



Actitudes de los adolescentes hacia la Educación Física y el sedentarismo fuera de la escuela en una institución pública en zona urbano-marginal

Attitudes of adolescents toward physical education and sedentary lifestyles outside of school in a public institution in a marginal urban area

Autores

Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro¹
 Vique Nélcida de la Cruz-Pérez²
 Marco Antonio Tejada Mendoza³
 Marco Antonio Villanueva Ruiz⁴
 Freddy Alejandro Soto Zedano⁵
 Edgar Froilán Damián Núñez⁶
 Jessica Paola Palacios Garay⁷
 Luis Alberto Núñez Lira⁸

^{1,4-9} Universidad Nacional Mayor de San Marcos (Perú)

² Universidad Peruana Cayetano Heredia (Perú)

Autor de correspondencia:
 Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro
 gcorvettoc@unmsm.edu.pe

Recibido: 08-01-26

Aceptado: 22-05-26

Cómo citar en APA

Corvetto-Castro, G. J., De la Cruz-Pérez, V. N., Tejada Mendoza, M. A., Villanueva Ruiz, M. A., Soto Zedano, F. A., Damián Núñez, E. F., Palacios Garay, J. P., & Núñez Lira, L. A. (2026). Actitudes de los adolescentes hacia la Educación Física y el sedentarismo fuera de la escuela en una institución pública en zona urbano-marginal. *Retos*, 82, 379-391. <https://doi.org/10.47197/retos.v82.118534>

Resumen

Introducción: La inactividad física en los adolescentes constituyó una preocupación mundial relacionada con la salud, debido a su impacto en la calidad de vida. En el Perú, el 62.7 % de la población de 15 años a más presentó exceso de peso, con mayor prevalencia en mujeres, por lo que las clases de Educación Física se configuraron como una vía para promover el cuidado de la salud.

Objetivo: Establecer si las actitudes de los estudiantes hacia las clases de Educación Física influyeron en el sedentarismo fuera del horario escolar en adolescentes de una institución pública de una zona urbano-marginal de Lima.

Metodología: Se desarrolló una investigación de diseño cuantitativo, con enfoque transversal, descriptivo-explicativo. Se aplicaron los cuestionarios Student Attitudes Toward Physical Education (SATPE) y Actividad Física y Niveles de Sedentarismo (APALQ). La muestra estuvo conformada por 496 estudiantes de educación secundaria de una institución pública en una zona urbano-marginal.

Resultados: Las actitudes de los estudiantes hacia las clases de Educación Física influyeron en el sedentarismo fuera del horario escolar en el 37.2 % de los casos registrados. Además, la significancia estadística obtenida ($p = 0.001$) evidenció la solidez del modelo explicativo.

Discusión: Los resultados mostraron una relación significativa entre las actitudes hacia la Educación Física y los comportamientos sedentarios fuera del horario escolar, en concordancia con investigaciones previas que destacan el rol de la asignatura en la promoción de estilos de vida activos.

Conclusiones: Las actitudes de los estudiantes hacia las clases de Educación Física se asociaron con los comportamientos sedentarios fuera del horario escolar.

Palabras clave

Sedentarismo; urbano-marginal; Educación Física; socioeconómico.

Abstract

Introduction: Physical inactivity in adolescents is a global health concern due to its impact on quality of life. In Peru, 62.7% of the population aged 15 and over was overweight, with a higher prevalence in women, which is why physical education classes were established as a way to promote health care.

Objective: To determine whether students' attitudes toward physical education classes influenced sedentary behavior outside school hours among adolescents at a public school in a marginal urban area of Lima.

Methodology: A quantitative, cross-sectional, descriptive-explanatory study was conducted. The Student Attitudes Toward Physical Education (SATPE) and Physical Activity and Levels of Sedentary Behavior (APALQ) questionnaires were administered. The sample consisted of 496 secondary school students from a public school in a marginal urban area.

Results: Students' attitudes toward physical education classes influenced sedentary behavior outside school hours in 37.2% of the cases recorded. In addition, the statistical significance obtained ($p = 0.001$) demonstrated the robustness of the explanatory model.

Discussion: The results showed a significant relationship between attitudes toward physical education and sedentary behaviors outside school hours, in accordance with previous research.

Keywords

Sedentary lifestyle; urban marginal; Physical Education; socioeconomic.

Introducción

En el Perú, las personas de 15 años a más presentan una elevada prevalencia de exceso de peso. De acuerdo con la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, el 65.6 % de las mujeres y el 59.5 % de los varones se encuentran en esta condición (Ministerio de Salud, 2022). Diversas investigaciones demuestran que la inactividad física y el sedentarismo constituyen factores determinantes en la aparición de enfermedades no transmisibles, tales como la diabetes, hipertensión, obesidad y ciertos tipos de cáncer, que representan un grave problema para la salud pública a nivel mundial (Alhumary et al., 2025; Acosta-Amador & Corvetto-Castro, 2024; Bull et al., 2020; Camacho et al., 2023; Corvetto-Castro et al., 2025; Nordstoga et al., 2019; Organización Mundial de la Salud, 2025; Powell-Wiley et al., 2021).

El sedentarismo y la inactividad física muestran una tendencia creciente a nivel global. Esta situación genera una presión sostenida sobre los sistemas de salud que enfrentan dificultades para atender la demanda de pacientes con enfermedades asociadas a estilos de vida poco saludables (Guthold et al., 2018; Arocha, 2019). A nivel mundial, más del 80 % de los adolescentes no cumplen con los niveles recomendados de actividad física diaria. Este déficit compromete su salud tanto en el presente como en la adultez (Guthold et al., 2018). Frente a este escenario, la prevención desde edades tempranas adquiere especial relevancia, y la educación básica emerge como un espacio estratégico para intervenir sobre hábitos de vida saludables, particularmente a través del área de Educación Física (van et al., 2021; Puican & Granados, 2022; Corvetto-Castro et al., 2025; Corvetto-Castro, 2020).

