

Los padres como modelos de la actividad física en niños y niñas mexicanos Parents as models of physical activity in Mexican boys and girls

Ana Laura Jaimes Reyes, Diana Betancourt Ocampo, Mydori Harumi Tellez Vasquez, Héctor Igor Rubio Sosa,
Alejandro González-González
Universidad Anáhuac México (México)

Resumen. El objetivo de esta investigación, fue analizar la prevalencia de actividad física y conductas sedentarias en una muestra de niños y niñas de 8 a 10 años y de sus padres; así como, determinar el papel de los padres y madres como modelos saludables. Se seleccionó una muestra no probabilística de 1689 niños y 2259 padres. Los resultados indicaron que solo 18.9% de niños realizan actividad física. Al realizar comparaciones entre niños y niñas, las niñas reportaron practicar más actividad física que los niños, además, el 42.4% de los niños pasan más de dos horas frente a pantalla entre semana, y el 45% fueron las niñas. Se encontró que más de la mitad de los padres y madres realizan actividad física (56.9% y 58.2 %, respectivamente). Los resultados mostraron diferencias significativas en la percepción de los padres como modelos saludables entre los niños con y sin actividad física. A manera de conclusión, se puede decir que los niños que perciben que sus padres realizan con mayor frecuencia conductas saludables fueron aquellos que se pudieron clasificar como niños activos físicamente.

Palabras clave: actividad física; conductas sedentarias; modelos saludables; niños.

Abstract. The objective of the research was to analyze the prevalence of physical activity and sedentary behaviors in a sample of boys and girls from 8 to 10 years old and their parents; as well as also determine the role of the parents as healthy role models. A non-probabilistic sample of 1689 kids and 2259 parents was selected. The results indicated that only 18.9% of children were doing physical activity. When making comparisons between boys and girls, girls reported practicing more physical activity than boys, furthermore, 42.4% of boys spend more than two hours in front of the screen during the week, and 45% for the girls. It was found that more than half of the fathers and mothers were doing physical activity (56.9% and 58.2% respectively). The results showed significant differences in the perception of the parents as healthy role models between the children with and without physical activity. In conclusion, it can be said that the children who perceive that their parents perform healthy behaviors more frequently were those who could be classified as physically active children.

Key words: physical activity; sedentary behaviors; healthy models; children.

Introducción

Una sociedad activa físicamente, no parte solo de tener una diversidad de programas y planes enfocados en promover el deporte. Sino que, necesita de distintos actores y/o instituciones u organismos (p.e. familia, escuela, asociaciones civiles y medios de comunicación) que estén involucrados y comprometidos en brindar los recursos materiales, económicos y educativos, para favorecer que la población realice actividad física o bien, desarrolle hábitos saludables (Rodríguez, Salazar, & Cruz, 2012). Actualmente, las familias prefieren trasladarse en vehículos, existen menos áreas verdes y lugares recreativos debido a la construcción de edificios, lo que ha ocasionado en la población una vida más sedentaria (Yamamoto-Kimura, Alvear-Galindo, Morán-

Alvarez, Rodríguez-Pérez, Fernández Varela-Mejía, & Solís-Torres, 2015).

Aunado a los cambios en los estilos de vida, existe evidencia que sugiere que, debido a las necesidades económicas, en muchas de las familias se ha propiciado que ambos padres trabajen gran parte del día para cubrir las necesidades básicas (Ariza & De Oliveira, 2006). Y no se puede olvidar, que el contexto familiar se considera como el principal modelo del niño, donde adquirirá aprendizajes que conformarán su desarrollo emocional, afectivo, social y de salud. Es por ello, que la infancia es la etapa esencial para implementar hábitos saludables, como la alimentación y actividad física (Campo-Terresa et al., 2017).

Otro aspecto importante que se ha estudiado dentro del ámbito familiar, son los estilos educativos parentales; los cuales, han mostrado jugar un papel relevante sobre la práctica de actividad física y deportiva (De la Torre-Cruz, Ruiz-Ariza, López-Serrano, & Martínez-López, 2018; González-García, Pelegrín, & Carballo, 2019; González-García, Pelegrín, & Carballo,

2018; González-García, & Pelegrín, 2020; López-Serrano, Marques de Loureiro, Suarez-Manzano, & De la Torre-Cruz, 2020; Pelegrín, González-García, & Garcés, 2019).

Los padres o cuidadores son el principal modelo a seguir para que los niños realicen actividad física o deportiva (Jago et al., 2011; Pelegrín et al., 2019; Vaquero, Mirabel, Sánchez, & Iglesias, 2020), sin embargo, existen diferentes factores que han modificado el rol de los padres como modelos saludables. Al respecto, Roca (2015) indica que los niños ya no tienen la misma atención de sus padres, ha incrementado el uso de dispositivos electrónicos y con ello las consecuencias de usar inadecuadamente el internet, así como el difícil involucramiento de los padres ante la tecnología. Estos malos hábitos repercuten de manera considerable en la salud de la población a nivel mundial, prueba de ello es que la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD, por sus siglas en inglés), dio a conocer que 35% de los adolescentes de 12 a 19 años de los países miembros de esta organización, presentan sobrepeso y obesidad; específicamente, México ocupa el segundo lugar de obesidad en población adolescente y adulta (32.4%) y se estima que para el 2030 incrementará un 39% el índice de sobrepeso y obesidad en el país (Organization for Economic Co-operation and Development, 2017). Datos similares son reportados por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), donde la mayoría de la población adulta (20 años y más) y una tercera parte de los niños de 5 a 11 años presentan obesidad y sobrepeso (75.2% y 35.6%, respectivamente) (Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública & Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2018).

De acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para decir que un niño y/o adolescente de entre 5 y 17 años de edad son activos físicamente, estos deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad vigorosa o moderada los siete días de la semana (Organización Mundial de la Salud, 2010). En el caso de los adultos, se sugiere que para poder categorizarlo como activo físicamente debe realizar mínimo 150 minutos por semana de actividad moderada, aproximadamente 30 minutos por 5 días, o bien, practicar 75 minutos por semana de actividad vigorosa (Organización Mundial de la Salud, 2010).

