



Original

Artículo español

Revisión y análisis de los motivos de abandono de práctica de actividad física y autopercepción de competencia motriz.

Review and analysis of the reasons for abandonment of the practice of physical activity and self-perception of motor competence.

Laura Gómez Escribano¹, Arancha Gálvez Casas¹, Antonio R. Escribá Fernández-Marcote¹, Pedro Tárraga López² y Loreto Tárraga Marcos².

¹Departamento de Didáctica de la Expresión Plástica, Musical y Dinámica. Facultad de Educación. Universidad de Murcia. España

²Departamento de Ciencias Biomedicas. Facultad de Medicina. Universidad de Castilla la Mancha. España

Resumen

El estilo de vida sedentario y los problemas de salud presentes en la actualidad, debido a la ausencia de práctica deportiva tanto en la población escolar como en la adolescente, son cada vez más patentes. Para ello se ha realizado una revisión bibliográfica a través de diferentes bases de datos. Los objetivos del presente estudio son describir los motivos de abandono y no práctica físico-deportiva, y analizar los diferentes factores que influyen en la actividad física habitual, tales como el asociacionismo deportivo y la competencia motriz. En relación a los resultados y conclusiones, se aprecia que el principal motivo de abandono de actividad física es el estudio. Además, existe una asociación positiva y significativa de los sujetos que tienen una alta autopercepción de competencia motriz y están federados. Asimismo, conforme aumenta la autopercepción de competencia motriz, aumenta el nivel de actividad física habitual voluntaria, escolar y durante el tiempo de ocio.

Palabras clave

actividad física; adolescentes; motivos de abandono; competencia motriz.

Abstract

The sedentary lifestyle and health issues which are present today, due to a lack of physical activity in teenage and school populations, are becoming increasingly serious. In order to investigate this fact, a bibliographical review has been carried out using several data bases. The objective of the present study is twofold: to describe the reasons for abandonment and the reasons why they do not practice physical sport, and to analyze the different factors that influence regular physical activity, such as association sports and motor competence.

The results and conclusions that have been reached indicate that the main reason for the abandonment of physical activity is teenagers' studies. In addition, there is a positive and significant association of subjects who have a high self-perception of motor competence and are federated. Likewise, as the self-perception of motor competence increases, so does the level of voluntary regular physical activity, school and leisure time.

KEYWORDS

physical activity; teenagers; reasons for abandonment; motor competence.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha demostrado que los hábitos alimentarios y la actividad física son factores que determinan sobrepeso u obesidad (Acosta, Medrano, Duarte y González, 2014). Es un hecho constatado que la escasa actividad física y los hábitos sedentarios en la adolescencia, tienden a perpetuarse en la edad adulta y los convierte en un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo II, así como alteraciones osteomusculares y otras enfermedades crónicas no transmisibles^{1,2}

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: pedrojuan.tarraga@gmail.com (Pedro J. Tárraga López).

Recibido el 29 de noviembre de 2016; aceptado el 07 de diciembre de 2016.



La elevada prevalencia de sedentarismo infanto-juvenil asociada a la relación bien establecida entre un estilo de vida activo y la salud y calidad de vida, van a constituir el punto de inicio en el interés por conocer y comprender qué variables influyen en el mantenimiento por parte de los individuos de estilos de vida activos³.

Por otra parte, en relación al nivel de participación en la práctica de actividad física de los adolescentes, se ha observado que a pesar de la contrastada importancia que tiene esta para la salud, y la variedad de actividades organizadas deportivas disponibles tanto en el ámbito escolar como comunitario, los jóvenes, y especialmente las chicas, tienden a reducir su implicación en actividades físicas y deportivas conforme avanza la adolescencia. En este contexto, género y edad han mostrado ser dos factores relevantes en la frecuencia de realización de actividad física, al tiempo que se ha observado que la autoeficacia y la competencia percibida, así como el disfrute asociado a la práctica deportiva son factores psicológicos de gran relevancia⁴.

