

De Hoyo Lora, M. y Sañudo Corrales, B. (2007) Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 7 (26) pp. 87-98 <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista26/artmotivos49.htm>

MOTIVOS Y HÁBITOS DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE 12 A 16 AÑOS EN UNA POBLACIÓN RURAL DE SEVILLA

ATTITUDES AND HABITS TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDRENS BETWEEN 12-16 YEARS OLD IN A RURAL SEVILLIAN POPULATION

De Hoyo Lora, M.¹ y Sañudo Corrales, B.²

1. dehoyolora@us.es

2. bsancor@us.es.

Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Departamento de Educación Física y Deporte. Universidad de Sevilla. Grupo de Investigación HUM- 507: Educación Física, Salud y Deporte.

Recibido 9 de febrero de 2007

Aceptado 13 de marzo de 2007

Clasificación UNESCO 5899 Educación Física y Deporte

RESUMEN

La creciente preocupación en nuestro país por los problemas que conllevan la obesidad y el sedentarismo plantea de forma imperiosa detectar las carencias en la actividad física de la población escolar. En este sentido nuestro estudio ahonda un poco más en los motivos y hábitos de práctica de niños y niñas entre 12 y 16 años de una zona rural de Sevilla. Los resultados muestran como tan solo un 28% de las chicas practica actividad física (AF) con asiduidad. Estos porcentajes no son tan preocupantes en el caso de los chicos (58%). Otro aspecto determinante en este trabajo ha sido el establecer los motivos que llevan a los alumnos a practicar AF, siendo la diversión el motivo fundamental en chicos y chicas (38% y 31% respectivamente). Similares motivos encuentran diversos autores (García Ferrando, 1997; Palou et al., 2005; Chillón, 2005). Por otra parte “la falta de tiempo” es el principal motivo que argumentan los alumnos para no practicar AF (24% de los chicos y 28% de las chicas), siendo éste el más determinante igualmente en otros trabajos (García Ferrando, 1997; Hernán et al., 2002; Palou et al., 2005). Teniendo en cuenta los motivos y prácticas aquí reflejados, padres y educadores debemos

promover estrategias atractivas que reviertan positivamente en el ocio de nuestros niños, facilitando así los tan codiciados “hábitos saludables”.

Palabras Claves: Hábitos, Actividad Física, Deporte y Salud.

ABSTRACT

The increasing preoccupation in our country by the obesity and the sedentarism problems, make us to detect urgently the deficiencies in the physical activity of the pupils. In this sense our study goes into the reasons and practice habits of childrens between 12 and 16 years in a rural sevillian population. The results show us how a 28% of the girls practices physical activity (PA) frequently. These percentage are not so dangerous in the case of the boys (58%). Another determining aspect in this work has been to determine the reasons that take to the students to practice, being the “diversion” the main reason that takes to boys and girls to join (38% and 31% respectively). Similar reasons were found by several authors (García Ferrando, 1997; Palou et al., 2005; Chillón, 2005). On the other hand "the lack of time" is the main reason that the students argue to not practice enough (24% of boys and 28% of the girls) in this same way we have also found several works (García Ferrando, 1997; Hernán et al., 2002; Palou et al., 2005). Considering the reasons showed here, parents and teachers have to promote attractive strategies who revert positively in the leisure time of our children, facilitating therefore what everybody call "healthful habits".

KeyWords: Habits, physical activity, sport, children, health.

1. INTRODUCCIÓN

La preocupación actual por la salud, como algo más que la ausencia de enfermedad, pasa por una adecuada alimentación y por la realización de actividad física de forma habitual. La alimentación y sus posibles consecuencias con respecto al riesgo de padecer diversas enfermedades han sido objeto de numerosos estudios. Sin embargo, no ha sido hasta estos últimos años cuando se ha empezado a prestar especial atención al beneficio de la práctica regular de ejercicio físico, a favor de reducir el riesgo de contraer enfermedades crónicas (Ball et al., 2001; Vuori, 2001) y de potenciar el bienestar tanto físico como psíquico (Martinsen, 2000).

