

## Barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física y alimentación saludable. Un estudio cualitativo

### Barriers and motivations perceived by Chileans schoolchildren in relation to physical activity and healthy eating. A qualitative study

\*Silvia Ivonne Castro Cisterna, \*Silvia Inés Ochoa Araya, \*\*Enzo Patricio Daniel Amoretti Arévalo

\*Universidad de las Américas (Chile), \*\*Instituto Profesional IACC (Chile)

**Resumen.** Introducción: los hábitos de alimentación saludable y actividad física, han demostrado que son beneficiosos para la salud física y psicológica en adolescentes. Objetivo: analizar las barreras percibidas y los aspectos que motivan a los adolescentes de establecimientos educacionales, sobre alimentación saludable y la realización de actividad física de forma habitual. Material y método: investigación cualitativa de diseño fenomenológico explicativo. La información se obtuvo a través de la realización de 4 Grupos focales con adolescentes de ambos sexos (32 participantes) en la ciudad de Santiago, Chile. Resultados: se detectaron barreras percibidas y motivaciones sobre alimentación saludable y actividad física en todos los grupos de adolescentes, aportando un total de 96 unidades de análisis. Conclusión: se identificaron distintas barreras y motivaciones percibidas por adolescentes sobre alimentación saludable y actividad física, las que se destacan son el tiempo, la familia, amigos, componentes sociales y multiculturales.

**Palabras claves:** motivación, barreras, actividad física, alimentación saludable.

**Abstract.** Introduction: healthy eating habits and physical activity have been shown to be beneficial for physical and psychological health in adolescents. Objective: to describe the perceived barriers and the aspects that motivate adolescents from educational establishments on healthy eating and regular physical activity. Method: qualitative research of explanatory phenomenological design. The information was obtained through 4 focus groups with adolescents of both sexes (32 participants) in the city of Santiago. Results: perceived barriers and motivations regarding healthy eating and physical activity were detected in all groups of adolescents, providing a total of 96 units of analysis. Conclusion: different barriers and motivations perceived by adolescents regarding healthy eating and physical activity were identified, the ones that stand out are time, family, friends, social and multicultural components.

**Keywords:** motivation, barriers, physical activity, healthy eating.

Fecha recepción: 16-03-23. Fecha de aceptación: 17-08-23

Silvia Ivonne Castro Cisterna

scaastro@udla.cl

## Introducción

En la adolescencia encontramos no solo cambios físicos, sino también cognitivos, sociales y de identidad, repercutiendo en la edad adulta en los hábitos adquiridos en este período (Costa, Guerra, 2015).

El período de la adolescencia se revela como una fase clave en la vida de una persona, previo paso a la edad adulta, donde se producen los mayores cambios físicos y psicológicos que forjarán la personalidad adulta del estudiante (Gómez, 2008).

Adquirir el hábito de realizar actividad física (AF) de forma habitual en adolescentes y consumir una alimentación saludable, ha demostrado tener efectos positivos en la prevención de enfermedades y en el mantenimiento de la salud física y psicológica (Warburton, 2006).

En los países desarrollados, en las últimas décadas se han modificado los estilos de vida, los hábitos sociales y de ocio, incorporándose actividades que resultan más atractivas para los niños/as y jóvenes tales como videojuegos, internet, redes sociales, etc., lo que implica una disminución de la AF y un aumento de las conductas sedentarias (O'Dea JA, 2006), aumentando las barreras para la realización de AF. Un estudio realizado en población universitaria (Astiazarán & Ara, 2020), evidenció que el aumento del sedentarismo, se ve reflejado en actividades como estar sentado, ver televisión o estar en la computadora (Mellado – Contreras et al., 2022). Situación que se presenta como resultado de las importantes alteraciones y modificaciones en el estilo de

vida, que han inducido a un aumento progresivo de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad, en donde la inactividad física y el alto consumo energético son factores determinantes, en donde los niños/as y jóvenes tienden a consumir una cantidad de energía superior a las necesidades básicas requeridas y sus tiempos activos son cada vez menores (Páez et al., 2022).

