



Universidad
Zaragoza



Trabajo Fin de Máster

Desigualdad de género en las barreras para la actividad física en la población infantil.

Gender inequality in barriers to physical activity in children.

Autor/es

M^a Pilar Utrillas Ibarzo

Director/es

Ángel Gasch Gallén

MÁSTER UNIVERSITARIO EN INICIACIÓN A LA
INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DE LA ENFERMERÍA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Año 2020

ÍNDICE

RESUMEN.....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
OBJETIVOS.....	5
METODOLOGÍA.....	6
RESULTADOS.....	13
DISCUSIÓN.....	20
CONCLUSIONES.....	25
BIBLIOGRAFÍA.....	26

RESUMEN

Introducción: La desigualdad de género es un fenómeno sociocultural manifestado en ámbitos como en la actividad física, mediante una serie de factores limitantes diferentes según el sexo y/o género comenzando a ser visibles en la población infantil. **Objetivo:** Analizar la percepción de los factores limitantes en el nivel de actividad física y la existencia de discriminación de género en la población infantil de 6 a 11 años según la literatura científica. **Metodología:** Revisión sistemática en 4 bases de datos (Pubmed, IBECs, Cuiden y Dialnet), incluyendo trabajos de metodología cuantitativa y cualitativa, en español e inglés con 10 años de límite temporal. Se evaluaron los estudios mediante el método CASPe y STROBE. **Resultados/Discusión:** Se seleccionaron un total de 13 artículos y se encontró que el nivel de actividad física era mayor en chicos, limitado por barreras comunes (tiempo, espacio) y distintas según sexo (religión, cultura). Las chicas percibían mayor discriminación de género. **Conclusiones:** Enfermería, al estar en contacto directo con esta población debe conocer las diferencias de género existentes en estas barreras para así disminuir mejor el sedentarismo infantil.

ABSTRACT

Introduction: Gender inequality is a sociocultural phenomenon manifested in areas such as physical activity, through a series of different limiting factors according to sex and / or gender, beginning to be visible in the child population. **Objective:** To analyze the perception of limiting factors in the level of physical activity and the existence of gender discrimination in the child population from 6 to 11 years old, according to the scientific literature. **Methodology:** Systematic review in 4 databases (Pubmed, IBECs, Cuiden and Dialnet), including quantitative and qualitative methodology works, in Spanish and English with a 10-year time limit. Studies were evaluated using CASPe and STROBE method. **Results / Discussion:** Level of physical activity different by age and sex, limited by common barriers (time, space) and different according to sex (religion, culture), with girls perceiving the highest gender discrimination. **Conclusions:** Nursing, being in direct contact with this population, must know the existing gender differences in these barriers in order to better reduce child sedentary lifestyle.

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida suponen una preocupación para la Salud Pública y Comunitaria (Matsudo, 2012), destacando entre estos la práctica de ejercicio físico como elemento de promoción de la salud física, psicológica, mental, social y espiritual entre otras, tanto en la vida adulta como infantojuvenil. (Matsudo, 2012; Pieron, 2007; Arboleda, 2019) y considerando su falta de práctica como una de las 10 causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial. (García et al., 2012)

Según varios estudios, los jóvenes de entre 5 y 18 años deberían realizar como mínimo 60 minutos al día de actividad moderada (Pieron, 2007; Flirck, 2020), en los que 3 días a la semana se incluyan actividades vigorosas. En función de la cantidad/intensidad de la actividad, se diferencia entre el sujeto inactivo (estilo de vida sedentario con actividades de ocio sin práctica deportiva), el poco activo (actividad física inferior a una hora), el moderadamente activo (ejercicio físico cerca de 60 minutos) y el muy activo (deporte activo y frecuente) (Pieron, 2007)

Durante los últimos años se han recabado datos en los cuales el sedentarismo infantil y adolescente se está convirtiendo en un gran problema, pues la actividad física realizada en el ámbito escolar no es suficiente para promover los beneficios óptimos de salud. (García et al., 2012; Palou Sampol, P. et al., 2012). Asimismo, se ha observado que, de forma general, la actividad física practicada por la población infantil va disminuyendo conforme se avanza en edad. (Palou Sampol, P. et al., 2012).

Por otra parte, varios estudios internacionales concluyen que el número de niñas activas (28%) es muy inferior al de niños (53%). (Lasheras L. et al., 2001; Hussey J. et al., 2001; Kristjansdottir G. et al., 2001). En España ocurre algo similar; al pasar a secundaria, el 5'9% de los chicos deciden abandonar la actividad física frente al 13% de ellas, observándose una inactividad mucho mayor en niñas que en niños, siendo esta disparidad mas acuciante conforme se avanza en edad. (Flirck, 2020).

Una justificación para esto sería la condición aeróbica (cardiorrespiratoria) relativa a la masa corporal, la cual disminuye anualmente un 2% aproximadamente, mientras que en ellos se mantiene estable desde los 6 hasta los 16 años, lo que permite que su condición física sea un 25% superior al de ellas. Esto se traduce en una menor resistencia física de las chicas y una mayor necesidad de entrenamiento. (Ministerio de

Sanidad y Consumo, 2017). No obstante, si tenemos en cuenta el concepto sociocultural del deporte; el incremento de la inactividad en niñas respecto a los niños no solo tendría explicación biológica, sino que entrarían en juego otra serie de factores. (Caraballo Rodríguez, M. et al., 2014).

El ambiente, las infraestructuras, el tiempo, la motivación y la influencia social son factores potenciales que limitan la actividad física en la población infantojuvenil. (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2017; Álvarez Bogantes, C. et al., 2016; Ramírez-Hoffmann H., 2002). La importancia de identificar dichos obstáculos radica en que aquellos que perciben más barreras que otros, tienen menor probabilidad de ser activos (Pate et al., 2002).

No obstante, estas barreras con frecuencia difieren bastante entre escolares de distinto sexo. (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2017). Por ello, es importante favorecer la participación en el ejercicio físico desarrollando estrategias de intervención, (Buchan et al., 2012) en base a una perspectiva de género que permita examinar la forma en que se negocian los distintos roles entre hombres y mujeres a través de políticas públicas. (Prat Grau, M. et al., 2013; Oviedo E. et al., 2019)

La socialización en una cultura donde existe una jerarquía de género (Connell, 2012), provoca desigualdad de oportunidades entre géneros, limitando el acceso a determinadas intervenciones de salud y generalmente, beneficiando menos a las mujeres (Ruiz-Cantero, 2004). La división familiar tradicional de tareas en las que el ámbito doméstico era labor de la mujer y la remuneración económica era responsabilidad del hombre están inmersas en las expectativas y prejuicios que la sociedad proyecta sobre chicos y chicas. (Caraballo Rodríguez, M. 2014). Es aquí donde entran en juego los estereotipos de género, los cuales dividen a niños y niñas de acuerdo con una serie de preferencias relacionadas con las expectativas impuestas sobre ellos/as. (Igualar Navarra, 2018)

La promoción de la salud en base a la práctica de actividad física se hace necesaria por sus múltiples beneficios, teniendo en cuenta los obstáculos predominantes en cada edad y según sexo; favoreciendo su realización a través de una perspectiva de género que permita conocer a fondo las diferentes percepciones y dificultades de cada persona (Caraballo Rodríguez, M. 2014; Obón et al., 2019)

JUSTIFICACIÓN

La desigualdad de género es un fenómeno social y cultural manifestada en ámbitos como la economía/pobreza, la educación, la violencia de género, la salud, el trabajo, la política, los medios de comunicación y el deporte, creando grandes brechas entre grupos y asociando cada género con una serie de expectativas e imágenes perpetuadas a través de las construcciones sociales y culturales del momento (Dosal et al., 2017; Obón et al., 2019; Oviedo et al., 2019; Prat et al., 2013)

A pesar de los avances realizados con respecto a épocas anteriores (Igualar Navarra, 2018) estas construcciones socioculturales no han desaparecido, provocando la creación de una serie de barreras que limitan la práctica de actividad física en la infancia y la adolescencia, de manera desigual para chicos y chicas, de ahí la importancia de su identificación y tratamiento desde una perspectiva de género. (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2017; Prat et al., 2013) Dichas barreras comienzan a ser palpables en edades jóvenes, de tal forma que, si fueran abordadas en ese momento; se podría evitar el aumento del sedentarismo, fomentando las conductas sanitarias saludables.

