






Influencias personales y sociales en la práctica de actividad física escolares de secundaria: el rol del género y edad

Personal and social influence on the practice of physical activity in middle school students in the Maule region: the role of gender and age

Paz Pezoa-Fuentes ¹ , Bruno Contreras Gutiérrez ¹ , Leandro Godoy Valenzuela ¹ ,
Constanza Palma Morales ¹ , Eugenio Merellano-Navarro ^{1*} 

¹ Department of Physical Activity Sciences, Faculty of Education Sciences, Universidad Católica del Maule, Chile.

* Correspondence: Eugenio Merellano-Navarro, Mail: emerellano@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.17398/1885-7019.21.253>

Recibido: 09/10/2024; Aceptado: 06/02/2024; Publicado: 15/03/2025

OPEN ACCESS

Sección / Section:
Educación Física /
Physical Education

Editor de Sección / Edited by:
Juan Manuel García-Ceberino
Universidad de Extremadura,
España

Citación / Citation:
Pezoa-Fuentes, P., Contreras, B.,
Godoy, L., Palma, C., & Merellano-
Navarro, E. (2025). Influencias
personales y sociales en la práctica
de actividad física escolares de
secundaria: el rol del género y
edad. *E-balonmano Com*, 21(2),
253-264.

Fuentes de Financiación / Funding:
-

Agradecimientos/
Acknowledgments:
El autor E.M.-N. agradece: A la
Agencia Nacional de Investigación
y Desarrollo (ANID) de Chile por el
proyecto FONDECYT adjudicado
(código: 11240343).

Conflicto de intereses /
Conflicts of Interest:
All authors declare no conflict of
interest

Resumen

Objetivo: Analizar la asociación de la influencia social y personal en la práctica de actividad física según género y edad en escolares de enseñanza secundaria de la comuna de Talca-Chile. **Método:** Estudio cuantitativo transversal, 744 escolares (X=15,11 años; 459 chicos (28,81%) y 285 chicas (15,22%)). Se aplicó *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* y el cuestionario de influencias sobre la Actividad Física y la Salud. **Resultados:** Los chicos tienen mayor influencia de los padres en las motivaciones y apoyos sociales para hablar y hacer actividad física (61,4%) y en chicas, la influencia es mayor desde el colegio. El interés personal es la influencia más relevante a nivel de motivación, no obstante, también es reconocida como una de las influencias negativas que existen a la hora de realizar actividad física. Los motivos de la baja actividad física regular, se encuentran la falta de tiempo libre, el interés personal y desmotivación. **Conclusión:** El género se asocia con la influencia personal y social para la práctica de actividad física, y la edad, se asocia de forma inversa con la influencia social para hablar, cantidad de veces de actividad física con amigos y motivos para no hacer actividad física.

Palabras Clave: Influencias; Adolescentes; Actividad física; Educación física; Autoimagen.

Abstract

Aim: To analyze the association of social and personal influence on the practice of physical activity according to gender and age in high school students of the commune of Talca-Chile. **Methods:** Cross-sectional quantitative study, 744 schoolchildren (X=15.11 years; 459 males (28.81%) and 285 females (15.22%)). The IPAQ and the questionnaire of influences on Physical Activity and Health were applied. **Results:** Men are more influenced by parents in the motivations and social support to talk and do physical activity (61.4%) and in women, the influence is greater from school. Personal interest is the most relevant influence at the level of motivation; however, it is also recognized as one of the negative influences on physical activity. The reasons for low regular physical activity are lack of free time, personal interest and lack of motivation. **Conclusion:** Gender is associated with personal and social influence to practice physical activity, and age is inversely associated with social influence to talk, number of times of physical activity with friends and reasons for not doing physical activity.

Keywords: Influences; Adolescents; Physical activity; Physical education; Self-image.

Introducción

La práctica de actividad física es favorable para la salud, puesto que permite beneficios a nivel cardiovascular, metabólico, respiratorio, muscular y óseo (Pezoa-Fuentes et al., 2023; Rodríguez et al., 2020). El reporte actualizado de la OMS (2020) describe el aumento sostenido de la inactividad física y obesidad en los niños, niñas y adolescentes a nivel mundial, alcanzando una proporción de más del 80% de la población en edad escolar (11 a 17 años) (OMS, 2020). Estas cifras son preocupantes, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad, siendo considerada una prioridad de salud pública a nivel mundial (Kohl et al., 2012; Lee et al., 2012). Bajo este problema, diferentes organismos internacionales establecen investigar las causas, motivaciones e influencias de la población hacia esos comportamientos, sugiriendo una mirada sistémica del problema y que consideren al sistema escolar como un actor relevante (OPS, 2019).

La investigación sobre la influencia social se ha centrado principalmente en dos agentes: los padres y los amigos, dejando de lado en gran medida la influencia que puede tener el profesor de educación física (Serra et al., 2014). Es por esto, que es relevante indagar entre las principales influencias, pensamientos y asociaciones desde el ámbito personal y social, que llevan a los estudiantes de escuelas secundarias a practicar actividad física (Gómez et al., 2022; Kopcakova et al., 2015; Moreno-Vitoria et al., 2024). Dentro de las influencias personales, la evidencia demuestra que las características personales basadas en la autodeterminación, motivación (Ahmed et al., 2020; Beasley y Garyn 2013; Pastor-Cisneros et al., 2021), identidad deportiva (Dawes et al., 2014; Gil-Madona et al., 2017) y los cambios asociados a la etapa evolutiva (Drumond et al., 2022; Eime et al., 2016) son las que tienden a repetirse con mayor frecuencia como influyentes en la práctica de actividad física. En relación a las influencias sociales, estos se asocian a la influencia del ambiente o a al contexto (Accardo et al., 2019), siendo los más reiterativos los referidos al entorno deportivo (MacPeherson et al., 2016), el entorno educativo y Educación Física (Mitchell et al., 2015), el apoyo social (Owen et al., 2019), los modelos de conducta y estereotipos de género (Eime et al., 2016; Mateo-Orcajada et al., 2021; Morano et al., 2020).

