



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Tecnología Médica, Especialidad de Terapia
Física y Rehabilitación

“RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA
CALIDAD DE VIDA EN ESCOLARES ADOLESCENTES
DE UN CENTRO EDUCATIVO EN LIMA”

Tesis para optar el título profesional de:

**Licenciada en Tecnología Médica, Especialidad de
Terapia Física y Rehabilitación**

Autores:

Mary Paola Flores Menor
Claudia Romina Saenz Custodio

Asesor:

Mg. Rosa Angelica Seperak Viera
Código ORCID: 0000-0002-0057-1669

Lima – Perú
2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	Janet Carito Quispe Corilla
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	Jesus Alberto Soto Manrique
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	Myriam Walkiria Surco Paitan
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud



20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)
- ▶ Trabajos entregados

Exclusiones

- ▶ N.º de fuente excluida
- ▶ N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 19% Fuentes de Internet
- 13% Publicaciones
- 0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Tabla de contenidos

Índice de tablas	7
Resumen	8
Capítulo I: Introducción	10
1.1.	10
1.2.	Bases teóricas 14
1.3.	Antecedentes de investigación 17
1.2.	¡Error! Marcador no definido.
1.3.	¡Error! Marcador no definido.
1.4.	¡Error! Marcador no definido.
Capítulo II: Metodología	22
Capítulo III: Resultados	27
Capítulo IV: Discusión y Conclusiones	32
Referencias	41
Anexos	52

Índice de tablas

Tabla 1: Análisis factorial confirmatorio	25
Tabla 2: Confiabilidad de la variable de actividad física	25
Tabla 3: Relación entre la actividad física y calidad de vida	28
Tabla 4: Correlación entre actividad física y dimensiones de calidad de vida	28
Tabla 5: Estadística descriptiva de actividad física	29
Tabla 6: Estadística descriptiva de calidad de vida según dimensiones	30
Tabla 7: Comparación de la actividad física según género en escolares adolescentes	31
Tabla 8: Comparación de las dimensiones de calidad de vida según género en escolares adolescentes	31

Resumen

Objetivo: El presente estudio investigativo tuvo por objeto establecer la relación entre la actividad física y la calidad de vida en escolares adolescentes de un centro educativo de Lima Metropolitana. **Metodología:** Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, básico, descriptivo-correlacional, de diseño no experimental y método hipotético/deductivo. La muestra fue constituida por 166 escolares, elegidos por medio de un muestreo no probabilístico. Se manejaron dos instrumentos para la recogida de información: Cuestionario de APALQ y Escala de Calidad de Vida de Olson & Barnes (ECVOB). **Resultados:** Fueron obtenidos por medio del estadístico Rho de Spearman, demostraron la presencia de una relación directa y significativa entre actividad física y calidad de vida, $Rho=0.253$; $p<.001$. Asimismo, se ha evidenciado una gran diferencia significativa entre varones y mujeres en base a la actividad física y calidad de vida, siendo los varones quienes obtuvieron mayor ventaja. **Conclusión:** Se evidencian hallazgos que demuestran el vínculo de la actividad física y calidad de vida en escolares adolescentes. De este modo, se presencié una correlación directa entre la variable de AF y algunas dimensiones de CV. En cuanto a las diferencias según género, los varones presentaron mayor actividad física y calidad de vida según sus dimensiones.

Palabras Claves: Actividad física, calidad de vida, estudiantes, adolescentes, educación.

Abstract

Objective: This research study aimed to establish the relationship between physical activity and quality of life in adolescent students at a educational institution in Metropolitan Lima. **Methodology:** The study was developed under a quantitative, basic, descriptive-correlational approach, with a non-experimental design and a hypothetical-deductive method. The sample consisted of 166 students, selected through non-probabilistic sampling. Two instruments were used for data collection: the APALQ Questionnaire and the Olson & Barnes Quality of Life Scale (ECVOB). **Results:** Results obtained using Spearman's Rho statistic demonstrated a direct and significant relationship between physical activity and quality of life ($Rho = 0.253$; $p < .001$). A significant difference was also found between males and females in terms of physical activity and quality of life, with males showing a greater advantage. **Conclusion:** The findings demonstrate the link between physical activity and quality of life in adolescent students. Thus, a direct correlation is observed between physical activity variable and some dimensions of quality of life. Regarding gender differences, males showed greater physical activity and quality of life according to its dimensions.

Keywords: physical activity, quality of life, students, adolescents, education.

