

Correlación entre la actividad física de los padres y la actividad física de su hijo

Correlation between the physical activity of the parents and the physical activity of their child

Shiori Yolanda Tanohuye Mitzuno¹, Carol Jaime Domínguez¹, Emma Orquídea Soria Ramos¹, Paul Rubén Alfaro Fernández², Elizabeth Cecilia Meléndez Olivari¹

RESUMEN

La carencia de actividad física por parte de escolares es una variable progresiva preocupante para la sociedad, puesto que incrementa el porcentaje de enfermedades no transmisibles y, por ende, una mayor afección en la salud física. Además, el concepto de los padres como agentes ejemplares posee el impacto suficiente para el desarrollo y participación de sus hijos en actividades físicas. **Objetivo:** Establecer la correlación entre la actividad física de los padres y la actividad física de su hijo del 4to y 5to año de secundaria de la I.E. PNP “José Héctor Rodríguez Trigoso” del distrito de San Martín de Porres”. **Material y Métodos:** Estudio fue de tipo cuantitativo observacional, de corte transversal, exploratorio-descriptivo; así mismo, para la recolección de los datos se empleó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ). **Resultados:** Existe correlación estadísticamente significativa entre la actividad física de los padres y la actividad física de su hijo del 4to o 5to de secundaria de la I.E. PNP “José Héctor Rodríguez Trigoso”; se encontró diferencias significativas entre hijos y padres en el nivel moderado y alto; no se encontró diferencias significativas de los padres y de los hijos según edad, grado de estudio y género. **Conclusiones:** La correlación encontrada entre la actividad física de padres e hijos es similar a otros estudios realizados, siendo de tipo moderada alta, por lo que se recomienda incentivar con mayor fuerza la actividad física en padres ya que representan un modelo a seguir para los hijos.

PALABRAS CLAVE: Actividades físicas, padres y madres de familia, hijos escolares.

SUMMARY

The lack of physical activity by schoolchildren is a worrying progressive variable for society, since it increases the percentage of non-communicable diseases, and therefore, a greater condition in physical health. In addition, the concept of parents as exemplary agents has enough impact for the development and participation of their children in physical activities. Regarding the mentioned. **Objective:** To establish the correlation between the physical activity of the parents and the physical activity of their son in the 4th and 5th year of secondary school at the I.E. PNP “José Héctor Rodríguez Trigoso” of the district of San Martín de Porres”. **Material and Methods:** The study was quantitative, observational, cross-sectional, exploratory-descriptive; likewise, the international physical activity questionnaire (IPAQ) was used for data collection. **Results:** There is a statistically significant correlation between the physical activity of the parents and the physical activity of their child in the 4th or 5th year of secondary school

¹ Escuela de Tecnología Médica, Facultad de Medicina, Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú.

² Universidad de San Martín de Porres. Lima, Perú.

of the I.E PNP “José Héctor Rodríguez Trigoso”; significant differences were found between children and parents at the moderate and high level; no significant differences were found between parents and children, according to age, degree of study and gender. **Conclusions:** The correlation found between the physical activity of parents and children is like other studies carried out, being moderate to high, so it is recommended to encourage physical activity more strongly in parents since they represent a role model for children.

KEYWORDS: Physical activities, fathers and mothers, school children.

INTRODUCCIÓN

El cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo, en otras palabras, nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano. A lo largo de la historia y la supervivencia de la especie humana ha dependido de la caza, recolección de alimentos, ocupaciones que exigían una actividad física intensa y prolongada (1).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), a actividad física es todo movimiento corporal que produce un consumo de energía más allá de lo basal, por ejemplo: actividades laborales, tareas domésticas, actividades de ocio, recreación entre otros. Asimismo, todo movimiento que sea significativo para el individuo y el cuerpo, es beneficioso para la salud y disminuye el riesgo de sufrir enfermedades no transmisibles tales como la diabetes, el cáncer, enfermedades cardiovasculares, entre otros (2,3); evitando así tener consecuencias negativas sobre nuestra salud y progreso social (4).