La influencia de los padres y de la familia es considerada un agente importante para acompañar de manera inicial la práctica deportiva y del movimiento, puesto que, existe una directa relación entre el clima familiar deportivo y el nivel de actividad física en los adolescentes (Gómez et al., 2022; Salas et al., 2018). La etapa de la adolescencia es compleja a nivel socio-emocional y el apoyo de las amistades influye positivamente a la hora de realizar actividades físico-deportivas (Budd et al., 2018; Lawler et al., 2022). Otro factor a destacar, es la influencia que tienen los profesores de Educación Física (EF) sobre la práctica de actividad física en adolescentes, puesto que son elementos clave a la hora de motivar y estimular a sus estudiantes para la realización de hábitos saludables (Cárcamo, 2012; Olivares et al., 2015; Trigueros-Ramos et al., 2019). Por otro lado, existen aspectos negativos, dentro de los cuales se destaca el uso de la tecnología como un elemento que influye en el aumento de los comportamientos sedentarios (Portela-García y Vidarte-Claros, 2021; Rodríguez-Cáceres et al., 2023) y el poco acceso a infraestructura deportiva, en cuanto a calidad y funcionalidad de los espacios destinados a promoción de vida activa (Andreu et al., 2021). Resulta indispensable contar con zonas de acceso universal, generando igualdad de oportunidades y evitando la segregación social (Ríos, 2017).

Los datos más recientes de la Encuesta Nacional de Hábitos de Actividad Física y Deporte (Ministerio del Deporte, 2021) indican que el porcentaje de menores chilenos de entre 11 y 17 años considerados inactivos físicamente sigue siendo elevado, alcanzando el 79,5%. Además, Lira (2022), en su último Informe Mapa Nutricional de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB), señala que uno de los factores que contribuye al aumento del peso en la población infantil en Chile es la inactividad física, sumada al incremento del sedentarismo y al consumo de alimentos ultra procesados. Sumado a lo anterior, el último reporte del Active Healthy Kids Global Alliance (Aubert et al., 2022) expone los resultados y tendencias de actividad física de niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años de 57 países,

donde Chile obtiene una calificación, dejando expuesto el bajo nivel de actividad física y el alto comportamiento sedentario de los escolares chilenos, quedando dentro de los 5 países con menor puntuación (MINSAL, 2023).

Los antecedentes mencionados resaltan la necesidad de colaborar con las estrategias que se han ido implementando en Chile para atacar el problema del sedentarismo, inactividad física, sobrepeso y obesidad que se ha determinado de manera empírica que debe ser abordado de forma intersectorial (MINSAL, 2023) y es por ello que conocer las influencias sobre la decisión de ser físicamente activo en edad escolar, podría permitir a que profesionales de la actividad física y agentes del sistema escolar puedan generar y liderar acciones de promoción de estilos de vida saludables que permitan la disminución de la inactividad física y comportamientos sedentarios, en la población de 5 a 17 años de edad (Álvarez, 2016; García, 2019; Sánchez et al., 2019). En virtud de lo argumentado, el presente estudio tiene como objetivo analizar la asociación de la influencia social y personal en la práctica de actividad física según género y edad en escolares de enseñanza secundaria de la comuna de Talca-Chile.

Materiales y Métodos

Diseño del estudio

El presente estudio es de tipo descriptivo y de corte transversal en escolares de la ciudad de Talca-Chile (Ato et al., 2013).

Participantes

La muestra del estudio fue seleccionada de manera no probabilística, considerando la edad y género como criterios de estratificación quedando conformada por 744 estudiantes de secundaria, pertenecientes a la zona urbana y con un rango de edad de 11 a 19 años ($X=15,11$ años); 459 chicos (28,81%) y 285 chicas (15,22%). Dentro de los criterios de inclusión se encuentran: i) estudiantes que estén cursando la enseñanza secundaria (1° a 4° medio del sistema educativo de Chile); ii) tener menos de 20 años de edad; iii) estar matriculado en un establecimiento perteneciente a la comuna de Talca; iv) firmar el asentimiento informado y v) asistir el día de la aplicación del instrumento. No se realizó ninguna exclusión; la participación fue completamente voluntaria, anónima y con el consentimiento de los participantes.

Los escolares incluidos en el estudio pertenecen a establecimientos públicos en los niveles de 1° a 4° de nivel secundario y realizaban Educación Física dos veces por semana (el primer día, 90 min/día y el segundo día 45 min/día). Todos los padres y apoderados fueron invitados a una reunión, donde se les informo del estudio y se respondió a las dudas. Posteriormente se les solicito la firma del consentimiento informado. Los escolares recibieron información sobre los objetivos de la investigación y firmaron el asentimiento informado.

Instrumentos

La recolección de datos se obtuvo en las instalaciones de cada establecimiento, los cuestionarios fueron respondidos en la sala de computación, durante las clases de Educación Física en el horario de 8:30 a 13:15 horas de lunes a viernes durante los meses de octubre y noviembre de 2023. Los datos de la fecha de nacimiento (día, mes y año) y género se recolectaron desde las fichas de matrícula de cada alumno. La batería de cuestionarios reunió diversos instrumentos validados en esta población, la cual fue estructurada considerando las siguientes áreas: a) actividad física; b) influencias para la práctica de actividad física.

Actividad Física (IPAQ): Se utilizó el *International Physical Activity Questionnaire*, o también conocido como "IPAQ" (Craig, 2003). Es un cuestionario que permite medir el grado de actividad física en un grupo de personas.

Influencia para la práctica de actividad física: Se utilizó el "Cuestionario de Influencias sobre la Actividad Física y la Salud" (Serra, et al 2014). La finalidad del cuestionario es recolectar la opinión de los sujetos, sobre las influencias para la práctica de actividad física, que se producen en su entorno, como padres, amigos, profesores de educación física. Además, se puede obtener información de diferentes perspectivas, tales como las influencias del apoyo

social, influencias del modelo e influencia social. Por otro lado, el cuestionario presenta 6 niveles de respuestas en una escala tipo Likert, que tiene por objetivo evitar respuestas intermedias, facilitando la recopilación de datos.

Procedimiento

Para la toma de muestras, se solicitó autorización formal con los directivos de cada establecimiento, donde se les explicó el propósito de la investigación, una vez obtenida la autorización, se presentan los objetivos e instrumentos a profesores y estudiantes, para posteriormente dar a conocer la finalidad del estudio a los apoderados de los escolares.

La participación en el estudio fue voluntaria, en el cual se acredita por la aceptación de un asentimiento informado, además los apoderados estaban en conocimiento del estudio, ya que aceptaron que sus hijos/as participaran del estudio, firmando un consentimiento informado, previa autorización de los directivos de cada establecimiento. El estudio se realizó siguiendo la Declaración de Helsinki y fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Católica del Maule (cód.: N°27-2024).