La práctica regular de ejercicio físico tiene efectos beneficiosos sobre las articulaciones, potencia efectos psicológicos positivos para la salud, aumenta la autoestima y produce, en general, bienestar a los individuos que lo practican de manera sistemática (Serra et al., 1994). También es consistente el hallazgo de que niveles bajos de actividad física son importantes determinantes del desarrollo y mantenimiento de la obesidad, cuya prevalencia alcanza niveles alarmantes en la actualidad (Varo, Martínez y Martínez-González, 2003).

En nuestro país se han llevado a cabo numerosos estudios, que han analizado la práctica de actividad física en población escolar (García Ferrando, 1993; Cantera, 1997; Tercedor, 1998; Casimiro, 1999; Tercedor y Delgado, 2000; Chillón et al., 2002; Guillén, Filmar y Navarro, 2005; Palou et al., 2005; Montil, Barriopedro y Oliván, 2005; Chillón, 2005), detectando importantes carencias de la misma. De entre todos estos estudios algunos han llegado a analizar la práctica realizada junto a otras conductas que generalmente van asociadas al estilo de vida de los escolares (Mendoza, Sagrera y Batista, 1994; Tercedor, 1998; Casimiro, 1999; Schmitz et al., 2002; Vilches y Palomares, 2006; Jiménez, García y Santos-Rosa, 2006).

En este sentido, el conocimiento que se pueda obtener sobre los motivos y hábitos de práctica fisicodeportiva reflejará en parte el estado general de salud de la población, y un aspecto básico de su calidad de vida. Por tanto, en la presente investigación pretendemos conocer, analizar socialmente y explicar las tendencias en los comportamientos, demandas, motivaciones y práctica real de actividades físico-deportivas del alumnado de Enseñanza Secundaria Obligatoria (población escolar entre 12 y 16 años) de la población sevillana de Fuentes de Andalucía y sus posibles variaciones en función del sexo como característica individual, en función de la intensidad de la práctica y en función de diferentes periodos de tiempo.

2. MATERIAL Y MÉTODO

Sujetos

La población objeto de estudio en esta investigación está constituida por el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (12-16 años) de la localidad sevillana de Fuentes de Andalucía durante el curso escolar 2005-2006. Se fijó una muestra representativa con un nivel de confianza del 95% y un margen de error muestral $\pm 3\%$, siendo ésta de 156 sujetos ($n_1= 75$ chicos; $n_2= 81$ chicas). Para la selección de la muestra se realizó un muestreo aleatorio estratificado representativo de la población objeto de estudio, considerando como estratos la edad y el sexo.

Procedimiento

Para la obtención de los datos, una vez analizada la literatura existente al respecto (Colás y Buendía, 1996; Manzano, Rojas y Fernández, 1996) la técnica que vamos a emplear es la encuesta utilizando como instrumento el cuestionario. Concretamente se utilizaron varios ítems de la herramienta publicada por Tercedor (2001), la cual es una traducción del "Yesterday Activity Checklist" creado por Sallis et al. (1993), validada para niños de 10 años por Tercedor y López (1999) y posteriormente adaptada por Casimiro en su tesis doctoral (1999).

El mencionado cuestionario fue distribuido entre los sujetos de la muestra final, acompañado de las pertinentes instrucciones de uso para su correcta utilización y una vez establecido el calendario de recogida de datos. Todo ello tras haber obtenido el permiso correspondiente por parte del director y profesores del centro educativo analizado.

