

Desarrollo de estilo de vida activo: una brief review sobre las barreras socioculturales y de género en la infancia y adolescencia

Development of active lifestyle: a brief review on sociocultural and gender barriers in childhood and adolescence

*Gisele Pinheiro Mello, *Genesis Castro, **Carola Cacciuttolo Juárez, *Rodrigo Gamboa, *Júlio B. Mello

*Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (Chile), **Universidad de Valparaíso

Resumen. El objetivo del estudio fue revisar en la literatura cuáles son las barreras socioculturales y de género para la práctica de actividad física de niños y adolescentes y como pueden influir en el desarrollo de un estilo de vida activo. Se realizó una *scoping review* para ofrecer una visión exploratoria de la literatura y se llevó a cabo utilizando las bases de datos electrónicas: PubMed, SciELO, Web of Science y Scopus. Se incluyeron estudios publicados entre 2000-2023 en español, inglés o portugués realizados en niños y/o adolescentes (de 6 hasta 17 años) que ofrecían información relevante sobre actividad física en niños y/o adolescentes; con una muestra solo de niñas, solo de niños o de ambos; estudios de revisión (metaanálisis o *scoping*), originales (transversales, prospectivos, intervenciones y longitudinales); y estudios que presenten una discusión sobre las barreras para la práctica de actividad física, sea en sus resultados o discusión con la literatura. Los artículos revisados sugieren una reorientación de enfoques educativos y políticos; un apoyo familiar especialmente de las madres, en la promoción de la actividad física; y una consideración para romper con los estereotipos de género en el entorno escolar.

Palabras clave: Actividad física; correlatos; conducta; educación física; jóvenes.

Abstract. The aim of this study was to review in the literature the sociocultural and gender barriers to physical activity of children and adolescents and how they can influence the development of an active lifestyle. A scoping review was conducted to provide an exploratory overview of the literature and was carried out using electronic databases: PubMed, SciELO, Web of Science, and Scopus. Studies published between 2000-2023 in Spanish, English, or Portuguese were included, focusing on children and/or adolescents (6 to 17 years old) that provided relevant information on physical activity in this age group. The inclusion criteria covered studies with samples consisting only of girls, only boys, or both; review studies (meta-analyses or scoping reviews), original studies (cross-sectional, prospective, interventions, and longitudinal); and studies presenting a discussion on barriers to physical activity practice, either in their results or discussion with the literature. The reviewed articles suggest a need for a reorientation of educational and political approaches, family support, especially from mothers, in promoting physical activity, and consideration to break gender stereotypes in the school environment.

Keywords: Physical activity; correlates; behavior; physical education; youth.

Fecha recepción: 16-01-24. Fecha de aceptación: 02-04-24

Júlio Brugnara Mello

Julio.mello@pucv.cl

Introducción

La perspectiva sobre el concepto de actividad física ha ido cambiando en un intento de comprender por qué las personas tienen una vida cada vez menos activa. Piggini (2020) propone que “la actividad física implica a personas que se mueven, actúan y se desarrollan en espacios y contextos culturalmente específicos, influenciados por un conjunto único de intereses, emociones, ideas, instrucciones y relaciones” (Piggini, 2020, p.5). La más reciente recomendación de actividad física entre países de América del Sur (Umpierre, et al., 2022) indica que esta es un comportamiento que involucra movimientos voluntarios del cuerpo, con gasto energético por encima del nivel de reposo, promoviendo interacciones sociales y con el entorno, y puede tener lugar en el tiempo libre, desplazamiento, trabajo o estudio, y tareas domésticas. Esta nueva perspectiva abandona el concepto con enfoque biomédico sobre “la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía” (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985), permitiendo una mayor comprensión de los factores que influyen en las decisiones de las personas relacionadas con hacer o no hacer actividad física. En este sentido, es posible inferir que el conjunto de factores que contribuye a que una persona tome decisiones sobre realizar actividades

físicas es lo que se define como estilo de vida activo. Este estilo de vida va mucho más allá de cumplir o no con las recomendaciones diarias de actividad física (ej. 60 minutos de actividad física moderada-vigora diaria para niños, niñas y adolescentes (Bull, et al., 2020)), relacionándose con el hecho de que la persona se mantenga realizando algún tipo de actividad física, deportiva, de desplazamiento o ejercicios físicos, a lo largo de los diferentes ciclos de vida. Para que este estilo de vida activo sea realmente alcanzable, las etapas iniciales de la vida son fundamentales para adquirir habilidades, motivaciones, emociones, ideales y preferencias por estilos de actividades como por ejemplo, actividades individuales, colectivas, competitivas, no competitivas, al aire libre, intensas, ligeras, entre otras (Telama, et al., 2014). En este sentido, Hultheen, Morgan, Barnett, Stodden, & Lubans (2018), desde una perspectiva de adquisición de habilidades y experiencias motrices, abordan la importancia del desarrollo de habilidades motoras fundamentales, como correr, saltar y lanzar, y cómo estas habilidades influyen en la participación en actividades físicas a lo largo de la vida. Los autores proponen un modelo conceptual que destaca la importancia de estas habilidades en la infancia y cómo sirven de base motora, motivación y camino para la participación en actividades físicas más avanzadas en la adolescencia y vida adulta. Sin embargo,

uno de los puntos destacados de este modelo conceptual propuesto por Hulthe et al. (2018) son los filtros socioculturales y geográficos, donde los autores sugieren que la ubicación geográfica puede influir en qué habilidades motoras fundamentales se consideran relevantes para desarrollar. Por ejemplo, aprender habilidades de natación permitiría participar en diferentes actividades acuáticas (como surf, paddle surf o buceo). La importancia percibida de aprender estas habilidades puede ser mayor en sociedades o culturas con clima más cálido y acceso a piscinas, mar, lagos, etc. Según los autores, se reconoce que las restricciones socioculturales y geográficas influyen en el aprendizaje de los movimientos básicos, además, relacionan la exposición de las personas a estas habilidades básicas con la importancia atribuida al aprendizaje de habilidades específicas en diversas culturas y lugares. Esta exposición puede variar según el entorno sociocultural y geográfico, lo que subraya la necesidad de comprender cómo estos factores influyen en el desarrollo motor y las prácticas físicas en diferentes contextos.