En Chile, la obesidad y el sedentarismo han experimentado un aumento progresivo en los últimos años, junto con enfermedades cardiovasculares asociadas a esta condición (Solis, et al., 2019). La prevalencia en Chile del exceso de peso (sobrepeso u obesidad) fue evidenciada en la población de 15 a 75 años y más, mostrando un 39,8% de sobrepeso, 31,2 % de obesidad, y un 3,2 % de obesidad mórbida (MIN-SAL, 2017) y además, se revela que el 27,6% presenta sobrepeso y el 13,2% obesidad, en adolescentes de 15 a 19 años. Así también, en Chile el sedentarismo presenta una prevalencia que alcanza a un 86.7% de la población, la que en hombres es del 83.3% y un 90% en las mujeres (MIN-SAL, 2017).

La motivación se considera un concepto abstracto, multidimensional y explicativo, del comportamiento humano. Algunos autores (Roberts, 1995; Dosil, 2008;) han tratado de definirla, destacando entre la mayoría de las definiciones tres elementos: dirección, intensidad y persistencia de la conducta. La motivación intrínseca se explica de diversas maneras haciendo referencia a la conducta de un individuo. Esta motivación se puede explicar como una motivación personal e interna, donde participar en la actividad es un fin

en sí mismo (Usán, Salavera, Merino & Jarie, 2018). Asimismo, se puede definir como la forma en que los patrones conductuales se lleven a cabo frecuentemente y por consiguiente no exista ningún factor o estímulo externo (Pintrich et al., 2015).

La motivación y las barreras percibidas son aspectos esenciales que considerar para mejorar la efectividad de las intervenciones educativas. Es por esto por lo que el objetivo de este estudio es analizar las barreras percibidas y los aspectos que motivan a los adolescentes de establecimientos educacionales, sobre alimentación saludable y la realización de AF de forma habitual.

## Material y método

Se ha realizado un estudio de investigación cualitativa para captar el discurso de adolescentes con relación a las motivaciones y barreras percibidas sobre alimentación saludable y AF a través de grupos focales. Este estudio tiene un enfoque teórico metodológico de teoría fundamentada, debido a que es un método de investigación que posee una técnica flexible y que realiza simultáneamente la recolección y el procesamiento de los datos.

Este discurso se vio enriquecido al considerar distintos puntos de vista y sus particularidades en relación con los criterios de heterogeneidad y homogeneidad,

Entre los criterios de homogeneidad para los adolescentes, se encuentra que pertenecían al mismo segmento etario entre 13 y 14 años de edad, para que compartieran un mismo ideario, mismo nivel socioeconómico, pertenecían al mismo curso y al mismo contexto geográfico territorial.

Los criterios de heterogeneidad fueron reclutar estudiantes de ambos sexos y grupos mixtos (hombres y mujeres) para obtener una mejor riqueza en el discurso.

La población de estudio fueron 32 estudiantes pertenecientes a un establecimiento educacional del sector poniente de la región metropolitana de Santiago de Chile.

Se optó por la realización de 4 grupos de focales homogéneos por sexo, 2 de mujeres (n = 9 y 8) y otros 2 de hombres (n = 8 y 7).

El grupo focal se basa en una interacción grupal donde un número de personas dialoga en torno a los procesos y situaciones objeto de estudio (Donaduzzi et al., 2015) y se caracteriza por ser un grupo de discusión que posibilita el diálogo sobre un asunto en especial, vivido y compartido mediante experiencias comunes, a partir de estímulos específicos para el debate que reciben los participantes (Walsh, 2009; Soneira, 2006). Se escoge este método, ya que constituye una herramienta eficaz de la vida social, que trata de reproducir el contexto interactivo que define y caracteriza la vida de los sujetos participantes.

### Criterio de selección y reclutamiento de participantes

La captación de los sujetos en el estudio se realizó mediante la técnica de casos típicos. En este tipo de muestreo pueden estudiarse varias personas que tienen algún aspecto en común, por lo que se espera cierta homogeneidad o

coherencia en sus respuestas (Martínez et al; 2012).

