

Percepción de la actividad física y su repercusión en la salud del alumnado de secundaria

Perception of physical activity and its impact on the health of high school students

Víctor Andrés Ventura-Cruz^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-1335-7482>

Henry Ramón Zamora-Mota¹ <https://orcid.org/0000-0003-1052-0598>

Jorge Santana-Álvarez² <https://orcid.org/0000-0001-5448-5136>

Sandy Reynaldo Portorreal-García³ <https://orcid.org/0000-0003-0798-5204>

María de los Ángeles Miranda-Ramos⁴ <https://orcid.org/0000-0002-3754-3733>

¹ Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña. Santo Domingo, República Dominicana.

² Universidad de Ciencias Médicas. Hospital Militar Dr. Octavio de la Concepción de la Pedraja. Servicio de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello. Camagüey, Cuba.

³ Instituto Nacional de Educación Física. Universidad Autónoma de Santo Domingo. Coordinador de Investigación de la Escuela de Educación Física. República Dominicana.

⁴ Universidad Ignacio Agramante y Loynaz. Departamento de Cultura Física. Camagüey, Cuba.

*Autor para la correspondencia (email): profvictoref33@gmail.com

RESUMEN

Introducción: La inactividad física asociada a hábitos de conductas sedentarias es una de las problemáticas que viene afrontando el mundo en especial los adolescentes a partir de los nuevos avances tecnológicos. Este comportamiento induce a los individuos a una vida sedentaria y factor predisponente asociado a enfermedades crónicas no transmisibles, en detrimento de la salud y años de vida útil.

Objetivo: Analizar el grado de percepción sobre la actividad física y su repercusión en la salud en estudiantes del nivel secundario de la República Dominicana.

Métodos: La investigación se realizó bajo el enfoque cuantitativo descriptivo de corte transversal por medio de encuesta, donde se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, en estudiantes que dieron el consentimiento para participar en la investigación. La muestra estuvo compuesta por

578 de 11 centros educativos quienes brindaron información sobre su percepción en relación a la actividad física. Para la recolección de la información de las variables objeto de estudio, se utilizó el cuestionario Internacional sobre el estilo de vida del alumnado.

Resultados: La información recogida mostró que la mayoría de los alumnos, se percibe como activo, sin embargo, los niveles de práctica de actividad física, no cumplen con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud; para considerar a una persona como activa. Estos resultados muestran que se está en presencia de una población en riesgo temporal de padecer enfermedades no transmisibles.

Conclusiones: Se destacan los altos niveles de sedentarismo y ausencia de conocimiento sobre la realidad y la creencia errónea de los escolares en relación a la práctica de actividad físico-deportiva, con una autopercepción de activos; cuando en realidad son sedentarios. Esto supone la reproducción de modelos de comportamiento alejados de un estilo de vida saludable.

DeCS: EJERCICIO FÍSICO; PERCEPCIÓN; IMPACTOS DE LA POLUCIÓN EN LA SALUD; FACTORES DE RIESGO; ADOLESCENTE.

ABSTRACT

Introduction: Physical inactivity associated with sedentary behavior habits is one of the problems that the world has been facing, especially adolescents, based on new technological advances. This behavior induces individuals to lead a sedentary life and is a predisposing factor associated with chronic non-transmissible diseases, to the detriment of health and years of useful life.

Objective: To analyze the degree of perception of physical activity and its impact on health in high school students in the Dominican Republic.

Methods: The research was carried out under the quantitative descriptive cross-sectional approach through a survey, where non-probabilistic convenience sampling was used, in students who gave consent to participate in the research. The sample was made up of 578 from 11 educational centers who provided information about their perception in relation to physical activity. To collect information on the variables under study, the International questionnaire on the lifestyle of students was used.

Results: The information collected showed that the majority of students perceive themselves as active, however, the levels of physical activity practice do not meet the recommendations of the World Health Organization; to consider a person as active. These results show that we are in the presence of a population at temporary risk of suffering from non-transmissible diseases.

