

RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y PERCEPCIÓN DE LA SALUD EN JÓVENES FUTBOLISTAS

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND PERCEPTION OF HEALTH IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

HERRERA FIGUEROA, JUAN FRANCISCO

orcid.org/0000-0002-8013-1697

jherrerafi@ucvvirtual.edu.pe

Licenciado: Ciencias del deporte
Universidad César Vallejo (Perú)

MG. MORENO - LAVAHO, EDWIN ALBERTO

orcid.org/0000-0002-1775-0460

emoreno1@ucv.edu.pe

Licenciado: Educación física y deporte
Universidad César Vallejo (Perú)

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre la percepción de salud y la actividad física en jóvenes futbolistas del Taller Deportivo de un colegio en Trujillo. La metodología empleada fue de tipo básico, con un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional. La población estudiada consistió en jóvenes futbolistas participantes en el taller deportivo, seleccionando una muestra representativa de 174 individuos. Se utilizaron instrumentos estadísticos para medir la correlación entre las variables mencionadas, enfocándose en cómo la actividad física regular impacta en la percepción que tienen los jóvenes sobre su propia salud. Los resultados obtenidos revelaron una correlación significativa entre la autopercepción de salud y la actividad física, lo que indica que los jóvenes que participan activamente en deportes perciben positivamente su estado de salud.

Conclusiones: Este hallazgo subraya la importancia de fomentar la actividad física entre los estudiantes para mejorar su percepción de bienestar físico y psicológico. Además, es importante mencionar que se alinea con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 de Salud y Bienestar: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.

Palabras Clave: Psicología del Adolescente, Ejercicio Físico, Fútbol.

Abstract

The general objective of this research work was to determine the relationship between health perception and physical activity in young soccer players from a school sports workshop in Trujillo. The methodology used was basic, with a quantitative approach and a correlational design. The population studied consisted of young soccer players participating in the sports workshop, selecting a representative sample of 174 individuals. Statistical instruments were used to measure the correlation between the variables mentioned, focusing on how regular physical activity impacts the perception that young people have about their own health. The results obtained revealed a significant correlation between self-perception of health and physical activity, indicating that young people who actively participate in sports perceive their health status positively.

Conclusions: This finding underlines the importance of promoting physical activity among students to improve their perception of physical and psychological well-being. In addition, it is important to mention that it aligns with Sustainable Development Goal 3 on Health and Well-being: Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages.

Keywords: Adolescent Psychology, Physical Exercise, Soccer.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (2024) describe la salud como un estado de bienestar completo, que abarca los aspectos físicos, mentales y sociales, y no solo la ausencia de enfermedades. Esta definición es fundamental para evaluar el progreso humano. En el caso de los jóvenes futbolistas en edad escolar, existe una creciente preocupación por cómo perciben su salud (PS). Aunque participan activamente en actividades físicas, un 45% de ellos reporta una percepción negativa sobre su salud (Haripriya et al., 2019). Esto podría deberse a la presión de la competencia, las exigencias físicas del deporte y las obligaciones académicas, que en conjunto afectan su bienestar tanto físico como mental (Gill et al., 2018). En América Latina, los jóvenes futbolistas escolares enfrentan desafíos específicos que reflejan las condiciones socioeconómicas de la región y la falta de apoyo médico y psicológico adecuado. Aunque participan frecuentemente en entrenamientos de fútbol, solo un 60% realiza otras actividades físicas recomendadas para un desarrollo integral, lo que puede influir en una percepción de salud menos que óptima (Palacios et al., 2022). La combinación de factores psicosociales y físicos juega un papel esencial en cómo estos jóvenes perciben su estado de salud.

En Perú, la percepción de salud de los jóvenes futbolistas escolares es especialmente preocupante, con aproximadamente un 40% considerando que su estado es deficiente. Esta percepción parece estar vinculada al estrés físico y psicológico derivado del entrenamiento y la competencia, así como a la falta de instalaciones deportivas adecuadas y a factores ambientales como la calidad del aire (Gutiérrez et al., 2022). La falta de variedad en las rutinas de ejercicio, que se centran casi exclusivamente en el fútbol, contribuye al sobreentrenamiento y a las lesiones, lo que impacta negativamente en su percepción de salud (Romaguera et al., 2023).

En un colegio de Trujillo, los jóvenes que participan en el Taller Deportivo han reportado altos niveles de estrés y fatiga, lo que sugiere una posible carencia en la recuperación física. Aunque los registros indican un número suficiente de sesiones de entrenamiento, muchos atletas perciben estas sesiones como inadecuadas o mal diseñadas, lo que revela una posible falta de alineación entre la planificación del taller y las expectativas de los deportistas (Palacios et al., 2022).

