

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Especialidad en Deporte para el bienestar y desarrollo



Factores familiares que fomentan estilos de vida activos en niños, niñas y adolescentes en la zona metropolitana de Guadalajara

Anteproyecto de investigación

TRABAJO para obtener el GRADO de
ESPECIALISTA EN DEPORTE PARA EL BIENESTAR Y DESARROLLO

Presenta: Rafael Velázquez Atilano

Tutoras: Flor Lizbeth Arellano Vaca

María del Pilar Rodríguez Martínez

Asesora: Mabel Aguilar Arroyo

Tlaquepaque, Jalisco, a 21 de octubre de 2024

AGRADECIMIENTOS

A mis tutoras de IDI I e IDI II, Flor Lizbeth Arellano y María del Pilar Rodríguez, por su invaluable acompañamiento a lo largo de este trabajo; a mi asesora Mabel Aguilar, por sus valiosas recomendaciones y su calidez humana; a Jessica Guadalupe Brito, por todas sus enseñanzas; a mis compañeros de generación, Patricia Peña, José Manuel Medrano y Juan Pablo Hermosillo, por haber convertido las clases en un espacio enriquecedor de aprendizaje, amistad y convivencia; a Herzel García, por su valiosa asesoría en la búsqueda de información; y a Karen Solis y Andrea Partida, por compartir sus vastos conocimientos y experiencias en el ámbito deportivo.

Especialmente, agradezco a mi esposa Taki, a mi hija Mitsuki y a mi hijo Kenzo, quienes han sido la fuente de inspiración para este trabajo.

Dedico este esfuerzo a mi papá, que me acompaña desde el cielo, y a mi mamá, que está en la tierra. ¡Gracias por darme el regalo más grande de todos: la vida!

RESUMEN

De acuerdo con la Secretaría de Salud (2016), la población de México se encuentra inmersa en una crisis de salud pública que involucra diversos factores, siendo uno de los más alarmantes la falta de actividad física en niños, niñas y adolescentes (NNA). Este problema se manifiesta a través de la creciente prevalencia de la obesidad infantil y juvenil, el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles, el bajo rendimiento académico, la falta de atención en las aulas y una serie de problemas emocionales y psicológicos asociados al sedentarismo y a la ausencia de motricidad humana.

Este trabajo, presentado como parte de los requisitos para obtener el grado de Especialidad en Deporte para el Bienestar y el Desarrollo, se centra en identificar los factores familiares que fomentan la adopción de estilos de vida activos y saludables entre niños, niñas y adolescentes en la zona metropolitana de Guadalajara. Su principal objetivo es identificar, a partir de la perspectiva de adultos que mantienen una actividad física regular, cuáles fueron los factores familiares que desde su infancia y adolescencia incentivaron un estilo de vida activo.

El documento pone en contexto la problemática asociada a la inactividad física, incluye una revisión de la literatura sobre los factores familiares que inciden en la adherencia a la actividad física, presenta como referente teórico principal la teoría social cognitiva de Albert Bandura y el modelo bioecológico de Urie Bronfenbrenner, desglosa el diseño del protocolo de investigación y presenta un instrumento diagnóstico que permite valorar la presencia de los factores familiares que inciden en el fomento de la actividad física de los NNA según la literatura revisada.

PALABRAS CLAVE

Estilos de vida activos, factores familiares, actividad física, niños y adolescentes, zonas urbanas.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	2
RESUMEN.....	3
PALABRAS CLAVE.....	3
INTRODUCCIÓN	6
1. PROBLEMÁTICA	10
1.1 Contexto global, nacional y local de la actividad física	10
<i>Contexto global</i>	10
<i>Contexto nacional</i>	16
<i>Contexto local</i>	21
1.2 Factores familiares que fomentan estilos de vida activos en niños, niñas y adolescentes	22
<i>Modelo bioecológico</i>	23
<i>Teoría social cognitiva</i>	28
<i>Estilos de crianza</i>	28
<i>Variables psicoemocionales</i>	31
1.3 Entrevistas exploratorias	33
1.4 Árbol del problema	38
1.5 Pertinencia en el campo del deporte y la actividad física para el bienestar y desarrollo	39
1.6 Objetivo general de la investigación.....	40
2. MARCO CONTEXTUAL	42
2.1 Hábitos de crianza en la primera infancia	42
2.2 La adolescencia y la generación de patrones de vida	43
2.3 Tipos de motricidad.....	44
2.4 Niveles de la actividad física	45
3. MARCO TEÓRICO	49
3.1 Teoría social cognitiva de Bandura.....	49
3.2 Teoría bioecológica de Urie Bronfenbrenner	50
4. METODOLOGÍA.....	53
4.1 Diseño de la investigación.....	53
4.2 Población, muestra e instrumentos	54
<i>Participantes</i>	55
<i>Criterios de inclusión</i>	55

Técnica focus group	55
Técnica entrevistas biográficas	56
Consideraciones adicionales	56
4.3 Procedimiento	57
4.4 Cronograma	58
4.5 Análisis de datos	59
4.6 Consideraciones éticas	59
5. CONCLUSIONES	62
REFERENCIAS	65
ANEXOS	69
Anexo 1. Guía de tópicos para el <i>focus group</i>	69
Anexo 2. Guía de tópicos para la entrevista biográfica	70
Anexo 3. Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)	72
Anexo 4. Consentimiento informado de participación	75
Anexo 5. Instrumento para valorar los factores parentales que inciden en el fomento de la actividad física de los hijos	76

ÍNDICE FIGURAS

Figura 1. Árbol del problema	39
---	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Práctica de crianza para promover hábitos de actividad física	30
Tabla 2. Categorización de artículos examinados	322
Tabla 3. Perfil de entrevistados	333

INTRODUCCIÓN

La obesidad en niños, niñas y adolescentes representa un desafío significativo para la salud pública en México. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), aproximadamente el 35% de los niños, niñas y adolescentes mexicanos padecen sobrepeso u obesidad, situando al país entre los más afectados a nivel mundial. Este aumento alarmante en la prevalencia de la obesidad se ha asociado en gran medida con el sedentarismo y la falta de actividad física, factores que también contribuyen a una serie de trastornos mentales, como depresión y ansiedad, según estudios como el de Delgado Villalobos et al. (2022).

El sedentarismo no solo se asocia con problemas de salud mental, sino que también se relaciona con un aumento en enfermedades crónicas no transmisibles y un bajo rendimiento académico, como indican estudios como el de Escámez Baños et al. (2018). Esta problemática no solo afecta localmente, sino que constituye un desafío global que compromete la calidad de vida de las generaciones venideras.

En este contexto, se hace indispensable comprender el papel esencial que desempeñan padres, madres y familiares cercanos en la creación de entornos propicios para la actividad física y la adopción de hábitos saludables en niños, niñas y adolescentes (NNA). Esta investigación se centra en la zona metropolitana de Guadalajara, explorando los factores familiares que a edad temprana influyen en la formación de hábitos de actividad física que se conservan en la edad adulta.

Mi motivación para abordar este tema como objeto de investigación surge del amor que tengo por mis hijos y de mi firme deseo de fomentar en ellos un estilo de vida más activo y saludable. Como padres, mi esposa y yo siempre buscamos formas de impactar positivamente en su bienestar integral.

La observación de la creciente obesidad y sedentarismo en niños, niñas y adolescentes en nuestro entorno cotidiano me impulsa a buscar estrategias que puedan revertir esta tendencia desde su causa raíz, el entorno familiar. Aspiro a compartir el conocimiento adquirido con

aquellos que ocupan un lugar significativo en mi vida, así que difundir los resultados de esta investigación puede beneficiar no solo a mi familia, sino también a otros padres, a amigos y a la comunidad en general al promover estilos de vida activos y saludables.

En el primer capítulo se aborda la problemática asociada a la falta de actividad física en niños, niñas y adolescentes, analizando el contexto global, nacional y local, así mismo, se presenta la revisión de la literatura sobre factores familiares que fomentan estilos de vida activos en NNA. Este capítulo presenta también una aproximación empírica a la problemática planteada mediante entrevistas exploratorias realizadas a informantes de interés para esta investigación. Resultado de la revisión de la literatura realizada es que se fundamenta el árbol del problema, se evalúa la pertinencia del objeto de estudio en el campo del deporte y la actividad física para el bienestar y desarrollo y se define el objetivo general de la investigación.

El segundo capítulo corresponde el marco contextual, que ofrece un punto de referencia específico para abordar la problemática y permite orientar el proceso de investigación, pues indaga en aspectos como: hábitos de crianza, patrones de vida, motricidad y actividad física, infraestructura urbana, entre otros.

En el tercer capítulo se encuentra el marco teórico que da sustento a esta investigación, concentrándose específicamente en la teoría social cognitiva de Albert Bandura y el modelo bioecológico de Urie Brofenbrenner.

El cuarto capítulo presenta el diseño metodológico del trabajo de investigación, desglosándose en los siguientes apartados: diseño de la investigación; población, muestra e instrumentos; procedimiento; cronograma, análisis de datos y consideraciones éticas. Se implementará un diseño metodológico que combinará entrevistas biográficas semiestructuradas y *focus group*. Se utilizará el "Instrumento para valorar los factores parentales que inciden en el fomento de la actividad física de los hijos". El protocolo considera la selección de una muestra

de adultos activos físicamente utilizando la herramienta IPAQ¹. La muestra se conformará mediante la técnica bola de nieve. El *focus group* reunirá a un grupo de individuos, mayores de edad y activos físicamente, con el fin de facilitar la discusión y la interacción entre ellos sobre los factores familiares que influyeron en su adherencia a la actividad física desde temprana edad. El empleo de estos recursos de investigación permitirá una comprensión completa y contextualizada de la influencia de los factores familiares que propiciaron la actividad física en NNA.

Dado a que el abordaje de la problemática se realiza desde la perspectiva de la teoría social cognitiva y el modelo bioecológico, es que se justifica explorar la influencia de los factores familiares en el desarrollo de estilos de vida activos en niños, niñas y adolescentes. Al comprender cómo los modelos de comportamiento, el apoyo familiar y el entorno físico influyen en las elecciones de actividad física, será factible diseñar estrategias efectivas para promover estilos de vida activos y saludables desde temprana edad.

Bajo la premisa de que a futuro se lleve a cabo la investigación, se espera que este trabajo no solo contribuya al cuerpo de conocimientos en el campo del deporte y la salud, sino que también brinde recomendaciones prácticas para los padres, familiares, educadores y responsables de políticas públicas interesados en mejorar la salud y el bienestar de los mexicanos. Dado a que el enfoque de este estudio se centra en identificar los factores familiares que promueven la actividad física en niños, niñas y adolescentes, la investigación se alinea estrechamente con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 de la ONU: Salud y Bienestar (ONU, 2023), así como con los objetivos educativos de la "Especialidad en Deporte para el Bienestar y Desarrollo".

El quinto y último capítulo, presenta las conclusiones enfocadas en el valor añadido que aportan la problematización, el marco teórico y el diseño metodológico al ámbito del deporte para

¹ "*International Physical Activity Questionnaire*". En español, Cuestionario Internacional de Actividad Física.

el bienestar y el desarrollo, así como las perspectivas futuras para llevar a cabo la investigación. Además, en este capítulo se presenta el “Instrumento para valorar los factores parentales que inciden en el fomento de la actividad física de los hijos”, que representa un constructo de la revisión de la literatura realizada, especializada sobre el tema.

Concretamente, la realización de este trabajo de investigación intenta responder a la pregunta: ¿Cuáles son los factores familiares que favorecen la adhesión de niños, niñas y adolescentes a la actividad física y cómo ésta se mantiene hasta la edad adulta en el contexto de la zona metropolitana de Guadalajara?

1. PROBLEMÁTICA

El sedentarismo, un fenómeno global en constante crecimiento, plantea desafíos significativos tanto a nivel internacional como nacional. En el contexto internacional, numerosos países se enfrentan a una epidemia de inactividad física que ha llevado a un aumento alarmante de problemas de salud asociados, como la obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes. Esta tendencia se refleja en México, donde se ha observado un aumento preocupante de la inactividad física, especialmente entre niños, niñas y adolescentes, exacerbando los problemas de salud debido al aumento de enfermedades no transmisibles, lo mismo que la obesidad y sus consecuencias a largo plazo.

1.1 Contexto global, nacional y local de la actividad física

Con el fin de abordar adecuadamente la problemática planteada, se llevó a cabo un análisis del panorama global, nacional y local relacionado con la actividad física, haciendo hincapié en el desafío de la inactividad física en lo general y en NNA, su impacto en la salud pública y las regulaciones existentes en torno al fomento de la AF y el deporte.

Contexto global

En el entorno global, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como:

[...] cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes

cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (OMS, 2022)

De acuerdo con la OMS (2022), la actividad física regular puede mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio; la salud ósea y funcional; reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión; reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y ayudar a mantener un peso corporal saludable.

En los niños y adolescentes, la OMS (2022) señala que la actividad física puede mejorar el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular); la salud cardio metabólica (tensión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina); la salud ósea; los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva); la salud mental (reducción de los síntomas de depresión); y la reducción de la adiposidad.

Respecto a la inactividad física, la OMS señala.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física. (Organización Mundial de la Salud, 2022)

Por otro lado, la misma organización realizó un análisis del tamaño del problema de inactividad física en el mundo, arrojando los siguientes resultados:

Las estimaciones comparativas globales [...] indican que, a nivel mundial, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años) no cumplen con las recomendaciones globales de la OMS sobre actividad física para la salud. Es notable que la prevalencia de inactividad varía considerablemente dentro y entre países, pudiendo alcanzar hasta el 80% en algunas subpoblaciones de adultos. La inactividad física en

adultos es más alta en la Región del Mediterráneo Oriental, las Américas, Europa y las regiones del Pacífico Occidental, y es más baja en la Región del Asia Sudoriental. Estas tasas aumentan con el desarrollo económico, debido a la influencia de los cambios en los patrones de transporte, el uso de la tecnología, la urbanización y los valores culturales. (World Health Organization, 2018, p. 15)

En respuesta a la situación descrita, la OMS creó el Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030, que “fija la meta de reducir los niveles de inactividad física en un 15% para 2030 y recomienda 20 medidas normativas e intervenciones.” (*World Health Organization*, 2018, p. 6)

Por otro lado, el COI (Comité Olímpico Internacional) y la OMS firmaron un acuerdo en el año 2020. Este acuerdo tuvo como objetivo promover la salud a través del deporte y colaborar en diversas iniciativas relacionadas con la promoción de estilos de vida activos y saludables atendiendo al mismo objetivo de reducir en el 2030 un 15% de la inactividad física.

Respecto al costo de la inactividad física, la OMS indica:

A nivel global, se estima que la inactividad física generó un costo de 54 mil millones de dólares internacionales en atención médica directa en 2013, de los cuales el 57% corresponde al sector público y se suman otros 14 mil millones de dólares internacionales atribuibles a la pérdida de productividad. Las estimaciones tanto de países de ingresos altos como de países de ingresos bajos y medios indican que entre el 1% y el 3% de los gastos nacionales en atención médica se deben a la inactividad física. Se reconoce que estas estimaciones son conservadoras debido a limitaciones en los datos disponibles y a la exclusión de los costos asociados con la salud mental y las condiciones musculoesqueléticas. Además, los costos para la sociedad fuera del sistema de salud, como los posibles beneficios ambientales derivados del aumento de caminar, andar en bicicleta y usar el transporte público, y la reducción asociada en el uso de combustibles fósiles, aún no se incluyen en una evaluación total del impacto.

No reconocer y no invertir en la actividad física como una prioridad en la prevención y tratamiento de las enfermedades no transmisibles representa una oportunidad perdida. La inacción continua verá cómo los costos de la inactividad física continúan aumentando, lo que contribuirá a un impacto negativo adicional en los sistemas de salud, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar comunitario y la calidad de vida para todos. (*World Health Organization*, 2018, p. 16)

La Conferencia General de la UNESCO observó en la Carta Internacional de Educación Física, Actividad Física y Deporte que:

[...] la práctica de la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todos, y el Plan de Acción de Kazan de 2017 respaldado en MINEPS VI, así como la Comisión para el Fin del Sobrepeso Infantil, identificaron el juego activo y la recreación como elementos importantes para un crecimiento y desarrollo saludables en niños, incluidos aquellos menores de 5 años. Además, la provisión de una educación física de calidad y entornos escolares de apoyo pueden proporcionar alfabetización física y de salud para estilos de vida saludables y activos de por vida, prevención de enfermedades no transmisibles y trastornos de salud mental, así como fortalecer los resultados académicos. [...] La actividad física es importante en todas las edades y debe integrarse en múltiples entornos diarios. (*World Health Organization*, 2018, p. 17)

Por otro lado, la OMS señala que “la inversión en acciones políticas para aumentar la actividad física [...] caminatas, ciclismo, recreación activa, deporte y juego, puede contribuir a lograr muchos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), como se identificó en la Declaración de Bangkok² en 2016” (*World Health Organization*, 2018, p. 19).