NOTA

El contenido de la investigación no se encuentra disponible en **acceso abierto** por determinación de los propios autores, en concordancia con el Texto Integrado del Reglamento RENATI (artículo 12), la Directiva N°048-2020-CONCYTEC-P que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto (ALICIA) administrado por el pliego Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica - CONCYTEC y la Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales.

Referencias

1. Rodríguez Torres ÁF, Rodríguez Alvear JC, Guerrero Gallardo HI, Arias Moreno ER, Paredes Alvear AE, Chávez Vaca VA. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Rev Cuba Med Gen Integral. 2020;36(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252020000200010&script=sci_arttext
2. Pérez JCD, Juliá DC, Moreno MJC. Revisión bibliográfica sobre la actividad física en el medio natural en Educación Física. Retos Dígito. 2023;(48):807–15. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8867136>
3. World Health Organization. New Who-led study says majority of adolescents worldwide are not sufficiently physically active, putting current and future health at risk. WHO; 2019. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physiically-active-poniendo-su-salud-actual-y-futura-en-riesgo>
4. Cañarte Murillo JR, Holguin Donoso KJ, Piere Alexander RS. Efectos del sedentarismo y sus consecuencias en personas con enfermedades cardiovasculares en Sudamérica. MQR Investigar. 2024;8(3):4764–77. Disponible en: <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/1705>
5. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: summary. Geneva: WHO: 2020 Nov 25. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
6. León Regal ML, González Otero LH, Morffi Crespo A, Figueredo López A, Ramírez Porras E, Fernández de Paz L. Relaciones fisiopatológicas entre la hiperreactividad cardiovascular, la obesidad y el sedentarismo. Finlay. 2022;12(1):77–84. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2221-24342022000100077&script=sci_arttext&tlng=en

7. Carreño AP, Barretos JCG. Prevalencia del sedentarismo e inactividad física en adolescentes jóvenes de la región Lambayeque: Prevalence of sedentary lifestyle and physical inactivity in young adolescents in the Lambayeque region. RAIEF. 2022;2(4):1–9. Disponible en: <https://revista-acief.com/index.php/articulos/article/view/70>
8. Perea Caballero AL, López Navarrete GE, Perea Martínez A, et al. Importancia de la Actividad Física. Sal Jal. 2019;6(2):121-125. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>
9. Muñoz Strale C, Giakoni Ramírez F, Pinochet F, Godoy Cumillaf A, Fuentes Merino P, Duclos Bastías, D. Condición física, actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios chilenos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. 2024; (56), 521-530. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9496418>
10. Concha-Cisternas Y, Castillo-Retamal M, Guzmán-Muñoz E. Comparación de la calidad de vida en estudiantes universitarios según nivel de actividad física. Univ Salud. 2019;22(1):33–40. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072020000100033&script=sci_arttext
11. Álvarez-Rey NE, Cárdenas-Sandoval LK, Atehortúa-Alarcón WE. Asociación entre nivel y dominios de actividad física en escolares de 9 a 12 años. Rev Salud Pública (Bogotá). 2020;22(1):1–7. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2020.v22n1/1-7/>
12. Cornejo Jurado YC, Gonzáles Cornejo FI, Chumpitaz Caycho HE. Actividad física en mejora de la autoestima del adolescente. Revisión de la literatura científica del 2016-2021. Conrado. 2024;20(99):141–9. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442024000400141&script=sci_arttext&tlng=pt

13. Calderón Paniagua DG, Quispe Vilca GR, Paredes Vásquez KL, Chambilla Quispe JL, Martínez Rojas FJ. Influencia de la actividad deportiva en la calidad de vida de estudiantes menores de edad. *revistahorizontes*. 2023;7(30):1714–26. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642023000401714&script=sci_arttext
14. Paricahua-Peralta JN, Estrada-Araoz EG, Ayay-Arista G, Malaga-Yllpa Y, Romani-Claros A, Atahuaman-Estrella SM, et al. Calidad de vida, estilos de vida y actividad física de los estudiantes de la Amazonía peruana: Un estudio transversal (Quality of life, lifestyles, and physical activity of students in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study). *Retos Digit*. 2024;61:606–15. Disponible en: <http://www.revistaretos.org/index.php/retos/article/view/109939>
15. Vargas Herrera PDC, Rivas Diaz de Cabrera LH, Carcelén Reluz CG. Nivel de actividad física y sedentarismo en adolescentes de Perú. *Rev Cub Salud Pública*. 2023;49(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-34662023000300005&script=sci_arttext&tlng=encita
16. Quetglas GB, Sampol PP, Ramos MÁT, Conti JV. Efectividad del aprendizaje autorregulado en intervenciones en Educación Física promotoras de actividad física: revisión sistemática. *Retos Digit*. 2023;(50):487–99. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9065170>
17. Feliz de Vargas Viñado J, Herrera Mor EM. Motivación hacia la Educación Física y actividad física habitual en adolescentes. *Ágora para Educ Fís Deporte*. 2020; 22:187–208. Disponible en: <https://revistas.uva.es/index.php/agora/article/view/3772>
18. Chacón-Borrego F, Corral-Pernía JA, Castañeda Vázquez C. Condición física en jóvenes y su relación con la actividad física escolar y extraescolar. *Rev Interuniv Form Profr*. 2020;34(1). Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/RIFOP/article/view/77077>