Este estudio plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre la percepción de la salud y la actividad física en los jóvenes futbolistas del Taller Deportivo de un colegio en Trujillo? Los objetivos específicos incluyen examinar la relación entre la calidad de vida en salud y la actividad física, así como la influencia de los factores psicosociales en dicha relación.

Desde una perspectiva social, esta investigación resulta relevante ya que aborda la problemática actual de la falta de actividad física y su impacto en el bienestar de los adolescentes. Examinar cómo la actividad física influye en la percepción de salud de los jóvenes futbolistas busca impulsar mejoras tanto en la salud individual como en la comunidad escolar. Esto promueve un estilo de vida más activo que podría contribuir a la reducción de problemas como la obesidad y el estrés, además de potencialmente mejorar el desempeño académico.

Desde el punto de vista teórico, este estudio refuerza el conocimiento existente sobre la

relación entre la actividad física y la percepción de bienestar. Se ha comprobado que practicar actividad física de manera regular no solo favorece el rendimiento físico, sino que también potencia la percepción de bienestar general, destacando la importancia del deporte en la formación integral de los adolescentes, tanto en el ámbito físico como mental.

Materiales y métodos

Este estudio es de tipo descriptivo y transversal, empleando un enfoque inductivo-deductivo y mixto. Se busca evaluar el efecto de una propuesta metodológica progresiva enfocada en el desarrollo de las 10 habilidades básicas para perfeccionar la técnica recta.

La investigación es de naturaleza básica y se centra en la generación de nuevos conocimientos sin una aplicación práctica inmediata. Este tipo de enfoque pretende ampliar la comprensión de los fenómenos, aportando al desarrollo de teorías y principios fundamentales en el área de estudio (Rebollo y Ávalos, 2022).

Se adoptó un enfoque cuantitativo, lo que implica la recopilación de datos numéricos y su análisis mediante técnicas estadísticas. Este método es adecuado para la verificación de hipótesis y el análisis de relaciones entre variables, permitiendo obtener resultados que se puedan replicar y generalizar (Rebollo y Ávalos, 2022).

El estudio se llevó a cabo a un nivel correlacional, que permite describir fenómenos observados y analizar las relaciones entre variables sin intervención alguna. Esto facilita la exploración de las asociaciones entre factores sin necesidad de manipularlos directamente (Rebollo y Ávalos, 2022).

El diseño de la investigación es no experimental y transversal, centrado en observar los fenómenos en un momento determinado sin alterar las variables. Este tipo de diseño es útil para capturar una visión puntual del fenómeno, lo cual es beneficioso para estudios descriptivos y exploratorios (Rebollo y Ávalos, 2022).

La población estudiada está compuesta por 174 jóvenes de entre 15 y 20 años que asisten de forma regular a un taller deportivo en Trujillo. La muestra es de tipo censal, incluyendo a

todos los participantes que cumplen los criterios de inclusión. La distribución de los jóvenes se organiza en tres grupos de edad: 15-17 años (15,5%), 18-19 años (29,3%) y 20 años (55,2%). De esta población, 99 son hombres y 75 son mujeres.

Los criterios de inclusión abarcan jóvenes que realizan deportes y asisten regularmente a talleres con una frecuencia mínima de tres veces por semana, mientras que los criterios de exclusión excluyen a aquellos fuera del rango de edad o que no practican deportes.

La recolección de datos se llevó a cabo mediante encuestas, lo cual permite obtener información tanto cuantitativa como cualitativa de manera eficiente. El cuestionario se utilizó como instrumento principal, diseñado para evaluar variables relacionadas con la actividad física y la percepción de salud. La validez del instrumento se verificó mediante la prueba de alfa de Cronbach, alcanzando un índice de confiabilidad aceptable (Rebollo y Ávalos, 2022).

Entre los cuestionarios aplicados se encuentran el Cuestionario de Actividad Física en el Tiempo Libre de Godin, el Cuestionario de Motivación para el Ejercicio de Godin y Shepard, y un cuestionario de valoración subjetiva de la salud elaborado por la Universidad de Marsella. Estos cuestionarios abarcan diferentes aspectos de la actividad física y la percepción de salud, proporcionando datos clave para el análisis (Rebollo y Ávalos, 2022).

