

Niveles de actividad física autoinformada y percibida y la salud del alumnado de secundaria del Distrito Educativo 08-05 entre los años 2019-2023

Self-reported and Perceived Physical Activity Levels and Health of Secondary School Students of Educational District 0805 between the Years 2019-2023

  **Ventura-Cruz, Víctor Andrés**
Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña

RESUMEN

El objetivo general de este estudio fue analizar los niveles de actividad física autoinformada y percibida y la relación con la salud del alumnado de Secundaria del Distrito Educativo 08-05 entre los años 2019-2023. En este estudio se utilizó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y de corte transversal mediante encuesta. Para la selección de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia. En esta investigación participaron un total de 578 alumnos en el 2019 y 712 en 2023, todos matriculados en el Segundo Ciclo de Secundaria (54,7 % chicas y 45,3 % chicos) con edades comprendidas entre los 15 y los 18 años (16.8 ± 1.7). Como instrumento de recogida de datos se utilizó el Cuestionario Internacional sobre el Estilo de Vida del Alumnado (CIEVA). En conclusión, el alumnado debe tener conciencia sobre su realidad, ya que ser sedentario y percibirse como activos pudiera provocar repercusiones sobre la salud.

PALABRAS CLAVE

Actividad física, género, percepción, salud, sedentarismo.

ABSTRACT

The general objective of this study was to analyze the levels of self-reported and perceived physical activity and the relationship with the health of secondary school students in educational district 0805 between the years 2019-2023. In this study, a descriptive and cross-sectional quantitative approach was used through a survey. Non-probabilistic convenience sampling was used to select the sample. A total of 578 students participated in this research in 2019 and 712 in 2023, all enrolled in the second cycle of secondary education (54.7% girls and 45.3% boys) aged between 15 and 18 years (16.8 ± 1.7). The International Student Lifestyle Questionnaire (CIEVA) will be used as a data collection instrument. In conclusion, students must be aware of their reality, since being sedentary and perceiving themselves as active could have repercussions on health.

KEYWORDS

Physical activity, sedentary lifestyle, perception, health, gender.

1. Introducción

El sedentarismo es una de las variables más influyente en la mortalidad del ser humano, tanto así que ocupa el cuarto lugar de las muertes a nivel mundial, siendo el causante principal de las defunciones por enfermedades crónicas no transmisibles (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020a). Además, estudios recientes describen la inactividad física como un flagelo capaz de actuar de manera silenciosa en contra de la salud (Hernández et al., 2021, Mera-Mamián et al., 2020).

Esta problemática ha estado afectando directamente a una población vulnerable como es la adolescencia, en esta alrededor de un 80 % evidencian bajos niveles de AF (OMS, 2020b). La República Dominicana se encuentra en la zona geográfica (Latinoamérica) que presenta niveles más altos de inactividad física de todo el mundo con valores del 34 % y 44 % para hombres y mujeres respectivamente (Guthold et al., 2020). Un acercamiento a los datos del grupo de edad de 11 a 17 indican que la prevalencia de inactividad física es del 78 % para los niños y del 85 % para las niñas (OMS, 2019).

Para contrarrestar esta realidad global, se recomienda que el grupo de edades de 5-17 años deben realizar un promedio de 60 minutos de AF por día, de moderada a vigorosa, y que mayormente sea aeróbica (OMS, 2020a). En ese mismo orden de ideas, se plantea un plan de acción basado en sistema, el cual consiste en crear sociedades, entornos y sistemas activos, así como fomentar poblaciones activas con la finalidad de reducir el sedentarismo en un 10 % para 2015 y 15 % en el 2030 (OMS, 2019).

La práctica de AF trae consigo múltiples beneficios en los seres humanos, especialmente en las dimensiones psicosociales, físicos y cognitivos (Rodríguez et al., 2020). Entre los beneficios psicosociales de la AF se pueden resaltar la reducción de la ansiedad, depresión y aumento del autoestima (Alomoto et al., 2018; Monforte et al., 2020). Además, la AF favorece el desarrollo de las habilidades cognitivas (Padial-Ruz et al., 2019) y aporta múltiples beneficios a la salud física (Barbosa & Urrea, 2018).

La realización de un programa de ejercicios físicos es una de las formas de mejora de la condición física. Por tanto, el cumplimiento de las actividades físicas mejora la calidad de vida y permiten tener mayor dominio de competencias motrices (Morales et al., 2017). Un ser humano con un alto índice de competencia motriz adquirido es un ser humano que podría gozar de salud física. En ese sentido, Rodríguez et al. (2020) concluyen diciendo que una alta realización de AF está relacionada con el bienestar físico y el entorno escolar.