19. Rico CD. Inactividad física y sedentarismo en la población española. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*. 2017; 2:41–8. Disponible en:
<https://pdfs.semanticscholar.org/06a9/9b3cde153e99b416c57eaa0dfc32ad1ab765.pdf>
20. Arabia JJM. Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF rev educ fis*. 2020 ;9(2):43–56. Disponible en:
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
21. Nieto-López L, García-Cantó E, Rosa-Guillamón A. Relación entre nivel de condición física y percepción de la calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes del sureste español. *Rev Fac Med Univ Nac Colomb*. 2020;68(4). Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v68n4.78052>
22. Jiménez Boraita R, Arriscado Alsina D, Gargallo Ibort E, Dalmau Torres JM. Hábitos y calidad de vida relacionada con la salud: diferencias entre adolescentes de entornos rurales y urbanos. *An Pediatr (Engl Ed)*. 2021;96(3):196–202. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.11.022>
23. Lizama Fuentes F, Ormeño Rojas S, Mourguiart Liberona F, Fuentes Cammell J, López-Alegría F. Impacto en la calidad de vida de los adolescentes con diabetes mellitus tipo 1. *Andes Pediatr*. 2020;91(6):968. Disponible en:
<https://andespediatria.cl/index.php/rchped/article/view/2457/3156>
24. Hoyos-Quintero AM, Sandoval D, Palacios F, Cantoñi L, Erazo N. Rol del fisioterapeuta en el entorno escolar. *Revisión Sistemática. Iátrica*. 2021;35(2):141–50. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180574389008>
25. Pinzón I. Perfil profesional del fisioterapeuta en actividad física, ejercicio físico y deporte. *Rev. Colomb. Rehabil*. 2018;17(2):93-11. Available from:
<https://revistas.ecr.edu.co/index.php/RCR/article/view/325>
26. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. *Who.int*. 2024. Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

27. Unicef.org. La actividad física en niños, niñas y adolescentes. *Prácticas necesarias para la vida*. Panamá: UNICEF. 2019. Disponible en: <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
28. Luque-Illanes A, Gálvez-Casas A, Gómez-Escribano L, Escámez-Baños JC, Tárraga-Marcos L, Tárraga-López PJ. ¿Mejora la Actividad Física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica. *J Negat No Posit Results*. 2021;6(1):84–103. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2529-850X2021000100007&script=sci_arttext&tlng=en
29. Llamazares López A, Nieto Rodríguez J, Ventola Rodríguez N, Moral García JE. Actividad física escolar y extraescolar en estudiantes adolescentes, diferentes motivaciones y beneficios para la salud. *Papeles Salmantinos de Educación*. 2020;(24):117–29. Disponible en: <https://revistas.upsa.es/index.php/papeleseducacion/article/view/113>
30. Panduro Silva, J. Importancia de la práctica del deporte en los adolescentes. *Edu.pe*. 2020. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/items/7de4ce8b-8bee-4773-b3fc-20916b66b456>
31. Silva CMR, Cisneros RN. Actividad física para fortalecer la salud mental de los adolescentes. *milenaria*. 2022;(20):28–30. Disponible en: <https://www.milenaria.umich.mx/ojs/index.php/milenaria/article/view/324>
32. Rodríguez Torres Á, Cusme Torres AC, Paredes Alvear AE. El sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes. *Polo del Conocimiento*. 2020;5(9):1163–78. Disponible en: <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1778>
33. Valdes P & Yanci J. Análisis de la condición física, tipo de actividad física realizada y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria. *Retos*. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2016;(30),64-69. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345744747012.pdf>

