

Motivos y hábitos que inciden sobre la práctica de actividad física en estudiantes de secundaria

Reasons and habits that affect the practice of physical activity in high school students

Motivos e hábitos que incidem sobre a prática da atividade física nos estudantes de secundária

Eddy Jacobb Tolano Fierros^{1*}  <https://orcid.org/0000-0002-4543-9725>

¹Instituto Tecnológico de Sonora, México.

*Autor para la correspondencia: eddy.tolano@gmail.com

Recibido: 11 de septiembre de 2019.

Aprobado: 23 de abril de 2020.

RESUMEN

La práctica de actividad física presume de numerosos beneficios en virtud de la forma en que se lleve a cabo, además de los propósitos que se desean alcanzar, a partir de los objetivos conocer y analizar, los motivos y hábitos con respecto a la práctica de actividad física en estudiantes de tercer grado de nivel secundario de una escuela de ciudad Obregón, Sonora. El diseño de la presente investigación es mixto. Se utilizó un muestreo por conveniencia que estuvo conformado por 96 estudiantes del tercer grado de secundaria; todos con 14 años de edad. Se utilizó el cuestionario "Yesterday Activity Checklist", adaptado para jóvenes de 10 a 16 años, así como la revisión documental y la observación. Entre los resultados obtenidos, se tiene que la frecuencia con la que las niñas realizan actividad física es menor al ser comparada con los niños, lo que resulta bajo en ambos casos. El motivo determinante por el que practican actividad física es porque les gusta y se divierten; un dato alarmante es que parte de la población no practica actividad física por falta de tiempo y el mayor porcentaje predomina en los niños. A partir de todos estos resultados, se pretende que docentes y padres de familia promuevan la actividad física con sus alumnos e hijos para favorecer la calidad de vida de estos.

Palabras clave: actividad física; propósitos; motivos; hábitos; calidad de vida.

ABSTRACT

The practice of physical activity presumes numerous benefits by virtue of the way in which it is carried out, in addition to the purposes that are desired to achieve, based on the objectives to know and analyze, the reasons and habits with respect to the practice of physical activity in third grade students of a school in Obregon City, Sonora Mexico. The design of this research is mixed. A convenience sampling was used, which was conformed by 96 students of the third grade of high school; all of them with 14 years of age. The questionnaire "Yesterday Activity Checklist" was used, adapted for young people from 10 to 16 years old, as well as documentary review and observation. Among the results obtained, the frequency with which girls perform



physical activity is lower when compared to boys, which is low in both cases. The determining reason why they practice physical activity is because they like it and have fun, and an alarming fact is that part of the population does not practice physical activity due to lack of time and the greater percentage predominates in boys. Based on all these results, the aim is for teachers and parents to promote physical activity with their students and children in order to improve their quality of life.

Keywords: physical activity; purposes; reasons; habits; quality of life.

RESUMO

A prática da atividade física pressupõe inúmeros benefícios em virtude da forma como é praticada, para além dos propósitos que se pretendem atingir, com base nos objetivos de conhecer e analisar os motivos e hábitos relativos à prática da atividade física nos alunos do 3º ano de uma escola da cidade de Obregon, Sonora. A concepção do presente inquérito é mista. Foi utilizada uma amostragem de conveniência, que foi conformada por 96 alunos do terceiro ano do ensino secundário, todos com 14 anos de idade. Foi utilizado o questionário "Yesterday Activity Checklist", adaptado para jovens dos 10 aos 16 anos de idade, bem como a revisão e observação documental. Entre os resultados obtidos, a frequência com que as raparigas realizam atividade física é menor quando comparada com a dos rapazes, o que é baixo em ambos os casos. A razão determinante para praticarem atividade física é porque gostam dela e se divertem; um facto preocupante é que parte da população não pratica atividade física devido à falta de tempo e a maior percentagem predomina nos rapazes. Com base em todos estes resultados, espera-se que os professores e os pais promovam a atividade física com os seus alunos e filhos para melhorar a sua qualidade de vida.