Por otra parte, la percepción sobre la práctica de AF indica la actitud que muestra el sujeto ante las acciones físico-deportivas, este es un elemento para tomar en cuenta para tener un cuerpo sano y activo. De acuerdo con lo expuesto con anterioridad, Van-Sluijs et al. (2007) establecen 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 lo que se podría inferir que de la manera en que una persona se percibe influye en su estado de salud y, por ende, en tu estilo de vida.

Estudios realizados en contexto escolar, concluyen diciendo que la mayoría de los y las adolescentes estudiados, se perciben entre activos y muy activos cuando realmente no lo son (Cantero-Castrillo, 2017, Cantero-Castrillo et al., 2020). Así mismo, Videra-García y Reigal-Garrido (2013) concluyen que los chicos se perciben con mayores habilidades físicas que las chicas, sin embargo, las chicas se percibieron más saludables. Existen estudios (Guthold et al., 2020; Sallis et al., 2016) que indican que los datos sobre la inactividad física en las chicas es una constante en incremento, situándolas muy por encima de los chicos en este indicador.

Este estudio se realiza con la finalidad de levantar un diagnóstico sobre la realidad del alumnado de la República Dominicana con respecto a la percepción de la práctica de actividad física. Dicho diagnóstico podría ser el punto de partida que permita tomar decisiones en torno a los niveles de sedentarismo. Los resultados darán paso a nuevas interrogantes para que las instituciones gubernamentales y agentes sociales relacionados con la educación y la salud puedan trabajar en conjunto para así aplanar la curva del sedentarismo en los jóvenes de la República Dominicana.

2. Metodología

La metodología asumida para esta investigación es la de un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental. El tipo de estudio realizado es descriptivo y se utilizó como instrumento la encuesta. Con la investigación se buscó examinar las principales características del problema y analizar cada detalle del estudio en cuestión.

Población y muestra

La muestra de este estudio se seleccionó a través de un muestreo no probabilístico intencionado. Este tipo de muestreo permite que el investigador elija la representatividad de la población. En este estudio participaron un total de 1290 (578 alumnos en el 2019 y 712 en el 2023), todos perteneciente al Segundo Ciclo de Secundaria del Distrito Educativo 08-05. El rango de edad del alumnado fue de los 13 a 18 años, donde la media de las chicas fue 16.9 ± 3.2 años y los chicos 16.8 ± 1.2 años.

Instrumento

Como instrumento de recogida de datos se utilizó el Cuestionario Internacional de Estilo de Vida del Alumnado (CIEVA). Este cuestionario está compuesto por 39 preguntas divididas en 4 categorías: información personal, estilo de vida, actitudes y percepciones y evaluación de la escuela, la clase de Educación Física y la participación deportiva. La consistencia interna del CIEVA medida a través de Alfa de Cronbach arrojó valores aceptables ($\alpha = 0.78$), de igual forma en cada una de las categorías ($\alpha > 0.78$).

Procedimiento

El proceso de investigación se inició mediante la redacción de una carta dirigida a los directores distritales de los centros educativos, en la cual se solicitaba autorización para operar dentro de sus jurisdicciones y se adjuntaba

el cuestionario CIEVA, con el propósito del instrumento claramente explicado. Tras obtener el permiso de los directores, se procedió a proporcionar un consentimiento informado a los padres de los estudiantes, quienes aceptaron que sus hijos e hijas participaran en la investigación y que el cuestionario se aplicara siguiendo el protocolo establecido. Este consentimiento fue elaborado en colaboración con el equipo de investigación y los asesores.

Con el permiso y el consentimiento asegurados, el equipo investigador se desplazó a los centros educativos de todo el Distrito Educativo, donde presentaron el objetivo del cuestionario a cada director de los centros visitados. Siguiendo meticulosamente el protocolo, el equipo se dirigió a las aulas para llevar a cabo la aplicación del cuestionario, previa presentación del equipo investigador y una explicación detallada del proceso al que estaba sometido. De esta manera, se garantizó la transparencia y la adecuada ejecución del estudio en todos los centros educativos involucrados.

Análisis de datos

Los datos se procesaron con el SPSS STATISTICS en su versión 27.0. Además, para el estudio de las diferencias se utilizó el Chi cuadrado como estadístico de contraste. El nivel de significatividad que se tuvo en cuenta fue de $p < 0,05$.

