



MITOS RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA SEGÚN EL ESTILO DE VIDA

Myths related to physical activity and sports in students of secondary school according to lifestyle

Sebastián Hernández Díaz, Alberto Gómez-Mármol

Recibido: 29/11/2016
Aceptado: 04/07/2017

Universidad de Murcia

Correspondencia:
E-mail: alberto.gomez1@um.es

Resumen

El objetivo del presente estudio fue valorar el grado de conocimiento acerca de distintos mitos relacionados con la actividad física y el deporte y su relación con el sexo, el ser alumnado repetidor, el curso y el estilo de vida en una muestra de estudiantes de educación secundaria. Para ello, se administraron el cuestionario Test Corto Krece Plus y un examen diseñado *ad hoc*, a un total de 468 estudiantes de educación secundaria con edades comprendidas entre los 12 y los 20 años. Los resultados han mostrado que el alumnado de secundaria presenta dificultades para identificar la falsedad de los mitos estudiados, especialmente entre los participantes de los cursos más bajos. Con respecto al estilo de vida, se han encontrado diferencias significativas sólo en dos de los diez mitos analizados. Por tanto, queda reflejada la necesidad del diseño e implementación de programas que aborden las falsas creencias vinculadas a la práctica de actividad física y deporte entre los escolares.

Palabras clave: Falsas creencias; deporte; ejercicio físico; adolescencia.

Abstract

The aim of the present study was to assess the level of knowledge about different myths related to physical activity and sports and its relation to sex, students who repeat course, course and lifestyle in a sample of secondary education students. For this, the Short Krece Plus Test questionnaire and an *ad hoc* designed exam were administered to 468 students of secondary school, aged between 12 and 20 years old. The results have shown that secondary students present difficulties to identify the falseness of the studied myths, especially between the students of lower courses. Regarding to lifestyle, significant differences have been found just in two of the ten analyzed myths. Therefore, it has been reflected the need of the design and application of programs which deal with the false beliefs related to the practice of physical activity and sports among schoolchildren.

Keywords: Wrong believes; sport; physical exercise; adolescence.

Introducción

La sociedad actual dispone de multitud de fuentes de información de fácil acceso, cuyo uso inadecuado, especialmente entre los jóvenes y adolescentes y en temas referentes a la salud, puede derivar en un riesgo para ellos mismos, además de fomentar la difusión de la información errónea o poco contrastada entre la sociedad en general (Rodríguez Fernández, 2016).

En el ámbito concreto de la actividad física y el deporte, existen gran cantidad de falsas creencias o mitos demasiado extendidos (López-Miñarro, 2002) y, pero aún, cuyo desconocimiento no siempre se reduce entre distintas generaciones (Kuper, 2016). Para desmitificar este tipo de información errónea, los colegios y los institutos, en calidad de entes que inciden sobre toda la población durante su edad de escolarización, asumen un rol primordial (Arias, 2012).

De hecho, tanto en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación como en la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, se fijan competencias (a las que se deben contribuir desde todas las asignaturas) relacionadas con el adecuado tratamiento de la información que, en última instancia, contribuyen a reducir la perpetuación de estas falsas creencias. No obstante, Giménez-Manzano (2014) indicó que los mitos relacionados con la actividad física y el deporte es un campo de investigación que, dada su importancia social, aún no cuenta con un volumen de investigaciones al respecto acorde a su relevancia.

En este sentido, investigaciones anteriores relacionadas, desarrolladas en población escolar, han mostrado una falta de información y desconocimiento generalizado en materia de mitos o falsas creencias relacionados con el ámbito deportivo o del ejercicio físico (Bollado, 2014; López-Miñarro y García-Ibarra, 2001; López-Miñarro y Medina-Casabón, 1999a, b), incluso también en estudiantes universitarios (Robles y De la Cruz, 2014). A tal respecto, tal y como señalan Gómez-Mármol, Sánchez-Alcaraz, Bazaco y Molina (2016), la cantidad de investigaciones que estudian los conocimientos relacionados con el deporte según el nivel de práctica de actividad físico-deportiva es aún escasa.