En esta línea, en la etapa escolar, la realización de cualquier actividad físico-deportiva exige unos niveles aceptables de coordinación motriz, de condición física y de habilidades y destrezas. Cuando se alcanza este nivel, el éxito y el disfrute de la tarea está prácticamente asegurado. Sin embargo, si el sujeto no ha llegado a alcanzar estas condiciones, no podrá disfrutar con la práctica motriz, pudiéndose generar una sensación de incompetencia y, en consecuencia, abandono de dicha práctica³.

En esta línea, hay estudios que evidencian que habitualmente los sujetos que están federados perciben que su nivel de competencia motriz es elevado, una circunstancia que les permite disfrutar más de la actividad física y ser valorados por el entorno social. Esta condición puede tener una influencia sobre el interés que manifiestan hacia la práctica físico-deportiva, así como sobre el significado y la orientación que dan a la misma. Además, existe una mayor probabilidad de que los sujetos federados se adhieran y lleguen a consolidar sus hábitos físico-deportivos a lo largo de su vida^{5,6}.

De este modo, también resulta interesante conocer los motivos de abandono y no práctica de los adolescentes, con el fin de intentar reconvertir estos elementos en inductores, facilitadores y fortalecedores, de práctica de actividad físico-deportiva para la adquisición de un estilo de vida activo y su conservación a lo largo del ciclo vital⁷.

En relación a los motivos de abandono de práctica físico-deportiva en este grupo de población, son muchos los estudios que evidencian que la falta de tiempo aducida por los estudios y el aburrimiento o pereza por la actividad, constituyen los elementos de deserción más destacables en estos chicos y chicas. En relación a esto, en otro estudio realizado por el motivo más aludido de abandono de práctica de actividad física, resultó ser la falta de tiempo seguido muy de cerca por la preferencia en la realización de otras actividades de tiempo libre, así como la pereza o desgana⁷. En esta línea, existen otros estudios en los que la falta de tiempo viene acompañada por otro motivo como pueden ser la falta de instalaciones, el miedo a las lesiones, o el tener muchos deberes y tener que estudiar mucho⁸.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente los objetivos del presente estudio son describir los motivos de abandono y no práctica físico-deportiva, y analizar los diferentes factores que influyen en la actividad física habitual, tales como el asociacionismo deportivo y la competencia motriz en escolares y adolescentes.

MATERIAL Y MÉTODO

Diseño y participantes

El presente estudio ha sido de tipo descriptivo mediante la revisión de artículos publicados en diferentes fuentes bibliográficas (WEB OF SCIENCE, PUBMED, DIALNET Y GOOGLE ACADÉMICO). Atendiendo a los objetivos propuestos, la búsqueda se ha realizado a través de una serie de palabras clave tales como deporte, actividad física, escolares y adolescentes, asociacionismo deportivo, clases de Educación Física, competencia motriz y motivos de abandono y práctica.

Durante la revisión bibliográfica, tras un total de 420 artículos encontrados, 305 han sido descartados por el título, 53 por el resumen y 43 por el contenido, fechas de publicación y edad de los sujetos. Además de esto, destacar que las publicaciones de dichos artículos, comprenden desde el año 2012 hasta 2016, tratándose así de artículos muy recientes. De esta forma, para el presente trabajo se han utilizado un total de 19 artículos procedentes de diferentes bases de datos, de los cuáles se van a destacar los más relevantes relacionados con la temática en el apartado de resultados.

Con la finalidad de optimizar la calidad metodológica en este estudio se ha utilizado la escala Jadad para mejorar las propiedades psicométricas (validez y fiabilidad) y obtener mayor rigor científico en la investigación.