² La Declaración de Bangkok sobre la actividad física para la salud global y el desarrollo sostenible es un comunicado de consenso del 6to Congreso de la Sociedad Internacional de Actividad Física y Salud (ISPAH) del 19 de noviembre de 2016 (<http://www.ispah.org/resources>, consultado en mayo de 2018).

Como ya se señaló, aumentar la actividad física contribuye directamente al Objetivo de Desarrollo (ODS) S3, Salud y Bienestar, así como a otros más.

Las acciones políticas que recomienda la OMS no solo están interconectadas con el logro de los ODS, sino que también se relacionan y complementan el logro de las metas y ambiciones de otras estrategias y planes estrechamente relacionados respaldados por la Asamblea Mundial de la Salud. A continuación, se listan dichas estrategias:

1. *Commission on Ending Childhood Obesity*
2. *Global Strategy and Action Plan on Ageing and Health 2016–2020*
3. *Global Plan for the Decade of Action for Road Safety 2011–2020*
4. *WHO Public Health & Environment Global Strategy*
5. *The New Urban Agenda*
6. *Mental Health Action Plan 2013–2020*
7. *Global Action Plan on the Public Response to Dementia 2017–2025*
8. *Global Strategy for Women's, Children and Adolescents' Health 2016–2030*
9. *Every Newborn Action Plan to End Preventable Deaths 2014*
10. *WHO Global Disability Action Plan 2014–2021*
11. *Global Nutrition Report 2017: Nourishing the SDGs*
12. *United Nations Decade of Action on Nutrition 2016-2025* (World Health Organization, 2018, pág. 19)

La OMS (2022) ha colaborado en el desarrollo de un cuestionario integrado en la Encuesta Mundial de Salud a Escolares³ (GSHS por sus siglas en inglés) para evaluar la actividad física de los estudiantes. La GSHS, un proyecto de vigilancia creado por la OMS y los CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*) de Estados Unidos, tiene como objetivo

³ En inglés: *Global school-based student health survey*.

ayudar a los países a medir y evaluar los factores de riesgo y protección en diez áreas clave entre jóvenes de 13 a 17 años.

Además, la OMS trabaja con expertos internacionales para desarrollar métodos e instrumentos destinados a evaluar la actividad física en niños menores de 5 años y menores de 10 años. Asimismo, está experimentando con el uso de tecnologías digitales y dispositivos portátiles, como podómetros y acelerómetros, para monitorear la actividad física de la población adulta a nivel nacional. Este enfoque se ampliará para incluir a los niños y sentará las bases para la creación de nuevas directrices globales sobre la vigilancia de la actividad física y los comportamientos sedentarios.

Por otro lado, la Sociedad Internacional para la Actividad Física y la Salud (ISPAH, 2020) destaca la relevancia de la actividad física en una amplia gama de beneficios que afectan a múltiples sectores. Los beneficios también se encuentran en la reducción del uso de combustibles fósiles, de la contaminación del aire, la congestión y seguridad de las carreteras, las desigualdades, el aumento de la igualdad entre géneros, la sostenibilidad de las ciudades, entre otros.

La ISPAH señala ocho inversiones que mejoran la actividad física, que son:

1. Enfoque escolar integral
2. Transporte activo
3. Diseño urbano activo
4. Profesionales de la salud
5. Educación cívica, incluyendo medios de comunicación
6. Deporte y recreación para todos
7. Lugar de trabajo
8. Programas abiertos a la comunidad (ISPAH, 2020, p. 13)

La UNESCO, en el año 1978, elaboró la Carta Internacional de Educación Física, Actividad Física y Deporte. Entre sus 12 artículos, destacan los siguientes:

- ✓ Artículo 1 – La práctica de la educación física, actividad física y deporte es un derecho fundamental para todos.
- ✓ Artículo 2 – La educación física, actividad física y deporte pueden generar una amplia gama de beneficios para individuos, comunidades y la sociedad en general.
[...]
- ✓ Artículo 4 – Los programas de educación física, actividad física y deporte deben inspirar la participación a lo largo de toda la vida. [...]
- ✓ Artículo 11 – La educación física, actividad física y deporte pueden desempeñar un papel importante en la realización de objetivos de desarrollo, paz y en situaciones post-conflicto y post-desastre. (UNESCO, 1978)

Contexto nacional

La UNICEF (2023) señala que en México el sobrepeso y la obesidad representan un desafío desde la primera etapa de la vida, es decir, entre los 0 y 5 años. Al menos 1 de cada 20 niños y niñas menores de 5 años sufre de obesidad, lo que aumenta la probabilidad de desarrollar sobrepeso durante su vida y los expone a riesgos de padecer enfermedades circulatorias, cardíacas, renales, diabetes, entre otras. La proporción de niños y niñas mayores de 5 años con sobrepeso u obesidad se eleva a 1 de cada 32. La problemática nutricional principal entre niños y niñas de 6 a 11 años es la presencia simultánea de obesidad y sobrepeso. Como resultado de esto, México se sitúa entre los países con los índices más altos de obesidad infantil a nivel mundial.

La Secretaría de Salud (2016) en su sitio Web señala que la falta de actividad física se identifica como uno de los riesgos más significativos para la mortalidad en México, estando asociada con la aparición y la falta de control de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como obesidad, hipertensión, diabetes mellitus, dislipidemias, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer.

Los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 revelan un aumento significativo en la inactividad física, llegando a un 47.3 por ciento en los últimos seis años entre adultos mexicanos de 20 a 69 años.

Por esta razón, resulta crucial que las personas inactivas inicien la práctica de un poco de actividad física. Incluso una caminata rápida de 10 minutos dos veces por semana puede ser un comienzo, con el objetivo de incrementar progresivamente la actividad física. La meta recomendada es alcanzar 2.5 horas de actividad física por semana, distribuyendo este tiempo a lo largo de varios días.

Actividad física en México. De acuerdo con el INEGI, mediante el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico 2021 (MOPRODEF, 2021), en 2021, el 39.6% de la población de 18 años o más en México declaró ser físicamente activa. Asimismo, el 73.9% de las personas que realizaron deporte o ejercicio físico lo hicieron por motivos de salud, un aumento de 10.9% en 2019 y 3.3% en 2020. Además, se observó un incremento en la proporción de personas que realizaron actividad física en instalaciones privadas, que pasó del 11.2% al 21.8%, un porcentaje cercano al registrado en 2019, antes de la disminución en 2020 (INEGI, 2021).

La población de 18 a 24 años presentó el mayor porcentaje de personas activas físicamente, con un 64.7%, mientras que el grupo de 45 a 54 años tuvo el menor porcentaje (31.6%). En cuanto a la inactividad física, el 60.4% de la población de 18 años o más se declaró inactiva. De este grupo, el 71.4% alguna vez realizó actividad físico-deportiva, mientras que el 28.6% nunca ha realizado ejercicio (INEGI, 2021). Entre las principales razones para no realizar o abandonar la actividad física se encuentran la falta de tiempo (44.3%), el cansancio por trabajo (21.7%) y los problemas de salud (17.5%).

Al analizar los datos por sexo, el 66.7% de las mujeres mencionaron ser inactivas físicamente, de las cuales el 25.6% nunca ha realizado actividad físico-deportiva. En contraste, el 53.3% de los hombres declararon ser inactivos, y de estos, solo el 8% nunca ha practicado alguna actividad física anteriormente (INEGI, 2022).

De acuerdo con información de *Global Matrix*⁴ (2024), resulta interesante contrastar los resultados de la Boleta de Calificaciones entre México y Canadá. La boleta de calificaciones desarrollada por Canadá, conocida como "*Active Healthy Kids Canada Report Card*", evalúa diversos aspectos relacionados con la actividad física de los niños y jóvenes en el país. Este informe proporciona una evaluación integral del estado de la actividad física y el estilo de vida activo de los niños, brindando una visión general de su salud y bienestar en relación con la actividad física.

La comparación entre los resultados de las boletas de calificaciones de Canadá y México, específicamente en lo que respecta al apoyo de los padres o factores familiares para promover la actividad física en niños, niñas y adolescentes, revela algunas disparidades significativas y áreas de mejora en el contexto mexicano en contraste con el canadiense. Se presentan a continuación algunas de ellas:

1. Cultura del ejercicio y actividad física. En Canadá, existe una cultura arraigada de ejercicio y actividad física, donde se valora y se promueve activamente la participación en deportes y actividades al aire libre. Los padres canadienses tienden a involucrarse más activamente en la promoción de la actividad física de sus hijos, ya sea modelando comportamientos activos, participando en actividades familiares o facilitando el acceso a instalaciones deportivas y eventos comunitarios.

En contraste, en México, aunque el ejercicio y la actividad física son reconocidos como importantes, puede existir una brecha entre la conciencia y la acción. Muchas familias mexicanas enfrentan barreras económicas y de acceso que dificultan la participación regular en actividades físicas. Además, la falta de infraestructura adecuada y espacios seguros para la actividad física puede limitar las oportunidades para los niños y jóvenes mexicanos.

⁴ *Global Alliance for Active Children*, también conocido como *Global Matrix*. Informe que evalúa el estado y las tendencias mundiales en la actividad física de los niños y adolescentes.

2. Involucramiento comunitario y apoyo gubernamental. En Canadá, hay un mayor nivel de involucramiento comunitario y apoyo gubernamental para promover la actividad física, lo que se refleja en la disponibilidad de espacios deportivos, programas recreativos y eventos comunitarios que fomentan un estilo de vida activo. Además, las políticas a nivel escolar y comunitario suelen respaldar la actividad física entre los niños y jóvenes.

En México, aunque existen esfuerzos a nivel gubernamental y comunitario para promover la actividad física, como programas de activación física en escuelas y campañas de salud pública, estos esfuerzos pueden ser insuficientes o estar mal implementados. La falta de coordinación entre las diferentes instancias gubernamentales y la falta de recursos adecuados pueden obstaculizar la efectividad de estas iniciativas.

3. Educación y concienciación. En Canadá, se brinda una mayor atención a la educación y concienciación sobre los beneficios de la actividad física tanto en el ámbito escolar como en la comunidad en general. Los programas de educación física en las escuelas suelen ser robustos y se enfocan en desarrollar habilidades motoras y fomentar una actitud positiva hacia el ejercicio y el deporte.

En México, la educación física puede enfrentar desafíos en términos de calidad y acceso, con escasez de recursos y falta de capacitación adecuada para los maestros. Además, la concienciación sobre la importancia de la actividad física puede ser limitada en algunas comunidades, lo que resulta en una falta de apoyo y motivación por parte de los padres y las familias.

Estructura rectora para la promoción de la salud en México. La Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2014) elaboró la Ley General de Cultura Física y Deporte. Esta ley tiene como objetivo promover, regular y fomentar la práctica de la cultura física y el deporte en el país, así como establecer lineamientos para su desarrollo, organización, y promoción en beneficio de la población.

Algunos extractos importantes de la Ley son:

- I. Fomentar el óptimo, equitativo y ordenado desarrollo de la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones y expresiones;
- II. Elevar, por medio de la activación física, la cultura física y el deporte, el nivel de vida social y cultural de los habitantes en las entidades federativas, los Municipios y las demarcaciones territoriales de la Ciudad de México; [...]
- IV. Fomentar el desarrollo de la activación física, la cultura física y el deporte, como medio importante en la preservación de la salud, prevención de enfermedades, así como la prevención de las adicciones y el consumo de sustancias psicoactivas; [...]

Artículo 3. El ejercicio y desarrollo del derecho a la cultura física y el deporte tienen como base los siguientes principios:

- I. La cultura física y la práctica del deporte son un derecho fundamental para todos;
- II. La cultura física y la práctica del deporte constituyen un elemento esencial de la educación;
- III. El derecho a la cultura física y al deporte constituye un estímulo para el desarrollo afectivo, físico, intelectual y social de todos, además de ser un factor de equilibrio y autorrealización; [...]

El SINADE⁵, en México, es un órgano colegiado que estará integrado por las Dependencias, Organismos e Instituciones públicas y privadas, Sociedades, Asociaciones Nacionales y Consejos Nacionales del Deporte Estudiantil reconocidos por esta Ley, que en sus respectivos ámbitos de actuación tienen como objetivo generar las acciones, financiamientos y programas necesarios para la coordinación, fomento, ejecución, apoyo, promoción, difusión y desarrollo de la activación física, la cultura física

⁵ Sistema Nacional de Cultura Física y Deporte

y el deporte, así como el óptimo aprovechamiento de los recursos humanos, financieros y materiales.

Contexto local

La Secretaría de Planeación y Participación Ciudadana (2018), en Jalisco, señala en referencia al deporte y la actividad física, lo siguiente:

El deporte y la actividad física se perciben como un importante instrumento para el desarrollo de las personas, su práctica tiene importantes impactos positivos en la salud física y mental. Sin embargo, en México, y especialmente en Jalisco, no existe una práctica deportiva o de actividad física generalizada, por lo que es de suma importancia la promoción e impulso de estos. (Secretaría de Planeación y Participación Ciudadana, 2018, pág. 122)

Así mismo, establece el siguiente objetivo sectorial.

Aumentar la calidad de vida de los jaliscienses a través de la promoción de la actividad física y el deporte con oportunidades de acceso incluyentes, diversas y bajo la perspectiva de igualdad de género; que propicien la práctica cotidiana, el desarrollo del talento deportivo y su proyección nacional e internacional, así como la generación de espacios y programas de recreación, ocio, esparcimiento y espectáculo, promoviendo los resultados que influyan en la sociedad.” (Secretaría de Planeación y Participación Ciudadana, 2018, pág. 122)

En cuanto a la problematización que encuentra respecto al deporte y la actividad física en Jalisco, manifiesta lo siguiente:

1. Bajos niveles de práctica de actividad física de la población jalisciense, lo cual se agravó a raíz de la pandemia COVID-19. [...]
 4. Funcionamiento poco efectivo del Sistema Estatal de Cultura Física y Deporte.
- (Secretaría de Planeación y Participación Ciudadana, 2018, pág. 123)

En el portal del Gobierno del Estado de Jalisco (2023), en la sección de deporte y activación física, se establece que el Consejo Estatal para el Fomento Deportivo CODE Jalisco, es: “el organismo rector que promueve y desarrolla la cultura física y el deporte en el Estado, a través de diversas estrategias que se ofrecen directamente a la población y a través de los municipios enfocados a la práctica del deporte y la actividad física”.

Establece que el objetivo general del programa es “Impulsar el desarrollo de la cultura física y el deporte a nivel estatal a partir de la colaboración y corresponsabilidad institucional entre municipios del Estado.” (Gobierno del Estado de Jalisco, 2023)

En la revisión de los distintos portales asociados al gobierno local, tales como el CODE Jalisco y DIF Jalisco, no se identificó un programa específico que fomente la actividad física de niños, niñas y adolescentes en el contexto familiar, es decir, que involucre la participación de padres y madres de familia a efecto de propiciar factores que en el núcleo familiar fomenten estilos de vida activos.

Tras analizar el contexto global, nacional y local, destaca la presencia de organizaciones que ofrecen acceso a información de calidad sobre el sedentarismo y la actividad física, así como una creciente concienciación sobre la importancia de revertir la tendencia que experimentamos para convertirnos en una sociedad menos activa. Es evidente que hay mucho por hacer a nivel nacional y local en la implementación de acciones gubernamentales que impulsen la adopción de una cultura que promueva la actividad física de nuestros niños, niñas y adolescentes desde el vínculo familiar, incentivando así factores que fomenten estilos de vida activos.

1.2 Factores familiares que fomentan estilos de vida activos en niños, niñas y adolescentes

En la revisión de la literatura concerniente a estudios que aborden los factores familiares que fomentan estilos de vida activos en NNA, se identificó que aquellos que abordan con mayor profundidad la temática han sido realizados fuera de México, así que el principal insumo respecto al estado del arte en la materia tiene como referente los estudios realizados en el extranjero, en países como: Estados Unidos de América, España, Canadá y Colombia.