OBJETIVOS

El objetivo general de este estudio fue realizar una revisión bibliográfica sistemática sobre los factores limitantes en el nivel de actividad física en la población infantil de 6 a 11 años.

Para ello, se plantea como objetivos específicos:

- Identificar las barreras percibidas para la actividad física en la población infantil que han sido analizadas en los estudios publicados, de forma general y diferenciando por sexos.
- Comparar las barreras percibidas por los niños con las percibidas por las niñas que se han identificado en las publicaciones científicas.

Para ello, se realizó una revisión de la evidencia mediante una búsqueda de diferentes estudios sobre los factores limitantes de la práctica de ejercicio físico en la población infantil.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

Para elaborar la pregunta de investigación se siguió la estrategia PICO (Problema-Intervención-Comparación-Resultados) (Eriksen et al., 2018)

P= Barreras para la actividad física en niños y niñas de 6 a 11 años.

I=Identificar las principales barreras para la actividad física percibidas por las niñas

C=Identificar las principales barreras para la actividad física percibidas por los niños

O= Estudiar la relación entre las barreras para la actividad física en la población infantil y el sexo/género de la persona.

La pregunta PICO fue: en población infantojuvenil, de 6 a 11 años ¿existen diferencias en los obstáculos que limitan la práctica de actividad física en función del sexo/género de la persona?

MATERIAL Y MÉTODOS

1. FUENTES DE INFORMACIÓN Y ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA

La búsqueda de los estudios se realizó en los meses de diciembre de 2019 a marzo de 2020, en cuatro fuentes/bases de datos: Pubmed/Medline, IBECS, Cuiden y Dialnet.

En primer lugar, se realizó una búsqueda libre general en la que se combinó una serie de palabras clave/términos MeSH y DeCS, con operadores booleanos (AND/OR/NOT) y filtros en función de los resultados encontrados; conformando una estrategia de búsqueda específica.

En **Pubmed**, la estrategia de búsqueda incluyó la combinación de dos términos MeSH, con el descriptor booleano “AND” más una serie de filtros, forjándola de esta forma: *"Exercise"[Mesh] AND "Gender Identity"[Mesh] AND ("2010/02/07"[PDat] : "2020/02/04"[PDat] AND "humans"[MeSH Terms] AND ("infant"[MeSH Terms] OR "child"[MeSH Terms] OR "adolescent"[MeSH Terms]))*

En **IBECS**, se empleó en primer lugar una estrategia de búsqueda que consistía en: *w:(exercise AND gender AND child) AND limit:("humans") AND la:("en" OR "es") AND year_cluster:("2018" OR "2017" OR "2016" OR "2013" OR "2014" OR "2011" OR "2012" OR "2015" OR "2010"))*. Tal búsqueda dio como resultado 20 artículos, de los

cuales descartamos 19. Se repitió una segunda búsqueda, cambiando el descriptor MeSH “gender”, por otro llamado “sexism” y se obtuvo como resultado un artículo; el mismo que se conservó en la anterior búsqueda.

Para completar la búsqueda del artículo, se decidió utilizar **Cuiden** como base de datos por ser ampliamente empleada en el campo de la enfermería. Se realizó una estrategia de búsqueda semejante a la de Pubmed e IBECS, pero no se encontró ningún artículo. Por ello se emprendió otra estrategia: (“Barreras”) AND ((“exercise”) AND (“gender”)). Sin embargo, ningún artículo resultó adecuado.

Por disponer de un activo marco de cooperación bibliotecaria en el que colaboran diferentes Universidades, se decidió emplear **Dialnet** como fuente de datos. La estrategia de búsqueda fue semejante a la de Cuiden.

En la Tabla 1 se resume el proceso llevado a cabo:

Tabla 1. Resumen búsqueda bibliográfica

BASES/FUENTES DE DATOS	PALABRAS CLAVE	ARTÍCULOS ENCONTRADOS	ARTÍCULOS ESCOGIDOS
Pubmed/Medline	<<Exercise>> <<Gender identity>>	30	7
IBECS	<<Exercise>> <<Gender>> <<Child>> <<Sexism>>	20	1
Cuiden	<<Barreras>> <<ejercicio>> <<niños>>	2	0
Dialnet	<<Barreras>> <<ejercicio>> <<género>> <<niño>>	12	5

Fuente: Realización propia

Los filtros aplicados en cada base fueron distintos:

- En **Pubmed**, “humans” [humanos], “english” [inglés], “spanish” [español], “y “child: birth-18 years” [niño: nacimiento-18 años].
- En **IBECS** fue “español”, “inglés”, “10 años”.
- En **Cuiden** y **Dialnet** no se emplearon filtros por la escasez de artículos encontrados al realizar la estrategia de búsqueda.

Cabe destacar que la palabra <<Barreras para la actividad física/Barriers>> no es un término MeSH/DeCS por no encontrarse en el catálogo. Por ello la usamos como un término libre en la estrategia de búsqueda.

2. CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- I. Tipo de estudio: Estudios de metodología cualitativa (investigación de fuentes orales, grupos de discusión) y de metodología cuantitativa (descriptivos, cohortes y casos control)
- II. Tipos de participantes: Escolares de 6 a 11 años o madres/padres de escolares de esa misma edad que hablen sobre los límites para la actividad física de sus hijos.
- III. Tipos de intervención: Estudios que estudien al menos una de las variables principales incluidas en esta revisión sistemática, tanto a nivel general como diferenciada por sexo o género.
- IV. Tipos de resultados medidos: Nivel de actividad, obstáculos para la práctica de ésta y desigualdad de género en la actividad física de los escolares.
- V. Idioma: español y/o inglés.

3. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- I. Estudios en idiomas que no sean inglés o español.
- II. Estudios con animales.
- III. Estudios que no publiquen los datos.
- IV. Estudios realizados en mayores de 12 años y menores de 6 años.
- V. Estudios publicados hace más de 10 años por su desactualización.

4. EVALUACIÓN DE LA CALIDAD METODOLÓGICA DE LOS ESTUDIOS

Para la evaluación de la calidad de los artículos escogidos, se emplearon dos estrategias según si el estudio tenía metodología cuantitativa, cualitativa o mixta.

En el caso de estudios cualitativos, se empleó el Programa de lectura crítica CASPe, el cual considera tres aspectos generales: rigor, credibilidad y relevancia. En concreto, este instrumento valora la calidad metodológica a partir de un análisis de los siguientes elementos en forma de preguntas: (Q1) objetivos claros, (Q2) metodología congruente,

(Q3) método adecuado, (Q4) estrategia de selección congruente con la pregunta de investigación, (Q5) técnica de recogida de datos adecuadas, (Q6) reflexividad, (Q7) aspectos éticos, (Q8) análisis de datos suficiente, (Q9) resultados claros, (Q10) resultados aplicables (Anexo 1, Tabla 6) ("Instrumentos para la lectura crítica | CASPe", 2020)

Con respecto a los estudios de metodología cuantitativa se ha utilizado la Declaración STROBE, que contiene para los diseños epidemiológicos principales (cohortes, caso-control y transversal) 22 puntos organizados según la estructura Título y Resumen (P1), Introducción (P2 y P3), Método (P4-12), Resultados (P13-17) y Discusión (P18-21). Se trata de una lista de comprobación para aumentar la calidad de la publicación de los informes de los estudios epidemiológicos (generalmente artículos originales) y, por ende, valorar su calidad y/o hacer una lectura crítica (Anexo 2, Tabla 7) (Von Elm et al., 2008)

En los estudios mixtos elegidos, por ser una metodología principalmente cuantitativa se valoró su calidad a través de la Declaración STROBE también.