Análisis estadístico

Se verificó la normalidad de los datos por medio de la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Se realizó un análisis estadístico a través del software IBM SPSS® 24. Las características de la muestra se obtuvieron a través de un análisis descriptivo utilizando medias \pm desviación estándar para las variables continuas y distribución de frecuencia para las variables categóricas. Para determinar asociaciones entre las variables categóricas, se utilizó Chi Cuadrado. En todos los cálculos se consideró $p < 0,05$.

Resultados

La tabla 1 representa las características de los participantes. La media de edad fue de $15,11 \pm 1,42$ años, el tiempo en redes sociales fue de $231,7 \pm 166,6$ minutos al día, siendo mayor en chicas $269,4 \pm 156,3$ versus los chicos $206,9 \pm 168,4$. En relación al tiempo sedentario, las chicas realizan 65,6 minutos más que los chicos de actividades sedentarias durante el día, y la media de METs a la semana fue de 1763 ± 1590 , siendo mayor en chicos. Solo el 29,9% de los participantes practica deporte a nivel competitivo y el 69,7% de la muestra posee un nivel bajo/moderado de actividad física. El tiempo de relaciones sociales, tiempo sedentario y cantidad de METs las diferencias fueron estadísticamente significativas.

Tabla 1. Descripción de la muestra

Variable	Chicas (n=285)		Chicos (n=459)		Total (n=744)	
	M	dt	M	dt	M	dt
Edad (años)	15,16	\pm 1,49	15,08	\pm 1,37	15,11	\pm 1,42
Tiempo en RRSS (min/día)*	269,4	\pm 156,3	206,9	\pm 168,4	231,7	\pm 166,6
Tiempo sedentario (min/día)*	375,9	\pm 283,2	310,3	\pm 222,7	334,5	\pm 248,6
METs totales (min/semana)*	1449	\pm 1304	1977	\pm 1720	1763	\pm 1590
	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>%</i>
Práctica de deporte competitivo						
Si	52	28,2	171	37,2	225	29,9
No	233	81,8	289	62,8	528	70,1
Nivel de Actividad Física						
Bajo	79	27,7	87	18,9	171	22,7
Moderado	153	53,7	198	43	354	47
Alto	53	18,6	175	38	228	30,3

RRSS=redes sociales; * = $p < 0,005$; METs = gasto energético

Respecto a las influencias personales y sociales que favorecen la práctica de la actividad física en función del género, la Tabla 2 muestra asociaciones significativas del género con todas las variables analizadas. En relación a los agentes motivacionales, el que posee mayor frecuencia, tanto para chicas como chicos, es el “Interés personal” con un 61,4%. Por el contrario, la de menor frecuencia, respecto a su influencia en estudiantes, es la variable “padre” con un 3%. En cuanto a los agentes que desmotivan la práctica de actividad física, el colegio, el interés personal y la opción “otros” son las que poseen mayor frecuencia. Sobre el apoyo social para hablar de actividad física con menor frecuencia es el padre y el que posee mayor importancia fue la opción “otros”. El apoyo social para hacer actividad física se destaca el interés personal. El 64,4% de la muestra declara no realizar actividad física en la última semana con su familia y el 27,8% con sus amigos. Finalmente, el interés personal y la desmotivación son los principales motivos que impiden la práctica de actividad física, siendo mayor en chicas (39,3%).

Tabla 2. Influencias para la práctica de actividad física en función del género.

Dimensión	Tipo de Influencia	Chicas (n=285)		Chicos (n= 459)		Total (n= 744)		p
Agentes motivacionales para la práctica de AF	Padre	5	1,8%	17	3,7%	22	3%	<,001
	Madre	8	2,8%	18	3,9%	26	3,5%	
	Ambos Padres	15	5,3%	43	9,4%	58	7,8%	
	Colegio	54	18,9%	29	6,3%	83	11,20%	
	Interés personal	169	59,3%	288	62,7%	457	61,4%	
	Otros	34	11,9%	64	13,9%	98	13,20%	
Agentes de desmotivación para la práctica de AF	Padre	3	1,1%	13	2,8%	16	2,15%	,004
	Madre	5	1,8%	7	1,5%	12	1,6%	
	Ambos Padres	9	3,2%	12	2,6%	21	2,8%	
	Colegio	70	24,6%	100	21,8%	170	22,84%	
	Interés personal	78	27,4%	104	22,7%	182	24,46%	
	Otros	120	42,1%	223	48,6%	343	46,10%	
Principal Apoyo Social para hablar de AF	Padre	11	3,9%	34	7,4%	45	6%	<,001
	Madre	40	14%	53	11,5%	97	12,9%	
	Ambos Padres	54	18,9%	97	21,1%	151	20,1%	
	Colegio	55	19,3%	41	8,9%	98	13%	
	Interés personal	54	18,9%	126	27,4%	181	24,1%	
	Otros	71	24,9%	108	23,5%	180	23,9	
Principal Apoyo Social para hacer AF con amigos	Padre	12	4,2%	36	7,8%	48	6,45%	<,001
	Madre	36	12,6%	41	8,9%	77	10,34%	
	Ambos Padres	34	11,9%	83	18,1%	117	15,6%	
	Colegio	66	23,2%	43	9,4%	109	14,65%	
	Interés personal	76	26,7%	157	34,2%	233	31,31%	
	Otros	61	21,4%	99	21,6%	160	21,5%	
Veces en la última semana que realizo AF con la familia	1 vez	51	17,9%	74	16,1%	126	16,8%	,013
	2-3 veces	37	13%	67	14,6%	105	14%	
	Más de 3 veces	3	1,1%	33	7,2%	37	4,9%	
	Nunca	194	68,1%	285	62,1%	484	64,4%	
Veces en la última semana que realizo AF con amigos	1 vez	63	22,1%	59	12,9%	123	16,4%	<,001
	2-3 veces	80	28,1%	142	30,9%	223	29,7%	
	Más de 3 veces	52	18,2%	144	31,4%	197	26,2%	
	Nunca	90	31,6%	114	24,8%	209	27,8%	
Principales motivos que impiden la práctica de AF	Tiempo Libre	91	31,9%	144	31,4%	235	31,58%	<,001
	Interés personal y desmotivación	112	39,3%	123	26,8%	235	31,58%	
	Enfermedades	8	2,8%	23	5,0%	31	4,16%	
	Familia	9	3,2%	28	6,1%	37	4,97%	
	Otros	65	22,8%	141	30,7%	206	27,68%	

AF= Actividad Física

La tabla 3 presenta las influencias personales y sociales en función de la edad. La variable principal apoyo social para hablar de actividad física, veces en la semana que realizo actividad física con amigos y principales motivos que impiden la práctica de actividad física se asocian significativamente con la edad (p=,04, p=,04 y p=,02 respectivamente).

