

## Barreras y facilitadores para la Práctica de Actividad Física durante el Tiempo Libre en Escolares: una Aproximación Cualitativa

María Martínez-Andrés<sup>1,2</sup>, Raquel Bartolomé-Guitierrez<sup>2,3</sup>,  
María Jesus Pardo-Guijarro<sup>1,3,4</sup>, Beatriz Rodriguez-Martín<sup>1,5</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Castilla-La Mancha, Centro de Estudios Sociosanitarios, España.

[María.MartinezAndres@uclm.es](mailto:María.MartinezAndres@uclm.es); [Beatriz.RMartin@uclm.es](mailto:Beatriz.RMartin@uclm.es); [Maríajesus.Pardo@uclm.es](mailto:Maríajesus.Pardo@uclm.es)

<sup>2</sup> Universidad de Castilla-La Mancha, Facultad de Enfermería de Albacete, España

<sup>3</sup> Universidad de Castilla-La Mancha, Departamento de Psicología. España. [Raquel.Bartolome@uclm.es](mailto:Raquel.Bartolome@uclm.es).

<sup>4</sup> Universidad de Castilla-La Mancha, Facultad de Educación de Cuenca, España.

<sup>5</sup> Universidad de Castilla-La Mancha, Facultad de Enfermería y Terapia Ocupacional de Talavera de la Reina, España.

**Resumen.** A pesar de los beneficios asociados a la actividad física (AF) durante el tiempo libre en escolares, encontramos una tendencia creciente de niños que no cumplen las recomendaciones de AF diaria. El objetivo de este estudio fue conocer los factores que influyen en la realización de AF en el tiempo libre por parte de los escolares, utilizando el modelo socioecológico como marco teórico. La recogida de datos se realizó a través de grupos focales y dibujos individuales en una muestra de 98 escolares de entre 8 y 11 años de seis colegios de Cuenca (España). De acuerdo con el modelo socioecológico, factores individuales (edad, sexo), relacionales (padres y amigos), de organización familiar y externos (seguridad y clima), influyeron en la elección de las actividades por parte de los escolares. Los resultados de este estudio muestran como elementos necesarios para el éxito de las estrategias encaminadas al fomento de la AF en escolares involucrar a los padres, adaptar la oferta de la AF a los gustos de los escolares y evitar la socialización de género en los deportes.

**Palabras clave:** Grupos focales, Niños, Tiempo libre, Actividad física, Barreras y facilitadores, Estudio cualitativo.

### Barriers and Facilitators for Physical Activity of Children during Free-time: a Qualitative Approach

**Abstract.** In spite of the benefits that school-children could have with practice physical activity (PA) during free-time, children do not reach the recommended amount of daily PA. The aim of the study was to understand the factors that influence children's PA in their free-time following the socio-ecological model as a theoretical framework. Data collect was conducted through focus groups and individual drawings in a sample of 98 children aged 8 to 11 years from six schools from Cuenca (Spain). According to the socio ecological model, individual factors (age, sex), relationship factors (parents and friends), family organization factors and environmental factors (safe and weather) influenced the choice of activities. Our results show as necessary elements to generate successful strategies to promote PA opportunities: to involve parents, to offer sports according with children's preferences and to prevent gender socialization in sports.

**Keywords:** Focus groups, Children, Free-time, Physical activity, Barriers and facilitators, Qualitative research.

## 1 Introducción

La práctica de actividad física (AF) durante la infancia está asociada con beneficios físicos, psicológicos y sociales (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2010; Janssen & Leblanc, 2010). Sabemos que las recomendaciones de AF en niños es de, al menos, 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa la mayoría de los días de la semana, manteniéndose a lo largo de la adolescencia hasta la edad adulta (Currie, Zanotti., Morgan, Currie, Looze, Roberts, & Otto, 2010; Janssen & Leblanc, 2010). Sin embargo, la prevalencia de niños que no alcanzan esas

recomendaciones está creciendo alarmantemente (Ekelund et al., 2010), siendo el aumento del tiempo de AF en niños un objetivo prioritario en muchos países.

