

Artículo original. Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores. Vol. 10, n.º 2; p. 246-260, Mayo 2024. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>

**Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores**  
**Comparison of self-perception of physical education among schoolchildren and older adults**

Benjamín Jorquera<sup>1</sup>, Rubén Vidal-Espinoza<sup>2</sup>, Vicente Clavijo<sup>1</sup>, Héctor Donoso<sup>1</sup>, Gabriel Rodríguez<sup>1</sup>, Elizabeth Azúa<sup>1</sup>, Rossana Gomez-Campos<sup>1</sup>, Marco Cossio-Bolaños<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad Católica del Maule, Talca, Chile;

<sup>2</sup>Universidad Católica Silva Henríquez, Santiago, Chile

Autor de correspondencia: Marco Cossio Bolaños. [mcossio1972@hotmail.com](mailto:mcossio1972@hotmail.com)

**Cronograma editorial:** *Artículo recibido 02/01/2024 Aceptado: 14/04/2024 Publicado: 01/05/2024*

<https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>

**Para citar este artículo utilice la siguiente referencia:**

Jorquera, B.; Vidal-Espinoza, R.; Clavijo, V.; Donoso, H.; Rodríguez, G.; Azúa, E.; Gómez-Campos, R.; Cossio-Bolaños, M. (2024). Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores. *Sportis Sci J*, 10 (2), 246-260 <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>

**Contribución autores:** Todos los autores contribuyeron de forma equitativa al trabajo.

**Financiación:** El estudio no obtuvo financiación.

**Conflicto de interés:** Los autores declaran no tener ningún tipo de conflicto

**Aspectos éticos:** El estudio declara los aspectos éticos.

Artículo original. Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores. Vol. 10, n.º 2; p. 246-260, Mayo 2024. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>

## Resumen

La actividad física es extremadamente importante para el desarrollo del bienestar físico y psicosocial en diversas etapas de la vida. El objetivo es determinar las diferencias en la autopercepción de la educación física entre adolescentes escolares y adultos mayores de una región de Chile a través de una encuesta retrospectiva. Fueron evaluados 28 escolares de ambos sexos (16 hombres y 12 mujeres) y 25 adultos mayores (12 hombres y 13 mujeres). El rango de edad en los escolares fue de 16 a 17 años y en los adultos mayores de 70 a 85 años. Se aplicó una escala de autopercepción a la educación física, denominada APEF que cuenta con dos indicadores [valor y habilidad por la educación física (EF)]. En el grupo de los hombres se observa que los adolescentes han mostrado valores significativos más elevados en el indicador autopercepción al valor en la EF que sus similares adultos mayores, sin embargo, en el indicador de autopercepción a las habilidades en la EF no hubo diferencias significativas. En las mujeres no hubo diferencias entre las adolescentes y los adultos mayores. En ambos indicadores (AP al valor y AP a las habilidades), los resultados indican valores similares. Este estudio concluye que no hubo cambios sustanciales en la autopercepción de la EF por parte de las mujeres en cuanto al valor y la habilidad por la EF, aunque, en los escolares hombres, los resultados indican que valoraron más la EF que sus similares adultos mayores.

**Palabras clave:** Autopercepción; educación física; escolares; adultos mayores.

## Abstract

Physical activity is extremely important for the development of physical and psychosocial well-being at various stages of life. The objective was to determine the differences in the self-perception of physical education among school adolescents and older adults in a region of Chile by means of a retrospective survey. Twenty-eight school children of both sexes (16 males and 12 females) and 25 older adults (12 males and 13 females) were evaluated. The age range was 16 to 17 years for school children and 70 to 85 years for older adults. A self-perception scale was applied to physical education (PE), called APEF, which has two indicators (value and ability for PE). In the group of men, it was observed that adolescents showed significantly higher values in the indicator of self-perception of value in PE than their older adult counterparts; however, there were no significant differences in the indicator of self-perception of skills in PE. In females, there were no differences between adolescents and older adults. In both indicators (PA to value and PA to skills), the results indicate similar values. This study concludes that there were no substantial changes in women's self-perception of PE in terms of value and skill for PE, although, in male schoolchildren, the results indicate that they valued PE more than their older adult counterparts.