Diversos estudios resaltan la importancia de promover hábitos de vida saludables durante la adolescencia, tanto desde el entorno escolar como familiar. Estos hábitos no solo involucran una alimentación equilibrada acorde con el gasto energético, sino también la práctica regular de actividad física-deportiva. Esta debe cumplir con las recomendaciones internacionales de intensidad moderada a vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios. La evidencia indica, además, que las mujeres constituyen el grupo con menores niveles de práctica (Bull et al., 2020; Ortiz et al., 2021; Ramírez et al., 2024; Reverter et al., 2014; Vaquero-Solís et al., 2020).

No obstante, las clases de Educación Física resultan insuficientes en términos del número de horas semanales asignadas en la mayoría de los currículos escolares, pues estos contemplan únicamente dos horas pedagógicas semanales, equivalentes a 90 minutos. Para una gran proporción de adolescentes, este espacio constituye el único momento de práctica obligatoria de actividad física, un margen que dista considerablemente de las recomendaciones establecidas por la Organización Mundial de la Salud (2025).

En este contexto, surge la necesidad de incrementar las horas de Educación Física en los currículos de Educación Básica Regular, con un mínimo de seis a ocho horas pedagógicas, a fin de aproximarse a los estándares internacionales de práctica de actividad física. Esta situación evidencia la urgencia de promover cambios en las políticas educativas, deportivas y de salud, orientados al fortalecimiento de hábitos de vida saludables y a la promoción de la práctica de actividad física extracurricular y autónoma (Pereira et al., 2020; Hidalgo et al., 2024; Zaim-de-Melo et al., 2023).

De manera complementaria, diversas investigaciones advierten sobre el incremento del sedentarismo tecnológico, asociado al uso prolongado de dispositivos electrónicos. Este fenómeno reduce, desde edades tempranas, las oportunidades de juego y de práctica de actividad física-deportiva. Esta carencia contribuye al aumento de los niveles de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes (Adi et al., 2021; Corvetto-Castro et al., 2025; Ortiz et al., 2021; Ribero et al., 2024; Rivera-Tapia et al., 2018).

Para abordar adecuadamente esta problemática, resulta pertinente distinguir entre el sedentarismo tradicional y el sedentarismo tecnológico. A nivel clínico, el sedentarismo se define como cualquier comportamiento en estado de vigilia caracterizado por un gasto energético igual o inferior a 1.5 equivalentes metabólicos (MET), mediante la adopción de una postura sentada, reclinada o acostada (Tremblay et al., 2017; World Health Organization, 2020). Por su parte, el sedentarismo tecnológico constituye un sub-tipo contemporáneo y específico, impulsado por la exposición prolongada a dispositivos electrónicos con pantallas (teléfonos inteligentes, tabletas y videojuegos). A diferencia de la inactividad pasiva u ocupacional convencional, esta variante combina la inmovilidad motora prolongada con una alta estimula-

ción neurocognitiva y la exposición a diseños digitales de retención, factores que agravan sus consecuencias fisiológicas al desplazar no solo la actividad física, sino también las horas de descanso y los patrones de sueño (López-Bueno et al., 2020).

En el contexto peruano, esta realidad resulta particularmente crítica en los sectores urbanos y urbano-marginales. En estos entornos, la acelerada digitalización de las rutinas diarias, sumada a la escasez de espacios públicos seguros y a las profundas deficiencias en la infraestructura comunitaria para el esparcimiento físico, ha consolidado el sedentarismo tecnológico como un determinante central de la salud pública. Diversos reportes epidemiológicos evidencian que una elevada proporción de la población infanto-juvenil residente en estas zonas no cumple con los niveles mínimos de actividad física. Esta limitación espacial confina el ocio al interior de los hogares y desplaza el movimiento por un elevado tiempo de exposición a pantallas (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2023; Ministerio de Salud [MINSA], 2022). En consecuencia, esta inactividad digitalizada ha exacerbado la transición nutricional del país y evidencia una asociación directa con el incremento sostenido de las prevalencias de sobrepeso, obesidad y riesgo metabólico temprano en escolares y adolescentes de áreas urbanas y periféricas a nivel nacional (Tarqui-Mamani et al., 2018).

En este escenario, la Educación Física escolar adquiere un rol fundamental, no solo como espacio de práctica corporal, sino también como instancia formativa que contribuye a la construcción de actitudes positivas hacia la actividad física. Investigaciones previas sostienen que una Educación Física desarrollada de manera significativa permite establecer bases sólidas para la adopción y mantenimiento de estilos de vida activos a lo largo de la vida (Pereira et al., 2020). Asimismo, la creación de un entorno de aprendizaje positivo influye tanto en las actitudes como en el aprendizaje de los estudiantes. Por lo tanto, el fomento de actitudes positivas es uno de los componentes clave que influye en el aprendizaje de los estudiantes (Subramaniam & Silverman, 2007).

Sin embargo, diversos autores señalan que, durante la educación secundaria, se produce una reducción de las actitudes positivas hacia la Educación Física, debido a currículos que carecen de contenidos significativos y de propuestas pedagógicas que desafíen a los estudiantes a desarrollar su competencia motora en entornos intrínsecamente motivadores (Pereira et al., 2020). En el contexto peruano, el currículo escolar, específicamente el área de Educación Física, se sustenta en un enfoque de corporeidad y motricidad humana y contempla tres competencias: “Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”, “Asume una vida saludable” e “Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices” (Ministerio de Educación, 2016). Si bien esta propuesta se desarrolla desde el nivel inicial hasta el término de la educación básica, su implementación no se concreta de manera integral.

A ello se suma la resistencia de un sector importante del profesorado, asociado a enfoques tradicionales centrados en el rendimiento físico-deportivo, los cuales resultan poco motivadores para los estudiantes de nivel primario y secundario. En ese sentido, se reconoce que los factores motivacionales indirectos favorecen la práctica de actividad física y que su ausencia limita la generación de actitudes positivas hacia la Educación Física (Olmedo et al., 2025). La evidencia indica que la práctica de actividad física y deportiva contribuye a una mayor satisfacción personal, a un incremento de la motivación intrínseca y a una mejor autopercepción de la condición física en los estudiantes (Ruiz-Montero et al., 2020).