Además de los factores geográficos más amplios (relacionados con países, continentes, hemisferios e incluso regiones dentro de cada país), existen factores ambientales de influencia más directa descritos en el modelo ecológico de Sallis et al. (2006). Este modelo se basa en la idea de que el comportamiento humano, incluida la práctica de actividad física, es influenciado por múltiples niveles de ambiente: individual, interpersonal, comunitario, organizacional y político. Sallis et al. (2006) sugieren que los factores, en cada uno de estos niveles, pueden influenciar o dificultar la adopción de comportamientos activos, como la práctica regular de ejercicio o actividades físicas.

A partir de este modelo, algunas evidencias han señalado el importante papel del ambiente familiar y el apoyo social de los padres para llevar a cabo la práctica de actividades físicas de manera regular. Algunas revisiones (Kebbe, et al., 2017; Laird, Fawkner, Kelly, McNamee, & Niven, 2016) han demostrado que el apoyo familiar de los padres parece ser una variable fundamental para aumentar/mantener la práctica de actividad física en los niños y niñas. En esta misma línea, Ploeg, Maximova, Kuhle, Simen-Kapeu, & Veugelers (2012), indican que las actitudes de los padres de alentar y participar en estas prácticas con sus hijos se asocian con mayores niveles de actividad física en ellos. Al igual que McGuire, Hannan, Neumarksztainer, Cossrow, & Story (2002), donde se concluyó que existe una asociación entre las percepciones de los niños con el apoyo de sus padres para la práctica y su participación en ellas.

Con relación al apoyo familiar, a pesar de existir evidencias que demuestran que las madres alientan de manera más efectiva a las niñas, la investigación realizada por Weber, Prado, Viezzer, & Brandenburg (2004) muestra que la figura materna es percibida como autoridad por los niños, y de cierto modo, esta percepción puede ser uno de los motivos que explica por qué el estímulo/aliento por parte de la madre es una variable importante en relación con la actividad física de los niños. Sin embargo, recientemente, una

revisión sistemática con metaanálisis (García-Hermoso, et al., 2023), que incluyó 3,346,723 personas, demostró que las mujeres son uno de los grupos que menos cumple (o tiene la posibilidad de cumplir) con las recomendaciones de actividad física propuestas por la OMS. En este sentido, es posible inferir que hay un círculo no virtuoso en el que las mujeres adultas tienen una mayor serie de barreras para practicar actividad física, lo que impacta directamente en el nivel de práctica de los hijos, especialmente en las niñas. A su vez, este escenario alimenta el bajo nivel de actividad física global de niños, jóvenes y mujeres adultas (Aubert, et al., 2021; Chaput, et al., 2020; Farooq, et al., 2020).

Actualmente, una de las prioridades de la OMS y todas las agencias de salud es la promoción y aumento del nivel de actividad física en mujeres (niñas, adolescentes y adultas) (Bull, et al., 2020). No obstante, para que se puedan desarrollar intervenciones exitosas a gran escala, es muy relevante comprender cuáles son las barreras que impiden que las poblaciones menos activas realicen más actividades físicas. Por lo tanto, esta *scoping review* presenta una discusión crítica sobre factores socioculturales y de género que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia a fin de comprender mejor el desarrollo de un estilo de vida activo.

Métodos

Se realizó una *scoping review* para ofrecer una visión exploratoria de la literatura relacionada con las barreras socioculturales y de género para el desarrollo de un estilo de vida activo en la niñez. El método fue basado en las *methodological guidance for the conduct of scoping reviews* más actuales (Peters, et al., 2020). Así, se abordaron tres preguntas de investigación: i) "¿Cuáles son los factores que contribuyen para el desarrollo de un estilo de vida activo en la niñez?"; ii) "¿Cuáles son las barreras socioculturales para la práctica de actividad física en la niñez?"; iii) "¿Cuáles son las barreras de género para la práctica de actividad física en la niñez?". Estas preguntas fueron estructuradas por el grupo de investigadores según las directrices metodológicas para la realización de *scoping reviews*, lo que incluye un enfoque específico en los factores que contribuyen al estilo de vida activo, así como las barreras socioculturales y de género que pueden obstaculizar la participación en la actividad física durante la niñez, ampliando al máximo la estrategia de búsqueda.

Estrategia de búsqueda

La *scoping review* se llevó a cabo utilizando las siguientes bases de datos electrónicas: PubMed, SciELO, Web of Science y Scopus. Además, para nuestros propósitos, aplicamos los siguientes términos: (i) Actividad física, (ii) barreras, y (iii) niños/adolescentes. Los tres términos se vincularon mediante los operadores booleanos "Y" y "O" siguiendo la terminología de los Términos de Materias Médicas (MeSH, por sus siglas en inglés): (i) "Exercise OR Physical Fitness OR Motor Activity OR Sports OR Exercise

Therapy); Y (ii) "barreiers OR Obstacles OR Hindrances OR Impediments OR Constraints OR Limitations"; Y (iii) "Child, Adolescent, Pediatrics, Pediatric Health". Para la búsqueda se utilizaron sus descriptores correspondientes para el español: (i) "Ejercicio OR Condición Física OR Actividad Motora OR Deportes OR Ejercicio"; Y (ii) "barreras OR Obstáculos OR Impedimentos OR Limitaciones OR Restricciones"; Y (iii) "Niño, Adolescente, Pediatría, Salud Pediátrica"; y para el portugués: (i) "Exercício OR Aptidão Física OR Atividade Motora OR Esportes OR Exercício"; Y (ii) "barreiras OR Obstáculos OR Impedimentos OR Limitações OR Restrições"; Y (iii) "Criança, Adolescente, Pediatria, Saúde Pediátrica".

La búsqueda se realizó en diciembre de 2023. En las secciones de referencias de los artículos incluidos se buscaron manual y minuciosamente para incluir estudios adicionales y no perder información relevante.

Criterios de elegibilidad

Se incluyeron estudios publicados en los últimos veintitrés años (2000-2023) realizados en niños y/o adolescentes (de 6 hasta 17 años) que cumplieran con los siguientes criterios: 1) Ofrecer información relevante sobre actividad física en niños y/o adolescentes; 2) Estudios con una muestra solo de niñas, solo de niños o de ambos; 3) Estudios de revisión (metaanálisis o *scoping*), originales (transversales, prospectivos, intervenciones y longitudinales); 4) Estudios que presenten una discusión sobre las barreras para la práctica de actividad física, sea en sus resultados o discusión con la literatura; 5) Estudios publicados en español, inglés o portugués. Como criterio de exclusión, se eliminaron los artículos que trataran sobre actividad física en adultos.