**Key words:** Self-perception, physical education, schoolchildren, older adults.

Artículo original. Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores. Vol. 10, n.º 2; p. 246-260, Mayo 2024. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>

## Introducción

La actividad física juega un papel importante en la salud física y mental de niños, adolescentes, jóvenes y adultos en general (CPAPESE, 2013; Baceviciene et al., 2019). De hecho, se ha demostrado que el ejercicio físico conduce a una mejora en el autoconcepto físico y/o la autoestima en diversas poblaciones del mundo (Netz et al., 2005; Kim et al., 2021; Toros et al., 2023). En ese contexto, se destaca que la escuela juega un papel importante en la promoción de habilidades cognitivas, físicas, sociales y emocionales que permitan alcanzar un desarrollo global y equilibrado de las personas en general (Durlak, 2011; Wang, 2022).

Históricamente la Educación física (EF) ha jugado un papel decisivo en la formación de conocimientos y creencias en los escolares, así como promover y motivar hacia la práctica del ejercicio y el entrenamiento físico. Estos aspectos permiten desarrollar hábitos saludables, los que preservan e inculcan el estado de salud (Kain et al., 2017).

Es la única materia del plan de estudios en el sistema escolar, cuyo enfoque principal es el cuerpo y el desarrollo de la competencia física y la alfabetización física, por lo que se esfuerza por garantizar que los niños puedan (y sepan) cómo moverse de manera eficiente, efectiva y segura (Harris, 2018). También es ampliamente conocido que la experiencia que se adquiere en la escuela a través de la educación física, por lo general ayuda a conducir a un entorno competitivo, donde no siempre los estudiantes menos capacitados prosperan (Christiansen et al., 2018) y las experiencias positivas conducen a sentimientos positivos y mejoran la autoestima global (Benoit et al., 2021).

En suma, la actividad física es extremadamente importante para el desarrollo del bienestar físico y psicosocial en diversas etapas de la vida (CPAPESE, 2013), cuyos estilos de vida activos y autopercepciones favorables suelen permanecer a lo largo de los años (Kipp y Weiss, 2013).

En ese sentido, en los últimos años, ha habido un paradigma de cambio en las recomendaciones para la práctica de la actividad física en diversas etapas de la vida, niñez, juventud, adultez y senectud (Raustorp et al., 2005; van der Ploeg y Bull, 2020).

Las pautas de actividad física para estadounidenses recomiendan 150 minutos de actividad equivalente de intensidad moderada por semana (FAGAC, 2018), mientras

Artículo original. Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores. Vol. 10, n.º 2; p. 246-260, Mayo 2024. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>

que el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) recomienda una combinación de días y minutos por semana (30 minutos al menos 5 días por semana) equivalente de intensidad moderada (Troiano et al, 2008). Las Directrices de la organización mundial de la salud (OMS) sobre actividad física y comportamiento sedentario brindan recomendaciones de salud pública para niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. Por ejemplo, todos los adultos deben realizar de 150 a 300 minutos de actividad física de intensidad moderada, o de 75 a 150 minutos de actividad física de intensidad vigorosa (WHO, 2020).

De hecho, los escolares recién egresados pueden haber crecido en un entorno donde se valora más la actividad física y el bienestar, mientras que los adultos mayores pueden haber experimentado una percepción diferente durante su formación producto de una combinación de factores históricos, sociales, culturales y educativos. A menudo, dependen de aprendizajes y experiencias adquiridas durante la permanencia en el sistema escolar a lo largo de generaciones.

