

Agentes de Socialización que promueven la práctica de Actividad Física en adolescentes: Revisión Sistemática (Original)

Agents of socialization that promote the practice of physical activity in adolescents: Systematic Review

Curay Carrera, Christian Oswaldo; Espinosa Quishpe, Andrés David; Castro Acosta, Washington Ernesto

 Christian Oswaldo Curay Carrera
christian.curay01@epn.edu.ec
Escuela Politécnica Nacional., Ecuador

 Andrés David Espinosa Quishpe
adespinosa@uce.edu.ec
Universidad Central del Ecuador, Ecuador

 Washington Ernesto Castro Acosta
we.castro@uta.edu.ec
Universidad Técnica de Ambato, Ecuador

Olimpia
Universidad de Granma, Cuba
ISSN-e: 1718-9088
Periodicidad: Frecuencia continua
vol. 19, núm. 1, 2022
lfigueredofrutos@udg.co.cu

Recepción: 28 Agosto 2021
Aprobación: 01 Diciembre 2021

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/429/4292710002/index.html>

Autor de correspondencia: christian.curay01@epn.edu.ec

Universidad de Granma, Cuba



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NonComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Resumen: En la actualidad la promoción para el desarrollo y la práctica de la Actividad Física (AF) ha sido consecuente del estímulo inconsciente de la sociedad que rodea al individuo para su puesta en práctica, el presente estudio enfatiza a los Agentes Socializadores (AgS) que se caracterizan por su relación directa con el adolescente al momento de generar algún hábito físico-deportivo y por ende un estilo de vida saludable. Los tres AgS de mayor impacto de la investigación radica en la familia como principal promovedor de la práctica de AF, la escuela en programas extraescolares de Educación Física y en los medios de comunicación que en la actualidad cumplen un rol importante al momento de tomar decisiones en la vida del adolescente. **Objetivo:** Analizar los agentes de socialización que promueven la actividad física en una población adolescente mediante una revisión sistemática. **Metodología:** Se utiliza como principal fuente de búsqueda Google Académico y además las siguientes bases de datos: Scielo, Dialnet, Science Direct, Redalyc y PubMed, la búsqueda de información se realizó con la utilización de palabras clave “agentes de socialización” or “familia” or “sociedad” or “medios de comunicación” or “tecnología” and “actividad física” and “adolescentes”. **Resultados:** los artículos analizados son de los últimos 10 años, se obtuvieron 17 resultados, con representación de agentes de socialización como la familia, la escuela y medios de comunicación en promoción hacia la AF y el deporte en una población adolescente. **Conclusiones:** La intervención de los AgS son fundamentales para la promoción y el fortalecimiento de AF en los adolescentes, así mismo, éstos crean estilos de vida físico-deportivos a través de la concientización, programas, proyectos o publicaciones de los medios digitales con eventos deportivos o algo relacionado a la AF.

Palabras clave: agentes de socialización (ags), actividad física (af), familia, escuela.

Abstract: Currently, the promotion of the development and practice of Physical Activity (PA) has been the result of the unconscious stimulus of the society surrounding the individual to put it in to practice. The present study emphasizes the Socializing Agents (SSA) which are characterized by their

direct relationship with the adolescent at the time of generating a physical-sports habit and thus a health y life style. The three SSA with the greatest impact on the research are the family as the main promoter of PA practice, the school in extracurricular Physical Education programs and the media, which currently play an important role in decision-making in the life of the adolescent. Objective: To analyze the agents of socialization that promote physical activity in an adolescent population by means of a systematic review. Methodology: Google Scholar was used as the main search source, as well as the following data bases: Scielo, Dialnet, Science Direct, Redalyc and PubMed, the search for information was carried out using the keywords "socialization agents" or "family" or "society" or "media" or "technology" and "physicalactivity" and "adolescents". Results: the articles analyzed are from the last 10 years, 17 results were obtained, with representation of socialization agents such as the family, the school and the media in promoting PA and sports in an adolescent population. Conclusions: The intervention of the AgS are fundamental for the promotion and streng the ning of PA in adolescents, likewise, they create physical-sports life styles through awareness, programs, projects or digital media publications with sport in gevents or something related to PA.

