mujeres), siendo tan sólo superada en sedentarismo por Portugal y Bélgica (Varo et al., 2003).

Moreno et al. (2016), en el estudio Health Behaviour in School-Aged Children sufragado por la OMS en el que se recoge información cada cuatro años, se confirma la inactividad de los adolescentes españoles. En la edición de 2014 se indica una escasa práctica de AF y deportiva, con un menor porcentaje en las chicas que además desciende con la edad. Además, se aprecia un aumento de horas que los adolescentes pasan junto a pantallas como la de la televisión u ordenador. Recientes investigaciones confirman que la mayoría de los adolescentes se encuentran entre “inactivos” y “muy inactivos”, existiendo menos chicas activas (17.24%) que chicos (32.81%) (Beltrán-Carrillo et al., 2012). La AF contribuye positivamente al rendimiento académico, (Paz-Navarro et al., 2009), y es una posible explicación está en la motivación hacia el aprendizaje. Este concepto evoluciona a partir de una visión cuantitativa hacia otras más centradas por lo cualitativo, en la interacción alumno-propuesta. La práctica de AF incrementa la motivación para la realización de tareas o actividades, por lo que las personas activas están más motivadas en general que las sedentarias (Capdevila et al., 2004).

4. APOYO PARENTAL Y SU RELACIÓN CON LA AF DE LOS HIJOS

La propuesta cognitivo-social de Bandura (1997) hace referencia a que el apoyo social aumenta la autoeficacia para superar obstáculos

que dificulten que sea una persona físicamente activa y no sedentaria. En este contexto, el ámbito familiar se erige como uno de los pilares esenciales de apoyo. Padres y madres, por medio de ayudas tangibles (equipamiento necesario o llevando a sus hijos hasta los lugares de práctica) e intangibles (animándoles a la participación), condicionan la intensidad y frecuencia de la práctica de AF en adolescentes (Laird et al., 2016).

Respecto a la AF, existe distintos diferentes modelos que orientan sobre qué tipo de comportamientos puede ayudar o condicionar el apego a la práctica de AF, de entre todos, parece claro que los más importantes suelen ser las relaciones interpersonales establecidas en la niñez y adolescencia (Martínez et al., 2012). Apoyando dicho estudio, Pierón y Ruiz-Juan (2013) recopilan estudios de diferentes autores en los cuales se llegó a la conclusión de que los niños cuyos padres participan en diversas actividades deportivas son impulsados a practicarlas con más frecuencia incluso con ellos.

Una vez se adentra el individuo en la adolescencia la influencia familiar se ve disminuida, asumiendo los amigos un papel muy importante (Yao y Rhodes, 2015) y centrando el atractivo de la AF desde un punto de vista de autonomía en la tarea (Sáenz-López et al., 2017). La gran parte de los estudios se centran las percepciones de los niños sobre la AF de los padres, lo que, en la opinión de Ferrand et al., (2013), es una limitación. Por el contrario, no abundan las investigaciones que analizan la percepción que tienen los progenitores sobre la capacidad de sus hijos para la realización de actividad físico-deportiva (Jordan et al., 2006). Por ello, son necesarias investigaciones que estudien cómo los progenitores influyen en las decisiones que sus hijos adolescentes toman sobre la realización o no de la AF (Yao y Rhodes, 2015).

El modelo teórico que en primer lugar parece el más adecuado para una buena comprensión de la situación familiar en el contexto de la AF, es el marco de la socialización de los padres de Eccles y sus colaboradores (Eccles, 2005). Estos autores resaltan que dos de los predictores más importante en la práctica de la AF durante la infancia son “las expectativas de estos para llegar al éxito, relativo a

un sentimiento en los sujetos de competencia, y el valor de la tarea subjetiva, haciendo referencia al valor que estos le dan a esa tarea”. Ambos conceptos llevan a cabo un modelo que explica el determinado tipo de elecciones. Es por ello, que los padres en este sentido, enseñan a los niños y adolescentes valores y oportunidades que influyen en la elección de los otros para realizar AF (Pyper et al., 2016). Varios autores apoyan dicho supuesto, aportando que además una buena forma de influir en dichos adolescentes es por medio de la afinidad por la AF, el apoyo logístico y la realización de actividades deportivas con sus hijos (Gómez-Espejo et al., 2017), lo que puede suponer para algunos un buen motivo para practicar AF en familia (Pyper et al., 2016). Es por eso que las creencias de los progenitores hacia la AF es clave en esta relación, ya que los padres tienden a tomar un papel de responsabilidad basado en las perspectivas de los hijos, viéndose influenciado por el deseo de los hijos, expectativas de éxito y la utilidad de dicha tarea en un futuro (Keech et al., 2018).