En el 2018 a nivel mundial el 23% de adultos y 81% de adolescentes no seguían las recomendaciones sobre la práctica de la actividad física, siendo la inactividad favorecida por los constantes avances tecnológicos, el incremento del transporte, la urbanización, los valores culturales, los sistemas inteligentes que reemplazan y facilitan la actividad laboral del ser humano; y en estos últimos tiempos, el confinamiento por Pandemia que ha sumado y nos ha obligado a ser menos activos físicamente. (5,6).

Para determinar si una persona se encuentra en un nivel de actividad física activo o inactivo es común hacer uso de herramientas validadas y confiables como cuestionario IPAQ. Carrera, Y (2017) señala que este cuestionario fue desarrollado por expertos internacionales convocados por el Instituto Karolinska, la Universidad de Sydney, la Organización Mundial de la Salud (OMS), y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) desde el año 1996, los cuales han trabajado en la elaboración, mejora e

implementación de dicho instrumento, pero es el año de 1998 que se implementó por primera vez en Ginebra y posteriormente se ha utilizado en diferentes países de los diversos continentes como Australia, Canadá, Finlandia, Italia, Japón, Portugal, Sudáfrica, Inglaterra y Estados Unidos, Brasil y Guatemala (7). Debemos indicar que el IPAQ nos permite determinar los niveles de actividad física en una población de 15 a 69 años, su unidad de medición es el equivalente metabólico (MET) donde 1 MET será el valor del gasto de energía equivalente a 1 kcal/kg/h en estado de reposo, es así que, una actividad de 3 MET necesita un gasto de energía igual a 3 veces el gasto en reposo. Los niveles de actividad física en este cuestionario se miden como: Alto, en personas que realicen actividades vigorosas de 3 días a la semana llegando a un total de 1500 MET como mínimo o 7 días ya sea caminando, realizando actividad moderada o vigorosa llegando a un total de 3000 MET como mínimo; Moderado, personas que realicen de 3 o más días actividades vigorosas de 20 min. por día; 5 o más días actividad moderada y/o caminata de 30 min. por día o 5 a más días ya sea caminando, realizando actividad moderada o vigorosa llegando a un total de 600 MET como mínimo; Baja: Personas que no cumplan con los criterios del nivel moderado y vigoroso (8). Para calcular en qué nivel se encuentra cada persona, después de llenado el cuestionario, se utiliza la siguiente ecuación: actividad física Alta, $3 \times 3 \text{ MET} \times \text{minutos de caminata} \times \text{días por semana}$; actividad física Moderada, $4 \text{ MET} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$; Actividad Física Vigorosa, $8 \text{ MET} \times \text{minutos} \times \text{días por semana}$. Total = Caminata + Actividad Física Moderada + Actividad Física Vigorosa (9).

Es importante recordar que los padres (o los que cumplen esta función), son personas importantes en el entorno familiar ya que son los encargados de establecer los valores éticos fundamentales en sus hijos (10). El entorno familiar de cada adolescente, padre y madre principalmente, constituyen una fuerte influencia sobre la realización de actividad física y otras conductas relacionadas con la salud. Si los padres y madres tienen una actitud positiva hacia la actividad

física, presentan más probabilidades de proporcionar un respaldo y una motivación a sus hijos o hijas, los cuales, a su vez, tendrán más probabilidades de ser físicamente activos (11,12). Por ende, hay que tener en cuenta que la realización de actividad física de los padres sirve como un modelo de vida activa lo cual es beneficioso tanto para la salud del padre como la del hijo adolescente; por otro lado, también hay padres y madres que influyen consciente o inconscientemente de forma negativa en cuanto a la realización de la actividad física debido a que priorizan más el tiempo para el estudio (13). Es por ello, que el entorno familiar y lo modelos parentales posee una gran influencia en la adquisición de hábitos rutinarios, especialmente en las primeras edades.