Keywords: agents of socialization (ags), physical activity (pa), family, school.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad dentro del área de la salud y actividad física (AF) se ha venido estableciendo diferentes maneras que permita motivar la práctica de AF y el Deporte en personas adolescentes, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) recomiendan que niños y jóvenes de 5 a 17 años practiquen AF moderada y/o vigorosa al menos 60 minutos diarios por lo menos tres veces a la semana para mejorar su salud (OMS, 2018; OPS, 2020)

La AF en los jóvenes actualmente está disminuyendo a nivel mundial, más aún en las zonas urbanas de bajos recursos económicos, más de la mitad de los jóvenes promedio no realizan AF suficiente, debido a la inactividad durante el tiempo de ocio y al comportamiento sedentario en la vida cotidiana y en el hogar (OMS, 2018). Esta premisa da a conocer que los adolescentes no cumplen las recomendaciones mínimas internacionales de AF de 60 minutos al día de intensidad moderada a vigorosa (Moreno-Muciño et al. 2021).

Los Agentes de Socialización (AgS) en la adolescencia cumplen un rol fundamental ya que a través de la concientización de programas o proyectos (Chicaiza et al., 2021) incentivan la práctica física o deportiva, este estudio resalta el impacto que tiene el medio social en el que la persona se encuentra, ya sea en el núcleo familiar, con los amigos, en medios digitales y en la escuela ordinaria. Para Calvo-Ortega & Perriño-Peña (2017) los AgS como la familia, escuela y medios de comunicación promueven esta participación dentro de algún tipo de AF en la población adolescente.

Según Ruiz-Juan et al., (2009) "el estilo de vida se conforma durante la adolescencia, y la prevalencia de conductas saludables, como la práctica de actividad física durante la etapa adulta (Posso, Barba y Otáñez, 2020 p.497), depende de las pautas conductuales adoptadas durante la juventud". Otro estudio realizado por

NOTAS DE AUTOR

christian.curay01@epn.edu.ec

Calvo-Ortega y Perriño-Peña (2017) manifiestan que es importante realizar AF en la adolescencia ya que es una etapa decisiva en la adquisición y consolidación de estilos de vida, ya que esto tiene un impacto en la edad adulta y sobre todo en su salud mental y física, los hábitos dependerán de agentes como la educación, medio tecnológico y familiar.

Algunas de las tendencias para incentivar y promover la práctica de AF se da a partir de los AgS de rol individual y agentes socializadores interaccionados, los agentes socializadores de rol individual, se caracterizan a un solo elemento, es decir, el padre, la madre, el profesor de Educación Física o el entrenador (Marcillo et al., 2021), con vínculo familiar, o desde una perspectiva externa, inclusive pueden ser medios de comunicación (Aguirre-Loaiza et al., 2014).

Los AgS interaccionados se dan a partir de la combinación de dos roles sociales, por ejemplo, padre-madre (familia nuclear), padre-entrenador, madre-entrenador, padre-profesor de Educación Física, profesor de Educación Física-amigo, por lo cual, el contexto de la elección para la iniciación hacia la AF puede ser más complejos por la interacción de más de dos roles (Aguirre-Loaiza et al 2014).

Los profesores de Educación Física, docentes, entrenadores, la familia y sus amigos han sido considerados agentes sociales que aportan al desarrollo social, motriz (Posso, 2018) y potenciar estilos de vidas activos, saludables y perdurables a lo largo de la vida que contribuya al desarrollo integral de los adolescentes (Rodríguez et al., 2019; Bernate et al., 2019; Meneses, 2017; Rodríguez et al., 2017). Y la AF juega un rol fundamental ya que contribuye a prevenir, tratar y rehabilitar a personas con diversos problemas sociales (Posso y Bertheau, 2020), como la delincuencia, adicción a las drogas, alcoholismo y violencia familiar (Rodríguez et al., 2018; Pierón et al., 2008).

La familia, en primera instancia, es una pieza fundamental que tiene gran influencia en los intereses en la infancia y posteriormente en la adolescencia. Los niños imitan el ejemplo de sus padres y de adolescentes se espera que continúen con los hábitos saludables adquiridos en la niñez (Meneses, 2017; Ruiz-Juan et al., 2012), por lo que es importante que desde niño desarrolle hábitos saludables que le sirvan a lo largo de su vida y eso puede ser a partir de realizar AF (Posso et al., 2021). De igual manera sus amigos son capaces de transmitir esta opinión y de hacer ver la importancia de ello, hay más posibilidades de que los jóvenes practiquen actividades físico-deportivas (Pierón & Ruiz-Juan, 2013).

Por otra parte, Baniyas y Malita (2011) y Alardo (2015) mencionan sobre cómo las redes sociales brindan asesoramiento y soporte en programas de acondicionamiento físico, los cuales están empezando a jugar un papel crucial en el diario vivir de muchas personas debido al alto impacto que tienen en la actualidad, motivándolas a cambiar su estilo de vida y permitirles llevar una dieta más controlada y dirigida a sus necesidades.