RESULTADOS

La tabla 1 muestra los motivos de abandono y no práctica de actividad física en adolescentes entre 13 y 18 años. De esta forma, en el encabezado de la tabla aparecen los aspectos que se han tenido en cuenta para el análisis de este estudio. En relación a los motivos de abandono se aprecian diferencias significativas según el género siendo mayor en las chicas. El principal motivo de abandono es el estudio seguido de la pereza. Por otro lado, los principales motivos de no práctica de actividad física, son la falta de tiempo y la pereza. En ambos casos, vuelven a existir diferencias por género, siendo mayores en las chicas.

Tabla 1. Motivos de abandono y no práctica de actividad física en adolescentes entre 13 y 18 años.				
Autor y año	Muestra y lugar	Instrumento utilizado	Resultados	Conclusiones
Martínez et al. (2012).	2859 (1357 chicos y 1502 chicas). Centros públicos y privados de Granada, Madrid, Murcia, Santander y Zaragoza	Encuesta sobre comportamientos, actitudes y valores sobre actividad físico-deportiva del estudio AVENA. Válido y fiable.	Motivos de abandono según el género (P=0.002): - El principal motivo es el estudio y el segundo la pereza. En ambos casos, es mayor en chicas. Motivos de no práctica según el género (P<0.001): - El principal motivo es la falta de tiempo y el segundo la pereza. En los dos casos, es mayor en chicas.	Los motivos por lo que abandonan la AF son por los estudios y la pereza. Los motivos por los que no practican AF son por la falta de tiempo y la pereza.

Nota. AVENA= Alimentación y Valoración del Estado Nutricional de los Adolescentes Españoles. AF= Actividad física.

La tabla 2 presenta los motivos de abandono y no práctica de actividad física en adolescentes entre 13 y 16 años. Para ello, en el encabezado de la tabla aparecen ciertos aspectos que se han considerado para el análisis de este estudio. Con respecto al principal motivo por el que se abandona la actividad físico-deportiva, bien sea de forma temporal o definitiva, es por los estudios. Por otro lado, en relación a los motivos de no práctica durante el tiempo libre, destacan la pereza y que no les gusta la actividad física.

Tabla 2. Motivos de abandono y no práctica de actividad física en adolescentes entre 13 y 16 años.				
Autor y año	Muestra y lugar	Instrumento utilizado	Resultados	Conclusiones
Vergara, Elzei, Ramírez-Campillo, Castro y Cachón (2015).	218 (113 chicos y 105 chicas). Escuela Río Bueno, escuela Pampa Ríos, Colegio Santa Cruz, Colegio Cardenal Raúl Silva Henríquez (Chile).	Cuestionario sobre actitudes y opiniones de carácter general, así como información en relación al estilo de vida. Validado en cuanto a contenido y fiabilidad estadística. Fiabilidad (Alfa de Cronbach) 0.80. Válido y fiable.	Motivos de abandono de forma temporal o definitivamente: -De forma temporal: por los estudios (16.5%). -De forma definitiva: por los estudios (4.1%). Motivos de no práctica de AF durante el tiempo libre: -Por pereza (5%) y porque no les gusta la AF (4.6%).F4	-El principal motivo de abandono de forma temporal o definitiva es el estudio. -La pereza y que no gusta la AF son los principales motivos de no práctica.

Nota. AF= Actividad

La tabla 3 hace referencia a la autopercepción de competencia motriz y al asociacionismo deportivo en escolares y adolescentes entre 10 y 12 años. Además, también aparecen otros datos relevantes en el encabezado de la tabla para la revisión de este estudio. Tal y como se aprecia en la tabla, existe una relación entre la autopercepción de competencia motriz y la práctica físico-deportiva. De esta forma, los sujetos que practican tienen una alta autopercepción de competencia motriz (asociándose esta al sexo masculino) y los que no practican tienen una baja autopercepción de competencia motriz. Además, existe una asociación positiva y significativa de los individuos que tienen una alta autopercepción de competencia motriz y están federados. Por otro lado, se aprecia que el 32.8% de los escolares participan en competición deportiva federada, estando asociada significativamente a los chicos. En este contexto, se aprecia que los sujetos federados tienen niveles globales de actividad física superiores a los que no realizan actividad física de competición, siendo esto más visible en la práctica deportiva voluntaria y durante el tiempo libre.