Selección de estudios

En primer lugar, los autores revisaron los títulos y resúmenes, seleccionando los artículos que cumplían con los criterios de inclusión predefinidos. Después de seleccionar los estudios, los autores extrajeron datos de todos los resultados, discusión/conclusiones y evidencias principales. Para el análisis posterior, se dividió la sección de revisión de literatura según los principales hallazgos y preguntas: "desarrollo de un estilo de vida activo"; "barreras socioculturales para la práctica de actividad física de niños y niñas"; "barreras de género para la práctica de actividad física de niños y niñas".

Revisión de literatura

Desarrollo de un estilo de vida activo

En este análisis, se dio prioridad al examen de revisiones sistemáticas, teóricas y artículos de recomendaciones. La cantidad total de estudios incluidos en las revisiones analizadas superó los 200, lo que demuestra que, en términos generales, existe una amplia evidencia sobre el desarrollo de un estilo de vida activo desde diversas perspectivas. El beneficio de la práctica regular de actividad física es ampliamente reconocido (van Sluijs, McMinn, & Griffin, 2007).

Existen evidencias sobre su efecto en la salud musculoesquelética (García-Hermoso, Ezzatvar, Ramírez-Vélez, Olloquequi, & Izquierdo, 2021), cardiovascular (Nocon, et al., 2008), mental (Lubans, et al., 2016) y social (Wankel & Berger, 1990) en distintas poblaciones y rangos etarios. Sin embargo, varios estudios han informado una tendencia decreciente en la actividad física desde la década de 1990 hasta aproximadamente 2010, especialmente entre los más jóvenes (niños y adolescentes), cerca de 80% de los adolescentes no cumplieron con las recomendaciones de actividad física (Hallal, et al., 2012). Según el Global Matrix 4.0 publicada en 2022 (Aubert, et al., 2022), entre el 27% y el 33% de niños y adolescentes, especialmente las niñas, siguen regularmente las directrices de actividad física a nivel global. Recientemente, García-Hermoso et al. (2023) realizaron un metaanálisis que incluyó a 43,278 adolescentes, y los resultados indicaron que la adhesión a las directrices de la OMS (60 minutos de AFMV todos los días y actividades de fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana) fue del 19,74% (IC del 95% entre 14,72% y 25,31%).

Con este panorama actual, claramente no estamos alcanzando, a nivel poblacional, formar ciudadanos que puedan disfrutar de un estilo de vida activo de forma autónoma y voluntaria. Evidencias de los años 70 y 80 sugieren que entre el 65% y el 70% de los jóvenes mantenían un nivel adecuado de actividad física (Powell & Dysinger, 1987; Tell & Vellar, 1988). Además, hay indicios de que en distintas partes del mundo la población infantil y juvenil realizaba diversas actividades físicas como parte principal de su tiempo libre (juegos al aire libre, ciclismo, entre otros). Sin embargo, esta generación es la menos activa físicamente a nivel poblacional entre las diferentes generaciones de adultos, además de ser la más sedentaria (Knuth & Hallal, 2009).

Esta reflexión nos invita a considerar las diversas influencias que afectan la adopción de un estilo de vida activo y a reflexionar sobre lo que constituye un estilo de vida activo contemporáneo. La mayoría de los análisis, desde una perspectiva biomédica, utilizan las recomendaciones de la OMS como punto de corte para clasificar a los individuos en activos o inactivos (García-Hermoso, et al., 2023). Sin embargo, cuando un adulto se clasifica como inactivo (por no cumplir con las recomendaciones de la OMS), se tiende a considerar que no tiene un estilo de vida activo, lo que puede no ser del todo cierto. Por ello, es necesario definir precisamente qué se considera un estilo de vida activo y cómo se desarrolla a lo largo de la vida. La práctica de actividad física es un comportamiento no lineal; es natural que las personas tengan etapas más o menos activas a lo largo de su ciclo vital (Telama, 2009). Esto significa que, en diferentes momentos, una persona puede pasar semanas o meses sin realizar actividad física o hacerla de forma mínima, pero constante (por ejemplo, practicando deporte solo los fines de semana). A nivel fisiológico, lo ideal es cumplir con las recomendaciones de la OMS para disfrutar de los efectos positivos a corto y largo plazo (Bull, et al., 2020). Sin embargo, hay factores que influyen en que una persona se mantenga mínimamente activa en periodos de la vida de menor

actividad física, desde lo interpersonal hasta lo político-ambiental, tal como describe el modelo ecológico de comportamiento humano y actividad física propuesto por Sallis et al. (2006).

Según el modelo discutido anteriormente (Hultheen, et al. 2018) las habilidades básicas como correr, saltar, golpear, patear y rodar son la base inicial para aprender habilidades más complejas (Cornish, et al., 2020; Contreras-Zapata, et al. 2023) y las habilidades motoras especializadas. Sin embargo, la transición entre habilidades básicas y especializadas está fuertemente influenciada por lo que Hultheen et al. (2018) denomina filtros geográficos y socioculturales. Según Granda Veraa, Alemany Arrebola, & Aguilar García (2018), las niñas tienen una mayor exposición a actividades y juegos asociados a las tareas domésticas durante la adquisición de habilidades motoras básicas, lo cual es considerado un filtro sociocultural que efectivamente filtra algunas habilidades base y dificulta el aprendizaje de algunas habilidades especializadas. Esta dificultad es incluso reportada como una razón que explica la menor participación de las niñas en ciertos deportes específicos (Hopkins, Hopkins, Kanny, & Watson, 2022).

Según Hultheen et al. (2018), estos filtros suelen relacionarse con el modelo de sociedad patriarcal que prioriza la incentivación y el desarrollo de aprendizajes motrices según el género. No obstante, la fase de desarrollo de habilidades motoras básicas y especializadas abarca toda la etapa escolar (aproximadamente entre los 4 y 17 años) (Logan, Ross, Chee, Stodden, & Robinson, 2018) y, por lo tanto, la educación física en la escuela es considerada el espacio principal y más poderoso para intervenciones que puedan impactar el desarrollo amplio de estas habilidades (Valentini, 2023). Recientemente, Páez-Herrera et al. (2023) demostraron que las niñas que realizan más actividad física tienen mejores índices de cognición solo cuando poseen altos niveles de habilidades motoras básicas. Los autores discuten la posibilidad de que simplemente realizar actividad física constante no sea suficiente para el desarrollo integral de las niñas, sino que se requieren actividades físicas ricas en oportunidades de desarrollo y aprendizaje.

