

# 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*