A continuación, se presentan diversos hallazgos extraídos de los artículos consultados, los cuales han sido organizados de acuerdo con su asociación con las siguientes categorías que facilitan la revisión de la literatura:

- Modelo bioecológico
- Teoría social cognitiva
- Estilos de crianza
- Variables psicoemocionales

Modelo bioecológico

El estudio realizado por Gustafson y Rhodes (2006) proporciona evidencia convincente sobre el papel crucial que juega el entorno familiar en la promoción de estilos de vida activos en los niños. Los resultados destacan que los hogares que crean un ambiente físico y social propicio para la actividad física son más propensos a tener niños activos. Este entorno favorable incluye aspectos como la disponibilidad de espacio para jugar y realizar actividades físicas dentro y fuera del hogar, así como la presencia de equipos y materiales deportivos adecuados. Además, se encontró que la actitud y el comportamiento de los padres hacia la actividad física influyen significativamente en la participación de sus hijos en estas actividades. Cuando los padres modelan un estilo de vida activo y muestran un interés genuino en la actividad física, los niños tienden a adoptar comportamientos similares.

Hu et al. (2021), encontraron que el género, la edad, la etnia y el autoconcepto fueron los factores influyentes más comunes a nivel intrapersonal que fomentan la actividad física. En los niveles interpersonal y organizacional, el apoyo de amigos, padres y maestros fue un predictor positivo de la participación de los estudiantes en AF. Por otro lado, la accesibilidad de instalaciones y vecindarios seguros fue un factor crucial que influyó en la participación de niños y adolescentes en AF a nivel comunitario.

Para comprender mejor los alcances de este estudio, el Modelo Ecológico Social (MES) describe que un individuo está inmerso en un sistema social, y las características interactivas del individuo y el entorno forman la base de los resultados de salud. El MES se basa en la suposición de que la combinación de factores individuales, sociales y del entorno físico explicará mejor la participación en AF.

Por su parte Varela et al. (2016), en el artículo “Rol de las prácticas parentales en la promoción de actividad física en la primera infancia de la ciudad de Cali”, señalan que “Múltiples investigaciones han encontrado que los hábitos de actividad física son aprendidos en el hogar antes de los seis años (primera infancia) y que estos permanecerán a lo largo de la vida.” (p. 29) Por otro lado, indican también que:

Respecto a la actividad física, hay una fuerte evidencia que señala que los estilos y prácticas de crianza que usen los padres, el modelamiento, el ambiente y sus propios hábitos impactan las elecciones y hábitos de sus hijos. Así, por ejemplo, los hijos de padres activos físicamente presentan mayores niveles de actividad física. (pp. 29-30)

La investigación realizada por Edwardson y Gorely (2013) arroja luz sobre el impacto positivo que el apoyo y la participación de los padres tienen en los niveles de actividad física de sus hijos. Según sus hallazgos, existe una asociación significativa entre el involucramiento de los padres en las actividades físicas de sus hijos y la cantidad de ejercicio que realizan los niños. Este estudio, basado en una revisión sistemática, sugiere que cuando los padres participan activamente en las actividades físicas de sus hijos, ya sea animándolos, acompañándolos o participando directamente en ellas, los niños tienden a estar más motivados y comprometidos con el ejercicio. Además, el apoyo emocional y logístico de los padres, como proporcionar el transporte necesario, el equipo adecuado y el tiempo dedicado a estas actividades, también se correlaciona positivamente con mayores niveles de actividad física en los niños.

La investigación llevada a cabo por Beets et al. (2010) resalta la importancia del acceso a instalaciones deportivas y la participación en actividades físicas organizadas en la promoción

de la actividad física en niños. Según los hallazgos de este estudio, la disponibilidad de instalaciones deportivas como parques, campos deportivos o centros recreativos juega un papel crucial en la facilitación de la participación en actividades físicas de los niños. La presencia de tales instalaciones proporciona a los niños un entorno físico propicio para la práctica de actividades deportivas y recreativas, lo que a su vez fomenta su participación en la actividad física. Además, la participación en actividades físicas organizadas, como equipos deportivos, clases de educación física o programas extracurriculares, se asoció positivamente con niveles más altos de actividad física en los niños. Estas actividades ofrecen estructura, supervisión y oportunidades para el desarrollo de habilidades físicas, lo que puede aumentar la motivación y el compromiso de los niños con la actividad física.

Zovko et al. (2021) en el artículo “*Are Family Physical Activity Habits Passed on to Their Children?*”⁶, en donde el propósito fue medir la actividad física utilizando acelerómetros para determinar en qué medida la actividad física y el comportamiento sedentario se correlacionan entre padres, abuelos e hijos, encontraron los siguientes hallazgos:

Existe una evidencia sólida de que las características sociodemográficas de los padres están asociadas con la salud de los niños (Dow y Rehkopf, 2010; Serbin et al., 2014). Los padres sirven como modelos a seguir para sus hijos y tienen una influencia significativa en su actividad física (Birch y Davison, 2001; Jago et al., 2010; Lee et al., 2018). Fomentan la actividad física de sus hijos o les brindan apoyo instrumental llevándolos a eventos donde puedan estar físicamente activos (Gustafson y Rhodes, 2006). (Tomado de Zovko et al., 2021, pp. 1-2)

Este estudio destaca que los científicos han encontrado una relación positiva entre los niveles educativos más altos de los padres y una mayor frecuencia de actividad física en niños y adolescentes.

⁶ En español: “¿Se transmiten los hábitos familiares de actividad física a sus hijos?”

Así mismo, los autores encontraron que la actividad física vigorosa y moderada de las madres se relacionaba de manera significativa con la actividad física de sus hijos. Esta relación se mantuvo incluso después de tener en cuenta la edad, el índice de masa corporal (IMC) de los niños y el nivel educativo de los padres. Solo la actividad física de las madres fue un factor importante para predecir cuán activos eran sus hijos. Aunque también se observó una relación entre la actividad física de las madres y sus hijas, esta solo explicaba el 10.1 % de la relación total. Los resultados fueron más favorables en el caso de los hijos varones.

Respecto al sedentarismo, concluyeron que “Los resultados de los análisis de regresión lineal para el tiempo en posición sedentaria [...] mostraron que el tiempo sedentario de los padres no estaba significativamente asociado ni con el tiempo sedentario de los niños ni con el de las niñas” (Zovko et al., 2021, p. 3)

Por otro lado, los mismos autores señalan que:

Un estudio más reciente encontró una relación entre niños de 8 a 12 años solo entre los niveles de actividad física de los padres y los niños, pero no entre las niñas (Dozier et al., 2020). Sin embargo, en contraste con los estudios mencionados, un estudio longitudinal mostró que la actividad física de los padres no estaba relacionada con la actividad física de los niños (Anderssen et al., 2006).” (Tomado de Zovko et al., 2021, p. 4)

La investigación realizada por Yao y Rhodes (2012) examina el impacto del involucramiento de toda la familia en actividades físicas, concluyendo que cuando las familias participan juntas en dichas actividades, no solo se promueve un estilo de vida activo entre sus miembros, sino que también se fortalecen los lazos familiares. El estudio, que compiló y analizó datos a través de un metaanálisis, revela que la actividad física conjunta actúa como un poderoso catalizador para incrementar la cohesión y la comunicación familiar, a la vez que establece una rutina de vida saludable. Los resultados específicos sugieren que los niños y adolescentes cuyas familias participan activamente en ejercicios o deportes juntos muestran tasas significativamente más altas de actividad física regular en comparación con aquellos cuyas familias no comparten

estas experiencias. Este patrón sugiere que el ejemplo y el apoyo mutuo dentro del entorno familiar son cruciales para fomentar una actitud positiva hacia la actividad física.

El análisis realizado por Edwardson y Gorely (2013) examina el impacto del apoyo logístico y organizativo proporcionado por los padres en la participación de los niños en actividades físicas. Los resultados de esta revisión sistemática revelan que los padres que ofrecen apoyo logístico, como transporte para asistir a eventos deportivos o actividades físicas, juegan un papel crucial en la facilitación de la participación de los niños en estas actividades. Este tipo de apoyo logístico elimina las barreras que podrían obstaculizar la participación de los niños, como la falta de acceso o la distancia a las instalaciones deportivas. Además, el apoyo organizativo, que implica la planificación y coordinación de actividades físicas, también se asoció positivamente con una mayor participación de los niños en la actividad física. Los padres que organizan y programan actividades físicas para sus hijos demuestran un compromiso activo con su bienestar y fomentan una cultura familiar orientada hacia el ejercicio y el deporte.

La investigación llevada a cabo por Beets et al. (2010) explora la influencia de la educación y concienciación por parte de los padres sobre la importancia de la actividad física en el fomento de hábitos saludables a largo plazo en sus hijos. Los resultados de este estudio subrayan la relevancia de que los padres actúen como educadores en temas de salud, particularmente en lo que respecta a los beneficios físicos, mentales y sociales de mantener un estilo de vida activo. La investigación destaca que, cuando los padres informan y conciencian a sus hijos sobre por qué la actividad física es esencial, no solo para el bienestar inmediato sino también para su salud futura, se establecen fundamentos sólidos para la adopción de hábitos saludables que perduran en el tiempo. Este enfoque educativo fomenta una mayor participación en actividades físicas entre los jóvenes, impulsada por un entendimiento profundo de sus efectos positivos. Además, se encontró que los niños y adolescentes que reciben este tipo de educación desde el hogar son más propensos a valorar y priorizar su salud y bienestar físico en las diferentes etapas de su vida. Este estudio refuerza la idea de que la educación y concienciación

parental son herramientas poderosas para motivar a los niños hacia la adopción de un estilo de vida físicamente activo, destacando el papel crucial de los padres como influenciadores y educadores en la promoción de la salud y el bienestar de sus hijos.

Teoría social cognitiva

La investigación conducida por Trost et al. (2002) arroja luz sobre la influencia significativa que el comportamiento de los padres tiene en la actividad física de sus hijos, subrayando el papel del modelado de roles como un factor crucial. Según los hallazgos, existe una correlación positiva entre los padres que participan regularmente en actividades físicas y la probabilidad de que sus hijos adopten patrones de comportamiento similares. Este fenómeno, conocido como modelado de comportamiento, sugiere que los niños y adolescentes tienden a emular las prácticas de vida de sus progenitores, incluyendo los niveles de actividad física. Específicamente, los resultados indican que cuando los niños observan a sus padres comprometidos con una rutina de ejercicios regulares y valorando la importancia del movimiento y la salud física, es más probable que internalicen estas actitudes y comportamientos, llevándolos a ser más activos físicamente.

Estilos de crianza

En el estudio realizado por Jago et al. (2011), los autores concluyeron que la crianza permisiva materna se asoció con niveles más altos de actividad física que la crianza autoritativa, pero las asociaciones difirieron según el género del niño y el tipo de actividad física. El apoyo logístico materno se asoció con la actividad física de las niñas, mientras que el apoyo logístico paterno se asoció con la actividad física de los niños.

El estudio señala los siguientes aspectos importantes en torno al estilo de crianza permisivo y al apoyo logístico:

[...] la actividad física de los niños difirió según el estilo de crianza materno, encontrándose que la crianza permisiva se asociaba con niveles más altos de actividad

física. Las niñas con madres permisivas tenían mayor AFMV⁷ diario, mientras que los niños con madres permisivas tenían un mayor volumen de actividad física. [...] (Jago et al., 2011, p. 45)

El apoyo logístico parental estuvo consistentemente asociado con una mayor actividad física entre niñas y niños. Dado que los datos son transversales, no es posible determinar la dirección de estas asociaciones. Podría ser el caso de que un niño que tiene interés en la actividad física busque un apoyo logístico adicional para la misma. [...] los niños y niñas con madres permisivas reportaron un mayor apoyo logístico y modelado materno y paterno que las niñas con madres autoritativas. Este hallazgo podría indicar que las madres permisivas brindan un mayor apoyo a la actividad física que las madres autoritativas, lo que sugiere que los comportamientos de crianza relacionados con la actividad física son diferentes a las asociaciones bien establecidas entre la dieta y el estilo de crianza.” (Jago et al., 2011 p. 45-46)

La Tabla 1 presenta las distintas prácticas que se asocian a los estilos de crianza que promueven hábitos de actividad física en función al perfil de los padres.

⁷ Actividad Física Moderada a Vigorosa

Tabla 1. Práctica de crianza para promover hábitos de actividad física

<i>Prácticas responsivas</i>	%**	Diferencia por nivel socioeconómico (valor p)
Monitoreo de la cantidad de actividad física	79	0,291
Monitoreo de cambios en el nivel de actividad física	88	0,533
Reforzar material y socialmente los hábitos	66	0,544
Explicarle los beneficios	75	0,089
Estimularlo para ser físicamente activo	67	0,097
Estimularlo para hacer actividad física con otros niños	80	0,101
Hacer actividad física o deporte con él	45	0,134
Inscribirlo en deportes	43	0,000*
Llevarlo a lugares donde pueda hacer actividad física	80	0,039*
Acompañarlo mientras hace actividad física o deporte	86	0,212
Hacemos actividad física en familia	62	0,449
Proponerle actividades que impliquen esfuerzo físico	60	0,004*
Comprarle ropa e implementos deportivos que necesita para hacer actividad física	61	0,008*
Darle ejemplo	48	0,017*
Enseñarle cómo hacer algún deporte	57	0,017*
Dejar de ver televisión si el hijo pide que hagan actividad física	82	0,266
<i>Prácticas no responsivas</i>		
Presionarlo para que camine cuando no quiere hacerlo	40	0,101
Discutir si no quiere caminar o hacer actividad física	9	0,586
Apagarle la televisión o los videojuegos para obligarlo a hacer actividad física	18	0,014*
Evitar que haga actividad física fuera de casa	15	0,020*
Evitar que haga actividades que le impliquen mucho esfuerzo	13	0,059
<i>Prácticas indulgentes</i>		
Dejar que escoja libremente qué actividades o ejercicios hacer	76	0,147
Dejar que decida cuánto tiempo de actividad física o ejercicio quiere hacer	55	0,485
<i>Prácticas negligentes</i>		
Desconocer las actividades físicas que hace	5	0,163
Dejar que otras personas se encarguen de la actividad física que hace	15	0,161

* Diferencia estadísticamente significativa por nivel socioeconómico
** Proporción de padres que siempre o frecuentemente realizan la práctica

Fuente: Varela et al., 2016, p. 34

Los resultados de este estudio indican que la mayoría de los padres emplea prácticas de crianza responsivas para fomentar hábitos saludables de actividad física en sus hijos, siendo estas más comunes en familias de niveles socioeconómicos medios y altos. Aunque parece que los padres aplican medidas adecuadas, en general, reciben poca o ninguna orientación sobre cómo promover estos hábitos de manera efectiva.

Varela et al. (2016), señalan que “[...] se reconocen cuatro estilos de crianza, en función del nivel de control que ejercen los padres y la sensibilidad de los mismos frente a las necesidades de sus hijos: responsivo o con autoridad, no responsivo o autoritario, negligente e indulgente.” (p. 30)

Arredondo et al. (2006), encontraron que los hijos de padres que supervisaron y reforzaron hábitos saludables tendieron a consumir más alimentos nutritivos, menos comida no saludable, y a ser más activos físicamente, en comparación con los hijos de padres que no adoptaron estos estilos de crianza. Entonces, un estilo de crianza equilibrado (ni severo ni permisivo) estaría asociado positivamente con la alimentación saludable y la actividad física de los niños.

Variables psicoemocionales

La investigación llevada a cabo por Jago et al. (2007), destaca el papel fundamental del apoyo emocional y el aliento parental en la participación de los niños en la actividad física. Según los resultados obtenidos en este estudio, se encontró una asociación positiva entre el apoyo emocional recibido de los padres y los niveles de actividad física de los niños. El respaldo emocional de los padres, manifestado a través de palabras de aliento, elogios y muestras de interés genuino por las actividades físicas de sus hijos, se correlacionó positivamente con una mayor participación en la actividad física. Además, se encontró que los niños que percibían un mayor apoyo emocional por parte de sus padres estaban más motivados y comprometidos con la práctica de actividades físicas. Este apoyo emocional no solo influye en la participación directa en la actividad física, sino que también puede afectar la actitud y la autoconfianza de los niños hacia el ejercicio.