5. PROCESO DE SELECCIÓN

A la hora de elegir los artículos de inclusión, tras la aplicación de la estrategia de búsqueda correspondiente, en primer lugar, se revisó los títulos y resúmenes. De esta investigación se extrajeron aquellos artículos que estuvieran duplicados tanto en esa misma base de datos como en las otras y posteriormente se eliminaron aquellos que no coincidieran con el objetivo del trabajo. Para salvaguardar aquellos que en principio se incluirían, se vincularon con el programa Mendeley para su gestión bibliográfica.

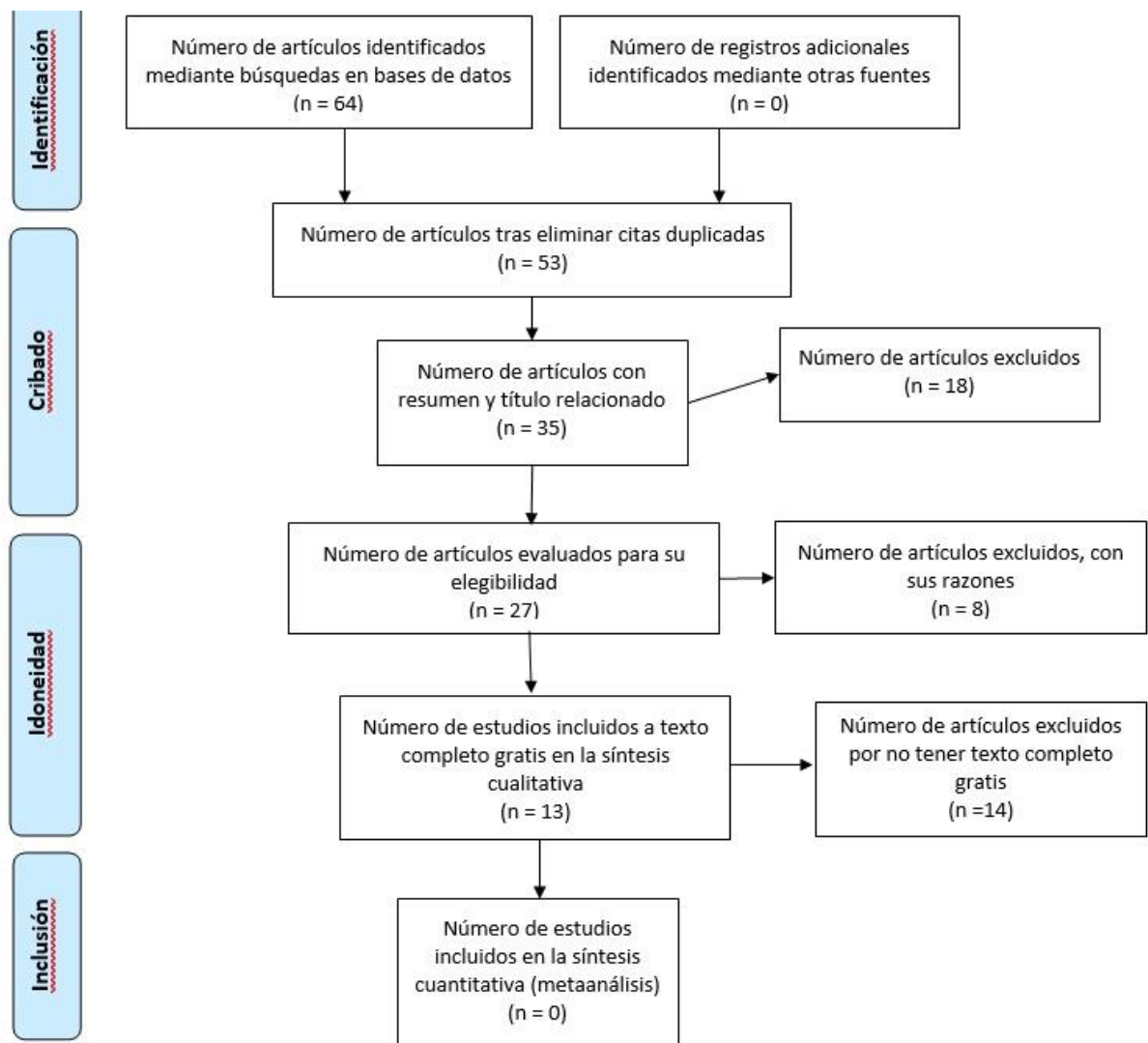
En la tercera vuelta, se realizó una lectura del resumen y los objetivos de los artículos, para verificar su relación con la finalidad de esta revisión sistemática. Aquellos que no coincidieran fueron eliminados.

Finalmente, en la última vuelta, debido a la ausencia de financiación para el estudio, se excluyeron aquellos estudios a los que no se pudiera acceder de forma gratuita, quedando finalmente 13 artículos para su inclusión.

6. RESUMEN DE LA BÚSQUEDA

Tras realizar una primera búsqueda se encontraron 64 artículos potencialmente relevantes. Revisando cada uno de los títulos y resúmenes y excluyendo los artículos que estuvieran duplicados, el número se redujo a 35 potencialmente relevantes para su inclusión. En la tercera vuelta, se eliminaron aquellos artículos que no estuvieran relacionados con la percepción de barreras y/o con los estereotipos sociales o la desigualdad de género en el deporte para la población infantil, dejando 27 artículos. Sin embargo, al no ser posible conseguir el texto completo gratis de alguno de ellos, la cifra disminuyó a 13 artículos.

Imagen 1. Diagrama de flujo



Fuente: Realización propia

7. CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

- Nivel de actividad física: Recoge el nivel de ejercicio físico realizado por el escolar de forma cotidiana, clasificándole según éste en una serie de categorías de estilo de vida, que generalmente oscilan entre el sedentarismo y la alta actividad, medidos a través de cuestionarios autoadministrados, acelerómetros y/o podómetros (Piéron M., 2007; Martínez V., et al., 2008). Se recoge la información de los estudios, según contemplen o no diferencias por sexo en cuanto a este nivel de actividad física.
- Barreras para la actividad física: Para estudiar las posibles barreras para la actividad física, tanto en el recreo como fuera del centro escolar, se dividen en 6 categorías. Su clasificación depende de la vinculación de las categorías de cada modalidad de barrera con los factores limitantes alegados en cada estudio por los escolares. (Piéron, M. 2007; Gil Madrona P. et al., 2014; Morgan K. et al., 2019)
 - a) Barreras biológicas/corporales: entendiendo éstas como la autopercepción de forma física propia y la percepción de forma física propia con respecto a la de los demás
 - b) Barreras ambientales/seguridad, que englobarían el miedo a lesión durante el juego y/o la distribución del espacio del recreo según los juegos.
 - c) Barreras estructurales/materiales/instrumentales: caracterizadas por la distancia del sitio para realizar actividad física y/o la disponibilidad de equipamiento necesario
 - d) Barreras temporales: Facilidad para encontrar tiempo y el tiempo dedicado a deberes/estudios y/o tareas domésticas
 - e) Barreras motivacionales: cansancio durante el ejercicio, falta de voluntad y/o presencia de un rol de referencia.
 - f) Barreras sociales/estereotipos: recogen la ropa/estética durante el juego, el miedo a ser juzgados/as y/o presencia de apoyos familiares o amistades.

También en este caso, se organizó la información según los estudios reportaban o no diferencias por sexo en estas barreras.

- Discriminación de género: Esta categoría pretende estudiar la presencia de actitudes, comportamientos o percepciones de discriminación en relación con el género de cada sujeto. Su clasificación dependerá del testimonio de los

participantes de cada estudio, ya sea a través de cuestionarios autoadministrados, de grupos de discusión o de la observación participante de los autores de cada artículo.

8. GESTIÓN DE DATOS

Para gestionar los datos de los artículos incluidos y guardados en Mendeley, se realizó una tabla resumen (Tabla 5) con 8 columnas que recogen el autor, año de publicación, el país, tipo de estudio, los participantes, las variables estudiadas, las limitaciones y la puntuación de su calidad de cada uno de los estudios escogidos.