Tabla 3. Influencias personales y sociales para la práctica de actividad física en función de la edad

Dimensión	Tipo de Influencia	Menor o igual a 13 años (n=83)		14 a 15 años (n=377)		16 a 17 años (n=275)		18 años o más (n=18)		p
Agentes motivacionales para la práctica de AF	Padre	2	2,4%	13	3,5	7	2,5%	0	0%	,088
	Madre	3	3,6%	19	5,1	7	2,5%	0	0%	
	Ambos Padres	12	14,5%	25	6,6%	20	7,3%	1	5,6%	
	Colegio	7	8,4%	50	13,3%	25	9,1%	1	5,6%	
	Interés personal	48	57,8%	210	54,9%	189	68,7%	13	72,2%	
	Otros	11	13,3%	59	15,7	27	9,8%	3	16,7%	
Agentes de desmotivación para la práctica de AF	Padre	1	1,2%	11	2,9%	6	2,2%	0	0%	,079
	Madre	0	0%	9	2,4%	3	1,1%	0	0%	
	Ambos Padres	5	6%	9	2,4%	7	2,5%	0	0%	
	Colegio	14	16,9%	71	18,9%	78	28,4%	8	44,4%	
	Interés personal	19	22,9%	99	26,3%	64	23,3%	3	16,7%	
	Otros	44	53%	177	47,1%	117	42,5%	7	38,9%	
Principal Apoyo Social para hablar de AF	Padre	7	8,4%	26	6,9%	12	4,4%	0	0%	,041
	Madre	14	16,9%	57	15,2%	26	9,5%	0	0%	
	Ambos Padres	20	24,1%	69	18,4%	58	21,1%	4	22,2%	
	Colegio	13	15,7%	42	11,2%	41	14,9%	2	11,1%	
	Interés personal	10	12%	86	22,9%	77	28%	8	44,4%	
	Otros	19	22,9%	96	25,5%	61	22,2%	4	22,2%	
Principal Apoyo Social para hacer AF	Padre	2	2,4%	32	8,5%	13	4,7%	1	5,6%	,181
	Madre	15	18,1%	38	10,1%	25	9,1%	1	5,6%	
	Ambos Padres	18	21,7%	53	14,1%	43	15,6%	3	16,7%	
	Colegio	14	16,9%	61	16,2%	35	12,7%	2	11,1%	
	Interés personal	18	21,7%	109	29%	100	36,4%	7	38,9%	
	Otros	16	19,3%	83	22,1%	59	21,5%	4	22,2%	
Veces en la última semana que realizo AF con la familia	1 vez	14	16,9%	72	19,1%	38	13,8%	2	11,1%	,572
	2-3 veces	10	12%	60	16%	33	12%	2	11,1%	
	Más de 3 veces	5	5%	17	4,5%	14	5,1%	1	5,6%	
	Nunca	54	65,1%	227	60%	190	69,1%	13	72,2%	
Veces en la última semana que realizo AF con amigos	1 vez	4	4,8%	60	16%	55	20%	4	22,2%	,004
	2-3 veces	33	39,8%	121	32,2%	65	23,6%	4	22,2%	
	Más de 3 veces	27	32,5%	102	27,1%	63	22,9%	5	27,8%	
	Nunca	9	22,9%	93	24,7%	92	22,4%	5	27,8%	
Principales motivos que impiden la práctica de AF	Tiempo Libre	20	24,1%	103	27,4%	106	38,5%	7	38,9%	,021
	Interés personal y desmotivación	21	25,3%	126	33,5%	88	32%	3	16,7%	
	Enfermedades	5	6%	16	4,3%	11	4%	0	0%	
	Familia	8	9,6%	21	5,6%	8	2,9%	1	5,6%	
	Otros	29	34,9%	110	29,3%	62	22,5%	7	38,9%	

AF= Actividad Física

Discusión

El objetivo del presente estudio fue analizar la asociación de la influencia social y personal en la práctica de actividad física según género y edad en escolares de enseñanza secundaria de la comuna de Talca-Chile. Los principales hallazgos del estudio presentan la influencia personal (interés personal) y social (padres y en menor medida, el colegio), existiendo diferencias en la percepción de estas influencias en función del género y edad. En relación a la desmotivación, se destacan el interés personal y otros factores, finalmente, como principal motivo que impide la práctica de actividad física se encuentra el tiempo libre y el interés personal y desmotivación.

La autopercepción de la actividad física de la muestra, además de concentrar alto porcentaje en los niveles bajos, presenta diferencias en función del género, siendo menor en chicas. Estas diferencias han sido estudiadas por diversos investigadores, señalando que la actividad física esta influenciada por el género, producto de los estereotipos que marcan la conducta de la práctica física y deportiva, relevando a las chicas a ejecutar actividades con menor gasto calórico (Martinez y Sauleda, 2019; Arias, 2014) y evidenciando que en la medida que inician su proceso de adolescencia, tienden a incorporar conductas y estilos de vida más sedentarios que los chicos (Troiano et al., 2008). Por

otro lado, Herazo (2018) señala que los chicos son más activos con un 62,2% versus las chicas con un 38,8%, atribuyendo esta diferencia a factores como el tiempo dedicado a pantallas, ya sea, la televisión, celulares o internet. Esto último, se confirma con los resultados del presente estudio, donde las chicas poseen 62,5 minutos más de exposición a redes sociales que los chicos (206 minutos versus 269 minutos diarios respectivamente). Los resultados expuestos coinciden con estudios similares, destacando la alta exposición de pantallas que tienen los adolescentes en edad escolar y las diferencias existentes en función del género. Un estudio desarrollado por Silva (2016), muestra que el 73,7% de los adolescentes mayores de 15 años son grandes consumidores de redes sociales, poniendo principal énfasis en las chicas y destacando que el género femenino constituye el 60% de los usuarios a nivel mundial, además, destaca que los varones dedican más tiempo que las chicas en utilizar videojuegos y consolas (Silva, 2016). Otro estudio profundiza en estas diferencias y presentan los principales usos de las redes sociales, mostrando que las chicas concentran su uso en la creación de fotos y relatos a diferencia de los varones, siendo su principal uso el compartir reacciones (Massanet, 2021).