Es por ello que existe una relación significativa entre cómo una persona se percibe y cree de habilidosa y la práctica del deporte (Biddle et al., 2003). Para Dweck (2002) hay dos tipos de creencias acerca de las habilidades: una de corte “incremental”, considerando que las habilidades se pueden aumentar a través de una correcta práctica; y otra que, por el contrario, entiende que las habilidades son innatas e inalterables, denominadas “de identidad”.

Varios estudios evidencian que las personas con mayor motivación intrínseca se autoperceben bajo la perspectiva de las creencias incrementales de habilidad, así como que dan una mayor importancia a la Actividad Física Deportiva (AFD) (Wang y Biddle, 2003; Mascret et al., 2016). Al mismo tiempo, la creencia incremental se relaciona positivamente en diferentes estudios con una buena motivación y objetivos centrados en la tarea (Warburton y Spray, 2013; Moreno-Murcia et al., 2014), además de una buena actitud ante determinadas adversidades sociales (Yeager et al., 2014). Por el contrario, la creencia de entidad se relaciona con personas no deportistas y niveles más altos tanto de ansiedad como de baja satisfacción (Ommundsen, 2001). En el caso de los niños, Nicholls (1992), dice que

alcanzan una comprensión correcta de la habilidad en torno los 12 años que es cuando logran distinguir conceptos como esfuerzo, suerte, capacidad y dificultad de la actividad. Es por esto que es necesario conocer la opinión de los padres, cuyo ejemplo y hábitos influyen claramente en la práctica de la AF (Nyberg et al., 2015; Henriksen et al., 2016).

La realización de actividades conjuntas entre padres e hijos es un factor, influye positivamente en la adopción y mantenimiento de unos estilos de vida saludable durante la adolescencia. Wertlieb (2003) concluye que el tiempo que pasan los padres e hijos compartiendo actividades juntos, influye positivamente en la comunicación y el bienestar familiar. Diversos estudios demuestran que el ocio familiar tiene efectos positivos en los jóvenes ya que favorecen una mejor relación entre padres e hijos, ya que les ayuda a afrontar mejor los problemas o conflictos que puedan aparecer, y a su vez transmitiendo patrones de comportamiento de padres a hijos (Sweeting y West, 1995). Por lo tanto, la calidad del vínculo sociofamiliar es muy influyente para los adolescentes (Garnefski y Diekstra, 1997).

Diversas investigaciones concluyen que tanto el apoyo logístico como el modelado parental contribuyen al mantenimiento de la periodicidad de la práctica físico-deportiva por parte de los adolescentes (Davison y Jago, 2009). En esta dirección de estudios, Vergoigne et al. (2014) evidenciaron que la percepción de autoeficacia para la práctica de AF mediaba en la relación entre el apoyo parental y la AF en la adolescencia tanto en los días laborales como en los fines de semana. Sebire et al. (2014) concluyen que tanto el apoyo instrumental paterno como el materno, incrementan la autoeficacia percibida para la realización de la práctica de la AF.

Los estudios muestran que los adolescentes, tanto en los chicos como en las chicas, tienen tendencia a interiorizar y reproducir el comportamiento de sus progenitores entorno a la AF, englobando sus creencias, actitudes y valores con el deporte y la AF (Eccles y Harold, 1991). Además, es fundamental que los padres no solo los apoyen verbal y materialmente, sino que tomen parte activa y compartan con ellos la práctica de AF (Jordan et al., 2006).

Otros modelos proporcionan cierta información en el desarrollo de aspectos conductuales, afectivos y cognitivos en la aplicación de AF de adolescentes y niños. El modelo de elección de logro de Fredricks y Eccles (2004) es uno de los más claros en este campo específico, el cual propone que los factores de influencia por los cuales los progenitores influyen en el comportamiento y actitud de su hijo o hija con respecto a la AF son variados:

- Las creencias sobre la AF que les transmiten a los hijos y diferentes experiencias de estos en las tareas. Esto repercutirá tanto en las oportunidades, como en el apoyo que proporcionan a la realización de la AF de los mismos.
- El modelado, enseñando a sus hijos cómo realizar determinadas actividades o realizándolas ellos, ya que permite transmitir el valor conferido de esa práctica deportiva.
- Dando apoyo emocional, así como diferentes oportunidades para la práctica AFD de sus hijos ya que este apoyo es el más efectivo.