El análisis de los datos se realizará con el software SPSS, empleando pruebas estadísticas como Kruskal-Wallis, coeficiente de Pearson y chi-cuadrado para evaluar las relaciones entre las variables. También se utilizará la prueba de Spearman para analizar correlaciones no paramétricas. Los resultados se presentarán en forma de tablas descriptivas y gráficos para una mejor interpretación.

Se han seguido estrictos protocolos éticos basados en el Acuerdo de Helsinki para proteger la confidencialidad y bienestar de los participantes. Además, se cumplieron las normativas establecidas por la Universidad, garantizando la integridad científica y la protección de la información sensible.

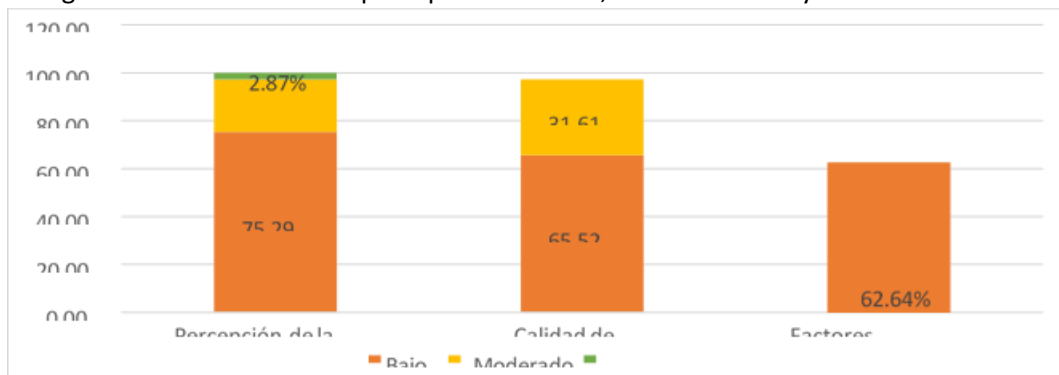
Resultados

Tabla 1. Prueba Rho de Spearman

		Calidad de vida en salud	Factores psicosociales	Percepción de la Salud
Actividad Física	Coeficiente de correlación	,559	,600	,500
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000

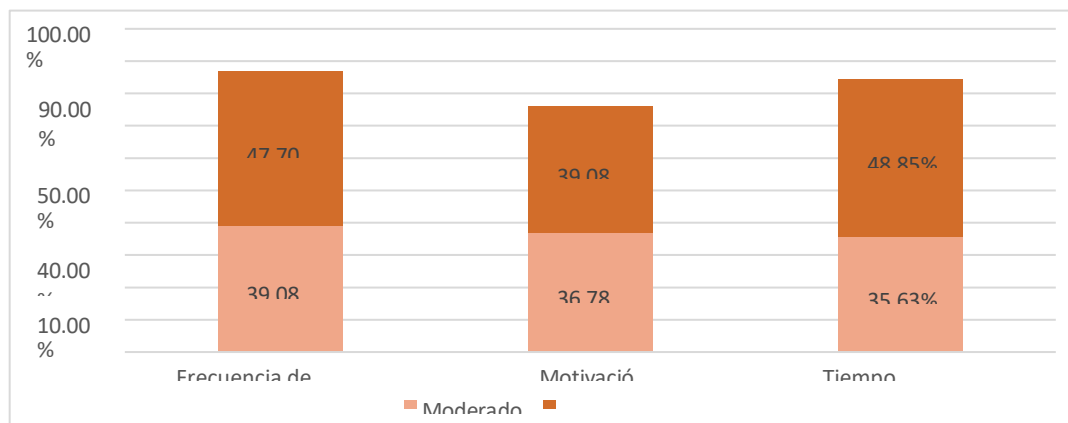
El análisis univariado muestra que, en relación con la percepción de salud, un 75.29% de los jóvenes futbolistas reporta un nivel elevado, un 21.84% lo describe como moderado y solo un 2.87% lo percibe como muy alto. En cuanto a la calidad de vida, un 65.52% indica tener un nivel alto, mientras que un 31.61% se encuentra en un nivel moderado. Respecto a los aspectos psicosociales, un 62.64% de los jóvenes reporta un nivel elevado.

Figura 1. Distribución de la percepción de Salud, Calidad de Vida y Factores Psicosociales



El análisis de la actividad física revela que la mayoría de los participantes practica ejercicio regularmente, con un 47.70% haciéndolo de forma frecuente y un 39.08% con una intensidad moderada. La motivación para realizar actividad física es notable, con un 39.08% alcanzando un nivel alto y un 36.78% registrando un nivel moderado. Además, un 48.85% dedica mucho tiempo a la actividad física, mientras que un 35.63% lo hace de manera moderada.