Por ello, actualmente en una cultura basada en el consumo, en el desarrollo de tecnologías y elevadas prevalencias de sedentarismo a nivel mundial (Park et al., 2020), hacen presagiar que la autopercepción de la EF de escolares recientemente egresados del sistema escolar y adultos mayores que han egresado hace más de 47 años podría existir diferencias entre estos dos grupos. Por lo que, el objetivo del estudio fue determinar las diferencias en la autopercepción de la educación física entre adolescentes escolares y adultos mayores de una región de Chile.

## Material y Método

### *Diseño y muestra*

Se diseñó un estudio descriptivo (transversal) en 28 escolares de ambos sexos (16 hombres y 12 mujeres) y 25 adultos mayores (12 hombres y 13 mujeres) de la región del Maule (Chile). La muestra es de tipo no probabilística (accidental). El rango de edad en los escolares fue de 16 a 17 años y en los adultos mayores de 70 a 85 años.

Todos los participantes de la investigación se inscribieron de forma voluntaria. Los datos fueron recopilados en octubre del 2023. Se incluyeron en el estudio, a todos

Artículo original. Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores. Vol. 10, n.º 2; p. 246-260, Mayo 2024. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>

los escolares cuyos padres autorizaron el consentimiento informado y el asentimiento. Además, a los que estaban en último año de estudios de la educación secundaria.

En cuanto a los adultos mayores, se incluyeron a los que firmaron el consentimiento informado y los que han realizado clases de Educación física en el pasado. Se excluyeron a los escolares y adultos mayores que no estaban en el rango de edad establecido, y a los adultos mayores que tenían dificultad en desplazarse solos, escuchar, y leer. El estudio se llevó a cabo de acuerdo a la declaración de Helsinki y al comité de ética de la Universidad Católica del Maule (Chile) de dos proyectos: de escolares (UCM protocolo no. 100/2021) y adultos mayores (UCM 105-2022).

### *Procedimientos*

La recolección de datos se efectuó en dos grupos: a) Los escolares fueron encuestados en las instalaciones del Colegio Municipal de Talca (Chile) y los adultos mayores de un Club perteneciente al Instituto Nacional de Deportes IND, Talca (Chile).

La escala de autopercepción de la educación física (APEF) se evaluó mediante la técnica de la encuesta. El instrumento utilizado fue la Escala APEF de 14 ítems, con tres alternativas (bastante, poco y nada). Por ejemplo, la pregunta 1 fue: ¿Las cosas que aprendo en educación física, son interesantes para mí?. La escala fue propuesta por Hilland et al (2017). Esta escala tiene dos indicadores: a) autopercepción al valor de la EF y b) habilidad en la EF). La escala evidenció un Alpha de Cronbach para ambos grupos de  $R= 0.85$  a  $0.89$ .

Todo el procedimiento estuvo a cargo de cuatro de los investigadores. Previamente se les informó a los escolares y adultos mayores sobre los contenidos de la escala (tipo de alternativa), el tiempo que demora en responder las preguntas es de 15 a 20 minutos Los cuatro encuestadores se encontraban junto a los encuestados ayudando en responder y a despejar dudas.

### *Análisis de datos*

La distribución normal de los datos se verificó por medio de Shapiro-Wilk. Todos los datos fueron normales. Se calculó la estadística descriptiva (promedio, desviación estándar, rango). Las diferencias entre ambos grupos se verificaron por

Artículo original. Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores. Vol. 10, n.º 2; p. 246-260, Mayo 2024. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>

medio de la prueba test t para muestras independientes. Todos los cálculos se efectuaron en planillas de Excel y en SPSS 18.0.

## Resultados

Las variables que caracterizan a los escolares y adultos mayores se observan en la tabla 1.