El tiempo libre tras el colegio hasta la hora de la cena, ha sido identificado como un momento crítico del día para practicar AF (Beets, 2012; Weaver, Beets, Huberty, Freedman, Turner-McGrievy & Ward, 2015) y una oportunidad para que los niños elijan libremente las actividades a realizar (activas o no) (Stanley, Ridley, Olds, & Dollman, 2014). No obstante, se han descrito condicionantes físicos (instalaciones, seguridad, cercanía) y sociales (familia, amigos) que limitan las oportunidades para realizar AF (Stanley, Boshoff, & Dollman, 2013).

Por otra parte, diversas revisiones y meta-análisis han concluido que los resultados de los programas que buscan promocionar la AF fuera de la escuela son modestos e inconsistentes (Beets, Beighle, Erwin, & Huberty, 2009; Metcalf, Henley, & Wilkin, 2012; Salmon, Booth, Phongsavan, Murphy, & Timperio, 2007; van Sluijs, McMinn, & Griffin, 2007), siendo limitado el conocimiento sobre los factores que influyen en la AF durante ese tiempo. Además, la mayoría de estudios disponibles miden la AF que realizan los escolares en ese periodo (Atkin, Gorely, Biddle, Cavill, & Foster, 2011; Beets, Beighle, Erwin, & Huberty, 2009; Metcalf, Henley, & Wilkin, 2012) o analizan a través de cuestionarios las barreras o facilitadores para la práctica de la AF identificados por los adultos, pero no recaban las opiniones o percepciones de los propios niños (Darbyshire, 2005; Stanley, Boshoff, & Dollman, 2013).

Algunos estudios cualitativos han tratado de conocer los factores que afectan a la práctica de AF por parte de los niños (Carver, Timperio, & Crawford, 2008; McCormack, Rock, Toohey, & Hignell, 2010). Solo uno de ellos tiene como objetivo conocer los factores determinantes del juego activo de los niños después del colegio (Stanley, Boshoff, & Dollman, 2013), pero sin analizar las diferencias por género, a pesar de su importancia (Vilhjalmsson & Kristjansdottir, 2003), y ninguno de ellos en un país mediterráneo.

El objetivo del presente estudio fue conocer los factores que influyen en la realización de AF por parte de los escolares en su tiempo libre, utilizando el modelo socioecológico como marco teórico. Para dar respuesta a este objetivo se diseñó un estudio cualitativo que combinó dos técnicas de recogida de datos: grupos focales y dibujos individuales.

## 2 Métodos

### 2.1 Participantes

Este estudio forma parte del proyecto MOVI-2 (Martinez-Vizcaino, Sanchez-Lopez, Salcedo-Aguilar, Notario-Pacheco, Solera-Martinez, Moya-Martinez, & Rodriguez-Artalejo, 2012), una intervención de AF en escolares realizada en 20 colegios de la provincia de Cuenca (España) en el que participaron escolares de 8 a 11 años de 4º y 5º de Educación Primaria, y fue aprobado por el Comité Ético de Investigación Clínica del Hospital Virgen de la Luz de Cuenca (España).

Para el presente estudio invitamos a participar a una submuestra de escolares del proyecto MOVI-2 de diferentes niveles socioecómicos, de tres colegios urbanos y tres colegios rurales, todos ellos públicos, entre enero y abril de 2011 (Tabla 1). Se informó a los padres de los objetivos y métodos del mismo y se solicitó la firma del consentimiento informado. Todos los estudiantes quisieron participar en el estudio, menos dos niñas que sus padres no dieron su consentimiento para ser grabadas. El reclutamiento finalizó cuando se produjo la saturación de la información (Giacomini & Cook, 2000).

**Tabla 1.** Características sociodemográficas de los participantes.

	Niños	Niñas	Total
Zona urbana	28	36	64
Zona rural	8	26	34
Nivel Socioeconómico	Bajo		2.5%
	Medio		85%
	Alto		12.5%

## 2.2 Procedimiento

Se utilizaron dos técnicas cualitativas complementarias para la recogida de datos: análisis de dibujos (Morrow, 2001) y grupos focales (Taylor & Bogdan, 1984). Las sesiones comenzaban con una invitación a los niños a realizar un dibujo individual y continuaban con la realización de un grupo focal. Cada sesión fue conducida por dos investigadoras (moderadora y observadora) y fueron grabadas en audio y vídeo. Se realizaron 22 sesiones con una duración de 40 minutos, con cuatro o cinco participantes por sesión.