El rol docente resulta clave en la generación de procesos pedagógicos óptimos, mediante la creación de climas motivacionales positivos y el uso de modelos pedagógicos centrados en el estudiante, que promuevan el desarrollo de habilidades socioafectivas, la competencia motriz, los hábitos de vida saludables y la gestión de la diversidad motriz (Corvetto-Castro et al., 2025; Hinojosa-Torres et al., 2025; Martono et al., 2024; Ramírez et al., 2024; Ruiz-Montero et al., 2020; Pereira et al., 2020). En esta línea, la actividad física se asocia con niveles más altos de motivación intrínseca hacia el área de Educación Física (De Vargas & Herrera, 2020; Martin-Moya et al. 2018; Pérez-Díaz et al., 2023).

La población escolar objeto de estudio pertenece a zonas urbano-marginales de Lima, caracterizadas por condiciones de pobreza multidimensional, exclusión social y limitaciones estructurales que afectan el acceso a servicios básicos, oportunidades educativas, recreativas y deportivas, así como a una infraestructura adecuada para el desarrollo integral de los adolescentes (Fondo de las Naciones Unidas [UNICEF], 2023; Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2022). La evidencia científica demuestra que las desigualdades socioeconómicas influyen de forma significativa en los niveles de actividad

física y en la adopción de comportamientos sedentarios durante la adolescencia, lo que incrementa el riesgo de problemas de salud a corto y largo plazo (Vega-Salas et al., 2021; Guthold et al., 2020).

Estas desigualdades se acentúan en contextos urbano-marginales, donde la ausencia de espacios seguros, programas deportivos y recursos comunitarios limita las oportunidades de práctica de actividad física fuera del horario escolar. Estudios recientes confirman que el contexto geográfico y el nivel de riqueza constituyen factores determinantes en los niveles de actividad física, lo que evidencia diferencias significativas entre áreas urbanas y urbano-marginales (Haru et al., 2025).

En este contexto, la Educación Física escolar se consolida como un espacio estructurado y protector para la promoción de estilos de vida activos. La evidencia internacional muestra que la participación regular en clases de Educación Física se asocia positivamente con mayores niveles de actividad física y con una reducción del sedentarismo en adolescentes, especialmente en países de ingresos bajos (Tremblay et al., 2016; Zhan et al., 2021). Asimismo, las actitudes positivas hacia la asignatura y la percepción de disfrute y utilidad de las clases se relacionan con una mayor probabilidad de realizar actividad física fuera del contexto escolar y de mantener comportamientos activos a lo largo del tiempo. Esta regularidad favorece al desarrollo de su personalidad, autoestima y autoconcepto (Cox et al., 2008; Corvetto-Castro & Hurtado, 2020; Murcia-Peña & Corvetto-Castro, 2021; Subramaniam & Silverman, 2007).

En conjunto, estos antecedentes respaldan la necesidad de establecer si las actitudes de los estudiantes hacia las clases de Educación Física influyen en el sedentarismo fuera del horario escolar en adolescentes de una institución pública en zona urbano-marginal de Lima, considerando el rol de la motivación, el contexto socioeconómico y la experiencia educativa como factores clave en la promoción de hábitos de vida saludables.

Método

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un nivel descriptivo-explicativo, orientado a la medición objetiva y al análisis sistemático de los fenómenos estudiados. Desde esta perspectiva, dicha aproximación hizo posible describir, analizar e interpretar la estructura, la frecuencia y las relaciones entre variables a partir de datos numéricos obtenidos mediante procedimientos estandarizados. Este enfoque favoreció la contrastación empírica de supuestos teóricos (Tamayo & Tamayo, 1994; Hernández-Sampieri et al., 2018).

El nivel descriptivo permitió identificar y caracterizar las principales propiedades del fenómeno analizado. Asimismo, facilitó la organización de la información a partir de criterios previamente establecidos y la descripción de patrones de comportamiento en una población homogénea (Sabino, 1992; Arias, 2016). La investigación adoptó un diseño no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo-explicativo. Este tipo de investigación posibilitó la obtención de datos sistemáticos y comparables, lo que contribuyó a la construcción de evidencia científica y a la contrastación con estudios previos en el ámbito de la actividad física y la Educación Física escolar.

La orientación explicativa del estudio respondió a la necesidad de analizar las relaciones causales entre las variables de interés, con el propósito de identificar los factores que influyen en el problema de investigación. Este nivel de análisis permitió examinar el grado en que una variable independiente incide sobre una variable dependiente, lo que fortaleció la comprensión del fenómeno desde una perspectiva relacional y predictiva (Ñaupas et al., 2018; Kerlinger & Lee, 2002). En consecuencia, el diseño metodológico adoptado permitió no solo describir el fenómeno, sino también explicar los mecanismos subyacentes que lo condicionan.

Participantes

La población fue de 1030 estudiantes y la muestra estuvo conformada por 496 estudiantes de Educación Secundaria, con un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 3 %, correspondientes al tercer, cuarto y quinto grado, de ambos sexos, 254 hombres y 230 mujeres, así como 12 estudiantes que optaron por no indicar su sexo. Asimismo, como criterio de inclusión, los estudiantes debían tener asistencia regular y consentimiento informado firmado por sus tutores; se excluyeron estudiantes con impedimentos médicos severos para la práctica de actividad física o cuestionarios respondidos de manera incompleta. Los participantes procedían de una institución educativa pública ubicada en una zona urbano-



marginal de Lima, Perú. La selección de los participantes respondió a criterios de accesibilidad y factibilidad, propios de estudios desarrollados en contextos educativos. Asimismo, se garantizó la participación voluntaria de los estudiantes y el cumplimiento de los principios éticos establecidos para investigaciones con población escolar.

La inclusión de estudiantes de distintos grados de Educación Secundaria permitió obtener una representación adecuada de la población adolescente estudiada, caracterizada por importantes cambios físicos, psicológicos y sociales, así como por variaciones significativas en los niveles de actividad física y en la adopción de comportamientos sedentarios. Diversos estudios señalan que durante esta etapa se produce una disminución progresiva de la actividad física, especialmente en contextos con limitadas oportunidades de acceso a espacios recreativos y deportivos, como ocurre en zonas urbano-marginales y socialmente vulnerables (Guthold et al., 2020).