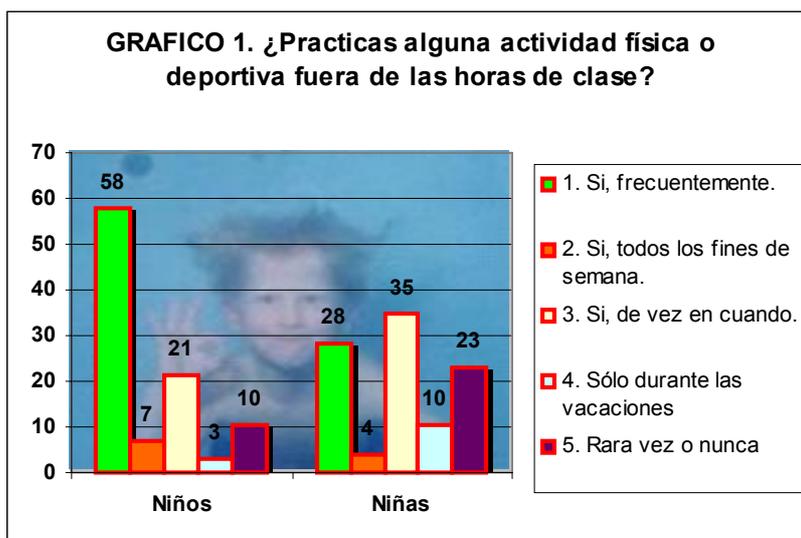
Análisis estadístico

Una vez terminado el trabajo de campo los datos obtenidos fueron tabulados e informatizados mediante el paquete de programas informático SPSS para Windows, versión 13.0., que posibilitó la puesta en práctica de las técnicas estadísticas de análisis descriptivo. Además se ha realizado un análisis documental de otros estudios similares, tanto en el ámbito nacional como internacional, que permitirán profundizar y contrastar los resultados que se obtengan.

3. RESULTADOS

A continuación nos centraremos en los resultados de la investigación con el objeto de evaluar las opiniones e intereses hacia la actividad física de los preadolescentes analizados en función de la variable género.

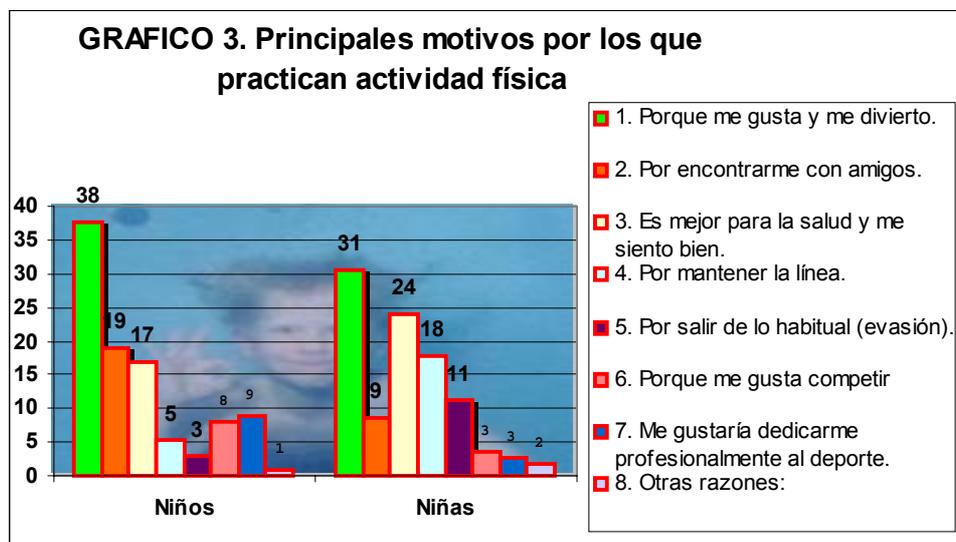
En primer lugar, mostramos la frecuencia con la que la muestra estudiada realiza actividad físico-deportiva (Gráfico-1). En este sentido el 58% de los niños realiza actividad físico-deportiva frecuentemente, mientras que en el caso de las chicas tan sólo el 28% lo hace con dicha asiduidad. Un 13% de la muestra masculina realiza con poca frecuencia este tipo de actividades, mientras que en el caso de las niñas el porcentaje se eleva hasta el 33%.