Cada sesión comenzó con una petición a los niños a que realizaran dibujos individuales, proponiéndoles dibujar durante un máximo de 20 minutos un mapa que incluyera todos los lugares a los que iban durante la semana (MCDougall, Schiller, & Darbyshire, 2004), con el objetivo de conocer los principales sitios donde iban y ayudar a verbalizar sus opiniones durante los grupos focales. A continuación, se realizaban los grupos focales con el apoyo de un guion de temas (Figura 1) y del mapa dibujado previamente por los escolares.



**Figura 1.** Guion de temas de los grupos focales.

## 2.3 Análisis

Tras el visionado y la transcripción de los grupos focales, tres especialistas en metodología cualitativa analizaron la información de manera independiente siguiendo tres pasos: 1) los datos fueron divididos en códigos, 2) esos códigos se agruparon en categorías y subcategorías, y 3) las categorías se organizaron en temas centrales. Posteriormente, los resultados fueron puestos en común y las discrepancias fueron consensuadas por los investigadores hasta llegar a un acuerdo. El análisis fue guiado por el método de comparación constante (Giacomini & Cook, 2000).

Como ayuda a la transcripción de los grupos focales se utilizó el Software F4, y para el análisis de los textos y los dibujos el Software Atlas.Ti 5.0.

Los grupos focales y los análisis de dibujos se utilizaron para triangular la información (Giacomini & Cook, 2000). De esta manera, se examinaron las correspondencias entre los discursos y los lugares que aparecían en los dibujos. En el caso de discrepancias, esas contribuciones discursivas no eran tenidas en cuenta.

### 3 Resultados

Siguiendo el modelo socioecológico encontramos cuatro niveles de influencia que explican los factores que influyen en la AF durante el tiempo libre, manifestadas por los escolares participantes (Figura 2).

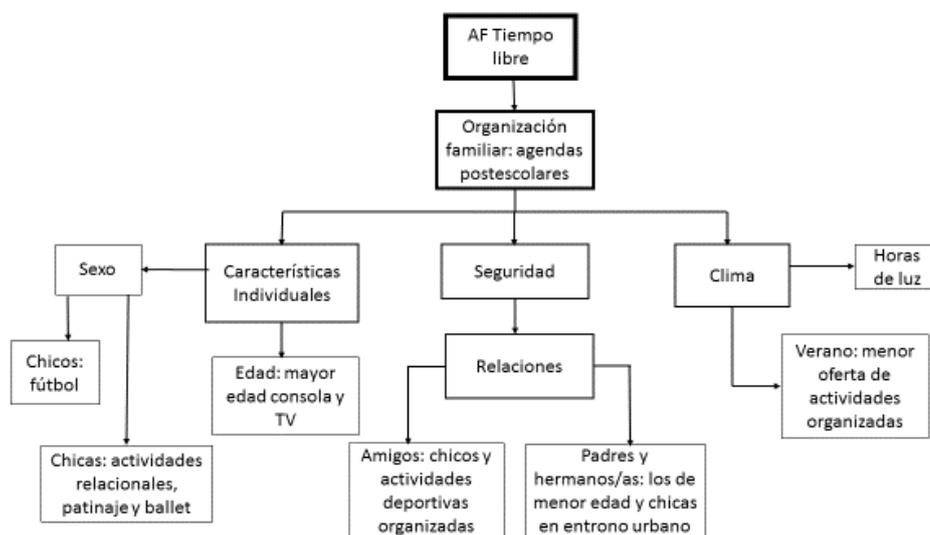


Figura 2. Diagrama de códigos.

#### 3.1 Características individuales de los participantes

Tanto los niños como las niñas presentaron marcadas diferencias en relación a sus preferencias personales sobre el tipo de actividades realizadas, así los niños eligieron juegos más activos, como el fútbol.

*“Los miércoles y viernes voy a futbol” (IP56. Chico, entorno rural).*

*“Cuando no estoy entrenando también juego al futbol” (IP427. Chico, entorno urbano).*

Las niñas preferían juegos simbólicos, manualidades o actividades relacionales. Apenas optaron por el deporte al no encontrarlo divertido y suponerles esfuerzo, eligiendo mayoritariamente actividades como el ballet o patinaje.