Esta perspectiva se basa en algunas capas del modelo ecológico que intenta explicar la adherencia a la actividad física (Langille & Rodgers, 2010), aunque otros factores más o menos directos también contribuyen a la formación de un comportamiento y estilo de vida activo (Sallis, et al., 2006). Se considera que la infancia y la adolescencia son las etapas más propicias para aprendizajes amplios y diversos, ya que esta base de movimientos fomenta la autonomía y la práctica de actividades físicas en la vida adulta (Trudeau, Laurencelle, & Shephard, 2004). Algunas evidencias sugieren que los adultos que adquirieron más habilidades durante la adolescencia tienen una mayor percepción de competencia y motivación para realizar actividades físicas variadas (Stein, Fisher, Berkey, & Colditz, 2007). Por tanto, se puede inferir que las personas con un mayor repertorio de habilidades pueden adaptarse mejor a las actividades que se

ajusten a sus demandas de vida o a diferentes etapas de esta.

En síntesis, este análisis reflexiona sobre lo que se define como un estilo de vida activo, subrayando que la clasificación basada en las recomendaciones de la OMS puede no reflejar con precisión el comportamiento activo de un individuo a lo largo de su vida. Además, destaca que los factores sociales, culturales y geográficos influyen en la adquisición de habilidades motoras fundamentales en la infancia, lo que afecta la participación en actividades físicas más avanzadas en la adolescencia y edad adulta. Se resalta el papel crucial de la escuela en la promoción de estas habilidades, sugiriendo que la calidad de las experiencias en las clases de educación física puede impactar en el desarrollo de un estilo de vida activo durante la edad adulta, facilitando una adaptación más efectiva a las distintas demandas y etapas de la vida.

Barreras socioculturales y de género para la práctica de actividad física de niños y niñas

La tabla 1 a continuación resume los hallazgos de las principales evidencias sobre barreras para la práctica de actividad física en la población infantil. Se analizaron nueve estudios, siete de ellos revisiones sistemáticas (Denford, van Beurden, O'Halloran, & Williams, 2020; May, et al., 2020; Morton, Atkin, Corder, Suhrcke, & van Sluijs, 2016; Rech, Camargo, Araujo, Loch, & Reis, 2018; Somerset & Hoare, 2018; Uijtdewilligen, et al., 2011; Umstätt Meyer, Bridges, Schmid, Hecht, & Pollack Porter, 2019), una *scoping review* (Kebbe, et al., 2017) y una revisión sistemática con metaanálisis (Laird, et al., 2016). La cantidad de estudios incluidos en las revisiones varió de 5 a 93 estudios, lo que demuestra que, a depender del tema, la literatura aún carece de evidencia. Respecto a la población estudiada, la edad varió entre 0 y 18 años. La mayoría de los estudios incluidos en las revisiones sistemáticas provenían de los Estados Unidos de América (EE.UU.), Reino Unido y Canadá, y solo una revisión sistemática tuvo como objetivo revisar evidencias de barreras para la actividad física que incluyeran únicamente estudios realizados con adolescentes brasileños (Rech, et al., 2018). Esto nos permite concluir que hay una gran escasez de estudios sobre barreras socioculturales que realmente tengan en cuenta las diferencias culturales y geográficas de las distintas regiones del mundo.

Las principales barreras reportadas en las revisiones sistemáticas analizadas fueron la falta de tiempo, la falta de infraestructura o acceso a lugares para la práctica de actividad física y la ausencia de apoyo social de padres y amigos. Los principales facilitadores reportados fueron el apoyo social de padres, amigos y profesores de educación física, la diversión proporcionada por la práctica de actividad física y las clases de educación física. Además, se observó la importancia del profesor de educación física al fomentar la práctica de actividad física y al servir de ejemplo de persona activa. La existencia de programas escolares extracurriculares que favorezcan la práctica de deportes también es un facilitador importante.

Tabla 1.

Resumen de las principales evidencias sobre barreras de la actividad física en niños y adolescentes. AF: Actividad física

Autor y año de publicación	Detalles de los participantes	Nº de estudios	País de origen de los estudios	Tipo de estudio	Resultados Barreras	Resultados Facilitadores
Uijtdewilligen, et al., 2011	Niños y adolescentes de 4 a 18 años	30	EE.UU.; Canadá; Reino Unido; Australia; Francia; Holanda; Nova Zelandia; Estonia; Suecia; Polonia; China; Hungria; Grecia; Singapur.	Cuantitativo	Evidencia (moderada) de una relación negativa significativa entre la etnia (ser de raza afroamericana) y la actividad física.	---
Morton, et al., 2016	Adolescentes de 11 a 18 años	93	EE.UU. (68%)	Cualitativo y cuantitativo	Falta de espacio para guardar bicicletas en la escuela; Falta de parque infantil; Equipos antiguos; Enfoque competitivo de la clase de educación física.	Estructura escolar para la práctica de la AF (canchas y sedes específicas para clases de educación física); Apoyo de los profesores; Afinidad con la escuela; Las acciones de los docentes orientadas a premiar el aprendizaje y no el desempeño; Escuelas que enseñan aspectos/nociones de AF; Profesores de educación física fomentando la práctica y siendo ejemplo; Políticas escolares para la práctica de AF (Ej.: AF extracurricular).
Laird, et al., 2016	Niñas adolescentes de 10 a 19 años	84 (RS) 73 (MA)	EE.UU.; Europa; Australia; Asia; Canadá; América del Sur	Cuantitativo Observacional (transversal y longitudinal)	---	Apoyo social de padres, amigos y familiares; Estímulo de ambos padres; Apoyo instrumental (transporte, financiero, logístico) de las madres; Buenos ejemplos de ambos o de los padres.
Kebbe, et al., 2017	Adolescentes con sobrepeso y obesidad de 13 a 17 años	17	EE.UU.; Reino Unido; Canadá; Dinamarca; Bélgica.	Cualitativo, mixta y cuantitativo	Autonomía (los adolescentes pueden optar por no realizar AF no estructuradas que antes se veían obligados a realizar. Por ejemplo, ir en bicicleta a la escuela); Autoconocimiento del sobrepeso y obesidad; Molestia con la imagen corporal; Dificultades para realizar AF; Intensidad y monotonía de la AF; Falta de tiempo debido a una agenda llena de otras tareas; Falta de apoyo social de padres y amigos; Dificultades para realizar AF en público por problemas de exposición y aceptación del cuerpo; Falta de infraestructura en el entorno construido y escolar para la AF.	Facilitadores de la AF: Diversión, sentido de propósito (meta) con la actividad física, motivación intrínseca; Apoyo social de padres, amigos y profesionales (Ej. profesores de Educación Física); Participación conjunta de amigos en la actividad física; Clase de educación física; Acceso gratuito a gimnasios. Facilitadores del comportamiento sedentario: Preferencia por actividades como jugar videojuegos/computadora; Falta de conocimiento sobre los beneficios de la AF a diferentes intensidades (p. ej. piensan que sólo la AF vigorosa genera beneficios).
Rech, et al., 2018	Personas entre 10 a 90 años	25 (11 con adolescentes)	Brasil.	Cualitativo y cuantitativo	Para los adolescentes: La falta de lugares adecuados y el clima inadecuado para las actividades físicas (dimensión ambiental); Falta de motivación, tiempo, pereza y preferencia por otras actividades (dimensión intrapersonal) La falta de apoyo de familiares, amigos y la falta de colaboración para la práctica de la AF (dimensión interpersonal).	---
Somerset & Hoare, 2018	Niños y adolescentes de 0 a 18 años	24	Francia; EE.UU.; África del Sur; Australia; España; Reino	Cualitativo y cuantitativo	Las barreras frecuentemente reportadas en los estudios cuantitativos fueron: "tiempo" (falta), "costo", "oportunidad/accesibilidad" y "amigos" (falta). Las barreras frecuentemente reportadas	---