Existen estudios teóricos que demuestran que existe una relación directa entre actividad física y vida saludable. El aumento del interés científico, político y de los medios de comunicación por la obesidad y el sedentarismo en las últimas décadas ha servido para situar la actividad física en un lugar importante en la actual agenda de temas de salud pública (14), más aún con el tema de la Pandemia del COVID-19. Somos los fisioterapeutas profesionales de la salud responsables del mantenimiento y potenciación del movimiento corporal humano y nuestro compromiso adquirido ante la sociedad es, entre otros, promover la salud a través del movimiento corporal y así prevenir patologías, manejar limitaciones de estructura y/o funciones corporales y mejorar las actividades cotidianas y de participación social de las personas (15). Según la Confederación Mundial de Terapia Física (WCPT), somos capaces de incluir dentro del actuar profesional actividades como la promoción de la salud y bienestar de la población, haciendo hincapié en la práctica regular de actividad física y el ejercicio (16). La importancia de este trabajo como profesionales de la salud en el campo de la fisioterapia es el de aportar y guiar no solo en la parte teórica, sino también en la práctica de la actividad física, y para ello se debe promover, prevenir, mantener y recuperar los hábitos correctos de la salud. Esta práctica no sólo tiene que incluir a los niños y a los adolescentes, sino también a sus familiares en especial a sus padres ya que ellos son la influencia directa de dicho entorno, y por ende una correlación entre ambos hacia la práctica frecuente de actividad física lograría un mejor futuro para tener una población saludable.

Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue establecer la correlación entre la actividad física de

un grupo de padres y sus hijos, este estudio se realizó en la Institución Educativa de la Policía Nacional del Perú (IE PNP) “José Héctor Rodríguez Trigoso” del distrito de San Martín de Porres, en los niveles 4to y 5to grado del nivel secundario.

MATERIAL Y MÉTODOS

El estudio fue de tipo observacional, descriptivo, de corte transversal de correlación (17). La población de estudio fueron los padres y alumnos del 4to y 5to de secundaria de la I.E. PNP “José Héctor Rodríguez Trigoso”. Tamaño de la Muestra estuvo constituida por 182 alumnos (86 de 4to de Sec. y 96 de 5to de Sec.) y 182 padres de familia (86 de 4to de Sec. y 96 de 5to de Sec.). La selección de la muestra o muestreo fue no probabilística por conveniencia, utilizando los siguientes criterios de inclusión: alumnos mayores de 14 años, padres que hayan firmado el consentimiento informado y el asentimiento informado por los alumnos; y se excluyó a los alumnos y padres de familia que presenten algún impedimento para realizar actividad física (discapacidad, enfermedad o dolencia específica).

La recolección de datos fue realizada antes de la Pandemia (año 2015) por lo que se aplicó la encuesta IPAQ de forma presencial tanto a padres como a hijos. Para ello, se aprovechó las reuniones de padres y tutoría de los alumnos, teniendo una duración estimada de 1 hora para la recolección de las fichas, el tiempo total empleado fue de 4 días y la duración estimada de llenado de la encuesta fue de 10 min por persona. Se respetó el derecho de los participantes a que su identidad se quedará en el anonimato. Para el análisis de los datos se midió la significancia estadística de correlación entre los hijos y padres mediante la prueba estadística de Pearson y Rho Spearman y para evaluar las diferencias entre edades, género y grado se utilizó la prueba del Chi-cuadrado.

RESULTADOS

Cuando se evalúa si existen diferencias entre los niveles (bajo, moderado y alto) de actividad física entre hijos y padres, mediante la prueba de Chi-cuadrado, se observa que si existen diferencias estadísticamente significativas (p -valor=0.000), principalmente en los niveles moderado, donde los padres tienen 44% y los hijos 29,1%; y en el nivel alto donde los padres tienen el 41,2% y los hijos el 58,8%; no así en la actividad física baja (tabla 1).

ARTÍCULO ORIGINAL / ORIGINAL ARTICLE

Al evaluar la correlación lineal mediante la prueba de Pearson, entre los valores de actividad física con el indicador MET (Medida de equivalente metabólico) entre los padres e hijos, se tiene que existe correlación bilateral en 28,2% de la población de manera

significativa p-valor igual a menos de 0,01 (tabla 2). Al evaluar la correlación entre los padres e hijos según los niveles de actividad física y utilizando la prueba de Spearman, se observa que el 37,4% existe correlación con p-valor de 0,000 (tabla 3).