Ante la pregunta ¿cuántos días a la semana realizas actividad física, de cierta intensidad, fuera del horario de clase?, el 69% de los niños la realizan más de tres días, mientras que en el caso de las chicas, tan solo el 25% lo hace con esta frecuencia (Gráfico-2).

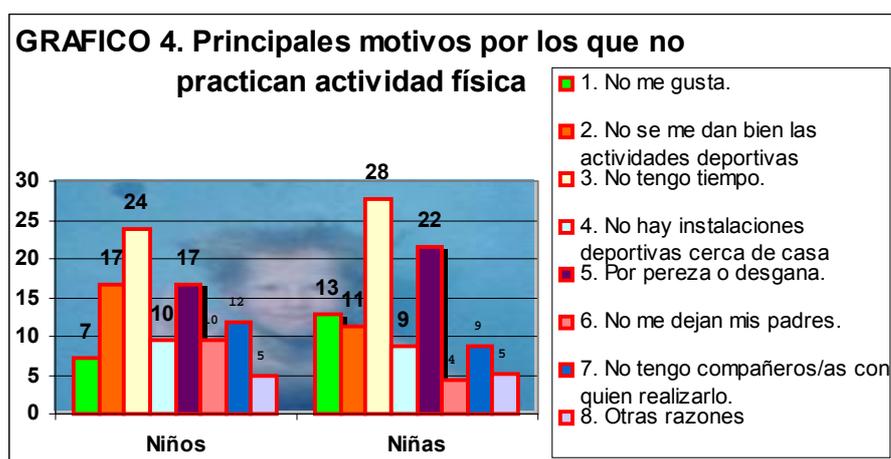


En los gráficos 3 y 4 mostramos las razones por las que realizan actividad físico-deportiva y las razones por las que no, respectivamente.



Los principales motivos por los que los niños realizan actividad física con cierta frecuencia son: “porque me gusta y me divierto” (38%), “por encontrarme con amigos” (19%) y “porque es mejor para la salud y me siento bien” (17%). Respecto a las niñas, el principal motivo por el que realizan actividad física sigue siendo, al igual que en los chicos, “porque me gusta y me divierto” (31%); en segundo lugar indican “porque es mejor para la salud y me siento bien” (24%); y llama la atención el hecho de que sea “por mantener la línea” el motivo señalado en tercer lugar (18%).

Respecto a los motivos por los que los escolares analizados no realizaban actividad físico-deportiva con cierta frecuencia, para los chicos estos eran: “porque no tengo tiempo” (24%), “no se me dan bien las actividades deportivas” (17%) y “por pereza y desgana” (17%). En la muestra femenina los principales motivos fueron: “porque no tengo tiempo” (28%), “por pereza o desgana” (22%) y “porque no me gusta” (13%).



4. DISCUSIÓN

En nuestro país el porcentaje de jóvenes que practican deportes ha aumentado en los últimos años (García Ferrando, 1993; Hernán, Ramos y Fernández, 2002). Por otro lado, se observa un declive en la práctica deportiva a medida que aumenta la edad (Sallis, 2000). Existen evidencias de que las diferencias en la práctica de actividad física con relación al sexo son culturales, ya que en algunos países donde se ha invertido recursos para lograr la equidad de género, las chicas practican más actividad física que los chicos (Telama y Yang, 2000). De todos modos, aunque puede parecer que las chicas practican menos deporte formal que los chicos, llevan a cabo otro tipo de actividades físicas y juegos que también son beneficiosos para la salud (Vara et al., 1997).