			Unido; Irlanda.		en los estudios cualitativos fueron: "tiempo" (n=6), "coste" (n=5), "no ser bueno en el deporte" (n=6) y "miedo a ser juzgado (n=6)".	
Umstatted Meyer, et al., 2019	Niños de 0 a 18 años	6	Chile; Reino Unido; EE.UU.; Bélgica; Australia.	Cuantitativo	---	Play Streets parecen ser facilitadores para fortalecer las comunidades y aumentar la actividad física.
Denford, et al., 2020	Niños y adolescentes con fibrosis quística de 8 a 18 años	5	Australia; Canadá; Reino Unido; EE.UU.	Cualitativo	La falta de tiempo derivada de agendas llenas de otras actividades se presentó como una barrera para la práctica de AF; Sensación de normalidad: (la AF como obligación para mejorar las condiciones de salud).	Percepciones positivas como "diversión" parecen ser importantes para mantener la AF; El apoyo social de los padres que actuaban como personas influyentes favoreció una mayor participación en la AF; Una sensación de normalidad favoreció la AF (p. ej., las personas con fibrosis quística realizaban AF para tener una sensación de vida normal); El buen acceso a infraestructura destinada a la práctica de AF, así como la oportunidad de transporte activo a la escuela, favorecieron una mayor AF.
May, et al., 2020	Niños de 0 a 18 años	9	Australia	Cualitativo y cuantitativo	Falta de habilidad deportiva; Costo de la práctica de deportes (por ejemplo, escuelas/clubes); Costo del transporte hasta el recinto deportivo; Falta de motivación; Sobrepeso y obesidad; Vergüenza por usar ropa deportiva (niñas); Preferencias por deportes específicos (no practicar otros deportes); Falta de apoyo social (padres y amigos inactivos); Falta de infraestructura comunitaria para la práctica de deportes; Distancia del lugar para practicar deporte; Falta de entrenadores especializados; Falta de seguridad.	El deporte como camino hacia el avance económico y social; Ofrecer opciones deportivas para niñas (por ejemplo, voleibol); Las danzas tradicionales favorecieron la práctica de AF en las niñas; Familia que fomenta la práctica de deportes; Amigos activos.

Varios estudios indican que los niños realizan más actividades físicas que las niñas (Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000), además de demostrar que las niñas tienen más barreras para iniciar o mantener actividades físicas o deportivas (Duffey, et al., 2021; Castro, et al. 2023). La regularidad en este contexto está influenciada por diferentes barreras, que también corresponden a las diferentes capas de modelos ecológicos (Sallis, et al., 2006), y durante la adolescencia hay una fuerte barrera relacionada con el género. Varios estudios muestran que la percepción de los estereotipos de género juega un papel importante en la adherencia y persistencia en el ejercicio físico, especialmente entre los adolescentes (Corr, McSharry, & Murtagh, 2019).

Las creencias estereotipadas sobre la relación entre género y actividad física son una de las principales barreras identificadas (Mateo-Orcajada, et al., 2021). La asociación cultural entre masculinidad y deportes competitivos, por ejemplo, perpetúa la idea de que ciertas actividades físicas son más apropiadas para los niños adolescentes, mientras que otras se consideran más apropiadas para las niñas adolescentes (Chalabaev, Sarrazin, Fontayne, Boiché, & Clément-Guillotin, 2013; Gentile, Boca, & Giannusso, 2018; Mateo-Orcajada, et al., 2021). Estos estereotipos impactan directamente en la elección y continuidad de los

deportes, lo que genera discrepancias en la participación entre géneros (Gentile et al., 2018).

Los estudios muestran que, históricamente, las mujeres han enfrentado desafíos importantes para participar activamente en actividades físicas, siendo influenciadas por factores sociales y culturales (Abbasi, 2014) y psicológicos (Coleman, Cox, & Roker, 2007). La desigualdad de género y los estereotipos culturales han limitado la participación femenina en cierto tipo de actividades físicas, lo que se traduce en una menor adherencia y retención en las prácticas deportivas (Hall-López, et al., 2023). Entre algunos factores descritos en revisiones sistemáticas (Babic, et al., 2014; Mujica-Johnson, et al., 2024), el autoconcepto físico juega un papel crucial en este escenario. Las percepciones individuales de competencia física e imagen corporal pueden afectar la voluntad de realizar actividades físicas (Dishman, et al., 2006). La inseguridad generada por un autoconcepto negativo puede desalentar el ejercicio, especialmente entre las mujeres, influyendo directamente en la adherencia y frecuencia de la actividad física (García, et al., 2023). Estas barreras de género impactan no sólo en la participación, sino también en el mantenimiento de una actividad física regular. La elección de actividades deportivas parece estar in-

fluenciada por estereotipos de género, lo que lleva a la segregación de ciertos deportes y a la perpetuación de las desigualdades de género en el ámbito de la actividad física.

Otros factores que se consideran barreras importantes para la actividad física entre los adolescentes afectan de forma similar o con pocas diferencias a niños y niñas. Dos revisiones sistemáticas de estudios cualitativos (Martins, et al., 2021; Martins, Marques, Sarmiento, & Carreiro da Costa, 2015) describieron que, según las perspectivas de los adolescentes, los principales facilitadores y barreras para la práctica de actividades físicas son: actitud hacia la actividad física, motivación, percepciones de competencia e imagen corporal, diversión, influencia de amigos, familia y profesores de educación física, y oportunidades ambientales para la actividad física. Además, los estudios destacan la importancia de la diversión como factor independiente en la práctica de actividades físicas, así como la asociación de esta diversión con la percepción de competencia, autonomía, desafío y diversidad en las actividades, además de la presencia de amigos y/o familia.

