

# Análisis y medidas para combatir el sedentarismo en la E.S.O. mediante la actividad física. Estudio en alumnos de 3º e.s.o. en el Colegio Santa Rita de Palencia

**Autores:** Liedo Lorenzo, Alfredo (Licenciado en ciencias de la actividad física y deporte, diplomado en magisterio, máster en secundaria, Profesor Educación Física de secundaria y primaria); González Estébanez, Víctor (Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Readaptador físico-deportivo en Villarreal Club de Fútbol SAD); Alvaro Muñoz, David (Licenciado en ciencias de la actividad física y deporte).

**Público:** Profesores de Educación Física. **Materia:** Educación Física. **Idioma:** Español.

**Título:** análisis y medidas para combatir el sedentarismo en la E.S.O. mediante la actividad física. Estudio en alumnos de 3º e.s.o. en el Colegio Santa Rita de Palencia.

## Resumen

El objetivo es estudiar y analizar desde un marco teórico los problemas y antecedentes relacionados con el sedentarismo, en la etapa de secundaria (12-16 años), y mediante el instrumento de un cuestionario de actividad física y salud de Álvarez del Palacio, E. y Robles Tascón, J.A. (2003), obtener datos concretos en alumnos de 3º E.S.O. del Colegio Santa Rita de Palencia. El cuestionario se divide en 10 bloques, obteniendo unos resultados de cada uno de ellos. La muestra final fué de 52 alumnos.

**Palabras clave:** sedentarismo, medidas, actividad física, salud, alimentación.

**Title:** Analysis and measures to attack the sedentarismo in the E.S.O. by means of the physical activity. Study in 3º E.S.O. students in the Santa Rita School of Palencia.

## Abstract

The objective is to study and analyze from a theoretical framework the problems and antecedents related to the physical inactivity, in the secondary stage (12-16 years), and through of the instrument of a questionnaire of physical activity and health by Álvarez del Palacio, E. And Robles Tascón, JA (2003), to obtain concrete data in students of 3rd E.S.O. Of the Colegio Santa Rita de Palencia. The questionnaire is divided into 10 items, obtaining results from each of them. The final sample was 52 students.

**Keywords:** physical inactivity, measures, physical activity, health, diet.

Recibido 2016-12-05; Aceptado 2017-01-09; Publicado 2017-01-25; Código PD: 079021

## 1. INTRODUCCIÓN

El artículo que a continuación mostramos, titulado *Análisis y medidas para combatir el sedentarismo en la E.S.O. mediante la actividad física*, destacando una primera parte relacionado con los antecedentes, el punto de inflexión que nos sugiere ésta investigación es el gran problema existente en la actualidad sobre los índices de sedentarismo a nivel escolar en las diferentes etapas, en nuestro caso en la etapa de educación secundaria, y el aumento considerable día a día de forma notable del mismo.

Conviene destacar, sobre las generaciones actuales de la franja de edad de la que vamos a trabajar (entre 12 y 16 años), es la dejadez que muestran hacia una práctica habitual rutinaria de actividad física, deportiva, y de ocio, en general, sustituyéndose por las nuevas tendencias mayormente de carácter digital.

Para incidir más en la justificación de dicho proyecto, si nos fijamos en la Constitución Española, y lo que trata en ella, que podemos relacionar, según Guerra (2005), podemos leer lo siguiente:

*“Capítulo II, Art. 43.3: Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio” (p. 52-53).*

Algunas de las definiciones de sedentarismo, como la OMS, citado por Erdociáin, Solís e Isa (2002), explica el sedentarismo como una falta de actividad física regular definida en que una persona es sedentaria cuando realiza menos

de 30 minutos de actividad física en al menos 3 días por semana, con posibles riesgos asociados.

Según Chillón (2002), algunos de los factores que incrementan una población de índole sedentaria, lo componen tanto la mecanización, como la automatización de los medios de utilización diaria, y el excesivo empleo del tiempo de ocio en actividades de carácter sedentario.

La evidencia de todos estos posibles beneficios mediante el ejercicio físico, tratada en numerosas revisiones, artículos y otro tipo de documentos, ha provocado que en los últimos años se den con asiduidad diversas iniciativas, tanto de ámbito público como privado, con el objetivo de sensibilizar a la población sobre la forma de modificar el estilo de vida por costumbres más saludables, dejando lugar, a nuestro proyecto, a tomar medidas y analizar estas iniciativas ya presentes, de forma que podamos combatir el sedentarismo en la etapa de Educación Secundaria.