En este sentido, nuestros resultados muestran como el 58% de los chicos practican actividad física frecuentemente (4 o más días a la semana), siendo este porcentaje de un 28% en las chicas. Respecto a la población que realiza actividad física de vez en cuando, en nuestro estudio es de un 21% en chicos y un 35% en chicas. Estos resultados contrastan con el estudio de la Encuesta Nacional de Salud de España que el Ministerio de Sanidad y Consumo llevó a cabo en el año 1997 en referencia a la población infantil (0 a 15 años de edad), quienes en cuanto a la actividad física de los más pequeños, muestran que lo más frecuente es que realicen alguna actividad física ocasional (37%) o regular varias veces al mes (26%). No obstante hay un 21% que realiza entrenamiento

físico varias veces a la semana (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1998). Por otro lado, Montil et al. (2005), en su estudio con niños/as de 10 a 13 años del oeste metropolitano de la Comunidad Autónoma de Madrid, obtuvieron que el 80% de los chicos encuestados realizaban al menos 60 minutos de actividad física más de 4 días a la semana, mientras que en el caso de las chicas las cifras se veían reducidas hasta el 58,33%, datos que superan a los obtenidos para la población objeto de estudio. De acuerdo con los datos de la Encuesta Andaluza de Salud del año 2003 (EAS-2003, extraído de Ruiz, 2006), respecto a una población entre 6 y 15 años, un 49,2% de los chicos y un 56% de las chicas no realiza ejercicio físico, siendo este porcentaje de un 18,7% si nos ceñimos a la franja de edad entre 10 y 15 años. Este porcentaje desciende al 4% en niños y del 1,5% en niñas cuando nos referimos a actividad física realizada varias veces a la semana, encontrándonos que este porcentaje asciende ligeramente al 7,1% entre los 10 y 15 años. Podemos observar como el nivel de práctica de actividad física de los chicos se presenta mayor que el de las chicas, lo que contrasta con estudios realizados con anterioridad (Cantera y Devís, 2000; Sallis, 2000; Tercedor et al., 2003; Chillón, et al. 2002; Chillón, 2005). La encuesta ALHS para niños finlandeses realizada en 1999 muestra que el 65% de los chicos y 55% de las chicas participaron en actividad física cuatro o más días a la semana a la edad de 12 años. La proporción de los muy activos cayó con la edad del 26% al 12% en chicos y del 13% al 5% en chicas de los 12 a los 18 años (Hämäläinen et al. 2000). De acuerdo con la encuesta de la OMS en 1998 (Aarnio, 2003) para una población entre 11 y 15 años, el 82% de los chicos participó en actividad física al menos 2 veces por semana y el 52% cuatro veces por semana.

Atendiendo al número de días a la semana que los alumnos realizan actividad física con cierta intensidad fuera del horario de clase, el porcentaje de niños que realizan dicha actividad más de tres días es del 69%, mientras que en las chicas éste baja hasta el 25%. Se observa como existe un importante porcentaje de la población escolar que, o bien no realiza actividad física alguna (14.5%), o bien practica menos de dos veces por semana (38%). Puesto que dichas frecuencias de práctica son señaladas por los especialistas como “actividad insuficiente” para el logro de beneficios orgánicos (Duncan et al., 2004), se puede afirmar que entre la población escolar se encuentra un 52.5% de población inactiva. Estudios con población británica de 11 a 14 años señalan la existencia de un 68,2% de población inactiva, y, por tanto, algo mayor a la de nuestro estudio, denunciando los riesgos de esta realidad social (Duncan et al., 2004). Por el contrario, Hernández et al., (2006) encontraron en su estudio sobre población escolar (10-17 años) de seis provincias españolas (Asturias, Granada, La Rioja, Madrid, Valencia y Valladolid), una población inactiva del 52,3%, lo cual nos permite afirmar que la población objeto de estudio se encuentra dentro de los valores habituales de práctica de la población española. Por otro lado, los datos de la encuesta HBSAC, realizada en diversos países europeos (Grecia, Lituania, Irlanda, Austria...) muestran que a la edad de 12 años el 58% de los chicos y el 43% de las chicas participaron en actividad física intensa, incrementándose esta, sin embargo,

desde los 12 a los 18 años, del 13 al 43% en chicos y el 5 al 17% en chicas (Hickman et al., 2000).