Ba y Wang (2013) siguieron el progreso de un usuario de la comunidad fitness DailyBurn sobre sus resultados obtenidos mediante las metas alcanzadas y su actividad social en línea, lo cual sugiere el papel fundamental del motivador al animar a las personas a realizar ejercicio (Posso et al, 2021). Es así como en el apogeo de las redes sociales y debido a la situación actual de crisis sanitaria se hace necesario la búsqueda de alternativas que permitan la práctica de AF que ayuden a cubrir con los requerimientos de la OMS y OPS para el mantenimiento de la salud.

El objetivo del estudio es realizar una revisión sistemática sobre los Agentes de Socialización que promueven la práctica de Actividad Física en adolescentes.

METODOLOGÍA

Este estudio se basa en las directrices de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas con el fin de asegurar una estructura y desarrollo adecuado del documento (Hutton et al., 2015).

Se empleó como principal motor de búsqueda Google Académico y las siguientes bases de datos: Scielo, Dialnet, Science Direct, Redalyc y PubMed (Posso et al., 2020).

La revisión se realizó durante el mes de agosto de 2021, analizando estudios que abordaban agentes socializadores de la práctica física y deportiva, o agentes de socialización de iniciación al deporte en una población adolescente. El período de esta búsqueda fue del 2011 al 2021, utilizando como palabras clave “agentes de socialización”, “familia”, “medios de comunicación”, “tecnología”, “redes sociales” and “actividad física” and “adolescentes”. Además, se puso énfasis también en buscar información en el idioma inglés con las palabras “socialization agents” and “physical activity”. La revisión se realizó durante los meses de julio y agosto de 2021, analizando los artículos y documentos que abordan la Socialización y la Actividad Física en adolescentes.

Criterios de inclusión:

1. Tipo de estudio: Artículos de investigación o experimentales que describan los agentes de socialización hacia la práctica de actividad física o deporte en una población adolescente.
2. Tipo de participantes: adolescentes que han sido influenciados por cualquier agente socializador como la familia, escuela o medios de comunicación, incluyendo medios digitales.
3. Tipo de resultados: agentes socializadores y programas que permitan demostrar la influencia y efectos en la práctica y promoción de la Actividad Física de la población objeto de estudio.
4. Año de publicación: desde el año 2011 hasta el 2021
5. Tipos de documentos: tesis de Doctorado o Maestría realizadas en universidades Internacionales o Nacionales y artículos de revista de acceso libre.

Criterios de exclusión:

1. Artículo en idioma diferente del español y el inglés.
2. Otros estudios que por su tema o resultados no aporten elementos significativos.
3. Estudios que enfatice a una población de adulto mayor.
4. Artículos de revisión, teóricos, bibliométricos o metaanálisis.
5. Artículos de pago, duplicados.
6. Congresos y tesis.

Al total de los artículos encontrados se les aplicaron criterios de selección en el que se incluyeron artículos científicos publicados en español e inglés, que se emplearon como filtros de búsqueda. Se excluyeron aquellos de los que no se obtuviera texto completo, no se ajustasen al tema de estudio, o fuesen casos y series de casos. Se estableció un límite temporal desde el 2011 hasta 2021. Además, en Google Académico se limitaron los resultados con operadores de búsqueda como “and” y “or”, a su vez las variables entre en comillas “agentes de socialización” and “actividad física” and “adolescentes”, y se realizó una búsqueda a partir de “all in title:” junto a las variables.