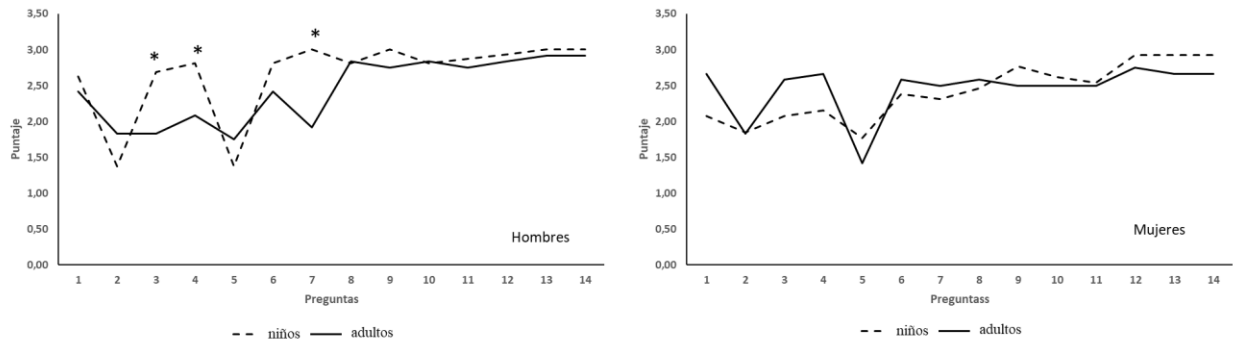
**Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra estudiada.**

Variables	Escolares		Adultos Mayores		Total	
	n	%	n	%	n	%
<b>Género:</b>						
Hombres	16	57,1	12	48,0	28	52,8
Mujeres	12	42,9	13	52,0	25	47,2
Total	28	100	25	100	53	100
<b>Consumo Alcohol</b>						
Nunca	15	53,6	18	72,0	33	62,3
A veces	13	46,4	5	20,0	18	34,0
Siempre	0	0,0	2	8,0	2	3,8
Total	28	100	25	100	53	100
<b>Hábitos de fumar</b>						
Nunca	25	89,3	22	88,0	47	88,7
A veces	3	10,7	1	4,0	4	7,5
Siempre	0	0,0	2	8,0	2	3,8
Total	28	100	25	100	53	100
<b>Practica deportes</b>						
Nunca	12	42,9	7	28,0	19	35,8
A veces	10	35,7	11	44,0	21	39,6
Siempre	6	21,4	7	28,0	13	24,5
Total	28	100	25	100	53	100

Leyenda: n: Cantidad de participantes, %: Porcentaje.

En la figura 1 se puede observar las comparaciones de la escala APEF por género y por ítems. En los hombres se observó diferencias en la pregunta 3 (las cosas que aprendo en EF me entusiasman con la clase), 4 (me encantan las clases de EF) y 7 (soy feliz en la clase de EF) ( $p < 0.05$ ). Mientras tanto, en las mujeres no hubo diferencias en las 14 preguntas ( $p > 0.05$ ), estos valores son relativamente similares en ambos grupos (escolares y adultos mayores).

Artículo original. Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores. Vol. 10, n.º 2; p. 246-260, Mayo 2024. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>



**Figura 1. Comparación de la autopercepción a la educación física entre escolares y adultos mayores según ítems de preguntas.**

En la tabla 2, se destaca las comparaciones de la escala de APEF entre escolares y adultos mayores, según indicadores y por género. En el grupo de los hombres se observa que los adolescentes han mostrado valores significativos más elevados en el indicador AP al valor en la EF que sus similares adultos mayores ( $p < 0,05$ ), sin embargo, en el indicador de AP a las habilidades en la educación física no hubo diferencias significativas ( $p > 0,05$ ). En las mujeres no hubo diferencias entre las adolescentes y los adultos mayores. En ambos indicadores (AP al valor y AP a las habilidades), los resultados indican valores similares ( $p > 0,05$ ).