Se contactó al director del establecimiento y él nos puso en contacto con el profesor jefe del curso participante en el estudio, para establecer los protocolos éticos de trabajo con menores de edad. Se concertó la primera reunión con los estudiantes, en donde se les invita a participar del estudio y la necesidad de firmar asentimiento y consentimiento informado por parte de sus padres y/o tutores legales. Posterior a ello el profesor jefe nos comunica la fecha de la realización de los grupos focales con los estudiantes que aceptaron participar de forma voluntaria. Una vez entregado los asentimientos y consentimientos, se procedió a realizar los grupos focales.

Los grupos focales fueron guiados por el investigador principal y un moderador, se confeccionó un guion para facilitar el discurso de los estudiantes (Tabla 1). Las sesiones fueron grabadas en formato de audio y la duración de los grupos focales fue de 1 hora aproximadamente.

Tabla 1.  
Estructura y guion utilizado en los grupos focales

Bloque motivación y barreras sobre actividad física	¿Realizas actividad física de forma frecuente?
	¿Por qué no realizas actividad física?
	¿Cuántas veces haces actividad física? ¿Porqué?
	¿Realizas talleres extraprogramáticos?
	Motivos por lo que no realiza AF.
	¿Realizas AF acompañado o de manera individual? ¿Porqué?
Bloque motivación y barreras sobre alimentación saludable	¿Tienes un espacio adecuado para la práctica de actividad física? ¿Porqué?
	¿Qué tipo de alimentos consume diariamente?
	¿Tiene acceso a todo tipos de alimentos en casa?
	¿Qué consumes cuando te dan ganas de comer algo saludable?
	¿Por qué crees que es difícil alimentarse saludablemente?
	¿Conoces el etiquetado nutricional de los alimentos? ¿Cuál es tu opinión al respecto?
	¿Sigues el mismo tipo de alimentación que tus padres? ¿Porqué?
	¿Evitas ciertos tipos de alimentos?
	¿Qué llevas de colación al colegio?
	¿Sabes cocinar comida saludable?

### Análisis de datos

El análisis de los grupos focales se abordó como un proceso sistemático del texto, identificando y clasificando los temas y codificando el contenido del discurso. Una lectura preliminar del texto nos ayudó a obtener una visión global, durante la cual se fueron anotando todas las ideas que surgieron de los datos de los estudiantes.

Se usó un código para cada participante (iniciales de nombre y apellido), esto facilitó el seguimiento del discurso de una misma persona y garantizó su confidencialidad. Inicialmente tuvimos una pauta temática y lo complementamos añadiendo categorías extraídas a partir de la lectura de las transcripciones.

Los datos producidos por cada uno de los grupos focales consistieron en un discurso oral, que quedó registrado mediante una grabadora y fue analizado cualitativamente siguiendo la metodología general del análisis temático, (Schunk & Meece, 2006).

Los procedimientos iniciales de identificación de categorías y codificación fueron realizados en forma manual y posteriormente se trabajó con la ayuda del software, MAXQDA (2020).

Este software engloba desde la codificación y organización de datos, así como la utilización de búsquedas y

combinaciones de palabras entre múltiples funciones más, siendo crucial para la utilización de los métodos de investigación de este tipo, pues se caracterizan por usar categorías, las cuales a su vez pueden funcionar como códigos analíticos, siendo estos el resultado de todo el proceso de análisis del trabajo (Ramírez, Álvarez & Navarro; 2020).

## Resultados

A continuación, se exponen los principales resultados, expresados en las dos dimensiones preconcebidas: Motivación y Barreras (Tabla 2).

Tabla 2.

Motivaciones y barreras con respecto a actividad física en escolares de 13-14 años de edad