Palavras-chave: atividade física; propósitos; motivações; hábitos; qualidade de vida.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los jóvenes en su tiempo de ocio, prefieren entre sus actividades cotidianas realizar aquellas en las que permanezcan de forma pasiva gran parte del tiempo como pasar horas frente al televisor o videojuegos, uso de computadoras, utilización de celulares, entre otros y, por ende, se ven involucrados en el problema del sedentarismo. En el pasado, el niño dedicaba su tiempo libre a actividades más activas, de índole competitivo y/o recreativo, en juegos y algunos deportes, sin embargo, por diferentes circunstancias, poco a poco se ha ido perdiendo el hábito hasta llegar al punto de verse minimizado el tiempo efectivo de práctica de actividad física y deportiva. No obstante, *Arufe et al., (2017)* mencionan que muchas familias inscriben a sus hijos e hijas, entre otras actividades, en el deporte; por tanto, debe enfocarse bien el tiempo al adolescente para que lo utilice en actividades que le favorezcan su desarrollo integral.

De acuerdo con lo anterior, *Barrigón (2017)* afirma que,

“la educación, en el tiempo libre, constituye un conjunto de procesos, técnicas y recursos que tienen el fin de crear conciencia en las personas, en su buen empleo, para mantenerse más activas y contribuir satisfactoriamente con la sociedad”.



Por ello, **Hernández et al., (2018)** mencionan que la actividad física aplicada en niños debe ser por medio de juegos que sean recreativos y atractivos para ellos y así obtener beneficios que sean significativos a largo plazo.

La práctica regular de actividad física está asociada a una vida más saludable y más larga, marcada por diversos factores que influyen para que no se desarrolle, como lo es la inseguridad con que se vive en las calles, la falta de sitios con áreas verdes, la tecnología, por la carencia de cultura de movimiento, entre otras. La inactividad física es bien conocida por todos que conlleva a diferentes problemas como es el sobrepeso, la obesidad y como consecuencia de ello enfermedades crónicas no transmisibles. Por tanto, **Pérez et al., (2017)** confirman que los hábitos de vida no saludables conllevan a la promoción de patologías y enfermedades crónicas. En este sentido, **Pérez et al., (2015)** afirman que la práctica habitual de actividad física, combinada con una buena alimentación, debe constituir un hábito esencial en la vida de cualquier persona.

De igual manera, **Ramos et al., (2016)** sostienen que el hábito de actividad física debería estar presente en todas las personas ya que contribuye en la prevención de muchas enfermedades, lo que genera beneficios físicos, psicológicos y sociales y constituye un aspecto clave para un estilo de vida saludable. Sin duda, uno de los escenarios donde se puede promover, motivar y alentar al alumno a que le encuentre gusto a la práctica de actividad física y deportiva es en la clase de Educación Física, en la cual se incentiva al alumno a participar activamente, encontrándole sentido a cada una de las actividades que realiza (**González et al., 2017**).

Para una práctica regular de actividad física, existen diversos aspectos que determinan el éxito de la actividad a desarrollar; una de estas es la motivación. Por ello, **Armenta (2015)** comenta que esta debe estar, en un principio, orientada hacia el goce y disfrute, cambiando de sentido conforme la edad avanza, hasta llegar a practicarla con aspectos relacionados a la salud; el disfrute es un factor trascendental para explicar el compromiso y la predicción de los comportamientos de actividad física (**Iturricastillo y Yanci, 2016**). En este sentido, **Matarma et al., (2017)** señalan que existe evidencia de la relación entre los estilos de vida de los padres con los estilos de vida de los niños; por tal motivo, es fundamental tener una buena postura en este rubro para determinar, de cierta manera, las acciones que desarrollarán los niños.