La tabla 4 muestra la autopercepción de competencia motriz en escolares y adolescentes entre 10 y 12 años. Asimismo, en el encabezado de la tabla, se indican los datos más relevantes que se han tenido en cuenta para el análisis de este estudio. Tal y como se aprecia en los resultados y conclusiones de la tabla, los escolares que practican actividad física presentan índices altos de autopercepción de competencia motriz. Sin embargo, los que no practican actividad física tienen una baja autopercepción de competencia motriz. En relación a esto, los estudiantes con una alta autopercepción de competencia motriz, se asocia positiva y significativamente a los chicos. Por otra parte, conforme aumenta la autopercepción de competencia motriz, también lo hace el nivel de práctica de actividad física habitual voluntaria, escolar y durante el tiempo libre, siendo esta diferencia mayor en esta última.

Tabla 3. Autopercepción de competencia motriz y asociacionismo deportivo en escolares y adolescentes entre 10 y 12 años				
Autor y año	Muestra y lugar	Instrumento utilizado	Resultados	Conclusiones
García et al. (2013).	1120 (565 niños y 555 niñas).	IAFHE.	Existe una asociación positiva y significativa de los sujetos que practican AF y tienen una alta autopercepción de CM y viceversa.	Existe una relación directa de la autopercepción de CM y el hábito de práctica de AF.
	Centros escolares de la Región de Murcia.	Validado por García (2011).	-Los sujetos que tienen una alta autopercepción de CM, se asocia positiva y significativamente a los varones	Tener una autopercepción de CM alta se asocia a los chicos.
		Fiabilidad (Alfa de Cronbach): 0.86 con un nivel de confianza del 95%, siendo estadísticamente significativa.	Existe una asociación positiva y significativa de los sujetos federados hacia una alta autopercepción de CM (P<0.0005).	Hay una asociación positiva entre tener una alta autopercepción de CM y estar federado.
		Válido y fiable.	El 32.8% de los escolares que participan en competición federada, se asocia significativamente al género masculino (P<0.0005).	Los sujetos federados se asocian al género masculino.
			Tanto niños como niñas federados, poseen niveles globales de actividad físico-deportiva superiores a los que no realizan una práctica deportiva competitiva. Este efecto es más patente en la práctica deportiva voluntaria y durante el tiempo de ocio.	Los niños/as federados tienen niveles más altos de AF que los no federados.

Nota. IAFHE= Inventario de Actividad Física Habitual en Escolares. CM=Competencia motriz. AF= Actividad física.

Tabla 4. Autopercepción de competencia motriz en escolares y adolescentes entre 10 y 12 años				
Autor y año	Muestra y lugar	Instrumento utilizado	Resultados	Conclusiones
García, Moral et al. (2013).	213 (116 niños y 97 niñas)	IAFHE.	Los sujetos que practican AF se asocian positivamente a una autopercepción alta de CM, y los que no practican, a una autopercepción baja de CM.	Existe una relación directa de la autopercepción de CM y el hábito de práctica de AF.
	Cinco colegios públicos de Molina de Segura (Murcia).	Validado por García (2011).	El 16% de los sujetos señalan una alta autopercepción de CM, asociándose positiva y significativamente a los chicos (P<0.0021).	Tener una alta autopercepción de CM se asocia al género masculino.
		Fiabilidad (Alfa de Cronbach): 0.86 con un nivel de confianza del 95%, siendo estadísticamente significativa.	Tanto en niños como en niñas, conforme aumenta la autopercepción de CM, aumenta igualmente el nivel de AF habitual voluntaria, escolar y durante el tiempo de ocio.	A mayor autopercepción de CM, aumenta el nivel de actividad físico-deportiva.
		Válido y fiable.		