*“Yo hago manualidades y voy a patinaje” (IP415. Chica, entorno urbano).*

*“Con mi hermana juego a profesoras” (IP129. Chica, entorno rural).*

*“Yo iba a natación y a gimnasia rítmica y me quité porque no me gustaba, tenía que esforzarme mucho” (IP529. Chica, entorno urbano).*

*“Yo dejé de hacer ballet y natación, porque me aburría y era un rollo” (IP482. Chica, entorno urbano).*

Además, observamos que los niños y niñas de mayor edad preferían jugar con la videoconsola y ver la televisión (TV) en su tiempo libre.

*“A mí me gusta mucho ver la TV” (IP539. Chico, entorno urbano).*

*“Prefiero jugar a la Wii®” (IP118. Chica, entorno rural).*

### 3.2 Microsistema: padres, hermanos y amigos

Observamos que los participantes compartían los juegos con sus padres y hermanos y hermanas, pero no con las madres. Además, parte de los participantes solo realizaban actividades lúdicas con sus padres en los periodos vacacionales.

*“Con mi hermano y mi padre voy con la bici o con el patinete” (IP717. Chico, entorno urbano).*

*“Yo es que no hago mucho con mis padres” (IP694. Chica, entorno urbano).*

Conforme aumenta la edad y tienen permiso para salir solos a la calle, los niños dejaban de compartir juegos y actividades lúdicas con la familia, para pasar a hacerlas solo con sus amigos. Las actividades deportivas organizadas se compartían con los iguales y su elección dependía de que sus amigos también participaran en ellas.

*“Jugamos (mis amigos y yo) al fútbol en el parque S.J.” (IP739. Chico, entorno urbano).*

*“Dejé de nadar porque no había amigas mías” (IP497. Chica, entorno urbano).*

### 3.3 Mesosistema: tiempos y agenda extraescolar

De lunes a viernes los escolares apenas disponían de tiempo libre y oportunidades para actividades lúdicas espontáneas, y se reducían a ver la TV o jugar a la videoconsola. A medida que los niños pasaban de curso también aumentaba el número y complejidad de las tareas del colegio, lo que les llevaba a abandonar alguna de las actividades organizadas, especialmente las deportivas, reduciendo aún más tanto el tiempo de AF como de juego lúdico. Además, la escasa oferta de actividades organizadas en las zonas rurales reducía la participación de los niños en actividades deportivas, siendo sustituido por mayor tiempo en el parque. El parque fue un elemento central de los dibujos (Figuras 3 y 4), tanto de los escolares de la zona urbana como de los de la rural, a pesar de que los primeros manifestaron no poder ir al parque en su tiempo libre debido a la cantidad de actividades programadas que tenían.

*“Los lunes inglés, los martes primero violín y luego manualidades, los miércoles música y patinaje, los jueves MOVI (programa de AF) y manualidades, y los viernes música y ballet” (IP634. Chica, entorno urbano).*

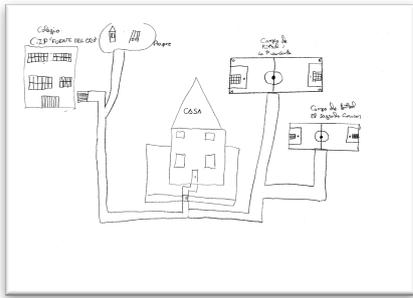
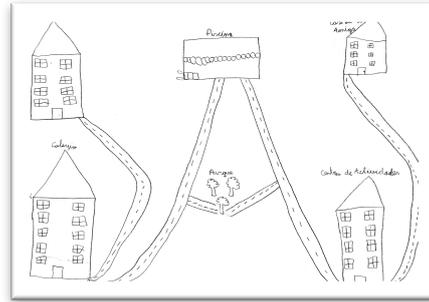
*“Los martes y los jueves veo la tele, hago los deberes, meriendo, ver la tele y jugar a la Nintendo” (IP734. Chico, entorno urbano).*

*“La mayoría del tiempo estoy más en el ordenador que en la tele” (IP883. Chica, entorno rural).*