Motivaciones: Prefieren los juegos deportivos grupales, les gusta jugar fútbol, basquetbol, voleibol. " Prefiero jugar con mis amigos fútbol, basquetbol, deportes colectivos, que salir a correr solo, es muy aburrido" Sienten que si hacen deporte pueden comer más después. " Si hago mucho deporte puedo comer más y se quema lo que como" El profesor de educación física, los motiva en la clase, es un buen guía. " Hacemos educación física, aunque haga frío, llueva o haga calor" "Nos gusta tener mucha adrenalina, hacer cosas que nos motiven" Quisieran contar con el apoyo de sus padres para hacer más actividad física. " Me gustaría salir con mis papás andar en bicicleta los fines de semana o jugar a la pelota, necesito más apoyo, no me gusta sentirme solo"
Barreras: Si tienen acceso a internet prefieren quedarse en casa jugando videos juegos que salir a realizar actividad física en tiempo libre. " Prefiero quedarme en casa que salir a la plaza, si es que tengo internet en mi casa, todo ha cambiado, ahora me la paso bien en casa en mi escritorio, con mi tablet" No tienen suficiente espacio en sus casas o departamento para poder realizar actividad física " El lugar donde vivo no tiene mucho espacio para hacer ejercicio, es bien pequeño el departamento y en la comuna donde vivo no existen espacios tan cerca como para hacer deporte ". Les gustaría hacer ejercicio ,pero les da pereza realizarlo solo o cambiarse la ropa del colegio cuando llegan a la casa por un buzo, para salir a realizar actividad física, " No tengo tiempo o me da flojera llegar a la casa y cambiarme de ropa para hacer actividad física" Hacen actividad física principalmente en la clase semanal que tienen en el colegio por obligación. " Sólo hago la clase de educación física, fuera del colegio, no realizo alguna actividad distinta, los martes y jueves solamente realizo deporte"
Motivaciones: están dispuestos a comer más alimentos saludables , quieren que exista más anuncios en la televisión sobre frutas y verduras que deben consumir. Les gustaría contar con el apoyo de sus padres para alimentarse más saludable, ya que ellos no siempre lo hacen, y comen lo mismo que sus padres. "Mis papás a veces comen todos los días arroz y fideos y yo debo comer lo mismo"
Barreras : comentan que es más caro comer saludable , por lo mismo acceden a alimentación chatarra como comida rápida. No saben cocinarse comida saludable , como tortillas de verduras o plantean que les da flojera hacerse una ensalada. No conocen cuáles son los principales alimentos saludables que deben consumir a su edad y que les ayudará a mantener un peso óptimo y una buena salud. A veces no sé qué elegir y qué significan los sellos en el etiquetado del alimento Tienen escasa disponibilidad de alimentos saludables en el kiosco del establecimiento, a veces quieren fruta y no hay. " Cuando llevo plata y quiero comer saludable, no hay en el kiosco algo que pueda ser sano" "No sé cocinar tortillas de verduras o la verdad que me da mucha flojera lavar lechuga y hacer ensalada, tengo poco tiempo"

Los escolares con respecto a las motivaciones en alimentación saludable están dispuestos a comer más alimentos que no sean con alta densidad energética, manifiestan su opinión con respecto a que es importante que la televisión diera cuenta de la relevancia de consumir frutas y verduras en tiempos actuales. Dan cuenta, además, de la importancia de sentir y contar con el apoyo de sus padres para alimentarse de manera más óptima y correcta a su edad, lo que no es frecuente en ellos, aduciendo a que el arroz, y los fideos son la base diaria de la comida.

Con respecto a las barreras aseguran que es mucho más caro comer saludable y que la comida rápida o chatarra es más accesible en los quioscos de la escuela por su valor económico. Manifiestan no conocer cuáles son los alimentos saludables más importantes en relación con el consumo y la edad que cursan y que esta información les ayudaría a mantener un peso óptimo y una buena salud. Declaran no saber qué elegir y qué significa el etiquetado con sellos negros en los alimentos y que el quiosco del establecimiento no cuenta con posibilidades saludables como fruta, yogurt, huevo duro, otros.

Con respecto a las motivaciones en actividad física, los escolares manifiestan preferir los juegos deportivos colectivos como fútbol, básquetbol y voleibol, por sobre de las actividades deportivas individuales. Declaran que el profesor de Educación Física los motiva y los guía a estilos de vida activos y saludables, pero también manifiestan que esto no se ve reflejado en los fines de semana con sus padres, es decir dan cuenta de una poca motivación familiar.

Con respecto a las barreras para realizar actividad física, la primera de ellas es el atractivo por los juegos de videos,

uso del computador o el teléfono, manifiestan preferir quedarse en casa si es que cuentan con internet, por sobre de salir a jugar al parque. La mayoría de ellos también expresa no tener suficiente espacio, en sus casas o departamentos para realizar juegos, deportes, u otras actividades físicas.