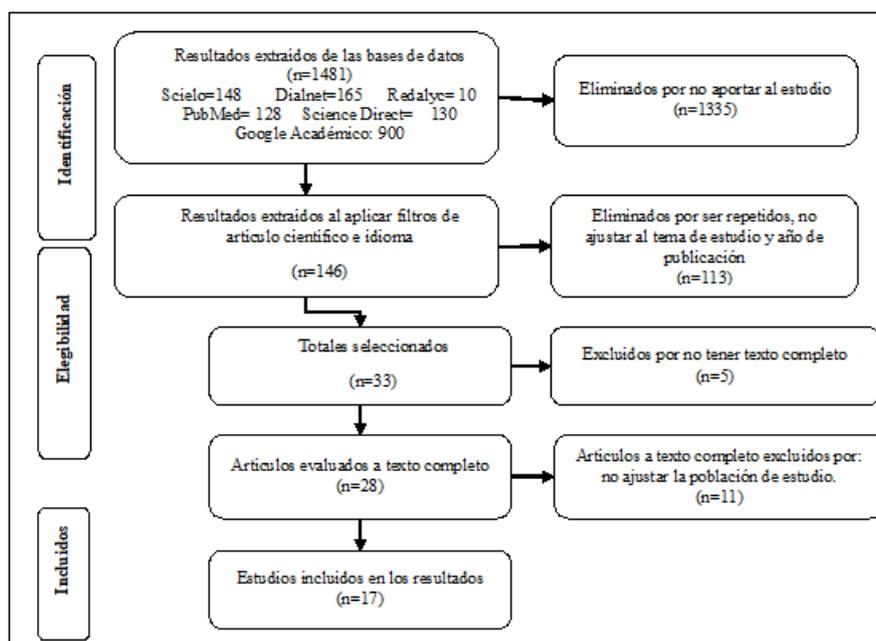


FIGURA 1
Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica

RESULTADOS

Los AgS individuales se caracteriza a un solo elemento como el padre, la madre, el profesor de Educación Física, el entrenador, como principal motivador a la iniciación al deporte, además una persona con vínculo familiar, o desde una perspectiva externa, una persona diferente al rol parental, siendo también los medios de comunicación o digitales; que los AgS interaccionados son la combinación de dos o más roles que motivan al adolescente a la práctica de AF como padre-madre, padre-madre-entrenador, madre-entrenador, padre-profesor de Educación Física, profesor de Educación Física-amigo-iniciativa propia, así, el contexto de la elección de la iniciación hacia la AF estuvo influenciada por más de un rol social (Aguirre-Loaiza et al., 2014).

Todos los agentes socializadores, es decir ya sea padre, madre, entrenador, iniciativa propia, amigo o par, profesor de Educación Física, medios de comunicación en una u otra medida, ejercen determinada influencia, sin esclarecerse algún tipo de diferencia para hombres y mujeres (Aguirre et al 2014).

Los adolescentes presentan una actitud positiva tanto hacia la escuela, la Educación Física, como hacia la AF, siendo la práctica de ésta última la más valorada, en la escuela con el área de Educación Física se debe tomar medidas para convertir al centro educativo en promotor de estilos de vida activos y saludables, utilizando las actividades físicas más atractivas para los adolescentes (Fernández et al 2017).

En este epígrafe se muestran los resultados descriptivos de los estudios seleccionados (n=17) que abordan los AgS para la promoción de la práctica de AF. La tabla 1 muestra los resultados obtenidos una vez realizada la revisión sistemática aplicando los criterios de búsqueda descritos y analizando la asociación entre Agentes de Socialización y la Actividad Física en una población adolescente.

Para la extracción de la información en la revisión sistemática se siguió la siguiente codificación: 1) Autorías y año de publicación; 2) Población y edad; 3) Variable del estudio; 4) Intervención e instrumento utilizado; 5) Resultados de los estudios; 6) Conclusiones y hallazgos.

Definición IPAQ: International Physical Activity Questionnaire (Cuestionario Internacional de Actividad Física).
 AgS: agente socializador. SPA: sport and physical activities (Actividades deportivas y físicas). EF: educación física.
 AF: actividad física. EM: estadística metropolitana. IC: intervalo de confianza. EDI: Escuelas Deportivas Integrales.
 PAQ-C: Physical Activity Questionnaire for Children (Cuestionario de actividad física para niños). HBSC:
 Health Behaviour in School-aged Children (Comportamiento de salud en niños en edad escolar). BPNES: Escala
 de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio. BREQ-2: Cuestionario de Regulación de la Conducta en el
 ejercicio Físico-2. SIMCE: Sistema de Evaluación de la Calidad Educativa. PA: Physical Activity (Actividad Física)

DISCUSIÓN

El estudio muestra a diferentes AgS que promociona, fomenta y promueve la práctica de algún tipo de AF de moderada y/o vigorosa intensidad en los adolescentes. Los principales AgS que destacan son: la familia como el núcleo social, la escuela en diferentes programas o proyectos de actividad física y salud, y los medios de comunicación que se manifiestan a través de la virtualidad o las redes sociales.

La familia como principal agente de socialización hacia la Actividad Física

De acuerdo con los resultados analizados la familia es uno de los AgS que tienen un gran impacto en la vida de los adolescentes para generar un estilo de vida activo hacia la AF. Para Aguirre-Loaiza, Ayala y Ramos (2014) la iniciación en el deporte o en algún tipo de AF de moderada o vigorosa intensidad, el padre y la madre son los de mayor frecuencia, es decir el núcleo familiar es por ello que el 70% de los adolescentes afirman un solo agente como la principal influencia, sobresaliendo el contexto familiar, o la influencia parental, la cual puede estar compuesta por el padre, la madre u otro familiar, mientras que los AgS individuales externos que resalta es el entrenador, el profesor de Educación Física en la escuela ordinaria, amigos y medios de comunicación son aproximadamente el 27%.