*“Niña: antes hacía gimnasia y baile. Entrevistadora: ¿por qué ya no lo haces? Niña: porque ya con tantas actividades no me da tiempo a hacer los deberes” (IP628. Chica, entorno urbano).*

*“Hacía fútbol, informática y MOVI (programa de AF), pero como me vine a (nombre del pueblo) ya no las puedo hacer” (IP112. Chico, entorno rural).*

*“Entrevistadora: ¿a qué sitios vais después de salir del cole? Todos: ¡¡Al parque!!” (GF22. Mixto, entorno rural).*

**Figura 3.** IP722. Chico, entorno urbano**Figura 4.** IP499. Chica, entorno urbano.

### 3.4 Exosistema: falta de seguridad y clima

Las actividades espontáneas con amigos estaban limitadas por la falta de seguridad percibida por parte de los padres y por el clima. Así, encontramos que en el caso de los niños más pequeños, no se les permitía salir a la calle sin la supervisión de un adulto. Además, observamos que esta supervisión se mantenía en el caso de las niñas mayores, pero no en los niños de mayor edad. Por otra parte, tanto en zonas rurales como en el caso de niños y niñas que residían en urbanizaciones privadas con zonas comunes, los participantes manifestaban pasar más tiempo en la calle o en las zonas comunes, respectivamente, al permitirselo sus padres.

*“Voy al campo de fútbol a jugar con unos chicos” (IP66. Chico, entorno rural).*

*“Tengo un montón de amigos en la urbanización y...entonces... pues nos bajamos ahí con la bicicleta y eso” (IP734. Chico, entorno urbano).*

*“Entrevistadora: ¿salís a la calle? Niña: es que vivo en Carretería (centro de la ciudad) y no nos dejan nuestros padres salir por ahí” (IP719. Chica, entorno urbano).*

*“Entrevistadora: ¿podéis salir solos a la calle? Niña: yo sí. Niño: yo también a por el pan o cuando voy a casa de mi abuela” (IP54 y 56. Chica y chico, entorno rural).*

El clima y las horas de luz influyeron también en la realización de AF por parte de los escolares participantes. Así, observamos que en verano y primavera los escolares pasaban más tiempo en la calle o realizando juegos más activos. Además, en verano los participantes manifestaban tener más tiempo libre al no haber colegio y disminuir la oferta de actividades extraescolares.

*“Yo juego más en verano porque ahora con las actividades... no tengo mucho tiempo” (IP466. Chico, entorno urbano).*

*“La bici cuando más la utilizo es en verano” (IP615. Chica, entorno rural).*

## 4 Discusión

Nuestros resultados muestran que factores individuales, como el sexo y edad, factores relacionales, como el grupo de amigos, y factores de organización familiar influyen en la AF realizada durante el tiempo libre por los escolares de 8 a 11 años participantes, siendo la organización de la vida familiar la categoría central del análisis.

Los resultados de este estudio siguen la línea de estudios previos que apuntan la predominancia del carácter sedentario y formativo de la mayoría de las actividades realizadas por los escolares durante su tiempo libre (Engelen, Bundy, Bauman, Naughton, Wyver, & Baur, 2015; Stanley, Boshoff, & Dollman, 2013). Así, nuestros resultados muestran como de lunes a viernes los niños cumplen con

una jornada escolar que se extiende más allá de la propia escuela, ya que en su tiempo libre deben hacer tareas y actividades organizadas por los padres. En este contexto, la AF se limita, en general, a la participación en actividades deportivas organizadas. Además, como ya ha sido descrito en otros estudios, observamos que a medida que aumenta la edad de los niños sus actividades se vuelven más sedentarias (Arundell, Ridgers, Veitch, Salmon, Hinkley, & Timperio, 2013). A pesar de la falta de tiempo libre lúdico no organizado, en los dibujos de los participantes el parque aparece como una figura importante, en la mayoría de las ocasiones central, reflejando la importancia que para los participantes tiene este espacio para el juego aunque no sea uno de los espacios predominantes en su actividad diaria.