Nota. IAFHE= Inventario de Actividad Física Habitual en Escolares. CM=Competencia motriz. AF= Actividad física.

La tabla 5 está relacionada con la autopercepción de competencia motriz en escolares y adolescentes entre 10 y 12 años. De esta forma, en el encabezado de la tabla aparecen los aspectos que se han tenido en cuenta para la revisión de este estudio. En los resultados y conclusiones de este estudio, se aprecia que hay una relación directa de la autopercepción de competencia motriz con el hábito de práctica físico-deportiva. Es decir, los escolares que practican actividad física habitualmente presentan índices altos de autopercepción de competencia motriz, asociándose esta al género masculino. En cambio, los estudiantes que no practican actividad física tienen una baja autopercepción de competencia motriz. En relación a lo anterior, también se aprecia que cuando la autopercepción de competencia motriz es mayor, también aumenta el nivel de actividad física escolar, voluntaria y principalmente durante el tiempo de ocio.

Tabla 5. Autopercepción de competencia motriz en escolares y adolescentes entre 10 y 12 años				
Autor y año	Muestra y lugar	Instrumento utilizado	Resultados	Conclusiones
García, Rodríguez, Pérez, Rosa y López (2015).	1120 (565 niños y 555 niñas)	IAFHE, utilizado por García (2011), como adaptación de la escala IAFHA validada por Velandrino, Rodríguez y Gálvez (2003).	Los escolares con un nivel de práctica físico-deportiva habitual presentan índices altos de autopercepción de CM ($P < 0.05$) y viceversa.	Relación directa de la autopercepción de CM con el hábito de práctica físico-deportiva.
	23 centros escolares de la Región de Murcia.	Fiabilidad (Alfa de Cronbach): 0.86 con un nivel de confianza del 95%, siendo estadísticamente significativa. Válido y fiable.	Los sujetos que señalan una alta autopercepción de competencia motriz, se asocia positiva y significativamente a los varones. Conforme aumenta la valoración de la autopercepción de CM se eleva igualmente el nivel de AF habitual escolar, voluntaria y durante el	Tener una alta autopercepción de CM se asocia al género masculino. Cuando se relaciona la autopercepción de CM con los niveles de AF habitual, tanto en varones como en mujeres, existe una relación positiva y directa entre ambas variables.

Nota. IAFHE= Inventario de Actividad Física Habitual en Escolares. CM=Competencia motriz.

DISCUSIÓN

Tras la revisión de los diferentes estudios y en relación a los motivos de abandono, se puede observar que los estudios relacionados con esta temática, confirman que es el estudio el principal motivo por el que los adolescentes abandonan la actividad físico-deportiva, el segundo motivo es la pereza⁷. En esta línea coincide con los resultados de este autor, de manera que el principal motivo por el que los adolescentes abandonan la actividad física es por los estudios, bien sea de forma temporal o definitivamente⁹.

Por otro lado, con respecto a los motivos de no práctica de actividad física existen algunas investigaciones con resultados muy parecidos. Entre ellos, algunos⁷ afirma que la falta de tiempo es el principal motivo por el que no practican actividad físico-deportiva y la pereza el segundo. En relación a esto, otro estudio con resultados similares⁹ que afirma que es la pereza seguida de que no les gusta la actividad física los principales motivos por los que los adolescentes no practican actividad física.