Los resultados del estudio muestran asociaciones significativas entre las agentes motivaciones, desmotivación, apoyo social para hablar, y apoyo social para practicar en función del género, no obstante, esta asociación no fue significativa según avanza la edad. En relación a esto, el género ha sido estudiado como un determinante en los niveles de actividad física de la población escolar (Herazo, 2018), siendo descrita principalmente por factores sociales y culturales que han discriminado su participación (Vera et al., 2018; Sánchez, 2015). En base a esto, los resultados del presente estudio demuestran que las influencias sociales y personales pueden explicar estas diferencias, debido a que los principales agentes motivacionales (influencia social) en chicos fueron los padres (>15% chicos v/s 9,9% chicas) y en chicas, el colegio (>6,3% chicos v/s 18,9% chicas). Estas diferencias se encuentran también en el reconocimiento del principal apoyo social para hablar de actividad física y en el apoyo social para hacer actividad física, donde en ambas, señalan mayor influencia en chicos que en chicas. En este sentido, los padres deben desempeñar un papel crucial en influenciar la actividad física de sus hijos/as, actuando como modelos de hábitos saludables y proporcionando apoyo tanto emocional como logístico (McMurray et al., 1993).

Sobre las asociaciones de la influencia social y personal en la práctica de actividad física según avanza la edad, los resultados muestran asociaciones significativas en el principal apoyo social para hablar de actividad física, cantidad de veces en la última semana que realizó actividad física con la familia y los principales motivos que impiden la práctica de actividad física. Otro resultado relevante es relacionado a la edad, mostrando que la influencia de la familia tiende a disminuir mientras avanza la edad, mientras que la de otros agentes sociales se mantiene. En este último punto, el rol de los amigos asume relevancia, siendo mayor inclusive a la influencia de los padres (Grao-Cruces et al., 2016). Sin embargo, los resultados del presente estudio muestran al otro agente social (atribuida a amigos) como la más relevante en cada rango etario, no existiendo grandes variaciones según la edad. Lo anterior difiere a lo presentado en estudios, donde se señala que la adolescencia es una etapa donde la influencia de los amigos aumenta, siendo más susceptibles a la influencia de sus amigos en comparación con los niños más pequeños (Grao-Cruces et al., 2016).

Un resultado inesperado fue el de la baja relevancia que tiene el colegio como agente social de motivación en la actividad física de los escolares (solo el 11,20% de la muestra estudiada lo señala como principal factor). En este sentido, existe evidencia que señala que las clases de Educación Física pueden ser un importante agente regulador de la motivación interna y de la promoción de estilos de vida saludables en este nivel etario (Abalde-Amoedo y Pino-Juste, 2015; Castro et al., 2016; Charchaoui et al., 2017), sin embargo, en la muestra estudiada no fue así, siendo más relevante influencias personales que los diferentes agentes sociales. En relación con la motivación ejercida por los padres, menos del 10% de los estudiantes lo señalaron como factor relevante, siendo resultados distintos a los obtenidos en otros estudios, que han analizado la influencia de los padres y los profesores de Educación Física en adolescentes, comprobando que la influencia de los padres es más relevante que las de los profesores (Olivares et al., 2015). Este resultado también presenta diferencias en función del género, siendo mayor la motivación de los padres

hacia los varones que las chicas. Lo anterior, difiere de estudios que mencionan una influencia positiva de los padres en relación a los niveles de actividad física es igual en ambos géneros (Grao-Cruces et al., 2016). Otro estudio describe a los padres como un modelo de vida, el cual puede ser desfavorable e influir negativamente en la adquisición de hábitos saludables dentro de los primeros años de vida (Mitzuno et al., 2021). En este sentido, Lizandra, y Peiró (2020), comentan que a medida que los adolescentes van fortaleciendo y afianzando sus relaciones sociales conforme el paso del tiempo, la familia empieza a perder protagonismo como el componente socializador más importante, siendo esta razón la que puede explicar los resultados de este estudio (Martínez et al., 2012). Por otro lado, el apoyo social como influyente para el desarrollar actividad física de manera regular, evidenciando que son ambos padres los que brindan este tipo de oportunidades, ya que cuando nos encontramos con padres que acompañan, apoyan y promueven el movimiento, los estudiantes son capaces de generar un cambio y responder al esfuerzo proporcionado por los padres (Campos-Garzón, 2017).

Como agente motivacional con mayor relevancia tanto en chicos como en chicas, se presenta el interés personal, por sobre la influencia del colegio, padres, amigos y otros. Este resultado también se presenta en función de la edad, siendo el rango de la muestra de 16, 17 años y 18 años, lo que presentan mayor porcentaje de frecuencia (68,7% y 72,2% respectivamente). En este sentido, el interés personal como factor motivacional (61,4%), puede originarse por los beneficios que esto tiene para la salud (Rhodes et al., 2017), por su autoimagen, por gustos e intereses personales, relacionándose con la necesidad personal de explorar el entorno, la curiosidad y obtener placer (Márquez et al., 2016). Algunos estudios analizan estos factores, demostrando la existencia de la influencia a nivel cultural y motivacional que se involucran de manera directa con la práctica y el desarrollo de actividad física (Feliz de Vargas y Herrera, 2020). Otros estudios han relacionado este tipo de interés con el género, destacan que las chicas se interesan más por mejorar su aspecto físico para fines estéticos versus los chicos que centran su interés a un factor más ligado a la competencia (Silva, 2016). Los cambios físicos y psicológicos propios de la adolescencia pueden alterar la percepción del autoconcepto (Giner et al., 2019), convirtiéndose en una influencia negativa para la actividad física (Papalia y Martorell, 2015).

Otro resultado relevante muestra que el tiempo libre (31,58%), el interés personal y desmotivación (31,58%) y otros motivos (27,68%) son los que impiden con mayor frecuencia la realización de actividad física. Tanto factores externos como internos pueden facilitar o presentarse como barrera frente al nivel de actividad física (Granero-Gallegos y Baena-Extremera, 2014). En este sentido, por este motivo es importante que los chicos y chicas tengan la oportunidad de obtener vivencias positivas de las experiencias deportivo/recreativas y en la clase de Educación Física en las escuelas, para la obtención de mayor motivación intrínseca (Aibar et al., 2015) y convertirla en participación físico-deportiva fuera de las aulas.