Figura 2. Distribución de la Actividad Física, Motivación y Tiempo Dedicado



El análisis de correlación evidencia una relación significativa entre la actividad física y la calidad de vida, con un coeficiente de 0.559, sugiriendo que aquellos con mayor actividad física suelen reportar una mejor percepción de su calidad de vida. Asimismo, se observó una relación significativa entre la actividad física y los factores psicosociales, con un coeficiente de 0.600, indicando que una mayor frecuencia de actividad física está vinculada a mejores condiciones psicosociales.

Finalmente, se constató una correlación significativa entre la percepción de salud y la actividad física, con un coeficiente de 0.500. Esto implica que los jóvenes que realizan ejercicio de manera constante tienden a tener una percepción más favorable de su salud, resaltando la relevancia de la actividad física en el bienestar general de esta población.

Discusión

El análisis de los resultados muestra una correlación moderada ($r=0.500$) entre la percepción de salud y la actividad física en jóvenes futbolistas de un colegio en Trujillo, con un valor p de 0.000, lo que indica significancia. Aunque la correlación no es fuerte, este hallazgo refuerza la relación positiva entre ambas variables. Los resultados coinciden con lo reportado por Aguilar y Yopla (2018), quienes encontraron que los adolescentes físicamente activos tienden a percibir su salud de manera más positiva. No obstante, el análisis de esta relación

en una población específica de futbolistas permite observar cómo la intensidad del entrenamiento y la exposición a cargas físicas exigentes pueden influir en la percepción de bienestar, lo que sugiere que la actividad física estructurada dentro de un programa deportivo competitivo podría no generar los mismos efectos que la actividad física recreativa.

Al comparar estos resultados con los obtenidos por Arbós (2018), se observan diferencias significativas. Mientras que en dicho estudio se reportó una correlación más alta en poblaciones deportivas diversas, en el presente estudio la muestra estuvo compuesta exclusivamente por futbolistas, lo que plantea la posibilidad de que la especialización en un solo deporte tenga implicaciones en la percepción de salud. La literatura ha señalado que los deportes de equipo pueden generar efectos diferenciales en comparación con actividades individuales, debido a factores como la cohesión grupal, la exigencia competitiva y la percepción de logro (Lang et al., 2019). En este sentido, la percepción de bienestar en contextos de alto rendimiento podría estar influenciada no solo por la cantidad de actividad física, sino también por la carga psicológica asociada a la competencia y las expectativas de desempeño.

Lang et al. (2019) destacaron que la percepción de suficiencia en la actividad física puede ser más determinante en la percepción de bienestar que la cantidad real de ejercicio realizado. En el presente estudio, se observa que la percepción de salud en los futbolistas no siempre es proporcional a la cantidad de ejercicio realizado, lo que sugiere que otros factores como el nivel de fatiga acumulada y la recuperación pueden mediar esta relación. Estos resultados refuerzan la importancia de considerar la percepción subjetiva del esfuerzo y el equilibrio entre entrenamiento y descanso como elementos clave en la relación entre actividad física y bienestar.

La correlación moderada ($r=0.559$) encontrada entre la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud es consistente con lo reportado por Baceviciene et al. (2019), quienes señalaron que la autopercepción de la condición física influye en la reducción de síntomas psicósomáticos en adolescentes. Sin embargo, el análisis específico de futbolistas revela que

la estructura del entrenamiento y la falta de diversificación en las actividades deportivas pueden limitar los beneficios esperados en calidad de vida. A diferencia de estudios como el de Szuba et al. (2023), donde se hallaron correlaciones más altas en poblaciones que combinaban ejercicio con estrategias complementarias de salud mental, este estudio sugiere que el impacto de la actividad física en la calidad de vida podría depender en gran medida de la variedad de estímulos físicos y el grado de autonomía en la elección de las actividades deportivas.

Otro aspecto que emerge del análisis es el papel de la intensidad del entrenamiento en la percepción de salud. Mientras que estudios previos han señalado que una mayor intensidad de actividad física está asociada a una mejor percepción de bienestar (Lang et al., 2019), en este caso se evidencia que una carga de entrenamiento elevada puede generar efectos contrarios, dependiendo de la capacidad de recuperación y del manejo del estrés físico y psicológico. Esto resalta la necesidad de diseñar programas deportivos que no solo prioricen el rendimiento, sino que también incorporen estrategias de monitoreo del estado físico y mental de los deportistas.