Conclusions: It stand out the high levels of sedentary lifestyle and lack of knowledge about reality, and the erroneous belief of schoolchildren in relation to the practice of physical-sports activity, with a

self-perception of being actives; when in reality they are sedentary. This probably involves the reproduction of behavioral models that are far from a healthy lifestyle.

DeCS: EXERCISE; PERCEPTION; IMPACTS OF POLLUTION ON HEALTH; RISK FACTORS; ADOLESCENT.

Recibido: 27/02/2024

Aprobado: 20/05/2024

Ronda: 1

INTRODUCCIÓN

En los reportes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), acerca de la Actividad física: datos y cifras;⁽¹⁾ el sedentarismo es una de las variables más influyente en las causas de mortalidad del ser humano y ocupa el cuarto lugar de las muertes a nivel mundial, siendo la causa principal de las defunciones por enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). En ese orden, los bajos índices de práctica de actividad física (AF) son responsables de las defunciones de más de 1,6 millones de personas al año a nivel mundial.⁽²⁾ Además, estudios recientes describen la inactividad física, como un flagelo capaz de actuar de manera silenciosa con el propósito de cobrar vidas humanas.^(3,4)

Los países de Latinoamérica y el Caribe muestran altos niveles de inactividad física, donde se aprecia un 79,9 % y 88,9 % en hombres y mujeres respectivamente, mientras que en los adolescentes dicho comportamiento se encuentra en un 84,3 %.⁽²⁾

Por su parte, la República Dominicana se encuentra en un estado similar, específico en el caso de los adolescentes donde el 83,4 % y 92,7 % presentan elevados porcentajes de inactividad física.⁽⁵⁾ Existen estudios que indican que la inactividad física en las chicas es una constante en incremento, situándolas muy por encima de los chicos en este indicador.^(2,6)

Para contrarrestar esta realidad global, se recomienda que, el grupo de edades de cinco a 17 años, deben realizar un promedio de 60 minutos de actividad física por día de moderada a vigorosa y que la mayor sea aeróbica.⁽⁷⁾ En ese mismo orden de ideas, se sugiere un plan de acción basado en sistemas, que consiste en crear sociedades, entornos y sistemas activos, así como; fomentar poblaciones activas con la finalidad de reducir el sedentarismo en un 15 % en el 2030.⁽⁸⁾

La práctica de AF, trae consigo múltiples beneficios sobre la salud en general de los seres humanos, de manera especial en las dimensiones psicosociales, físicos y cognitivos.⁽⁹⁾ Entre los beneficios psicosociales de la AF, se pueden resaltar: la reducción de la ansiedad, depresión y aumento de la autoestima.^(10,11) Además, favorece el desarrollo de las habilidades cognitivas y aporta múltiples beneficios a la salud física.⁽¹²⁾

Los estudios de García et al.,⁽¹³⁾ indican que la realización de AF de manera correcta permite

disminuir la morbilidad prematura, mejorar las funciones cardíaca, muscular y ósea; lo cual repercute en la prevención de ECNT. Por tal razón la AF es la variable por excelencia que predice calidad de vida.

La realización de ejercicios físicos es la forma óptima para mejorar la condición física. Para Morales et al.,⁽¹⁴⁾ el cumplimiento de las actividades físicas mejora la calidad de vida y permiten tener mayor dominio de competencias motrices. Un ser humano con un alto índice de competencia motriz adquirido es un ser humano que podría gozar de salud física. En ese sentido Rosado et al.,⁽¹⁵⁾ consideran que una alta realización de actividad física está relacionada con el bienestar físico y el entorno escolar.

Por otra parte, la percepción sobre la práctica de actividad física indica la actitud que autopercibe el sujeto ante las acciones físico-deportiva que realiza, lo cual permite ser tomado en cuenta para tener un cuerpo sano y activo. De acuerdo con lo expuesto, van Sluijs et al.,⁽¹⁶⁾ piensan que las personas que se consideran más activas de lo que realmente son, tienen una vida más saludable que los sujetos que se perciben poco activo o inactivos.