Así, este estudio tiene como objetivo evaluar el nivel de conocimiento de una muestra de estudiantes de educación secundaria sobre determinados mitos relacionados con la actividad física y el deporte y conocer su relación con el sexo, el ser alumnado repetidor y el estilo de vida de los participantes.

Método

Participantes

La muestra estuvo compuesta por un total de 468 estudiantes (212 chicos y 256 chicas) con edades comprendidas entre los 12 y los 20 años ($M = 15.01$; $DT = 1.67$), correspondientes a los cuatro cursos de Educación Secundaria Obligatoria y los dos de Educación Secundaria Post-Obligatoria (Bachillerato), de un centro escolar de Alicante. Entre los participantes, 144 estudiantes habían repetido al menos un curso. El acceso a la muestra se realizó mediante un muestreo no probabilístico de tipo incidental (Latorre, Del Rincón y Arnal, 2003, p. 82) "que es aquel que está basado en la selección de sujetos a los que el investigador tiene acceso".

Instrumentos

Las variables que se han contemplado en esta investigación son, con carácter independiente, el sexo de los participantes y haber repetido o no algún curso, mientras que, con carácter independiente, el estilo de vida y el nivel de conocimiento sobre ciertos mitos relacionados con la actividad física y el deporte.

Nivel de actividad física. Para medir el nivel de actividad física realizada se utilizó el cuestionario Test Corto Krece Plus, diseñado por Serra, Aranceta y Rodríguez-Santos (2003) que se compone de dos ítems: “¿cuántas horas ves la televisión o juegas a videojuegos u ordenador diariamente de promedio?” y, en segundo lugar, “¿cuántas horas dedicas a actividades deportivas extraescolares semanalmente?”. El formato de respuesta se ajusta al tipo Likert con 6 opciones; desde (1) 0 horas hasta (6) más de 4 horas. El análisis de fiabilidad mediante la prueba alfa de Cronbach reporta un valor de $\alpha = .69$. De acuerdo con las recomendaciones estadísticas de Hair, Anderson, Tatham y Black (1998), se puede considerar aceptable la consistencia interna de algunos factores cuyo alfa de Cronbach es inferior a .70 cuando el número de ítems que lo componen es muy reducido. Este cuestionario permite clasificar a los sujetos en función de si su estilo de vida es malo, regular o bueno (Edo et al., 2010).

Conocimiento sobre mitos. Para medir el conocimiento que tenían los participantes se diseñó *ad hoc* un cuestionario no validado con 10 preguntas, tomando como referencia los mitos abordados en las publicaciones de Bollado (2014), Castillo, León y Naranjo (2001), López-Miñarro (2002) y Robles y De la Cruz (2014). Cada pregunta cuenta con tres opciones de respuesta: Cierto, Falso y No lo sé. Siguiendo las recomendaciones de Choi y Pak (2005) en cuanto a diseño de cuestionarios, la respuesta correcta a cada pregunta no ha sido constante (siempre cierto o siempre falso), a saber:

- 1.- Tomar agua y azúcar no ayuda a recuperarse de las agujetas.
- 2.- No existen ejercicios para trabajar específicamente los abdominales inferiores.
- 3.- Sudar mucho provoca una mayor pérdida de peso.
- 4.- Realizando abdominales no se reduce la grasa abdominal.
- 5.- El músculo se convierte en grasa y viceversa.
- 6.- Beber agua durante el ejercicio hace que sea más probable sentir el “flato”.
- 7.- Para ser activo basta con practicar deporte una vez por semana.
- 8.- Realizar un entrenamiento de fuerza en la infancia no limita el crecimiento.
- 9.- No beber agua durante la comida ayuda a adelgazar.
- 10.- La fruta, ingerida después de la comida, ayuda a adelgazar.

Procedimiento

El diseño de este estudio corresponde a una investigación empírica con metodología cuantitativa, concretamente un estudio descriptivo de poblaciones mediante encuestas, de tipo transversal (García-Celay y León, 2007). Los investigadores, con la aprobación de la dirección del centro educativo participante, estuvieron presentes durante el rellenado de los cuestionarios, asegurando la participación voluntaria y anónima de los estudiantes. El tiempo necesario para el rellenado de ambos instrumentos no superó los 18 minutos.