Por ejemplo, ya hace unos años, en España, se comenzaba a investigar sobre la actividad física y su relación con la salud, aunque bien es cierto, que hasta hace apenas pocos años, no se relacionaba con la adolescencia. Algunos de estos estudios, a su vez revisados por dichos autores, son los siguientes:

- García Ferrando (1993 y 1997), investigó sobre los patrones generales de ocio y actividades deportivas en la juventud, y más tarde sobre el ocio y las actividades deportivas en la población general con una breve referencia a los jóvenes.
- Por otra parte, Mendoza et al (1988 y 1994), trata en diversos estudios el nivel general de la salud de los niños y adolescentes escolares con poca importancia en la actividad física.

Demostrando que las investigaciones recientes, ofrecen resultados cuanto menos llamativos, y a su vez alarmantes, tomando mayor fuerza la necesidad de educar en el deporte- salud, terminando este apartado con lo que nos define Mokdad, citado por Muros et al (2009), que define el concepto de la siguiente forma:

*“Estilo de vida sedentario es un factor principal de riesgo de numerosas enfermedades, y que en muy pocos años, adelantará al tabaco como la principal causa evitable de muerte.*

Gran importancia tiene que la Educación Física esté incluida en el currículum, ya que uno de los medios posibles a la vez que eficaces, es conseguir mediante la organización y estructura educativa, hacer partícipes mediante un proceso de enseñanza- aprendizaje, de las mejoras a nivel de salud producidas por la actividad y el ejercicio físico, tal y como podemos extraer de Tercedor (1998), en la que destaca que la inclusión de la Educación Física en el currículum, convierta el tema del sedentarismo, sus causas y problemas, en un tema actual y de gran interés, de especial atención para el sistema educativo, como medio para prevenirlo y tratarlo, por su cercanía hacia este colectivo a tratar, como son los alumnos de secundaria.

Para hacernos una idea, sobre los resultados que obtendremos posteriormente sobre los alumnos encuestados, podemos observar algunos datos de interés obtenidos por diferentes autores, como por ejemplo Tercedor et al (2007), en el que expresa que un 59,2% del alumnado realiza actividad física; García Ferrando (1997), ya refleja que en torno a un 66% de los alumnos practican de forma regular y con cierta rutina alguna actividad física, por lo que podemos ver como en un período con una diferencia de diez años, en estudios similares, los porcentajes descienden considerablemente, aunque dichos estudios y sus resultados, en la mayoría de ocasiones, son realizados sobre un grupo de sujetos concretos, siendo difícil, comparar y obtener datos del conjunto de la población.

Diferentes programas persiguen la disminución del sedentarismo, como exponemos a continuación, ya sean de ámbito público o privado:

- Estrategia NAOS: dicho programa del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, en 2005, se puso en funcionamiento la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), exactamente desde el Ministerio de Sanidad y Consumo, buscando alcanzar el objetivo principal de sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud, y de impulsar todas las iniciativas que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y los jóvenes, adopten hábitos de vida saludables, principalmente a través de una alimentación saludable y de la práctica regular de actividad física.
- Programa PERSEO: centrándose en la adquisición de hábitos saludables en cuanto a alimentación, estimular la práctica regular de actividad física entre los escolares, mediante una serie de intervenciones en diferentes centros escolares, a alumnos comprendidos entre 6 y 10 años. Tras la primera evaluación del Programa, queda demostrado que es más eficiente la prevención que tan sólo el tratamiento, se centra en aumentar el consumo de frutas y

verduras, reducir la ingesta de grasas, aumentar los niveles de actividad física y reducir el sedentarismo tanto en el colegio como fuera del mismo.

- Programa THAO: Es un programa a favor de la salud Infantil, desarrollado por la Fundación Thao, que aporta una respuesta al problema de la obesidad infantil, porque pretende prevenirla, actuando directamente en los municipios, sobre el entorno de los niños. Se dirige especialmente a los niños y niñas de 3 a 12 años, y por consiguiente a las familias también, basado en 3 ejes: acciones, evaluación y comunicación, contando entre otros con los siguientes objetivos: promover hábitos de alimentación saludables, estimular en los niños el hábito de la actividad física y realizar una evaluación regular.