El contexto urbano-marginal en el que se desarrolló el estudio constituyó un factor relevante para el análisis del comportamiento físico y sedentario de los adolescentes, dado que las características del entorno, la disponibilidad de recursos y las condiciones socioeconómicas influyeron de manera significativa en las oportunidades de práctica de actividad física y en las actitudes hacia la Educación Física (Bauman et al., 2012; Sallis et al., 2016). En este sentido, la muestra seleccionada resultó pertinente para examinar la relación entre las actitudes hacia la Educación Física y el sedentarismo fuera del horario escolar en adolescentes.

Procedimiento

La recolección de la información se realizó de manera presencial durante la jornada escolar, con una duración aproximada de 45 minutos por grupo. El desarrollo del estudio se ajustó a los principios éticos establecidos por el Committee on Publication Ethics (COPE), lo que garantizó el respeto a las normas éticas vigentes en investigaciones con población escolar. Se aseguró la participación voluntaria de los estudiantes y se obtuvo el consentimiento informado de los padres o tutores legales, quienes autorizaron formalmente la participación de sus hijos mediante la firma de un documento previo al inicio del proceso de recopilación de datos (Committee on Publication Ethics [COPE], 2019).

Instrumento

Para evaluar las actitudes de los estudiantes hacia las clases de Educación Física, se utilizó el Student Attitudes Toward Physical Education Questionnaire (SATPE), en su versión de 37 ítems, desarrollado por Subramaniam y Silverman (2000). El instrumento evaluó las actitudes hacia la Educación Física a través de dimensiones afectivas y cognitivas, que incluyeron el disfrute, la utilidad percibida de la asignatura, el currículo y la influencia del profesorado. Los ítems se respondieron mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, que osciló desde “totalmente en desacuerdo” hasta “totalmente de acuerdo”. Diversos estudios reportaron adecuadas propiedades psicométricas de fiabilidad y validez, lo que respaldó su uso en población escolar y adolescente (Subramaniam & Silverman, 2000). Para evaluar los niveles de actividad física y los comportamientos sedentarios de los estudiantes se utilizó el Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire (APALQ). Este instrumento fue diseñado para analizar los patrones de actividad física desde un enfoque teórico sustentado en la Teoría Cognitiva Social, al considerar la interacción entre factores personales, conductuales y ambientales que influyen en la práctica de actividad física (Bandura, 1986; Sallis et al., 2000).

El cuestionario APALQ fue empleado en diversos contextos para la medición de la actividad física en diferentes grupos poblacionales. Permitted registrar información relativa a la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad realizada en múltiples dominios, tales como el tiempo libre, el transporte, las actividades domésticas y los comportamientos sedentarios (Sallis et al., 2000). Esta estructura posibilitó una evaluación integral de los niveles de actividad física habitual y del sedentarismo, aspectos clave en estudios desarrollados en población escolar y adolescente.

Para el presente estudio, el APALQ fue adaptado al contexto educativo. Se incorporó una pregunta específica relacionada con el tiempo dedicado al uso de dispositivos electrónicos fuera del horario escolar, con el fin de profundizar en el análisis de los comportamientos sedentarios extraescolares. Esta adaptación permitió una mayor pertinencia contextual del instrumento y facilitó la obtención de información relevante para el diseño de estrategias educativas orientadas a la promoción de estilos de vida activos en adolescentes (Corvetto-Castro et al., 2025).



Análisis de datos

Para el análisis de los datos, se describieron inicialmente las variables estudiadas. Posteriormente, se aplicó una regresión logística ordinal con el fin de evaluar las hipótesis planteadas.

Con el objetivo de determinar los índices de validez de constructo de las variables, se realizó un análisis factorial de componentes principales mediante el software estadístico IBM SPSS Statistics, versión 26.0 para Windows. A partir de los resultados obtenidos, la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) permitió establecer la adecuación de las correlaciones parciales y totales entre las variables analizadas. Asimismo, la prueba de esfericidad de Bartlett evaluó la pertinencia del análisis factorial, al comprobar que las variables podían agruparse significativamente en factores comunes, con un nivel de significancia inferior a 0,05. Estos resultados fueron interpretados como estadísticamente significativos.

La confiabilidad de las escalas se determinó mediante el coeficiente de alfa de Cronbach, cuyos valores fueron calculados y reportados. Además, se empleó estadística descriptiva para resumir los datos, lo cual incluyó medidas de tendencia central y dispersión. Dado que las pruebas de normalidad, como la de Kolmogorov-Smirnov, indicaron una distribución no normal de las variables ($p \leq .05$), se recurrió al uso de estadística no paramétrica para analizar las relaciones entre las variables consideradas.

Resultados

La Tabla 1 presenta la distribución de las actitudes de los estudiantes en los niveles alto, moderado y bajo, diferenciada por sexo y edad. El nivel alto concentra la mayor frecuencia, con 373 estudiantes, equivalente al 75,2%, seguido del nivel moderado con el 24,6%. El nivel bajo registra una presencia mínima. En la distribución por sexo, los hombres representan el 51,2 % y las mujeres el 46,4 %, mientras que la categoría “prefiero no decirlo” corresponde al 2,4 %. En el nivel alto, la mayor proporción corresponde a hombres, con el 56,0 %, frente al 41,3 % registrado en mujeres. En el nivel moderado, la distribución se invierte, con una mayor proporción en mujeres, que alcanza el 62,3 %, mientras que en hombres se observa el 36,1 %. El nivel bajo se identifica únicamente en mujeres y en la categoría “prefiero no decirlo”, con frecuencias reducidas. Según el grupo de edad, los estudiantes mayores de 17 años concentran las mayores proporciones en los niveles alto y moderado, en comparación con el grupo de 15 a 16 años. El nivel bajo se observa exclusivamente en el grupo etario menor. En conjunto, la información de la tabla evidencia un predominio del nivel alto de actitud, seguido del nivel moderado, con una presencia marginal del nivel bajo, diferenciada por sexo y edad, conforme a las frecuencias y porcentajes reportados.