**Tabla 2. Comparación de la autopercepción a la educación física entre escolares y adultos mayores según indicadores.**

Indicadores	Hombres				p	Mujeres				p
	Escolares (n=16)		Adultos (n=12)			Escolares (n=12)		Adultos (n=13)		
	X	DE	X	DE		X	DE	X	DE	
AP. Al valor	16,69	1,35	14,25	2,42	0,002	16,25	2,18	14,62	2,69	0,111
AP Habilidad	20,44	1,09	19,83	2,29	0,362	18,17	4,61	19,15	2,12	0,492
Escala Total	37,13	2,03	34,08	3,53	0,008	34,42	6,3	33,77	4,44	0,768

Leyenda: X: Promedio, DE: Desviación estándar, AP: Autopercepción.

Artículo original. Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores. Vol. 10, n.º 2; p. 246-260, Mayo 2024. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>

## Discusión

El objetivo principal del estudio fue determinar las diferencias en la autopercepción de la educación física entre adolescentes escolares y adultos mayores de una región de Chile a través de una encuesta retrospectiva.

Los resultados del estudio han evidenciado que no hubo diferencias en la autopercepción de la educación física entre mujeres escolares y adultas mayores. Los valores obtenidos en el indicador de autopercepción al valor y habilidad por la EF fueron similares. Estos hallazgos indican que no hubo cambios en la autopercepción, tanto en el presente como en el pasado, ya que la autopercepción de la EF al parecer mantiene los mismos puntajes a lo largo de los años.

Este estudio esperaba evidenciar diferencias significativas entre ambos grupos, sin embargo, los resultados entregaron información similar en a la escala aplicada.

De hecho, la EF en las últimas décadas ha experimentado cambios significativos en las últimas décadas, reflejando evoluciones en la comprensión de la salud, de la inclusión y diversidad, los contenidos de las actividades curriculares, metodologías, uso de tecnologías, entre otras metas educativas (IM, 1997; Bessa et al, 2021).

Actualmente se destaca que tanto en el presente, como en el pasado la EF jugó y juega un papel fundamental en el desarrollo integral de los escolares, posibilitando el desarrollo cognitivo, psicomotor y afectivo, al tiempo que estimula estilos de vida saludables, la socialización, el espíritu de equipo y la práctica deportiva (Bailey, 2006; Ferraz et al, 2020), por lo que la autopercepción al valor y la habilidad en la EF en ambos grupos de este estudio se encuentran intactas, a pesar de que en los últimos específicamente años en Chile se ha incrementado las prevalencias de sobrepeso, obesidad, sedentarismo, consumo de tabaco (Stanojevic et al., 2008; Bachelet et al., 2018; Stingl-Zúñiga et al., 2023), lo que pudo cambiar la autopercepción de los escolares y adultos mayores sobre el valor y la habilidad en la EF.

Por otro lado, cuando se comparó la autopercepción de la EF entre los hombres, los resultados indican que los adolescentes del estudio han mostrado valores superiores en comparación con los adultos mayores, especialmente en el indicador de la autopercepción al valor por la EF.



Artículo original. Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores. Vol. 10, n.º 2; p. 246-260, Mayo 2024. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>

Este hecho, llama la atención en los resultados obtenidos, puesto que se esperaba que los adolescentes deberían presentar valores inferiores en la escala aplicada, ya que los estudios indican que los niveles de actividad física van disminuyendo drásticamente a lo largo de las edades (Batsis et al., 2018; Gopinath et al., 2018; van Sluijs et al., 2021) y consecuentemente tienen importantes impactos en las condiciones físicas, sociales, emocionales y en la calidad de vida, respectivamente (Suryadinata et al., 2020).

En esencia, los adolescentes escolares (hombres) presentaron mejores resultados en valorar más la EF en relación a sus contrapartes de adultos mayores. Estos hallazgos indican que la EF actual inculca más las percepciones positivas en recalcar la importancia para preservar un estilo de vida saludable (Murphy et al., 2022) en relación al desarrollo de habilidades enfocadas a la práctica de la EF.