Vemos como es un programa muy bien estructurado, y con buenas medidas, observado en el Colegio Santa Rita, donde llevamos a cabo el estudio que analizaremos posteriormente, pero que a pesar de estar centrado en el problema de la obesidad, no abarca la etapa de Educación Secundaria, que es lo que buscamos plantear.

Una vez, analizadas, todas las propuestas escogidas, nos damos cuenta, que a nivel escolar en relación a la etapa de educación primaria, si que hay diversas intervenciones, pero que no tienen continuidad en siguientes etapas, de igual o mayor importancia que la anterior, ya que se rompen todas estas rutinas, por lo tanto, creo que debemos incidir en esta franja de edad, a la hora de conseguir inculcar hábitos regulados de actividad física, en nuestro caso en alumnos entre los 12 y 16 años.

Un primer factor condicionante, son las influencias externas que el alumno recibe, por un lado de tipo familiar, ya que la familia en estas edades es un agente socializador, de forma que, sus vínculos familiares, determinarán en diversos momentos a la hora de tomar decisiones, o en nuestro caso, elegir entre la práctica de actividad física por ejemplo u otras posibilidades. Más adelante, en el período de desarrollo de dichos sujetos, comenzarán a tener otros enlaces a nivel de socialización, como son el contexto educativo (profesores, alumnos, escuela, etc), o su grupo de amigos, de forma que aunque la familia siga teniendo influencia, quedará por momentos relevada a un segundo plano.

Del Valle et al (2002), nos muestra todo lo mencionado anteriormente, en el que los adolescentes, a la hora de tomar una decisión sobre la práctica de actividad física, tiene como factor más determinante para su elección, en los ya citados, como amigos, familia, escuela, etc.

Sobre la influencia de los padres, aunque esta es muy buena y de gran valor sobre sus hijos, lo que resulta extraño, es lo que Muviala et al (2003), destacan, que a pesar de dicha influencia, solo en un porcentaje inferior al 20%, los padres intervienen a la hora de que los alumnos de educación secundaria adopten la participación en algún tipo de actividad física, al contrario que en educación primaria, en el que el porcentaje oscila en torno al 35%.

Continuando con Del Valle et al (2002), muestra, como cuando los alumnos con amigos en una actividad física, participan hasta el 80% de los casos, y aquellos alumnos que buscan participar en una actividad física sin su grupo de iguales, apenas lo practican.

Si nos centramos en los factores o causas, que según los alumnos, excusan para no participar de forma regular en una actividad física, en primer lugar la falta de tiempo, pereza y desgana hacia el ejercicio físico, como nos muestra Chillón et al (2002), explicando también como existe una diferencia entre sexos, con una mayor participación de chicos, pese al intento en numerosas ocasiones de equiparar la participación entre sexos.

Por último, considero fundamental, mencionar el papel y la labor, que en nuestro caso, desempeña el profesor de Educación Física, para fomentar la adquisición de rutinas y hábitos saludables.

## 2. MARCO PRÁCTICO

Durante ese apartado, vamos a mostrar el estudio realizado en alumnos de 3º de la E.S.O. en el colegio Santa Rita de Palencia, como luego veremos, nos basamos en un cuestionario de salud y actividad física, en el que mostraremos los métodos, muestra, material y resultados, obteniendo nuestras propias conclusiones, de las que podríamos ampliar hacia una futura línea de investigación.

En primer lugar, debemos justificar la utilización como medio o instrumento para llevar a cabo el siguiente estudio, en este caso utilizaremos el cuestionario.

Tuero et al (2001), definen que el cuestionario debe ser considerado un instrumento o herramienta que permite llevar

a cabo la prescripción del ejercicio, fijar un perfil determinado de actividad física sobre una población, y como consecuencia la posibilidad de diseñar y crear programas de actividad física.

**Muestra:** Para la realización del estudio, se seleccionaron los dos cursos de 3º de E.S.O. del Colegio Santa Rita de Palencia, de forma no intencionada, es decir, por facilidades recibidas por parte de los tutores de ambos cursos y del respectivo profesor de Educación Física, por lo que decidimos que estos alumnos fuesen objeto del siguiente estudio.