Cabe mencionar que la interacción de los padres de familia en función a otros agentes como el entrenador, el profesor de Educación Física o pares que contribuyen al inicio de una disciplina deportiva destacan un papel principal para la práctica de AF (Aguirre-Loaiza et al, 2014; Olivares et al, 2015).

Según Olivares et al (2015) los padres tienen una mayor influencia en los adolescentes que los profesores de Educación Física en los adolescentes para que estén activos, además, los resultados indican que los esfuerzos a reducir las conductas sedentarias en los adolescentes deben centrarse en los padres más que en los maestros de Educación Física. Otro estudio realizado por Meneses (2017) respalda afirmando que para los adolescentes la actitud de los progenitores es muy parecida para el estímulo hacia la práctica de actividades deportivas o físicas, rondando el 80% que los han animado, siendo muy bajas el resto de las actitudes. Cuando una familia carece de un patrón de estilo de vida coherente, es probable que los niños no lleven un estilo de vida activo (Ruiz-Juan et al., 2012).

Los adolescentes más activos y que tienen una mayor intención de practicar AF en un futuro son aquellos alumnos cuyos dos progenitores realizan actividad física, lo cual indica que la relación de la práctica físico-deportiva está estrechamente relacionada con los hábitos físicos inculcados desde la niñez dentro de la familia, lo que aporta una nueva contribución a la investigación sobre el papel de los padres y de las madres en la AF de los hijos e hijas en edad adolescente (Marques et al, 2017; Franco-Arévalo y De la Cruz-Sánchez 2017).

El conjunto familiar influye de forma muy determinante en la actividad físico-deportiva de sus componentes, además, el soporte familiar siempre se ve relacionado positivamente con buenos niveles de actividad física entre sus miembros (Ruiz, Piéron y Baena 2012; Lisboa et al 2021; Castillo et al 2018).

Los medios de comunicación y la Actividad Física en adolescentes

De acuerdo con Lisboa et al (2021) es importante comprender mejor el comportamiento activo de los adolescentes, que, aunque individual, también está influenciado por las características del contexto y las relaciones sociales. El uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), las redes sociales y los sitios Web (Posso et al., 2021) que comparten vídeos son cada vez mayores en poblaciones adolescentes, las estrategias de marketing digital pueden y deben ser usadas en la promoción de AF (Posso et al, 2021).

La integración y utilización de las TIC en la salud y los cuidados es un reto inmediato que se debe afrontar ofreciendo una manera diferente de interacción donde impera la acción en grupos de edades tempranas para prevenir y revertir hábitos insanos de manera más eficaz (Moreno-Muciño et al. 2021). Las innovaciones tecnológicas y automatización han incrementado considerablemente los hábitos sedentarios, puesto que los adolescentes han reducido al mínimo la AF (Rodríguez et al., 2020; Arias et al., 2020).

Para Shimoga et al (2019) el uso de las redes sociales en una intensidad media es beneficioso para los adolescentes puesto que se asoció con niveles más altos de actividad física y la menor adecuación del sueño, por lo que, encontrar un nivel adecuado de uso de las redes sociales beneficia en muchos aspectos de comportamiento de salud en los adolescentes.

La importancia de generar o crear aplicaciones que enfatizan el juego y los medios digitales para una población adolescente más activa dentro de la actualidad es evidenciada a través del estudio realizado por Vergara et al (2020) quienes enfatizan su estudio en la implementación de un recurso tecnológico o algún tipo de aplicación como Pokémon GO el cual ha identificado un incremento en la AF realizada, así como múltiples beneficios; una percepción de mejora en la habilidad de orientación espacial, conocimiento de nuevas personas y visita de nuevos sitios de interés dentro de la ciudad y en el medio natural, por ello, se puede reducir el tiempo de sedentarismo que ocasiona el uso del teléfono móvil, al jugar esta aplicación.

Organizaciones gubernamentales pueden hacer uso de medios digitales (Posso, Marcillo y Bedón, 2021), como fuente de información que les permita comprender las necesidades y comportamientos de las personas, usándolas para la salud física y mental, las intervenciones pueden ser más efectivas cuando utilizan el impacto de otros adolescentes practicando AF y recibiendo mensajes que son comunicados a través de las redes sociales, la Web o aplicaciones de juegos mencionadas anteriormente (Vergara et al 2020; Moreno-Muciño et al 2021), donde los centros educativos y la clase de Educación Física pueden ser una alternativa eficaz para su puesta en práctica.

La Escuela y la actividad física en adolescentes

Para Franco-Arévalo y De la Cruz-Sánchez (2017), hacer actividad física en la edad escolar puede contribuir a ser físicamente activos en otras etapas de la vida. Así mismo, el autor menciona que cuando los amigos son más activos, los escolares tienen una mayor intención de ser activos en el futuro.