El estudio realizado por Davison et al. (2003) examina el impacto del fomento de la diversión y el juego activo por parte de los padres en la participación de los hijos en la actividad física. Los resultados obtenidos en esta investigación indican que los padres que priorizan la diversión y el juego activo como parte de las prácticas parentales relacionadas con la actividad física pueden aumentar significativamente la participación de sus hijos en estas actividades. Este enfoque, centrado en hacer que la actividad física sea agradable y entretenida, es especialmente efectivo para motivar a los niños a comprometerse con el ejercicio regularmente. Los hallazgos específicos del estudio muestran que las niñas cuyos padres adoptan este enfoque son más

propensas a participar en actividades físicas, en comparación con aquellas cuyos padres no lo hacen. Además, se observa que estas niñas muestran una actitud más positiva hacia el ejercicio y tienen una mayor disposición a participar en actividades físicas tanto en el hogar como fuera de él.

Como cierre de la revisión de la literatura, a continuación, se presenta la Tabla 2, la cual resume los aspectos más significativos encontrados en cada categoría:

Tabla 2. Categorización de artículos examinados

Categoría	Autor (es) y año	Propuesta
Modelo Bioecológico	Gustafson y Rhodes (2006)	El entorno familiar, la disponibilidad de espacios y equipos para practicar deportes, y el ejemplo que dan los padres al ser activos, son factores esenciales para fomentar hábitos saludables y activos en los niños.
	Hu et al. (2021)	Factores tanto personales como de interacción social, comunitaria y organizacional influyen en la participación de niños y adolescentes en actividades físicas, de acuerdo con el Modelo Ecológico Social.
Teoría Social Cognitiva	Trost et al. (2002)	Padres que participan regularmente en actividades físicas tienden a tener hijos que adoptan comportamientos similares, lo que destaca la importancia de que los hijos imiten el comportamiento de sus padres.
Estilos de Crianza	Jago et al. (2011)	Los estilos de crianza, especialmente los permisivos, están relacionados con niveles más altos de actividad física en los niños. Además, el apoyo de los padres es clave para que los niños participen activamente en actividades físicas.
	Arredondo et al. (2006)	Los niños cuyos padres controlan y fomentan comportamientos saludables tienden a consumir más alimentos saludables y a participar más en actividades físicas que aquellos cuyos padres no aplican estos estilos de crianza.
Variables Sociales y Psicoemocionales	Jago et al. (2007)	El apoyo emocional de los padres y el enfoque en hacer que la actividad física sea divertida influyen positivamente en la participación de los niños en actividades físicas.
	Davison et al. (2003)	Cuando los padres priorizan la diversión y el juego, fomentan de manera significativa la participación de los niños en actividades físicas.

Fuente: elaboración propia

1.3 Entrevistas exploratorias

Se entrevistaron a cinco personas con el objetivo de identificar variables que inciden en la adherencia a la actividad física desde una perspectiva empírica, es decir, mediante la experiencia narrada por los mismos participantes y el ejercicio de observación. Se utilizó la técnica de entrevista exploratoria a efecto de identificar factores familiares que propician o no estilos de vida activos en etapas infantiles.

Las entrevistas se realizaron a distintos perfiles de personas. La Tabla 3 da cuenta de los perfiles de personas entrevistadas y del código de identificación asignado a cada una, el cual se conforma por dos primeras letras que corresponden al nombre y apellido del entrevistado(a), seguido de dos números que corresponden a la edad y finalmente de una letra que corresponde al género masculino (M) o femenino (F).

Tabla 3. Perfil de entrevistados

Perfil	Código de
Especialista en el tema	MA37F
Adulto activo	AQ29M
Adulto activo y padre de familia	DO37M
Adulto sedentario y padre de familia	FM53M
Adulto activo, padre de familia y abuelo	JC68M

Fuente: elaboración propia

De la información recopilada en las entrevistas, a continuación, se presentan las citas que se consideran las más significativas de cada entrevistado(a) y sus aportaciones al Trabajo de Obtención de Grado (TOG). Algunas de las respuestas abonan directamente a la problematización que se aborda en este capítulo. La información se presenta bajo la siguiente lógica: descripción del entrevistado, pregunta que responde, respuesta del entrevistado y aportación al TOG.

1. Entrevistado: Especialista en el tema

- 1.1. Pregunta: ¿Qué opinión tienes de los estilos de crianza responsivos que fomentan estilos de vida activos de acuerdo con la literatura revisada previamente?

1.2. Respuesta:

No estoy como tan peleada con los estilos, porque, también un estilo autoritario tiene que ver con disciplina, con horarios, con fechas, con días, con resultados. ¡Claro que forma hábitos!, ¡por supuesto que forma hábitos! A lo mejor, desde la propia experiencia de la persona va a ser un poquito más doloroso que con un papá responsivo que llegó al mismo resultado, que su hijo formara hábitos, pero ¡finalmente llegó al resultado! ¿Si me explico? Digo, claro que se promueve que sea la educación mucho más positiva, una educación mucho más amorosa, por supuesto, yo estoy en esta línea, pero no estoy tan peleada con alguien que sea un poco más autoritario, sabes, porque finalmente, el resultado va a ser que se adquiera algún hábito (MA37F, 2023).

1.3. Aportación al TOG: No solo los estilos o pautas de crianza responsivos generan hábitos de actividad física. Los estilos autoritarios, bien encaminados, también pueden tener buenos resultados.

2. Entrevistado: Adulto activo

2.1. Pregunta: ¿Además de tus papás (estilo autoritario respecto a la actividad física), identificas a otras personas que te hayan incentivado a realizar actividad física?

2.2. Respuesta:

De mi familia no, o sea, de mi familia no porque ninguna de las dos familias es muy activa físicamente, pero siento que eso también fue un motivante, el hecho de que nadie lo fuera y ver que había como tanta enfermedad, o sea, cáncer muy recurrente, diabetes, problemas de hipertensión, todo ese tipo de cosas. Al yo ponerme a investigar más, dije, ¡con razón!, ¡con razón la familia que tengo sufre tanto de enfermedades!, porque nadie es activo físicamente. Entonces, siento que también el hecho de que nadie lo hiciera y tuviera enfermedades, como que me hizo relacionarlo e impulsarme a que yo si lo sea e intentar ayudar a que mi familia

también lo sea. Y es algo que constantemente es una batalla, ahorita mi mamá, de que, ya a sus 64 años definitivamente debería estar haciendo ejercicio para tener una vejez decente y no con un montón de problemas de salud y físicos (AQ29M, 2023).

2.3. Aportación al TOG: Un estilo de vida activo también se detona al observar que la familia cercana no es activa y está padeciendo de múltiples enfermedades y malestares físicos. Observar los problemas derivados del sedentarismo genera consciencia respecto a la importancia de la actividad física. Este testimonio es consistente con el aprendizaje vicario descrito por Bandura en su teoría social cognitiva (revisar teoría en apartado 3.1)

3. Entrevistado: Adulto activo y padre de familia

3.1. Pregunta: ¿La influencia (de la actividad física) viene entonces de tus papás? O ¿Por qué se mantuvo? ¿Por qué crees?

3.2. Respuesta:

No sé, ahí si no sé. Definitivamente mi papá hacía ejercicio y las actividades que promovían, aunque mi mamá no hacía mucho ejercicio, pero siempre vivimos en un condominio horizontal que lo escogieron porque había un jardín grande al centro y entonces creo que también eso promovía hacer deporte. Las actividades desde niños eran salir con los vecinos a jugar "x" o "y" actividad que tenía que ver con una actividad física: correr, esconderse, ir, buscar, jugar fútbol, jugar *frisbee*. Entonces, esa influencia de poder estar al aire libre creo que desarrolla esas ganas de seguir activo a lo largo de la vida (DO37M, 2023).

3.3. Aportación al TOG: Confirma que el microsistema familiar dentro del modelo bioecológico (revisar teoría en apartado 3.2) es fundamental para desarrollar estilos de vida activos en niños, especialmente cuando se procura que el medio ambiente sea el adecuado para ello, se acompaña al hijo y se da el ejemplo.

4. *Entrevistado: Adulto sedentario y padre de familia*

4.1. Pregunta: ¿Qué creencias en tu familia limitaron la práctica del deporte o la actividad física?

4.2. Respuesta:

[...]y es que teníamos a los parientes que sí eran deportistas, que mi tío había sido pitcher en un equipo semiprofesional y mi papá lo veía como algo de flojos. Porque decía que por estar en el juego no estudiaban. Todos mis primos salieron grandes desde la primaria, secundaria, y eso mi papá lo veía mal. Una de mis primas termina ingeniería civil a los 29 años, otra de mis primas termina administración de empresas a los 27, un primo mío termina la licenciatura en Educación para el Deporte, Educación Física, a los 25. Una hermana de él, pero en la Ciudad de México, la termina también a los 25. Para eso, pues ya venían sumándole que la primaria la habían terminado a los 13, 14 años. Una de mis primas, lo tengo muy presente, había cumplido 14 años y al día siguiente fue su salida de la primaria. Estamos hablando de deportes de niños, formal, bien hecho, bien trabajado. [...] estoy convencido, por el nivel que llegaron a tener, que probablemente hubieran podido competir en algo, a algún otro lado, porque para mi tío, a diferencia de mi papá, era primero el deporte y luego lo que quisieran, entonces, hay un contraste para mí, pues mi papá decía que primero era la escuela y luego todo lo demás. Mi papá era de un carácter especial, fuerte (FM53M, 2023).

4.3. Aportación al TOG: Pone de manifiesto que algunas creencias familiares también representan un obstáculo en la práctica de la actividad física y el deporte, en este caso, considerando que la educación escolar es más importante que el deporte, pues éste se considera como una pérdida de tiempo. También pone en perspectiva que el estilo de crianza autoritario no suele favorecer la educación de los hijos. Este testimonio se clasifica dentro del microsistema familiar del modelo bioecológico.

5. Entrevistado: Adulto activo, padre de familia y abuelo

5.1. Pregunta: ¿Qué influencia tuviste de tus familiares, de tus padres, en la actividad física o el deporte?

5.2. Respuesta:

Mira, de mis padres francamente no recibí ninguna influencia en favor del deporte, digo para practicar deporte, pero me dejaron hacerlo. Yo me acuerdo de que estábamos en cuarto, quinto de primaria, cuando el primer profesor fue a pedirle permiso a mi mamá para jugar, mi mamá estaba preocupada y me decía que no, que “te pueden golpear”, “te puedes perder”, bla, bla, y de todas maneras fui a jugar fútbol y desde ese día no paré. Mi papá, de repente iba a vernos jugar fútbol cuando estábamos en ligas amateurs con equipos de primera división. En fuerzas básicas iba a verme los domingos y para mí era un estímulo. Pero, la familia extendida, que era una familia muy grande de tíos, primos, hermanos de mi papá, eran muy deportistas (JC68M, 2023).

5.3. Aportación al TOG: Confirma que el gusto la AF o la práctica deportiva no viene siempre del ejemplo de los padres, pero si del microsistema familiar. En este caso la invitación a iniciar en el deporte vino de un profesor de la escuela, acompañada posteriormente del respaldo de la familia cercana y de la familia extendida.

Los aprendizajes derivados de las entrevistas exploratorias en algunos casos confirman la literatura consultada, pero en otros, la enriquecen con nuevas perspectivas, como que los estilos de crianza autoritarios en ocasiones pueden atraer buenos resultados a largo plazo, o bien, que el vivir en una familia sedentaria inspire a desarrollar un estilo de vida activo, o que las creencias familiares pueden obstaculizar la actividad física al considerarla como una pérdida de tiempo.

El mayor aprendizaje de la revisión de la literatura y de la investigación exploratoria es que las causas que inciden en el desarrollo o no de estilos de vida activos en niños y adolescentes es multifactorial.

1.4 Árbol del problema

El árbol del problema enuncia el problema del objeto de estudio en la parte central del diagrama (tronco), así mismo, ilustra las causas que ocasionan éste en la parte inferior (raíces) y sus consecuencias en la parte superior (ramas). Ver Figura 1. Árbol del problema.

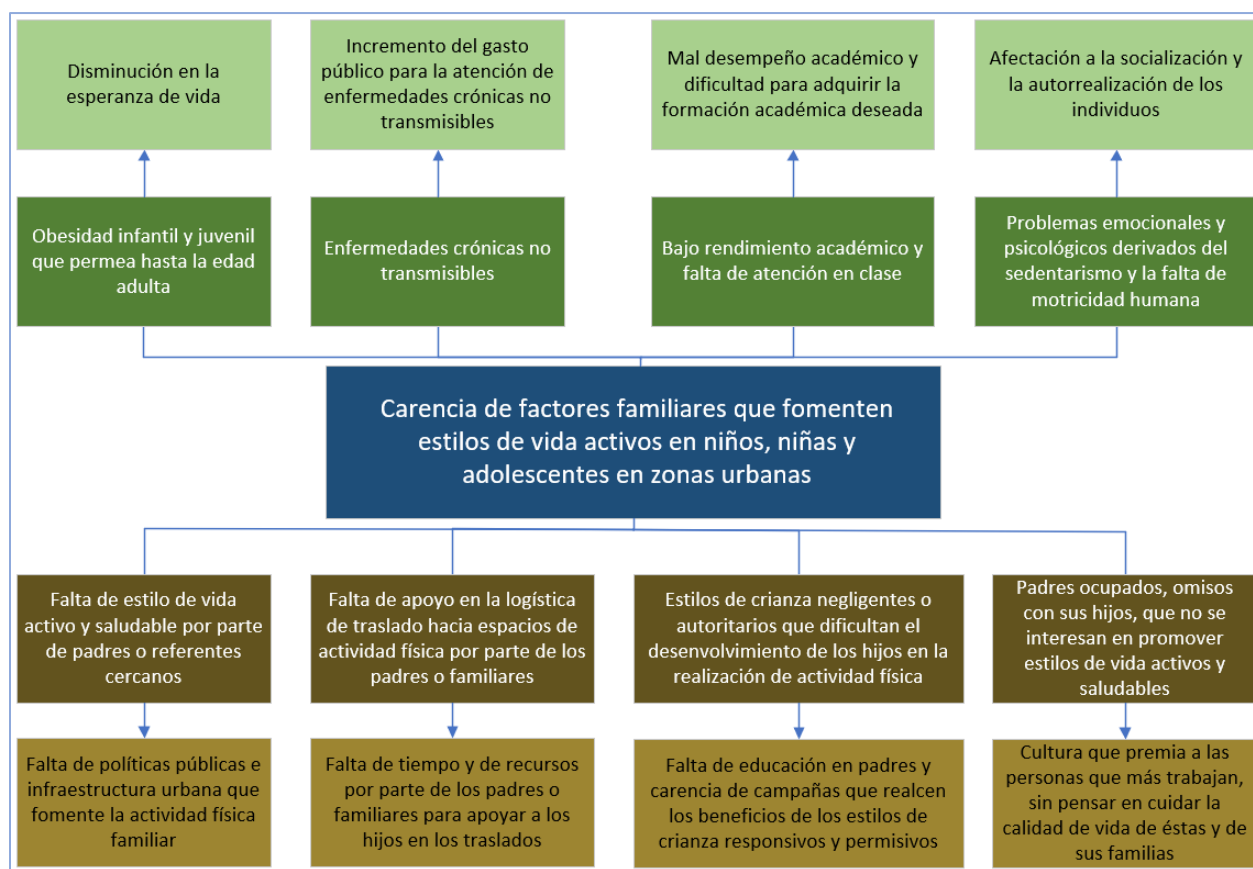
El problema central corresponde a la carencia de factores familiares en niños, niñas y adolescentes de entornos urbanos que promuevan estilos de vida activos, mientras que sus principales causas, de acuerdo con la revisión de la literatura consultada, son:

1. Falta de estilo de vida activo y saludable por parte de los padres.
2. Falta de apoyo en la logística de traslado hacia espacios de actividad física por parte de los padres o familiares.
3. Estilos de crianza autoritarios (no permisivos) que inhiben el desenvolvimiento de los hijos en la realización de actividad física.
4. Padres ocupados, omisos con sus hijos, que no se interesan en promover estilos de vida activos y saludables.

Por otro lado, las principales consecuencias del problema, de acuerdo con la revisión de la literatura consultada, corresponden a las siguientes:

1. Obesidad infantil y juvenil.
2. Enfermedades crónicas no transmisibles.
3. Bajo rendimiento académico y falta de atención en clase.
4. Problemas emocionales y psicológicos derivados del sedentarismo y la falta de motricidad humana.