Es importante distinguir entre los conceptos de inactividad física y sedentarismo. De acuerdo con Cristómonero y Rodríguez (2014) la inactividad física se caracteriza por el incumplimiento de las recomendacio-

nes sugeridas por la OMS. Mientras que, el sedentarismo se define por la ausencia de actividad; por ejemplo, ver televisión, estar acostado o estar sentado, a excepción de dormir, se consideran sedentarias debido al poco gasto energético. Al respecto, Perea, Aparicio Mascaraque y Ortega (2015) refieren que una persona podría presentar conductas sedentarias y ser activo físicamente o inactivo, no ser sedentario y activo físicamente, o bien, ser inactivo físicamente y no presentar conductas sedentarias.

Guthold, Stevens, Riley y Bull (2018) realizaron un estudio en población adolescente de diferentes regiones del mundo y encontraron que la mayoría de los adolescentes (85% mujeres y 78% hombres) no cumplen con la recomendación de la OMS (2010) respecto al tiempo que utilizan para realizar actividad física. En México, la ENSANUT (Secretaría de Salud & Instituto Nacional de Salud Pública, 2016) indica que la mayoría de los niños de 10 a 14 años son inactivos físicamente, ya que únicamente el 17.2% de los menores en este rango de edad cumplen con las recomendaciones proporcionadas por la OMS (2010); además, los datos muestran que las niñas son menos activas que los niños (12.7% y 21.8%, respectivamente).

Respecto a las conductas sedentarias, Lozano-Sánchez et al. (2019) encontraron en una muestra de niños de 10 a 12 años, que el 81.6% de los menores informaron que jugaban frecuentemente videojuegos. Al clasificarlos por el uso problemático de consumo de videojuegos, 46% de los niños fueron ubicados con algún tipo de problema (problema potencial o severo). En México, la ENSANUT (Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública & Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2018) indicó que 77.3% de los niños en México pasan más de dos horas frente a una pantalla, lo cual, de acuerdo con la Academia Americana de Pediatría (2016) es un indicador de conductas sedentarias debido al poco gasto energético. Aunado a esto, Bennasser y Vidal (2021) encontraron en menores de 10 a 16 años que en promedio invertían 21 horas a la semana frente a algún tipo de pantalla, sin embargo, solo invertían en promedio 10 horas semanales de actividad física.

En población adulta, la ENSANUT reporta que 29% de la población en México puede ubicarse como físicamente inactivo ya que realiza menos de 150 minutos a la semana de actividad física, es decir, que contrario a lo que pasa con los menores, la mayor proporción de adultos son activos físicamente (Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública & Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2018).

Algunos estudios reportan que los niños realizan más actividad física que las niñas (Aguilar-Farias, Martino-Fuentealba, & Chandia-Poblete, 2020; Baños, Barretos-Ruvalcaba, Baena-Extremera, & Fuentesal-García, 2021; Boente, Leirós-Rodríguez, & García-Soidán, 2021; Castillo, Tornero, & García, 2018; García, et al., 2020; Herazo, et al., 2019; López, Zurita-Ortega, Ubago, & González, 2021; Núñez-Quiroga et al., 2019; Rodríguez-Fernández, Rico-Díaz, Neira-Martín, & Navarro-Patón, 2021; Zurita-Ortega et al., 2018). Sin embargo, Marambio et al. (2020) indican que las niñas practican más actividad física entre semana que en fin de semana. Respecto a conductas sedentarias, algunas investigaciones sugieren que los niños pasan más tiempo frente a una pantalla en comparación con las niñas (Ávalos, Reynoso, Colunga, Oropeza, & González, 2014; Duque & Parra, 2012; Rodríguez-Fernández et al., 2021) y de acuerdo con Beltrán et al. (2017) esta conducta sedentaria incrementa los fines de semana. Sin embargo, hay estudios como el de Aguilar-Farias et al. (2020) donde encontraron que, las niñas reportaron pasar más tiempo frente a pantalla, en contraste con los niños, y que el tiempo aumentaba los fines de semana.

Olivares, Bustos, Moreno, Lera y Cortez (2006) realizaron un estudio acerca de las actitudes alimentarias y prácticas de la actividad física en niños de 8 a 11 años con obesidad. Los autores obtuvieron información de las madres de los niños para conocer qué tanto se relacionaba la actividad física con la obesidad. Los resultados mostraron que la mayoría de las madres indicaron que la actividad física no presenta una relación con el peso corporal de los niños (95.2%). Además, el mayor porcentaje (92.8%) indicó que la obesidad es una enfermedad inevitable, y casi todas las madres (98.8%) mostraron una actitud desfavorable para prevenir o modificar el problema de salud de sus hijos(as). De acuerdo con estos resultados, es alarmante que los padres, al ser el principal modelo para seguir, presenten poco conocimiento de las consecuencias de no practicar actividad física y desarrollar enfermedades no transmisibles, por lo tanto, los niños también podrían desconocer la gravedad de padecer obesidad a temprana edad y la importancia de tener hábitos saludables.

Por otro lado, Fernández, Ruiz, Martínez, Rivas y Casado (2013) encontraron una relación significativa entre las actitudes que tienen los padres y sus hijos respecto a la actividad física. Asimismo, reportaron que los padres que realizan actividad física influyen de manera positiva para que los hijos practiquen alguna actividad deportiva, también reportaron que la mayoría de

los padres y madres no realizan actividad física, lo cual coincide con otros estudios (Latorre et al., 2009; Revuelta, Acebo, & Zuazagoitia, 2017). Bennasser y Vidal (2021) reportan una relación positiva y significativa de las horas de actividad física semanales en menores de 10 a 16 años con la motivación de los padres, así como con la ayuda que ellos proveen para que los niños y adolescentes realicen actividades deportivas; además, los autores encontraron una relación negativa de estas mismas variables con las horas semanales que pasan los menores frente a la pantalla.