34. Ramírez Coronel AA, Malo Larrea A, Martínez Suarez PC, Montánchez Torres ML, Torracchi Carrasco E, González León FM. Origen, evolución e investigaciones sobre la Calidad de Vida: Revisión Sistemática. 2021; Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55969796006>
35. Cai T, Verze P, Bjerklund Johansen TE. The quality of life definition: Where are we going? Uro. 2021;1(1):14–22. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/uro1010003>
36. Riera L, Verger S, Rosselló MR. Validación inicial de un cuestionario de calidad de vida pediátrica paliativa en el contexto educativo. Uib.es. 2024. Disponible en: <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/163573>
37. Grimaldo Muchotrigo MP. Calidad de Vida en estudiantes de secundaria de la ciudad de Lima. Universidad Nacional Federico Villarreal. Avpsicol. 2012;20(1):89–102. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33539/avpsicol.2012.v20n1.1946>
38. Barbosa Granados SH, Aguirre Loaiza H. Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. Pensamiento Psicológico, 2020;18(2), 79-91. http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612020000200079
39. Saldías Fernández MA, Domínguez Cancino K, Pinto Galleguillos D, Parra Giordano D. Asociación entre actividad física y calidad de vida: Encuesta Nacional de Salud. Salud pública Méx. 2022 Abr; 64(2): 157-168. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342022000200157&script=sci_arttext
40. Cantó EG, Guillamón AR, López LN. Nivel de actividad física, consumo habitual de tabaco y alcohol, y su relación con la calidad de vida en adolescentes españoles. Retos Digit. 2021;(39):112–9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7587478>

41. Paricahua-Peralta JN, Estrada-Araoz EG, Ayay-Arista G, Malaga-Yllpa Y, Romaní-Claros A, Atahuaman-Estrella SM, et al. Calidad de vida, estilos de vida y actividad física de los estudiantes de la Amazonía peruana: Un estudio transversal. *Retos Digit.* 2024;61(61):606–15. Disponible en: https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A15%3A31744207/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A180578035&crl=c&link_origin=scholar.google.com
42. Palacios Cartagena RP, Pastor Cisneros R, Mendoza Muñoz M, Adsuar Sala JC. Relación de la calidad de vida relacionada con la salud, con el nivel de actividad física y autopercepción de la condición física en adolescentes peruanos. *e-Motion.* 2022;(18). Disponible en: <https://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/e-motion/article/view/6871>
43. Pérez-Rodríguez DJ, Vilchez-Gamboa WA. Asociación entre la actividad física y salud mental con la calidad de vida en adolescentes de Chiclayo, Perú. *Revista Experiencia en Medicina del Hospital Regional Lambayeque.* 2025;11(1). Disponible en: <https://www.rem.hrlamb.gob.pe/index.php/REM/article/view/808>
44. Hernández Sampieri R, Mendoza C. *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* 2020. Disponible en: <https://centrohumanista.edu.mx/biblioteca/files/original/5121ad6aa80b501a60abcb26790c7762.pdf>
45. Ato M, López García JJ, Benavente A. Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *An Psicol.* 2013;29(3). Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v29n3/metologia.pdf>
46. Talia P, Ernesto M. El método hipotético deductivo y su posibilidad de aplicación en un caso práctico: la destitución de Fernando Lugo. *Universidad Abierta Interamericana; Sociedad Global.* 2018; 5:1–2. Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/162102>

47. Romero Urréa H, Real Cotto JJ, Ordoñez Sánchez JL, Gavino Díaz GE, Saldarriaga G. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN. LibrosA. 2022; Disponible en: https://acvenisproh.com/libros/index.php/Libros_categoria_Academico/article/view/22
48. Avila HF, González MM, Licea SM. La entrevista y la encuesta: ¿métodos o técnicas de indagación empírica? *didáct educ.* 2020;11(3):62–79. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7692391>
49. Rodríguez Cabrero M, García Aparicio A, García Pastor T, Salinero J, Pérez González B, Sánchez Fernández J, Gracia R, Robledo S, Ibáñez Moreno R. Actividad física y ocio y su relación con el índice de ruffier en adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport.* 2015;15(57):165-180. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54238756011>
50. Castro JM, Cantarero F, Campos M. Evaluación de la actividad física en niños. *Acta pediátrica española.* 2019;77(5):96–101. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009322>
51. Chávez Hinostraza EF. Relación entre la resiliencia y la calidad de vida en estudiantes universitarios de Cajamarca. *Avances en Psicología,* 2020;28(1), 61-74. Disponible en: [doi:10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2112+](https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2112)
52. Suarez Caicedo MN, Arosteguí Hurtado SA, Remache Chicango EG, Rosero Arboleda CK. Calidad de vida: el camino de la objetividad a la subjetividad en población general y grupos como: niños y jóvenes, personas con discapacidad y adultos mayores. *Revista Médica Vozandes.* 2022;33(1), 61. https://revistamedicavozandes.com/wp-content/uploads/2022/07/11_RL_01.pdf