En cuanto a la autopercepción de competencia motriz en algunos estudios existe una relación directa entre la autopercepción de competencia motriz y el hábito de práctica físico-deportiva⁷. De esta forma, los sujetos que realizan actividad física se asocian positivamente a una autopercepción alta de competencia motriz. Por el contrario existe una relación de los escolares que no practican y tienen una baja autopercepción de competencia motriz. Además, tanto en niños como en niñas, conforme aumenta esta autopercepción, también lo hace el nivel de actividad física habitual voluntaria, escolar y durante el tiempo de ocio, siendo mayor en esta última. Asimismo, en sus investigaciones, se aprecian diferencias en cuanto a género, de manera que una alta autopercepción de competencia motriz, está asociada al género masculino. Teniendo en cuenta esto y su relación con el asociacionismo deportivo, en otros estudios existe una asociación positiva de los escolares que tienen una alta valoración de autopercepción de competencia motriz y están federados. En este mismo estudio, también se aprecia que los escolares que participan en competición deportiva federada se asocian significativamente a los chicos^{10,11,12}.

Con motivo de mejorar el estudio y como futura prospectiva de investigación, sería interesante teniendo como referente los estudios existentes^{13,14,15} que se desarrollaran trabajos en esta línea, tanto en el ámbito nacional como en el internacional, para comprobar si existen o no cambios en la práctica de actividad físico-deportiva en este grupo de población.

A modo de conclusión, los resultados del presente estudio exponen que el principal motivo de abandono de actividad física es el estudio. Además, con respecto a los principales motivos de no práctica de actividad físico-deportiva, destacan la pereza, la falta de tiempo y que no gusta la práctica de actividad física. En cuanto al asociacionismo deportivo, existe un mayor número de chicos federados en comparación con las chicas. Además, existen diferencias entre los sujetos no federados y federados, siendo estos últimos quienes dedican más tiempo a la práctica físico-deportiva voluntaria y durante su tiempo de ocio. En relación a esto, existe una asociación positiva y significativa de los individuos que tienen una alta autopercepción de competencia motriz y están federados. Por último, los sujetos que practican actividad física se relacionan positivamente a una alta autopercepción de competencia motriz, asociándose así al género masculino. De forma contraria, los sujetos que no practican, se asocian con una baja autopercepción de competencia motriz. Además, conforme aumenta la autopercepción de competencia motriz, aumenta igualmente el nivel de actividad física habitual voluntaria, escolar y durante el tiempo de ocio.

Para finalizar, decir que los resultados de este trabajo pueden ayudar a mejorar el estilo de vida y fomentar la práctica de actividad física de los escolares y adolescentes, reduciendo así el sedentarismo y los problemas de salud que hay en la actualidad en este grupo de edad.

La escala de Jadad, aunque ha sido desarrollada y validada para evaluar la calidad de los estudios realizados sobre el dolor, también ha sido utilizada extensivamente en otras áreas clínicas¹⁶ Actualmente, innumerables ensayos clínicos incluyen los items de la escala de Jadad en su metodología a fin de realizar un estudio con buena calidad metodológica. En este sentido, Herbison y otros¹⁷ concluyeron que la escala de Jadad puede no ser sensible o suficiente para distinguir entre diferentes niveles de calidad. Por lo tanto, la utilización de la escala de Jadad y su validez debe ser reevaluada para diferentes áreas de investigación.

En esta revisión se encuentran un 100% de los artículos que si estaban randomizados, El 100% describen la secuencia de randomización (aleatorización), el 100% de los estudios seleccionados se describe como Doble Ciego y

además se utiliza un método de cegamiento adecuado y con rigor científico. Con respecto a la descripción de las pérdidas en los estudios seleccionados sólo el 80% hace referencia explícita a las mismas.

Se concluye que aplicando la escala Jadad en esta revisión científica se obtiene una puntuación ECA de 4 puntos y esto nos indica una calidad metodológica aceptable para este tipo de estudio.