Es probable que ésta sea una edad donde cada niño empiece a orientar su práctica influenciada por las presiones socioculturales, presión que se muestra con evidencia en la edad adulta, en la que la mujer se acerca a la práctica deportiva con una mayor preocupación por la salud y por mejorar el aspecto físico. En cambio, en el hombre predominan los motivos lúdicos, de recreación y de relación social (García Ferrando, 1997). En nuestro caso, el motivo fundamental que lleva a los jóvenes a la práctica es la diversión que encuentran en ella (38% de los chicos y 31% de las chicas), destacando en el caso de los chicos igualmente el valor social, al elegir la opción “por encontrarme con amigos” un 19% de los mismos. En el caso de las chicas, sin embargo, la salud y el mantenimiento de la línea son unas de sus preocupaciones fundamentales. Similares motivos encuentran Palou et al. (2005) entre los chicos y chicas preadolescentes de la isla de Mallorca, siendo “por diversión” el principal motivo por el que practicaban actividad física (36,6% de los chicos y 37,6% de las chicas). Si en nuestro estudio el hecho de encontrarse con los amigos ocupaba el segundo lugar entre los chicos, en los mallorquines este ítem cae hasta el 5%, encontramos en este lugar el hecho de “mantener la forma” (22%), al igual que en las chicas, siendo el porcentaje del 29,7%. Por otro lado, Chillón (2005), en su tesis doctoral, encontró también como primer motivo la diversión y el hecho de pasarlo bien realizando práctica deportiva, eligiendo esta opción un 74% de los niños/as que manifestaba realizar actividad física en ese momento.

Por el contrario, al analizar los motivos por los que determinados alumnos no practican actividad física, encontramos que el factor tiempo (24% en los chicos y 28% en las chicas) es el más determinante en ambos sexos. Llama la atención que el segundo factor más importante tanto en niños como en niñas, sea la pereza o desgana (17% y 22% respectivamente), siendo éste uno de los aspectos sobre el que más posibilidades tenemos para incidir tanto desde el ámbito escolar (profesor de Educación Física) como familiar. Similares resultados encuentran diversos autores en sus estudios, los cuales se muestran a continuación. Entre ellos, García Ferrando (1997) destaca que el 53% de la muestra encuestada en su estudio manifiesta la falta de disponibilidad de tiempo libre como el motivo por el que no hace deporte, encontrándose en segundo lugar el hecho de que no les gusta el deporte (35%). Hernán et al. (2002) encontraron que un 44,5% de la muestra no realizaba actividad física “por falta de tiempo” y un 30,9% por pereza. Palou et al. (2005), por su parte, muestran en su estudio que el principal motivo por el que los niños y niñas no practicaban actividad física también era la falta de tiempo (33,3% de los chicos y 39,7% de las chicas), mientras que en segundo lugar señalaban que tenían otras preferencias (24,4% de los chicos y 25,2% de las chicas).

5. CONCLUSIONES

De forma general y, ya que más de la mitad de la muestra declara que “nunca” realiza actividad física o que lo hace “menos de 1-2 días” a la semana, podemos calificar a un gran porcentaje de la población objeto de estudio como “población sedentaria”, siendo éstos en niveles algo superiores a los encontrados en estudios realizados en otros países europeos y similares al resto de España.

El porcentaje de chicas que realiza práctica física respecto al de chicos, es significativamente inferior. Estas diferencias probablemente se deban a razones de índole sociocultural, de tal forma que aún pueden quedar ideas arraigadas del papel activo del niño ofertándole actividades deportivas, y la relativa pasividad de la niña con actividades más pausadas.

Teniendo en cuenta que el motivo principal para la práctica de actividad física en estas edades es la diversión, tanto en chicas como en chicos, padres y educadores deben promover estrategias atractivas que reviertan positivamente en el ocio de nuestros niños, facilitando así los tan codiciados “hábitos saludables”. En otro sentido, y considerando que aquellos niños que no practican actividad física argumentan que ésto se debe a la “falta de tiempo”, cabría preguntarnos de que forma podemos incidir en este aspecto y si realmente estamos llenando la agenda de nuestros niños con innumerables actividades extraescolares que no les dejan tiempo para la práctica de actividad física.