Análisis de datos

Para el tratamiento estadístico de los datos recogidos se utilizó el programa SPSS 19.0. En primer lugar, se calculó la consistencia interna del cuestionario Test corto Krece plus mediante la prueba Alfa de Cronbach. Asimismo, para el análisis de los datos recogidos mediante tanto el Test corto Krece plus como el cuestionario de conocimiento sobre mitos, se estudiaron los estadísticos descriptivos y de frecuencia de respuestas y la normalidad de la distribución de los datos mediante Kolmogorov-Smirnov de una muestra y χ^2 , obteniendo distribuciones no paramétricas. Posteriormente se llevaron a cabo pruebas estadísticas para la búsqueda de diferencias significativas como U de Mann Whitney, H de Kruskal Wallis y las tablas de contingencia.

Resultados

Mediante el análisis de frecuencias de respuestas correctas (aciertos), incorrectas (errores) y aquellas en las que los participantes del total de la muestra indicaron “No lo sé”, se presenta la Tabla 1.

Tabla 1. Respuestas al examen del total de la muestra.

Resp	Azúcar	Abd. Inf.	Sudar	Grasa abd.	Músculo grasa	Flato	Activo	Fuerza crecimiento	Agua	Fruta
Acierto	184 (39.3%)	64 (13.7%)	189 (40.4%)	106 (22.6%)	233 (49.8%)	62 (13.2%)	289 (61.7%)	122 (26.1%)	345 (73.8%)	123 (26.3%)
Error	164 (35%)	299 (63.9%)	230 (49.1%)	269 (57.5%)	75 (16%)	357 (76.3%)	122 (26.1%)	229 (48.9%)	40 (8.5%)	179 (38.2%)
No lo sé	120 (25.7%)	105 (22.4%)	49 (10.5%)	93 (19.9%)	160 (34.2%)	49 (10.5%)	57 (12.2%)	117 (25%)	83 (17.7%)	166 (35.5%)

En función de los datos anteriores, se puede afirmar que, en líneas generales, el conocimiento que denota la muestra sobre los mitos presentados es reducido en tanto que tan sólo en 2 mitos, a saber, a) Para ser activo basta con practicar deporte una vez por semana y b) No beber agua durante la comida ayuda a adelgazar) de los 10 planteados, más de la mitad de la muestra identificó la respuesta correcta. Además, cabe destacar las respuestas encontradas en otros tres mitos, en los que un porcentaje superior al 55% marcó como correcta una opción falsa, a saber: no existen ejercicios para trabajar específicamente los abdominales inferiores (con un porcentaje de error del 63.9%), realizando abdominales no se reduce la grasa abdominal (con un porcentaje de error del 57.5%) y beber agua durante el ejercicio hace que sea más probable sentir el “flato” (con un porcentaje de error del 76.3%).

Además, calculando un valor global del conocimiento sobre los mitos para el total de la muestra como la suma de 1 punto por cada respuesta correcta (los errores o las respuestas “No lo sé” ni suman ni restan puntos) y, asumiendo que una puntuación inferior a 5 puntos es de “suspense”, 5 ó 6 puntos es de “aprobado”, 7 u 8 puntos es de “notable” y 9 ó 10 puntos es de “sobresaliente”, los resultados registran un total de 323 suspensos (69%), 123 aprobados (26.3%), 22 notables (4.7%) y ningún sobresaliente. En definitiva, una amplia mayoría de los sujetos tiene un conocimiento bajo sobre los mitos analizados con respecto a la actividad física.

Por otro lado, el análisis de la evolución de estas calificaciones a medida que aumenta el curso en el que los alumnos se encuentran matriculados se presenta en la Figura 1.

Se observa que, mientras que durante los cuatro cursos de educación secundaria obligatoria la mejoría (reducción del número de suspensos y aumento del número de aprobados y notables) es leve, el cambio a los cursos de bachiller supone una gran reducción del número de suspensos que comienza a ser inferior a la mitad de los participantes e, incluso, en el último curso (2º de bachillerato) se encuentra por debajo del 40%.