La investigación demuestra que más que el apoyo (ya sea tangible o intangible), la mayor influencia se relaciona con el modelado (Jago et al., 2010). De hecho, hay autores que postulan que la edad o el sexo pueden influir en la relación establecida entre el apoyo familiar y la AF con la práctica de AFD de los hijos (Sleddens et al., 2012); no obstante, los resultados de las investigaciones no muestran un consenso claro, debido, en gran parte, a la amplia variedad de pruebas de evaluación que se utilizan para la medida (para estimación de la AFD así como para el análisis del apoyo parental), por lo que se dificulta la comparación entre los diferentes estudios (Sleddens et al., 2012). La mayoría de las investigaciones que estudian la relación de los comportamientos y actitudes de los progenitores sobre la participación y motivación deportiva de sus hijos, usan las percepciones de estos últimos sobre los comportamientos y creencias de sus progenitores (Martinent et al., 2013).

Precisamente durante la adolescencia, la influencia de los padres es considerada decisiva para la adecuada salud emocional y bienestar de estos (Martínez-López et al., 2014). Estudios más recientes

han demostrado que el estilo educativo democrático de los padres (nivel alto de apoyo e implicación hacia el adolescente) se relaciona con un comportamiento más saludable y un mejor autoconcepto en los adolescentes (De la Torre-Cruz et al., 2015), mayor competencia física (Berge et al., 2013) y una mayor cantidad de AF diaria (Martínez-López et al., 2014).

Diversos factores como una correcta disciplina, provisión de recursos, nivel de cohesión familiar o incluso el nivel socioeducativo familiar, son también variables mediadoras, siendo el nivel educativo de los progenitores el que mejor representa el estatus socioeducativo de las familias (Castillo et al., 2011). Esta variable es fiable, válida y se encuentra sujeta a escasos cambios, siendo muy empleada en estudios que asocian la cognición con la AF (Ruiz-Ariza et al., 2017). Estudios previos revelan que la mayor parte del alumnado con familias de nivel socioeducativo elevado muestran actitudes positivas hacia la escuela (Anderson et al., 2007), y mejor actitud en clase (López et al., 2006).

Otras teorías sostienen que la motivación autónoma del individuo se desarrolla cuando ciertas necesidades son satisfechas, como la competencia, la autonomía y la afiliación (Deci y Ryan, 2000). Dichas necesidades son apoyadas por la motivación de una figura de mayor autoridad, como madres y padres, que propicia algunas pautas de conducta y/o actuación. Observaron que la autonomía por parte de los progenitores correlacionaba positivamente con diferentes tipos de motivación, como puede ser la extrínseca o intrínseca, hacia la realización de AFD de los hijos. Otros estudios similares posteriores (Aibar et al., 2015; McDavid et al., 2012) han ratificado que el apoyo parental aumenta la motivación de los adolescentes para la práctica de AF, aumentando la frecuencia e intensidad de la AF.

5. CONCLUSIONES

La revisión teórica realizada en este estudio permite ayudar a la comprensión de la relevancia que adquiere el apoyo parental en la educación de los adolescentes y los hábitos saludables que estos

practiquen, en este caso centrándonos en la AF. Decir que la práctica de AF es beneficiosa para nuestra salud es obligado, siendo multitud de autores los que defienden sus numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos e incluso sociales. Por esto, en la adolescencia, una etapa física y mentalmente sensible en el desarrollo de las personas, es crucial la influencia de los padres. Los padres son unos de los modelos que más condicionan la realización de AF de sus hijos, llegando incluso a conclusiones como las que afirman Pierón y Ruiz-Juan (2013): los hijos tienden a imitar las conductas deportivas de sus padres. Sin embargo, los adolescentes no solo adquieren hábitos a través de la imitación a sus progenitores, sino también son influidos por medio de la afinidad a la AF de sus padres, el apoyo logístico recibido, así como con la realización con los progenitores de actividades deportivas (Gómez-Espejo et al., 2017).