De Hoyo y Sañudo (2007) realizaron un estudio que aborda los motivos y hábitos de práctica de niños y niñas entre 12 y 16 años, de una zona rural de Sevilla. Los resultados muestran que solamente un 28 % de las niñas practica actividad física (AF) con asiduidad, en cambio, los niños representan un 58 % que lo llevan a cabo. Entre los motivos que llevan a los sujetos a practicar la AF, se encuentra que la diversión es el motivo fundamental en niños y niñas, con un 38 % y 31 % respectivamente; la falta de tiempo es el principal motivo que argumentaron los alumnos para no practicar AF, con un 24 % de los niños y 28 % de las niñas.

Por su parte, **Caro (2010)** realizó una investigación con el propósito de conocer los motivos de práctica físico-deportiva de alumnos onubenses en edad escolar; presentó como resultado la mayor frecuencia con la que los sujetos realizan actividad física de forma semanal; se obtuvo que el 74 % practica "tres veces o más por semana" y el 15 %, una o dos veces por semana. Con respecto al empleo del tiempo libre, se comprobó que "estar con la familia y amigos" es la actividad a la cual más tiempo se le suele dedicar. Entre los motivos de práctica de actividad física, se detectó que el



89 % en "hacer ejercicio físico", "mantener y/o mejorar mi salud" en un 85 %, "gusto por la actividad física en un 83 % o "diversión y pasar el tiempo" en un 82 %.

En tanto, *Pérez et al., (2017)* realizaron un estudio donde el objetivo fue conocer los hábitos de práctica de actividad física de alumnos de tercer ciclo de Educación Primaria. Participaron 136 alumnos de quinto y sexto grado. Se utilizaron dos cuestionarios (OMS y PAQ-C) en los cuales se evalúa la frecuencia de práctica, nivel de activación, actividades deportivas, entre otras. Los resultados demuestran que en un mayor porcentaje dedican menos de dos horas a actividades sedentarias, con una baja frecuencia de práctica de actividad física.

El conocer los motivos y hábitos de práctica de actividad física dará parámetros para identificar el estado de salud de la población y, en parte, su calidad de vida.

Por lo anteriormente descrito, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿de qué manera incide la aplicación de un cuestionario "Yesterday Activity Checklist" sobre los motivos y hábitos de la práctica de actividades físicas en los estudiantes de ciudad Obregón, Sonora?

La presente investigación tiene por objetivo conocer y analizar los motivos y hábitos con respecto a la práctica de actividad física en estudiantes de tercer grado de nivel secundario de una escuela de ciudad Obregón, Sonora, a través del cuestionario "Yesterday Activity Checklist" para identificar las opiniones e intereses de los alumnos.

MATERIAL Y MÉTODOS

El diseño de la presente investigación es mixto (cualitativa-cuantitativa), cualitativa ya que utiliza la recolección y análisis de los datos para revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación y cuantitativa porque utiliza la recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico (*Hernández et al., 2004*).

La población del estudio estuvo formada por alumnos de nivel secundario, de una escuela de ciudad Obregón. Para la selección de la muestra, se realizó un muestreo por conveniencia, el cual lo definen *Otzen y Manterola (2017)* como aquel que permite seleccionar casos accesibles que acepten ser incluidos, de acuerdo con su accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador. Se tomaron como referencia el sexo y edad de los sujetos.

La muestra fue de 96 sujetos ($n_1= 44$ niños, $n_2=52$ niñas), inscritos en el tercer grado de secundaria, con 14 años de edad. Entre los motivos de inclusión de la muestra, se tomó en cuenta que fueran alumnos de 14 años, pertenecientes al tercer grado de secundaria. En cuanto a los motivos de exclusión, no se trabajó con alumnos que estuvieran fuera del rango de edad antes indicado y que no pertenecieran a la misma institución. Las características generales de la muestra del estudio se presentan en la tabla (Tabla 1).



Tabla 1. - Características generales de la muestra

Muestra n (%)	Género	Edad
96 (100)	Masculino 44 (45.83)	14 (100)
	Femenino 52 (54.16)	

Entre las variables de análisis del presente estudio se contemplaron el género y la edad, así como los motivos y hábitos de práctica de actividad física.