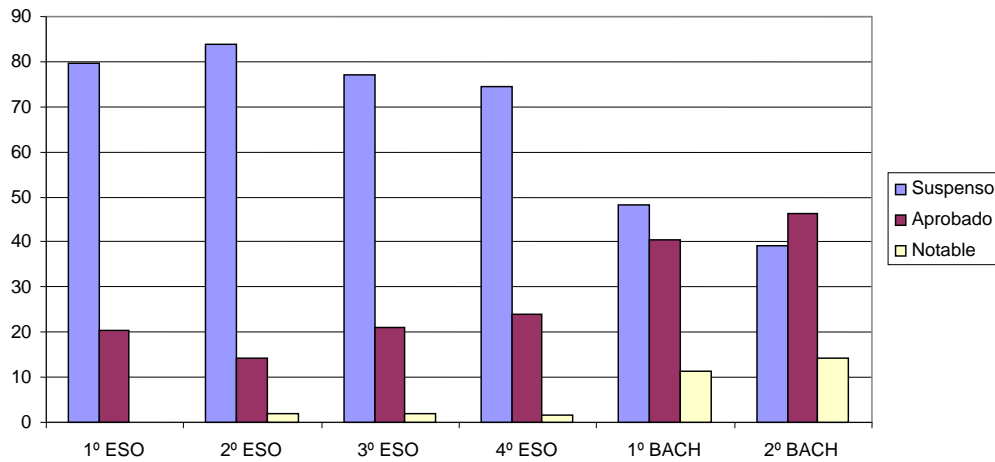


Figura 1. Evolución de las calificaciones según el curso.

Con respecto a la influencia en el conocimiento de la respuesta acertada sobre cada mito en función de otras variables como el sexo, el ser repetidor o el estilo de vida, la Tabla 2 presenta los siguientes datos:

Tabla 2. Porcentaje de aciertos en función del sexo, de ser alumnado repetidor y del estilo de vida.

Mito	Sexo		Repetidor		Estilo de vida		
	Chicos (n=212)	Chicas (n=256)	Sí (n=144)	No (n=324)	Malo (n=93)	Regular (n=339)	Bueno (n=36)
Azúcar	72 (34%)*	112 (43.8%)	52 (36.1%)	132 (40.7%)	35 (37.6%)	131 (38.6%)	18 (50%)
Abd. inferiores	30 (14.2%)	34 (13.3%)	21 (14.6%)	43 (13.3%)	12 (12.9%)	49 (14.5%)	3 (8.3%)
Sudar	83 (39.2%)	106 (41.4%)	45 (31.3%)**	144 (44.4%)	41 (44.1%)*	127 (37.5%)	21 (58.3%)
Grasa abdominal	54 (25.5%)	52 (20.3%)	36 (25%)	70 (21.6%)	31 (33.3%)**	71 (20.9%)	4 (11.1%)
Músculo grasa	118 (55.7%)*	115 (44.9%)	66 (45.8%)	167 (51.5%)	56 (60.2%)	158 (46.6%)	19 (52.8%)
Flato	31 (14.6%)	31 (12.1%)	18 (12.5%)	44 (13.6%)	14 (15.1%)	44 (13%)	4 (11.1%)
Activo	138 (65.1%)	151 (59%)	91 (63.2%)	198 (61.1%)	62 (66.7%)	207 (61.1%)	20 (55.6%)
Fuerza crecimiento	59 (27.8%)	63 (24.6%)	37 (25.7%)	85 (26.2%)	29 (31.2%)	85 (25.1%)	8 (22.2%)
Agua	149 (70.3%)	196 (76.6%)	105 (72.9%)	240 (74.1%)	67 (72%)	253 (74.6%)	25 (69.4%)
Fruta	64 (30.2%)	59(23%)	38 (26.4%)	85 (26.2%)	31 (33.3%)	80 (23.6%)	12 (33.3%)
Nota media	3.76±1.66	3.59±1.70	3.53±1.61	3.73±1.71	4.06±1.67	3.55±1.7	3.72±1.47