Además, al igual que en otros estudios previos, nuestros hallazgos confirman que la falta de seguridad percibida por los padres dificulta que los escolares sean activos a través de juegos no organizados, al no permitirles salir a la calle solos (Tremblay, LeBlanc, Kho, Saunders, Larouche, Colley, & Connor Gorber, 2011). Este hecho hace que los niños pasen su tiempo libre en casa, lo que fomenta que decidan emplear su tiempo libre jugando a las videoconsolas o viendo la TV, lo que se asocia con peor composición corporal, peor estado físico, menor autoestima y conductas socializadoras, y niveles más bajos de rendimiento académico (Tremblay, LeBlanc, Kho, Saunders, Larouche, Colley, & Connor Gorber, 2011).

Como en otros estudios (García Bengoechea, Sabiston, Ahmed, & Farnoush, 2013; Hardy, O'Hara, Rogers, St George, & Bauman, 2014), nuestros resultados muestran que la AF se limita a la participación de niños y niñas en actividades deportivas organizadas. La influencia de los padres propicia este hecho, ya que los padres suelen primar las actividades académicas frente a las físicas al organizar la agenda de sus hijos, quizá porque consideran que ya hacen suficiente AF en la escuela (Bentley, Goodred, Jago, Sebire, Lucas, Fox, & Turner, 2012) o porque desconocen los beneficios de la AF y sus implicaciones para la salud de sus hijos.

Aunque niños y niñas comparten la falta de tiempo y de oportunidades para la AF, especialmente no organizada. Los resultados de este estudio muestran una tendencia mayor a practicar actividades sedentarias en el caso de las niñas (García Bengoechea, Sabiston, Ahmed, & Farnoush, 2013). La preferencia de las niñas a realizar actividades más sedentarias coincide también con estudios previos (Trost, Pate, Sallis, Freedson, Taylor, Dowda, & Sirard, 2002). En este sentido y tal y como ha sido apuntado en jóvenes, los resultados de este estudio indican que el problema no solo está en el interés o falta del mismo de las niñas hacia el deporte o la AF, sino en la falta de oportunidad y de adaptación de dichas actividades a los gustos y preferencias de las niñas (WSF, 2013). Esta falta de oportunidad se manifiesta especialmente en el entorno rural, donde las niñas tienen menor oferta de actividades deportivas que en el entorno urbano (Eime, Payne, Casey, & Harvey, 2010). Así mismo, observamos que la tendencia al sedentarismo y la falta de oportunidades encontrada en el caso de las niñas son potenciados por una socialización de género que transmite que el deporte y la AF son cosas de chicos (Slater & Tiggemann, 2010). Además, las niñas tienen menos oportunidades de jugar fuera de casa y de practicar AF no organizada (Arundell, Ridgers, Veitch, Salmon, Hinkley, & Timperio, 2013), ya que tienen más restricciones impuestas por los padres para salir a la calle con sus amigas (Stanley, Ridley, & Dollman, 2012), observando, en la mayoría de los casos, la limitación de su ocio compartido con amigas al espacio privado y bajo control de los adultos.

Entre las fortalezas del estudio está el uso de dos técnicas cualitativas (dibujos individuales y grupos focales), lo que permitió reunir información más completa y fiable, así como diferentes niveles de profundidad para responder al objetivo del estudio desde la perspectiva de los propios niños. Además, el empleo de los métodos de triangulación (de recogida de datos, de investigadores, de participantes y niveles de codificación) facilitaron el enriquecimiento del análisis y la fiabilidad de los resultados (Giacomini & Cook, 2000). También cabe señalar que no se encontraron discrepancias entre los discursos de los participantes y sus dibujos.

Entre las limitaciones del estudio está la edad de los participantes, de 8 a 11 años, que añadió complejidad al diseño y al análisis; no obstante, la triangulación fue usada para mitigar esas limitaciones (Giacomini & Cook, 2000). Además, las visiones en el estudio son únicamente de los escolares participantes en el programa de AF MOVIE2, y pueden diferir de las percepciones de aquellos niños que no formen parte de una intervención de promoción de la AF en el entorno escolar. En futuros estudios se debería indagar los factores que emergen de los discursos de escolares que no participen en estudios que tengan entre sus objetivos el fomento de la AF.