Marques, González, Martins, Fernández-Villarino y Carreiro (2017) encontraron que existe una relación entre la actividad física de los padres y la actividad física de los hijos, sin embargo, estos autores encuentran efectos por el sexo de los padres en cuanto al tipo de actividad que hacen los hijos, es decir, si la madre es activa físicamente, los hijos tienden a involucrarse en actividades físicas no organizadas (en casa), si el activo es el padre, los hijos realizan actividad física organizada.

Como se mencionó previamente, diversos estudios coinciden en que existen diferencias entre hombres y mujeres respecto a la práctica de actividad física. En este mismo sentido, González y Otero (2005) estudiaron la actividad física de padres y madres con hijas entre 8 y 18 años, con relación a la práctica deportiva. Los autores encontraron que los papás practicaban más actividad física que las madres, además, 35.6% de la muestra reportó que sus hijas no practicaban actividad deportiva. Sin embargo, se mostraron diferencias significativas respecto a la práctica deportiva y la edad de las hijas, es decir, entre más aumente la edad menos practican actividad física.

Estos datos, permiten tener un mejor panorama de los factores que se relacionan con la falta de actividad física en los niños y sus padres. Como se mencionó al principio de este documento, es de suma importancia que la actividad física se fomente desde la infancia, para que se logre mantener en la adolescencia y adultez, además de prevenir las conductas sedentarias, dado que, en México ha incrementado el porcentaje de obesidad en niños y adultos y la inactividad física. Por lo que, en la presente investigación se plantearon los siguientes objetivos: analizar la prevalencia de actividad física y conductas sedentarias en una muestra de niños y niñas de 8 a 10 años y de sus padres. Así como, determinar el papel de los padres y madres como modelos saludables. Es así que las hipótesis que se buscan probar son:

H₁: Existe relación entre la actividad física y las conductas sedentarias con el sexo de los niños.

H₂: Existe relación entre la actividad física de los niños y la actividad física de sus padres y madres.

H₃: Los niños y niñas que son activos físicamente percibirán que sus padres y madres realizan con mayor frecuencia conductas saludables.

Método

Participantes

Se seleccionó una muestra no probabilística de 1689 niños y 2259 papás de distintos colegios privados, en 13 localidades urbanas de 11 Estados de la República Mexicana. En cuanto a la muestra de niños, 51.5% fueron niñas y 48.5% niños, en un rango de edad fue de 8 a 10 años ($M=9.1$ años, $DT=0.86$), el mayor porcentaje (64.2%) de los niños y niñas reportaron vivir con ambos padres y hermanos.

Cabe señalar, que los padres de los que se obtuvo información eran los padres de los niños que participaron en el estudio. De los cuales, 55% fueron mujeres, con un promedio de edad de 37.1 ($DT= 6.12$) y 45% fueron hombres ($M=39.8$, $DT= 7.4$). La mayor proporción de los padres y madres reportaron estar casados, aproximadamente una tercera parte, tanto de hombres como de mujeres, informaron tener estudios de Licenciatura, en segundo lugar, se ubicaron los padres y madres con estudios de nivel bachillerato. La mayoría de los padres informó que trabajan de tiempo completo; para las madres, el mayor porcentaje reportó que se dedica a tareas del hogar, sin embargo, le siguió con un porcentaje muy cercano aquellas madres que informaron que trabajan de tiempo completo (Tabla 1).

Tabla 1.
Características sociodemográficas de los padres y madres.

	Padres (n=1015) (%)	Madres (n=1244) (%)
<i>Estado civil</i>		
Casado	78.5	69.8
Unión libre	15.5	14.3
Soltero	3.0	7.5
Divorciado	2.4	7.2
Viudo	0.5	1.2
<i>Escolaridad</i>		
Primaria	4.8	4.8
Secundaria	17.0	17.8
Bachillerato	26.9	24.3
Licenciatura	35.0	35.2
Carrera técnica	10.6	13.1
Posgrado	5.8	4.9
<i>Ocupación</i>		
Trabaja tiempo completo	85.8	38.6
Trabaja medio tiempo	4.9	15.6
Estudia y trabaja	4.3	3.2
Desempleado	2.5	2.7
Pensionado/jubilado	1.7	0.6
Hogar	0.9	39.3

Instrumentos

Para evaluar la actividad física, así como las conductas sedentarias de los niños y sus padres, se utilizaron indicadores de la Encuesta Nacional de Salud y Nutri-

ción 2016 (ENSANUT), la cual es llevada a cabo por la Secretaría de Salud y el Instituto Nacional de Salud Pública de México. Todos los indicadores son preguntas abiertas donde los participantes respondieron la frecuencia (en número de días) o el tiempo promedio (en minutos) que invertían para cada una de las actividades evaluadas. Para conocer la actividad física de los niños, se les preguntó el número de días que estuvieron activos al menos 60 minutos por día (durante la semana previa al estudio). En el caso de la actividad física de los padres, se evaluó tanto la actividad física vigorosa, como la moderada y la caminata, para cada una de estas categorías se les daba una descripción, así como ejemplos del tipo de actividades y los padres respondieron el número de días que practican a la semana (p.e. *Durante los últimos días ¿cuántos días realizó este tipo de actividades?*), así como el tiempo promedio (e.g. *Generalmente ¿cuánto tiempo le tomó realizar esta actividad en uno de esos días?*).

En lo que respecta a la evaluación de conductas sedentarias, se utilizaron indicadores que evalúan el tiempo promedio (en minutos) que pasan los niños y los papás frente a una pantalla, durante un día normal entre semana y en fin de semana, desde ver TV, jugar videojuegos o utilizar computadoras, teléfonos o tableta electrónica (e.g. *¿Cuánto tiempo pasas viendo televisión (incluyendo películas o DVD)? ¿Cuánto tiempo utilizas una computadora, tableta electrónica o teléfono, ya sea chateando, navegando en Internet, enviando mails o haciendo la tarea?*) (Secretaría de Salud & Instituto Nacional de Salud Pública, 2016).