Tabla 1. Actitudes de los estudiantes por edad y sexo

V1: Actitudes de los estudiantes				Sexo			Total
				Hombre	Mujer	Prefiero no decirlo	
Alto	Edad	15-16	Recuento	77	59	1	137
			% del total	20,6%	15,8%	0,3%	36,7%
		+17	Recuento	132	95	9	236
			% del total	35,4%	25,5%	2,4%	63,3%
	Total		Recuento	209	154	10	373
			% del total	56,0%	41,3%	2,7%	100,0%
Bajo	Edad	+17	Recuento	1			1
			% del total	100,0%			100,0%
	Total		Recuento	1			1
			% del total	100,0%			100,0%
Moderado	Edad	15-16	Recuento	13	26	0	39
			% del total	10,7%	21,3%	0,0%	32,0%
		+17	Recuento	31	50	2	83
			% del total	25,4%	41,0%	1,6%	68,0%
	Total		Recuento	44	76	2	122
			% del total	36,1%	62,3%	1,6%	100,0%
Total	Edad	15-16	Recuento	90	85	1	176
			% del total	18,1%	17,1%	0,2%	35,5%
		+17	Recuento	164	145	11	320
			% del total	33,1%	29,2%	2,2%	64,5%
	Total		Recuento	254	230	12	496
			% del total	51,2%	46,4%	2,4%	100,0%



La Tabla 2 presenta la distribución del nivel de sedentarismo según el lugar de residencia de los participantes. La muestra está conformada por 495 participantes. La residencia en vivienda propia predomina en la muestra, con una frecuencia del 73,70%. En esta categoría, el sedentarismo se concentra principalmente en los niveles bajo y moderado, mientras que el nivel alto registra una presencia mínima, correspondiente al 0,60 %. En las modalidades de vivienda alquilada, que incluyen casa, departamento y habitación, la distribución del sedentarismo se caracteriza por una mayor proporción de los niveles bajo y moderado. El nivel alto no se registra en estas categorías, con excepción de un solo caso identificado en vivienda alquilada tipo casa. En el conjunto de la muestra, el 48,50 % presenta sedentarismo bajo y el 50,70 % se ubica en el nivel moderado. El nivel alto aparece de forma marginal. Esta distribución refleja una baja frecuencia de sedentarismo elevado en los distintos tipos de vivienda considerados, conforme a los datos consignados en la tabla.

Tabla 2. Nivel de sedentarismo según el lugar donde vive

			V2: Nivel de sedentarismo			Total
			Alto	Bajo	Moderado	
Lugar donde vive	Casa propia	Recuento	3	177	185	365
		% del total	0,6%	35,8%	37,4%	73,7%
	Casa alquilada	Recuento	1	31	27	59
		% del total	0,2%	6,3%	5,5%	11,9%
	Departamento	Recuento	0	16	17	33
		% del total	0,0%	3,2%	3,4%	6,7%
	Habitación	Recuento	0	16	22	38
		% del total	0,0%	3,2%	4,4%	7,7%
	Total	Recuento	4	240	251	495
		% del total	0,8%	48,5%	50,7%	100,0%

La Tabla 3 muestra la distribución cruzada del nivel de sedentarismo (V2), según sexo y grupo etario, en la población escolar analizada. La variable se estructura en tres niveles (bajo, moderado y alto) y se examina en relación con dos grupos de edad (15 a 16 años y 17 años a más), así como con el total de la muestra. Para cada combinación se reportan frecuencias absolutas y porcentajes respecto del total. Esta presentación permite describir la distribución del comportamiento sedentario en función de las variables sociodemográficas consideradas. En el grupo masculino, el sedentarismo se concentra principalmente en el nivel moderado, con mayor proporción en los participantes de 17 años a más. El nivel alto presenta una frecuencia reducida en ambos grupos etarios. En el grupo femenino, predominan los niveles bajo y moderado, con una mayor proporción de casos en el grupo de mayor edad. La categoría “prefiero no decir” reúne un número reducido de participantes; no obstante, la distribución mantiene el predominio de los niveles bajo y moderado. En conjunto, la muestra se caracteriza por una mayor presencia de sedentarismo moderado y bajo, mientras que el nivel alto registra una frecuencia marginal, de acuerdo con los valores consignados en la tabla.

Tabla 3. Nivel de sedentarismo por edad y sexo

Sexo			Edad		Total	
			15-16	+17		
Hombre	V2: Nivel de sedentarismo	Alto	Recuento	2	2	4
			% del total	0,8%	0,8%	1,6%
		Bajo	Recuento	28	60	88
			% del total	11,0%	23,6%	34,6%
		Moderado	Recuento	60	102	162
			% del total	23,6%	40,2%	63,8%
	Total	Recuento	90	164	254	
		% del total	35,4%	64,6%	100,0%	
Mujer	V2: Nivel de sedentarismo	Bajo	Recuento	55	88	143
			% del total	23,9%	38,3%	62,2%
			% dentro de Edad	35,3%	39,3%	37,8%
			% del total	13,0%	24,8%	37,8%
	Total	Recuento	85	145	230	
		% del total	37,0%	63,0%	100,0%	
Prefiero no decirlo	V2: Nivel de sedentarismo	Bajo	Recuento	1	8	9
			% del total	8,3%	66,7%	75,0%
		Moderado	Recuento	0	3	3



			% del total	0,0%	25,0%	25,0%	
Total			Recuento	1	11	12	
			% del total	8,3%	91,7%	100,0%	
Total	V2: Nivel de sedentarismo	Alto	Recuento	2	2	4	
			% del total	0,4%	0,4%	0,8%	
		Bajo	Recuento	84	156	240	
			% del total	16,9%	31,5%	48,4%	
		Moderado	Recuento	90	162	252	
			% del total	18,1%	32,7%	50,8%	
		Total		Recuento	176	320	496
				% del total	35,5%	64,5%	100,0%

La Tabla 4 presenta los resultados del análisis mediante un modelo de regresión logística ordinal aplicado para examinar la relación entre las actitudes de los estudiantes hacia las clases de Educación Física y el comportamiento sedentario. El modelo global evidencia una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables, con un valor de pseudo R^2 .