#### 4.1 Conclusiones

Nuestros resultados ponen de manifiesto que en el entorno mediterráneo, al igual que en otros países occidentales, los escolares disponen de pocas oportunidades para la realización de AF en su tiempo libre, estando especialmente limitada la AF espontánea y lúdica al aire libre en el entorno urbano, a pesar de ser conceptualizada como fundamental por los participantes debido al peso que le otorgan en sus dibujos. La primacía que los padres otorgan a la formación es clave para la organización de una agenda que mantiene ocupados, pero inactivos a los escolares. Además, la percepción de inseguridad por parte de los padres reduce aún más las oportunidades para realizar AF durante el tiempo libre, especialmente en el caso de los niños y niñas de menor edad y en el caso de las niñas de todas las edades en el entorno urbano.

Los resultados de este estudio ofrecen información relevante para mejorar las intervenciones encaminadas a aumentar los niveles de AF de los escolares y conseguir que estos sigan las recomendaciones diarias de AF. En este sentido, los hallazgos muestran que las actividades de promoción de la AF en escolares deben sensibilizar a los padres sobre la importancia de la AF para el desarrollo sano de sus hijos. Además, es necesario mantener la motivación de los niños para hacer AF, intentando adecuar las actividades al interés central de ambos sexos, que es pasarlo bien con sus amigos. Finalmente, se hace patente la necesidad de aplicar políticas que proporcionen una oferta de deportes en el entorno rural, por un lado, y la promoción igualitaria del deporte, por otro.

**Agradecimientos.** Este estudio fue financiado por los proyectos PII109-0259-9898 y POII10-0208-5325 de la Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Comunidades de Castilla- La Mancha, y por el FIS (número PI081297). Damos las gracias a los colegios participantes, a su profesorado, a los niños y a sus familias por su entusiasta participación en el proyecto.

#### Referencias

- Arundell, L., Ridgers, N. D., Veitch, J., Salmon, J., Hinkley, T., & Timperio, A. (2013). 5-year changes in afterschool physical activity and sedentary behavior. *Am J Prev Med, 44*(6), 605–611.
- Atkin, A. J., Gorely, T., Biddle, S. J. H., Cavill, N., & Foster, C. (2011). Interventions to promote physical activity in young people conducted in the hours immediately after school: a systematic review. *International Journal of Behavioral Medicine, 18*(3), 176–87.
- Beets, M. W. (2012). Enhancing the Translation of Physical Activity Interventions in Afterschool Programs. *American Journal of Lifestyle Medicine, 6*(4), 328–341.
- Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H. E., & Huberty, J. L. (2009). After-school program impact on physical activity and fitness: a meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine, 36*(6),

527–37.

- Bentley, G. F., Goodred, J. K., Jago, R., Sebire, S. J., Lucas, P. J., Fox, K. R., & Turner, K. M. (2012). Parents' views on child physical activity and their implications for physical activity parenting interventions: a qualitative study. *BMC Pediatr*, *12*, 180.
- Carver, A., Timperio, A., & Crawford, D. (2008). Playing it safe: the influence of neighbourhood safety on children's physical activity. A review. *Health Place*, *14*(2), 217–227.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., Looze, M. De, Roberts, C., & Otto, R. F. (2010). Social determinants of health and well-being among young people Key findings from the Health Behaviour in School-aged Children ( HBSC ) study : international report from the 2009 / 2010 survey Key findings Adolescence : an age of opportunity, 1–7.
- Darbyshire, P. (2005). Multiple methods in qualitative research with children: more insight or just more? *Qualitative Research*, *5*(4), 417–436.
- Eime, R. M., Payne, W. R., Casey, M. M., & Harvey, J. T. (2010). Transition in participation in sport and unstructured physical activity for rural living adolescent girls. *Health Educ Res*, *25*(2), 282–293.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2010). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act*, *10*, 98.
- Ekelund, U., Gorely, T., Griffiths, M., Jago, R., Raats, M., Salmon, J., & Vicente-Rodriguez, G. (2010). *Sedentary Behaviour and Obesity: Review of the Current Scientific Evidence*. London, UK: Department of Health.
- Engelen, L., Bundy, A. C., Bauman, A., Naughton, G., Wyver, S., & Baur, L. (2015). Young children's after-school activities - there's more to it than screen time: a cross-sectional study of young primary school children. *J Phys Act Health*, *12*(1), 8–12.
- Garcia Bengoechea, E., Sabiston, C. M., Ahmed, R., & Farnoush, M. (2013). Exploring links to unorganized and organized physical activity during adolescence: the role of gender, socioeconomic status, weight status, and enjoyment of physical education. *Res Q Exerc Sport*, *81*(1), 7–16.
- Giacomini, M. K., & Cook, D. J. (2000). Users' guides to the medical literature: XXIII. Qualitative research in health care A. Are the results of the study valid? Evidence-Based Medicine Working Group. *JAMA*, *284*(3), 357–362.
- Hardy, L. L., O'Hara, B. J., Rogers, K., St George, A., & Bauman, A. (2014). Contribution of organized and nonorganized activity to children's motor skills and fitness. *J Sch Health*, *84*(11), 690–696.
- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*, *7*, 40.
- Martinez-Vizcaino, V., Sanchez-Lopez, M., Salcedo-Aguilar, F., Notario-Pacheco, B., Solera-Martinez, M., Moya-Martinez, P., & Rodriguez-Artalejo, F. (2012). Protocol of a Randomized Cluster Trial to Assess the Effectiveness of the MOVI-2 Program on Overweight Prevention in Schoolchildren. *Rev Esp Cardiol*, *65*(5).
- McCormack, G. R., Rock, M., Toohey, A. M., & Hignell, D. (2010). Characteristics of urban parks associated with park use and physical activity: a review of qualitative research. *Health Place*, *16*(4), 712–726.