Además, se utilizó la escala de percepción de modelos saludables de Parrao (2016), la cual se conforma de dos subescalas, una que evalúa la percepción de los niños respecto a las conductas saludables (actividad física y alimentación saludable) de la madre ($\alpha=.633$) y otra que evalúa al padre ($\alpha=.721$). Cada una de las subescalas se conforman de cinco reactivos agrupados en un solo factor, con formato tipo Likert con cuatro opciones de respuesta (de Siempre a Nunca). Las subescalas dan puntajes independientes para el padre y para la madre, que van en un rango de cero a cuatro puntos, donde mayor sea la puntuación implica que los niños perciben que sus padres realizan con mayor frecuencia conductas saludables.

Procedimiento

Se solicitó permiso a las autoridades escolares para poder llevar a cabo la recolección de información con sus estudiantes. A los padres de familia se les envió información sobre el proyecto, donde se les explicó cuál era el objetivo y se les pidió que si estaban de acuerdo

con que sus hijos participaran en el estudio firmaran el consentimiento informado. A los niños que los padres firmaron el consentimiento informado se les aplicó el instrumento de forma grupal, dentro de los salones de clase. Para que los niños respondieran adecuadamente el cuestionario, se les leyeron las preguntas y los menores iban marcando sus respuestas, el tiempo aproximado que los menores tardaron en responder los instrumentos fue de 25 minutos. Respecto a los instrumentos de los padres, se les envió en un sobre para que lo respondieran en casa, posteriormente lo regresaron en el sobre cerrado a la escuela, se calcula que el tiempo que tardaban los padres en responder los instrumentos fue de 10 minutos; aproximadamente el 70% de los padres a los cuales se les enviaron los instrumentos los devolvieron contestados.

Análisis de datos

Se realizaron pruebas de estadística descriptiva, como análisis de frecuencias, media y desviación típica para identificar algunas de las variables sociodemográficas de los participantes. Además, se calcularon tablas de contingencia con el estadístico de ji cuadrado de Pearson para analizar la actividad física y conductas sedentarias de los niños y sus padres. Se llevaron a cabo pruebas *t* de Student para muestras independientes para analizar si existían diferencias estadísticamente significativas en los modelos parentales entre niños activos y no activos físicamente; además, se calculó la *d* de Cohen para determinar el tamaño del efecto en las diferencias. El criterio que siguió para decir que una prueba era estadísticamente significativa fue de $p < .05$.

Resultados

Con base en la recomendación de la OMS (2010) para clasificar a los niños en activos y no activos físicamente, los resultados de este estudio mostraron que solo el 18.9% de los niños y niñas, practican 60 minutos o más actividad física en un día, por los 7 días. En la Tabla 2, se muestra la prevalencia de actividad física por sexo, donde las niñas suelen ser un poco más activas físicamente que los niños, sin embargo, estas diferencias no son estadísticamente significativas ($X^2 = 1.08, p > .05$).

Tabla 2.
Prevalencia de actividad física en niños y niñas.

	Niños (%)	Niñas (%)
Activos	17.8	19.8
No Activos	82.2	80.2

Por lo que respecta a las conductas sedentarias, se evaluaron con la recomendación de la Academia Americana de Pediatría (2016), en cuanto a que lo ideal es que no se pase más de dos horas al día frente a este tipo de dispositivos. Los hallazgos (ver Tabla 3) mostraron que, fue mayor la proporción de niños y niñas que pasan más de dos horas frente a una pantalla en un día entre semana, sin embargo, no se encontraron diferencias significativas por sexo ($X^2 = 0.00, p > .05$). En cuanto a la información de un día en fin de semana (Tabla 3), los resultados mostraron que también fue mayor la proporción de niños y niñas que están más de dos horas frente a una pantalla, además se encontró que fue mayor el porcentaje de niñas que pasen menos de dos horas frente a la pantalla que de niños ($X^2 = 7.26, p < .01$). Llama la atención que el porcentaje de menores que pasan más de dos horas frente a una pantalla incrementa respecto a lo obtenido en un día entre semana.

Como se puede observar en la Tabla 4, tanto en niños como en niñas, el mayor porcentaje fueron niños no activos que pasan más de dos horas frente a una pantalla, tanto en un día entre semana como en fin de semana; cabe señalar, que sólo en el caso de las niñas en las conductas entre semana se encontró una relación significativa ($X^2 = 5.11, p < .05$).

Por lo que respecta a la actividad física de los padres y madres, los resultados mostraron que si bien, en ambos se encontró que más de la mitad fueron categorizados como activos físicamente, fue ligeramente mayor la proporción de madres que de padres (ver Tabla 5).

Tabla 3.
Prevalencia del tiempo frente a pantalla por niños y niñas.

	Entre semana		Fin de semana	
	Niño (%)	Niña (%)	Niño (%)	Niña (%)
<2 hrs/día	6.1	6.5	3.5	5.7
>2 hrs/día	42.4	45.0	45.2	45.6

Tabla 4.
Conductas sedentarias y actividad física por niños y niñas.

Conductas sedentarias		Actividad física			
		Niños		Niñas	
		Activos (%)	No activos (%)	Activas (%)	No activas (%)
Entre semana	<2 hrs/día	2.5	10.2	3.6	9.1
	>2 hrs/día	15.1	72.1	16.3	71.0
Fin de semana	<2 hrs/día	1.9	5.2	2.8	8.4
	>2 hrs/día	16.0	76.9	17.1	71.7

Tabla 5.
Prevalencia de la actividad física en los padres y madres.

Actividad física	Padre (%)		Madre (%)	
	No activos	Activos	No activos	Activos
No activos	43.1	56.9	41.8	58.2

Tabla 6.
Prevalencia de actividad física de niños con la actividad física de sus padres y madres.