Figura 1. Árbol del problema



Fuente: elaboración propia

1.5 Pertinencia en el campo del deporte y la actividad física para el bienestar y desarrollo

Esta investigación resulta pertinente y significativa en el campo del deporte y la actividad física, pero también en el de la salud, debido a los resultados positivos que potencialmente puede generar en el bienestar y el desarrollo de las personas. La investigación se centra en atender la causa raíz de problemas asociados al sedentarismo, la obesidad y el deterioro de la salud, ya que se enfoca en el análisis de los factores familiares que en la infancia y adolescencia propician la adherencia a estilos de vida activos, y que contribuyen a su mantenimiento en la edad adulta con sus consecuentes beneficios en la salud y calidad de vida de las personas.

Específicamente, el trabajo trata de comprender y abordar los factores familiares que influyen en la adherencia a la actividad física en la infancia y adolescencia desde una perspectiva

multidimensional, en consonancia con la teoría social cognitiva de Albert Bandura y el modelo bioecológico de Urie Bronfenbrenner, mismas que se abordarán con mayor profundidad en el capítulo 3.

La teoría social cognitiva de Bandura proporciona un marco teórico que permite un entendimiento de las interacciones sociales y las experiencias de aprendizaje que influyen en la formación de creencias, actitudes y comportamientos relacionados con la actividad física. El enfoque en el aprendizaje vicario, el modelado de la conducta y la autoeficacia percibida resaltan la importancia de los modelos familiares y el entorno social en el desarrollo de estilos de vida activos en niños y adolescentes.

Por otro lado, el modelo bioecológico de Urie Bronfenbrenner enfatiza la influencia de múltiples sistemas ambientales, incluyendo el microsistema familiar, el mesosistema social, el exosistema comunitario, el macrosistema cultural y el cronosistema. Al considerar el contexto ecológico en el que los niños y adolescentes están inmersos, se pueden identificar los factores familiares que promueven o inhiben la participación en actividades físicas, así como comprender la interacción dinámica entre el individuo y su entorno.

Dada la importancia del deporte y la actividad física para el bienestar y desarrollo de niños, niñas y adolescentes, esta investigación se presenta como una oportunidad para profundizar en la comprensión de los mecanismos que promueven estilos de vida activos a edad temprana en la zona metropolitana de Guadalajara.

A través del análisis de los factores familiares identificados en la literatura existente, así como el resultado de la investigación, se podrán diseñar intervenciones y políticas efectivas dirigidas a fomentar la participación en actividades físicas desde la infancia hasta la adolescencia, contribuyendo así al desarrollo de una sociedad más saludable y activa en la edad adulta.

1.6 Objetivo general de la investigación

Identificar, mediante una investigación exploratoria de carácter cualitativo y con fundamento en el método de estudio de caso, a realizarse en un período de tiempo de 25

semanas, los factores familiares que fomentan estilos de vida activos en niños, niñas y adolescentes en la zona metropolitana de Guadalajara, tomando como fundamento la teoría social cognitiva de Albert Bandura, el modelo bioecológico de Urie Bronfenbrenner y la literatura disponible sobre el tema.

La pregunta de investigación es, entonces: ¿Cuáles son los factores familiares que favorecen la adhesión de niños, niñas y adolescentes a la actividad física y cómo ésta se mantiene hasta la edad adulta en la zona metropolitana de Guadalajara?

2. MARCO CONTEXTUAL

2.1 Hábitos de crianza en la primera infancia

Durante la primera infancia, los hábitos de crianza juegan un papel fundamental en el desarrollo socioemocional y cognitivo de los niños. Según Steinberg (2014), los padres y cuidadores desempeñan un papel crucial en la formación de estos hábitos a través de una variedad de mecanismos y procesos. Por ejemplo, el modelado e imitación son mecanismos clave mediante los cuales los niños aprenden comportamientos observando y replicando las acciones de los adultos que los rodean (Lerner, 2002). Además, la aplicación de refuerzos y castigos por parte de los padres puede influir en la probabilidad de que ciertos comportamientos se repitan o se eviten en el futuro (Eccles y Roeser, 2011). Las rutinas diarias también desempeñan un papel importante en el establecimiento de hábitos, ya que proporcionan estructura y previsibilidad en la vida del niño, lo que contribuye al desarrollo de hábitos de organización y autonomía (Steinberg, 2014). Por último, la calidad de la comunicación y el vínculo afectivo entre padres e hijos también influyen en la formación de hábitos de crianza, ya que las interacciones cálidas y afectuosas pueden fomentar la confianza y la seguridad en los niños (Eccles y Roeser, 2011). A continuación, se describen algunos de los principales mecanismos y procesos mediante los cuales se forman los hábitos de crianza en la primera infancia:

- **Modelado e imitación:** Los pequeños suelen replicar el comportamiento de los mayores que están con ellos, especialmente el de sus padres o cuidadores.
- **Refuerzo y castigo:** Las respuestas positivas o negativas de los padres y cuidadores ante ciertos comportamientos pueden influir en la probabilidad de que esos comportamientos se repitan o se eviten en el futuro.
- **Establecimiento de rutinas:** Las rutinas diarias, como la hora de comer, la hora de dormir, el tiempo de juego y la hora de las actividades educativas, proporcionan estructura y previsibilidad en la vida del niño.

- Comunicación y vínculo afectivo: La calidad de la comunicación y el lazo afectivo entre padres e hijos es fundamental en el desarrollo de los hábitos de crianza
- Socialización y contexto cultural: Los niños son socializados en el seno de su familia y comunidad, donde se transmiten normas, valores y expectativas culturales sobre la crianza y el cuidado infantil.

2.2 La adolescencia y la generación de patrones de vida

La adolescencia representa una etapa de transición clave en el desarrollo humano, marcada por cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Estos cambios no solo moldean la identidad individual de los adolescentes, sino que también influyen en la adopción de patrones de vida y comportamientos, incluyendo la elección de un estilo de vida activo. Según Lerner (2002), la adolescencia es un momento de búsqueda activa de la identidad personal, donde los jóvenes exploran y construyen sus valores, intereses y metas. Esta búsqueda de identidad se manifiesta en la elección de actividades y comportamientos que reflejan sus preferencias individuales, y en muchos casos, puede incluir la participación en actividades físicas y deportivas como parte integral de su autoconcepto.

La independencia y la autonomía son aspectos fundamentales del desarrollo adolescente, que proporcionan a los jóvenes la libertad para tomar decisiones sobre cómo desean pasar su tiempo y qué actividades desean realizar. Según Steinberg (2014), la búsqueda de autonomía es una característica distintiva de la adolescencia, ya que los jóvenes buscan establecer su propia identidad y controlar sus propias vidas. En este sentido, aquellos adolescentes que tienen una inclinación hacia el ejercicio y el deporte pueden elegir incorporar actividades físicas en su rutina diaria como una forma de expresar su independencia y control sobre sus propias elecciones.

Además del desarrollo individual, los adolescentes están influenciados por su entorno social, incluyendo la influencia de sus pares y la exposición a los medios de comunicación. Según Eccles y Roeser (2011), los amigos y compañeros de edad juegan un papel importante en la vida de los adolescentes, y pueden influir en sus elecciones y comportamientos, incluida su

participación en actividades físicas. Si un adolescente tiene amigos que valoran la actividad física y participan en deportes o actividades recreativas, es más probable que también adopte hábitos similares para ajustarse al grupo social. Asimismo, la exposición a mensajes e imágenes relacionadas con la salud y el ejercicio a través de las redes sociales y los medios de comunicación puede influir en las percepciones y comportamientos de los adolescentes en relación con la actividad física y el cuidado de su salud.

2.3 Tipos de motricidad

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (2024) señala que, la motricidad humana comprende una variedad de actividades relacionadas con el movimiento corporal, que abarcan desde la participación en deportes estructurados hasta la realización de actividades recreativas informales. A continuación, se presenta una descripción de los principales tipos de motricidad:

Deporte. El deporte se define como una actividad física estructurada y regulada, que involucra la competencia entre individuos o equipos con el propósito de lograr un rendimiento óptimo y, en muchos casos, superar a los oponentes para ganar. Esta práctica no solo involucra aspectos físicos, sino también técnicos, tácticos y psicológicos. Los deportes pueden ser individuales (como el tenis o la natación) o colectivos (como el fútbol o el baloncesto), y se realizan dentro de un marco estructurado que incluye normas, equipos y árbitros.

Actividad física. La actividad física abarca cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos esqueléticos que implica un consumo de energía. Puede ser tanto planificada y estructurada (como practicar un deporte o realizar ejercicio en un gimnasio) como no planificada y espontánea (como caminar, bailar o hacer tareas domésticas). La actividad física se encuentra presente en las actividades cotidianas de la vida diaria y puede ser de intensidad ligera, moderada o vigorosa.

Ejercicio físico. El ejercicio físico se refiere a una forma específica y planificada de actividad física que se lleva a cabo con el propósito de mejorar o mantener la aptitud física y la

salud. Implica la realización repetida y regular de movimientos corporales con el objetivo de incrementar la resistencia cardiovascular, fortalecer los músculos, mejorar la composición corporal, mejorar la flexibilidad, entre otros. El ejercicio físico puede incluir una variedad de modalidades, como el entrenamiento de fuerza, el ejercicio aeróbico, el yoga o el pilates.

Actividades de recreación. Las actividades de recreación se centran en el ocio y el entretenimiento, con el propósito de proporcionar placer, diversión y relajación a los participantes. Pueden incluir tanto actividades físicas como no físicas. En el contexto de este trabajo, las actividades de recreación se asocian el senderismo, las caminatas, el baile, el ciclismo recreativo, los actos circenses, entre otros. La recreación física puede ser una forma efectiva de reducir el estrés, promover la socialización, mejorar el estado de ánimo y aumentar la sensación de bienestar general.

2.4 Niveles de la actividad física

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (2024) señala también que, los niveles de actividad física se clasifican generalmente en tres categorías principales, que reflejan el grado de intensidad y el tipo de actividad realizada. Estos niveles proporcionan una manera de categorizar la cantidad y el tipo de actividad física que una persona realiza en su vida diaria. A continuación, se describen estos niveles:

Actividad física ligera. Se refiere a actividades que requieren un esfuerzo físico mínimo y que no aumentan de manera notable la frecuencia cardíaca o la respiración. Ejemplos comunes incluyen caminar a paso lento, realizar tareas domésticas suaves (como cocinar o limpiar), estar de pie o realizar actividades de ocio como pasear. Este nivel de actividad física es adecuado para personas con un estado físico inicial o para aquellos que buscan mantenerse activos durante períodos prolongados sin fatigarse.

Actividad física moderada. Se caracteriza por actividades que aumentan la frecuencia cardíaca y la respiración, pero aún permiten mantener una conversación mientras se realiza la actividad. Ejemplos incluyen caminar a un paso rápido, montar en bicicleta a una velocidad

moderada, nadar a un ritmo constante o realizar trabajos de jardinería ligera. Este nivel de actividad física es recomendado por organizaciones de salud como una forma efectiva de mantener la salud cardiovascular, controlar el peso y mejorar el bienestar general.

Actividad física vigorosa. Implica actividades que requieren un esfuerzo físico intenso y que elevan considerablemente la frecuencia cardíaca y la respiración. Ejemplos son practicar fútbol, baloncesto, tenis, correr a un ritmo acelerado o levantar pesas. Debido a su alta exigencia física, puede no ser apropiado para todas las personas. Este nivel de actividad física es el adecuado para favorecer la salud en general, quemar calorías, aumentar la fuerza muscular y mejorar la resistencia del corazón.

La OMS (2022) recomienda los siguientes niveles de actividad física en niños, niñas y adolescentes. Para bebés menores de un año, se recomienda realizar múltiples actividades físicas a lo largo del día de diversas formas, preferentemente a través de juegos interactivos en el piso, siendo mejor cuantas más veces se hagan. Para aquellos que aún no caminan, considerar al menos 30 minutos en posición boca abajo (decúbito prono) distribuidos a lo largo del día mientras están despiertos. No deben estar inmovilizados por más de una hora seguida (sillas de bebé, cangureros y similares). No se recomienda el uso de pantallas; en su lugar, se sugiere participar en la lectura o contar cuentos. En cuanto al descanso, los lactantes de 0 a 3 meses deben dormir entre 14 y 17 horas, y los de 4 a 11 meses entre 12 y 16 horas, incluyendo las siestas.

En infantes de 1 a 2 años, en un período de 24 horas, la OMS (2022) recomienda que los niños realicen al menos 180 minutos diarios de actividad física variada, incluyendo ejercicios de intensidad moderada a alta, distribuidos a lo largo del día. Cuanto más activos sean, mejor. No deben permanecer inmóviles más de una hora seguida ni sentarse por largos periodos. Para niños de 1 año, es mejor evitar el tiempo frente a pantallas, y para los de 2 años, no exceder una hora en actividades sedentarias, cuanto menos, mejor. Se sugiere aprovechar el tiempo

sedentario para leer o contar cuentos con un cuidador. Además, deben dormir entre 11 y 14 horas, incluyendo siestas, con horarios de sueño regulares.

En pequeños de entre 3 y 4 años, en un período de 24 horas, la OMS (2022) recomienda que realicen al menos 180 minutos diarios de actividad física, incluyendo 60 minutos de intensidad moderada o alta, distribuidos durante el día. No deben estar inmovilizados más de una hora seguida ni pasar más de una hora frente a pantallas. Se sugiere aprovechar el tiempo sedentario para leer o contar cuentos con un cuidador. Además, deben dormir entre 10 y 13 horas, manteniendo horarios regulares.

Para menores y adolescentes de entre 5 y 17 años, en un periodo de 24 horas, la OMS (2022) recomienda realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a intensa, con ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento de músculos y huesos al menos tres veces por semana, y limitar el tiempo sedentario, especialmente frente a pantallas.

2.5 Infraestructura urbana y estilo de vida activo

La infraestructura urbana desempeña un papel fundamental en la promoción de un estilo de vida activo en las personas. Se ha demostrado que el diseño de las ciudades y la disponibilidad de espacios para la actividad física influyen significativamente en los niveles de actividad física de la población. A continuación, se presentan algunos hallazgos relevantes de estudios científicos que exploran la relación entre la infraestructura urbana y el estilo de vida activo:

Accesibilidad y proximidad a espacios verdes y recreativos. Un estudio realizado por Giles-Corti et al. (2005), encontró que las personas que viven cerca de áreas verdes y parques tienden a ser más activas físicamente que aquellas que no tienen acceso a estos espacios. La proximidad a parques y áreas verdes se asocia con un mayor uso de estos espacios para actividades como caminar, correr, andar en bicicleta o hacer ejercicios al aire libre.

Diseño de calles y espacios peatonales. El estudio de Sallis et al. (2016) muestra que factores como aceras amplias, carriles para bicicletas y un buen diseño urbano son

fundamentales para incrementar la actividad física en áreas urbanas. Estas infraestructuras peatonales, cuando son seguras y accesibles, facilitan la movilidad activa y contribuyen a mejorar la salud pública al disminuir enfermedades asociadas al sedentarismo. Además, la planificación urbana que fomenta estos entornos favorece la equidad social, proporcionando acceso a espacios para la actividad física en todos los sectores de la población.

Transporte activo. Investigaciones de Saelens et al. (2003) y Frank et al. (2006) destacaron que la disponibilidad de rutas seguras y accesibles para caminar y andar en bicicleta, así como la presencia de una buena red de transporte público, fomentan el uso del transporte activo (caminar o andar en bicicleta) en lugar del transporte motorizado. Esto puede aumentar los niveles de actividad física en la población y reducir la dependencia del automóvil, lo que tiene beneficios tanto para la salud como para el medio ambiente.

Seguridad y diseño de espacios urbanos. Un estudio de Ribeiro et al. (2018) investigó la relación entre la percepción de seguridad en las áreas urbanas y la actividad física. Los resultados mostraron que la sensación de seguridad en los espacios urbanos, incluidos parques y calles, estaba asociada con una mayor frecuencia de actividades físicas al aire libre. Además, el diseño de espacios urbanos seguros y bien iluminados puede alentar a las personas a salir y ser más activas.

Equidad y acceso a espacios para realizar actividad física: Sallis et al. (2016) y Ding et al. (2011) resaltan la importancia de la equidad en el acceso a espacios de actividad física. Los estudios sugieren que las áreas urbanas que ofrecen una variedad de opciones de actividad física y que están diseñadas para ser accesibles para todos, independientemente de su nivel socioeconómico o de su habilidad física, tienden a tener una población más activa.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Teoría social cognitiva de Bandura

La teoría social cognitiva de Albert Bandura (1986) brinda un marco conceptual adecuado para comprender cómo se desarrollan y mantienen los estilos de vida activos desde la infancia hasta la edad adulta. Esta teoría destaca la influencia del entorno social y las experiencias de aprendizaje en la formación de creencias, actitudes y comportamientos relacionados con la actividad física.