En relación a los agentes sociales o personales que desmotivan la práctica regular de actividad física, los resultados presentan con mayor porcentaje de relevancia al colegio (22,84%), el interés personal (24,46%) y a otros agentes (46,10%). Estudios realizados en otros países como Portugal, reconocen que solo el 57% de los adolescentes percibe a los profesores de Educación Física como una influencia negativa en sus hábitos de actividad física y/o deportes (Seabra et al., 2011). Resultado que se aleja a lo mencionado anteriormente, debido al rol que tiene el colegio y el profesor en la promoción de hábitos saludables Abalde-Amoedo y Pino-Juste, 2015; Charchaoui et al., 2017). En este sentido, el profesor de Educación Física, es crucial en la aproximación y comprensión de la cultura deportiva, puesto que a partir de esta cercanía es posible formar y motivar a sus estudiantes a incrementar el tiempo de actividad física que realizar en su tiempo de ocio (Martínez et al., 2012). Es necesario destacar que los establecimientos educacionales no estarían cumpliendo un rol positivo dentro de este marco, ya sea por la calidad de los docentes, la oferta de talleres deportivos que entregan o la infraestructura y espacios poco amigables. Por otro lado, los resultados de interés personal como factor de desmotivación pueden responder por la etapa de crecimiento propio de la adolescencia, donde la autoimagen, modelos de belleza y presión social, pueden afectar negativamente en los hábitos que puede tener un adolescente (Gil-

Madrona et al., 2017; Papalia y Martorell, 2015). Finalmente, el factor otros, que puede incluir una diversidad de opciones como factores desmotivacionales pueden responder a la influencia de amigos, pares y otros agentes externos que podrían influir negativamente en la práctica de actividad física (Papalia y Martorell, 2015).

Es necesario mencionar algunas limitaciones de este estudio. Una de ellas es que la muestra es representativa únicamente para los adolescentes de la ciudad de Talca, por lo que no se puede generalizar a nivel nacional e internacional. Sin embargo, sí se puede representar significativamente a los estudiantes de enseñanza media en centros educativos de dicha región. Para futuras investigaciones, se sugiere abarcar otras zonas de la región del Maule y/o ampliar el estudio a otras regiones, así como incluir estudiantes de enseñanza básica y superior para contrastar resultados.

Además, la medición de la actividad física se realizó únicamente mediante el IPAQ, un instrumento subjetivo. Para medir con mayor precisión los niveles de actividad física de los estudiantes, se recomienda utilizar instrumentos objetivos que potencien y generen una mayor concordancia en los resultados.

Otra limitación es que el cuestionario se aplicó solo una vez. Para futuros estudios, se sugiere aplicar el cuestionario en diversos momentos del año, lo que permitiría comparar resultados y obtener datos más significativos, respondiendo a la generalidad y no a un momento específico.

Conclusiones

Los principales motivos que impiden la práctica de actividad física son el tiempo libre, el interés personal y la desmotivación, asociándose significativamente en función de género y edad, lo que permite demostrar que el rol que cumplen los sistemas educativos debe ser orientado de manera directa a la formación de hábitos saludables.

Aplicaciones prácticas

El estudio realizado permitirá incorporar información empírica de los intereses que perciben los estudiantes de educación secundaria al momento de realizar actividades que involucren movimiento, lo que facilitará la toma de decisiones a nivel directivo en la creación de programas que estimulen la práctica y desarrollo de actividades físico-recreativas.

Author Contributions: Conceptualización, E.M-N. and P.P-F.; metodología, E.M-N. and P.P-F.; software, E.M-N. and P.P-F.; validación, E.M-N. and P.P-F.; análisis estadísticos, E.M-N. and P.P-F.; investigación, E.M-N., P.P-F., B.C.G., L.G.V. and C.P.M.; recursos, E.M-N.; preparación de datos, B.C.G., L.G.V. and C.P.M.; preparación del manuscrito, E.M-N., P.P-F. and B.C.G.; redacción - revisión y edición, E.M-N. and P.P-F.; visualización, E.M-N.; supervisión, E.M-N. and P.P-F. Todos los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito.

Referencias

- Abalde-Amoedo, N., & Pino-Juste, M. (2015). Influencia del entorno familiar y escolar en la práctica de actividad física. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, (5), 112-116. <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.05.363>
- Accardo, A. L., Bean, K., Cook, B., Gillies, A., Edgington, R., Kuder, S. J., & Bomgardner, E. M. (2019). College access, success and equity for students on the autism spectrum. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(12), 4877-4890. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-04205-8>
- Ahmed, D., Ho, W. K. Y., Al-Haramlah, A., & Mataruna-Dos-Santos, L.J. (2020). Motivation to participate in physical activity and sports: Age transition and gender differences among India's adolescents. *Cogent Psychology*, 7(1), 1798633. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1798633>
- Aibar, A., Julián, JA, Murillo, B., García-González, L., Estrada, S., & Bois, J. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 155-161. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235139639018.pdf>
- Álvarez, C., Ramírez-Campillo, R., Vallejos-Rojas, A., Jaramillo-Gallardo, J., Bravo, C., Cano-Montoya, J., & Celis-Morales, C. (2016). Hipertensión en relación con estado nutricional, actividad física y etnicidad en niños chilenos entre 6 y 13 años de edad. *Nutrición Hospitalaria*, 33(2), 220-225. <https://doi.org/10.20960/nh.93>
- Andreu, M. J. M., Sánchez-Sánchez, J., Córdoba, J. A. G., & Guerrero, A. M. G. (2021). Análisis de la seguridad y accesibilidad de los espacios deportivos en Educación Secundaria Obligatoria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 242-257. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232021000100242