		Actividad física			
		Padre		Madre	
		Activos (%)	No activos (%)	Activos (%)	No activos (%)
Niños	Activos	10.5	7.4	9.8	8.0
	No activos	46.7	35.4	48.2	34.0

Tabla 7.
Comparación de medias de modelos saludables parentales en niños activos y no activos físicamente.

Modelo Saludable		Activos		No activos		<i>t</i>	<i>d</i>
		<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Niños	Madre	3.00	0.54	2.72	0.57	-5.09**	0.2
	Padre	3.04	0.76	2.89	0.69	-2.22*	0.1
Niñas	Madre	2.97	0.60	2.77	0.59	-3.90**	0.1
	Padre	2.98	0.70	2.76	0.67	-0.21**	0.1

* $p < .05$ ** $p < .001$

Los resultados de la Tabla 6, muestran la relación entre la actividad física entre niños y sus padres, se observa que un mayor porcentaje de padres y madres activos físicamente tienen hijos que no practican actividad física, los hallazgos no tuvieron una relación significativa ($p > .05$).

En cuanto a los resultados sobre las diferencias en la percepción de los padres como modelos saludables entre los niños activos y no activos físicamente, se encontraron diferencias estadísticamente significativas, es decir, los niños y niñas que son activos físicamente perciben a su padre y madre como modelos más saludables en comparación con los que no son activos físicamente (Tabla 7).

Discusión

La práctica del deporte y la actividad física, representan uno de los mayores retos en materia de salud pública, principalmente en poblaciones infantiles. Es por ello, que en el presente estudio se analizó, por un lado, la prevalencia de actividad física y de conductas sedentarias en una muestra de niños mexicanos y de sus padres. Además, se buscó identificar el papel de los padres y madres como modelos saludables. Uno de los primeros datos que se obtuvieron en este estudio y que es preocupante, es que la mayoría de los niños y niñas de la muestra estudiada pueden clasificarse como niños que no son físicamente activos. Estos hallazgos, concuerdan con lo encontrado en previos estudios (Guthold et al., 2018; Secretaría de Salud & Instituto Nacional de Salud Pública, 2016), donde la mayoría de los menores no cumplen con las recomendaciones proporcionadas por la OMS (2010). Estos resultados son desafortunados, ya que hoy en día se cuenta con evidencia suficiente (e.g. Nike, 2016) para saber los beneficios que tiene el hecho de que los niños y niñas realicen actividad física y deportiva, sobretodo en aspectos de un desarrollo positivo. Es por ello, que es de suma importancia identificar los factores más relevantes que ayuden a realizar propuestas eficaces que favorezcan el que los niños sean físicamente activos.

La primera hipótesis que se buscó analizar en este estudio, plantea que tanto la actividad física como las conductas sedentarias se presentarían de manera diferenciada entre niños y niñas. Los resultados mostraron que no se comprueba esta hipótesis en su totalidad. Esto debido, a que solo se encontró que los niños pasan significativamente más tiempo frente a las pantallas los fines de semana que las niñas; sin embargo, en cuanto a

la actividad física y el sedentarismo (en los días entre semana) no se encontró relación con el sexo de los menores. Cabe señalar, que se notó una ligera diferencia, tanto en niños como en niñas, de la conducta sedentaria de lo que reportaron realizan entre semana y en fin de semana; es decir, que ambos están más tiempo frente a las pantallas los fines de semana. Estos datos concuerdan con lo reportado por Beltrán et al. (2017) quienes reportaron un incremento de la conducta sedentaria los fines de semana. Todo esto resulta preocupante, ya que esto tiene que ver con el uso excesivo de dispositivos tecnológicos, así como, con el control del tiempo que los niños están frente a pantalla; desafortunadamente, el entretenimiento al que recurren hoy en día los niños son el celular, videojuegos, o tabletas (Díaz & Aladro, 2016).

Además, se puede confirmar que en general son más niños y niñas que presentan conductas sedentarias y menos los que se pueden catalogar como físicamente activos, dato que concuerda con lo ya encontrado por Bennasser y Vidal (2021). Esta información, podrían estar explicando el incremento a nivel mundial de problemas de sobrepeso y obesidad en población infantojuvenil (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2017; Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública & Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2018; Soler-Lanagrán & Castañeda-Vázquez, 2017). Estos datos sugieren que, cada vez son más los niños que usan los dispositivos electrónicos, el estilo de vida de las familias se centra en una rutina de trabajo, escuela y tareas. Pareciera que hacer actividad física requiere de un esfuerzo de mayor costo, sin embargo, solo se necesita de un espacio para moverse, jugar con una pelota, saltar a la cuerda mínimo treinta minutos al día, debería ser prioridad en esta etapa la diversión a partir del juego y actividades físicas que favorezcan su desarrollo físico y cognitivo (Soler-Lanagrán & Castañeda-Vázquez, 2017).

Siguiendo con el planteamiento de la primera hipótesis, a pesar de que las niñas reportaron ser ligeramente más activas que los niños, estos resultados no fueron estadísticamente significativos. Por lo que, estos hallazgos no permiten corroborar lo que la literatura previa reporta, donde en general, se plantea que los varones son más activos físicamente que las niñas (Aguilar-Farias et al., 2020; Baños et al., 2021; Boente et al., 2021; Castillo et al., 2018; García et al., 2020; Herazo, et al., 2019; López et al., 2021; Núñez-Quiroga, 2019; Rodríguez-Fernández et al., 2018). Esto podría deberse a distintos factores, que pueden ir desde la for-

ma en la que se evalúa la propia actividad física, derivada de su definición y/o criterios utilizados, hasta la edad de los niños que han sido evaluados. No obstante, lo preocupante es que tanto los niños como las niñas, no están siendo activos físicamente (de acuerdo los indicadores establecidos por la OMS). Lo cual, pudiera deberse a los cambios en el contexto social y familiar, en donde los padres se encuentran ausentes para alentar y propiciar la actividad física en casa o llevarlos a lugares donde puedan jugar, correr, andar en bicicleta o practicar su deporte favorito.