Ambos cursos, conforman 52 alumnos a participar en el estudio, en los que la edad media se encuentra en 14 años y 4 meses, y está compuesto de 29 chicos y 23 chicas, viendo que el porcentaje de chicos es de 55,7% y el de chicas de 44,3%.

**Material y Método:** Para analizar la muestra mencionada anteriormente, utilizamos un cuestionario de Salud y Actividad Física, elaborado por Álvarez del Palacio, E. y Robles Tascón, J.A.(2003).

Dicho cuestionario, se divide en 10 bloques: alimentación, tiempo libre, tabaco, alcohol, actitud postural, higiene diaria y deportiva, valoración de la asignatura de Educación Física, práctica de actividad física y deporte, factores cognitivos y socio-afectivos respecto a la actividad física y el deporte, y por último percepción de tu estado de salud.

**Resultados:** como ya tratamos en apartados anteriores, para considerar una persona con un hábito o rutina saludable, en cuanto a la práctica de actividad física, es aquel sujeto que realiza algún tipo de actividad física al menos 3 días por semana.

Aclarado este aspecto, en el bloque 8, que trata la práctica de actividad física y deporte, nos encontramos que si dividimos los sujetos activos (al menos realizan práctica deportiva o física 3 días por semana), de los inactivos (menos de 3 días), nos damos cuenta que un 43% de los sujetos son activos por un 57% de sujetos inactivos, observando ya una preocupación importante por este resultado.

Otro detalle importante a mencionar, es que de los sujetos inactivos, un 22% no realizan actividad alguna, mientras que un 78%, las realizan 1-2 días por semana.

Si nos fijamos en la valoración de actividad física o deportiva, en función del sexo, nos encontramos que del 43% de sujetos activos, un 67% son chicos y un 33% son chicas, mientras que del 57% de sujetos inactivos, un 46% son chicos y un 44% son chicas.

Por último antes de pasar a las discusiones del estudio, es conveniente mostrar que en el bloque 3 sobre tabaco, un 34% de los sujetos fuman diariamente, lo que es un resultado bastante alarmante.

### 3. DISCUSIÓN SOBRE LOS RESULTADOS:

I. Tabaco y alcohol: en primer lugar, ya es sorprendente, que realizando un estudio en alumnos de 3º de la E.S.O., uno de los puntos a concluir es sobre el consumo de alcohol y tabaco, tratándose de sujetos por debajo de los 15 años.

Sobre el tabaco, un 34% de los sujetos objetos del estudio, fuman diariamente, en relación al alcohol, donde encontramos que un 81% de los alumnos han probado el alcohol, al menos en alguna ocasión, y que un 48% de los alumnos, suelen tomar alcohol 1-2 veces por semana.

Centrándonos en los sujetos activos (43%), sólo un 7% dicen fumar diariamente, y un 16% suelen beber 1-2 veces por semana.

II. Alimentación: simplemente destacar que en el consumo de frutas, uno de los objetivos que veíamos anteriormente del Programa THAO, sólo un 11% de los sujetos, muestran que consumen tres o más piezas de fruta diariamente, y un 27% dicen no comer ninguna pieza diaria.

III. Tiempo Libre: es llamativo, que el 47% de los sujetos ven la televisión entre 1 y 3 horas al día, de forma que es una de las ocupaciones principales en el tiempo libre, teniendo en cuenta que entre el colegio y las horas de sueño, se van un alto porcentaje de horas diaria. Como es lógico este porcentaje, es mucho más significativo en los alumnos inactivos.

Respecto al uso de videoconsolas y ordenadores, nos encontramos que un 4% juega más de 3 horas, un 3% no juega nada, un 12% entre 1 y 3 horas, y 81% menos de una hora, por lo que es menos llamativo que las horas pasadas delante de un televisor.

IV. Valoración de la asignatura de Educación Física: como hemos venido tratando a lo largo de este proyecto, la

importancia de la motivación, que la Educación Física como asignatura reporte al alumno, resultará fundamental a la hora de adquirir dichas rutinas y hábitos saludables.

En nuestro caso, y de forma razonable, de los sujetos activos, el 71% de los alumnos, muestran mucho agrado por la asignatura, al igual que los sujetos inactivos, que un 64% dicen que les gusta bastante dicha materia, por lo que nos debemos plantear, donde se encuentra el fallo, para que fuera del ámbito educativo, no tenga continuidad, este gusto por la educación física, con la práctica habitual de la misma.