El papel clave de la EF es proporcionar a los estudiantes los conocimientos, las habilidades, las capacidades y la confianza para ser activos ahora y durante toda su vida (CPAPESE, 2013, Wright et al., 2020). Este papel, continúa presente en la EF, por lo que se espera encuestar a otros grupos etarios, lo que podría permitir determinar las variaciones de la autopercepción de la EF en diversas cohortes. Futuros estudio deben investigar a otras generaciones y verificar si presentan las mismas y/o diferentes percepciones de la EF a lo largo de los años. Aunque, la percepción positiva en los adultos mayores puede estar predeterminada por algunos factores que tienen que ver con experiencias previas en las clases de educación física, actitud positiva hacia el ejercicio, elevados niveles de motivación, creencias culturales y sociales.

Los investigadores también deben interesarse en considerar temáticas relacionada a los espacios utilizados, tipos de actividades físicas, métodos y estilos de enseñanza utilizados en las clases de educación física en el presente y pasado.

Esta investigación presenta algunas potencialidades, dado que es uno de los primeros estudios que compara dos generaciones, una que está terminando de estudiar el colegio y otra que actualmente son jubilados y que en pasado han efectuado clases de EF durante su adolescencia. Además, estos resultados aportarán a nuevas líneas de investigación sobre la autopercepción de la EF a través de estudios retrospectivos, lo

Artículo original. Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores. Vol. 10, n.º 2; p. 246-260, Mayo 2024. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>

que puede ofrecer información valiosa para los profesores de EF y para las propuestas de nuevos ajustes curriculares de la EF.

El estudio también presenta algunas limitaciones, estas tienen que ver con el tamaño de la muestra y el tipo de estudio transversal. Futuros estudios deben tomar en consideración estos aspectos y deben ampliar la muestra, y proyectar estudios longitudinales que permitan relaciones de causalidad.

## Conclusión

Este estudio concluye que no hubo cambios sustanciales en la autopercepción de la EF por parte de las mujeres en cuanto al valor y la habilidad por la EF, aunque, en los escolares hombres, los resultados indican que valoraron más la EF que sus similares adultos mayores. Los resultados sugieren que presentar habilidades y valora la EF puede tener una serie de impactos positivos en la vida de las personas en general. Estos resultados indican que al parecer no hubo cambios consistentes en la autopercepción de adolescentes escolares que terminaron el colegio en comparación con adultos mayores que hicieron clases de educación física en antaño.

## Referencias bibliográficas

- Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C., y Petrie, T. A. (2015). Peers, parents, and coaches, oh my! The relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 170–180. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.008>
- Baceviciene, M., Jankauskiene, R. y Emeljanovas, A. (2019). Self-perception of physical activity and fitness is related to lower psychosomatic health symptoms in adolescents with unhealthy lifestyles. *BMC Public Health* 19, 980. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7311-2>
- Bachelet, V.C., y Lanás, F. (2018). Smoking and obesity in Chile's Third National Health Survey: light and shade. *Revista Panamericana de Salud Publica*, 18, 42, e132. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.132>

Artículo original. Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores. Vol. 10, n.º 2; p. 246-260, Mayo 2024. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>

- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *The Journal of School Health*, 76, 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Batsis, J.A., y Zagaria, A.B. (2018). Addressing Obesity in Aging Patients. *Medical Clinics of North America*, 102, 65-85. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2017.08.007>
- Benoit, V., y Gabola, P. (2021). Effects of Positive Psychology Interventions on the Well-Being of Young Children: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 18(22), 12065.
- Bessa, C., Hastie, P., Ramos, A., y Mesquita, I. (2021). What Actually Differs between Traditional Teaching and Sport Education in Students' Learning Outcomes? A Critical Systematic Review. *Journal of sports science & medicine*, 20(1), 110–125. <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.110>
- Blasquez Shigaki, G., L Barbosa, C. C., Batista, M. B., Romanzini, C. L. P., Gonçalves, E. M., Serassuelo Junior, H., y Ronque, E. R. V. (2020). Tracking of health-related physical fitness between childhood and adulthood. *American journal of human biology : the official journal of the Human Biology Council*, 32(4), e23381. <https://doi.org/10.1002/ajhb.23381>
- Christiansen, L. B., Lund-Cramer, P., Brondeel, R., Smedegaard, S., Holt, A.-D., y Skovgaard, T. (2018). Improving children's physical self-perception through a school-based physical activity intervention: The Move for Well-being in School study. *Mental Health and Physical Activity*, 14, 31–38. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.12.005>
- Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment (CPAPESE). Food and Nutrition Board; Institute of Medicine; Kohl HW III, Cook HD, editors. Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. Washington (DC): National Academies Press (US). (2013), Oct 30. 3, Physical Activity and Physical Education: Relationship to Growth, Development, and Health. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201497/>
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., y Schellinger, K. (2011). The impact of enhancing students' so- cial and emotional learning: A meta- analysis of