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AIBAR, A.; JULIÁN, J.A.; MURILLO, B.; GARCÍA-GONZÁLEZ, L.; ESTRADA, S.; BOIS, J. Actividad física y apoyo de la autonomía. *Revista de Psicología del Deporte*, 2015, vol. 24, nº 1, p. 155-161.
- ANDERSON, S. S.; SABATELLI, R. M.; KOSUTIC, I. (2007). Families, urban neighborhood youth centers, and peers as context for development. *Family Relations*, 2007, vol. 56, nº 4, p. 346-357.
- BANDURA, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman, 1997.
- BELTRÁN-CARRILLO, V. J.; DEVIS-DEVIS, J.; PEIRÓ-VELERT, C. Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2012, vol. 12, nº 45, p. 122-137.
- BERGE, J. M.; WALL, M.; LARSON, N.; LOTH, K.A.; NEUMARK-SZTAINER, D. Family functioning: Association with weight status, eating behaviors, and physical activity in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 2013, vol. 52, nº 3, p. 351-357.
- BIDDLE, S., CAVILL, N., & SALLIS, J. *Young people and health-enhancing physical activity-evidence and in publications*. London: Health Education Authority, 1998.
- BIDDLE, S.J.H.; WANG, C.K.J.; CHATZISARANTIS, N.L.D.; SPRAY, C.M. Motivation for physical activity in young people: Entity and incre-

- mental beliefs about athletic ability. *Journal of Sports Sciences*, 2003, vol. 21, p. 973-989.
- CABRERA, A.; RODRÍGUEZ, M.; RODRÍGUEZ, L.; ANÍA, B.; BRITO, B.; MUROS, M.; ALMEIDA, D.; BATISTA, M.; AGUIRRE, A. Sedentarismo: tiempo de ocio activo frente a porcentaje del gasto energético. *Rev Esp Cardiol*, 2007, vol. 60, nº 3, p. 244-250.
- CANDEL, N.; OLMEDILLA, A.; BLAS, A. Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2008, vol. 8, nº 1, p. 61-77.
- CAPDEVILA, LL.; NIÑEROLA, J.; PINTANEL, M. Funcionamiento familiar de alumnos con bajo rendimiento escolar y su comparación con un grupo de rendimiento promedio en una preparatoria de la Universidad de Guadalajara. *Revista de Educación y Desarrollo*, 2009, vol. 10, p. 5-15.
- CASTILLO, I.; BALAGUER, I.; DUDA, J. L.; GARCÍA-MERITA, M. L. Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 2004, vol. 36, nº 3, p. 505-515.
- CASTILLO, R.; RUIZ, J. R.; CHILLÓN, P.; JIMÉNEZ-PAVÓN, D.; ESPERANZA-DÍAZ, L.; MORENO, L.A.; ORTEGA, F. B. Associations between parental educational/occupational levels and cognitive performance in Spanish adolescents: the AVENA study. *Psicothema*, 2011, vol. 23, nº 3, p. 349-55.
- CHICOTE, J. *Niveles de actividad física y comportamientos sedentarios en adolescentes entre 13 y 17 años de la ciudad de León* [Tesis doctoral]. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Zaragoza, 2013.
- CORDOVA, A.; VILLA, G.; SUREDA, A.; RODRÍGUEZ-MARROYO, J. A.; SÁNCHEZ-COLLADO, M.P. Physical activity and cardiovascular risk factors in Spanish children aged 11-13 Years. *Revista Española de Cardiología*, 2012, vol. 65, nº 7, p. 620-626.
- DAVIS, M.; FITTS, R. Mechanisms of muscular fatigue. In P Darcey, ACS-M'S resource manual-guidelines for exercise testing and prescription, Baltimore: *Lippicott Williams y Wilkins*, 2001, p. 184-190.
- DAVISON, K.; JAGO, R. Change in parent and peer support across ages 9 to 15 years and adolescent girls' physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercises*, 2009, vol. 41, p. 1816-1825.
- DE LA TORRE-CRUZ, M. J.; RUIZ-ARIZA, A.; LÓPEZ-GARCÍA, M. D.; MARTÍNEZ-LÓPEZ, E. J. Efecto diferencial del estilo educativo materno y paterno sobre el autoconcepto físico del adolescente. *Revista de Educación*, 2015, vol. 369, p. 59-84.