Tabla 1. Diferencias de actividad física entre padres/madres e hijos/as de la I.I.E.E. PNP “José Héctor Rodríguez Trigoso”, 2017 (n=182)

Actividad física padre/madre	Actividad física hijo/a			Total	
	Bajo n (%)	Moderado n (%)	Alto n (%)	N	(%)
Bajo	22 (12,1)	1 (,5)	4 (2,2)	27	(14,8)
Moderado	0 (0)	27 (14,8)	53 (29,1)	80	(44,0)
Alto	0 (0)	25 (13,7)	50 (27,5)	75	(41,2)
Total	22 (12,1)	53 (29,1)	107 (58,8)	182	(100)

Chi Cuadrado= 143,762 p=0,000*

* p<0,05

Tabla 2: Tabla de correlación entre la actividad física de hijos y padres según Pearson

		Mets H	Mets P
Mets H	Correlación de Pearson	1	,282**
	Sig. (bilateral)		,000
	Suma de cuadrados y productos vectoriales	3492225410,566	5013553584,255
	Covarianza	19401252,281	27853075,468
	N	181	181
Mets P	Correlación de Pearson	,282**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	Suma de cuadrados y productos vectoriales	5013553584,255	90354210639,993
	Covarianza	27853075,468	501967836,889
	N	181	181

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 3. Tabla de correlación según Rho de Spearman según niveles entre hijos y padres.

		H Nivel de Actividad Física	P Nivel de Actividad Física
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	,374**
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	182	182
	Coeficiente de correlación	,374**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	182	182

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 4. Actividad física de los estudiantes según grado de estudios de la II.EE. PNP “José Héctor Rodríguez Trigos”, 2017 (n=182)

Actividad física hijo/a	Grado de estudios		Total	
	4to n (%)	5to n (%)	n	(%)
Bajo	7 (8,1)	15 (15,6)	22	(12,1)
Moderado	25 (29,1)	28 (29,2)	53	(29,1)
Alto	54 (62,8)	53 (55,2)	107	(58,8)
Total	86 (100)	96 (100)	182	(100)

Chi Cuadrado= 2,546 p=0,280

Tabla 5. Actividad física del padre/madre según el grado de estudios del hijo/a de la II.EE. PNP “José Héctor Rodríguez Trigos”, 2017 (n=182)

Actividad física padre/ madre	Grado de estudios del hijo/a		Total	
	4to grado n (%)	5to grado n (%)	n	(%)
Bajo	10 (11,6)	17 (17,7)	27	(14,8)
Moderado	36 (41,9)	44 (45,8)	80	(44,0)
Alto	40 (46,5)	35 (36,5)	75	(41,2)
Total	86 (100)	96 (100)	182	(100)

Chi Cuadrado= 2,406 p=0,300

Tabla 6. Actividad física de los hijos/as según edad de la II.EE. PNP “José Héctor Rodríguez Trigos”, 2017 (n=182)

Actividad física hijo/a	Edad			Total	
	15 años n (%)	16 años n (%)	17 años n (%)	n	(%)
Bajo	6 (7,1)	16 (17,6)	0 (0)	22	(12,1)
Moderado	25 (29,4)	26 (28,6)	2 (33,3)	53	(29,1)
Alto	54 (63,5)	49 (53,8)	4 (66,7)	107	(58,8)
Total	85 (100)	91 (100)	6 (100)	182	(100)

Chi Cuadrado= 5,591 p=0,232

Por otro lado, se observó que la actividad física de los hijos según el grado de estudios (4to y 5to) no presenta diferencias significativas (Chi2 p-valor=0,280) (tabla 4), de igual modo cuando se analiza el grupo de los padres por grado (p-valor 0,300) (tabla 5). En cuanto a la edad y el nivel de

actividad física en los hijos vemos que no existen diferencias significativas (p-valor 0,232) (tabla 6), pero en el caso del grupo de los padres si se evidencia diferencia significativa (p-valor 0,01) (tabla 7). En cuanto al género, no se halló diferencias significativas en ninguno de los grupos (p-valor >0,05) (tabla 8 y 9).