Asimismo, para resumir los resultados y conclusiones de cada artículo, se realizaron 3 tablas diferentes con dos columnas, todas ellas con una columna en común; el autor/es del estudio. La diferencia entre ellas radicaba en la segunda columna, en la que se recogía una de las tres variables principales de la revisión (nivel de actividad física, barreras para ésta y percepción de discriminación de género) Dentro de esta columna, se hizo una subdivisión en función de si los resultados eran para ambos sexos (General) o bien si eran específicos para cada sexo (Diferenciado).

Dichas tablas (tabla 2, 3 y 4), que se encuentran plasmadas en el apartado siguiente, tras la explicación de los resultados de la revisión para cada variable; se rellenaron conforme se realizó la lectura en profundidad de cada artículo, y se utilizaron para la comparación y discusión posterior de los resultados de los artículos incluidos.

RESULTADOS

Un total de 13 artículos formaron parte de esta revisión, siendo 6 de metodología cualitativa, 6 de metodología cuantitativa y uno de metodología mixta, tal y como se expone en la tabla 5. Tras realizar la evaluación de la calidad metodológica, con respecto a los de la primera tipología de método se observó que la gran mayoría tenían buena calidad. No obstante, dos de ellos contaban con ciertas deficiencias (Pawlowski C. et al., 2014; Trigwell J. et al., 2015), pero al disponer de unos resultados claros y aplicables en el medio fueron incluidos. Los de tipología cuantitativa y mixta también gozaban de una calidad aceptable, pues su puntuación era mayor de 15 puntos.

Posteriormente, se procedió a estudiar los resultados de cada uno de ellos y a establecer una comparativa entre sí. Para ello se empleó la información recogida en las tablas 2, 3, 4 y 5.

Nivel de actividad física

- **En ambos sexos:**

Vermeesch A. L. et al. (2015), observaron que los niveles de obesidad y sedentarismo son altos, especialmente en los de mayor edad.

Por su parte, Escalante Y. et al. (2011) percibieron una práctica no diferente de actividad física en función de la edad, pero sí según el sexo.

El estudio de Nolan J.A. et al. (2016) reflejó un sedentarismo generalizado, pero con una posible falacia ecológica.

Con respecto a la percepción parental, Trigwell J. et al. (2015) observaron una actividad física insuficiente en los y las escolares, a contraposición con el pensamiento de suficiencia de ésta por parte de los padres. Es posible que este pensamiento fuera común puesto que la mayoría de los tutores legales participantes eran madres que no realizaban mucha actividad física.

- **Diferencias según sexo:**

Los estudios de Álvarez Bogantes C. et al. (2016) y Álvarez Bogantes C. et al. (2018) reflejaron una actividad física insuficiente por parte de la mayoría de los sujetos, especialmente en las niñas. No obstante, estos dos estudios no plasman ningún tipo de

limitación por lo que no se sabe con seguridad la validez de los resultados para nuestro estudio.

Alhassan S. et al. (2014) observó que las niñas más jóvenes no tenían una percepción negativa sobre la actividad física. Sin embargo, este pensamiento evolucionaba hacia una concepción aburrida y agotadora de ésta a medida que tenían más edad.

Tabla 2. Resultados para la categoría “Nivel de actividad física”

AUTOR/ES	NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA
Nolan et al.	<u>*General:</u> -Sedentarismo generalizado
J. Trigwell et al.	<u>*General:</u> - Actividad física insuficiente en los y las escolares. -Pensamiento parental de suficiencia de AF en escolares.
Vermeesch et al.	<u>*General:</u> -Obesidad alta, especialmente en la etnia negra. -Asociación positiva entre el tiempo de pantalla y el peso. Asociación negativa entre el tiempo de pantalla y AF. -Conforme se avanza en edad, la actividad es más sedentaria
Alhassan et al.	<u>*Diferenciado:</u> -Niñas tienen percepciones positivas sobre la AF; Bailar. -Madres tienen alguna percepción negativa (aburrida, agotadora) -Madres afirman disminución AF tras ir al peluquero; cuidado del cabello como barrera en afroamericanas.
Escalante Y. et al.	<u>*General:</u> - No diferencias entre niños/as de otras edades <u>*Diferenciado:</u> -Niños más AF que niñas en todos los grupos de edad; 8 años. -Niños; fútbol, balonmano o baloncesto. Niñas; actividades de menor intensidad como hablar caminar o saltar a la comba.
Álvarez Bogantes et al. (2018)	<u>*General:</u> -Sedentarismo prioritario: 50% de los escolares. <u>*Diferenciado:</u> -Mayor sedentarismo en ellas.
Álvarez Bogantes et al. (2016)	<u>*Diferenciado:</u> -Mayor inactividad en las niñas -Niñas: relaciones sociales y el hablar.
Pantoja Vallejo et al.	<u>*General:</u> -Mayoría de sujetos son activos. -Alto porcentaje no cumple las recomendaciones.

Fuente: Realización propia

Barreras para la actividad física

- **En ambos sexos:**

Morgan K. et al. (2019) destacaron la falta de motivación, el transporte poco fiable, la percepción cultural, la falta de tiempo y el coste como limitantes principales. Este último puede deberse por una muestra con familias de nivel socioeconómico bajo.

En el estudio de Nolan J. A. et al. (2016) se resaltó el entorno, la seguridad y el transporte como limitaciones principales. La baja tasa de respuesta dificultaba la generalización.

Vermeesch A. L. et al. (2015) destacaron como obstáculo nuevo la utilización de aparatos electrónicos, además de la falta de tiempo y habilidades como límites ya conocidos y representados en otros estudios.

Por otra parte, Pawlowski C. et al. (2014) afirmaron que la falta de instalaciones y el uso de dispositivos se encuentran como principales limitantes.

- **Diferencias según sexos:**

A su vez, Martínez Andrés et al. (2017) determinaron la importancia del apoyo del profesorado para favorecer el juego mixto, cuya neutralidad limita el acceso de las niñas a espacios del recreo donde hacer más actividad física. En la muestra escogida había más niñas que niños. Por su parte, los chicos manifestaron como principal limitante la competitividad con otros grupos de edad por el espacio del patio.

En el estudio de Nolan J. A. et al. (2016), los padres de las niñas participantes percibieron más barreras para ellas que para los chicos. Estos datos son autoinformados y pueden estar sujetos a sesgos.

El factor cultural y religioso como limitante principal para las niñas destaca en los estudios de Alhassan S. et al. (2014) y Trigwell J. et al (2015)

Por otro lado, Pantoja Vallejo A. et al. (2012) reflejaron una ausencia de barreras percibidas por los escolares.

Tabla 3. Resultados para la variable “Barreras para AF”