En otra perspectiva de la niñez, en una revisión sistemática de estudios cuantitativos sobre niños con discapacidad, Shields, Synnot, & Barr (2012), enfatizan que muchas de las barreras y facilitadores identificados en los estudios se basan en constructos similares a los descritos en los estudios anteriores (Martins, et al., 2021; Martins, Marques, Sarmiento, & Carreiro da Costa, 2015) y dependen de la presencia o ausencia de un determinado factor. Por ejemplo, los pares que no apoyan sus compañeros/as, actúan como una barrera para la actividad, mientras que los pares que la apoyan son percibidos, por niños y niñas con discapacidad, como facilitadores de la actividad. Así mismo, el estudio destaca que las perspectivas de diferentes grupos de participantes (niños, padres y empleados de organizaciones) con respecto a las barreras percibidas y a los facilitadores fueron similares, pero el énfasis en diferentes temas varió entre los grupos. La revisión señaló que muchas de las barreras y facilitadores identificados son similares a los reportados para los niños sin discapacidades (Martins, et al., 2021; Martins, Marques, Sarmiento, & Carreiro da Costa, 2015). Además, se identificaron barreras específicas a la actividad física relacionadas con la discapacidad de los niños, como actitudes negativas de la sociedad y de los empleados hacia la discapacidad, instalaciones inadecuadas o inaccesibles, falta de programas apropiados y falta de personal capacitado para involucrarlos adecuadamente en la actividad. Finalmente, otro punto relevante es el énfasis en la importancia del componente social como facilitador y barrera cuando es deficiente. Los niños con discapacidades disfrutaban de la participación en actividades con compañeros o hermanos, posiblemente relacionado con el aislamiento social que muchos de ellos enfrentan.

Agregando a esta comprensión, una revisión sistemática reciente (Duffey, et al., 2021) describió los factores que influyen en la participación de las niñas en el ejercicio, categorizando estos factores a nivel individual, interpersonal y

ambiental. Los autores mencionan el modelo socioecológico como una forma de comprender estos factores, como ya se mencionó en este y otros textos, mostrando cómo se entrelazan e influyen en el comportamiento de los adolescentes con relación a la actividad física. Por ejemplo, señala que el apoyo de pares, familiares y profesores juega un papel fundamental en la participación de los adolescentes en actividades físicas. En esta misma línea, resalta las barreras presentes dentro y fuera de los entornos escolares, como la influencia de los currículos escolares de educación física y la accesibilidad a espacios para la práctica de actividades físicas. Además, se deben tener en cuenta los cambios debidos a la pubertad señalados en Soto-Lagos, Cortes-Varas, Freire-Arancibia, Energici, & McDonald (2022), donde se consideró como una razón por la cual las niñas se desconectaban de las clases de educación física, los deportes y las actividades físicas en la escuela, fundamentado en los cambios emocionales generados por estos cambios físicos y sociales.

Aplicaciones prácticas y futuras líneas de investigación

Los conocimientos de esta revisión allanaron el camino para una serie de aplicaciones prácticas que pueden ayudar a promover la actividad física en niños, niñas y adolescentes. En primer lugar, una comprensión más profunda de las barreras socioculturales y de género permite reorientar los enfoques educativos y políticos. Este conocimiento puede influir en el desarrollo de programas escolares de educación física más inclusivos, ofreciendo variedad de actividades y eliminando estereotipos de género asociados a determinados deportes.

Es fundamental concienciar sobre la importancia del apoyo familiar, especialmente de la madre, a la hora de promover la actividad física. Se pueden desarrollar estrategias para involucrar a las madres brindándoles información sobre los beneficios y fomentando un enfoque más activo en la actividad física de sus hijos e hijas. Además, se pueden implementar a nivel comunitario programas que capaciten a los padres y tutores para que sean modelos activos para la etapa de la infancia.

Finalmente, las intervenciones en las escuelas juegan un papel fundamental. Se debe considerar la calidad de las clases de educación física y el estímulo a romper con los estereotipos de género. Es fundamental crear entornos escolares que fomenten la actividad física, ofreciendo instalaciones adecuadas y diversos programas extracurriculares.

Teniendo en cuenta las lagunas identificadas en la literatura, futuras líneas de investigación pueden centrarse en áreas específicas para ampliar aún más nuestra comprensión de las barreras socioculturales y de género a la actividad física en niños, niñas y adolescentes. Es necesario explorar con más detalle cómo factores culturales y geográficos específicos influyen en las barreras y los facilitadores de la actividad física, además de comparar diferentes regiones y culturas distintas, y así comprender cómo la ubicación geográfica

fica y sus particularidades afectan las percepciones y prácticas de la actividad física. También nos damos cuenta de que es necesario desarrollar y probar intervenciones que aborden múltiples niveles y contextos sociales y profundizar en la comprensión de las presiones y expectativas de género a la hora de practicar actividades físicas. De igual forma, es relevante ahondar en estrategias de investigación para reducir la influencia de estos estereotipos y crear ambientes más inclusivos para todos los géneros.