Por su parte Cantero et al.⁽¹⁷⁾ y Cantero,⁽¹⁸⁾ en investigaciones realizadas en contexto escolar, encontraron que la mayoría de los adolescentes se percibían activos y muy activos cuando no lo eran. Asimismo, Videra y Reigal,⁽¹⁹⁾ consideran que los chicos se perciben con mayores habilidades físicas que las chicas, sin embargo, las chicas se percibieron más saludables.

De acuerdo a los aspectos analizados, el objetivo de los autores fue analizar la percepción de AF y su repercusión en estudiantes del nivel secundario segundo ciclo de la República Dominicana, lo que permitirá hacer estimaciones en cuanto la autopercepción del adolescente sobre la AF que realiza y en realidad hace. De igual forma, la investigación proporcionará información sobre la relación entre influencia de la autopercepción de los estudiantes sobre la actividad física y su repercusión como factor de riesgo en la salud.

MÉTODOS

Se realizó un estudio cuantitativo de corte transversal,⁽²⁰⁾ con el objetivo de conocer la percepción de AF y su repercusión en los alumnos del nivel secundario de la República Dominicana. El universo lo integraron los alumnos pertenecientes a 11 centros educativos públicos de diferentes ciudades de República Dominicana: Santo Domingo, San Juan de la Maguana, Santiago, La Vega y San Pedro de Macorís.

La muestra no probabilístico por conveniencia,⁽²¹⁾ la conformaron 578 alumnos del segundo ciclo de educación secundaria de República Dominicana, estudiantes y centros educativos. Se incluyeron los centros y estudiantes que mostraron disponibilidad a participar en la investigación: De acuerdo con la tabla 1 y según el género; 316 (54,7 %) alumnas y 262 (45,3 %) alumnos. El rango de edad del

alumnado fue de 13 a 18 años, donde la media de las alumnas fue $16,9 \pm 3,2$ años y los hombres $16,8 \pm 1,2$ años. En la tabla se describe la distribución de la muestra en función del curso, edad y género (Tabla 1).

Tabla 1 Muestra por cursos y géneros

Cursos	Masculino N = 262				Femenino N = 316			
	n	%	M	SD	n	%	M	SD
4º Curso	124	47,3	16,8	± 1.6	136	43,0	16,5	± 1.5
5º Curso	120	45,8	16,9	± 0.4	160	50,6	17,25	± 4.2
6º Curso	18	6,9	16,4	± 1.8	20	6,4	17,05	± 0.9

Fuente: Cuestionario.

M: media SD: Desviación estándar.⁽²⁰⁾

Para la recolección de información durante la investigación, se utilizó el cuestionario internacional de estilo de vida del alumnado (CIEVA), utilizado en estudios similares dentro del rango de edad de la muestra objeto de estudio.^(5,17,22) El CIEVA está compuesto de 39 preguntas divididas en cuatro categorías: (i) información personal (seis preguntas), (ii) estilo de vida (12 preguntas), (iii) actitudes y percepciones (12 preguntas) y (iv) evaluación de la escuela, la clase de Educación Física y la participación deportiva (nueve preguntas). La consistencia interna del CIEVA es de $\alpha=0.78$ y de cada una de sus categorías $\alpha=0.78$.

Las variables estudiadas fueron: índice de práctica de actividad física auto-informado y la percepción de actividad física que tienen los estudiantes de segundo ciclo del nivel secundario dominicano (4to, 5to y 6to). El cálculo del índice de actividad física, se realizó a partir del número de horas en las que el alumnado indicaba hacer actividad física cada día. Se tuvieron en cuenta: (i) las horas y días que participan en clases de educación física, (ii) la actividad deportiva en la escuela fuera del horario escolar (bajo supervisión), (iii) la actividad deportiva fuera de la escuela (bajo supervisión) realizada en gimnasios, clubs, ligas, programas, etc. y, (iv) las actividades deportivas y recreativas sin organizar (durante los recreos, en el parque, pasear en bicicleta, en patines, etc.) La variable percepción de la actividad física se obtuvo a través de una pregunta que colocaba tres opciones a seleccionar (muy activo, activo y poco activo).