- MCDougall, C., Schiller, W., & Darbyshire, P. C. (2004). We have to live in the future. In W. Schiller (Ed.), *Research at the edge: concepts and challenges: Special Issue, Early Child Development and Care* (Vol. 174, pp. 369–388). London: Taylor & Francis.
- Metcalfe, B., Henley, W., & Wilkin, T. (2012). Effectiveness of intervention on physical activity of children: systematic review and meta-analysis of controlled trials with objectively measured outcomes (EarlyBird 54). *BMJ (Clinical Research Ed.)*, *345*(sep27\_1), e5888.
- Morrow, V. (2001). Using qualitative methods to elicit young people's perspectives on their environments: some ideas for community health initiatives. *Health Educ Res*, *16*, 255–268.
- Salmon, J., Booth, M. L., Phongsavan, P., Murphy, N., & Timperio, A. (2007). Promoting physical activity participation among children and adolescents. *Epidemiologic Reviews*, *29*(1), 144–159.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2010). "Uncool to do sport": A focus group study of adolescent girls' reasons for withdrawing from physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, *11*(6), 7.
- Stanley, R. M., Boshoff, K., & Dollman, J. (2013). A qualitative exploration of the "critical window": factors affecting Australian children's after-school physical activity. *J Phys Act Health*, *10*(1), 33–41.
- Stanley, R. M., Ridley, K., & Dollman, J. (2012). Correlates of children's time-specific physical activity: a review of the literature. *Int J Behav Nutr Phys Act*, *9*, 50.
- Stanley, R. M., Ridley, K., Olds, T. S., & Dollman, J. (2014). Increasing specificity of correlate research: exploring correlates of children's lunchtime and after-school physical activity. *PLoS One*, *9*(5), e96460.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1984). *Introduction to Qualitative Research Methods. The Search for Meanings* (13 NV - 1). New York: John Wiley and Sons.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... Connor Gorber, S. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act*, *8*, 98.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Med Sci Sports Exerc*, *34*, 350–355.
- van Sluijs, E. M., McMinn, A. M., & Griffin, S. J. C. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *BMJ*, *335*, 703.
- Vilhjalmsson, R., & Kristjansdottir, G. (2003). Gender differences in physical activity in older children and adolescents: the central role of organized sport. *Social Science & Medicine*, *56*(2), 363–374.
- Weaver, R. G., Beets, M. W., Huberty, J., Freedman, D., Turner-McGrievy, G., & Ward, D. (2015). Physical activity opportunities in afterschool programs. *Health Promotion Practice*, *16*(3), 371–82.
- WSF. (2013). Title IX Myth-Fact | Women's Sports Foundation. Retrieved August 18, 2015, from <http://www.womenssportsfoundation.org/home/advocate/title-ix-and-issues/what-is-title-ix/title-ix-myths-and-facts>