Artículo original. Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores. Vol. 10, n.º 2; p. 246-260, Mayo 2024. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>

school-based universal interventions. *En Child Development*, 82, 405-432.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Ferraz R., Marques D., Neiva H.P., Marques M.C., Marinho D.A., y Branquinho L. (2020). Effects of Applying A Circuit Training Program During the Warm-Up Phase of Practical Physical Education Classes. *Orthopedics and Sports Medicine: Open Access Journal*, 4:439-444.  
<https://doi.org/10.32474/OSMOAJ.2020.04.000195>

Fox, K.R. (2000) *The Effects of Exercise on Self-Perceptions and Self-Esteem*. In: Biddle, S.J., Fox, K.R. and Boutcher, S.H., Eds., *Physical Activity and Psychological Well-Being*, Routledge, London, 88-117.

Galán-Arroyo, C., Mendoza-Muñoz, D. M., Pérez-Gómez, J., Hernández-Mosqueira, C., y Rojo-Ramos, J. (2023). Analysis of Self-Perceived Physical Fitness of Physical Education Students in Public Schools in Extremadura. *Children (Basel, Switzerland)*, 10(3), 604. <https://doi.org/10.3390/children10030604>

Gopinath, B., Kifley, A., Flood, V. M., y Mitchell, P. (2018). Physical Activity as a Determinant of Successful Aging over Ten Years. *Scientific reports*, 8(1), 10522.  
<https://doi.org/10.1038/s41598-018-28526-3>

Harris, Jo (2018). The case for physical education becoming a core subject in the National Curriculum. Loughborough University. Journal contribution.  
<https://hdl.handle.net/2134/33950>

Hilland, T. A., Brown, T. D., y Fairclough, S. J. (2018). The physical education predisposition scale: Preliminary tests of reliability and validity in Australian students. *Journal of sports sciences*, 36(4), 384-392.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1308002>

Institute of Medicine (US) Committee on Comprehensive School Health Programs in Grades K-12; Allensworth D, Lawson E, Nicholson L, et al., editors. *Schools & Health: Our Nation's Investment*. Washington (DC): National Academies Press (US); 1997. 2, Evolution of School Health Programs.

Kain, J., Leyton, B., Concha, F., Close, M., Soto-Sánchez, J., y Salazar, G. (2017). Preschool children's physical activity intensity during school time: Influence of

Artículo original. Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores. Vol. 10, n.º 2; p. 246-260, Mayo 2024. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>

school schedule. *Preventive medicine reports*, 8, 6–9.  
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.07.011>

Kim, I., y Ahn, J. (2021). The Effect of Changes in Physical Self-Concept through Participation in Exercise on Changes in Self-Esteem and Mental Well-Being. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5224. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105224>

Kipp, L. E., y Weiss, M. R. (2013). Physical activity and self-perceptions among children and adolescents. In P. Ekkekakis, D. B. Cook, L. L. Craft, S. N. Culos-Reed, J. L. Etnier, M. Hamer, K. A. Martin Ginis, J. Reed, J. A. J. Smits, & M. Ussher (Eds.), *Routledge handbook of physical activity and mental health* (pp. 187–199).