3. Resultados y discusión

Tabla 1.
Distribución de la salud y practica de AF percibida

		2019		2023		X ²
		N	%	N	%	
Percepción sobre la salud	No tengo salud	66	11.42	183	25.7	0.001
	Tengo una salud normal	287	49.65	315	44.2	
	Tengo una muy buena salud	225	38.93	214	30.1	
Percepción sobre la práctica de actividad física	Muy activo	382	66,1	183	25,7	0.001
	Activo	133	23,0	315	44,2	
	Poco activo	63	10,9	214	30,1	

Nota. Estos datos tienen como fuentes las preguntas 19 y 20 del cuestionario CIEVA

La Tabla 1 proporciona los datos sobre la percepción de la salud y la práctica de AF en los años 2019 y 2023. Se muestran el número (N) y el porcentaje (%) de encuestados en cada categoría, junto con el valor de la prueba de chi-cuadrado (X²) que evalúa la asociación entre los dos años.

En relación con la percepción sobre la salud en 2019, el 11.42 % de los participantes indicó no tener salud, el 49.65 % afirmó tener una salud normal y el 38.93 % consideró tener una muy buena salud. En 2023, estos

porcentajes cambiaron a un 25.7 %, 44.2 % y 30.1 %, respectivamente. En cuanto a la percepción sobre la práctica de AF en 2019, el 66.1 % de los participantes se consideró muy activo, el 23.0 % activo y el 10.9 % poco activo.

En 2023, se observó una disminución en la proporción de aquellos que se consideran muy activos (25.7 %), un aumento en los que se consideran activos (44.2 %) y un aumento en los que son poco activos (30.1 %). Los valores de X^2 indican una asociación estadísticamente significativa entre la percepción de la salud y el nivel de AF en ambos años, sugiriendo una relación significativa entre estos dos aspectos.

Tabla 2.
Relación entre el la Clasificación de los niveles de practica de AF

		2019		2023		X^2
		N	%	N	%	
Índice de AF autoinformado	Activas	201	34.8	168	23,6	0.000
	Sedentarias	377	65.2	544	76.40	
	Total	578	100.0	712	100.00	

La Tabla 2 proporciona una clasificación de los participantes según los niveles de práctica de actividad física, evaluados a través del índice de AF autoinformado, para los años 2019 y 2023.

En cuanto al índice de AF percibido en 2019, se destaca que un 66.1 % de los participantes se consideraron «Muy activos», mientras que el 23.0 % se autodenominó como «Activos» y el 10.9 % como «Poco activo». Sin embargo, en 2023, se observa un cambio significativo con un aumento en aquellos que se perciben como «Activos» (44.2 %) y una disminución en los que se consideran «Muy activos» (25.7 %).

Al analizar el índice de AF calculado, que refleja la autoevaluación de la AF real, se observa una discrepancia significativa en ambos años. En 2019, el 4.0 % de los participantes se clasificaron como «Muy activos», pero al evaluar la actividad real esta categoría representó sólo el 16.2 %. Similarmente, en 2023, a pesar de que el 25.7 % se percibió como «Muy activo», el índice calculado muestra que solo el 16.2 % realmente cumplió con este nivel de actividad.

El análisis estadístico, representado por el valor de la prueba de chi-cuadrado (X^2), revela una significativa discrepancia entre la percepción de la AF y la realidad autoinformada en ambos años. Estas diferencias subrayan la importancia de considerar no solo la percepción subjetiva, sino también la autoinformada AF real al interpretar los resultados, ya que las percepciones pueden no reflejar completamente la realidad.

4. Conclusiones

Este estudio se propuso analizar la relación entre los niveles de actividad física autoinformada y percibida, así como la salud de estudiantes de Secundaria del Distrito Educativo 08-05 durante los años 2019-2023. Identificar

la correspondencia entre la percepción individual y la realidad resulta clave para prevenir la reproducción de patrones que alejan a los adolescentes de un estilo de vida saludable y la práctica de actividad física. Una percepción equivocada puede llevar a no modificar hábitos y mantener un estilo de vida alejado de la salud, incluso cuando se piensa lo contrario.

En relación con la autopercepción de la salud, se destaca una prevalencia positiva en este grupo demográfico, en donde la mayoría de los adolescentes se sitúa en categorías que van desde salud normal hasta muy buena. Estos resultados encuentran afinidades con la investigación de Cantero (2017) que reveló que el 69.1 % de los jóvenes se consideran saludables. Asimismo, investigaciones como las de Meireles et al. (2015), respaldan la idea de que, en términos generales, los adolescentes tienen una percepción positiva de su salud. No obstante, el estudio de Patiño-Masó et al. (2021), arroja todo lo contrario. Aparentemente existen variables que pueden modificar la percepción de salud como es el caso de la imagen corporal y el bullying o acoso escolar.