- DECI, E. L.; RYAN, R. M. The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 2000, vol. 11, nº 4, p. 227-268.
- DEVÍS, J.; PEIRÓ, C.; BELTRÁN-CARRILLO, V. Screen media time usage of 12-16-yearold Spanish school adolescents: effects of personal and socioeconomic factors, season and type of day. *Journal of adolescence*, 2009, vol. 32, p. 213-231.
- DEVÍS, J.; PEIRÓ, C. La actividad física y la promoción de la salud en niños y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 1993, vol. 2, nº 2, p. 71-86.
- DWECK, C. S. The development of ability conceptions. En A. Wingfield y J. S. Eccles (Eds.), *Development of achievement motivation*, 2002, p. 57-88.
- ECCLES, J. Subjective task value and the Eccles et al model of achievement-related choices. In A. J. Elliot & C. S Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation*. New York: Guildford, 2005, pp. 105-121.
- ECCLES, J.; HAROLD, R. Gender differences in educational and occupational patterns among the gifted. *Journal of applied sport psychology*, 1991, vol. 3, nº 1, p. 7-35.
- FARINOLA, M.; BAZÁN, N. Sedentary Behavior and Physical Activity in University Students: A Pilot Study. *Rev. argent. Cardiol*, 2011, vol. 79, nº 4, p. 351-354.
- FERRAND, C.; BOIS, J.; NAISSEH, M.; HAUTIER, C.; MARTINENT, G. Development and evaluation of the psychometric properties of the parent´s Perceptions of Physical Activity importance and their Children´s Ability Questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise*, 2013, vol. 14, nº 5, p. 719-727.
- FREDRICKS, J. A.; ECCLES, J. S. Parental Influences on Youth Involvement in Sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective. Fitness Information Tecnology*, 2004, pp. 145-164.
- GARNEFSKI, N.; DIEKSTRA, R. F. Adolescents from one parent, stepparent and intact families: emotional problems and suicide attempts. *Journal of Adolescent*, 1997, vol. 20, p. 201-208.
- GÓMEZ-ESPEJO, V.; AROCA, B.; ROBLES-PALAZÓN, F. J.; OLMEDILLA, A. Formación integral en la cantera del Real Murcia C.F.: Tutorías. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2017, vol. 2, nº 11, p. 1-11.
- GUEVARA, R.M.; URCHAGA, J.D.; SÁNCHEZ-MORO, E. Horas de pantalla y actividad física de los estudiantes de Educación Secundaria. *European Journal of Health Research*, 2019, vol. 5, nº 2, p. 133-143.

E. Blanco-Calvo, R.M. Guevara-Ingelmo, J.D. Urchaga-Litago y J.E. Moral-García

- HENRIKSEN, P. W.; INGHLT, L.; RASMUSSEN, M.; HOLSTEIN, B. E. Physic activity among adolescents: The role of various kind of parental support. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, 2016, vol. 26, p. 927-932.
- INFANTE, G.; ZULAICA, L. Actividad física y autoconcepto físico. En A. Goñi (coord). *El autoconcepto físico*. Madrid: Pirámide, 2008, pp. 125-153.
- INSTITUTO EUROPEO DE SALUD Y BIENESTAR, 2020, Disponible en: <http://www.institutoeuropeo.es/inactividad-fisica-sedentarismo/>
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA. *Encuesta nacional de salud: consumo de televisión según sexo y edad*. Madrid: INE, 2006.
- JAGO, R.; FOX, K. R.; PAGE, A. S.; BROCKMAN, R.; THOMPSON, J. L. Development of scales to assess children's perceptions of friends and parental influences on physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2010, vol. 6, nº 1, p. 67.
- JORDAN, A.; HERSEY, J. M.C.; DIVITT, J.; HEITZLER, C. Reducing children's television-viewing time: a qualitative study of parent and their children. *Pediatrics*, 2006, vol. 118, p. 1303-1310.
- JOWETT, N.; SPRAY, C.M. British Olympic hopefuls: The antecedents and consequences of implicit ability beliefs in elite track and field athletes. *Psychology*, 2013, vol. 8, p. 515-523.
- KEECH, J. J.; HATZIS, D.; KAVANAGH, D. J.; WHITE, K. M.; HAMILTON, K. Parents' role constructions for facilitating physical activityrelated behaviours in their young children. *Australian Journal of Psychology*, 2018, vol. 70, nº 3, p. 246-257.
- KOHL III, H. W.; POWELL, K. E.; GORDON, N. F.; BLAIR, S. N.; PAFENBARGER JR, R. S. Physical activity, physical fitness, and sudden cardiac death. *Epidemiologic Reviews*, 1992, vol. 14, nº 1, p. 37-58.
- LAIRD, Y.; FAWKNER, A.; KELLY, O.; MCNAMEE, L.; NIVEN, A. The role of social support on physical activity behavior in adolescents' girls: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2016, vol. 13, nº 1, p. 79.
- LÓPEZ, E. E.; OLAIZOLA, J. H.; FERRER, B. M.; OCHOA, G. M. Aggressive and nonaggressive rejected students: An analysis of their differences. *Psychology in the Schools*, 2006, vol. 43, p. 387-400.
- MARTINENT, G.; NAISSEH, M.; FERRAND, C.; BOIS, J. E.; HAUTIER, C. Development and evaluation of the psychometric properties of the parent's Perceptions of Physical Activity Importance and their Children's