Según Bandura, las personas aprenden nuevas conductas a través de un proceso de observación y modelado, en el que observan a otros (modelos) realizando la conducta deseada y luego imitan o replican esas acciones. Este aprendizaje vicario permite que los individuos adquieran habilidades y comportamientos mediante la observación de modelos significativos, como padres, hermanos mayores, amigos o figuras de autoridad, que participan activamente en actividades físicas.

El proceso de modelado también influye en la formación de expectativas y creencias sobre las consecuencias de la conducta, así como en la autoeficacia percibida, es decir, la confianza en la propia capacidad para llevar a cabo con éxito la conducta. En el contexto de la promoción de la actividad física, la exposición a modelos activos y positivos puede influir en la formación de creencias y actitudes positivas hacia la actividad física, aumentando así la autoeficacia percibida para participar en este tipo de actividades.

Además del modelado, otros factores dentro del entorno social pueden influir en el desarrollo de estilos de vida activos. Esto incluye normas y expectativas sociales relacionadas con la actividad física, así como oportunidades y acceso a espacios y recursos para la actividad física. El apoyo y la motivación provenientes de la familia, amigos y otros agentes sociales importantes también desempeñan un papel crucial en la promoción y mantenimiento de la actividad física en niños y adolescentes.

Es importante destacar que la teoría social cognitiva reconoce la interacción entre factores personales y ambientales en la formación de comportamientos. Por lo tanto, para comprender

completamente cómo se desarrollan y mantienen los estilos de vida activos, es necesario considerar la interrelación entre el individuo, el entorno social y las experiencias de aprendizaje a lo largo del tiempo. Esta perspectiva holística es fundamental para diseñar intervenciones efectivas destinadas a promover la actividad física en niños y adolescentes.

Los principales principios fundamentales de la teoría social cognitiva de Albert Bandura son:

Modelado de la conducta. El proceso de observación y reproducción de las acciones de un modelo influye en la adquisición de habilidades y comportamientos específicos.

Autoeficacia. La creencia en la propia capacidad para llevar a cabo con éxito una determinada conducta afecta la motivación y la perseverancia en la realización de esa conducta.

Autorregulación. Las personas pueden gestionar y dirigir su conducta mediante procesos cognitivos, como la definición de objetivos, la organización de acciones y la evaluación de sus resultados.

Ambiente recíproco. La adquisición y mantenimiento de comportamientos están influenciados por la interacción continua entre el individuo, su entorno social y las experiencias de aprendizaje.

Aprendizaje vicario. Las personas tienen la capacidad de aprender conductas y habilidades al ver cómo actúan los demás y las consecuencias de esas acciones, sin necesidad de experimentar esas consecuencias personalmente.

3.2 Teoría bioecológica de Urie Bronfenbrenner

El modelo bioecológico de Urie Bronfenbrenner (1979) proporciona un marco teórico amplio y multidimensional para comprender el desarrollo humano y las influencias ambientales en este proceso⁸. Según este modelo, el desarrollo de un individuo está influenciado por una red compleja de sistemas interconectados que operan a diferentes niveles y que incluyen tanto factores cercanos como lejanos. Estos sistemas incluyen el microsistema, mesosistema,

⁸ Jim Salles tomó como inspiración el modelo bioecológico de Urie Bronfenbrenner y lo adaptó a la actividad física.

exosistema, macrosistema y cronosistema, cada uno de los cuales desempeña un papel crucial en la configuración de las experiencias y trayectorias de desarrollo de un individuo.

En el contexto de la investigación sobre la adherencia a la actividad física en niños y adolescentes, el modelo bioecológico ofrece una perspectiva integral que permite examinar cómo diversos factores familiares y ambientales influyen en la participación y mantenimiento de esta conducta saludable a lo largo del tiempo. A continuación, se discuten brevemente los componentes clave del modelo de Bronfenbrenner y su relevancia para la comprensión de los factores que propician el gusto por la actividad física en la infancia y adolescencia:

Microsistema familiar. El microsistema se refiere al entorno cercano en el que la persona tiene interacciones directas, como su familia, la escuela y la comunidad local. En el contexto de la actividad física, el microsistema familiar juega un papel fundamental en la socialización de los niños y adolescentes hacia esta práctica. Las actitudes, comportamientos y prácticas de los padres y otros miembros de la familia pueden influir significativamente en la participación de los niños en actividades físicas, ya sea mediante la provisión de oportunidades para la actividad, el modelado de comportamientos activos o el establecimiento de normas y expectativas relacionadas con el ejercicio.

Mesosistema. Las interacciones entre los diferentes entornos en la vida de una persona, como las conexiones entre la familia y la escuela o la familia y el vecindario, son lo que define al mesosistema. En el contexto de la actividad física, el mesosistema puede influir en la participación de los niños y adolescentes al proporcionar apoyo y recursos adicionales para la actividad física, como programas escolares de educación física, actividades extracurriculares deportivas o la disponibilidad de espacios seguros para jugar al aire libre en la comunidad.

Exosistema. El exosistema se refiere a influencias externas indirectas que pueden afectar el desarrollo del individuo, como las políticas gubernamentales, las instituciones comunitarias o las iniciativas sociales. En el contexto de la actividad física, el exosistema puede influir en la disponibilidad de recursos y oportunidades para la participación en actividades físicas, como

políticas escolares que promueven la actividad física, programas gubernamentales de salud pública o iniciativas comunitarias que fomentan la actividad física entre los jóvenes.

Macrosistema. El macrosistema abarca las creencias, valores culturales y normas sociales generales que afectan el desarrollo del individuo. En el contexto de la actividad física, el macrosistema puede influir en las actitudes hacia el ejercicio, las percepciones de la imagen corporal y los ideales de salud y bienestar físico dentro de la sociedad. Los valores culturales que promueven un estilo de vida activo pueden contribuir positivamente a la participación de los niños y adolescentes en actividades físicas.

Cronosistema. El cronosistema se refiere a los eventos y transformaciones que suceden a lo largo del tiempo y que pueden influir en el desarrollo del individuo, como cambios en la estructura familiar, modificaciones en el entorno escolar o acontecimientos históricos relevantes. En el contexto de la actividad física, el cronosistema puede influir en la participación de los niños y adolescentes mediante cambios en las rutinas familiares, oportunidades de actividad física en diferentes etapas del desarrollo o eventos específicos que motivan o desalientan la actividad física.

Al examinar los diferentes niveles de influencia dentro de este modelo, se puede obtener una comprensión más completa de las experiencias y contextos que promueven un estilo de vida activo desde la infancia hasta la adultez.

4. METODOLOGÍA

El campo problemático está acotado a la falta de estilos de vida activos y saludables en la población en general, con las consecuencias negativas ya referidas en los capítulos anteriores.

Una causa fundamental de la problemática descrita se asocia con la falta de educación familiar para incentivar, desde edades tempranas, las distintas expresiones de motricidad humana que eventualmente se espera propicien el desarrollo de estilos de vida saludables y una disminución del sedentarismo y las problemáticas que de ello derivan.

Después de revisar la literatura respecto a los factores familiares que fomentan estilos de vida activos en niños y adolescentes, se evidenció que existe bastante información al respecto, no obstante, no existen suficientes estudios y literatura en Latinoamérica que aborden esta problemática, específicamente en México, lo cual dificulta el desarrollo de una teoría para esta región, o bien, de un proceso de sistematización de información que derive en realizar recomendaciones puntuales para que los padres de familia y familiares identifiquen los factores familiares que fomentan estilos de vida activos en NNA, esperando que estos permanezcan en la edad adulta.

A continuación, se detalla el protocolo de investigación, el cual permitirá profundizar respecto a los factores familiares que propician el desarrollo de estilos de vida activos en niños, niñas y adolescentes de la zona metropolitana de Guadalajara, y que, además, inciden en la adherencia hacia la AF en la edad adulta.

4.1 Diseño de la investigación

El presente estudio será de carácter cualitativo y exploratorio, con fundamento en el método de estudio de caso mediante la realización de *focus group* y de entrevistas biográficas. El enfoque cualitativo ha sido seleccionado para esta investigación debido a su capacidad para explorar y comprender a profundidad la complejidad de los factores familiares que fomentan estilos de vida activos en niños, niñas y adolescentes en la zona metropolitana de Guadalajara. Este enfoque permitirá recoger las percepciones, vivencias y significados que los participantes

otorgan a la influencia del entorno familiar en el fomento de la actividad física, lo cual no se puede lograr completamente con métodos cuantitativos. El estudio cualitativo proporcionará una comprensión profunda y detallada de los factores familiares que fomentan estilos de vida activos en niños, niñas y adolescentes, capturando las percepciones y significados que los participantes atribuyen a sus experiencias. También, permitirá explorar experiencias personales y contextuales con flexibilidad y adaptabilidad, lo cual es esencial en un área donde la literatura disponible sobre el tema es limitada. La combinación de datos obtenidos a través de diversas técnicas, como *focus groups* y entrevistas biográficas, enriquecerá el análisis al ofrecer una perspectiva integral y relevante para el contexto local. Esto permitirá desarrollar recomendaciones prácticas adaptadas a las familias mexicanas, especialmente en Guadalajara.

La investigación permitirá explorar en profundidad la influencia del entorno familiar en la formación de patrones que favorezcan la actividad física en la infancia y adolescencia, así como su permanencia hasta la edad adulta en aquellos informantes que realizan actividad física vigorosa y que viven y lo hayan hecho desde la infancia en la zona metropolitana de Guadalajara.

Algunos ejes que se abarcarán en el diseño de la estrategia de investigación son: la influencia específica de padres y madres de familia; la influencia de otros integrantes del núcleo familiar o la familia extendida en la promoción y la adherencia hacia la AF; los principales factores del entorno familiar que fomentaron la AF a edad temprana; las expresiones de motricidad preferidas que han experimentado mayor adherencia en adultos activos físicamente y su evolución desde la infancia; la identificación de prácticas, actitudes y motivadores que propiciaron el mantenimiento de AF vigorosa hasta la adultez.

4.2 Población, muestra e instrumentos

La población objetivo de este estudio son jóvenes mayores de edad y adultos residentes de la zona metropolitana de Guadalajara, Jalisco, México, que hayan mantenido un estilo de vida activo desde su infancia (actividad física vigorosa), según los criterios definidos por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

En relación con los instrumentos utilizados en la investigación, se incluye en el Anexo 5 el "Instrumento para valorar los factores parentales que influyen en el fomento de la actividad física en los hijos". Este fue desarrollado a partir de la revisión de la literatura presentada en el apartado 1.2, y se empleará como herramienta de análisis debido al valor de la información que sintetiza.

Participantes

La muestra se seleccionará mediante un muestreo probabilístico no casual (muestreo estructural), dado a que este tipo de muestreo es el apropiado cuando no es factible seleccionar una muestra aleatoria simple, pero se desea asegurar que la muestra sea representativa de la población en estudio, como la ya descrita. Los participantes serán seleccionados mediante el método de muestreo conocido como bola de nieve, que implica comenzar con un pequeño grupo de participantes que cumplan con ciertos criterios de interés para la investigación. Posteriormente, se solicita a los participantes que sugieran a otras personas que podrían ser aptas para el estudio, repitiendo este proceso de manera continua. En total se elegirán a 15 informantes para el *focus group*, y de ellos, se elegirán a los que se consideren más interesantes para robustecer el ejercicio de investigación mediante un segundo momento por medio de entrevistas biográficas temáticas semiestructuradas.

Criterios de inclusión

Se dará la misma importancia a la práctica del deporte, la actividad física, el ejercicio físico o las actividades recreativas que los jóvenes y adultos consultados manifiesten realizar, siempre que estas expresiones de motricidad se cataloguen como vigorosas de acuerdo con el IPAQ (Anexo 3).

Técnica focus group

El *focus group* permitirá identificar de manera colectiva los factores familiares, y otros sistemas asociados, que han contribuido al desarrollo de hábitos de actividad física desde la infancia hasta la edad adulta de acuerdo con los ejes previamente señalados. La guía de tópicos

propuesta para el *focus group* tiene como inspiración el modelo bioecológico de Urie Bronfenbrenner. Como se mencionó previamente, los participantes del *focus group* también completarán el instrumento adjunto como "Anexo 5: Instrumento para valorar los factores parentales que influyen en el fomento de la actividad física en los hijos". Sin embargo, su redacción será adaptada para ajustarse a la perspectiva de los consultados, en su calidad de hijos educados en un entorno de actividad física.

Técnica entrevistas biográficas

Las entrevistas biográficas recopilarán información sobre la crianza recibida, los hábitos familiares relacionados con la actividad física durante la infancia y adolescencia, así como los factores que han influido en mantener un estilo de vida activo en la juventud y edad adulta. La guía de tópicos propuesta para la entrevista tiene como inspiración la teoría social cognitiva de Albert Bandura.

Consideraciones adicionales

El *focus group*, así como las entrevistas biográficas, se llevarán a cabo de forma presencial en instalaciones adecuadas dentro de la Universidad ITESO, con el consentimiento explícito de los participantes, garantizando la confidencialidad y el consentimiento informado.

La aplicación de múltiples técnicas de investigación se conoce como triangulación de técnicas, lo cual enriquece el proceso de investigación al permitir abordar la problemática desde diversas perspectivas. En lugar de depender exclusivamente de una única técnica o fuente de información, como el *focus group*, el uso de entrevistas biográficas fortalece la estrategia, proporcionando una comprensión más completa y detallada del fenómeno en estudio.

En el grupo focal el rol del investigador es directivo. La guía de tópicos para el grupo focal se presenta como Anexo 1. Antes de llevar a cabo la reunión del *focus group*, el investigador proporcionará a los participantes los temas a discutir. Esto les permitirá reflexionar sobre ellos de antemano, de modo que durante el estudio cuenten con respuestas previamente razonadas,

lo cual facilitará el proceso de consulta. Mismo caso para las entrevistas biográficas, cuya guía de tópicos se presenta como Anexo 2.

4.3 Procedimiento

1. Seleccionar a primeros informantes mediante la aplicación del “Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)” para adultos que realizan actividad física vigorosa y la han mantenido desde su infancia. El IPAQ se presenta como Anexo 3.
2. Aplicar el método de muestreo de bola de nieve para ampliar la base de informantes hasta completar a 15 en total y aplicar “Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)” para validar su perfil.
3. Distribuir con los 15 participantes del *focus group* la “Guía de tópicos para el *focus group*” (Anexo 1) para su estudio previo, así como el “Consentimiento informado de participación” (Anexo 4) para recabar firmas.
4. Realizar el *focus group* con los 15 participantes utilizando la “Guía de tópicos para el *focus group*”. El moderador podrá seleccionar las preguntas que considere pertinentes del Anexo 1, de acuerdo con los objetivos de la investigación.
5. Aplicar el instrumento “Anexo 5. Instrumento para valorar los factores parentales que inciden en el fomento de la actividad física de los hijos” adaptando su redacción a los consultados en su carácter de hijos que fueron educados en torno a la actividad física.
6. Analizar la información recabada en el *focus group*.
7. Seleccionar a los participantes del *focus group* que serán invitados a la entrevista biográfica (el número de participantes será definido en función a los hallazgos encontrados en la información que arrojó el grupo focal).
8. Entregar “Guía de tópicos para entrevista biográfica” (Anexo 2) para su estudio previo a participantes.

9. Realizar entrevistas biográficas utilizando la "Guía de tópicos para entrevista biográfica". El entrevistador podrá seleccionar las preguntas que considere pertinentes del Anexo 2, de acuerdo con los objetivos de la investigación.
10. Analizar la información.
11. Presentar hallazgos.

4.4 Cronograma

Esta investigación está programada para llevarse a cabo en un período de 25 semanas. A continuación, se desglosan los detalles del cronograma, así como los alcances de cada etapa.

Etapa 1. Reclutamiento y selección

- Semana 1-3: Reclutamiento y selección de participantes como primeros informantes.

Etapa 2. Recolección de datos iniciales

- Semana 4: Aplicación del "Cuestionario internacional de actividad física" (IPAQ) para adultos a los primeros informantes.
- Semana 5-6: Ampliación de la muestra mediante el método de muestreo de bola de nieve y aplicación del IPAQ para validar el perfil de los participantes.

Etapa 3. *Focus group*

- Semana 7: Distribución de la guía de tópicos y consentimientos informados a los participantes del *focus group*.
- Semana 8-9: Realización del *focus group* y aplicación de instrumento "Anexo 5" con los 15 participantes.
- Semana 10-11: Análisis preliminar de la información recabada en el *focus group*.