La etapa de la adolescencia constituye un momento esencial para la formulación de estrategias destinadas a fomentar la salud, dado que implica la toma de decisiones significativas con repercusiones a largo plazo en la trayectoria vital. Es por ello por lo que se hace determinante el estudio de comportamientos de salud o hábitos de vida en estas etapas de edad. Del mismo modo, las personas perciben mejor su estado de salud, también mejorarán su estilo de vida y, por ende, su calidad de vida (Ocampo et al., 2022).

En lo que respecta a la percepción de la actividad física, los participantes fueron categorizados como muy activos, activos y poco activos. Se observa en sentido general (2019-2023) que los adolescentes se autodefinen como muy activos o activos. Estos resultados coinciden con la investigación de Cantero-Castrillo et al. (2019), quienes indican que, en promedio, el 85 % de los estudiantes se considera muy activo o activo, destacando que los chicos tienden a autopercebirse como activos.

Además, el aumento observado en la categoría «Activos» sugiere una posible elevación en la conciencia sobre la importancia de la actividad física. Este fenómeno podría reflejar una adaptación de la percepción de la población hacia considerar más activa su vida, incluso si ha habido una disminución en la proporción de aquellos que se autodenominan «Muy activos».

Asimismo, factores socioeconómicos pueden haber desempeñado un papel crucial en estos resultados. En ese sentido, Martínez y Alegría, (2023) apoyan este comentario diciendo que, el acceso a instalaciones deportivas, cambios en la estructura laboral y otros elementos socioeconómicos podrían haber influido significativamente en la forma en que las personas perciben su nivel de actividad física.

En relación con el cálculo del índice de actividad física autoinformado, procedimos a clasificar la muestra entre individuos activos y sedentarios. En este contexto, respaldamos lo afirmado por la OMS (2019), señalando que un preocupante 81 % de jóvenes, con edades comprendidas entre los 11 y 17 años, no cumplen con la cantidad

necesaria de actividad física para considerarse activos. Esta estadística sugiere que aproximadamente el 81 % de estos jóvenes podrían clasificarse como sedentarios o estar en alto riesgo de serlo.

Frente a esta situación, respaldamos y consideramos válidas las recomendaciones de la OMS en 2020, las cuales abogan por la realización de actividad física, respaldadas por los numerosos beneficios que aporta a la salud. Además, confirmamos estos hallazgos mediante la revisión de estudios realizados por Morales et al. (2017); Rodríguez et al. (2020); Mastrantonio y Coduras (2020). Estos estudios sostienen que la actividad física no solo contribuye al desarrollo motriz, sino que también tiene un impacto positivo en el bienestar físico general. Estos resultados refuerzan la importancia de fomentar la actividad física, especialmente entre la población joven, para promover un desarrollo saludable y mejorar la calidad de vida.

Conclusiones

En 2019, la muestra exhibió una percepción más activa en comparación con el año 2023; sin embargo, esta autopercepción no se alinea con la realidad objetiva al realizar el cálculo de los niveles de prácticas autoinformado. Existe una desconexión entre la autopercepción y la actividad física real. Esta discrepancia es crucial para obtener una comprensión más completa de las motivaciones y comportamientos relacionados con la actividad física.

En este contexto, resulta relevante destacar que alrededor del 80 % del alumnado objeto de estudio muestra una conducta sedentaria. Esta estadística enfatiza la necesidad urgente de intervenciones y programas que fomenten la actividad física y combatan la inactividad en este grupo demográfico. La promoción de estilos de vida activos no solo impactará positivamente en la salud física, sino que también puede tener efectos beneficiosos en la salud mental y el bienestar general de los participantes.