Ya que los hábitos de ejercicio tienen su origen en la niñez y se establecen de manera más permanente en la adolescencia, nos debe preocupar el importante descenso de la práctica que tiene lugar en esas edades. Nuestra labor como educadores radicará en buscar estrategias que eviten que los niveles de práctica de los grupos de edad más baja se pierdan con el tiempo.

Desde de las clases de Educación Física debemos promover entre nuestros alumnos una estrategia global, no sólo debemos centrarnos en la promoción de la práctica de actividad física, sino también de una dieta sana como pilares básicos en la prevención de numerosas enfermedades.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aarnio, M. “Leisure-time physical activity in late adolescence”. *Journal of sports science & medicine*, 2003; 2: 1-42.
2. Ball, K.; Owen, N.; Salmon, J.; Bauman, A.; Gore, C.J. “Associations of physical activity with body weight and fat in men and women”. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 2001; 25(6): 914-919.
3. Cantera, M.A. *Niveles de actividad física en la adolescencia. Estudio realizado en la población escolar de la provincia de Teruel*. Tesis doctoral, 1997. Universidad de Zaragoza.

4. Cantera, M.A.; Devís, J. "Physical activity levels of secondary school spanish adolescents". *European Journal of Physical Education*, 2000; 5, 1: 28-44.
5. Casimiro, A. *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años)*. Tesis Doctoral, 1999. Universidad de Granada.
6. Chillón, P.; Tercedor, P.; Delgado, M.; González-Gross. "Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes". *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2002; 3: 5-12.
7. Chillón, P. *Efectos de un programa de intervención de Educación Física para la salud en adolescentes de 3º de ESO*. Tesis doctoral, 2005. Universidad de Granada.
8. Colás, P.; Buendía, L. *Investigación educativa*. Sevilla: Alfar, 1996.
9. Duncan, M.; Al-nakeeb, Y.; Nevill, A.; Jones, M.V. "Body image and physical activity in British secondary school children. *European Physical Education Review*, 2004; 10 (3): 243-260
10. García Ferrando, M. *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Ministerio de Asuntos Sociales, Instituto de la Juventud. Madrid, 1993.
11. Guillén, F.; Weis, G.; Navarro, M. "Motivos de participación deportiva en niños brasileños atendiendo a sus edades". *Apunts*, 2005; 80: 29-36.
12. Hämäläinen, P.; Nupponen, H.; Rimpelä, A.; Rimpelä, M. "Adolescent health and lifestyle survey: trends in physical activity of 12-18 years old in 1977-1999". *Liikunta ja Tiede*, 2000; 6: 4-11.
13. Hernán, M.; Ramos, M.; Fernández, A. "Salud y Juventud". *Gaceta Sanitaria*, 2002; 16: 298-307.
14. Hernández, J.L.; Velásquez, R; Moya, J.M.; Alonso, D.; Castejón, F.J.; Garoz, I.; López, C.; López, A.; Maldonado, A.; Martínez, M.E. "Hábitos de práctica físico-deportiva de los niños y niñas adolescentes, de su entorno familiar y de su círculo de amistades: Estudio de población española". *Actas del VI Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Murcia, 2006.
15. Hickman, M., Roberts, C., de Matos, M.G. *Exercise and leisure-time activities. Health and health behaviour in school-aged children*. In: Currie et al. eds. *Health and health behaviour among young people. A WHO Cross-National study (HBSC) International Report. Health policy for children and adolescents (HEPCA)*. World Health Organization. Copenhagen, Denmark, 2000, 1: 73-83.
16. Jiménez, R., García, T. y Santos-Rosa, F.J. "Análisis de las diferencias en función del género y del centro escolar en los estilos de vida relacionados con la salud en adolescentes extremeños". *Actas del IV Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar. Deporte y Salud. Dos Hermanas (Sevilla)*, 2006.
17. Manzano, V.G.; Rojas, A.J.; Fernández, J.S. *Manual de encuestadores*. Barcelona: Ariel Practicum, 1996.