La relación entre actividad física y percepción de salud también parece estar influenciada por factores psicológicos y emocionales. Corral (2020) destaca que la motivación intrínseca desempeña un papel clave en la percepción de bienestar. En el presente estudio, se observa que la percepción de salud no solo está relacionada con la cantidad de ejercicio, sino también con el nivel de disfrute y satisfacción experimentado durante la práctica deportiva. La presión externa, ya sea por parte de entrenadores o por la expectativa de competencia, podría afectarla percepción de los beneficios de la actividad física, lo que sugiere que la calidad de la experiencia deportiva es un factor relevante para considerar.

Finalmente, el estudio encontró una correlación moderada ($r=0.600$) entre los factores psicosociales y la actividad física, lo que indica que la actividad física regular está asociada con mejores condiciones psicosociales en los jóvenes futbolistas. Este resultado es coherente con investigaciones previas que han mostrado que el ejercicio puede mejorar la autoestima, reducir el estrés y fortalecer la integración social en adolescentes (Cutí, 2020). Sin embargo,

el análisis en una población de futbolistas permite observar que el contexto competitivo puede generar tanto efectos positivos como negativos en el bienestar psicosocial. La dinámica de equipo, el nivel de presión percibido y la calidad del ambiente de entrenamiento pueden ser determinantes en los beneficios psicosociales del deporte, lo que plantea la necesidad de considerar estos factores al evaluar el impacto de la actividad física en adolescentes.

Este estudio presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, la muestra estuvo compuesta únicamente por jóvenes futbolistas de un colegio en Trujillo, lo que limita la generalización de los hallazgos a otros contextos deportivos o poblaciones con diferentes niveles de actividad física. Además, el diseño transversal del estudio impide establecer relaciones de causalidad entre las variables analizadas, por lo que futuras investigaciones podrían emplear metodologías longitudinales para evaluar los efectos de la actividad física en la percepción de salud a lo largo del tiempo. Otra limitación importante es que no se diferenciaron los efectos de la actividad física según la intensidad y el tipo de entrenamiento, aspectos que podrían influir en la percepción de bienestar de los futbolistas. Investigaciones futuras podrían explorar estas variables con mayor profundidad, así como analizar el impacto de estrategias complementarias, como el entrenamiento mental o la diversificación de actividades deportivas, en la calidad de vida y bienestar de los jóvenes deportistas.

Conclusión

El análisis de los jóvenes futbolistas del Taller Deportivo en un colegio de Trujillo mostró una correlación moderada ($r=0.500$, $p=0.000$) entre la percepción de salud y la actividad física. Aunque la correlación no es alta, su significancia confirma que la actividad física regular tiene un efecto positivo en cómo los jóvenes perciben su salud, destacando la importancia de promover la práctica deportiva en las escuelas para fomentar el bienestar adolescente.

Respecto a la calidad de vida relacionada con la salud, se encontró una correlación moderada ($r=0.559$, $p=0.000$) con la actividad física. Aunque no es una correlación alta, es significativa,

lo que indica que la práctica de actividad física contribuye al bienestar general de los jóvenes. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar programas de ejercicio estructurados en el entorno escolar, no solo para potenciar el rendimiento deportivo, sino también para mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Finalmente, se identificó una correlación moderada ($r=0.600$, $p=0.000$) entre los factores psicosociales y la actividad física. Esta relación significativa demuestra que la actividad física regular contribuye al bienestar emocional y social de los jóvenes. Esto subraya la importancia de incluir programas deportivos que también fomenten el desarrollo psicosocial, apoyando el bienestar integral de los estudiantes en el ámbito educativo.

Recomendaciones

Para el Taller Deportivo en un colegio de Trujillo, se recomienda ampliar y diversificar los programas de actividad física destinados a los jóvenes futbolistas. Dado que se observó una correlación moderada entre la percepción de salud y la actividad física, es fundamental no solo enfocarse en el rendimiento deportivo, sino también en promover una percepción saludable del bienestar físico a través de sesiones educativas sobre los beneficios de la actividad física para la salud integral. también sería beneficioso aumentar las actividades que mejoren la calidad de vida relacionada con la salud, como el yoga o la meditación, que combinan el ejercicio con el bienestar mental. Estas prácticas han demostrado ser efectivas para mejorar la percepción de bienestar.