- Arias, E. A. (2014). Niveles de actividad física de niños y adolescentes durante el descanso en la escuela, un estudio observacional con el uso de soplav. *Revista Educación Física y Deporte*, 33(1), 175-191, https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/6083/1/AriasElkinAlberto_2014_ActividadFísicaAdolescentesDescanso.pdf
- Ato, M., López-García, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.
- Aubert S, Barnes J., Demchenko I, Hawthorne M, Abdeta C, Abi Nader P, et al. (2022). Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents: Results and Analyses From 57 Countries. *Journal of Physical Activity & Health*, 19(11),700–28. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456>
- Beasley, E. K., & Garyn, A. C. (2013). An Investigation of Adolescent Girls' Global Self-Concept, Physical Self-Concept, Identified Regulation, and Leisure-Time Physical Activity in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(3), 237-252. <https://doi.org/10.1123/jtpe.32.3.237>
- Budd, E. L., McQueen, A., Eyler, A. A., Haire-Joshu, D., Auslander, W. F., & Brownson, R. C. (2018). The role of physical activity enjoyment in the pathways from the social and physical environments to physical activity of early adolescent girls. *Preventive Medicine*, 111, 6-13. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.02.015>
- Campos-Garzón, P. (2017). *Influencia de la actividad física y apoyo paternal sobre la actividad física de los niños de 5-14 años: Revisión narrativa*. Universidad de Almería, Almería, España. https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/6625/13810_TFG%20FINAL.pdf?sequence=1
- Cárcamo, J. (2012). El profesor de Educación Física desde la perspectiva de los escolares. *Estudios pedagógicos*, 38(1), 105-119. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052012000100006>
- Castro, M., Zurita, F., Martínez, A., Chacón, R., y Espejo, T. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(45), 262-277. <http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2016.04504>
- Charchaoui, I., Cachón, J., Chacón, F., & Castro, R. (2017). Tipos de motivación para participar en las clases de educación física en la etapa de enseñanza secundaria obligatoria (ESO). *Acción Motriz: Tu Revista Científica Digital*, 18, 37-46. <https://idus.us.es/items/ee0b41b1-fc5e-4274-8f02-4dd849a53597>
- Gómez, B., González, A., Pasten, E., & Concha-Cisternas, Y (2022). Clima familiar deportivo y nivel de actividad física en adolescentes. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 45, 440-445. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8402698>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E.,... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395. <http://dx.doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Dawes, N. P., Vest, A., & Simpkins, S. (2014). Youth Participation in Organized and Informal Sports Activities Across Childhood and Adolescence: Exploring the Relationships of Motivational Beliefs, Developmental Stage and Gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(8), 1374-1388. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9980-y>
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., Craike, M. J., Symons, C. M., & Payne, W. R. (2016). Changes in sport and physical activity participation for adolescent females: A longitudinal study. *BMC Public Health*, 16(1), 533. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3203-x>
- Feliz de Vargas Viñado, J., & Herrera Mor, E. (2020). Motivación hacia la Educación Física y actividad física habitual en adolescentes. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*. <http://dx.doi.org/10.24197/aefd.0.2020.187-208>
- García, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 1602-1624. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7066836.pdf>
- Gil-Madrona, P., Valdivia-Moral, P., González-Villora, S., & Zagalaz, M. L. (2017). Percepciones y comportamientos de discriminación sexual en la práctica de ejercicio físico entre los hombres y mujeres preadolescentes en el tiempo de ocio. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 81-86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6140377>
- Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2014). Predicción de la motivación autodeterminada según las orientaciones de meta y el clima motivacional en Educación Física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 23-27. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732291005.pdf>
- Giner, I., Navas, L., Holgado, F., Soriano, J., & Ramírez, S. (2019). Barreras para practicar actividad física extraescolar, el autoconcepto físico, las orientaciones de meta y el rendimiento académico en educación física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15(1), 50-55. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7501130>
- Grao-Cruces, A., Loureiro, N., Fernández-Martínez, A., & Mota, J. (2016). Influencia de padres y amigos sobre la actividad física de tiempo libre en estudiantes españoles de 12-16 años: diferencias por sexo e intensidad. *Nutrición Hospitalaria*, 33(4), 790-793. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.371>
- Herazo, Y., Núñez, N., Sánchez, L., Osorio, L., Quintero, E., Yepes, L., & Vázquez, K. (2018). Condición física en escolares: diferencias según los niveles de actividad física. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 13(5). https://www.revhipertension.com/rlh_5_2018/condiciones_fisicas_en_escolares.pdf
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., et al. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *Lancet*, 380(9838), 294–305. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Lawler, M., Heary, C., Shorter, G., & Nixon, E. (2022). Peer and parental processes predict distinct patterns of physical activity participation among adolescent girls and boys. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 497-514. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891118>
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Lira, M. (2022). *Informe Mapa Nutricional 2021*. https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2023/03/INFORME-MAPA-NUTRICIONAL-2021_FINAL.pdf
- Lizandra, J. & Peiró-Velert, C. (2020). Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 37, 41-47.
- Martínez, A, Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J., Álvarez-Granda, L., Romero, C., Tercedor, P., & Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de práctica de actividad físico-deportiva en