Para el análisis y procesamiento de la información, se utilizó la estadística descriptiva para distribución de frecuencias absolutas y relativas con el paquete estadístico SPSS STATISTICS en su versión 27.0. Para el estudio de las diferencias se utilizó el Chi cuadrado como estadístico de contraste. Se utilizó de Alfa de Cronbach, para validar la consistencia interna del instrumento.

Para la aplicación del CIEVA, se solicitó autorizaciones a las Regionales Educativas y a los Distritos Educativos, donde se encontraban los centros educativos objeto de la investigación. Luego se procedió a solicitar de manera física la autorización a cada centro educativo y también a los padres o tutores de los estudiantes por medio de un consentimiento informado, donde los investigadores se comprometían a realizar un uso ético de la información obtenida.

RESULTADOS

En la tabla 2 se describe el número de horas y la frecuencia de práctica de actividad físico-deportiva en diferentes contextos: clases de Educación Física, actividades deportivas en la escuela fuera del horario escolar, actividad físico-deportiva fuera de la escuela en gimnasios, clubes, ligas, etc.; así como las actividades deportivas recreativas sin organizar.

El contexto en el que más práctica de actividad física realizó el alumnado encuestado fue durante el periodo de Educación Física obligatoria. Algo más del 60 % del alumnado realiza al menos un día de clase a la semana (63,4 % del sexo masculino y 66 % en el caso de las alumnas) y, casi la mitad realizan las dos horas que señala el currículum educativo obligatorio (45,8 % de los alumnos y el 48,3v% de las alumnas).

Se encontró diferencia significativa por género, tanto en frecuencia ($X^2 = 11.170$; $p = 0.048$), como número de horas invertidas ($X^2 = 15.840$; $p = 0.007$). Los varones señalaron que tenían más horas y con más frecuencia clase de Educación Física que las hembras.

En el resto de los aspectos analizados, la práctica de actividades físico-deportivas fue menos frecuente. No practicar nunca es la realidad de la mayoría del alumnado. En el caso de los chicos, los porcentajes varió entre el 38,8 % que nunca practica en clubes, ligas o gimnasios, al 57,9 % que afirma que nunca practica actividades extraescolares

En el caso de las alumnas, el porcentaje de las que nunca realizan práctica de actividad física, más allá de la recibida en las clases de educación física, estuvo siempre por encima del 60 %. En el menor número de casos en los que el alumnado practicó, el tiempo que invierten es de una hora o menos, encontrándose diferencias estadísticas significativas entre alumnas y alumnos en todos los contextos estudiados (Tabla 2).

Tabla 2 Frecuencia y horas de práctica actividad físico-deportiva en diferentes contextos