AUTOR/ES	BARRERAS PARA AF
Morgan et al.	<p><u>*General:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Compromisos existentes -Motivación -Costo, provisión de actividad actual: padres y maestros -Instalaciones escolares: padres y maestros -Personal inadecuado: padres y maestros -Transporte poco fiables <p><u>*Diferenciado:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Niñas se aburren por tener la misma actividad cada semana. -Niñas identifican modelos a seguir (familia, amigos, atletas y celebridades) -Percepciones culturales -Niñas prefieren competitividad en los juegos, padres no. -Padres atribuyen las actividades de lucha para los niños
Martínez Andrés et al.	<p><u>*General:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -El uso del espacio es mayor barrera que la falta de espacio. <p><u>*Diferenciado:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -La socialización de género influye en desarrollo de las preferencias individuales del juego, en los estereotipos de género, en el monopolio del espacio. -El microsistema favorece que los juegos competitivos estén asociados a la masculinidad y la quietud con la feminidad. -La neutralidad de los profesores favorece que las preferencias de los niños se impongan y no permitan al resto de compañeros beneficiarse de su turno para usar el campo deportivo. -Los padres de niñas informan de más barreras para el apoyo, pero sin diferencia significativa.
Nolan et al.	<p><u>*General:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> El entorno, la seguridad y el transporte: Barrera principal. -Restricción del tiempo parental, compañeros y limitaciones financieras: segundas barreras. -Abordar las barreras de apoyo podría aumentar el apoyo de los padres y AF infantil. -Investigación futura centrarse en el impacto del entorno
J. Trigwell et al.	<p><u>*General:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Falta de recursos financieros, seguridad accesibilidad limitadas y clima adverso como limitantes principales -Desafíos para motivar a sus hijos. -Creencia falsa de AF suficiente en el entorno escolar. <p><u>*Diferenciado:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Barreras de género: padres de hijas musulmanas obligan a realizar tareas escolares en lugar de AF. -Etnia con fe musulmana; barreras adicionales para las mujeres en edad puberal.
Vermeesch et al.	<p><u>*General:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Falta de tiempo. Nivel académico como barrera limitante. -Enfoque prometedor en las intervenciones de adaptación a características biológicas y socioculturales. <p><u>*Diferenciado:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -La falta de habilidades, el odio al sudor y falta de autoestima principales barreras referidas por las niñas.
Skau Pawlowski et al.	<p><u>*General:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Clima, conflictos, falta de espacio, falta de instalaciones de juego y uso de dispositivos electrónicos como barreras principales. -Falta de maestros en el recreo aumentan los conflictos entre niños y niñas. -Falta de instalaciones como barrera principal para los dos sexos. -Mucho uso de dispositivos electrónicos. <p><u>*Diferenciado:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Niñas prefieren áreas aisladas más pequeñas porque niños tienden a dominar las áreas principales del patio. -Muchas chicas quieren jugar a fútbol.
Alhassan et al.	<p><u>*General:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Factor cultural importante a la hora de programa actividades físicas.
Escalante Y. et al.	<p><u>*General:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -El tipo de AF realizada puede verse afectado por factores culturales y ambientales.
Álvarez Bogantes et al. (2018)	<p><u>*General:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Falta de apoyo social como barrera limitante. -Presencia de la maestra favorece juegos mixtos. -Las políticas escolares de restringir movimiento por seguridad y reducción de los espacios disponibles son una barrera. <p><u>*Diferenciado:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Niñas: recreo para sociabilizar más en lugar de hacer AF. -Muchas serían más activas si mejores condiciones ambientales. -Niñas: A mayor edad, menor gusto en actividades vigorosas.
Álvarez Bogantes et al. (2016)	<p><u>*General:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Entorno social y organizacional como principales barreras. -Uso de aparato electrónico como barrera. -Rol de la maestra como pasivo, favorecedor de conductas sedentarias o disciplinar. -Falta de apoyo social como barrera importante. -Lucha de niños pequeños con los mayores por espacio. <p><u>*Diferenciado:</u></p>

	-No recomendaciones de AF; sobre todo niñas. -Niñas: relaciones sociales y el hablar, pero desean practicar actividad física si existieran mejores condiciones.
Gil Madrona et al. (2014)	<u>*General:</u> -Tienden a juntarse en grupos de su mismo sexo, debido al aprendizaje cultural. <u>*Diferenciado:</u> -Niñas: ideas de cómo cambiar las desigualdades, pero no lugar.
Álvarez Bogantes et al. (2018)	<u>*General:</u> -Padres y profesor de E.F; figuras más importantes. -No encuentran grandes barreras para practicar AF. <u>*Diferenciado:</u> -Niñas: Falta de seguridad de la calle como una barrera -Mayor número de niñas con miedo a lesionarse que los niños.

Fuente: Realización propia

Discriminación de género

En el estudio de Gil Madrona P. et al. (2017), los niños no sentían rechazo por ellas; al contrario que éstas. Tampoco percibían una la división de los juegos en función del género. El estudio fue realizado en un único curso escolar.

En otro estudio de Gil Madrona P. et al. (2014) las niñas percibían una crisis de igualdad de género, pero sin lugar dónde combatirla.

Tabla 4. Resultados para la variable "Discriminación de género"

AUTOR/ES	DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO
Gil Madrona et al. (2017)	-Niños no sienten rechazo por parte de las niñas para sus juegos, pero niños dejan de lado a las niñas para jugar a los suyos. -Niños no perciben que existan deportes para ellos. -Niñas no se sienten más débiles que ellos. -Niños perciben que las niñas son más débiles (rara vez) -Cambio en los estereotipos de género.
Gil Madrona et al. (2014)	-Cambio de conducta en juego mixto -Niñas: no negociar y desafiar formas sexistas/racistas para AF -Juegos relacionados con el medio sociocultural del contexto. -Niñas: crisis de igualdad en las oportunidades de participación en AF.
Pantoja Vallejo et al. (2012)	-Niñas se consideran menos buenas y les gusta menos la AF.

Fuente: Realización propia

Tabla 5. Resumen artículos incluidos

AUTOR	AÑO	PAIS	TIPO DE ESTUDIO	PARTICIPANTES	VARIABLES	LIMITACIONES	STROBE/ CASPe
Morgan et al.	2019	Reino Unido	Cualitativo. Investigación de fuentes orales; entrevista.	34 niñas de 9 a 11 años y 11 padres (10 mujeres, 1 hombre)	-Barreras y facilitadores para la captación -participación continua de la AP -logística del programa -provisión actual de la comunidad de PA	-Poca participación de padres. -No familias de nivel socioeconómico alto.	9/10
Martinez Andres et al.	2017	Cuenca (España)	Cualitativo. Análisis de dibujos e IFO.	20 colegios. Escolares de 8 a 11 años. Padres y maestros.	-AF -Barreras para AF -Nivel socioeconómico -Edad -Género	-Edad compleja para el diseño y análisis. -Más niñas que niños -cultura impone la importancia de la AF, de forma que los escolares son conscientes de ello.	9/10
Nolan et al.	2016	Apalaches	Transversal	475 padres.	-Barreras totales -Sedentarismo -Apoyo parental -Demográficas (sexo, grado, raza, nivel económico) -Ruralidad	-Posible falacia ecológica y falta de independencia de los datos. -Datos paternos auto informados y sujetos a sesgos. -Baja tasa de respuesta dificulta la generalización. -Comparación entre grupos rurales y urbanos no diferencias reales en la población externa.	15/22
J. Trigwell et al.	2015	Inglaterra	Cualitativo. Discusión de grupos focales	36 padres de niños/as entre 4 y 16 años.	-Demográficas (sexo, edad raza) - Barreras para AF -Conocimiento de pautas de AF	- Muestras étnicas pequeñas -Mayoría parental eran madres. -Dificultad de extrapolar resultados a otros países. -No idioma original en 3 grupos étnicos; posible sesgo de traducción.	8/10
Amber L. Vermeesch et al.	2015	Medio oeste de EEUU.	Ensayo controlado aleatorio grupal.	509 niñas prepuberales.	-Demográficas -Etapa puberal -Barreras percibidas -Tiempo de pantalla recreativo -IMC -Actividad sedentaria, física moderada y vigorosa.		16.5/22
Skau Pawlowski et al.	2014	Dinamarca	Cualitativo. Discusión y entrevista grupal. Notas post-it segregadas por género	111 niños/as de edad media de 10.4 años.	-Barreras AF -género -edad	-Solo un grupo focal por escuela. -En los grupos solo niños de 4º grado.	6/10
Alhassan et al.	2014	Springfield MA.	Cualitativo. Grupos focales. Entrevistas.	12 diadas madre-hija de 7 a 10 años, afroamericanas.	-Demografía -Nivel socioeconómico -IMC -Nivel de AF -Barreras AF	-Falta de medidas directas de la actividad física -Tamaño de la muestra pequeño y conveniente.	7/10