Otro aspecto del cual se obtuvo información, fue sobre cuántos de los padres y madres cumplían con los requerimientos establecidos por la OMS (2010), para poder clasificarse como activos físicamente. Los hallazgos del presente estudio corroboran las tendencias a nivel nacional (Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública & Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2018), en cuanto a que es mayor el porcentaje de los adultos que son activos físicamente. Es importante señalar, que estos datos son contradictorios con otros estudios (Fernández et al., 2013; Latorre, et al., 2009; Revuelta et al., 2017), donde reportan que es mayor el porcentaje de padres y madres que resultan no activos físicamente. Aún cuando los datos pudieran ser más alentadores que en otras investigaciones, no se puede perder de vista que existe una proporción de adultos que fueron clasificados como físicamente no activos; por lo que, se deben buscar estrategias que promuevan la actividad física y/o deportiva en todos los grupos poblacionales.

En cuanto a la segunda hipótesis que se planteó en este estudio, sobre la relación entre la actividad física de los niños y la de sus padres, los resultados mostraron que esta hipótesis no se comprobó; ya que fue mayor el porcentaje de padres y madres que fueron clasificados como activos físicamente que tuvieron hijos o hijas que se clasificaron como no activos. Es decir, se esperaba que la mayor proporción de padres activos físicamente tuvieran hijos también activos físicamente. No obstante, aproximadamente una tercera parte de los padres que fueron clasificados como no activos físicamente también tuvieron hijos no activos. Estos hallazgos no concuerdan del todo con lo reportado por Marques et al. (2017), quienes indican que existe una relación entre la actividad física de los padres con la de sus hijos. Específicamente sugieren que dependiendo cuál de los padres sea quien es activo físicamente, es el tipo de actividad en el que se podrían involucrar sus hijos, lo cual, no se analizó en el presente estudio. Es importan-

te señalar, que en esta investigación se encontraron proporciones similares tanto de padres como de madres que se clasificaron como activos físicamente, lo que implica que al menos en la muestra que se estudió, pareciera que no hay diferencias importantes entre los padres, como lo han reportado otros estudios como lo es el de González y Otero (2005), donde sugieren que los padres tienden a ser más activos físicamente que las madres.

Aunado a lo anterior, estos hallazgos podrían deberse, por un lado, a que la mayoría de los menores fueron clasificados como no activos físicamente, es decir, que son menos los niños que están realizando actividades físicas o deportivas en comparación con sus padres y madres. Además, una posible explicación es que tanto los padres como las madres pudieran tener más tiempo para hacer actividades físicas, como ir al gimnasio o salir a correr, mientras sus hijos están en la escuela. Sin dejar de lado, que muchos de los padres y madres tienen la necesidad de cumplir con horarios laborales cada vez más demandantes e incluso, ante la necesidad de tener que llevar a cabo actividades laborales extra, lo que los aleja cada vez más del contacto cotidiano con sus hijos. Por lo que sería necesario, promover que los padres se involucren y motiven a los niños y niñas para practicar ejercicio, o bien, planear tiempos de convivencia para jugar y reducir el tiempo del uso de dispositivos electrónicos.

La última hipótesis que se buscó comprobar fue sobre el rol que juegan los padres y madres como modelos saludables. Los resultados indicaron que esta hipótesis se comprobó ya que los niños identificados como activos físicamente fueron quienes percibieron que sus padres realizan con mayor frecuencia conductas saludables en contraste con aquellos niños que no son activos físicamente. Lo cual, concuerda con otros estudios (Fernández et al., 2013; Latorre, et al., 2009; Revuelta et al., 2017), donde se sugiere que los padres influyen de manera positiva para que sus hijos practiquen alguna actividad física y/o deportiva. No obstante, llama la atención, que estos datos parecieran contradictorios a los encontrados en cuanto a la relación de la actividad física de padres e hijos. Es decir, que pareciera que no es suficiente sólo la percepción de un modelo saludable, como se ha encontrado en la literatura y en esta investigación, para que los niños sean activos físicamente, si no que, sería importante indagar otros factores implicados en la inactividad física de los niños si es que cuentan con padres que cumplen con las recomendaciones establecidas, y que pudiera deberse a que se trata de la

percepción del niño acerca de la conducta deportiva del padre y que muchas de las veces, al no ser visibles las ocasiones que el padre o la madre realizan ejercicio (en ocasiones al dejar al niño en la escuela), pareciera ser que el niño concluye que no existe dicha conducta en sus padres, o al menos, no en la magnitud en la que probablemente se presenta.

Cabe mencionar, que el estilo de vida de las familias mexicanas pareciera estar carente de hábitos saludables, lo cual propicia a que existan problemas de salud a largo plazo como es la diabetes e hipertensión y donde los datos a nivel nacional, indican que son de las principales problemáticas que se presentan en México (Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública & Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2018). Lo importante es que se necesita de apoyos multisectoriales de forma eficiente para combatir este problema de salud nacional (Dávila-Torres, González-Izquierdo, & Barrera-Cruz, 2015). Lo que conlleva al interés de promover de manera emergente la actividad física y alimentación saludable a partir de programas que abarquen múltiples sectores.

Limitaciones

Una de las limitaciones del presente estudio fue que se trabajó con población cautiva (población de escuelas privadas). A pesar de ello, es importante mencionar que el nivel socioeconómico de estas instituciones no correspondía a un nivel alto, lo que permite suponer que los hallazgos del presente estudio podrían ser consistentes en una proporción importante de la población del país. Otra de las limitaciones consistió en que el considerar a los padres como modelos fue a partir de la percepción de los hijos, la cual deja abierta la posibilidad de que la conducta de los padres no resulte visible para los niños, a pesar de que esta se lleve a cabo.

Conclusión

Resulta importante mencionar que los presentes hallazgos, aportan evidencia que podría contribuir en la revisión y/o desarrollo de medidas puntuales en torno a la promoción de la actividad física en niños, así como en la posibilidad de reflexionar acerca de la forma en la cual se están manifestando las relaciones entre padres e hijos en torno a la actividad física, si realmente los padres están fungiendo como modelos que influyen en el comportamiento de los hijos, o la dinámica prevale-

ciente deja fuera el papel de los padres como motivadores de conductas saludables en sus hijos.