Tiempo en actividades físico-deportiva	Alumnos		Alumnas		X ²	P	
	N	%	N	%			
Nº de horas de EF a la semana	0 horas	12	4,5	39	12,3	15.840	0.007
	1 hora	117	44,7	115	36,5		
	2 horas	120	45,8	152	48,3		
	3 horas o más	13	5	9	2,9		
Frecuencia de clases de EF	Nunca	4	1,5	12	3,8	11.170	0.048
	1 vez/semana	166	63,4	208	66		
	2 veces/semana	74	28,2	85	27		
	3 o + veces/semana	18	6,9	10	3,2		
Nº de horas de AFD en la escuela fuera del horario escolar	1 hora o menos	186	71,6	246	79,6	16.571	0.056
	2-3 horas	64	24,6	59	19		
	4-6 horas	9	3,6	4	1,4		
	7 horas o más	1	0,2	0	0		
Frecuencia de AFD en la escuela fuera del horario escolar	Nunca	150	57,9	214	69,3	18.603	0.010
	1 vez/semana	32	12,4	41	13,3		
	2-3 veces/semana	55	21,2	47	15,2		
	4-6 veces/semana	21	8,1	7	2,2		
	Todos los días	1	0,4	-	-		
Nº horas AFD fuera escuela: gimnasios, clubes, ligas, etc.	1 hora o menos	120	46,7	210	68,2	41.177	0.000
	2-3 horas	86	33,5	61	19,8		
	4-6 horas	25	9,7	21	7,1		
	7 horas o más	26	10,1	15	4,9		
Frecuencia AFD fuera escuela: gimnasios, clubes, ligas, etc.	Nunca	100	38,9	187	60,7	42.813	0.000
	1 vez/semana	39	15,2	30	9,7		
	2-3 veces/semana	46	17,9	48	15,6		
	4-6 veces/semana	62	24,1	41	13,3		
	Todos los días	10	3,9	2	0,7		
Nº horas de ADR recreativas sin organizar	1 hora o menos	166	64,2	237	77	21.474	0.040
	2-3 horas	72	27,9	58	18,9		
	4-6 horas	12	4,6	6	1,9		
	7 horas o más	9	3,3	7	2,2		
Frecuencia de ADR sin organizar	Nunca	125	48,3	198	64,1	21.527	0.003
	1 vez/semana	47	18,1	40	12,9		
	2-3 veces/semana	56	21,6	49	15,9		
	4-6 veces/semana	21	8,1	19	6,1		
	Todos los días	10	3,9	3	1		

EF: Educación Física; AFD: Actividad Físico-Deportiva; ADR: Actividad Deportivo-Recreativa.

Con la intención de realizar un análisis global de la práctica de actividad física del alumnado, los datos anteriores se tomaron como referencia para calcular el nivel de actividad física del alumnado participante en el estudio y así clasificarlos en activos o sedentarios. El criterio utilizado fue el cumplimiento o no de las recomendaciones de la OMS (2021), sobre práctica de actividad física saludable para el grupo de edad de la muestra. El 83,2% de los chicos y el 91,9% de las chicas se confirman como sedentarios en función de la frecuencia y horas de práctica (Tabla 3).

Tabla 3 Índice de actividad física calculado

Nivel de actividad física	Chicos		Chicas		X ²	P
	No.	%	No.	%		
Activas	43	16,8	25	8,1	9.934	0.002
Sedentarias	213	83,2	283	91,9		

En la tabla 4, se describe la percepción que el alumnado tiene sobre su índice de actividad física. Se han encontrado diferencias significativas entre la autovaloración de chicos y chicas. A pesar de que la mayoría se perciben como personas activas o muy activas (más del 80 % de los chicos y en torno al 70 % de las chicas se perciben como al menos activos), a la hora de identificarse como sedentarias, los chicos son la mitad de las chicas (Tabla 4).

Tabla 4 Percepción de índice de actividad física

Índice de actividad	Alumnos		Alumnas		X ²	P
	No.	%	No.	%		
Muy activa	95	36,3	68	21,7	27,413	0,000
Activa	125	47,7	142	45,2		
Poco activa	42	16	104	33,1		

Si se comparan los datos proporcionados en la tabla 3 con los descritos en la tabla 4, se observa una sobreestimación de los niveles de actividad física por parte de los y las adolescentes del estudio. De manera específica, la discordancia es menor en el caso de las alumnas que en los alumnos. Las alumnas en sentido general son y se consideran menos activas que los alumnos.