Escalante et al.	2011	Extremadura.	Descriptivo transversal.	738 escolares de 6 a 11 años.	-Dependientes: AF diaria y en el recreo -Independientes: edad y sexo.	-Usar acelerómetros puede influir en AF. -Medición de AF en un solo día. Pero, AF medida es la habitual por estos escolares.	17/22
Gil Madrona et al.	2017	Albacete	Descriptivo transversal.	1094 escolares de 11 a 12 años.		-Escolares solo de un curso: resultados diferentes en la niñez previa/ adolescencia.	18/22
Álvarez Bogantes et al.	2018	Heredia	Método mixto: Etapa cualitativa con grupos focales y etapa cuantitativa con instrumento de observación.	90 estudiantes de primaria.			16/22
Álvarez Bogantes et al.	2016	Heredia	Cualitativo. Grupos focales.	90 estudiantes de 7 a 10 años.	-Barreras AF -sexo -entorno		8/10
Gil Madrona et al.	2014	España. Albacete.	Descriptivo	250 escolares de 6º de Primaria.	-Nivel socioeconómico -Raza	-Palabra "permitir" para preguntar si dejan al otro sexo jugar.	17.5/22
Pantoja Vallejo et al.	2012	Jaén. España	Descriptivo.	215 escolares de 10 a 12 años.	-Nivel de AF -Género -Barreras AF		15.5/22

Fuente: Realización Propia

DISCUSIÓN

En esta revisión se han encontrado diferencias en la práctica de ejercicio físico en función de la edad y el sexo de cada escolar. Asimismo, esta falta de práctica física se veía limitada por una serie de factores genéricos y otros que discernían de acuerdo con el sexo y género del participante. La discriminación de género también se manifiesta, siendo especialmente percibida por participantes de género femenino.

Nivel de actividad física

Gran parte de los estudios coinciden en que el porcentaje de escolares con obesidad o sobrepeso es elevado (Vermeesch A.L. et al., 2015; Álvarez Bogantes C et al., 2016; Álvarez Bogantes C et al., 2018; Martínez Andrés et al., 2017), junto con un nivel de sedentarismo alto (Nolan JA et al., 2016;). y una práctica de actividad física insuficiente a pesar de que la mayoría de los participantes sean activos (Morgan K et al., 2019; Pawlowski C. et al., 2014; Pantoja Vallejo A. et al., 2012). Asimismo, Trigwell J. et al. (2015), observa la existencia de una creencia parental falsa en la que se concibe la actividad física practicada en el entorno escolar como suficiente.

Con respecto a la diferencia entre sexos, el estudio de Nolan JA et al. (2016) coincide con otros autores en que los niños muestran ser más activos que las niñas de su misma edad (Álvarez Bogantes C. et al., 2018)

Dicha disyuntiva entre sexos se incrementa conforme se avanza en edad, siendo la diferente actividad física entre éstos, más palpable a partir de la preadolescencia. (Vermeesch AL et al., 2015; Alhassan S et al., 2014; Álvarez Bogantes C. et al., 2018). No obstante, en un estudio realizado en Extremadura por Escalante Y. et al., (2011), la realización de actividad física no difiere en exceso entre distintos grupos de edad y la principal práctica diferente se produce en los 8 años.

Barreras para la actividad física

Dentro de las barreras percibidas por la población infantil, la **falta de tiempo** en relación con las tareas escolares se erige como un limitante importante (Nolan JA et al., 2016; Vermeesch AL et al., 2015) por ello muchos autores coinciden en la importancia del recreo como momento para favorecer la práctica de actividad física. No obstante, en varios estudios los participantes alegan no tener suficiente **espacio en el patio** para todos los alumnos, siendo los campos de fútbol y baloncesto los más cotizados y los que más espacio ocupan. Todo eso impulsaría la competitividad entre grupos, especialmente entre los chicos. (Álvarez Bogantes C. et al., 2016; Escalante Y et al., 2011).

Esta competitividad es más notoria entre sexos, pues en determinados estudios se ha observado que las niñas suelen asentarse en áreas más pequeñas porque los niños tienden a dominar los principales sitios del patio. (Pawlowski et al., 2014; Martínez M. et al., 2017). Asimismo, la falta de control de los **profesores** fortalece la diferenciación, potenciando las conductas sedentarias de las niñas. (Álvarez Bogantes C. et al., 2018). Sin embargo, según Pawlowski et al. (2014) y Álvarez Bogantes et al. (2016) muchas querrían practicar otros deportes intensos si las **instalaciones** fueran adecuadas.

Otra barrera percibida es la **ausencia de seguridad** de la calle y el ambiente en el que se rodean. (Pantoja Vallejo A et al., 2012; Álvarez Bogantes C. et al., 2018). Esta preocupación favorece la limitación parental a la práctica de juegos fuera del entorno escolar (Nolan JA et al., 2016), especialmente para ellas (Morgan K et al., 2019). A su vez, en el estudio de Trigwell J. et al. (2015), los propios padres aceptan que a las niñas se les impone más barreras que a ellos, mientras que en el de Nolan JA et al. (2016) la diferencia entre ambos no es muy significativa. Dicho resultado puede deberse a un sesgo por no trabajar con una muestra grande.

Por otra parte, la **cultura y religión** del escolar y de su familia podría influir en el nivel de actividad física, por la relación entre la práctica de determinados juegos/deportes practicados con el medio sociocultural (Gil Madrona P. et al., 2014), siendo más o menos intenso/vigoroso en función de qué actividad sea la más popular. Aun así, la concepción cultural podría actuar como barrera; principalmente para ellas. (Morgan K. et al., 2019)

En el estudio de Trigwell J et al. (2015), los estereotipos imperantes en el pensamiento cultural-religioso de algunos participantes, que relacionan a la mujer con el ámbito académico y al hombre con la competitividad y fuerza; limitan el acceso de las niñas a

deportes que impliquen actividad física alta. (Martínez Andrés et al., 2017). Por su parte, las madres del estudio de Alhassan S. et al. (2014) en mujeres afroamericanas, afirman una disminución de la práctica deportiva y un aumento de la percepción negativa hacia ésta conforme avanzaban en edad; pensamiento que trasladan a sus hijas al desalentar la realización de ejercicio físico frente a otras actividades, a pesar de la percepción positiva hacia éste por parte de las hijas.

Como barrera adicional para las niñas, el pensamiento sociocultural limitante se englobaría en la **falta de apoyo social**, que junto con la **ausencia de modelos** de rol deportivo femeninos (familia, amigos, atletas o celebridades) disminuye la motivación de las chicas para la práctica de deporte. (Álvarez Bogantes C. et al., 2018) A pesar de ello, las participantes del estudio de Morgan K. et al. (2019) no perciben esta ausencia, por lo que en su caso no actuaría como una barrera.

Dentro de la **motivación**, la capacidad de disfrute de la actividad física estaría implícita; la cual está interrelacionada con las habilidades personales, pero también con las exigencias y oportunidades en las que una persona ha sido socializada, impactando en las tomas de decisiones y en la elección del tipo de actividades (teoría posestructuralista de Gilles Deleuze). Asimismo, la autoconcepción negativa del escolar contrastaría con la adquisición de destreza personal, limitando la diversión del juego y por ende la motivación intrínseca. (Morgan K et al., 2019; Vermeesch A.L. et al., 2015; Pantoja Vallejo et al., 2012).