5. Referencias

- Alomoto, M., Calero, S., & Vaca, M. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 47-56. <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/95>
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: Una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Cantero-Castrillo, P. (2017). *La percepción de salud en jóvenes escolares* [Tesis doctoral, Universidade Da Coruña]. Repositorio Universidade Da Coruña. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/20321>
- Cantero-Castrillo, P., Fernández-Villarino, M., Toja Reboredo, B., & Valeiro, M. (2020). Relations between Health Perception and Physical Self-Concept in Adolescents. *The Open Sports Sciences Journal*, 13, 137-145. <https://doi.org/10.2174/1875399X02013010137>

- Cantero-Castrillo, P., Mayor -Villalaín, A., Toja- Reboredo, B., & González- Valeiro, M. (2019). Fomento de estilos de vida activos en la escuela: práctica de actividad física, edad y género. *Sportis*, 5(1), 53-69. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3680>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Martínez, A., & Alegría, M. (2023). *Evaluación de una intervención comunitaria para el fomento de la actividad física y prevención del sobrepeso/obesidad en población infantil: Programa piloto Activa Escuelas* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. Digitum Biblioteca Universitaria. <http://hdl.handle.net/10201/135522>
- Mastrantonio, M., & Coduras, O. (2020). Actividad Física y Calidad de Vida Percibida en usuarios de Centros Deportivos Públicos de Terrassa. *Retos*, 37, 427-433. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74166>
- Meireles, A., Xavier, C., De Souza, A., Proietti, F., & Caiaffa, W. (2015). Self-rated health among urban adolescents: the roles of age, gender, and their associated factors. *PLoS ONE*, 10(7), 1-14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132254>
- Mera-Mamián, A. Y., Tabares-Gonzalez, E., Montoya-Gonzalez, S., Muñoz-Rodríguez, D. I., & Monsalve Vélez, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y Salud*, 22(2), 166-177. <https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>
- Monforte, J., Devís-Devís, J., & Úbeda-Colomer, J. (2020). Discapacidad, actividad física y salud: Modelos conceptuales e implicaciones prácticas (Disability, physical activity and health: conceptual models and practical implications). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(45), 401-410. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i45.1517>
- Morales, D., Maqueira, G., Vera, E., Cuesta, A., Neira, C., & Sandoval, M. (2019). Percepción del alumnado sobre condición física, relaciones interpersonales y desarrollo integral. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 1-18. <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/16>
- Morales-Neira, D., Maqueira-Caraballo, G., Vera-Puebla, E., Cuesta-Mora, A., Neira-Carbache, C., & Sandoval-Jaramillo, M. (2017). Percepción del alumnado sobre condición física, relaciones interpersonales y desarrollo integral. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 79-94. <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/16>

- Moscoso-Sánchez, D., Martín, M., Pedrajas Sanz, N., & Sánchez Rienda, R. (2013). Sedentarismo activo. Ocio, actividad física y estilos de vida de la juventud española. *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 30(615), 341-347. <https://r.issu.edu.do/EZ>
- Ocampo, D., Reyes, A., Vásquez, M., Sosa, H., & González-González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: Panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 100-115. <https://doi.org/10.6018/cpd.429581>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura*. <https://r.issu.edu.do/6eZ>
- Organización Mundial de la Salud. (2020a). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: De un vistazo*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337004>
- Organización Mundial de la Salud. (2020b). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Padial-Ruz, R. P., Ibáñez-Granados, D. I., Fernández-Hervás, M. F., & Ubago-Jiménez, J. L. U. (2019). Proyecto de baile flamenco: Desarrollo motriz y emocional en educación infantil. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35, 396-401. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63292>
- Patiño-Masó, J., Gras, M., Salamó, A., Arboix, M., & Font-Mayolas, S. (2021). Acoso escolar en estudiantes de secundaria: consumo de alcohol, percepción de salud y calidad de las relaciones familiares en agresores y/o víctimas. *Salud y Drogas*, 21(1), 76-90. <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i1.515>
- Placeres-Hernández, J. F. P., Alonso-Gómez, M. A., Martínez-Abreu, J. M., Olivares-Alonso, A. O., López-Valle, L. L., & Sarabia-Águila, E. C. S. (2021). La COVID-19 y otras pandemias. *Revista Médica Electrónica*, 43(1). [1684-1824-rme-43-01-2963.pdf \(sld.cu\)](https://sld.cu/1684-1824-rme-43-01-2963.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), 1-14. <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1535>
- Rodríguez, J., Iglesias, Á., & Molina, J. (2020). 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*, 38, 129–136. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73921>

- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., Oyeyemi, A. L., Perez, L. G., Richards, J., Hallal, P. C., & Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*, 388(10051), 1325-1336. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30581-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5)
- Van-Sluijs, E., Griffin, S., & Van-Poppel, M. (2007). A cross-sectional study of awareness of physical activity: Associations with personal, behavioral and psychosocial factors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-4-53>
- Videra-García, A., & Reigal-Garrido, R. (2013). Autoconcepto físico, percepción de salud y satisfacción vital en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 29(1), 141-147. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.132401>