Tabla 4. Sistema de hipótesis

Hipótesis	Variables	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	Sig.	Pseudo R cuadrado Nagelkerke	Influencia x 100%
Hipótesis general	Actitudes de los estudiantes hacia las clases de educación física *sedentarismo	202,874	167,25	0,001	0,372	37,2%
Hipótesis específica 1	D1: Disfrute *sedentarismo	138,307	103,8	0,001	0,245	24,5%
Hipótesis específica 2	D2: Utilidad *sedentarismo	150,333	114,654	0,001	0,268	26,8%

Discusión

Los resultados del estudio indican que las actitudes hacia la Educación Física mantienen una relación estadísticamente significativa con los comportamientos sedentarios fuera del horario escolar. Esta vinculación confirma el rol de esta asignatura como un componente clave en la promoción de estilos de vida activos durante la adolescencia. Este dato sugiere que la valoración positiva de la Educación Física no se limita al contexto escolar, sino que se proyecta hacia conductas cotidianas asociadas a la actividad física y al menor tiempo sedentario. Esta evidencia coincide con investigaciones previas que documentan asociaciones consistentes entre actitudes favorables hacia la Educación Física, mayor participación en actividad física extraescolar y menor prevalencia de sedentarismo (Cox et al., 2008; Subramaniam & Silverman, 2007). En ese sentido, los resultados refuerzan la literatura que reconoce a la Educación Física como un espacio formativo con capacidad de influir en comportamientos de salud más allá del aula. Asimismo, los hallazgos se alinean con estudios recientes que destacan la influencia de la motivación y de la percepción positiva de la Educación Física en la reducción del sedentarismo, especialmente en contextos socialmente vulnerables (Corvetto-Castro et al., 2025). Esta relación respalda la idea de que la asignatura trasciende su función curricular y adquiere un valor educativo con implicancias directas en la adopción de hábitos saludables durante la adolescencia.

El contexto urbano-marginal en el que se desarrolla el estudio otorga relevancia adicional a los resultados, dado que la evidencia señala que las oportunidades para la práctica de actividad física suelen verse condicionadas por factores estructurales y ambientales (Bauman et al., 2012). En estos escenarios, la Educación Física escolar constituye uno de los principales espacios formales para la construcción de actitudes favorables hacia la actividad física, lo que permite interpretar su asociación con los niveles de sedentarismo observados.

Por otro lado, los resultados se alinean con la evidencia internacional que advierte un incremento sostenido de los comportamientos sedentarios asociados al uso de dispositivos electrónicos en la adolescencia (Carson et al., 2016; Guthold et al., 2020). No obstante, los hallazgos del presente estudio sugieren que las actitudes positivas hacia la Educación Física operan como un factor protector que atenúa la intensidad de dichos comportamientos.



En conjunto, los resultados respaldan la necesidad de fortalecer estrategias pedagógicas en Educación Física orientadas al disfrute, la motivación y la participación activa, especialmente en instituciones públicas situadas en contextos urbano-marginales o socialmente vulnerables. Aunque el diseño transversal limita la inferencia causal, el estudio aporta evidencia empírica relevante para el diseño de intervenciones educativas dirigidas a la reducción del sedentarismo y a la promoción de estilos de vida activos en adolescentes.

Conclusiones

El estudio evidenció que las actitudes de los estudiantes hacia las clases de Educación Física se asociaron de manera significativa con los comportamientos sedentarios fuera del horario escolar, lo que confirmó la relevancia de esta asignatura en la promoción de estilos de vida activos en adolescentes de contextos urbano-marginales y socialmente vulnerables. Los resultados indicaron que una valoración positiva de la Educación Física, expresada a través del disfrute y de la utilidad percibida, se vinculó con menores niveles de sedentarismo, en particular respecto al tiempo destinado al uso de dispositivos electrónicos. Asimismo, los hallazgos destacaron el papel del entorno educativo como un factor mediador del comportamiento físico, especialmente en escenarios donde las oportunidades para la práctica de actividad física fuera de la escuela resultaron limitadas. En este marco, la Educación Física escolar se consolidó como uno de los principales espacios formales para la construcción de hábitos activos durante la adolescencia. Desde una perspectiva aplicada, los resultados reforzaron la necesidad de fortalecer estrategias pedagógicas de carácter motivacional e inclusivo. Finalmente, pese a las limitaciones propias del diseño transversal, el estudio aportó evidencia relevante para orientar futuras intervenciones educativas.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe ningún tipo de conflicto de interés.

Agradecimientos

Al grupo de investigación “psicoeducativa” de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima Perú.