Tabla 7. Actividad física del padre/madre según edad de la II.EE. PNP “José Héctor Rodríguez Trigoso”, 2017 (n=182)

Actividad física padre/madre	Edad			Total	
	Hasta 39 años	De 40 a 49 años	50 a 58 años	n	(%)
	n (%)	n (%)	n (%)		
Bajo	9 (14,1)	14 (13,6)	4 (26,7)	27	(14,8)
Moderado	36 (56,3)	43 (41,7)	1 (6,7)	80	(44,0)
Alto	19 (29,7)	46 (44,7)	10 (66,7)	75	(41,2)
Total	64 (100)	103 (100)	15 (100)	182	(100)

Chi Cuadrado= 13,327 p=0,010*

Tabla 8. Actividad física del hijo/a según género de la II.EE. PNP “José Héctor Rodríguez Trigoso”, 2017 (n=182)

Actividad física hijo/a	Género		Total	
	Femenino	Masculino	n	(%)
	n (%)	n (%)		
Bajo	8 (8,7)	14 (15,6)	22	(12,1)
Moderado	28 (30,4)	25 (27,8)	53	(29,1)
Alto	56 (60,9)	51 (56,7)	107	(58,8)
Total	92 (100)	90 (100)	182	(100)

Chi Cuadrado= 2,018 p=0,365

Tabla 9. Actividad física del padre/madre según género de la II.EE. PNP “José Héctor Rodríguez Trigoso”, 2017 (n=182)

Actividad física padre/madre	Género		Total	
	Femenino	Masculino	n	(%)
	n (%)	n (%)		
Bajo	11 (12,0)	16 (17,8)	27	(14,8)
Moderado	41 (44,6)	39 (43,3)	80	(44,0)
Alto	40 (43,5)	35 (38,9)	75	(41,2)
Total	92 (100)	90 (100)	182	(100)

Chi Cuadrado= 1,287 p=0,525

DISCUSIÓN

El presente estudio buscó determinar la correlación que existe entre la actividad física de los padres y la

actividad física de su hijo del 4to o 5to de secundaria de la I.E. PNP “José Héctor Rodríguez Trigoso” del distrito de San Martín de Porres. Los principales resultados muestran que la práctica de actividad física

que realizan los padres/madres influye positivamente en el nivel de actividad física de su hijo(a) del 4to o 5to de secundaria de la I.E. PNP “José Héctor Rodríguez Trigoso”. El coeficiente de correlación de Pearson revela una correlación positiva entre las variables de estudio, coeficiente $R=0,51$ y $p<0,05$ ($p=0,000$). A su vez, la prueba estadística Rho de Spearman, muestra el nivel de significancia estadística en la correlación, valor de P menor de 0,05, lo cual evidencia una correlación positiva moderada de 0,37.

Estos resultados confirman cuán importante es que los padres practiquen actividad física para incrementar los niveles de actividad física de moderada a vigorosa de su hijo (a) en la secundaria. Esta relación ha sido probada en anteriores estudios como en el caso de Marques, A., et al. (2017) en una muestra de 1604 adolescentes de España y Portugal la cual concluyó que, ante la presencia de ambos padres activos, los adolescentes practicaron con mayor frecuencia actividad física no organizada con un 59,4% y organizada con un 39,6%, de manera semanal y durante más tiempo, que aquello que poseen padres poco activos (37,9%) (18). Además, se verificó que los hijos e hijas adolescentes tienden a practicar mayor actividad física ante madres físicamente activas.

Nuviala et al., por su parte, demuestra la influencia de los padres y madres en la determinación de sus hijos e hijas para la realización de actividades físicas en su tiempo libre, en una muestra de 647 personas, entre alumnos de 10 a 16 años y padres y madres que asistieron a escuelas deportivas (19), evidenció que el alumnado inscrito en una escuela deportiva, en su mayoría sus padres practicaban actividad física, sólo un 11% cree que su madre no hace deporte y al comparar el porcentaje de actividad física entre padres y madres se obtuvo una diferencia de 2,4% más en padres que en madres que realizaron actividad física (19).

Incluso en el estudio de Olivares et al., al analizar la influencia de los padres y los profesores de Educación Física en la Actividad Física extracurricular de los adolescentes, se encontró que la influencia de los padres es más relevante que la de los profesores de Educación Física a la hora de promover la actividad física en los adolescentes, independientemente de la edad, el género o la condición física (20).