El instrumento utilizado para conocer la información referida a los motivos y hábitos de práctica de actividad física fue la encuesta publicada por [Tercedor \(1998\)](#), la cual es una traducción del "Yesterday Activity Checklist", creada por [Sallis et al., \(1993\)](#). Esta fue validada para niños de diez años por [Tercedor y López \(1999\)](#) para posteriormente ser adaptada por [Casimiro \(1999\)](#) para 12 y 16 años. El instrumento maneja cuatro cuestiones que son: práctica de actividad física o deportiva fuera de las horas de clase, días de la semana que practica actividad física, de cierta intensidad, fuera del horario de clase, principales motivos por los que practican actividad física y principales motivos por los que no practican actividad física.

La aplicación del instrumento se llevó a cabo en un solo momento; previamente se contó con la autorización del director y maestros de la institución educativa. La mencionada encuesta se aplicó a la muestra seleccionada; se les dieron las debidas instrucciones para su llenado correcto. El tiempo estimado para responderla fue de diez minutos.

Asimismo, se utilizó la revisión documental y la observación para esclarecer los términos empleados para el presente estudio.

Una vez culminado con el trabajo de campo, se procedió al análisis de los datos obtenidos utilizando el programa SPSS, versión 15.0, para poner en marcha las técnicas estadísticas de análisis descriptivo. Se analizó la media para cada una de las cuestiones e hizo un análisis comparativo entre niños y niñas. Para realizar las gráficas se utilizó el programa Microsoft Excel.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se muestran los resultados obtenidos en la presente investigación con el fin de evaluar y analizar los motivos y hábitos de actividad física de los sujetos, los cuales fueron analizados con respecto a la variable de género.

En la figura 1, se presenta la frecuencia con la que los sujetos practican actividad física, donde se puede observar que el 33 % de las niñas realiza actividad física frecuentemente, mientras que en los niños se tiene el 64 %. Un 31 % de las niñas realiza rara vez o nunca este tipo de actividades, en el caso de los niños, el resultado es de 22 % para este rubro (Figura 1).



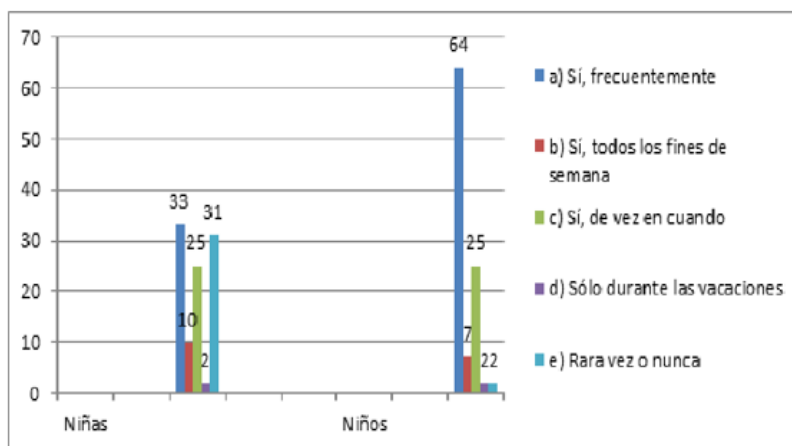


Fig. 1 - ¿Practicas alguna actividad física o deportiva fuera de las horas de clase?

En la figura 2, ante la pregunta ¿cuántos días a la semana realizas actividad física, de cierta intensidad, fuera del horario de clase?, se tiene que el 13 % de niñas realiza actividad física más de cinco días a la semana, en cambio, los niños presentan un aumento del 25 % que lo hacen con esta frecuencia. Sin embargo, se tiene que las niñas en un 48 % realizan actividad física, dos días o menos a la semana, lo cual indica un alto índice de sedentarismo (Figura 2).