Según Fernández et al. (2017), el papel que el profesorado debe jugar como AgS es determinante porque el desarrollo de capacidades motoras y conocimientos sobre la relación entre AF y salud, y el cambio en las actitudes y percepciones del alumnado pasa por el desarrollo de programas de formación, el desarrollo de competencias necesarias para “educar físicamente” en los beneficios de un estilo de vida físicamente activo. Las clases de Educación Física junto a las sesiones de las escuelas deportivas integrales contribuyen al aumento de los niveles de AF (Posso et al., 2020), por lo que es fundamental aumentar las oportunidades de AF escolar, además poner en marcha proyectos que hagan referencia a la promoción de AF (Marambio et al. 2019).

El centro educativo puede contribuir a disminuir la inactividad física a partir de la implementación de programas que fomenten en los estudiantes a convertirse en personas activas y con estilos de vidas saludables (Rodríguez et al., 2020).

CONCLUSIONES

A partir de los resultados extraídos en el estudio se puede concluir lo siguiente:

Los AgS permiten llevar a cabo la puesta en práctica en AF o en la iniciación deportiva en los adolescentes, evitando el sedentarismo al igual que enfermedades no transmisibles.

La familia como principal AgS y promotor de AF cumple un rol destacado al momento de iniciarse en algún deporte, la concientización y motivación, resaltándose por ende como un núcleo social de la AF y el deporte.

Los medios de comunicación o digitales asumen en la actualidad un protagonismo en los adolescentes por el tiempo que ellos pasan durante varias horas, sin embargo, la implementación de aplicaciones de juegos que fomentan la práctica de AF ha dado como resultado a una población más activa, la mejora en las habilidades motrices básicas, el conocimiento de nuevas personas y visita del medio natural.

La escuela como un lugar de aprendizaje, fomenta la práctica de AF en los adolescentes por los programas o proyectos extraescolares de Educación Física, que ayudan a mejorar su rendimiento cognitivo y académico (Rodríguez et al, 2021), por ende, es otro AgS que promueve una correcta dirección de enseñanza educativa y deportiva hacia la familia y la comunidad educativa para un posterior avance en los otros AgS.

Los AgS mencionados en el presente estudio desarrollan un papel relevante para incentivar la práctica de AF, sin embargo, existen otros agentes externos como los amigos, los entrenadores en escuelas deportivas integrales quienes refuerzan y motivan un estilo de vida apegado al deporte y la AF.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre-Loaiza, H., Ayala, C., y Ramos, S. (2014). Agentes socializadores en la iniciación deportiva en escolares de Centroamérica y el Caribe. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 10 (2), 62-80. ISSN: 1900-9895. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134144225004>
- Alardo, A. (2015). Las redes sociales en internet como herramienta para la promoción de la actividad física y la salud: un recurso poco explorado científicamente. *Pensar En Movimiento: Revista de Ciencias Del Ejercicio y La Salud*, 13(1), 1–8. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/17194>
- Alcázar, C. (2013). *Incidencia de los agentes socializadorespadres y entrenadores-en la formación integral del joven deportista* (Tesis de posgrado). Universidad de Almería, España. <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/3364/Trabajo.pdf?sequence=1>
- Arias-Moreno, E., Gómez-Cárdenas, R., Rodríguez-Torres, Á., Herrera-Camacho, P. & Conlago-Chancosi, E. (2020). Adherencia a la dieta mediterránea en adolescentes de la ciudad de Quito. *Revista Cuatrimestral "Conecta Libertad"*, 4(2), 1-14
- Ba, S. y Wang, L. (2013). Digital health communities: The effect of their motivation mechanisms. *Decision Support Systems*, 55, 941–947. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.dss.2013.01.003>
- Banias, P., y Malita, L. (2011). Can we use sport, web 2.0 and social & informal learning to develop & enhance social competences?. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 628–632. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.153>
- Bernate, J., Fonseca, I., & Betancourt, M. (2019). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto social de la educación superior. *Retos*, 2041(37), 742–747.
- Calvo-Ortega, E. y Pertiño-Peña, M. (2017). Hábitos físico-deportivos en adolescentes de Castilla y León. *Revista Movimiento*, 23 (4), 1341-1352.
- Castillo, E., Tornero, I. y García, J. (2018). Relación entre actividad física, alimentación y familia en edad escolar. *Retos*, 34, 85-88
- Chicaiza, J. del R., Chimba Santillán, A. N., Córdor Chicaiza, M. G., Romero Obando, M. F. y Posso Pacheco, R. J. (2021). Desarrollo de proyectos interdisciplinarios en la educación remota ecuatoriana. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 25(2), 306–321. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v25i2.1527>
- Escaravajal-Rodríguez, J. C. (2018). Pokémon GO y su influencia en usuarios españoles de Facebook. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 3(133), 38- 49. doi: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/3).133.03
- Fernández, M., González, M., Toja, B., y Carreiro da Costa, F., (2017). Valoración de la escuela y la Educación Física y su relación con la práctica de actividad física de los escolares. *Retos*, 31, 312-315
- Franco-Arévalo, D., y De la Cruz-Sánchez, E. (2017). Actividad Físico-Deportiva De Los Escolares De Educación Primaria. *E-Balonmano*, 13, 263–272. <https://www.redalyc.org/pdf/865/86554636008.pdf>