Así también aducen que es desmotivador cambiarse la ropa del colegio por ropa deportiva para salir a jugar después de la jornada escolar, manifestando que el único momento en que realizan actividad física es en la clase semanal del colegio; fuera de ello, no hay nada, y que la incompatibilidad por obligaciones y falta de tiempo son barreras destacables que surgieron en todos los grupos focales.

## Discusión y conclusión

Los resultados de este estudio indican las principales motivaciones y barreras percibidas por un grupo de escolares sobre la práctica regular de actividad física y alimentación saludable. Los datos a considerar, vinculados a las barreras para fomentar la AF y promover alimentación saludable son, principalmente, la obligatoriedad de las clases de Educación Física, la desmotivación, el ocio, el sedentarismo, los intereses personales, la falta de alimentos saludables en los quioscos del colegio y el apoyo de la familia en la realización del deporte el fin de semana y en la preparación de alimentación saludable periódicamente.

La familia es fundamental en la educación alimentaria y en el fomento de la actividad física en actividades tales como: paseos en bicicleta, carreras, caminatas y campeonatos deportivos, considerándolas como un ente promotor del cambio de conducta para los estudiantes. Diversos estudios

avalan esta recomendación, identificando al entorno familiar (González et al., 2012), como un potencial factor de mejoría del estado nutricional de los niños y de la conducta sedentaria. Según estudios, Lazaar et al., (2007), las características de los padres que pueden afectar a la obesidad y el sobrepeso de adolescentes han sido reconocidas como factores de riesgo influyentes; es decir, una combinación de factores genéticos, epigenéticos, sociales y ambientales.

También se manifiesta que una mayor participación y mejoría de los niveles de AF en los escolares, está relacionada con los niveles socioeconómicos de sus familias (Waters et al., 2013). En un estudio donde se evaluó a adolescentes pertenecientes a establecimientos educacionales con mayor vulnerabilidad, presentan mayor prevalencia de sobrepeso u obesidad y menor capacidad cardiorrespiratoria, que aquellos más favorecidos económicamente (Castro et al., 2021), por lo que pareciera ser que el nivel socioeconómico tiene un impacto en AF y composición corporal.

Realizar AF en equipo aporta a los sujetos valores sociales y personales, además de los vinculados al deporte (aceptación de normas, convivencia, gestión del triunfo y la derrota) (Mask et al., 2011). Las mujeres escolares mostraron más tendencia a disfrutar de actividades relacionadas con la interacción social, compartir con sus pares, coincidiendo con estudios que determinan que su participación es más activa en actividades más lúdicas y no tanto en las competitivas (Eime et al., 2009), coincidiendo con lo planteado también con el estudio de Fernández-Prieto y cols. (2019).

La adolescencia representa un colectivo de población susceptible, y es importante poder invertir recursos económicos en programas que permitan comportar beneficios a corto, mediano y largo plazo, ya que sus efectos, serán muy beneficiosos para su salud, tanto cardiovascular, metabólica y psicológica, y sus efectos podrían perdurar hasta la edad adulta permitiendo la transmisión de hábitos saludables a las futuras generaciones (Schweitzer et al., 2015).

Los escolares adolescentes entrevistados se encuentran en una etapa en la cual imitan hábitos de consumo de su familia y amigos. Otro factor que influye es la publicidad, la cual está modificando sus hábitos alimentarios. Estos también están cambiando por el fenómeno de la globalización y la producción en masa, un fenómeno que está homogeneizando los hábitos de consumo y no necesariamente se hallan relacionadas con el consumo saludable, sino a ganancias de grandes corporaciones (Martins et al., 2019). Por ejemplo, la mayoría de las mujeres escolares que participaron en el estudio piensan que la alimentación saludable debe ir acompañada del ejercicio físico, porque quema calorías y lo asocian a un componente estético de importancia para ellas por su edad (autoimagen / autoestima). Las barreras mencionadas para alimentarse en forma saludable estuvieron fuertemente asociadas a la amplia oferta, poco tiempo y el acceso fácil de alimentos de alta densidad energética, señalando como contrapartida la falta de publicidad, baja disponibilidad y alto costo de los alimentos saludables, siendo semejantes al estudio de Smith y cols. (2015).