18. Martinsen, E.W. "Physical activity for mental health". *Tidsskr Nor Laegeforen*, 2000; 120(25): 3054-3056.
19. Mendoza, R.; Sagrera, M.R.; Batista, J.M. *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 1994.
20. Ministerio de Sanidad y Consumo. *Encuesta Nacional de Salud de España 1997*. Ministerio de Sanidad y Consumo, Madrid. 1998.
21. Montil, M.; Barriopedro, M.I.; Olivan, J. "El sedentarismo en la infancia. Los niveles de actividad física en niños/as de la Comunidad Autónoma de Madrid". *Apunts*, 2005; 82: 5-11.
22. Palou, P.; Ponseti, X.; Gili, M.; Borrás, P.A.; Vidal, J. "Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca". *Apunts*, 2005; 81: 5-11.
23. Ruíz, J. "Plan para la promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada 2004-2008". *Actas del IV Congreso Nacional de Deporte Escolar*. Dos Hermanas (Sevilla), 2006.
24. Sallis, J.F.; Condon, S.A.; Goggin, K.J. et al. "The development of self-administered physical activity surveys for 4th grade students". *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1993; 64(1): 25-31.
25. Sallis, J.F. "Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies". *Med Sci Sports Exerc*, 2000; 32: 1598-1600.
26. Serra Majem, L.; De Cambra, S.; Saltó, E.; Roura, E.; Rodríguez, F.; Vallbona, C.; Salleras, L. "Consejo y prescripción de ejercicio". *Medicina Clínica (Barcelona)*, 1994; 102(1): 100-108.
27. Schmitz, K.H.; Lytle, L.A.; Phillips, G.A.; Murray, D.M.; Birnbaum, A.S.; Kubik, M.Y. "Psychosocial Correlates of Physical Activity and Sedentary Leisure Habits in Young Adolescents: The Teens Eating for Energy and Nutrition at School Study". *Preventive Medicine*, 2002; 34: 266-278.
28. Telama, R.; Yang, X. "Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland". *Medicine Science in Sports and Exercise*, 2002; 32: 1617-1622.
29. Tercedor, P.; López, B. "Validación de un cuestionario de actividad física habitual". *Apunts*, 1999; 58, 68-72.
30. Tercedor, P. *Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de 10 años de edad*. Tesis Doctoral, 1998. Universidad de Granada.
31. Tercedor, P., Delgado, M. "Efecto de la actividad física habitual sobre la condición física relacionada con la salud en escolares de 10 años de edad". *II Congreso de Educación Física*. Jerez (Cádiz), 2000.
32. Tercedor, P. *Actividad física, condición física y salud*. Madrid: Gymnos, 2001.

33. Tercedor, P.; Delgado, M. Pérez, I.; Chillón, P.; González-Groos, M.; Montero, A.; Moreno, L.A.; De Rufino-Rivas, P.; Torralba, C.; Avena Group. "Physical activity level in spanish adolescents. The avena study". Actas del II Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Deporte y Calidad de Vida. Granada, 2003.
34. Vara, E.; Montejo, R.; Martínez, I.; Orenga, E.; Medina, E.; Martínez, M.A. "Predictores de adicción al tabaco en adultos jóvenes". Revista de Medicina de la Universidad de Navarra, 1997; 29: 167-172.
35. Varo, J.J; Martínez, J.A; Martínez-González, M.A. "Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo". Medicina Clínica (Barcelona), 2003; 121(17): 665-672
36. Vuori, I.M. "Health benefits of physical activity with special reference to interaction with diet". Public Health and Nutrition, 2001; 4(2B): 517-528.
37. Vilches, G y Palomares J. "Estudio de la influencia de la Educación Física en los hábitos de vida saludable de los niños/as en edad escolar". Actas del IV Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar. Deporte y Salud". Dos Hermanas (Sevilla), 2006.