Referencias

- Acosta-Amador, D. M., & Corvetto-Castro, G. J. (2024). Actividad física-deportiva post pandemia en estudiantes adolescentes de una institución educativa pública-Perú. *EPISTEME KOINONIA*, 7(1), 128-149. <https://doi.org/10.35381/e.k.v7i1.3726>
- Adi, B. S., Irianto, D. P., & Sukarmin, Y. (2021). Teachers' perspectives on motor learning with traditional game approach among early children. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 41(1), 1-11. <https://doi.org/10.21831/cp.v41i1.36843>
- Alhumary, F. M., Rahayu, T., Akhiruyanto, A., Junaidi, S., & Setyawati, H. (2025). Evaluating the impact of Physical Education on sedentary lifestyles in Indonesian students. *Retos*, 67, 1174-1190. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.114134>
- Arias, F. G. (2016). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (7.ª ed.). Episteme.
- Arocha Rodulfo, J. (2019). Sedentarismo: la enfermedad del siglo XXI. *Clínica e Investigación en Arteriosclerosis*, 31(5), 233-240. <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... 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>
- Camacho Niño, J. S., Jaramillo Ordoñez, S., González Carreño, J. B., Murillo López, A. L., & Rangel Caballero, L. G. (2023). Prevalencia de factores de riesgo comportamentales asociados a enfermedades no transmisibles en senderistas colombianos. *Saluta*, (7), 33-45. <https://doi.org/10.37594/saluta.v1i7.795>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2016). *Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 Suppl. 3), S240-S265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>
- Committee on Publication Ethics. (2019). *COPE guidelines: Ethical oversight*. <https://publicationethics.org/guidance/Guidelines>
- Corvetto Castro, G., & Hurtado Herrera, D. R. (2020). Actividad física y corporeidad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Revista De Investigación En Psicología*, 23(2), 113-130. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19236>
- Corvetto-Castro, G. J. (2020). *La corporeidad y la motricidad en su expresión de actividad físico-deportiva en los estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos: Análisis de los correlatos biológicos, demográficos, sociales, psicológicos y cognitivos* [Tesis doctoral, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional Cybertesis UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/15068>
- Corvetto-Castro, G., Villanueva Ruiz, M. A., Tejada Mendoza, M. A., Villacorta Huapaya, J. A., Núñez Lira, L. A., & Grajeda Montalvo, A. T., Soto Zedano, F. A., & de la Cruz Pérez, V. N. (2025). Influencia de la motivación de logro por aprender Educación Física y el sedentarismo fuera del horario escolar. *Retos*, 72, 239-250. <https://doi.org/10.47197/retos.v72.115267>
- Cox, A. E., Smith, A. L., & Williams, L. (2008). Change in physical education motivation and physical activity behavior during middle school. *Journal of Adolescent Health*, 43(5), 506-513. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.04.020>
- De Vargas Viñado, J. F., & Herrera Mor, E. M. (2020). Motivación hacia la Educación Física y actividad física habitual en adolescentes. *Ágora Para La Educación Física y El Deporte*, 22, 187-208. <https://doi.org/10.24197/aeft.0.2020.187-208>
- Fondo de las Naciones Unidas (2023). *Situación de la niñez y adolescencia en el Perú*. UNICEF Perú.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- 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)
- Haru Pradani, W., Guspa, A., Akbar, A., Hidayati, I., Feny Rahayu, W., Sukma Deri, P., & Oktarisa, F. (2025). Las comunidades rurales son más activas físicamente en Indonesia: resultados de una encuesta nacional indonesia. *Retos*, 69, 646-653.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.
- Hidalgo Matus, P., Inostroza Chávez, J., Fuentes-Vilugrón, G., Arriagada Hernández, C., Caamaño-Navarrete, F., & del Val Martín, P. (2024). Percepción de las clases de Educación Física y Salud según estudiantes de enseñanza media de la comuna de Temuco, Chile. *Revista Ciencias de La Actividad Física*, 26(1), 1-15. <https://doi.org/10.29035/rcaf.26.1.1>
- Hinojosa-Torres, C., Foxon-Schultz, S., Cerda-Miranda, L., Soto-Meneses, J., Galeano-Rojas, D., Valdivia-Moral, P., Zavala-Crichton, J. P., & Hurtado-Guerrero, M. (2025). La investigación-acción en la formación docente en Educación Física: Percepciones sobre su impacto en el desempeño profesional. *Retos*, 72, 688-705. <https://doi.org/10.47197/retos.v72.117114>

- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2022). *Estado de la Niñez y Adolescencia: Resultados de la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHOG)*, julio-agosto-septiembre 2022 [Informe técnico].
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023). *Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2022* (Encuesta Demográfica y de Salud Familiar - ENDES). INEI. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1907/libro.pdf
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento* (4.ª ed.). McGraw-Hill.
- López-Bueno, R., López-Sánchez, G. F., Casajús, J. A., Calatayud, J., Gil-Salmerón, A., Grabovac, I., Tully, M. A., & Smith, L. (2020). Health-related behaviors among school-aged children and adolescents during the Spanish Covid-19 confinement. *Frontiers in Pediatrics*, 8, 573. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00573>
- Martín-Moya, R., Ruiz-Montero, P. J., Chiva-Bartoll, Ò., & Capella-Peris, C. (2018). Motivación de logro para aprender en estudiantes de educación física: Diverhealth. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 52(2), 273-283. <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v52i2.953>
- Martono, M., Suherman, W. S., Nugroho, S., Setyawan, H., Sulistiyono, S., Pambudi, D. K., Puri, L. W., Septiantoko, R., Hermawan, Y., García-Jiménez, J. V., Pavlovic, R., Eken, Özgür, Pranoto, N. W., Darmawan, A., Shidiq, A. A. P., & Rahmatullah, M. I. (2024). EArticle RETRACTED due to manipulation by the authors Logro de resultados en el aprendizaje de la educación física en función del género y la motivación para el aprendizaje en estudiantes de secundaria de la región de Yogyakarta, Indonesia (Achievement of Physical Education Learning Results Based on Gender Review and Learning Motivation on High School Students in the Yogyakarta Region, Indonesia): Article RETRACTED due to manipulation by the authors. *Retos*, 55, 1045-1052. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.106831>
- Ministerio de Educación (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. <https://minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Ministerio de Salud. (2022). *Documento Técnico: Plan Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso y Obesidad en el Perú 2022-2026* (Resolución Ministerial N° 1004-2022/MINSA). Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/3784534-1004-2022-minsa>
- Ministerio de Salud. (2022, 9 de junio). *Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2021, el 62.7 % de personas de 15 años de edad a más padece de exceso de peso a nivel nacional*. Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/619520-en-el-peru-el-62-7-de-personas-de-15-anos-de-edad-a-mas-padece-de-exceso-de-peso>
- Murcia-Peña, N., & Corvetto-Castro, G. (2021). Motricidad y corporeidad como relaciones basadas en el desarrollo de lo humano. *Cinta de Moebio*, (70), 55-67. <https://doi.org/10.4067/S0717-554X2021000100055>
- Ñaupas Paitán, H., Chávez Gonzales, M. J., & Tuesta Méndez, J. A. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U.
- Nordstoga, A. L., Zotcheva, E., Svedahl, E. R., Nilsen, T. I. L., & Skarpsno, E. S. (2019). Long-term changes in body weight and physical activity in relation to all-cause and cardiovascular mortality: the HUNT study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0809-2>
- Olmedo Falconí, R. A., Salazar Almeida, P. A., Navas Labanda, A. C., & Mendoza Cahuana, M. A. (2025). La rayuela. Efectos motivacionales en la enseñanza/aprendizaje y el rendimiento en salto con un pie en niñas. *Retos*, 62, 277-284. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.109541>
- Organización Mundial de la Salud (2025, 25 de setiembre). *Enfermedades no transmisibles*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Ortiz Sánchez, J. A., Del Pozo-Cruz, J., Alfonso-Rosa, R. M., Gallardo-Gómez, D., & Álvarez-Barbosa, F. (2021). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales. *Retos*, 40, 404-412. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i40.83028>
- Pereira, P., Santos, F., & Marinho, D. A. (2020). Examining Portuguese high school students' attitudes toward physical education. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 604556. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.604556>
- Pérez-Díaz, J.-J., Salas-Montoro, J.-A., Rodríguez-Gallego, L., & Mateo-March, M. (2023). Impacto de las nuevas tecnologías en los niveles de actividad física y sedentarismo en el alumnado de Educación