53. Grimaldo MP, Correa JD, Jara D, Belu Cirilo I, Aguirre MT. Propiedades psicométricas de la Escala de Calidad de vida de Barnes y Olson en estudiantes limeños (ECVOB). *Health & Addictions/Salud y Drogas*. 2020;20(2). [https://www.academia.edu/119056254/Propiedades psicom%C3%A9tricas de la Escala de Calidad de vida de Olson y Barnes en estudiantes lime%C3%B1os ECVO](https://www.academia.edu/119056254/Propiedades_psicom%C3%A9tricas_de_la_Escala_de_Calidad_de_vida_de_Olson_y_Barnes_en_estudiantes_lime%C3%B1os_ECVO)
54. Kokandi A, Alkhalaf JS, Mohammedsaleh A. Quality of Life in Relation to the Level of Physical Activity Among Healthy Young Adults at Saudi Arabia. *Biomedical and Pharmacology Journal*. 2019;12(1):281–287. <https://biomedpharmajournal.org/vol12no1/quality-of-life-in-relation-to-the-level-of-physical-activity-among-healthy-young-adults-at-saudi-arabia/>
55. Vaquero M, Tapia MA, Hortigüela D, Sierra MJ, Sánchez PA. Physical Activity and Quality of Life in High School Students: Proposals for Improving the Self - Concept in Physical Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(13), 7185. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137185>
56. Sánchez A, Izquierdo T. Factores socioeconómicos que influyen en la salud nutricional y actividad física de escolares. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. 2021; (40), 95-108.
57. Gómez-Barbosa M, Buriticá-Herrera HM, Arrázola-David MJ, Parody-Muñoz A, Molina-Romero JM-R, Iglesias-Acosta JE. Promoción de actividad física en complejos habitacionales. *Horiz Sanit*. 2024;23(1):93–102. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592024000100093&script=sci_arttext
58. Monteiro D, Rodrigues F, Lopes VP. El apoyo proporcionado por el mejor amigo y la actividad física de alta intensidad en relación con los beneficios y la autoestima global en adolescentes. *Rev psicodidáctica*. 2021;26(1):70–7. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1136103420300423>

59. Ávila Manríquez FDJ, Méndez Ávila JC, Silva Llaca JM, Gómez Terán OÁ. Actividad física y su relación con el rendimiento académico. RIDE Rev Iberoam Para Investig Desarro Educ. 2021;12(23). Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74672021000200125&script=sci_arttext
60. Bueno Castellanos M, De Souza Martins M, Posada-Bernal S. Espiritualidad y estilos de vida. Cuest Teol. 2020;47(108):102–18. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s0120-131x2020000200102&script=sci_arttext
61. Gomez Bustamante EM, Cogollo Milanés Z. Asociación entre religiosidad y estilo de vida en adolescentes. Rev Fac Med Univ Nac Colomb. 2015;63(2):193–8. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-00112015000200003&script=sci_arttext
62. Del Conde Schnaider E, López Sánchez CV, Velasco Matus PW. Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. Acta Investig Psicol. 2022;12(2):106–19. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322022000200106&script=sci_arttext
63. Strale CM, Ramírez FG, Pinochet F, Cumillaf AG, Merino PF, Bastías DD. Condición Física, Actividad Física y Calidad de Vida en Estudiantes Universitarios Chilenos. Retos Digit. 2024;(56):521–30. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9496418>
64. Becerra M, Merellano-Navarro E, Hermosilla-Palma F. Niveles de actividad física y condición física en jóvenes y adolescentes respecto al sexo y horas de educación física. RevChiREAF. 2023;3(2):1–23. Disponible en: <https://revistas.uautonoma.cl/index.php/reaf/article/view/2301>

65. Rosa-Guillamón A, García-Cantó E, Rodríguez-García PL, Pérez Soto JJ. Condición física y calidad de vida en escolares de 8 a 12 años. *Rev Fac Med Univ Nac Colomb.* 2017;65(1):37–42. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-00112017000100037&script=sci_arttext
66. Torres Luque G, Carpio E, Sánchez AL, Sánchez MLZ. Niveles de condición física de escolares de educación primaria en relación a su nivel de actividad física y al género. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 2014 (25), 17-22. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732291004.pdf>
67. Rodríguez Belmares P, Matud Aznar MP, Álvarez Bermúdez J. Género y calidad de vida en la adolescencia. *J Behav Health Soc Issues.* 2017;9(2):89–98. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jbhsi.2017.11.001>