Una de las principales barreras para realizar actividad

física mencionada en este estudio fue la falta de tiempo. Esto también se observó en estudiantes universitarios (Turconi et al., 2018), lo que sugiere que este comportamiento persiste. En el presente estudio, la participación en actividad física en general se limitaba a las clases de Educación Física, y solo una pequeña proporción de adolescentes participaban en actividades extracurriculares (talleres deportivos de fútbol, vóleybol, atletismo y polideportivo). Esto nos sugiere que la escuela podría ser el punto de convergencia más importante desde el cual enfocar los esfuerzos para educar y promover un aumento de la actividad física en los escolares (Otero et al., 2016). El ambiente escolar es un escenario ideal para que se lleven a cabo intervenciones de actividad física, ya que se puede atender a un gran número de niños y adolescentes. Con el supuesto de que la motivación es la clave para iniciar y mantener comportamientos beneficiosos para la salud, y promoción de hábitos activos saludables. Distintos estudios de intervención aplican estrategias de motivación para aumentar la participación de los estudiantes en la actividad física (Demetriou et al., 2019).

Los adolescentes expresaron desmotivación frente al poco apoyo para alimentarse sanamente, ya que sienten de sus padres y familias poca responsabilidad para preparar comidas saludables en el hogar. Las barreras planteadas son semejantes a las del estudio de Minnesota (Eikenberry et al., 2004), donde los participantes mencionan como barrera la variable tiempo, mencionado en este estudio y coincidente con el estudio de Troncoso et al., (2011), en donde adolescentes universitarios destacan que, por una alta carga académica no disponen de tiempo para desarrollar una alimentación más saludable.

Es importante reconocer que estudios internacionales han demostrado que los niños y los grupos de menor nivel socioeconómico son muy sensibles a la publicidad de los alimentos a través de los medios masivos, en especial por la televisión, los que conducen su elección, compra y consumo (Lu et al. 2014; Shangguan, et al. 2019). Sin embargo, los escolares manifestaron sentirse capaces de ir incorporando alimentos saludables a su dieta diaria si pudiesen contar con el apoyo de sus padres, según Molina et al., (2021), son los padres los que tienen una gran responsabilidad e influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños y son ellos quienes deciden la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados, así también, comentaron que les interesaba que estos alimentos fuesen más atractivos y con mensajes claros en los etiquetados de los sellos negros, ya que manifiestan desconocer lo que esto significa y el efecto que produce en su salud, porque al ser adolescentes ya tienen autonomía para acceder a estos y porque es mucho más fácil de comprar. Esto ya había sido planteado hace años por universitarios en el estudio de Crovetto y cols. (2015), al validar los mensajes de las guías alimentarias, en el cual los universitarios solicitaron mensajes concretos y atractivos que los motivaran a comer los alimentos saludables. En los estudios de Roberts et al. (2016); Scrinis et al. (2016) y Ares et al. (2018), indican que los sistemas de etiquetado frontal han demostrado que aquellos simples, consistentes,

coloreados, que no requieren habilidades matemáticas y toman poco tiempo para ser interpretados, suelen ser efectivos al momento de la elección de alimentos, (Alaniz-Salinas & Castillo-Montes; 2020).

En conclusión, podemos afirmar que existen barreras y motivaciones a la hora de realizar actividad física y consumir una alimentación saludable en escolares. Evidenciado en los distintos componentes sociales, multiculturales y la variable tiempo.

Nuestros resultados contribuyen a la comprensión de los factores que explican la escasa motivación y múltiples barreras para lograr tener una alimentación saludable y de realizar actividad física en edad escolar, dando cuenta de considerar la importancia de la instalación en edades tempranas, de los hábitos de vida activa y saludable en la población escolar.

### Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### Referencias

- Alaniz-Salinas, N. & Castillo-Montes, M. (2020). Evaluación del etiquetado frontal de advertencia de la Ley de Alimentos en adultos responsables de escolares de las comunas de La Serena y Coquimbo. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(5), 738-749.
- Ares, G. Varela, F. Machin, L. Antúnez, L. Giménez, A. Curutchet, M. et al. (2018). Comparative performance of three interpretative front-of-pack nutrition labelling schemes: Insights for policy making. *Food Qual Prefer*. 68: 215-225.
- Castro, S., Amoretti, E., Leyton, B., & Soto, J. (2021). Diferencias en el estado nutricional y potencia aeróbica máxima en adolescentes de acuerdo al nivel de vulnerabilidad. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(6), 893-900. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000600893>
- Contreras, V., Cancino, C., Riquelme, J., Muñoz, F., Faúndez, C., Gallardo, F. (2022). Estado nutricional, nivel de actividad física y hábitos alimentarios, en estudiantes universitarios de la Región del Maule en periodo de pandemia por COVID-19. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (46): 604-612.
- Costa, L. Guerra, M. (2015). Development and psychometric validation of a scoring questionnaire to assess healthy lifestyles among adolescents in Catalonia. *BMC Public Health*. 2015;16(1).
- Crovetto, M., Figueroa, R., González, L., Jeria, A., & Ramírez, N. (2015). Guías alimentarias y su cumplimiento en estudiantes universitarias, Valparaíso, 2013, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 42(2), 164-172. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182015000200008>
- Demetriou, Y. Reimers, A. Alesi, M. et al. (2019). Effects of school-based interventions on motivation towards physical activity in children and adolescents: protocol for a systematic review. *Syst Rev* 8, 113.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte* (2ª ed.). Madrid: Mac Graw Hill.
- Donaduzzi, S., Saldanha, D., Beck, C., Lúcia, C., Weiller, H., Fernandes, N. & Viviani, V. (2015). Grupo focal y análisis de contenido en investigación cualitativa. *Index de Enfermería*, 24 (1-2), 71-75. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962015000100016>
- Eime, R., Payne, W., Casey, M., Harvey, J., Bellamy, M., Maher, S. (2009). Transition in participation in sport and physical activity for rural adolescent girls. *Journal of Science and Medicine in Sport*.;12: S35-S3, DOI: 10.1016/j.jsams.2008.12.085
- Eikenberry, N., Smith, Ch. (2004). Healthful eating: perceptions, motivations, barriers, and promoters in low income Minnesota communities. *J Am Diet Assoc*. 104: 1158-1161.
- Fernandez, P., Giné, M., Cnet, O. (2019). Barreras y motivaciones percibidas por adolescentes en relación con la actividad física. Estudio cualitativo a través de grupos de discusión. *Revista Española de Salud Pública*.; Vol. 93: 12 de agosto e1-12.
- González, E., Aguilar, M., García, C., García, P., Álvarez, J., Padilla, C., Ocete, E. (2012). Influence of the family environment in the development of overweight and obesity in a population of schoolchildren from Granada (Spain). *Nutrición Hospitalaria* .;27(1):177-184
- Gómez, J., Fernández, N., Romero, E. & Luengo, A. (2008). El botellón y el consumo de alcohol y otras drogas en la juventud. *Trastornos Adictivos*, 20(2), 211-217.
- Lazaar, N., Aucouturier, J., Ratel, S., Rance, M., Meyer, M., Duché, P. (2007) Effect of physical activity intervention on body composition in young children: influence of body mass index status and gender. *Acta Pediátrica*; 96: 1315-1320.
- Lu, W., McKyer, E., Lee, C., et al. (2014). Perceived barriers to children's active commuting to school: A systematic review of empirical, methodological and theoretical evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act*; 11:1-20.
- Mask, L., Blanchard, C. (2011). The effects of "thin ideal" media on women's body image concerns and eating-related intentions: The beneficial role of an autonomous regulation of eating behaviors. *Body Image*;8(4):357-65.
- Martínez, C. (2012). Sampling in qualitative research: basic principles and some controversies. *Cien Saude Colet*;17(3):613-9
- Martins, J., Marques, A., Sarmento, H., et al. (2015). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Health Educ Res*;30(5):742- 55.
- MINSAL. (2017). Encuesta Nacional de Salud. Chile 2016-