DISCUSIÓN

En relación a los resultados obtenidos en el estudio se muestran que la mayoría del alumnado no cumple con las recomendaciones de práctica de actividad física de la OMS.⁽²³⁾ Independiente del género, más del 80 % de las personas encuestadas son sedentarios atendiendo a la sumatoria de la práctica de actividad físico-deportiva que han informado. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Guthold et al.,⁽²⁾ quienes encontraron altos niveles de sedentarismo en poblaciones similares.^(6,17) De manera específica, los resultados muestran una mayor frecuencia de sedentarios en el sexo femenino, ya que en todas las actividades presentaron baja práctica de AF. Similar a los resultados de Sallis et al.,⁽⁶⁾ las adolescentes mostraron mayor probabilidad de continuar con esta conducta, lo que podría exponerlas a mayor riesgo de padecer ECNT en detrimento de la salud.⁽¹⁸⁾

A la hora de valorar la percepción de la AF, los resultados muestran una valoración opuesta a la informada. Más del 70 % del alumnado se considera, al menos físicamente activo, coincidiendo con las investigaciones de Cantero et al.⁽¹⁷⁾ y Moreno y Cruz.⁽²⁴⁾

En el caso particular de las chicas, sus niveles percibidos sobre la práctica de AF son peores que los de los alumnos.⁽¹⁹⁾ En esta línea, Martínez et al.,⁽²⁵⁾ establecen que los alumnos muestran mayor interés por la práctica físico-deportiva que las chicas. Este factor podría ser un elemento que favorezca la auto percepción, así como el autoconcepto.⁽²⁶⁾

Los autores consideran que la práctica de actividad física en sentido general, se percibe de acuerdo a las habilidades deportivas que el individuo posee, así se evidencia en las alumnas; quienes se consideran con pocas habilidades deportivas.⁽¹⁹⁾

de acuerdo a los resultados del estudio los autores consideran que debe ser del conocimiento de la muestra objeto de estudio las recomendaciones de la OMS que priorizan la realización de actividad física, debido a los múltiples beneficios que esta ofrece para la salud de las personas en sentido general.⁽⁷⁾

Se debe tener en consideración que la actividad física favorece al desarrollo motor y al bienestar físico.^(14,15,27) Ha quedado demostrado en diferentes estudios la relación entre la valoración positiva del autoconcepto físico y una vida activa tal como lo señalan Jekau et al.⁽²⁸⁾ Los resultados del estudio de los autores coinciden con la investigación realizada en tiempos de confinamiento por Olmedilla et al.,⁽²⁹⁾ que permite inferir que el aislamiento debido a las limitaciones; promueve la disminución de la autopercepción en cuanto a la valoración sobre la importancia y necesidad de la vida físicamente activa aún bajo esas condiciones.⁽³⁰⁾

CONCLUSIONES

Los adolescentes objeto de estudio presentaron altos niveles de inactividad física más frecuente en alumnas, lo que podría continuar durante el tránsito a otras etapas de la vida, siendo un factor de riesgo a padecer de ECNT en detrimento de la salud.

Con relación a los niveles de práctica de AF percibida, se comprueba que el alumnado considera que realiza suficiente AF; lo que los hace considerarse como activos. Dicha percepción es más frecuente en los alumnos debido a muchas situaciones que se presentan en la realización de AF. Lo antes señalado, coloca en riesgo a la población objeto de estudio, ya que se encuentra dentro del cuarto factor de riesgo causante de enfermedades no transmisibles.

AGRADECIMIENTOS

Financiado por el Instituto de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana. Código proyecto: VRI-PI-06-2022-024.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Reporte acerca de la actividad física, datos y cifras [Internet].