- Lisboa, T., Da Silva, W., Santos, D., Gomes, É., Pelegrini, A., Dutra, J., & Silva, T. (2021). Social support from family and friends for physical activity in adolescence: Analysis with structural equation modeling. *Cadernos de Saude Publica*, 37(1), 1–12. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00196819>
- Marambio, M., Núñez, T., Ramírez, J., Ramírez, P., Palma, X., y Rodríguez, F. (2019). Relación entre la actividad física escolar y extraescolar en estudiantes de escuelas públicas chilenas. *Retos*, 2041(37), 393–399. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.72851>
- Marcillo Ñacato, J., Otáñez Enríquez, N., Carrera Toapanta, P. y Posso Pacheco, R. (2021). Desafío del entrenamiento en la pandemia: Una mirada prospectiva desde lo pedagógico. *Revista Olimpia*, 18(03), 64-76. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2718>
- Marques, A., Valeiro, M. G., Martins, J., Fernandez-Villarino, M. A., y Da Costa, F. C. (2017). Relación entre la actividad física de los adolescentes y la de madres/padres. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26(1), 145–155. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235149687012.pdf>
- Meneses, M. (2017). *Agentes socializadores en actividad fisicodeportiva, consumo de alcohol y tabaco. Relación existente entre estas conductas en un estudio longitudinal de estudiantes de Costa Rica, México y España* (Tesis Doctoral). Universidad Pablo de Olavide, Sevilla-España. <https://rio.upo.es/xmlui/bitstream/handle/10433/5383/meneses-montero-tesis-16-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Moreno, J., Agila, C., & Borges, F. (2011). La socialización en la práctica físico-deportiva de carácter recreativo: predictores de los motivos sociales. *Apunts Educación Física y Deportes*, 103, 76–2. https://www.researchgate.net/publication/260096203_Socialization_in_Recreational_Physical_Exercise_and_Sport_Social_Motivation_Predictors
- Moreno-Muciño, O., Medina, R., Enríquez, M., García, J., Ceballos, O. (2021). Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. Diferencias por sexo y grado escolar. *Retos*, 42, 276-285.
- Olivares, P. R., Cossio-Bolaños, M., Gomez-Campos, R., Almonacid-Fierro, A., & Garcia-Rubio, J. (2015). Influence of parents and physical education teachers in adolescent physical activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(2), 113–120. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.01.002>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Actividad Física*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Preguntas y respuestas sobre la Actividad Física*. Recuperado de: https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&alias=627-preguntas-y-respuestas-sobre-actividad-fisica&category_slug=educacional-koica&Itemid=599
- Pierón, M., Ruiz, F. & García, M. (2008). La opinión del alumnado de enseñanza secundaria sobre las clases de educación física: Un desafío para los profesores y los formadores. *Revista Fuentes*, 8, 159-175.
- Piéron, M. & Ruiz-Juan, F. (2013) Influencia del ámbito familiar e iguales en los hábitos físico-deportivos de los jóvenes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 3 (51), 525-549.
- Posso-Pacheco, R. J. (2018). *Propuesta de estrategias metodológicas activas aplicadas a la educación física* (Master's thesis). <https://reunir.unir.net/handle/123456789/7439>
- Posso-Pacheco, Richar Jacobo, Barba-Miranda, Laura Cristina, Rodríguez-Torres, Ángel Freddy, Núñez-Sotomayor, Luis Fernando Xavier, Ávila-Quinga, Carlos Efrén, & Rendón-Morales, Pablo Anthony. (2020). An Active Micro curricular Learning Model: A Guide to Class room Planning for Physical Education. *Revista Electrónica Educare*, 24(3), 294-311. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.24-3.14>
- Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C., & Otáñez Enríquez, N. R. (2020). El conductismo en la formación de los estudiantes universitarios. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(1), 117–133. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i1.1229>
- Posso Pacheco, R. J., & Bertheau, E. L. . (2020). Validez y confiabilidad del instrumento determinante humano en la implementación del currículo de educación física. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(3), 205–223. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i3.1410>