En relación con el nivel de actividad física de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la I.E. PNP “José Héctor Rodríguez Trigoso” al año 2015, se

observa la práctica de actividad física en un nivel alto entre los alumnos de 4to y 5to de secundaria, siendo los alumnos(as) de 4º los que mantienen un nivel más alto de actividad física respecto a los alumnos de 5º año de secundaria. Sin embargo, el grado no llega a ser estadísticamente significativo, siendo $P=0,280$.

En relación con el nivel de actividad física de los escolares, los estudios muestran que sólo un pequeño porcentaje realiza actividad física vigorosa. En el estudio de Olivares et al., se muestra que más del 50% de los estudiantes no realiza AF vigorosa durante la semana como practicar deportes, bailar o participar en talleres de AF aparte de la clase de Educación Física; además de que el 35% de las niñas no practica AF moderada durante la semana como saltar, correr, jugar a la pelota u otros juegos similares (20).

En cuanto al nivel de intensidad en que se realiza la actividad física en escolares según Franco et al., esta se potencia cuando el alumnado observa prácticas de actividad física en sus padres, adquiriendo una intención mayor de practicar actividad física en un futuro, cosa que no se logra si los padres los obligan, en concordancia con Grao et al., quienes afirman que el apoyo de padres y amigos contribuye a mejorar los niveles de actividad física de moderada a vigorosa en adolescentes (21, 22).

Asimismo, acerca del nivel de actividad física que practican los padres de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la II.EE. PNP “José Héctor Rodríguez Trigoso” al año 2015. Se observa que los padres de los alumnos de 4to de secundaria tienen un nivel de actividad física mayor respecto a los padres de los alumnos de 5to de secundaria, sin embargo, esta diferencia no es estadísticamente significativa, siendo $P=0,300$. Al igual que el porcentaje de estudiantes que practican actividad física, los padres del 4to grado de secundaria realizan más actividad física que los de 5to de secundaria.

Ello refuerza la idea de que, en función al nivel de actividad física de los progenitores, se mejora el nivel de actividad física de los escolares. Produciéndose así, un aprendizaje por observación y mimetismo con los adultos (21). Según Marques et al., los adolescentes que practican mayor actividad física son los que tienen madres más activas, además, que la actividad física practicada por los padres influye en la actividad física organizada que ponen en práctica sus hijos adolescentes (18).

Finalmente, al analizar el nivel de actividad física según edad y género de los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la I.E. PNP “José Héctor Rodríguez Trigos” al año 2015, se observa que, los alumnos que tienen 15 años presentan un nivel de actividad física mayor frente a los alumnos(as) que tienen 16 y 17 años. Esto nos llevaría a concluir que a menor edad los alumnos practican más actividad física, sin embargo, se muestran cifras que no son estadísticamente significativas, siendo $P = 0,232$. Además, respecto a la edad de los padres, encontramos una diferencia significativa, los padres entre los 40 a 49 años presentan un nivel alto de actividad física en comparación con padres de otras edades, siendo $P = 0,010$ índice estadísticamente significativo.

Respecto a la comparación entre grupos de edades en los escolares, no se encontraron diferencias significativas en el nivel de actividad física que estos realizan. Por el contrario, si analizamos los resultados en relación con el género, encontramos una leve diferencia de género en el nivel de práctica de actividad física en los alumnos(as) de 4to y 5to de secundaria de la I.E. PNP “José Héctor Rodríguez Trigos” al año 2015.

El género femenino presenta un nivel de actividad física mayor con un porcentaje promedio de 4,2% frente a los alumnos de género masculino del 4to y 5to grado de secundaria, con un valor P de 0,365, el cual no es estadísticamente significativo. Al mismo tiempo, al examinar el nivel de actividad física de los padres según su género, se evidencia un mayor nivel de actividad física de las madres frente a los padres, con un valor de P de 0,525, un índice estadísticamente no significativo.

Para Franco et al., (21), los varones son significativamente más activos que las mujeres, las cuales mantienen un nivel bajo de actividad física, aún más cuando los padres no son partícipes de practicar con ellas actividad física (23). Esto nos lleva a inferir que el análisis de los datos obtenidos con relación a la variable género es muy importante, puesto que, permite encontrar las causas en las cuales enfocarse para cambiar esta problemática, por ejemplo, en el estudio de Olivares et al., se describe que el 20% de las alumnas informaron que no hacen ningún tipo de AF semanal, mientras que en caso de los alumnos fue de 9%, además, en relación con la intensidad que se practica la actividad física entre moderada y suave las diferencias son mayores (20).