V. Práctica de actividad física o deportiva: debemos recalcar los resultados obtenidos dentro de este bloque, ya detallados anteriormente, en el que un 43% de los sujetos son activos, por un 57% de sujetos inactivos.

Un aspecto que me llama bastante la atención, es que la mayoría de los alumnos, viven en una zona cercana al colegio, y un 48% de los sujetos utilizan la opción de coche (llevados por sus padres), moto o utilizando el transporte público, cuando el trayecto andando está entre 10-15 minutos.

Una vez analizados estos cinco puntos, nos vamos a disponer a realizar una breve comparación con diversas referencias bibliográficas.

En primer lugar, respecto al consumo de alcohol y tabaco, Rodríguez et al (2004), en sus estudios realizados, mostró que un 19% de los alumnos de E.S.O., con un consumo habitual de tabaco, con una media de inicio hacia su consumo en torno a los 13 años, por lo que observamos que en nuestro estudio un 34% fuman diariamente.

En relación al alcohol, dicho autor, muestra, que a la edad de 13 años, un 66,6% habían consumido dicha sustancia, comparando que en nuestro estudio, la edad de inicio o primer contacto es a los 13,7 años, en torno a lo citado por el autor.

Sobre el consumo de alcohol, en el que encontramos en el estudio, que un 16% beben alcohol 1-2 veces por semana, por debajo de los valores del estudio comparado, que se sitúan en torno al 72%.

Si comparamos los resultados que hacen referencia a la práctica de actividades física o deportivas por parte de los sujetos, podemos ver una gran relación entre nuestros resultados, en el que el 43% de sujetos activos, se encuentra cerca del 50% expresado por el ya citado Nuviala et al (2003), aunque algo más distante del también citado Del Valle et al (2002). Esto no quiere decir que sean buenos resultados, ya que nos encontramos con más sujetos inactivos que activos, debiendo buscar soluciones para mejorar estos porcentajes.

Por último, en relación a las causas de práctica o no, encontramos que en el estudio realizado, de los sujetos que practican actividad física (43%), un 65% la realizan por diversión, por el 91% de los sujetos estudiados por Nuviala et al (2003), llama la atención que apenas encontremos un porcentaje significativo mencionando como razón principal para la práctica la mejora de la salud, aunque es lógico en la franja de edad sobre la que realizamos el estudio.

Por el contrario, de los sujetos inactivos (57%), extraemos de nuestro estudio que las causas más frecuentes para no realizar práctica alguna, son la falta de tiempo en primer lugar, y la pereza y desgana en segundo lugar, con un 37% y un 30% respectivamente, lo que coincide al comparar con otros autores como Del Valle et al (2003) o Nuviala et al (2003), en el que como causa principal reflejan la falta de tiempo para no realizar actividad física o deportiva.

#### 4. CONCLUSIONES

En primer lugar, destacar que este trabajo llevado a cabo, no es más, que uno de los pasos previos que se deben realizar para buscar soluciones a los problemas planteados, y en especial a combatir el sedentarismo, y todos los aspectos que lo rodean, ya que como hemos visto anteriormente, es un problema en aumento de forma notable, y para el que se deben tomar medidas decisiones inmediatas, para intentar prevenir como primer paso, así como promocionar la realización de actividad física de forma habitual en la etapa de Educación Secundaria, ya que hemos visto los bajos niveles de actividad física o deportiva.

Contrastando como hemos realizado, las aportaciones de diversos programas llevados a cabo y sus análisis, así como las fuentes bibliográficas de autores y artículos contrastados, hacen que el objetivo principal, planteado al inicio de este proyecto, haya quedado completamente respaldado y apoyado, de forma que tanto a nivel personal como futuro docente, como a nivel del trabajo realizado, pueda ser de gran ayuda a la hora de conseguir inculcar hábitos y rutinas saludables hacia nuestros futuros alumnos.

Nos queda claro el problema existente actualmente, al ver los resultados sobre la falta de actividad física, ya que está fuera de lo normal que la mitad de los sujetos estudiados sean sujetos inactivos, unido todo ello, a otros efectos negativos, que agravan el problema del sedentarismo, como es la ingesta de sustancias como alcohol y tabaco, en elevados porcentajes, y en edades precoces.