- Secundaria Obligatoria: Diagnóstico y plan de acción. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 12. <https://doi.org/10.6018/sportk.568331>
- Powell-Wiley, T. M., Poirier, P., Burke, L. E., Després, J.-P., Gordon-Larsen, P., Lavie, C. J., Lear, S. A., Ndumele, C. E., Neeland, I. J., Sanders, P., & St-Onge, M.-P. (2021). Obesity and Cardiovascular Disease: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation*, 143, e984 - e1010(21). <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000973>
- Puican Carreño, A., & Granados Barretos, J. C. (2022). Prevalencia del sedentarismo e inactividad física en adolescentes jóvenes de la región Lambayeque. *Revista Académica Internacional de Educación Física*, 2(4), 1-9. <https://revista-acief.com/index.php/articulos/es/article/view/70>
- Ramírez Arrabal, V., Caracuel Cáliz, R., & García Pérez, A. (2024). Comparativa entre la condición anatómica y fisiológica de un grupo de niños con y sin sobrepeso en las clases de educación física y sus hábitos sedentarios. *Retos*, 51, 782-789. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.99262>
- Reverter Masià, J., Plaza Montero, D., Jové Deltell, M. del C., & Hernández González, V. (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torre Vieja (Alicante). *Retos*, 25, 48-52. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i25.34476>
- Ribero, E., González-Silva, J., Conejero, M., & Fernández-Echeverría, C. (2024). Actividad física y satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en adolescentes de distinto sexo en contextos rurales. *Retos*, 61, 501-509. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.108793>
- Rivera-Tapia, J., Cedillo-Ramírez, L., Pérez-Nava, J., Flores-Chico, B., & Aguilar-Enriquez, R. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(1), 17-23. https://www.researchgate.net/publication/323497215_Uso_de_tecnologias_sedentarismo_y_actividad_fisica_en_estudiantes_universitarios#fullTextFileContent
- Ruiz-Montero, P. J., Chiva-Bartoll, O., Baena-Extremera, A., & Hortigüela-Alcalá, D. (2020). Gender, physical self-perception and overall physical fitness in secondary school students: A multiple mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6871. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186871>
- Sabino, C. (1992). El proceso de investigación. Panapo
- 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. (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)
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2000). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & F. M. Lewis (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (pp. 462-484). Jossey-Bass.
- Subramaniam, P. R., & Silverman, S. (2000). Validation of Scores From an Instrument Assessing Student Attitude Toward Physical Education. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 4(1), 29-43. https://doi.org/10.1207/S15327841Mpee0401_4
- Subramaniam, P. R., & Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and teacher education*, 23(5), 602-611. [10.1016/j.tate.2007.02.003](https://doi.org/10.1016/j.tate.2007.02.003)
- Tamayo M. y Tamayo (1994). Metodología formal de la investigación científica. In *Metodología formal de la investigación científica*. Limusa.
- Tarqui-Mamani, C., Alvarez-Dongo, D., & Espinoza-Oriundo, P. (2018). Prevalencia y factores asociados al sobrepeso y obesidad en escolares peruanos del nivel primario. *Revista de Salud Pública*, 20(2), 171-176. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n2.68082>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., & Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J.-P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., Faulkner, G., Gray, C. E., Gruber, R., Janson, K., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., Kho, M. E., Latimer-Cheung, A. E., LeBlanc, C., Okely, A. D., Olds, T., Pate, R. R., Phillips, A., ... Zehr, L. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6, Suppl. 3), S311-S327. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0151>
- van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and



- opportunities for intervention. *Lancet (London, England)*, 398(10298), 429–442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)
- Vaquero-Solís, M., Amado Alonso, D., Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P. A., & Iglesias-Gallego, D. (2020). Inteligencia emocional en la adolescencia: motivación y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 20(77), 119-131. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54281913008>
- Vega-Salas, M. J., Caro, P., Johnson, L., Armstrong, M. E. G., & Papadaki, A. (2021). Socioeconomic inequalities in physical activity and sedentary behaviour in Latin America: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9722. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189722>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Zaim-de-Melo, R., Rodrigues Alves, E. F., Farias Fabiani, D. J., Orenga Sandoval, G., Nogueira Silva, L. F., Godoy, L. B., & Scaglia, A. J. (2023). Aprendi jogar bolita com meu irmão!": Saberes e vivências de crianças do ensino fundamental acerca de brincadeiras tradicionais brasileiras. *Retos*, 49, 775–781. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98941>
- Zhan, X., Clark, C. C. T., Bao, R., Duncan, M., Hong, J. T., & Chen, S. T. (2021). Association between physical education classes and physical activity among 187,386 adolescents aged 13–17 years from 50 low- and middle-income countries. *Jornal de Pediatria*, 97(5), 571–578. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2020.11.009>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Giovanni Jeffrey Corvetto-Castro	gcorvettoc@unmsm.edu.pe	Autor
Vicke Nélcida de la Cruz-Pérez	vicke.de.la.cruz@upch.pe	Autora
Marco Antonio Tejada Mendoza	mtejadam@unmsm.edu.pe	Autor
Marco Antonio Villanueva Ruíz	mvillanuevar@unmsm.edu.pe	Autor
Freddy Alejandro Soto Zedano	fsotoz@unmsm.edu.pe	Autor
Edgar Froilán Damián Núñez	edamiann@unmsm.edu.pe	Autor
Jessica Paola Palacios Garay	jpalaciosg@unmsm.edu.pe	Autora
Luis Alberto Nuñez Lira	lnunezl@unmsm.edu.pe	Autor