- adolescentes españoles: estudio avena. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 16(1), 391-398. <https://www.redalyc.org/pdf/567/56724377023.pdf>
- Martínez, J., & Sauleda, L. (2019). Diferenciales de género en la actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central de Ecuador. *Enseñanza & Teaching: Revista Interuniversitaria de Didáctica*, 37(2), 7–26. <https://doi.org/10.14201/et2019372726>
- Márquez, A. T., Alonso-Castillo, M., Gómezmeza, M. V., Alonsocastillo, B. A., Rodríguez, O., Nelly, N., & Armendáriz-García, N. A. (2016). Motivaciones para la actividad física deportiva y consumo de alcohol en estudiantes de preparatoria. *Ciencia y Enfermería*, 22(3), 47-59. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532016000300047>
- Masanet, M., Pires, F., & Gómez, L. (2021). Riesgos de la brecha digital de género entre los y las adolescentes. *Profesional de la Información*, 30(1), e300112. <https://doi.org/10.3145/epi.2021.ene.12>
- Mateo-Orcajada, A., Vaquero-Cristóbal, R., Abenza-Cano, L., Martínez- Castro, S. M., Gallardo-Guerrero, A. M., Leiva-Arcas, A., & Sánchez- Pato, A. (2021). Influência do gênero, nível educacional e prática desportiva dos pais nos hábitos esportivos das crianças em idade escolar. *Movimento*, 27, e27057. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.109610>
- Ministerio del Deporte (2021). *Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte 2021 para la población de 5 años y más*. Informe Ejecutivo Clodinámica Ltda. https://www.google.com/url?q=https://biblioteca.digital.gob.cl/bitstream/handle/123456789/3872/45159_informe_ejecutivo_e_nhaf_2021.pdf?sequence%3D1%26isAllowed%3Dy&sa=D&source=docs&ust=1679428936367581&usq=AOvVaw0fzyUcm4NseE
- MINSAL (2023). *Ministerio de Salud. Estrategia para detener la aceleración del sobrepeso y obesidad en la niñez y adolescencia 2023- 2030*. Edición 2023. www.minsal.cl
- Mitchell, F., Gray, S., & Inchley, J. (2015). This choice thing really works. Changes in experiences and engagement of adolescent girls in physical education classes, during a school-based physical activity programme. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 20(6), 593-611. <https://doi.org/10.1080/17408989.2013.837433>
- Mitzuno, S., Domínguez, C., Ramos, E., Fernández, P., & Olivari, E. (2021). Correlación entre la actividad física de los padres y la actividad física de su hijo. *Revista Herediana de Rehabilitación*, 4(2), 27-35. <https://doi.org/10.20453/rhr.v4i2.4158>
- Morano, M., Robazza, C., Ruiz, M. C., Cataldi, S., Fischetti, F., & Bortoli, L. (2020). Gender-Typed Sport Practice, Physical Self-Perceptions, and Performance-Related Emotions in Adolescent Girls. *Sustainability*, 12(20), 8518. <https://doi.org/10.3390/su12208518>
- Moreno-Vitoria, L., Cabeza-Ruiz, R. & Pellicer-Chenoll, M. (2024). Factors that influence the physical and sports participation of adolescent girls: a systematic review. *Apunts Educación Física y Deportes*, 157, 19-30. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2024/3\).157.03](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2024/3).157.03)
- McMurray, R. G., Bradley, C. B., Harrell, J. S., Bernthal, P. R., Frauman, A. C., & Bangdiwala, S. I. (1993). Parental influences on childhood fitness and activity patterns. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(3), 249-255. <https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10608809>
- Olivares, P., Cossio, M., Gomez, R., Almonacid, A., & García, J. (2015). Influencia de los padres y los profesores de Educación Física en la actividad física. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(2), 113-120. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33738719004>
- OPS (2019). Organización Panamericana de la Salud. *Más personas activas para un mundo más sano*. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
- Owen, M., Kerner, C., Newson, L., Noonan, R., Curry, W., Kosteli, M., & Fairclough, S. (2019). Investigating Adolescent Girls' Perceptions and Experiences of School-Based Physical Activity to Inform the Girls'. *Peer Activity Intervention Study. Journal of School Health*, 89(9), 730-738. <https://doi.org/10.1111/josh.12812>
- Papalia, D., & Martorell, G. (2015) *Desarrollo humano* (13a Ed.). McGraw Hill Education.
- Pastor-Cisneros, R., Carlos-Vivas, J., Muñoz-Bermejo, L., Adsuar-Sala, J. C., Merellano-Navarro, E., & Mendoza-Muñoz, M. (2021). Association between physical literacy and self-perceived fitness level in children and adolescents. *Biology*, 10(12), 1358. <https://doi.org/10.3390/biology10121358>
- Pezoa-Fuentes, P., Cossio-Bolaños, M., Urra-Albornoz, C., Alvear-Vasquez, F., Lazari, E., Urzua-Alul, L., de Campos, L. F. C. C., & Gomez-Campos, R. (2023). Fat-free mass and maturity status are determinants of physical fitness performance in schoolchildren and adolescents. *Journal de Pediatria*, 99(1), 38–44. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2022.03.007>
- Portela-García, C., & Vidarte-Claros, A. (2021). Niveles de actividad física y gasto frente a pantallas en escolares: diferencias de edad y género. *Universidad y Salud*, 23(3), 189-197. http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000300189
- Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S. D., Warburton, D. E. R., & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, 32(8), 942–975. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1325486>
- Rodríguez-Cáceres, A., Sánchez-Vera, M., Alfonso-Mora, M., Sarmiento-Gonzalez, J., García, A., Guerra-Balic, M., Sánchez-Martin (2023). Relación entre la exposición a pantallas, el comportamiento sedentario y el dolor musculoesquelético en adolescentes: revisión sistemática. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 50, 1064-1070.
- Ríos, M. (2017). El deporte como recurso educativo en la inclusión social. *Educación social. Revista de Intervención Socioeducativa*, (65), 44-56. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/122889/1/674737.pdf>
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., & Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), e1535. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&tlng=es.
- Salas, C., Petermann-Rocha, F., Celis-Morales, C., & Martínez-López, E. J. (2018). Apoyo parental para realizar actividad física en escolares de 6 años de edad: influencia sobre el estado nutricional y fitness. *Revista Chilena de Pediatría*, 89(6), 732-740.
- Sánchez, C. M. H. (2015). Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física. *Revista Ciencias de la Salud*, 13(2), 243-259. <http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v13n2/v13n2a08.pdf>
- San Pedro, E. M., & Roales-Nieto, J. G. (2003). El modelo de creencias de salud: revisión teórica, consideración crítica y propuesta alternativa. I: hacia un análisis funcional de las creencias en salud. *International Journal of Psychology and*

- Psychological Therapy*, 3(1), 91-109. <https://www.iipsy.com/volumen3/num1/59/el-modelo-de-creencias-de-salud-revisi-ES.pdf>
- Sánchez, F., Campos, A., Vega, M., Cortés, O., Esparza, M., Sánchez, J., Gallego, A., García, J., Pallás, C., Rando, Á., Muñoz, J., Colomer, J., & Mengual, J. M. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1). *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), 279-291.
- Serra, J., Generelo, E., & Zaragoza, J. (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10(39), 470-482. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54223002009.pdf>
- Serra, J., Zaragoza J., & Generelo E. (2014). Influencias de "otros significativos" para la práctica de actividad física en adolescentes / Influences from "other influencers" for physical activity practice in teenagers. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(56), 735-753. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista56/artinfluencia509.htm>
- Silva, M. (2016). *Los jóvenes, internet y las redes sociales. una perspectiva de género* [Tesis Doctoral]. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/22431/TFM-G664.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tapia, A. (2019). Diferencias en los niveles de actividad física, grado de adherencia a la dieta mediterránea y autoconcepto físico en adolescentes en función del sexo. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 36, 185-192. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67130>
- Trigueros-Ramos, R., Gómez, N. N., Aguilar-Parra, J. M., & León-Estrada, I. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222-232. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232019000100222
- Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Mâsse, L. C., Tilert, T., & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(1), 181-188. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31815a51b3>
- Vera, J. G., Arrebola, I. A., & García, N. A. (2018). Género y relación con la práctica de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 2(132), 123-141. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31815a51b3>