Etapa 4. Entrevistas biográficas

- Semana 12: Selección de participantes para las entrevistas biográficas basadas en los hallazgos del *focus group*.
- Semana 13: Distribución de la guía de tópicos de entrevista biográfica.

Etapa 5. Recolección de datos de las entrevistas biográficas

- Semana 14-17: Realización de las entrevistas biográficas.
- Semana 18-19: Análisis preliminar de la información recabada en las entrevistas biográficas.

Etapa 6. Análisis y presentación de hallazgos

- Semana 20-21: Análisis detallado de toda la información recopilada.
- Semana 22: Enriquecimiento de “Instrumento para valorar los factores parentales que inciden en el fomento de la actividad física de los hijos”
- Semana 23-25: Preparación y redacción del informe final de investigación. Preparación de presentaciones si es necesario.

4.5 Análisis de datos

Se realizará un análisis cualitativo de la información recopilada en el *focus group* y las entrevistas biográficas, empleando un enfoque de análisis temático de acuerdo con los tópicos presentados en la consulta. El análisis se centrará en identificar patrones, temas y relaciones emergentes asociadas con la influencia del entorno familiar y los factores que propiciaron la adopción y el mantenimiento de un estilo de vida activo desde la infancia hasta la edad adulta, en el contexto de la zona metropolitana de Guadalajara.

4.6 Consideraciones éticas

Este estudio se realizará siguiendo los principios éticos fundamentales establecidos en la investigación científica. Se tomarán medidas para garantizar el respeto, la confidencialidad y el bienestar de todos los participantes involucrados en el proceso de investigación.

Privacidad y confidencialidad. Se garantizará la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes durante la investigación. Todos los datos recopilados se almacenarán de manera segura y solo tendrán acceso a ellos los miembros del equipo de investigación. La identidad de los participantes será completamente confidencial en todos los informes y publicaciones que deriven de este estudio. Cada participante será identificado mediante un código único y cualquier información que pueda revelar su identidad será eliminada o modificado para proteger su privacidad.

Consentimiento informado. Antes de participar en el estudio, todos los participantes recibirán una explicación detallada sobre los objetivos, procedimientos y posibles riesgos asociados con su participación. Se les proporcionará el “Consentimiento informado de participación” (Anexo 4), que describe los aspectos clave del estudio y los derechos del participante. La participación en el estudio será voluntaria y los participantes tendrán la libertad de retirarse en cualquier momento sin penalización alguna. Una vez firmado el consentimiento, los participantes recibirán un tanto y el investigador conservará otro.

Bienestar de los participantes. Se tomarán medidas para garantizar el bienestar físico, emocional y psicológico de los participantes durante todo el proceso de investigación. Se fomentará un ambiente de respeto y apoyo donde los participantes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias y opiniones.

Uso responsable de los datos. Los datos recopilados en este estudio serán utilizados únicamente para fines de investigación y análisis estadístico. La información obtenida no se compartirá con terceros ni se utilizará con fines comerciales o publicitarios. Los resultados del estudio se presentarán de manera agregada y se preservará la confidencialidad de los participantes en todas las etapas del proceso de investigación.

Conclusiones éticas. Se realizará una reflexión ética sobre los hallazgos del estudio, considerando las posibles implicaciones para los participantes y la sociedad en general. Se

resaltarán los aspectos éticos relevantes y se propondrán recomendaciones para futuras investigaciones en el campo de la actividad física y los factores familiares que la promueven.

El cumplimiento de estos principios éticos es fundamental para garantizar la integridad y credibilidad del estudio, así como para proteger los derechos y la dignidad de los participantes involucrados.

5. CONCLUSIONES

El presente trabajo, cuyo alcance se limitó al diseño del protocolo de investigación, sienta las bases para que a futuro éste se lleve a cabo, y de esta manera, se enriquezca la literatura existente sobre los factores familiares que fomentan estilos de vida activos en niños, niñas y adolescentes en la zona metropolitana de Guadalajara. El objetivo que fundamenta este estudio es altamente relevante para nuestro país, pues como los contextos local y nacional lo señalan, México ocupa las tasas más altas de obesidad infantil a nivel mundial, lo cual incide en la presencia de diversas enfermedades crónicas no transmisibles que afectan la calidad de vida de los mexicanos; además, dicho problema representa un gasto público significativo motivado por la atención de los padecimientos, tanto en infantes como en adultos.

El estudio de la “Especialidad en Deporte para el Bienestar y Desarrollo” ha proporcionado una sólida comprensión de los marcos de referencia y teóricos pertinentes. Estos elementos han sido fundamentales para profundizar en la problemática de la falta de actividad física en niños, niñas y adolescentes, y en las consecuencias que esta situación acarrea para la salud pública, así pues, este tema resulta de gran relevancia para la sociedad mexicana.

Considero que atender una de las causas del problema, localizada en el seno familiar, será crucial para incidir en la resolución de este desafío de salud pública, por ello, al enfocarnos en identificar los factores familiares que fomentan estilos de vida activos en niños, niñas y adolescentes, estaremos en posibilidad de realizar recomendaciones y desarrollar programas y políticas públicas dirigidas a disminuir el sedentarismo y mejorar la calidad y expectativa de vida de las personas, trabajando desde el entorno familiar.

El marco contextual de esta investigación ha sido esencial para comprender cómo los factores familiares influyen en la salud integral de niños, niñas y adolescentes. Los hábitos de crianza en la primera infancia y la generación de patrones de vida durante la adolescencia se han identificado como pilares para establecer estilos de vida activos. La exploración de tipos de motricidad y niveles de actividad física ha permitido una comprensión detallada de estas variables

dentro del entorno familiar. Además, la infraestructura urbana ha demostrado su papel en facilitar o limitar el acceso a actividades físicas.

Las teorías de Bandura y Bronfenbrenner han proporcionado un marco para entender cómo los niños y adolescentes adoptan comportamientos activos a través de la observación y la interacción con su entorno. En conjunto, estos elementos han aportado una visión integral de la salud, destacando la importancia de un enfoque holístico que considere tanto aspectos individuales como contextuales en la promoción de estilos de vida saludables en la niñez y la adolescencia.

La revisión de la literatura y mi experiencia como estudiante de esta especialidad me han hecho consciente de la gran cantidad de variables involucradas en la descripción del comportamiento humano. Este ha sido un valioso aprendizaje personal, ya que, en mi formación como ingeniero, las variables suelen ser más específicas y fáciles de controlar. Además, las entrevistas exploratorias que llevé a cabo me han mostrado la complejidad de abordar estos factores basándose únicamente en una teoría o unas pocas variables, ya que el comportamiento humano es extremadamente complejo y no siempre sigue una relación causa-efecto clara, como suele ocurrir en las ciencias exactas.

La sistematización de la información durante la revisión de la literatura me permitió ampliar la perspectiva de las posibles soluciones y desarrollar un instrumento para valorar los factores parentales que inciden en el fomento de la actividad física en los hijos (Anexo 5). Este instrumento, incluido como parte del protocolo de investigación, permitirá validar sus resultados entre los participantes del estudio. El Anexo 5 representa un valor agregado significativo para este trabajo, ya que fue elaborado gracias a una revisión sistemática de la información disponible. Invito a los lectores a conocerlo, utilizarlo y difundirlo.

Confío en que este trabajo servirá de inspiración para que otras personas profundicen en esta problemática. Invito a la comunidad académica a materializar esta investigación y a enriquecer el instrumento (Anexo 5). Trabajando en equipo podremos seguir identificando y

profundizando en el entendimiento de los factores familiares que, en la zona metropolitana de Guadalajara, inciden en la promoción y la adherencia de la actividad física en niños, niñas y adolescentes.

REFERENCIAS

- (ISPAH), I. S. (Noviembre de 2020). *Las Ocho Inversiones de la ISPAH para Mejorar la Actividad Física*. International Society for Physical Activity and Health (ISPAH). Obtenido de <https://ispah.org/wp-content/uploads/2020/11/Spanish-Eight-Investments-That-Work-FINAL.pdf>.
- Arredondo, E., Elder, J., Ayala, G., Campbell, N., Baquero, B., & Duerksen, S. (2006). Is parenting style related to children's healthy eating and physical activity in Latino families? *Health Education Research, 21*(6), 862-871. doi:doi:10.1093/her/cyl110
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Beets, M. W., Cardinal, B. J., & Alderman, B. L. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. *Health Education & Behavior, 37*(5), 621-644.
- Berrigan, D., Troiano, R. P., McNeel, T., DiSogra, C., & Ballard-Barbash, R. (2006). Active transportation increases adherence to activity recommendations. *American Journal of Preventive Medicine, 31*(3), 210-216.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (3 de noviembre de 2023). *Ley General de Cultura Física y Deporte*. Obtenido de <https://www.diputados.gob.mx>: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGCFD.pdf>
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. (21 de abril de 2024). *Información básica sobre la actividad física*. Obtenido de Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/informacion-basica-sobre-la-actividad-fisica.htm>
- COMUDE. (2023). *Vía RecreActiva Metropolitana Guadalajara*. Recuperado el 8 de noviembre de 2023, de <https://www.viarecreactiva.com/>
- Consejo Estatal para el Fomento Deportivo. (2016). *Deporte y Activación Física*. Recuperado el 6 de noviembre de 2023, de <https://info.jalisco.gob.mx/tema-ped/deporte-y-activacion-fisica>
- Davison, K. K., Corte, T. M., & Abedul, L. L. (2003). Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 35*(9), 1589-1595.
- Delgado Villalobos, S., Huang Qiu, C., González Cordero, L., & Castro Sibaja, M. (2022). Impacto del sedentarismo en la salud mental. *Revista Ciencia y Salud, 6*(1), 81-86. doi: <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i1.404>
- Ding, D., Sallis, J. F., Kerr, J., Lee, S., & Rosenberg, D. E. (2011). Neighborhood environment and physical activity among youth a review. *American journal of preventive medicine, 41*(4), 442-455.
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools, academic motivation, and stage-environment fit. En R. M. Lerner, & L. Steinberg, *Handbook of adolescent psychology* (págs. 125-153). John Wiley & Sons.

- Edwardson, C. L., & Gorely, T. (2013). Parental Influences on Different Types and Intensities of Physical Activity in Youth: A Systematic Review. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(3), 341-357. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>
- Escámez Baños, J., Gálvez Casas, A., Gómez Escribano, L., Escribá Fernández-Marcote, A., Tárraga López, P., & Tárraga Marcos, L. (2018). Influencia del sedentarismo sobre el rendimiento académico en la adolescencia: una revisión bibliográfica. *JONNPR, 3*(2), 125-138. doi:10.19230/jonnpr.1645
- Frank, L. D., Sallis, J. F., Conway, T. L., Chapman, J. E., Saelens, B. E., & Bachman, W. (2006). Many pathways from land use to health: associations between neighborhood walkability and active transportation, body mass index, and air quality. *Journal of the American Planning Association, 72*(1), 75-87.
- Giles-Corti, B., Broomhall, M. H., Knuiaman, M., Collins, C., Douglas, K., Ng, K., & Kegne, R. J. (2005). Increasing walking: how important is distance to, attractiveness, and size of public open space? *American journal of preventive medicine, 28*(2), 169-176.
- Global Matrix 4.0*. (21 de Abril de 2024). Obtenido de Active Healthy Kids Global Alliance: <https://www.activehealthykids.org/global-matrix/>
- Gobierno del Estado de Jalisco. (2023). *Deporte y activación física*. Recuperado el 8 de noviembre de 2023, de <https://info.jalisco.gob.mx/tema-ped/deporte-y-activacion-fisica>
- González Sánchez, M., & Rodríguez Fernández, L. (2020). Formación de hábitos de crianza en la primera infancia: mecanismos y procesos. *Revista de Psicología Infantil, 25*(2), 123-137.
- Gustafson, S. L., & Rhodes, R. E. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine, 36*(1), 79-97. Obtenido de <https://doi.org/10.2165/00007256-200636010-00006>
- Hu, D., Zhou, S., Crowley-McHattan, Z., & Liu, Z. (2021). Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(6), 3147. doi:<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18063147>
- INEGI. (26 de enero de 2022). *INEGI*. Obtenido de Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/moprade/moprade2021.pdf>
- Jago, R., Baranowski, T., Yoo, S., Cullen, K. W., & Zakeri, I. (2007). Social support, barriers and the child's physical activity environment in relation to youth physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 1*-8.
- Jago, R., Davison, K., Brockman, R., Page, A., Thompson, J., & Fox, K. (2011). Parenting styles, parenting practices, and physical activity in 10- to 11-year olds. *Preventive Medicine, 52*(1), 44-47. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.11.001>
- Lerner, R. M. (2002). *Concepts and Theories of Human Development*. Psychology Press.

- Moral Moreno, L. (2017). Teorías y modelos que explican y promueven la práctica de- actividad física en niños y adolescentes. *Educación y Futuro: Revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, 36, 177-208.
- Organización de las Naciones Unidas. (2023). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Recuperado el 7 de noviembre de 2023, de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (5 de Octubre de 2022). *Actividad física*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano*. Washington, D.C: Organización Panamericana de la Salud.
- Ribeiro, A. I., Pires, A., Carvalho, M. S., & Pina, M. F. (2018). Associations between safety perceptions and leisure-time physical activity among Portuguese adults. *BMC public health*, 18(1), 671.
- Saelens, B. E., Sallis, J. F., & Frank, L. D. (2003). Environmental correlates of walking and cycling: findings from the transportation, urban design, and planning literatures. *Annals of behavioral medicine*, 25(2), 80-91.
- Sallis, J. F., Cerin, E., Conway, T. L., Adams, M. A., Frank, L. D., Pratt, M., & Owen, N. (2016). Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: A cross-sectional study. *The Lancet*, 387(10034), 2207-2217.
- Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A., & Saelens, B. E. (2012). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729-737.
- Secretaría de Planeación y Participación Ciudadana. (2018). Recuperado el 6 de noviembre de 2023, de <https://plan.jalisco.gob.mx/2-6-deporte-y-activacion-fisica/>
- Secretaría de Salud. (19 de julio de 2016). *Gobierno de México*. Obtenido de ¿Por qué realizar actividad física?: <https://www.gob.mx/salud/articulos/por-que-realizar-actividad-fisica>
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(12), 1996–2001.
- UNESCO. (1978). *Carta Internacional de la Educación física, la actividad física y el deporte*. Recuperado el 8 de noviembre de 2023, de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa
- UNICEF. (2023). *Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes*. Recuperado el 8 de noviembre de 2023, de <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>

- Varela Arévalo, M., Tenorio Banguero, Á., Henao González, C., Salcedo Reina, S., & Urrego Restrepo, A. (2016). Rol de las prácticas parentales en la promoción de actividad física en la primera infancia de la ciudad de Cali. *Hacia la Promoción de la Salud*, 21(2), 27-40. doi:<https://doi.org/10.17151/hpsal.2016.21.2.3>
- Varela, M. T., Tenorio, Á. X., Henao, C. A., Salcedo, S., & Urrego, A. M. (2016). Rol de las prácticas parentales en la promoción de actividad física en la primera infancia en la ciudad de Cali. *Hacia la promoción de la salud*, 21(2), 27-40. Obtenido de <https://doi.org/10.17151/hpsal.2016.21.2.3>
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization.
- Yao, C. A., & Rhodes, R. E. (2012). Parental Correlates in Child and Adolescent Physical Activity: A Meta-Analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 1-20.
- Zovko, V., Djuric, S., Sember, V., & Jurak, G. (2021). Are Family Physical Activity Habits Passed on to Their Children? *Frontiers in Psychology*, 12, 1-7. doi:DOI=10.3389/fpsyg.2021.741735

ANEXOS

Anexo 1. Guía de tópicos para el *focus group*

Justificación. El presente *focus group* tiene como objetivo principal indagar en las experiencias pasadas de los participantes en relación con la actividad física, desde la perspectiva del modelo ecológico propuesto por Urie Bronfenbrenner. Este enfoque permite comprender cómo diferentes sistemas en los que los individuos están inmersos, desde el nivel micro hasta el macro, influyen su participación en la actividad física desde la infancia hasta la adultez. A través de esta exploración, se busca identificar factores familiares, sociales, ambientales y culturales que han moldeado las actitudes y comportamientos de los participantes hacia la actividad física, así como también reconocer los eventos significativos a lo largo del tiempo que han impactado en su adherencia a esta práctica.