* La diferencia es significativa a nivel de $p < .05$

** La diferencia es significativa a nivel de $p < .01$

En referencia al sexo de los participantes, se observan diferencias significativas a favor de las chicas (mayor porcentaje de aciertos) en la respuesta al mito de «tomar agua y azúcar no ayuda a recuperarse de las «agujetas»», invirtiéndose esta diferencia para el mito de «el músculo se convierte en grasa y viceversa» donde los chicos obtienen un mayor porcentaje de acierto. En cuanto a la influencia de haber repetido algún curso, sólo en el mito de «sudar mucho provoca una mayor pérdida de peso» se aprecian diferencias significativas por las cuales los sujetos que no han repetido ningún curso identifican la respuesta correcta en un mayor porcentaje de los casos. En tercer lugar, con respecto a la influencia del estilo de vida, se han encontrado diferencias tanto en el mito reseñado en el caso de ser alumnado repetidor («sudar mucho provoca una mayor pérdida de peso») a favor de los sujetos con un estilo de vida clasificado como bueno, como para el mito «realizando abdominales no se reduce la grasa abdominal» en el cual es el grupo con un estilo de vida clasificado como malo quien presenta los mayores porcentajes de respuestas acertadas.

Discusión

El alto grado de desconocimiento acerca de los mitos relacionados con la actividad física y el deporte registrado en esta investigación coincide con los resultados alcanzados por Bollado (2014) y López-Miñarro y García-Ibarra (2001), también a partir de estudios desarrollados en el ámbito escolar y, de un modo más concreto, los niveles de error más altos encontrados en los ítems «realizando abdominales se reduce la grasa abdominal» y «beber agua durante el ejercicio hace que sea más probable sentir el “flato”»; esto pone de relieve que los esfuerzos que se realizan para evitar la perpetuación de información errónea resultan escasos (Pellicer, 2016) pues, más de una década después, la prevalencia de estos mitos sigue siendo demasiado elevada.

Con respecto al sexo, en esta investigación no se han encontrado diferencias significativas en cuanto al conocimiento global sobre los mitos entre ambos sexos, como sí reportaran Robles y De la Cruz (2014), con niveles superiores entre los chicos. De manera pormenorizada, los chicos acertaron más la incapacidad del músculo para convertirse en grasa y viceversa pero fallaron más al identificar el azúcar como un remedio para las agujetas, frente a su grupo de comparación, las chicas.

En cuanto a la diferencia entre cursos, los resultados muestran una progresión coherente, en tanto que, a medida que los estudiantes avanzan de curso, presentan un mayor grado de conocimiento sobre los mitos, no obstante, esta tendencia no fue apreciada por López-Miñarro y García-Ibarra (2001). A colación sobre los cambios observados entre cursos, Caro (2015) señala que la adolescencia es una etapa vital en la que gran parte de la información que se recibe, proviene de Internet, donde tiene cabida tanto lo cierto como lo falso. Con respecto a ser o no alumno repetidor, sólo se encontraron diferencias significativas en el ítem de «sudar mucho provoca una mayor pérdida de peso» y, al ser pionera esta investigación en la consideración de esta variable, no se ha podido comparar este resultado con los de otras investigaciones científicas ya publicadas.

Por último, con respecto a los niveles de práctica de actividad físico-deportiva, entendidos como factor condicionante del estilo de vida, Gómez-Mármol et al. (2016) encontraron que aquellos sujetos con una práctica más desarrollada también tenían un mayor conocimiento, pero, en su caso, sobre el Olimpismo. En esta investigación no se han encontrado diferencias significativas a nivel global en el conocimiento sobre los mitos según el estilo de vida, si bien el análisis de las respuestas pormenorizado pregunta a pregunta, sí ha mostrado diferencias significativas en dos mitos.