Finalmente, vale la pena insistir en que la promoción de la actividad física de los niños, no debiera de descansar únicamente en el papel de los padres como modelos saludables, sino que involucra diversos actores y sectores de nuestra sociedad, tanto en lo público como en lo privado, en aras de poder construir generaciones más sanas y con mayores recursos frente a los cambios que representa este planeta, ya que está demostrado que la actividad física no solo impactará en la salud, sino que conlleva una serie de cambios y mejorías en otras esferas de la vida de nuestros futuros adultos.

Agradecimientos

El presente estudio se realizó gracias al financiamiento de The Aspen Institute México.

Referencias

- Academia Americana de Pediatría. (2016). Consejo de Comunicaciones y Medios. Uso de medios en niños y adolescentes en edad escolar. *Pediatría*, 138(5), e20162592. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>
- Aguilar-Farias, N., Martino-Fuentealba, P., & Chandia-Poblete, D. (2020). Correlates of device-measured physical activity, sedentary behaviour and sleeping in children aged 9-11 years from Chile: ESPACIOS study (Factores asociados con actividad física, conducta sedentaria y sueño medidos con acelerómetros en niños de 9-11 años. *Retos*, 37, 1-10. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71142>
- Ariza, M., & De Oliveira, O. (2006). Regímenes sociodemográficos y estructura familiar: los escenarios cambiantes de los hogares mexicanos. *Estudios Sociodemográficos*, 24(70), 3-30.
- Ávalos, M. L., Reynoso, L., Colunga, C., Oropeza, R., & González, M. (2014). Relación del índice de masa corporal, actividades físicas y sedentarias en escolares. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 978-995. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2014/epi143e.pdf>
- Baños, R., Barretos-Ruvalcaba, M., Baena-Extremera, A., & Fuentesal-García, J. (2021). Análisis de los niveles de actividad física en el tiempo libre, IMC, satisfacción y apoyo a la autonomía en educación física en una muestra mexicana. *Retos*, 42, 549-556. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87088>
- Beltrán, V., Sierra, A., Jiménez, A., González, D., Martínez, C., & Cervelló, E. (2017). Diferencias según Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en

- actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día. *Retos*, 31, 3-7. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.36207>
- Bennasser, M., & Vidal, J. (2021). Influencia de padres, amistades y profesorado en la actividad física y la capacidad aeróbica de los jóvenes. *Retos*, 42, 714-723. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87946>
- Boente, B., Leirós-Rodríguez, R., & García-Soidán, J. L. (2021). ¿Son los adultos un modelo de conducta influyente en los hábitos de actividad física de los menores? Un estudio observacional de la población española. *Retos*, 39, 306-311. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78528>
- Castillo, V.E., Tornero, Q.I., & García, A.J.A. (2018). Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar. *Retos*, 34, 85-88. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.52782>
- Campo-Tertera, L., Herazo-Beltrán, Y., García-Puello, F., Suarez-Villa, M., Méndez, O., & Vásquez-De la Hoz, F. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Salud Uninorte*, 33(3), 419-428. <https://doi.org/10.14482/sun.33.3.10931>
- Cristi-Montero, C., & Rodríguez, F. (2014). Paradoja: «activo físicamente pero sedentario, sedentario pero activo físicamente». Nuevos antecedentes, implicaciones en la salud y recomendaciones. *Revista Médica de Chile*, 142(1), 72-78. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872014000100011>
- Dávila-Torres, J., González-Izquierdo, J. & Barrera-Cruz, A. (2015). Panorama de la obesidad en México. *Revista Médica del Instituto Mexicanos del Seguro Social*, 53(2), 240-249. Recuperado de http://revistamedica.imss.gob.mx/editorial/index.php/revista_medica/article/viewFile/21/54
- De la Torre-Cruz, M., Ruiz-Ariza, A., López-Serrano & Martínez-López, E. (2018). La parentalidad transformacional se relaciona positivamente con el autoconcepto físico de jóvenes adolescentes. *Retos*, 34, 3-7. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.59313>
- Díaz, R., & Aladro, M. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria*, 4 (1), 46- 51.
- Duque, I., & Parra, J. (2012). Exposición a pantallas, sobrepeso y desajuste físico en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(2), 971-981.
- Fernández, J., Ruiz, G., Martínez, A., Rivas, S., & Casado, R. (2013). La influencia parental en la motivación y participación de los alumnos en actividades físico-deportivas en edad escolar. *Revista Digital de Educación Física*, 20, 67-78.
- García, F., Herazo, Y., Sánchez, L., Barbosa, E. J., Coronado, A., Corro, E., Villarreal, A., & Redondo, C. (2020). Autoeficacia hacia la actividad física en escolares colombianos. *Retos*, 38, 390-395. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73878>
- González, A. M., & Otero, M. (2005). Actitudes de los padres ante la promoción de la actividad física y deportiva de las chicas en edad escolar. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 5, 173-195.
- González-García, H. & Pelegrín, M. A. (2020). Conductas parentales democráticas y rendimiento deportivo. *Anuario de Psicología / The UB Journal of Psychology*, 50(2), 47-56. <https://doi.org/10.1344/ansp2020.50.4>
- González-García, H., Pelegrín, M. A., & Carballo, C. J. L. (2018). Estilos educativos parentales como predictor del éxito y nivel de competición deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 18(71), 589-604. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2018.71.012>
- González-García, H., Pelegrín, M. A., & Carballo, C. J. L. (2019). Padres protectores, democráticos y apoyo a la actividad física y al deporte. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 14(40), 51-59. <http://dx.doi.org/10.12800/ccd.v14i40.1225>
- Guthold, R., Stevens, G.A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Herazo, Y., Vidarte, J., Sánchez, L., Galeano, L., Córdoba, J., Acuña, A., ... De Caro, F. (2019). Nivel de actividad física e índice de masa corporal en escolares de la región caribe colombiana: estudio multicéntrico. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 14(4), 225-231.
- Jago, R., Davison, K. K., Brockman, R., Page, A. S., Thompson, J. L. & Fox, K. R. (2011). Parenting styles, parenting practices, and physical activity in 10 to 11 year olds. *Preventive Medicine*, 52(1), 44-47. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.11.001>
- Latorre, P.A., Gasco, F., García, M., Martínez, R.M., Quevedo, O., Carmona, F.J., ... Malo, J. (2009). Analysis of the influence of the parents in the sports promotion of the children. *Journal of Sport and Health Research*, 1(1), 12-25.
- López-Serrano, S., Marques de Loureiro, N., Suarez-Manzano, S., & De la Torre-Cruz, M. (2020). Análisis preliminar de las relaciones entre el nivel de condición física y el apoyo parental percibido para la práctica deportiva en adolescentes con sobrepeso y obesidad. *Retos*, 37, 527-531. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71599>
- López, S., Zurita-Ortega, F., Ubago, J., & González, G. (2021). Importancia de la actividad física sobre la inteligencia emocional y diferencias de género. *Retos*, 42, 636-642. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86448>