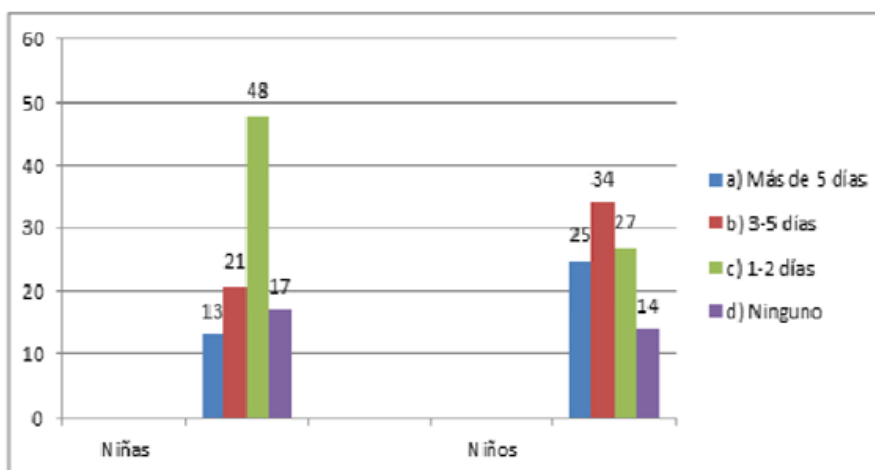


Fig. 2 - ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física de cierta intensidad, fuera del horario de clase?

En la figura 3, se muestran los resultados obtenidos con respecto a los motivos de práctica de actividad física por parte de los sujetos, obteniéndose que tanto niñas como niños presentan un elevado porcentaje en la respuesta "porque me gusta y me divierto", con un 62 % y 73 % respectivamente. En las niñas, el segundo motivo que sobresale es "es mejor para la salud y me siento bien" (19 %) y, en tercer lugar, el motivo "por encontrarme con amigos" (8 %). En los niños, la segunda opción que sobresale al igual que las niñas es "es mejor para la salud y me siento bien" (9 %) y en tercera opción, el mismo resultado que las niñas "por encontrarme con amigos" (7 %) (Figura 3).



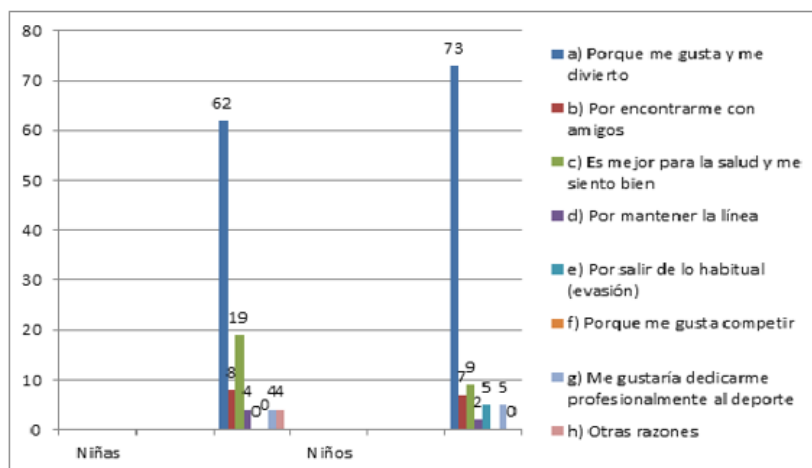


Fig. 3 - Principales motivos por los que practican actividad física

En la figura 4, se dan a conocer los motivos por los cuales los sujetos no practican actividad física con cierta frecuencia; los principales motivos de las niñas fueron: "no tengo tiempo" (21 %), "no me gusta" (13 %) y "no se me dan bien las actividades deportivas" (10 %). Por otro lado, los resultados de los niños evaluados son: "no tengo tiempo" (25 %), "no me gusta" (18 %) y "no tengo compañeros/as con quien realizarlo" (9 %) (Figura 4).