- Ability Questionnaire (PPAICAQ). *Psychology of Sport and Exercise*, 2013, vol. 14, nº 5, p. 719.
- MARTÍNEZ, A.C.; CHILLÓN, P.; MARTIN-MATILLAS, M.; PÉREZ, I.; CASTILLO, R.; ZAPATERA, B.; DELGADO-FERNÁNDEZ, M. Actitudes hacia la práctica de actividad físicodeportiva orientada a la salud en adolescentes españoles: Estudio AVENA. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2012, vol. 22, p. 43-48.
- MARTÍNEZ-LÓPEZ, E. J.; LÓPEZ-LEIVA, F.; MORAL-GARCÍA, J. E.; DE LA TORRE, M. J. (2014). Estilos educativos familiares e indicadores de actividad física en niños y adolescentes. *Psicología Conductual*, 22, p. 95-113.
- MASCRET, N.; FALCONETTI, J. L.; CURRY, F. Conceptions of sport ability and practice of sport: an implicit measure. *International Journal of Sport Psychology*, 2016, vol. 47, p. 1-11.
- MCDAVID, L.; COX, A.; AMOROSE, A.J. The relative roles of physical education teachers and parent in adolescents' leisure-time physical motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 2012, vol. 13, nº 2, p. 99-107.
- MENEC, V. H. The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *Journal of Gerontology Social Sciences*, 2003, vol. 58, nº 2, p. 74-82.
- MIRALLES, D. *La promoción de hábitos saludables: la actividad física, hábitos nutricionales y lucha contra los comportamientos sedentarios*. (Trabajo fin de grado). Universidad Zaragoza Facultad de Ciencias Sociales y Humanadas. Teruel, 2014.
- MORENO, C.; RAMOS, P.; RIVERA, F.; JIMÉNEZ-IGLESIAS, A.; GARCÍA-MOYA, I.; SÁNCHEZ-QUEIJA, I.; MORENO-MALDONADO, C.; PANIAGUA, C.; VILLAFUERTE-DÍAZ, A.; MORGAN, A. *Informe técnico de los resultados obtenidos por el Estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2014 en España*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2016.
- MORENO-MURCIA, J. A.; CERVELLÓ, E.; MARTINEZ, C.; HUÉSCAR, E.; SANZ-LÓPEZ, P. Conceptions of ability and self-determined motivation in young Spanish Athletes. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 2014, vol. 27, nº 3, p. 515-521.
- NICHOLLS, J. G. The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetic, 1992, pp. 31-56.