2017. Consultado el 1 de Marzo. [https://www.min-sal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17\\_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf](https://www.min-sal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf).
- Molina, P., Gálvez, P., Stecher, M., Vizcarra, M., Coloma, M. & Schwingel, A. (2021). Influencias familiares en las prácticas de alimentación materna a niños preescolares de familias vulnerables de la región Metropolitana de Chile. *Atención Primaria*. (53) <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102122>
- O'Dea, J. Wilson, R. (2006). Socio-cognitive and nutritional factors associated with body mass index in children and adolescents: possibilities for childhood obesity prevention. *Health Educ Res*; 21(6): 796-805.
- Otero, J., Dylan, D., Delgado, D., Camacho, P., Amador, M., et al. (2016). Facilitadores y barreras percibidos en la práctica de la actividad física en adolescentes escolarizados en Piedecuesta (Santander): análisis cualitativo. *Revista Facultad Nacional Salud Pública*. 2020;38(2):e337834.
- Páez, J., Almonacid, J., Abusleme, R., Muñoz, I., Sobarzo, C., Cárcamo, G., Knabe, J., Yáñez, R. (2022). Conocimiento, hábitos y frecuencia de alimentación de padres según estado ponderal de niños y niñas de seis a 10 años. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (45): 919-927.
- R. & Schunk, D. H. (2006). Motivación en contextos educativos. *Teoría, investigación y aplicaciones*. Madrid: Pearson Educación.
- Ramírez ,G., Álvarez, M., Navarro, C. (2020). Usos de TIC y software especializado en la investigación cualitativa. *Un panorama*. *Investigación bibliotecológica*, 34(84), 33-57.
- Robert, C., Wong, D., Musicus, A., Hammond, D. (2016). The influence of sugar-sweetened beverage health warning labels on parents' choices. *Pediatrics*. 137: 1-10.
- Roberts, G. C. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée De Brouwer
- Soneira, A.( 2006). La teoría fundamentada en los datos (grounded theory) de Glaser y Strauss, pp. 153-173. En: I. Vasilachis. *Estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona: Gedisa.
- Schweitzer, J. (2015). Accountability in the 2015 Global Strategy for Women's, Children's and Adolescents' Health. *TT. Bmj*, ;351 Suppl:h4248.
- Schunk, D. H., & Meece, J. L. (2006). Self-Efficacy Development in Adolescence. In F. Pajares, & T. Urdan (Eds.), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents* (pp. 71-96). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Scrinis, G., Parker, C. (2016). Front of pack food labeling and the politics of nutritional nudges. *Law Policy*. 38: 234-249.
- Smith, A., Troped, P., McDonough, M. et al. (2015). Youth perceptions of how neighborhood physical environment and peers affect physical activity: A focus group study. *Int J Behav Nutr Phys Act*;12(1):1-9.
- Shangguan, S., Afshin, A., Shulkin, M., Marsden, D., Smith, J. et al. (2019). A meta-analysis of food labeling effects on consumer diet behaviors and industry practices. *Am J Prev Med*.56: 300-314.
- Solís, P., Fernández, N., Nanjarí, R., Huber, T., Cid, M., Zurita, N., Rodríguez, F., & Cristi, C. (2019). A mejor condición física mejores resultados de una ley contra la obesidad. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (36):17-21.
- Turconi ,G., Guarcello, M., Cignoli, F., Setti, S., Bazzano, R., Roggi, C. et al. (2008). Eating Habits and Behaviors, Physical Activity, Nutritional and Food Safety Knowledge and Beliefs in an Adolescent Italian Population. *J Am Coll Nutr.*; 27(1): 31-43.
- Troncoso, C. (2011). Perception of feeding during the stage of higher education. *Revista Costarrica Salud Pública* . vol.20 n.2 San José.
- Usán, P., Salavera, C., Merino, A. & Jarie, L. (2018). Satisfacción de necesidades psicológicas y orientaciones de meta en profesorado de Educación Física hacia sus alumnos. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 33(1), 50-53.
- Warburton, D. (2006) Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*;174(6):801-9.
- Walsh, J., White, A., Greaney, M. (2009). Using focus groups to identify factors affecting healthy weight maintenance in college men. *Nutrition Research*.;29(6):371-8.
- Waters, E., De Silva, A., Burford, J., Brown, T., Campbell, K., Gao, Y. et al. (2019). Interventions for preventing obesity in children. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 7. Art. No.: CD001871. DOI: 10.1002/14651858.CD001871