Preguntas alineadas con el modelo bioecológico:

1. **Microsistema familiar:**

- ¿Qué acciones o prácticas promovieron sus familiares que los incentivaron a participar en actividades físicas durante su infancia y adolescencia?
- ¿Cómo describirían la relación entre las actividades físicas y las costumbres familiares en su hogar?
- ¿Algún miembro de tu familia fue físicamente activo?
- ¿Tú participabas en la AF? ¿Qué sensaciones te daba?

2. **Mesosistema:**

- ¿Qué influencias externas, aparte de su familia, jugaron un papel importante en su participación en actividades físicas durante su niñez y adolescencia?
- ¿Cuáles fueron los sistemas fuera del hogar familiar que contribuyeron a su motivación para iniciar o mantener la actividad física?

3. **Exosistema:**

- ¿Identifican alguna política gubernamental o iniciativas comunitarias que hayan tenido un impacto en la promoción de la actividad física en su entorno durante su infancia o adolescencia?
- ¿Qué programas o recursos externos, como instalaciones deportivas o programas escolares, favorecieron su participación en actividades físicas?

4. **Macrosistema:**

- ¿Qué valores culturales o creencias dentro de su familia respaldaban la importancia de mantenerse activo físicamente?
- ¿Cómo influyeron las normas culturales más amplias sobre la actividad física en su decisión de participar en estas actividades?

5. **Cronosistema:**

- ¿Podrían describir los momentos clave en su vida, desde la infancia hasta la adultez, que hayan marcado su motivación para iniciar y mantenerse activos físicamente?
- ¿Qué eventos o circunstancias específicas recuerdan como determinantes en su hábito de actividad física a lo largo de los años?

Esta guía de tópicos será utilizada para facilitar la discusión durante el *focus group*, permitiendo la exploración detallada de las experiencias individuales de los participantes en relación con la actividad física y su entorno ecológico.

Anexo 2. Guía de tópicos para la entrevista biográfica

Objetivo. Se realizarán una serie de preguntas con el objetivo de explorar su experiencia en relación con la actividad física y los factores familiares que han influido en su adherencia a esta práctica a lo largo de su vida. Siéntase libre de responder con la mayor sinceridad y detalle posible.

Bloque I: Hábitos de actividad física

1. ¿Qué tipo de actividad física realiza de manera regular?
2. ¿Con qué frecuencia lleva a cabo estas actividades?
3. ¿Cuáles son los principales beneficios que percibe al realizar estas actividades físicas?

Bloque II: Influencia Familiar (basado en la teoría social cognitiva de Bandura)

Modelado de conducta:

4. ¿Quién en su familia, ya sea directamente o a través de su ejemplo, influyó en su decisión de ser activo físicamente?
5. ¿Qué comportamientos o actitudes relacionadas con la actividad física observó en su entorno familiar durante su infancia y adolescencia?
6. ¿Cómo comenzó su participación en la actividad física? ¿Fue influenciado por algún miembro de su familia en este proceso?

Autoeficacia:

7. ¿Qué aspectos le motivan a mantenerse activo físicamente?
8. Si tuviera que aconsejar a alguien que quiere comenzar o mantenerse en una rutina de actividad física, ¿qué le diría basándose en su experiencia?
9. ¿Qué factores considera que han contribuido a su capacidad para mantenerse activo físicamente hasta la fecha?

Autorregulación:

10. ¿Qué estrategias ha utilizado para mantenerse constante en su rutina de actividad física, incluso cuando ha enfrentado obstáculos o falta de motivación?
11. ¿Cómo ha adaptado su participación en actividades físicas a lo largo de los años para ajustarse a cambios en su vida, como responsabilidades familiares o laborales?

Ambiente recíproco:

12. Describa el ambiente familiar en el que creció en términos de actitudes y prácticas relacionadas con la actividad física.
13. ¿Cómo influyeron las características del vecindario o la comunidad en la que creció en su participación en actividades físicas?
14. ¿Tenía acceso a espacios adecuados para la actividad física cerca de su hogar durante su infancia y adolescencia?
15. ¿Cómo se desplazaba usted y su familia para participar en actividades físicas recreativas fuera del hogar?
16. ¿Hubo otros entornos, como la escuela o la comunidad, que reforzaron su interés y participación en actividades físicas durante su juventud?

Aprendizaje vicario:

17. ¿Experimentó algún cambio en sus hábitos de actividad física después de ver a un familiar o a alguien cercano alcanzar ciertos logros en este ámbito?
18. ¿Cómo cree que la participación de sus padres o hermanos en actividades físicas ha influido en su propia percepción y actitudes hacia la actividad física?
19. ¿Hay algún comportamiento o hábito relacionado con la actividad física que haya adoptado directamente por haber observado a un miembro de su familia hacerlo regularmente?
20. En caso de tener hijo(a)(s), ¿Qué harías para promover su adherencia a la actividad física?

Bloque III. Preguntas asociadas a la literatura revisada (factores parentales)

- 20 ¿Recuerda si en su hogar tenía áreas designadas para jugar y realizar actividades físicas durante su infancia?
- 21 ¿Pudo acceder a instalaciones deportivas y vecindarios seguros para participar en actividades físicas mientras crecía?
- 22 ¿Recibió apoyo activo por parte de sus padres para participar en actividades físicas, ya sea mediante animación, acompañamiento o participación directa?
- 23 ¿Cómo describiría el estilo de crianza de sus padres en relación con la promoción de hábitos saludables de actividad física durante su infancia?
- 24 ¿Sus padres le proporcionaron apoyo logístico y emocional para participar en actividades físicas, como transporte, equipo adecuado y palabras de aliento?
- 25 ¿Considera que el nivel educativo de sus padres contribuyó en su adherencia a la actividad física? ¿Por qué?
- 26 ¿Tuvo la oportunidad de participar en actividades físicas organizadas, como equipos deportivos o clases extracurriculares, durante su infancia y adolescencia?
- 27 ¿Recibió educación por parte de sus padres sobre la importancia de mantenerse físicamente activo para preservar su salud a largo plazo?
- 28 ¿En familia, juntos, solían participar en actividades físicas durante su infancia? ¿Cómo afectó esto a la relación familiar y su compromiso con la actividad física?
- 29 ¿Considera que la situación socioeconómica de su familia contribuyó en su adherencia a la actividad física? ¿Por qué?
- 30 ¿Recuerda si sus padres enfatizaban el juego activo y divertido como parte de sus prácticas parentales relacionadas con la actividad física?
- 31 ¿Qué expresiones de motricidad han sido sus preferidas a lo largo del tiempo?
- 32 ¿Observó comportamientos saludables en sus padres, como actividad física regular y una dieta equilibrada, que pudieron haber influido en sus propios hábitos de actividad física durante su infancia?
- 33 ¿Considera que sus padres le permitieron elegir las actividades físicas que quería realizar y le brindaron un ambiente donde se sintiera competente y parte de un grupo identificable? ¿Cómo cree que esto influyó en su motivación intrínseca para mantenerse activo físicamente?

Anexo 3. Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ)

<p>Piense en todas las actividades VIGOROSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p>	
<p>1. Durante los últimos 7 días ¿En cuántos realizo actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 3)
<p>2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
<p>Piense en todas las actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p>	
<p>3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No incluya caminar.</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 5)
<p>4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
<p>Piense en el tiempo que usted dedicó a CAMINAR en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.</p>	
<p>5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?</p>	<input type="checkbox"/> Días por semana <input type="checkbox"/> Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 7)
<p>6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?</p>	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted SENTADO durante los días hábiles de los últimos 7 días . Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que paso sentado ante un escritorio, leyendo, viajando en autobús, o sentado o recostado mirando tele.	
7. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro

Valor del test:

1. Actividad física **vigorosa**: 8 MET x minutos x días por semana
2. Actividad física **moderada**: 4 MET x minutos x días por semana
3. **Caminata**: 3,3 x minutos x días por semana.

Ejemplo: 8 MET x 30 minutos x 5 días = 1200 MET (**ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA**)

A continuación sume los tres valores obtenidos:

TOTAL= Actividad física vigorosa + Actividad física Moderada + caminata

Clasificación de los niveles de actividad física

Nivel de actividad física alto	<ul style="list-style-type: none"> • Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, y/o actividades de moderada y/o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/semana; • O cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana
Nivel de actividad física moderado	<ul style="list-style-type: none"> • Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios; • o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios; • o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana
Nivel de actividad física bajo	<ul style="list-style-type: none"> • Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada

Clasificación del nivel de actividad física mediante podómetro (pasos al día):

Categoría	Cantidad de pasos
-----------	-------------------

Altamente activo	≥ 12.500
Activo	10.000 - 12,499
Algo activo	7.500 – 9.999
Poco activo	5.000 – 7.499
Sedentario o inactivo	< 5.000

Anexo 4. Consentimiento informado de participación



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD

Especialidad de Deporte para el bienestar y el desarrollo

Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585. Tlaquepaque, Jalisco, México. CP: 45090. Teléfono:
+52 (33) 3669 3434

CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN

Al aceptar mi participación en este proyecto, he sido informado (a) de sus objetivos y de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré negarme a participar o retirarme en el momento que yo lo desee, sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad y sólo para fines académicos.
3. Que se documentará mi participación en audio o imagen con fines académicos.
4. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme al teléfono, 3669 3434 con las profesoras Dra. Flor Lizbeth Arellano Vaca (lizbetha@iteso.mx), y la Dra. Ma del Pilar Rodríguez Martínez (pilaroma@iteso.mx).

Nombre y firma del (a) participante

Lugar y fecha

Nombre y firma del (a) responsable del proyecto

Anexo 5. Instrumento para valorar los factores parentales que inciden en el fomento de la actividad física de los hijos

El presente instrumento tiene el objetivo de valorar la incidencia que los padres o madres de familia tienen en el fomento de un estilo de vida activo para su(s) hijo(a)(s).

Instrucciones: Para cada afirmación, selecciona la opción que mejor describa tu situación como padre o madre de familia, utilizando la escala de Likert.

1. En mi hogar, cuento con áreas designadas para que mis hijos jueguen y realicen actividad física.

a) Totalmente en desacuerdo [1] b) En desacuerdo [2] c) Neutral [3] d) De acuerdo [4] e) Totalmente de acuerdo [5]

[Disponibilidad de espacio y equipamiento adecuado: Tener áreas dentro y fuera del hogar donde los niños puedan jugar y realizar actividades físicas es fundamental. Además, contar con equipos y materiales deportivos apropiados facilita la participación en diversas actividades.]

2. Mis hijos tienen acceso a instalaciones deportivas y vecindarios seguros para participar en actividades físicas.

a) Totalmente en desacuerdo [1] b) En desacuerdo [2] c) Neutral [3] d) De acuerdo [4] e) Totalmente de acuerdo [5]

[Accesibilidad a instalaciones y vecindarios seguros: La seguridad del entorno juega un papel crucial en la participación de niños y adolescentes en actividades físicas a nivel comunitario. Tener acceso a instalaciones deportivas y vecindarios seguros promueve la actividad física al proporcionar un entorno propicio.]

3. Brindo apoyo activo a mis hijos para que participen en actividades físicas, ya sea mediante animación, acompañamiento o participación directa.

a) Totalmente en desacuerdo [1] b) En desacuerdo [2] c) Neutral [3] d) De acuerdo [4] e) Totalmente de acuerdo [5]

[Apoyo parental activo: Cuando los padres participan activamente en las actividades físicas de sus hijos, ya sea animándolos, acompañándolos o participando directamente, los niños tienden a estar más motivados y comprometidos con el ejercicio.]

4. Proporciono apoyo logístico y emocional a mis hijos para que participen en actividades físicas, como transporte, equipo adecuado y palabras de aliento.

a) Totalmente en desacuerdo [1] b) En desacuerdo [2] c) Neutral [3] d) De acuerdo [4] e) Totalmente de acuerdo [5]

[Apoyo logístico y emocional de los padres: Proporcionar transporte, equipo adecuado y tiempo dedicado a actividades físicas, así como ofrecer apoyo emocional a través de palabras de aliento y elogios, influye positivamente en la participación de los niños en la actividad física.]

5. Mis hijos tienen oportunidad de participar en actividades físicas organizadas, como equipos deportivos o clases extracurriculares.

a) Totalmente en desacuerdo [1] b) En desacuerdo [2] c) Neutral [3] d) De acuerdo [4] e) Totalmente de acuerdo [5]

[Participación en actividades físicas organizadas: La participación en equipos deportivos, clases de educación física o programas extracurriculares ofrece estructura, supervisión y oportunidades para el desarrollo de habilidades físicas, lo que aumenta la motivación y el compromiso de los niños con la actividad física.]

6. Educo a mis hijos sobre la importancia de mantenerse físicamente activos para su salud a largo plazo.

a) Totalmente en desacuerdo [1] b) En desacuerdo [2] c) Neutral [3] d) De acuerdo [4] e) Totalmente de acuerdo [5]

[Educación sobre la importancia de la actividad física: Los padres que informan y conciencian a sus hijos sobre los beneficios físicos, mentales y sociales de mantener un estilo de vida activo establecen fundamentos sólidos para la adopción de hábitos saludables a largo plazo.]

7. En familia realizamos actividades físicas, lo que fortalece nuestra relación familiar y nuestro compromiso con la actividad física.

a) Totalmente en desacuerdo [1] b) En desacuerdo [2] c) Neutral [3] d) De acuerdo [4] e) Totalmente de acuerdo [5]

[Participación familiar: Cuando las familias participan juntas en actividades físicas, se promueve un estilo de vida activo entre sus miembros y se fortalecen los lazos familiares. La actividad física conjunta actúa como un catalizador para aumentar la cohesión y la comunicación familiar.]

8. Fomento entre mis hijos el juego activo y divertido.

a) Totalmente en desacuerdo [1] b) En desacuerdo [2] c) Neutral [3] d) De acuerdo [4] e) Totalmente de acuerdo [5]

[Priorización del juego activo y la diversión: Los padres que priorizan el juego activo y hacen que la actividad física sea entretenida y agradable aumentan la participación de sus hijos en estas actividades, especialmente entre las niñas.]

9. Mis hijos observan en mí, comportamientos saludables, como actividad física regular y una dieta equilibrada, que han influido en sus propios hábitos de actividad física.

a) Totalmente en desacuerdo [1] b) En desacuerdo [2] c) Neutral [3] d) De acuerdo [4] e) Totalmente de acuerdo [5]

[Modelado de comportamientos saludables: Los padres que adoptan estilos de vida activos y saludables sirven como modelos a seguir para sus hijos, lo que influye en su propia actividad física.]

10. Permiso que mis hijos elijan las actividades físicas que desean realizar y les brindo un ambiente donde se sientan competentes y parte de un grupo identificable, lo que ha influido positivamente en su motivación intrínseca para mantenerse activos físicamente.

a) Totalmente en desacuerdo [1] b) En desacuerdo [2] c) Neutral [3] d) De acuerdo [4] e) Totalmente de acuerdo [5]

[Fomento de la autodeterminación y motivación intrínseca: Los padres que permiten a sus hijos elegir actividades físicas, sentirse competentes y formar parte de un grupo en el que se identifiquen, promueven la motivación intrínseca hacia el ejercicio. Esto les ayuda a desarrollar hábitos saludables de forma autónoma. -En este escenario es común encontrar un estilo de crianza permisivo-]

11. El estilo de crianza que aplico con mis hijos en relación con la promoción de hábitos saludables de actividad física es.

a) Estilo negligente [1] b) Estilo autoritario [1] c) Estilo permisivo [3] d) Estilo autoritativo (responsivo) [5]

[Estilos de crianza: Los estilos de crianza responsivos o autoritativos están asociados con la promoción de hábitos saludables de actividad física. Los padres que utilizan prácticas de crianza responsivas suelen fomentar la actividad física de manera más efectiva, especialmente en niveles socioeconómicos altos y medios.]

Análisis de resultados

Suma el puntaje obtenido: _____

PUNTAJE OBTENIDO	11	12 - 19	20 - 28	29 - 37	38 - 46	47 - 55
CALIFICACIÓN	5	6	7	8	9	10

El objetivo de este instrumento no radica en obtener la puntuación más alta, sino en promover una mayor conciencia entre padres y madres sobre los factores clave que pueden promover estilos de vida activos y saludables en sus hijos e hijas. Si notas áreas de mejora, te sugerimos que empieces a inclinar la balanza hacia la salud y la actividad física, procurando abordar al menos 5 de los puntos mencionados. Con el tiempo, podrás alcanzar los resultados que como padre o madre deseas para tus hijos.

¡Gracias por participar!