Referencias

1. Acosta, J.A., Medrano, G., Duarte, G., & González, S.R. Malos Hábitos Alimentarios y Falta de Actividad Física. Principales Factores Desencadenantes de Sobrepeso y Obesidad en los Niños Escolares. *Culcyt*, 2014;54: 81-90.
2. M^a Loreto Tárraga Marcos, Nuria Rosich, Josefa María Panisello Royo, Aránzazu Gálvez Casas, Juan P. Serrano Selva, José Antonio Rodríguez-Montes y Pedro J. Tárraga López. Eficacia de las estrategias de motivación en el tratamiento del sobrepeso y obesidad. *Nutric Hosp* 2014;30(2):741-748.
3. García, E., Rodríguez, P.L., Pérez, J.J., Rosa, A., & López, F. Autopercepción de competencia motriz y su relación con la práctica físico-deportiva en escolares de la Región de Murcia (España). *REXE: Revista de estudios y experiencias en educación* 2015;14(27): 49-61.
4. García-Moya, I., Moreno C., Rivera, F., Ramos, P., & Jiménez-Iglesias, A. (2012). Iguales, familia y participación en actividades deportivas organizadas durante la adolescencia. *Revista de Psicología del Deporte* 2012;21(1): 153-158.
5. Gálvez Casas, A.A. (2004). Actividad física habitual de los adolescentes de la Región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva 2004; Tesis Doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
6. Gálvez, A., Rodríguez-García, P.L., Tárraga, L., Rosa, A., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J.J., y Tárraga, P. Relación entre estatus corporal y autoconcepto en escolares. *Nut Hosp* 2015;31(2):723-729.
7. Martínez, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J.A., Álvarez-Granda, L., Romero, C., Tercedor, P. & Delgado-Fernández, M. Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 2012, 12(1), 45-54.
8. Gavala, J. Motivaciones de los jóvenes sevillanos para abandonar la práctica de actividad físico-deportiva. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 2012; 1(1): 15-23.
9. Vergara, M., Elzel, L., Ramírez-Campillo, R., Castro-López, R., & Cachón, J. (2015). Actividad física en estudiantes de octavo curso de educación básica de la comuna de río bueno (Chile). *Journal of Sport and Health Research* 2015;7(1): 43-54.
10. García, E., Rodríguez, P.L., & Pérez, J.J. Autopercepción de competencia motriz, práctica físico-deportiva federada y su relación con los niveles de actividad física habitual en escolares. *Revista digital de Educación Física* 2013; (20): 8-27.
11. García, E., Rodríguez, P.L., Pérez, J.J., Moral, J.E., López, P.A., & López, F.J. (2013). Autopercepción de competencia motriz y práctica físico-deportiva en alumnos de 10 a 12 años de Molina de Segura (Murcia-España). *Acción motriz*, 47-58.
12. Ramírez-Vélez R, Carrillo HA, Triana-Reina HR, González-Ruiz K, Martínez-Torres J, Ramos-Sepúlveda JA. Una menor autopercepción del estilo de vida se relaciona con un incremento en la adiposidad y con alteraciones en el estado nutricional de jóvenes universitarios colombianos. *JONNPR*. 2016;1(7):254-261.
13. Rodríguez, P., Tárraga, L., Rosa, A., García, E., Pérez, J., Gálvez, A., y Tárraga, P. Physical Fitness Level and Its Relationship with Self-Concept in School Children. *Psychology* 2015; 5: 2009-2017.
14. Vedul, V., Sigmundsson, H., Stensdotter, K., y Haga, M. The relationship between motor competence, physical fitness and self-perception in children. *Child: Care, Health and Development* 2012;38(3).
15. Gálvez, A., Rodríguez, P., Rosa, A., García, E., Tárraga, L; Tárraga P. Capacidad aeróbica, estado de peso y autoconcepto en escolares de primaria 2016. *Clínica e investigación en arteriosclerosis* 2016; 28(1): 1-8.
16. Clark HD, Wells GA, Huet C, McAlister FA, Salmi LR, Fergusson D, et al. Assessing the quality of randomized trials: Reliability of the Jadad scale. *Contr Clin Trials*. 1999;20(5):448-52.
17. Herbison P, Hay-Smith J, Gillespie WJ. Adjustment of meta-analyses on the basis of quality scores should be abandoned. *J Clin Epidemiol*. 2006;59(12):1249-56