Kleinert, J., Pels, F. y Podlog, L. (2014) La presencia de un instructor de ejercicio o miembros del grupo afecta el autoconcepto físico y la autoestima física: un estudio experimental en personas mayores. *Salud*, 6 , 1616-1627.

Murfay, K., Beighle, A., Erwin, H., & Aiello, E. (2022). Examining high school student perceptions of physical education. *European Physical Education Review*, 28(3), 704-719. <https://doi.org/10.1177/1356336X211072860>

Netz, Y., Wu, M.-J., Becker, B.J. y Tenenbaum, G. (2005) Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: A Meta-Analysis of Intervention Studies. *Psychology and Aging*, 20, 272-284. <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.20.2.272>

Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean journal of family medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165>

Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2018). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; (2018)

Raustorp, A., Ståhle, A., Gudasic, H., Kinnunen, A., y Mattsson, E. (2005). Physical activity and self-perception in school children assessed with the Children and Youth--Physical Self-Perception Profile. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 15(2), 126–134. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.406.x>

Artículo original. Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores. Vol. 10, n.º 2; p. 246-260, Mayo 2024. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>

- Stanojevic, S., Kain, J., y Uauy, R. (2008). Secular and seasonal trends in obesity in Chilean preschool children, 1996-2004. *Journal of pediatric gastroenterology and nutrition*, 47(3), 339–343. <https://doi.org/10.1097/MPG.0b013e31816eb448>
- Stingl-Zúñiga, I., Fariás-Valenzuela, C., Ferrero-Hernández, P., Marques, A., Rezende, L. F. M., Castillo-Paredes, A., Cristi-Montero, C., Sadarangani, K. P., y Ferrari, G. (2023). All-cause mortality attributable to sitting time and physical inactivity in Chilean adults. *BMC public health*, 23(1), 1507. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16467-0>
- Suryadinata, R. V., Wirjatmadi, B., Adriani, M., y Lorensia, A. (2020). Effect of age and weight on physical activity. *Journal of public health research*, 9(2), 1840. <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1840>
- Swann, W.B. y Bosson, J.K. (2010) Self and Identity. In: Fiske, S.T., Gilbert, D.T. y Lindzey, G., Eds., *Handbook of Social Psychology*, 5th Edition, Wiley, Hoboken, 589-628.
- Toros, T., Ogras, E. B., Toy, A. B., Kulak, A., Esen, H. T., Ozer, S. C., y Celik, T. (2023). The Impact of Regular Exercise on Life Satisfaction, Self-Esteem, and Self-Efficacy in Older Adults. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 13(9), 714. <https://doi.org/10.3390/bs13090714>
- Troiano, R.P., Berrigan, D., Dodd, K.W., Mâsse, L., Tilert, T., y McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Med Sci Sports Exerc*, 40, 181–8. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31815a51b3>
- van der Ploeg, H. P., y Bull, F. C. (2020). Invest in physical activity to protect and promote health: the 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 17(1), 145.
- van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., y 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)

Artículo original. Comparación de la autopercepción de la educación física entre escolares y adultos mayores. Vol. 10, n.º 2; p. 246-260, Mayo 2024. <https://doi.org/10.17979/sportis.2024.10.2.10243>

Wang C. (2022). The role of physical activity promoting thinking skills and emotional behavior of preschool children. *Psicologia, reflexao e critica : revista semestral do Departamento de Psicologia da UFRGS*, 35(1), 24. <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00223-1>

World Health Organization *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization, (2020). <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Wright, C., Buxcey, J, Gibbons, S., Cairney, J., Barrette, M., y Naylor, P.J. (2020). A Pragmatic Feasibility Trial Examining the Effect of Job Embedded Professional Development on Teachers' Capacity to Provide Physical Literacy Enriched Physical Education in Elementary Schools. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 17(12):4386. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124386>