Referencias

- Abbasi, I. N. (2014). Socio-cultural Barriers to Attaining Recommended Levels of Physical Activity among Females: A Review of Literature. *Quest*, 66(4), 448–467. <https://doi.org/10.1080/00336297.2014.955118>
- Aubert, S., Barnes, J. D., Demchenko, I., Hawthorne, M., Abdeta, C., Abi Nader, P., ... Tremblay, M. S. (2022). Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents: Results and Analyses From 57 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 700–728. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456>
- Aubert, S., Brazo-Sayavera, J., González, S. A., Janssen, I., Manyanga, T., Oyeyemi, A. L., ... Tremblay, M. S. (2021). Global prevalence of physical activity for children and adolescents; inconsistencies, research gaps, and recommendations: a narrative review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 81. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01155-2>
- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014). Physical Activity and Physical Self-Concept in Youth: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 44(11), 1589–1601. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0229-z>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports (Washington, D.C. : 1974)*, 100(2), 126–131. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3920711>
- Castro, S., Araya, S. I. O., & Arévalo, E. P. D. A. (2023). Barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física y alimentación saludable: Un estudio cualitativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (50), 1079-1084. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.99028>
- Chalabaev, A., Sarrazin, P., Fontayne, P., Boiché, J., & Clément-Guillotin, C. (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise: Review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2), 136–144. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.10.005>
- Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., ... Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Coleman, L., Cox, L., & Roker, D. (2007). Girls and young women's participation in physical activity: psychological and social influences. *Health Education Research*, 23(4), 633–647. <https://doi.org/10.1093/her/cym040>
- Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. A. (2020). Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review. *BMC Public Health*, 20(1), 1569. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09583-8>
- Corr, M., McSharry, J., & Murtagh, E. M. (2019). Adolescent Girls' Perceptions of Physical Activity: A Systematic Review of Qualitative Studies. *American Journal of Health Promotion*, 33(5), 806–819. <https://doi.org/10.1177/0890117118818747>
- Denford, S., van Beurden, S., O'Halloran, P., & Williams, C. A. (2020). Barriers and facilitators to physical activity among children, adolescents, and young adults with cystic fibrosis: a systematic review and thematic synthesis of qualitative research. *BMJ Open*, 10(2), e035261. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-035261>
- Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G. A., Saunders, R., Ward, D. S., ... Pate, R. R. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 25(3), 396–407. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.3.396>
- Duffey, K., Barbosa, A., Whiting, S., Mendes, R., Yordi Aguirre, I., Tcymbal, A., ... Breda, J. (2021). Barriers and Facilitators of Physical Activity Participation in Adolescent Girls: A Systematic Review of Systematic Reviews. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.743935>
- Farooq, A., Martin, A., Janssen, X., Wilson, M. G., Gibson, A., Hughes, A., & Reilly, J. J. (2020). Longitudinal changes in moderate-to-vigorous-intensity physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21(1). <https://doi.org/10.1111/obr.12953>
- García, S. M., Massó, X. G., & Torres, G. M. (2023). Relación entre actividad física, autopercepción física,

- hábitos de vida saludable y nivel socio-económico en el alumnado adolescente. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (49), 1027-1037. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97045>
- García-Hermoso, A., Ezzatvar, Y., Ramírez-Vélez, R., Olloquequi, J., & Izquierdo, M. (2021). Is device-measured vigorous physical activity associated with health-related outcomes in children and adolescents? A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 10(3), 296–307. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.12.001>
- García-Hermoso, A., López-Gil, J. F., Ramírez-Vélez, R., Alonso-Martínez, A. M., Izquierdo, M., & Ezzatvar, Y. (2023). Adherence to aerobic and muscle-strengthening activities guidelines: a systematic review and meta-analysis of 3.3 million participants across 32 countries. *British Journal of Sports Medicine*, 57(4), 225–229. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106189>
- Gentile, A., Boca, S., & Giammusso, I. (2018). ‘You play like a Woman!’ Effects of gender stereotype threat on Women’s performance in physical and sport activities: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 95–103. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.013>
- Granda Veraa, J., Alemany Arrebola, I., & Aguilar García, N. (2018). Género y relación con la práctica de la actividad física y el deporte [Gender and its Relationship with the Practice of Physical Activity and Sport]. *Apunts Educación Física y Deportes*, (136), 21–33. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/2\).132.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.09)
- López, J. A. H., & Martínez, P. Y. O. (2023). Brecha de género en la participación de tareas motrices de educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (48), 298-303. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96976>
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Hopkins, C. S., Hopkins, C., Kanny, S., & Watson, A. (2022). A Systematic Review of Factors Associated with Sport Participation among Adolescent Females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3353. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063353>
- Hulteen, R. M., Morgan, P. J., Barnett, L. M., Stodden, D. F., & Lubans, D. R. (2018). Development of Foundational Movement Skills: A Conceptual Model for Physical Activity Across the Lifespan. *Sports Medicine*, 48(7), 1533–1540. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0892-6>
- Kebbe, M., Damanhoury, S., Browne, N., Dyson, M. P., McHugh, T. -L. F., & Ball, G. D. C. (2017). Barriers to and enablers of healthy lifestyle behaviours in adolescents with obesity: a scoping review and stakeholder consultation. *Obesity Reviews*, 18(12), 1439–1453. <https://doi.org/10.1111/obr.12602>
- Knuth, A. G., & Hallal, P. C. (2009). Temporal Trends in Physical Activity: A Systematic Review. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(5), 548–559. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.5.548>
- Laird, Y., Fawcner, S., Kelly, P., McNamee, L., & Niven, A. (2016). The role of social support on physical activity behaviour in adolescent girls: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 79. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0405-7>
- Langille, J.-L. D., & Rodgers, W. M. (2010). Exploring the Influence of a Social Ecological Model on School-Based Physical Activity. *Health Education & Behavior*, 37(6), 879–894. <https://doi.org/10.1177/1090198110367877>
- Logan, S. W., Ross, S. M., Chee, K., Stodden, D. F., & Robinson, L. E. (2018). Fundamental motor skills: A systematic review of terminology. *Journal of Sports Sciences*, 36(7), 781–796. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1340660>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... Biddle, S. (2016). Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*, 138(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Martins, J., Costa, J., Sarmento, H., Marques, A., Farias, C., Onofre, M., & Valeiro, M. G. (2021). Adolescents’ Perspectives on the Barriers and Facilitators of Physical Activity: An Updated Systematic Review of Qualitative Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4954. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094954>
- Martins, J., Marques, A., Sarmento, H., & Carreiro da Costa, F. (2015). Adolescents’ perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Health Education Research*, 30(5), 742–755. <https://doi.org/10.1093/her/cyv042>
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M., & Sánchez-Pato, A. (2021). Influence of Gender Stereotypes, Type of Sport Watched and Close Environment on Adolescent Sport Practice According to Gender. *Sustainability*, 13(21), 11863. <https://doi.org/10.3390/su132111863>
- May, T., Dudley, A., Charles, J., Kennedy, K., Mantilla, A., McGillivray, J., ... Rinehart, N. J. (2020). Barriers and facilitators of sport and physical activity for Aboriginal and Torres Strait Islander children and adolescents: a mixed studies systematic review. *BMC Public Health*, 20(1), 601. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8355-z>
- Mcguire, M., Hannan, P., Neumarkstzainer, D., Cossrow, N., & Story, M. (2002). Parental correlates of physical activity in a racially/ethnically diverse adolescent