El conocimiento acerca de estos aspectos relacionados con la salud y el ejercicio físico no resulta un problema menor (Robles y De la Cruz, 2014). Concretamente, en estas creencias evaluadas, se ha encontrado, por ejemplo, el mito de “Sudar mucho provoca una mayor pérdida de peso” el cual resulta muy peligroso ya que si una persona lo toma por cierto podría salir a realizar ejercicio en horas de alta temperatura, con ropa de abrigo, por ejemplo. Este tipo de mitos tan extendidos, no sólo pone de manifiesto la peligrosidad de las creencias y la falta de información y formación del alumnado en materia de ejercicio físico y salud, sino que, a nivel más global, sugiere una falta de pensamiento crítico y rigurosidad al discriminar la fiabilidad de las fuentes (Vuanello, 2012). Si en los centros educativos se enfatizara más en la búsqueda crítica de información, probablemente el alumnado tomaría conciencia y demostraría más cautela antes de asumir una información como cierta.

Debido a la evidente dificultad que presentan los estudiantes a la hora de reconocer la falsedad de ciertos mitos relacionados con el ejercicio físico, se podría plantear su abordaje en la asignatura de Educación Física ya que ésta debe formar al alumnado en materia de salud (ejercicio físico saludable, hábitos saludables, alimentación saludable, etc.) y dotarle de herramientas para discriminar contenidos más o menos fiables en su búsqueda de información.

Conclusiones

El objetivo de esta investigación ha sido evaluar el nivel de conocimiento de una muestra de estudiantes de educación secundaria sobre determinados mitos relacionados con la actividad física y el deporte y conocer su relación con el sexo, el ser alumnado repetidor y el estilo de vida. Al respecto se concluye que las falsas creencias sobre los mitos estudiados están ampliamente aceptadas entre la muestra participante y que no hay diferencias significativas entre sexos, alumnado repetidor o no y aquellos con un estilo de vida más o menos saludable para el conocimiento global sobre los mitos, sólo en determinados mitos para cada una de las variables indicadas. Con respecto al curso, sí se ha observado una mejora en el conocimiento a medida que aumenta el curso, especialmente con el cambio de etapa educativa de Educación Secundaria Obligatoria a Educación Secundaria Post-Obligatoria. Se evidencia la necesidad de la implementación de programas y trabajo de aula que promuevan el conocimiento acerca de estos mitos, evitando su perpetuación en el tiempo generación tras generación.

El estudio presenta limitaciones como el instrumento llevado a cabo para analizar los conocimientos sobre falsas creencias relacionadas con el ejercicio físico ya que éste no se pudo validar y, finalmente otro aspecto a tener en cuenta para la cautela a la hora de interpretar resultados es la imposibilidad de generalización de conclusiones más allá del área geográfica de realización del estudio ya que, al contar con una muestra de 468 estudiantes, éstos eran pertenecientes a un solo centro, por lo que se deberá seguir investigando en otros centros de otras zonas geográficas para obtener mayores conclusiones y poder generalizar con resultados representativos.

Bibliografía

- Arias, C.E. (2012). Los maestros son investigadores. Reflexiones y acciones. *Xihmai*, 7(13), 100-106.
- Bollado, J.G. (2014). Mitos en educación física y deporte: ¿reto superado o anclados en el pasado? *Ribalta: Quaderns d'aplicació didàctica i investigació*, 21, 111-122. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815910.pdf>
- Caro, M.C. (2015). Información y verdad en el uso de las redes por parte de adolescentes. *Teoría de la educación*, 27(1), 187-199. Disponible en http://revistas.usal.es/~revistas_trabajo/index.php/1130-3743/article/view/teoredu2015271187199/13444 DOI: <http://dx.doi.org/10.14201/teoredu2015271187199>