Por último, debido al interés y a su novedad, cabe destacar como barrera el uso de dispositivos electrónicos, el cual favorece las conductas sedentarias en los ratos libres de los escolares. Debido al aumento de su uso y disponibilidad, y a los testimonios de gran parte de los participantes, varios autores reclaman mayor investigación al respecto. (Álvarez Bogantes C. et al., 2016; Skau Pawlowski C. et al., 2014; Vermeesch A. L. et al., 2015)

Discriminación de género

En relación con las actividades favoritas, varios estudios coinciden en que los juegos que requieren mayor gasto energético son más elegidos por los niños que por las niñas, (Escalante Y et al., 2011; Álvarez Bogantes C. et al., 2018; Pantoja Vallejo A. et al.,

2012). Así pues, el momento del recreo es percibido por ellas como una oportunidad de socializar y hablar con sus compañeras en lugar de practicar actividad física (Martínez Andrés et al., 2017; Álvarez Bogantes C. et al., 2018; Álvarez Bogantes C. et al., 2016). No obstante, en dichos estudios muchas niñas desearon ser más activas si las condiciones ambientales mejoraran, es decir, si el recreo estuviera mejor repartido y hubiera un mayor control por parte del profesorado. (Skau Pawloski C. et al., 2014)

Con respecto al juego conjunto; Gil Madrona P. et al. (2014) observaron un cambio de conducta con respecto a otros estudios, pues ambos sexos comparten más aficiones, realizando actividad física conjunta de forma más frecuente. Sin embargo, también se percataron de que cada individuo tiende a juntarse en grupos de su mismo sexo debido al aprendizaje cultural (Morgan K et al., 2019). En otro estudio, los chicos no percibían rechazo por parte de las chicas para jugar con ellas, mientras que las chicas afirmaban que ellos les dejaban de lado en varias ocasiones. (Gil Madrona P. et al., 2017)

En cuanto a las habilidades y destrezas percibidas por la propia persona, hay discrepancias entre los autores; Pantoja Vallejo et al. (2012) observó que las niñas consideraban que tenían menor capacidad que ellos, mientras que Gil Madrona et al. (2017) destaca una no concepción de debilidad por parte de ellas y un pensamiento de debilidad de los chicos procesado a las chicas, pero en pocas ocasiones.

Asimismo, los estudios de Gil Madrona P. et al. (2014), (2017) afirmaban que se estaba produciendo un cambio de pensamiento, puesto que las niñas indicaban la ausencia de desafíos a formas sexistas y racistas para ser más activas físicamente, hecho en el cual no están de acuerdo Martínez Andrés Y. et al. (2017) en cuyo estudio observa una desigualdad patente en el monopolio del espacio por los niños, la aceptación de éste por parte del profesorado y la influencia del pensamiento social sobre los juegos que deben ser practicados por cada sexo.

Siguiendo la línea del último estudio mencionado, la influencia de los estereotipos de género en la práctica deportiva no es solo detectada en los escolares, sino que ésta es inculcada por los propios padres al favorecer la práctica de deportes competitivos a los niños y ejercicios menos vigorosos e intensos a las niñas. (Morgan K. et al., 2019; Nolan JA et al.; 2016) A pesar de su discordancia, Gil Madrona P et al. (2014) observó que las niñas detectaban una crisis de igualdad en las oportunidades de participación en actividad física, teniendo ideas de cómo mejorarla, pero sin lugar para desafiarla.

LIMITACIONES Y FORTALEZAS

Entre las limitaciones del estudio cabría nombrar la falta de financiación, por la que solo se ha podido tener acceso a textos gratuitos y la exclusión de idiomas diferentes del español y el inglés. Como limitación principal, se quiere señalar la medición de la variable género en todos los estudios utilizados a través del sexo del o de la escolar. El género, como construcción sociocultural no debería definirse en función del sexo por ser algo biológico. Este hecho constituiría un sesgo de género importante, pues en ningún estudio se hace referencia a algún método empleado para que el participante señale su género; clasificándolo en masculino o femenino de acuerdo con sus caracteres sexuales. Asimismo, esta observación puede erigirse como una fortaleza de esta revisión, pues en ningún estudio incluido se reflexiona sobre ésta. Debido a ello, se hace necesaria una futura investigación de los factores limitantes de actividad física con una variable de género propiamente dicha.

RECOMENDACIONES

Con los resultados de los estudios incluidos se deben tener cautela, pues el contexto y cultura de cada país difiere y aunque cada uno, de forma individual, se puedan aplicar a nuestro medio, su comparativa en ciertos casos puede ser dificultosa. No obstante, muchos de ellos coinciden, lo que desvirtúa la dificultad de contraste.

CONCLUSIONES

La mayor parte de los estudios afirman que el nivel de actividad física de la población infantil es insuficiente en su gran mayoría, siendo inferior en las chicas; quienes, conforme avanzan en edad, experimentan una evolución perceptiva de positiva a negativa mayor que ellos, con respecto a la actividad física.

Las barreras para la actividad física juegan un papel importante en el estilo de vida del escolar, siendo la falta de tiempo, de instalaciones/equipos, de políticas a nivel escolar y de espacio en el patio principales limitantes para ambos sexos. Esto enfatiza el importante papel de las escuelas como promotoras de conductas sanitarias saludables, siendo necesario un mayor estudio de su influencia en investigaciones futuras.

Gran parte de los estudios coinciden en que las niñas de la misma edad perciben mayores barreras que ellos. Dentro de éstas, destaca como principal factor limitante el pensamiento sociocultural y religioso, transmitido, en gran parte, por los padres y profesores. Todo esto hace necesario una mayor conciencia y eliminación de conductas influyentes negativamente en la actividad física de las niñas.

La desigualdad de género en la actividad física infantil todavía sigue presente y requiere mayor investigación; manifestándose mediante los estereotipos de género que consideran a los niños más fuertes y a las niñas con menos habilidades. Dicha creencia no es justificable porque a esas edades no hay diferencias morfológicas o fisiológicas relevantes. No obstante, varios estudios observan un cambio de conducta patente, lo que hace necesario seguir esta línea de investigación.

El sedentarismo infantil, debido a su predominancia, se erige como uno de los objetivos de abordaje del Programa de Atención al Niño Sano desarrollado en Atención Primaria. Esta revisión pone de manifiesto el requisito de conocer las diferencias de género existentes tanto en la práctica de actividad física como en los factores que la limitan. Enfermería, como profesional en contacto directo con la población diana del programa, puede ser útil en la detección y abordaje de dicho sedentarismo, lo que conlleva a la necesidad de una mayor formación e investigación en este campo por parte de nuestra profesión. Todo esto mejoraría los estilos de vida tanto de la población actual como de generaciones venideras.

BIBLIOGRAFÍA

- Agencia suiza para el desarrollo y la cooperación (COSUDE). (2015). Género y deporte. Integrar la equidad de género en los proyectos deportivos. España. Recuperado de: https://www.zaragozadeporte.com/ZaragozaDeporteMujer/docs/Doc_Genero_Deporte_Suiza.pdf
- Alhassan, S., Greever, C., Nwaokemele, O., Mendoza, A., & Barr-Anderson, D. (2014). Facilitators, barriers, and components of a culturally tailored afterschool physical activity program in preadolescent African American girls and their mothers. *Winter*, 24(1), 8-13. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3955024/>
- Álvarez Bogantes, C. (2016). Understanding the factors that determine physical activity in the school environment from the children's perspective. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud*, 13(1). Recuperado de: <https://doi.org/10.15359/mhs.13-1.2>
- Álvarez Bogantes, C., Villalobos Viquez, G., & Vargas Tenorio, J. (2018). DETERMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL RECREO ESCOLAR: COMBINANDO MEDICIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA Y LA PERSPECTIVA ESTUDIANTIL. *MHSALUD: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud*, 14(2). doi: 10.15359/mhs.14-2.4
- Arboleda Naranjo, L. (2019). Beneficios del ejercicio [Ebook]. Universidad de Caldas. Recuperado de: <http://sanoyfeliz.galeon.com/deporte.pdf>
- Caraballo Rodríguez, M., & Ross Calderón, I. (2014). Deporte y género: desde un enfoque humanista. Recuperado de: <https://efdeportes.com/efd197/deporte-y-genero-enfoque-humanista.htm>
- Connell R. Gender, health and theory: conceptualizing the issue, in local and world perspective. *Soc Sci Med*. 2012;74:1675-83.
- Desigualdad de la mujer en el deporte, una realidad todavía vigente. (2018). Igualar Navarra. Recuperado de: <https://igualarnavarra.com/desigualdad-de-la-mujer-en-el-deporte/>
- Dosal Ulloa, R., Mejía Ciro, M., & Capdevila Ortis, L. (2017). Deporte y equidad de género. *Economía UNAM*, 14(40), 121-133. doi:

- 10.1016/j.eunam.2017.01.005 Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-economia-unam-115-articulo-deporte-equidad-genero-S1665952X17300063>
- Eriksen, M. B., & Frandsen, T. F. (2018). The impact of patient, intervention, comparison, outcome (PICO) as a search strategy tool on literature search quality: a systematic review. *Journal of the Medical Library Association: JMLA*, 106(4), 420.
 - Escalante, Y., Backx, K., Saavedra, J., García-Hermoso, A., & Domínguez, A. (2011). Relación entre actividad física diaria, actividad física en el patio escolar, edad y sexo en escolares de educación primaria. *Revista Española De Salud Pública*, 85(5), 481-489. doi: 10.1590/s1135-57272011000500007
 - Flirck ¿Por qué las niñas no hacen deporte?.(2020). Retrieved 4 December 2020. Recuperado de: <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-ninas-no-hacen-deporte-20180528150634.html>
 - García Laguna, D., García Salamanca, G., Tapiero Paipa, Y., & Ramos C., D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Revista Hacia La Promoción De La Salud*, 17(2), 169-185. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
 - Gil-Madróna, P., Cachón-Zagalaz, J., Díaz-Suarez, A., Valdivia-Moral, P., & Zagalaz-Sánchez, M. (2014). LAS NIÑAS TAMBIÉN QUIEREN JUGAR: LA PARTICIPACIÓN CONJUNTA DE NIÑOS Y NIÑAS EN ACTIVIDADES FÍSICAS NO ORGANIZADAS EN EL CONTEXTO ESCOLAR. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 20(1), 103. doi: 10.22456/1982-8918.38070
 - Gil Madróna, P., Valdivia Moral, P., González Villora, S., & Zagalaz Sánchez, M. (2017). Percepciones y comportamientos de discriminación sexual en la práctica de ejercicio físico entre los hombres y mujeres preadolescentes en el tiempo de ocio. *Psicología Deportiva*, 26(2), 81-86. Retrieved from <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/ibc-166066>
 - Hussey J, Gormley J, Bell C. (2001). Physical activity in Dublin children aged 7-9 years. *Br J Sports Med*; 35, 268-72. Recuperado de: <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/35/4/268.full.pdf>
 - Instrumentos para la lectura crítica | CASPe. (2020). Retrieved 5 February 2020, from <http://www.redcaspe.org/herramientas/instrumentos>
 - Kristjansdottir G, Vilhjalmsón R. (2001). Sociodemographic differences in patterns of sedentary and physically active behavior in older children and

- adolescents. *Acta Paediatr.* 90:429-35. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/12003395_Sociodemographic_differences_in_patterns_of_sedentary_and_physically_active_behavior_in_children_and_adolescents
- Lasheras L, Aznar S, Merino B, López EG. (2001). Factors associated with physical activity among Spanish youth through the National Health Survey. *Prev Med* ;32:455-64. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743501908436?via%3Dih>
 - Martínez-Andrés, M., Bartolomé-Gutiérrez, R., Rodríguez-Martín, B., Pardo-Guijarro, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). “Football is a boys’ game”: children’s perceptions about barriers for physical activity during recess time. *International Journal Of Qualitative Studies On Health And Well-Being*, 12(1), 1379338. doi: 10.1080/17482631.2017.1379338
 - Martínez-Vizcaíno, V., & Sánchez-López, M. (2008). Relación entre actividad y condición física en niños y adolescentes. *Revista Española De Cardiología*, 61(2), 108-111. doi: 10.1157/13116196
 - Matsudo, S. (2012). Actividad Física: Pasaporte Para La Salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 209-217. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012703036>
 - Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación y Ciencia. (2017). Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación (pp. 49-51). España: Gobierno de España. Recuperado de: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
 - Morgan, K., Van Godwin, J., Darwent, K., & Fildes, A. (2019). Formative research to develop a school-based, community-linked physical activity role model programme for girls: CHoosing Active Role Models to INspire Girls (CHARMING). *BMC Public Health*, 19(1). doi: 10.1186/s12889-019-6741-1
 - Nolan, J., Lilly, C., Leary, J., Meeteer, W., Campbell, H., Dino, G., & Cotrell, L. (2016). Barriers to Parent Support for Physical Activity in Appalachia. *Journal Of Physical Activity And Health*, 13(10), 1042-1048. doi: 10.1123/jpah.2015-0474

- Obón-Azuara, B., Gasch-Gallén, Á., Gutiérrez-Cía, I., & Tomás-Aznar, C. (2019). Políticas sanitarias, perspectiva de género y diversidad afectivo sexual: ¿una asignatura pendiente? Atención Primaria. doi: 10.1016/j.aprim.2019.06.004
Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-avance-resumen-politicas-sanitarias-perspectiva-genero-diversidad-S021265671930349X>
- Oviedo, E., & Abogabir, X. (2019). Participación ciudadana y espacio público. In Espacio público, participación y ciudadanía (pp. 19-35). Chile: Ediciones SUR.
Recuperado de: <https://docplayer.es/1295710-Espacio-publico-participacion-y-ciudadania.html>
- Palou Sampol, P., Vidal Conti, J., Ponseti, X., Cantallops, J., & Borràs, P. (2012). Relaciones entre calidad de vida, actividad física, sedentarismo y fitness cardiorrespiratorio en niños. Revista De Psicología Del Deporte, 21(2), 393-398.
- Pantoja Vallejo, A., Montijano González, J., & Gomila Serra, B. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. Apunts Educació Física Y Deportes, (107), 13-23. doi: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/1).107.01. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656918002.pdf>
- Pawlowski, C., Tjørnhøj-Thomsen, T., Schipperijn, J., & Troelsen, J. (2014). Barriers for recess physical activity: a gender specific qualitative focus group exploration. BMC Public Health, 14(1). doi: 10.1186/1471-2458-14-639
- Piéron, M. (2007). Factores determinantes en la inactividad físico-deportiva en jóvenes y adolescentes. In F. Ruiz, JP Venero, Q. Méndez et al. Actas del VII Congreso Internacional sobre la enseñanza de la educación física y el deporte escolar. “Viejos hitos y nuevos retos ante la LOE. Respuestas educativas a los problemas sociales del deporte escolar y de la obesidad infantil (pp. 15-68).
- Prat Grau, M., Carbonero Sánchez, L., & Soler Prat, S. (2013). La perspectiva de género en los planes de estudio del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en Cataluña. Feminismo/S, (21), 117-137. Recuperado de: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/39701/1/Feminismos_21_07.pdf
- Ramírez-Hoffmann H. (2002) Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. Colombia Médica; 33(1): 3-5.
- Ruiz-Cantero, M. T., & Verdú-Delgado, M. (2004). Sesgo de género en el esfuerzo terapéutico. Gaceta Sanitaria, 18(4), 118-125.

- Serra Puyal, J.R.; Generelo Lanaspá, E. y Zaragoza Casterad, J. (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 10 (39) pp. 470-482. Recuperado de: [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artbarreras177.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artbarreras177.htm)
- Trigwell, J., Murphy, R., Cable, N., Stratton, G., & Watson, P. (2015). Parental views of children's physical activity: a qualitative study with parents from multi-ethnic backgrounds living in England. *BMC Public Health*, 15(1). doi: 10.1186/s12889-015-2351-8
- Vermeesch, A., Ling, J., Voskuil, V., Bakhoya, M., Wesolek, S., & Bourne, K. et al. (2015). Biological and Sociocultural Differences in Perceived Barriers to Physical Activity Among Fifth- to Seventh-Grade Urban Girls. *Nursing Research*, 64(5), 342-350. doi: 10.1097/nnr.0000000000000113
- Von Elm, Erik, Altman, Douglas G., Egger, Matthias, Pocock, Stuart J., Gøtzsche, Peter C., & Vandenbroucke, Jan P.. (2008). Declaración de la iniciativa STROBE (Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology): directrices para la comunicación de estudios observacionales. *Revista Española de Salud Pública*, 82(3), 251-259. Recuperado en 27 de enero de 2020, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272008000300002&lng=es&tlng=es.