- Posso Pacheco, R.J., Otáñez Enríquez, J.M., Viteri, S., Ortiz Bravo, N.A., y Núñez Sotomayor, L.F. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3), 705-716. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1002>
- Posso, R., Marcillo, J. y Bedón, E. (2021). Las tecnologías de la Información y comunicación como alternativa para el entrenamiento en la pandemia. *Revista científica Olimpia*, 18(2), 1090-1100. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2748>
- Posso Pacheco, R.J., Otáñez Enríquez, N.R., Córdor Chicaiza, J.D., Córdor Chicaiza, M.G., y Lara Chala, L.D. (2021). Educación Física remota: juegos motrices e inteligencia kinestésica durante la pandemia COVID-19. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 564-575. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200564
- Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C., Marcillo Ñacato, J. C., y Beltrán Vásque, S. J. (2021). Educación Física Interdisciplinaria ecuatoriana en el contexto de la covid-19. *Acción*, 17. <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/154>
- Posso Pacheco, R., Villarreal Arias, S., Marcillo Ñacato, J., Carrera Toapanta, P., & Morales Pérez, N. (2021). Inteligencias múltiples como estrategia para la Educación Física: una intervención didáctica durante la pandemia. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1). <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1184>
- Posso Pacheco, R. J., Pereira Valdez, M. J., Paz Viteri, B. S., y Rosero Duque, M. F. (2021). Gestión educativa: factor clave en la implementación del currículo de educación física. *Revista Venezolana De Gerencia*, 26 (Número Especial 5), 232-247. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.26.e5.16>
- Rodríguez-Torres, Á., Arias-Moreno, E., Espinosa-Quishpe, A., & Yanchapaxi-Iza, K. (2021). Método HITT: Una herramienta para el fortalecimiento de la condición física en adolescentes. *Revista Científica "Conecta Libertad"*, 5(1), 65-84.
- Rodríguez-Torres, Á., Rodríguez-Alvear, J., Guerrero-Gallardo, H., Arias-Moreno, E., Paredes-Alvear, A., & Chávez-Vaca, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-12.
- Rodríguez-Torres, Á., Cusme-Torres, A., & Paredes-Alvear, A. (2020). El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*, 5 (9), 1163-1178. Recuperado de <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1778>
- Rodríguez-Torres, Á., Rodríguez-Morillo, D., Garcés-Ángulo, J. y Almeida-Carranco, J. (2019). ¿Cómo perciben los estudiantes el proceso de enseñanza y aprendizaje del profesorado de educación física? *Arrancada*, 19(35), 85-98. *Arrancada*, 18
- Rodríguez, Á., Páez, R., Altamirano, E., Paguay, F., Rodríguez, J. y Calero, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4), 1-12.
- Ruiz, F., Piéron, M., & Baena, A. (2012). Socialización de la actividad físico-deportiva en adultos: Relación con familia, pareja y amigos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 34(1), 35-59.
- Ruiz-Juan, F., Pieron, M., & Baena-Extremera, A. (2012). Socialización de la actividad físico-deportiva en adultos: relación con familia, pareja y amigos. *RIDEP*, 34(1), 34-59
- Ruiz-Juan, F., Baena-Extremera, A., & Granero-Gallegos, A. (2017). Socializing Agents for Sport and Physical Activities in Teenage Students: Comparative Studies in Samples From Costa Rica, Mexico, and Spain. *Psychological reports*, 120(4), 760-779. <https://doi.org/10.1177/0033294117707944>
- Ruiz-Juan, F., Cruz-Sánchez, E., y García, M. (2009). Motivos para la práctica deportiva y su relación con el consumo de alcohol y tabaco en jóvenes españoles. *Salud Pública Mex*, 51, 496-504. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342009000600008
- Ruiz-Juan, F., Piéron, M., y Baena-Extremera, A. (2012). Socialización de la actividad físico-deportiva en adultos: Relación con familia, pareja y amigos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 34(1), 34-59.

- Shimoga, S. V., Erlyana, E., &Rebello, V. (2019). Associations of Social Media Use With Physical Activity and Sleep Adequacy Among Adolescents: Cross-Sectional Survey. *Journal of medical Internet research*, 21(6), e14290. <https://doi.org/10.2196/14290>.
- Vergara, A., Juvera, J., Ceballos, O., &Zamarripa, J. (2020). Pokémon GO and its relationship with physical activity, spatial orientation and socialization in mexican users. *Retos*, 83, 727–732