- Washington: OMS; 2018. [citado 11 Nov 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
2. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health* [Internet]. 2020 [citado 01 Sep 2023];4(1):23-35. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31761562/>
3. Mera AY, Tabares Gonzalez E, Montoya Gonzalez S, Muñoz Rodriguez DI, Vélez FM. Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y salud* [Internet]. 2020 [citado 11 Nov 2023];22(2):166-177. Disponible en: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/5283>
4. Placeres Hernández JF, Alonso Gómez M, Martínez Abreu J, Olivares Alonso A, López Valle L, Sarrabia Águila EC. La COVID-19 y otras pandemias. *Rev méd electrón* [Internet]. 2021 [citado 11 Nov 2023];43(1). Disponible en: https://revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/4101/html_846
5. Zamora Mota HR, Santana Álvarez J, Ventura Cruz VA, Fernández Villarino MA, Miranda Ramos MA, Joaquín Tineo H. Influencia del modelo social, actividad físico-deportiva y salud en alumnos de secundaria [Internet]. *Arch méd Camagüey* [Internet]. 2023 [citado 20 Nov 2023];27(1). Disponible en: <https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/9263/4525>
6. Sallis JF, Bull F, Guthold R, Heath GW, Inoue S, Kelly P, et al. Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *Lancet* [Internet]. 2016 [citado 19 Nov 2023];388(10051):1325-1336. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27475270/>
7. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios [Internet]. Washington: OMS; 2021. [citado 11 Nov 2023]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano [Internet]. Washington: OMS; 2019. [citado 12 Nov 2023]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>
9. Rodríguez Torres ÁF, Rodríguez Alvear JC, Guerrero Gallardo HI, Arias Moreno ER, Paredes Alvear AE, Chávez Vaca VA, et al. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar *Rev cuban med gen integr* [Internet]. 2020 [citado 20 Sep 2023];36(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864_21252020000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es
10. Alomoto Mera M, Calero Morales S, Vaca García MR. Intervención con actividad físico-recreativa <http://revistaamc.sld.cu/>

para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. Rev cuban invest bioméd [Internet]. 2018 [citado 19 Sep 2023];37(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000100005

11. Monforte J, Devís Devís J, Úbeda Colomer J. Discapacidad, actividad física y salud: Modelos conceptuales e implicaciones prácticas. Cultura, Ciencia y Deporte [Internet]. 2020 [citado 13 Nov 2023];15(45):401-410. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7536937#:~:text=El%20presente%20trabajo%20expone%20tres%20modelos%20conceptuales%20de,la%20concepci%C3%B3n%20de%20la%20salud%20que%20llevan%20asociada>

12. Padial Ruz R, Ibáñez Granados D, Fernández Hervás M, Ubago Jiménez JL. Proyecto de baile flamenco: Desarrollo motriz y emocional en educación infantil. Retos [Internet]. 2019 [citado 18 Nov 2023];17(35). Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/63292>

13. García Canto E, Rosa Guillamon A, Nieto López L. Nivel de actividad física, consumo habitual de tabaco y alcohol, y surelación con la calidad de vida en adolescentes españoles. Retos [Internet]. 2021 [citado 24 Nov 2023];19(39). Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/78489/50132>

14. Morales Neira DJ, Caraballo M, de la Caridad G, Vera Puebla E, Cuesta Mora A, Neira Carbache C, et al. Percepción del alumnado sobre condición física, relaciones interpersonales y desarrollo integral. Rev cuban invest bioméd [Internet]. 2017 [citado 12 Nov 2023];36(2). Disponible en: https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200007

15. Rosado JR, Fernández ÁI, López JM. Evaluación de la práctica de actividad física, la adherencia a la dieta y el comportamiento y su relación con la calidad de vida en estudiantes de Educación Primaria. Retos [Internet]. 2020 [citado 17 Nov 2023];18(38). Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/73921>

16. van Sluijs EM, Griffin SJ, Van Poppel MN. A cross-sectional study of awareness of physical activity: associations with personal, behavioral and psychosocial factors. Int J Behav Nutr Phys Act [Internet]. 2007 [citado 10 Nov 2023];4(53). Disponible en: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-4-53>

17. Cantero Castrillo P, Mayor Villalaín A, Toja Reboredo B, González Valeiro M. Fomento de estilos de vida activos en la escuela: práctica de actividad física, edad y género. Sportis [Internet]. 2019 [citado 21 Sep 2023];V(1):53-69. Disponible en: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/23210/REV%20-%20SPORTIS_%202019_5-1_art_4.pdf