Finalmente, se sugiere implementar estrategias que fortalezcan los factores psicosociales a través de la actividad física, como eventos que fomenten la interacción social y programas de mentoría enfocados en la resiliencia y el manejo del estrés. Estas iniciativas pueden maximizar el impacto positivo de la actividad física en el bienestar psicosocial de los jóvenes.

Referencias

Anderson, E., y Durstine, J. L. (2019). Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports Medicine and Health Science*, 1(1), 3-10.
<https://doi.org/10.1016/j.smhs.2019.08.006>

Arbós, M. T. (2018). *Actividad Física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica*.

Baceviciene, M., Rasa, J., y Arunas, E. (2019). Self-perception of physical activity and fitness is related to lower psychosomatic health symptoms in adolescents with unhealthy lifestyles. *BMC Public Health*, 19(980), 21.
<https://doi.org/10.1186/s12889-019-7311-2>

Corral, J. (2020). *Actividad Física, estilos de vida y adherencia de la práctica de Actividad Física de la población adulta de Sevilla*. Universidad De Sevilla.

Cuti, I. (2020a). *Autopercepción de la imagen corporal relacionada al estado nutricional y nivel de Actividad Física en adolescentes de una institución educativa estatal*, Comas [PhD Thesis, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11783/Cuti_zi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lang, C., Brand, S., Colledge, F., Ludyga, S., Pühse, U., y Gerber, M. (2019). Adolescents' personal beliefs about sufficient physical activity are more closely related to sleep and psychological functioning than self-reported physical activity: A prospectivetudy. *Journal of sport and health science*, 8(3), 280-288. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.03.002>

López E., y Javier H., (2023) «Estrés académico y clima organizacional en estudiantes universitarios de una universidad pública en Perú en pospandemia Covid-19», *AiBi Revista de Investigación, Administración e Ingeniería*, vol. 11, n.º 3, pp. 94–104.

Romaguera Bosch M, Santasusagna Terradas L, Morral Fernández A. (2023) Papel de la Atención Primaria en el manejo y prevención de lesiones frecuentes por disciplina deportiva. *AMF*; 19(10):10.55783/AMF.191003. DOI: 557-561

Szuba, r., Hoffmann, T., Whooley, M., Elnaggar, A., Park, M., Johnson, J., & Park, L. (2023). Abstract 19098: Physical Activity is Associated With Better Quality of Life and Perceived Health. *Circulation*. https://doi.org/10.1161/circ.148.suppl_1.19098.

Wang, F., y Boros, S. (2021). The effect of physical activity on sleep quality: A systematic review. *European Journal of Physiotherapy*, 23(1), 11-18.
<https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1623314>

Żebrowska A, Sadowska-Krępa E, Stanula A, Waśkiewicz Z, Łakomy O, Bezuglov E, Nikolaidis PT, Rosemann T, y Knechtle B. (2020) The effect of vitamin D supplementation on serum total 25(OH) levels and biochemical markers of skeletal muscles in runners. *J Int Soc Sports Nutr*. Apr 9;17(1):18. <https://doi:10.1186/s12970-020-00347-8>.

Tabla 2. Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL
¿Cuál es la relación de la Percepción de la Salud y la Actividad Física en jóvenes futbolistas del Taller Deportivo en un colegio de Trujillo?	Determinar la relación en la Percepción de la Salud y la Actividad Física de jóvenes futbolistas del Taller Deportivo en un colegio de Trujillo	Existe una correlación significativa entre la Percepción de la Salud y la Actividad Física de la salud en jóvenes futbolistas del Taller Deportivo en un colegio de Trujillo.
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPÓTESIS ESPECIFICA
1. ¿Cuál es la relación de la calidad de vida en salud y la Actividad Física en jóvenes futbolistas del Taller Deportivo en un colegio de Trujillo?	1. Definir la relación de la calidad de vida en salud y Actividad Física en jóvenes futbolistas del Taller Deportivo en un colegio de Trujillo	1. Existe una relación directa entre calidad de vida saludable (CVRS) y Actividad Física en jóvenes futbolistas del Taller Deportivo en un colegio de Trujillo.
2. ¿Cuál es la relación de los factores psicosociales y la Actividad Física en jóvenes futbolistas del Taller Deportivo en un colegio de Trujillo?	2. Definir la relación entre factores psicosociales y Actividad Física en jóvenes futbolistas del Taller Deportivo en un colegio de Trujillo	2. Existe una relación directa entre los factores psicosociales y Actividad Física en jóvenes futbolistas del Taller Deportivo en un colegio de Trujillo.