Incrementar la cultura de práctica de actividad física en escolares, requiere la participación de los padres, quienes son clave para que los estudiantes incrementen la frecuencia de actividad física regular, con nivel de intensidad cada vez mayor.

La correlación encontrada entre la actividad física de padres e hijos es similar a otros estudios realizados, siendo de tipo moderada alta, por lo que se recomienda incentivar con mayor fuerza la actividad física en padres ya que representan un modelo a seguir para los hijos.

Correspondencia:

Shiori Yolanda Tanohuye Mitzuno

Correo electrónico: shiori.tanohuye@upch.pe

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación y Ciencia; 2005; p7.
2. OMS. Actividad Física. Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2020.
3. Ros J. Actividad física + Salud. Hacia un estilo de vida activo. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. Consejería de Sanidad. Dirección general de Salud Pública.
4. OMS. Inactividad física: un problema de salud pública mundial. Organización Mundial de la Salud: 2018.
5. OPS/OMS. Organización Panamericana de la Salud – Perú: 71ª Asamblea Mundial de la Salud. Ginebra; 2018.
6. Ministerio de salud del Perú. Red nacional para la promoción de actividad física. Actívate Perú. Actividad física; 2013.
7. International Physical Activity Questionnaire IPAQ. Downloadable questionnaires. USA Spanish version translated 3/2003 - SHORT LAST 7 DAYS SELF-ADMINISTERED version of the IPAQ – Revised; 2002.
8. International Physical Activity Questionnaire IPAQ. IPAQ scoring protocol; 2016.
9. International Physical Activity Questionnaire Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), 2005.
10. Melogno C. Familia y sociedad. Montevideo: Sindicato Médico del Uruguay; 2018.
11. Trost SG, Sallis JF, Pate RR, Freedson PS, Taylor WC, Dowda M. Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *Am J Prev Med*

- 2003, 25:277-282.
12. Amenabar B, Sistiaga, García E. Revisión de los distintos aspectos de la influencia de los padres y las madres en la práctica de la actividad física y el deporte. *Educación física y deporte*. 3er trimestre; 2008.
 13. Merino B, Gonzales E. *Actividad física y salud. Guía para padres y madres*. Ministerio de sanidad y consumo. 1999.
 14. Ríos P, Darío I. Rol del fisioterapeuta en la prescripción del ejercicio. *Archivos de Medicina (Col)*, 2014, vol. 14,n.1, pp. 129-143
 15. CTMP. Colegio Tecnólogo Médico del Perú. *Terapia física y rehabilitación*. 2020.
 16. WCPT World Confederation for physical therapy. *¿Qué es la fisioterapia?* 2016. Londres, Reino unido.
 17. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. 2010. *Metodología de la investigación (quinta edición ed.)*.(J. Mares chacón, ed.) México, México DF.
 18. Marqués A. Relación entre la actividad física de los adolescentes y la de madres/padres. *Revista de psicología del deporte*. 2017; 26(1):145-156.
 19. Nuviala A. Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: la influencia de los padres. *Retos: Nueva tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2003; 6(1):13-20.
 20. Olivares, P., Cossio, M., Gomez, R., Almonacid, A., & García, J. Influencia de los padres y los profesores de Educación Física en la actividad física. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2015;113-120.
 21. Franco, D., De la Cruz, E., & Feu, S. La Influencia De Los Padres E Iguales En La Realización De Actividad Físico-Deportiva De Los Escolares De Educación Primaria. *Revista de Ciencias del Deporte*, 2017; 263-272.
 22. Grao A, Loureiro N, Fernández A, Mota J. Influencia de padres y amigos sobre la actividad física de tiempo libre en estudiantes españoles de 12-16 años: diferencias por sexo e intensidad. *Nutr Hosp* 2016; 33(4):0212-1611.
 23. Álvarez, A., Ramírez, F., Ortiz, A., & Martínez, L. Niveles De Actividad Física En Mujeres Adolescentes En Puerto Rico: *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 2013;1-12.

Recibido: 24/06/2021 Aceptado: 14/10/2021
--