- Castillo, M., León, M. & Naranjo, J. (2001). Creencias erróneas sobre alimentación. *Medicina General*, 33, 346-350. Disponible en <http://www.mgyfsemg.org/medicinageneral/abril2001/346-350.pdf>
- Choi, B.C.K. & Pak, A.W.P. (2005). A catalog of biases in questionnaires. *Preventive Chronic Disease: Public Health Research, Practice and Policy*, 2(1). Disponible en http://www.cdc.gov/pcd/issues/2005/jan/04_0050.htm
- Edo, A., Montaner, I., Bosch, A., Casademont, M. R., Fábrega, M. T., Fernández, A., Gamero, M. & Ollero, M. A. (2010). Estilos de vida, hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil. *Revista de Pediatría de Atención Primaria*, 12(45), 53-65. Disponible en <http://scielo.isciii.es/pdf/pap/v12n45/original4.pdf>
- García-Celay, I.M. & León, O.G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862. Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33770318>
- Giménez-Manzano, I. (2014). *Falsas creencias acerca de la actividad física y los hábitos saludables*. Oviedo: Tesis de Maestría, Facultad de Formación del Profesorado y Educación. Disponible en http://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/27749/6/TFM_Gim%C3%A9nez%20Manzano,%20Iris.pdf
- Gómez-Mármol, A., Sánchez-Alcaraz, B.J., Bazaco, M.J. & Molina, J.M. (2016). Conocimiento sobre el olimpismo entre el alumnado universitario de la Licenciatura en Ciencias del Deporte, Magisterio de Educación Física y Grado en Educación Primaria. *Materiales para la Historia del Deporte*, 14, 77-87. Disponible en https://www.upo.es/revistas/index.php/materiales_historia_deporte/article/download/1623/1578
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall.
- Kuper, S. (2016). El fútbol es así (soccernomics): una explicación económica sobre los mitos y verdades del fútbol. *Materiales para la historia del deporte*, 14, 146-147. Disponible en https://www.upo.es/revistas/index.php/materiales_historia_deporte/article/view/1927/1587
- Latorre, A., Del Rincón, D. & Arnal, J. (2003). *Bases metodológicas de la investigación educativa*. Barcelona: Experiencia.
- España. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado (BOE)*, 4 de mayo de 2006, núm 106, pp. 17158-207.
- España. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE). *Boletín Oficial del Estado (BOE)*, 10 de diciembre de 2013, núm 295, pp. 97858-921.
- López-Miñarro, P. A. (2002). *Mitos y falsas creencias en la práctica físico-deportiva*. Barcelona: INDE.
- López-Miñarro, P. A. & García-Ibarra, A. (2001). Análisis de la prevalencia de mitos o creencias erróneas en secundaria. *Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física*, 165-180.
- López-Miñarro, P. A. & Medina-Casabón, J. (1999a). Mitos y creencias erróneas acerca de la actividad física y el deporte (I). *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, 74, 5-14.
- López-Miñarro, P. A. & Medina-Casabón, J. (1999b). Mitos y creencias erróneas acerca de la actividad física y el deporte (II) efectos perjudiciales para la salud y estrategias de intervención docente para su erradicación. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, 75, 11-22.
- Pellicer, M.T. (2016). Falta de veracidad en la publicidad: el ejemplo de la publicidad de productos adelgazantes. *Revista de la Sociedad Española de Estudios de la Comunicación Iberoamericana*, 40, 20-26.
- Robles, F. J. & De la Cruz, E. (2014). Mitos y creencias sobre actividad física y deporte en los universitarios murcianos. *Trances. Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 6(6), 407-450. Disponible en http://trances.es/papers/TCS%2006_6_4.pdf
- Rodríguez Fernández, M. L. (2016). Mitos psicológicos: fuentes, aceptación y relación con la salud y sus trastornos. Tesis doctoral no publicada: Universidad de Huelva. Disponible en http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/12454/Mitos_psicologicos.pdf?sequence=2
- Serra, L., Aranceta, J. & Rodríguez-Santos, F. (2003). *Crecimiento y desarrollo. Estudio enKid. Krece Plus*. Barcelona: Masson.
- Vuanello, R. (2012). La interpretación de docentes sobre la seguridad de los jóvenes en el uso de las TICs. *Perspectivas en Psicología*, 9(3), 24-30.

Referencia del artículo:



Hernández-Díaz, S., Gómez-Mármol, A. (2017). Mitos relacionados con la actividad física y el deporte en escolares de educación secundaria según el estilo de vida. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte* 13(2), 175-182.
<http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>