- Lozano-Sánchez, A. M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Puertas-Molero, P., Ramírez-Granizo, I., & Núñez-Quiroga, J. I. (2019). Videojuegos, práctica de actividad física, obesidad y hábitos sedentarios en escolares de entre 10 y 12 años de la provincia de Granada. *Retos*, 35, 42-46. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.61865>
- Marambio, M., Núñez, T., Ramírez, J., Ramírez, P., Palma, X., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2020). Relación entre la actividad física escolar y extraescolar en estudiantes de escuelas públicas chilenas. *Retos*, 37, 393-399. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.72851>
- Marques, A., González, M., Martins, J., Fernández-Villarino, M., & Carreiro, F. (2017). Relación entre la actividad física de los adolescentes y la de madres/padres. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 145-156.
- Nike. (2016). *Designed to move. A physical activity action Agenda*. Recuperado de: <https://www.nike.com/pdf/made-to-play-designed-to-move-2020-report.pdf>
- Núñez-Quiroga, J. I., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., Lozano-Sánchez, A., Puertas-Molero, P., & Ubago-Jiménez, J. L. (2019). Análisis de la relación entre los hábitos físico-saludables y la dieta con la obesidad en escolares de tercer ciclo de Primaria de la Provincia de Granada. *Retos*, 35, 31-35. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.60727>
- Organization for Economic Co-operation and Development (OECD). (2017). *Obesity Update 2017*. Recuperado de <http://www.oecd.org/health/health-systems/Obesity-Update-2017.pdf>
- Olivares, S., Bustos, N., Moreno, X., Lera, L., & Cortez, S. (2006). Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en niños obesos y sus madres en Santiago, Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 33(2), 170-179. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182006000200006>
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/74444/1/9789243599714.pdf;jsessionid=AF4B296073A3B292175F349C198245977?sequence=1>
- Parrao, L. M. (2016). *Evaluación de un modelo psicosocial de protección y riesgo en conducta de alimentación saludable*. (Tesis doctoral). Recuperado de <http://132.248.9.195/ptd2016/febrero/0740386/Index.html>
- Perea, J. M., Aparicio, A., Mascaraque, M., & Ortega, R. (2015). Actividad física y sedentarismo como moduladores de la situación nutricional. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 20-22. doi:10.3305/nh.2015.32.sup1.9473
- Pelegrín, A., González-García, H., & Garcés, E. (2019). Estilos Educativos Parentales Percibidos en Adolescentes, Practicantes de Actividad Física, Federados y Competidores. *Retos*, 36, 92-96. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.64592>
- Revuelta, L., Acebo, N., & Zuazagoitia, A. (2017). Apoyo parental para la práctica físico-deportiva: diferencias en función del sexo y nivel de práctica. *Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(2), 272-285. <https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.2.1769>
- Roca, G. (2015). *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu (ed). Recuperado de <https://www.adolescenciasema.org/wp-content/uploads/2015/06/cuaderno-faros-2015-es-TICs.pdf>
- Rodríguez-Fernández, J., Rico-Díaz, J., Neira-Martín, P., & Navarro-Patón, R. (2021). Actividad física realizada por escolares españoles según edad y género. *Retos*, 39, 238-245. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77252>
- Rodríguez, R., Salazar, J., & Cruz, A. (2012). Determinantes de la actividad física en México. *Estudios Sociales*, 21(41), 186-209.
- Secretaría de Salud, Instituto Nacional de Salud Pública & Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2018). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Recuperado de https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
- Secretaría de Salud & Instituto Nacional de Salud Pública. (2016). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino*. Recuperado de <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2016/doctos/informes/ENSANUT2016ResultadosNacionales.pdf>
- Soler-Lanagrán, A., & Castañeda-Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*, 9(2), 187-198.
- The Aspen Institute México & Universidad Anáhuac. (2019). *Play Book México*. Recuperado de: http://www.aspeninstitutemexico.org/wp-content/uploads/2020/01/Project_Play_Mexico-Guia_de_Juego_compressed.pdf
- Vaquero, S. M., Mirabel, M., Sánchez, M. P. A., & Iglesias, G. D. (2020). Actividad física de padres e hijos adolescentes: un estudio transversal. *Retos*, 37, 563-566. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71245>
- Yamamoto-Kimura, L., Alvear-Galindo, M., Morán-Alvarez, C., Rodríguez-Pérez, A., Fernández-Varela-Mejía, H., & Solís-Torres, C. (2015). Cambio en la prevalencia de sedentarismo y actividad deportiva en una cohorte de estudiantes. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 53(4), 504-11.
- Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., Castro-Sánchez, M., & Chacón-Cubero, R. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Retos*, 34, 218-221. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.60098>