E. Blanco-Calvo, R.M. Guevara-Ingelmo, J.D. Urchaga-Litago y J.E. Moral-García

- NYBERG, G.; SUNDBLOM, E.; NORMAN, A.; BOHMAN, B.; HAGBERG, J.; ELINDER, L. S. Effectiveness of a universal parental support programmer to promote healthy dietary habits and physical activity and to prevent overweight and obesity in 6-year-old children: The healthy school start study, a cluster-randomized controlled trial, *PloS one*, 2015, vol. 10, nº 2, p. 0116876.
- OLIVARI, C. M.; URRRA, E. M. Autoeficacia y conductas de salud. *Ciencias y Enfermería*, 2007, vol. 13, p. 9-15.
- OMMUNDSEN, Y. Pupils' affective responses in physical education classes: the association of implicit theories of the nature of ability and achievement goals. *European Physical Education Review*, 2001, vol. 7, nº 3, p. 219-242.
- PAZ-NAVARRO, L.D.S.; ROLDÁN, R.; GONZÁLEZ, M. Funcionamiento familiar de alumnos con bajo rendimiento escolar y su comparación con un grupo de rendimiento promedio en una preparatoria de la universidad de Guadalajara. *Revista de Educación y Desarrollo*, 2009, vol. 10, p. 5-15.
- PIERÓN, M.; RUIZ JUAN, F. Influencia del ámbito familiar e iguales en los hábitos físicos deportivos de los jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2013, vol. 51, p. 525-549.
- PYPER, E.; HARRINGTON, D.; MANSON, H. The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating and screen time: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 2016, vol. 16, nº 568, p. 1-15.
- REIGAL, R.; VIDERA, A.; GIL, J. Práctica física, autoeficacia general y satisfacción vital en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 2004, vol. 14, nº 55, p. 516-576.
- RUIZ, A.; PARDO, A. Calidad de vida relacionada con la salud: definición y utilización en la práctica médica, *PharmacoEconomics Spanish Research Articles*, 2005, vol. 2, nº 1, p. 31-43.
- RUIZ-ARIZA, A.; GRAO-CRUCES, A.; MARQUÉS DE LOUREIRO, N.E.; MARTÍNEZ-LÓPEZ, E.J. Influence of physical fitness on cognitive and academic performance in adolescents: a systematic review from 2005-2015. *Revista Internacional de Deporte y Psicología del ejercicio*, 2017, vol. 10, nº 1, p. 108-133.
- SÁENZ-LÓPEZ, P.; MATEOS, J. L.; ALMAGRO, B. J.; CONDE, C. Apoyo a la autonomía, creencias implícitas de habilidad y metas de logro en jugadores de baloncesto en formación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2017, vol. 17, nº 3, p. 199-206.
- SALMON, P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 2001, vol. 21, nº 1, p. 33-61.

- SEBIRE, S. J.; HAASE, A. M.; MONTGOMERY, A. A.; MCNEIL, J.; JAGO, R. Associations between physical activity parenting practices and adolescents' girl self-perceptions and physical activity intensions. *Journal of Physical Activity and Health*, 2014, vol. 11, p. 734-740.
- SLEDDENS, E. F.; KREMERS, S. P.; HUGHES, S. O.; CROSS, M. B.; THIJSS, C.; DE VRIES, N. K.; O'CONNOR, T. M. Physical activity parenting: a systematic review of questionnaires and their associations with child activity levels. *Obesity Review*, 2012, vol. 13, p. 1015-1033.
- SWEETING, H.; WEST, P. Family life and health in adolescence: a role for culture in the health inequalities debate? *Social y Medicine*, 1995, vol. 40, p. 163-175.
- TERUELO, B., Y SOLAR, L. V. *El valor transversal del deporte para todos*. Madrid: Inef Madrid, 2013.
- VARO, J.; GONZÁLEZ, M.; SÁNCHEZ-VILLEGAS, A.; MARTÍNEZ-HERNÁNDEZ, J. A.; IRALA, D.; GIBNEY, M. J. Actitudes y prácticas en actividad física: situación en España respecto al conjunto europeo. *Atención Primaria*, 2003, vol. 31, nº 2, p. 77-84.
- VERLOIGNE, M.; VEITCH, J.; CARVER, A.; SALMON, J.; CARDON, G.; BOURDEAIIHUIJ, I.; TIMPERIO, A. Exploring associations between parental and peer variables and physical activity among adolescents: A mediation analysis. *BMC Public Health*, 2014, vol. 14, nº 1, p. 966.
- WANG, C. K. J.; BIDDLE, S. J. H. Intrinsic motivation towards sport in Singaporeans students: The role of sport ability beliefs. *Journal of Health Psychology*, 2003, vol. 8, p. 515-523.
- WARBURTON, V.; SPRAY, C. Antecedents of approach-avoidance achievement goal adoption: AN analysis of two physical education activities. *European Physical Education Review*, 2013, vol. 19, nº 2, p. 215-231.
- WERTLIEB, D. Converging trends in family research and pediatrics: recent findings for the American Academy of Pediatrics Task Force on the Family. *Pediatrics*, 2003, vol. 111, p. 1572-86.
- YAO, C. A.; RHODES, R. E. Parental correlates in child and adolescent physical activity: a metanalysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2015, vol. 12, nº 1, p. 10.
- YEAGER, D. S.; Johnson, R.; Spitzer, B. J.; Trzesniewski, K. H.; Powers, J.; Dweck, C. S. (2014). The far-reaching effects believing people can change: implicit theories of personality shape stress, health, and achievement during adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2014, vol. 106, nº 6, p. 867-878.