- sample. *Journal of Adolescent Health*, 30(4), 253–261. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(01\)00392-5](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(01)00392-5)
- Morton, K. L., Atkin, A. J., Corder, K., Suhrcke, M., & van Sluijs, E. M. F. (2016). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: a mixed-studies systematic review. *Obesity Reviews*, 17(2), 142–158. <https://doi.org/10.1111/obr.12352>
- Mujica-Johnson, F. N., López, R. C., Ferroni, M. P., & Henríquez, S. B. (2024). Perspectiva de género en la formación docente y escolar de Educación Física. Análisis crítico en función del contexto chileno (Gender perspective in Physical Education teacher training and schooling. Critical analysis based on the Chilean context). *Retos*, 55, 339-345. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.103535>
- Nocon, M., Hiemann, T., Müller-Riemenschneider, F., Thalau, F., Roll, S., & Willich, S. N. (2008). Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 15(3), 239–246. <https://doi.org/10.1097/HJR.0b013e3282f55e09>
- Páez-Herrera, J., Hurtado-Almonacid, J., Mello, J. B., Sobarzo, C., Plaza-Arancibia, P., Kain-Berkovic, J., ... Batalla-Flores, A. (2023). Is Just Moving Enough for Girls? The Moderation Role of Gross Motor Development Level in the Association Between Physical Activity and Cognition. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1–7. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2023-0173>
- Piggin, J. (2020). What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>
- Peters, M. D., Marnie, C., Tricco, A. C., Pollock, D., Munn, Z., Alexander, L., ... & Khalil, H. (2020). Updated methodological guidance for the conduct of scoping reviews. *JBIC evidence synthesis*, 18(10), 2119–2126. <https://doi.org/10.11124/JBIES-20-00167>
- Ploeg, K. A. Vander, Maximova, K., Kuhle, S., Simen-Kapeu, A., & Veugelers, P. J. (2012). The Importance of Parental Beliefs and Support for Physical Activity and Body Weights of Children: A Population-based Analysis. *Canadian Journal of Public Health*, 103(4), e277–e281. <https://doi.org/10.1007/BF03404235>
- Powell, K. E., & Dysinger, W. (1987). Childhood Participation in Organized School Sports and Physical Education as Precursors of Adult Physical Activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 3(5), 276–281. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(18\)31246-7](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(18)31246-7)
- Rech, C. R., Camargo, E. M. de, Araujo, P. A. B. de, Loch, M. R., & Reis, R. S. (2018). PERCEIVED BARRIERS TO LEISURE-TIME PHYSICAL ACTIVITY IN THE BRAZILIAN POPULATION. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 24(4), 303–309. <https://doi.org/10.1590/1517-869220182404175052>
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). AN ECOLOGICAL APPROACH TO CREATING ACTIVE LIVING COMMUNITIES. *Annual Review of Public Health*, 27(1), 297–322. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100>
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 963–975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>
- Shields, N., Synnot, A. J., & Barr, M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 46(14), 989–997. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090236>
- Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review. *BMC Pediatrics*, 18(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s12887-018-1014-1>
- Soto-Lagos, R., Cortes-Varas, C., Freire-Arancibia, S., Energici, M.-A., & McDonald, B. (2022). How Can Physical Inactivity in Girls Be Explained? A Socioecological Study in Public, Subsidized, and Private Schools. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9304. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159304>
- Stein, C., Fisher, L., Berkey, C., & Colditz, G. (2007). Adolescent Physical Activity and Perceived Competence: Does Change in Activity Level Impact Self-Perception? *Journal of Adolescent Health*, 40(5), 462.e1-462.e8. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.11.147>
- Telama, R. (2009). Tracking of Physical Activity from Childhood to Adulthood: A Review. *Obesity Facts*, 2(3), 187–195. <https://doi.org/10.1159/000222244>
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., ... Raitakari, O. T. (2014). Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 955–962. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181>
- Tell, G. S., & Vellar, O. D. (1988). Physical fitness, physical activity, and cardiovascular disease risk factors in adolescents: The Oslo youth study. *Preventive Medicine*, 17(1), 12–24. [https://doi.org/10.1016/0091-7435\(88\)90068-0](https://doi.org/10.1016/0091-7435(88)90068-0)
- Trudeau, F., Laurencelle, L., & Shephard, R. J. (2004). Tracking of Physical Activity from Childhood to Adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(11), 1937–1943. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000145525.2914.0.3B>
- Uijtendwilligen, L., Nauta, J., Singh, A. S., van Mechelen, W., Twisk, J. W. R., van der Horst, K., & Chinapaw,

- M. J. M. (2011). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in young people: a review and quality synthesis of prospective studies. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 896–905. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090197>
- Umpierre, D., Coelho-Ravagnani, C., Cecília Tenório, M., Andrade, D. R., Autran, R., Barros, M. V. G. de, ... _____. (2022). Physical Activity Guidelines for the Brazilian Population: Recommendations Report. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(5), 374–381. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0757>
- Umstätt Meyer, M. R., Bridges, C. N., Schmid, T. L., Hecht, A. A., & Pollack Porter, K. M. (2019). Systematic review of how Play Streets impact opportunities for active play, physical activity, neighborhoods, and communities. *BMC Public Health*, 19(1), 335. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6609-4>
- Valentini, N. C. (2023). Motor skills intervention: conceptual and operational model and the determination of fidelity indexes. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/17408989.2023.2271521>
- van Sluijs, E. M. F., McMinn, A. M., & Griffin, S. J. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *BMJ*, 335(7622), 703. <https://doi.org/10.1136/bmj.39320.843947.BE>
- Wankel, L. M. ., & Berger, B. G. (1990). The Psychological and Social Benefits of Sport and Physical Activity. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 167–182.
- Weber, L. N. D., Prado, P. M., Viezzer, A. P., & Brandenburg, O. J. (2004). Identificação de estilos parentais: o ponto de vista dos pais e dos filhos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 17(3), 323–331. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722004000300005>
- Zapata, K. C., Quintero, T. R., Muñoz, C. V., Retamal, F. C., & Retamal, M. C. (2023). Aproximación a la implementación de la alfabetización física en Chile: una revisión narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 96-102. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94922>

Datos de los/as autores/as:

Gisele Pinheiro Mello	gisele.pinheiro.m@mail.pucv.cl	Autor/a
Genesis Castro	genesis.castro.r@mail.pucv.cl	Autor/a
Carola Cacciuttolo Juárez	carola.cacciuttolo@ucv.cl	Autor/a
Rodrigo Gamboa	rodrigo.gamboa@pucv.cl	Autor/a
Júlio B. Mello	julio.mello@pucv.cl	Autor/a