18. Cantero Castrillo P. La percepción de salud en jóvenes escolares [tesis]. España: Universidade da Coruña; 2017 [citado 12 Nov 2023]. Disponible en: <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/20321>

19. Videra García A, Reigal Garrido RE. Autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción vital <http://revistaamc.sld.cu/>

- en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología* [Internet]. 2013 [citado 12 Nov 2023];29(1):141-147. Disponible en: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.29.1.132401>
20. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Pilar Baptista Lucio M. *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill; 2014.
21. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int J Morphol* [Internet]. 2017 [citado 26 Nov 2023];35(1):227-232. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037&lng=en&nrm=iso&tlng=en
22. Lago Ballesteros J, García Pascual M, González Valeiro MA, Fernández Villarino MA. Gender Influences on Physical Activity Awareness of Adolescents and Their Parents. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021 [citado 12 Nov 2023];18(11):5707. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34073409/>
23. Organización Mundial de la Salud. *Actividad física, Datos y cifras* [Internet]. Washington: OMS; 2020. [citado 12 Nov 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
24. Moreno Collazos JE, Cruz Bermúdez HF. Percepción de la actividad física en estudiantes de enfermería frente a fisioterapia. *Enferm Glob* [Internet]. 2015 [citado 25 Nov 2023];14(40):192-200. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000400008
25. Martínez Baena AC, Chillón P, Martín Matillas M, Pérez López I, Castillo R, Zapatera B, et al. Motivos de abandono y no práctica de actividad físicodeportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte* [Internet]. 2012 [citado 21 Sep 2023];12(1). Disponible en: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/162631>
26. Castillo I, Molina García J. Adiposidad corporal y bienestar psicológico: efectos de la actividad física en universitarios de Valencia, España. *Rev Panam Salud Pública* [Internet]. 2009 [citado 25 Sep 2023];26(4):334-340. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/9761>
27. Mastrantonio Ramos MP, Coduras Martínez O. Actividad Física y Calidad de Vida Percibida en usuarios de Centros Deportivos Públicos de Terrassa. *Retos* [Internet]. 2020 [citado 14 Nov 2023];37:427-433. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74166>
28. Jekauc D, Wagner MO, Herrmann C, Hegazy K, Woll A. Does Physical Self-Concept Mediate the Relationship between Motor Abilities and Physical Activity in Adolescents and Young Adults? *PLOS ONE* [Internet]. 2017 [citado 10 Sep 2023];12(1). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5207408/>
29. Olmedilla A, Ortega Toro E, Abenza L. Self-concept, sport, and physical activity practice in university students. *Journal of Human Sport and Exercis* [Internet]. 2017 [citado 12 Dic 2023];11(4):415-425. Disponible en: <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.114.02>

30. Cadena Duarte LL, Cardozo LA. Percepción del autoconcepto físico en estudiantes universitarios en tiempos de confinamiento por COVID-19. Cuadernos de Psicología del Deporte [Internet]. 2021 [citado 19 Nov 2023];21(3):48-61. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1578-84232021000300005

CONFLICTOS DE INTERESES

Los autores declararan que no tienen conflictos de intereses.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Víctor Andrés Ventura-Cruz (Conceptualización. Análisis formal. Investigación. Administración del proyecto. Recursos. *Software*. Validación. Redacción–borrador original. Redacción–revisión y edición).

Henryer Ramón Zamora-Mota (Conceptualización. Curación de datos. Investigación. Metodología. Recursos. *Software*. Supervisión. Validación. Redacción–revisión y edición).

Jorge Santana-Álvarez (Conceptualización. Redacción–revisión y edición).

Sandy Reynaldo Portorreal-García (Análisis formal. Metodología. Administración del proyecto).

María de los Ángeles Miranda-Ramos (Curación de datos. Visualización. Redacción–borrador original. Redacción–revisión y edición).