Terminando con la promoción de hábitos saludables, lógicamente, decir que los docentes, deben realizar un trabajo vital para facilitar todo el proceso, ya que son un nexo importante y de atracción por parte de los alumnos, ya que sienten confianza, en este caso, por el profesor de Educación Física, por lo que debemos buscar esa motivación a nivel extraescolar mediante la escolar, aprovechando la figura del docente, y su influencia sobre el alumno.

Por lo tanto, estamos ante un grave problema, como es el sedentarismo, pero que aplicando las fórmulas adecuadas, sobre los sujetos comprendidos en edades de la etapa de Educación Secundaria, se puede conseguir modificar la balanza actual, en la que los sujetos inactivos predominan sobre los activos, con lo que en los años futuros hay un gran trabajo por hacer.

Nos damos cuenta, que aunque se lleven medidas, programas o estrategias, no son lo suficientemente eficaces, o la población sobre la que se aplica no está concienciada lo realmente necesario, ya que estas malas conductas de tipo sedentarias van en aumento.

Es necesario aplicar medidas de prevención ante otro tipo de iniciativas ya con mayor impacto, al igual que una mayor iniciativa tanto de las Federaciones Deportivas, independientemente del deporte, buscando atraer e inculcar rutinas deportivas, pero en muchas ocasiones dejando a un lado el tema de la competición, es decir mediante diversas jornadas deportivas u otro tipo de propuestas, así como de las empresas privadas, ya que tienen la capacidad, en muchas ocasiones, por el poder de las marcas, de atraer a muchos sujetos, por lo que sería un punto de partida ideal para conseguirlo.

•

## Bibliografía

- Álvarez del Palacio, E. y Robles Tascón, J.A. (2003). *Cuestionario de Salud y Actividad Física*. Universidad de León.
- Álvarez del Palacio, E. y Robles Tascón, J.A. (2003). *Proyecto de Investigación sobre Actividad Física y Hábitos Saludables*. Universidad de León.
- Chillón, P. et al. (2002). *Actividad Físico-deportiva en escolares adolescentes*. Retos. Nuevas Tendencias de la Educación Física, Deporte y Recreación, 1, 5-12.
- Del Valle, M. et al. (2002). *Estudio de la Actividad Física en alumnos de 3º y 4º curso de E.S.O. en la población de Puerto Real (Cádiz)*. Tavira: Revista de ciencias de la educación, 18, 63-76.
- Erdociaín, L. Solís, D. e Isa, R. *El Sedentarismo*. Rev. Argentina de A.F, recuperado el 12 de julio de 2011 de [www.rafaentina.com.ar/articulos/sedentarismo.pdf](http://www.rafaentina.com.ar/articulos/sedentarismo.pdf)
- García Ferrando, M. (1993): *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud. Madrid.
- García Ferrando (1997): *Los españoles y el deporte (1980-1995)*. Tirant lo Blanch. Valencia.
- Guerra, L.L. (2005). *Constitución Española*. Madrid: Tecnos.
- Mendoza, R., et al. (1988): *Los escolares y la salud. Estudio de los hábitos de los escolares españoles en relación con la salud*. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid.
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. *Estrategia NAOS*. Recuperado el 27 de julio de 2011 de [www.naos.aesan.mps.es/naosestrategia/](http://www.naos.aesan.mps.es/naosestrategia/)
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad y Ministerio de Educación. *Programa PERSEO*. Recuperado el 27 de julio de 2011 de <http://www.perseo.aesan.msps.es/>
- Nuviala, A. et al. (2003). *Tiempo libre, ocio y Actividad de Física en los adolescentes. La influencia de los padres*. Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 6, 13-20.
- Rodríguez, J. et al. (2004). *Relación entre Actividad Física y consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias perjudiciales para la salud en alumnos de E.S.O. del municipio de Avilés*. European Journal of Human Movement, 12, 46-69.
- Tercedor, P. et al. (1998). *La promoción de la Actividad Física orientada hacia la salud. Un camino por hacer*. Revista Motricidad, 4, 203-217.
- Tercedor, P. et al. (2007). *Incremento del consumo de tabaco y disminución del nivel de práctica de Actividad Física en adolescentes Españoles*. Estudio AVENA, Nutrición Hospitalaria, 22(1), 89-94.
- Tuero, C. et al. (2001). *El cuestionario como instrumento de valoración de la Actividad Física*. Apunts Educación Física y Deportes, 63, 54-61.