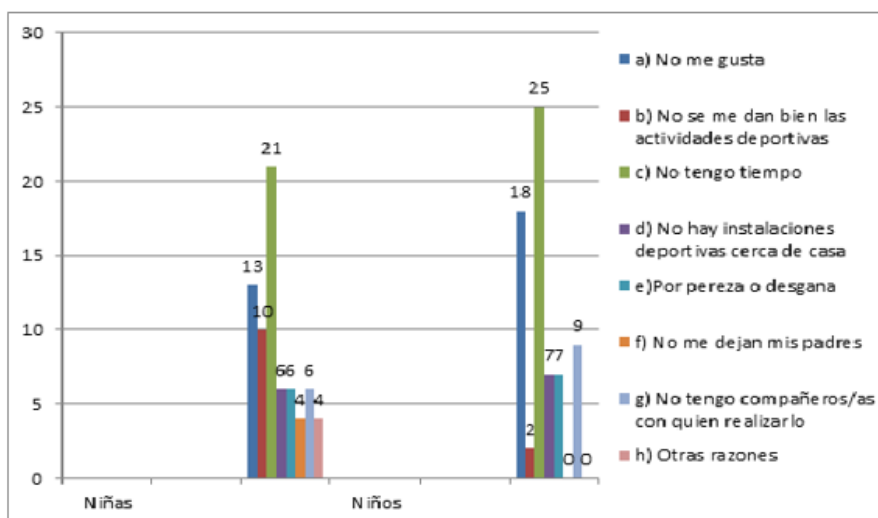


Fig. 4 - Principales motivos por los que no practican actividad física

Entre los datos obtenidos en la presente investigación, se demuestra que el 33 % de las niñas y el 64 % en los niños practican actividad física de manera frecuente. Los resultados del estudio presentan gran similitud con el realizado por **De Hoyo y Sañudo (2007)** en el cual se identificó que el 28 % de niñas realiza actividad física con frecuencia y el 58 % de niños lo hace con la misma frecuencia; se observan además datos relativamente similares. Entre la población de niñas de este estudio que realizan actividad física de vez en cuando, se tiene al 25 %, el mismo porcentaje para los niños. Cabe señalar, que se destaca el porcentaje de niñas que, rara vez o nunca, practica actividad física (31 %), se observa que es un dato muy elevado, comparado con los niños (2 %); por tanto, se aprecia alto índice de sedentarismo.



Con respecto al número de días a la semana que los alumnos practican actividad física con cierta intensidad fuera del horario de clase, las niñas lo llevan a cabo de uno a dos días (48 %), dato que demuestra un porcentaje elevado de poca actividad física durante la semana, mientras que en los niños se muestra una mayor actividad en el rango de tres a cinco días (34 %). El porcentaje de niñas que practican actividad física con cierta intensidad más de cinco días es del 13 %, sin embargo, en los niños aumenta con un 25 %. Comparándolo con el estudio de **Caro (2010)** contrasta un poco con este estudio, específicamente en las niñas ya que en su mayoría lo realizan tres veces o más por semana (74 %) y en los datos de los niños este resultado coincide en ambos estudios.

Al analizar los motivos por los que los alumnos practican actividad física, se tiene que tanto niñas (62 %) como niños (73 %) lo llevan a cabo porque les gusta y se divierten. En el caso de las niñas, el 19 % la realiza porque creen que es mejor para la salud y se sienten bien; el mismo caso para los niños, con un 9 % de la población. Entre los motivos que figuran con menor porcentaje, está el encontrarse con amigos, por dedicarse profesionalmente al deporte y por salir de lo habitual, estos en ambos sexos.

Por otro lado, entre los motivos por los cuales los alumnos no practican actividad física, predomina el no tener tiempo (niñas 21 % y niños 25 %) dato que, sin duda, llama la atención pues toma en cuenta las edades de los sujetos. Las niñas con un 13 % y los niños con un 18 % de población mencionan que no practican actividad física porque no les gusta; este dato es fundamental para promover aún más la práctica regular de actividad física en las escuelas.

Con base a los resultados obtenidos, se puede concluir que la población que fue estudiada presenta algunas diferencias y similitudes con respecto al sexo. En las niñas, se observa que presentan una frecuencia menor en los días de la semana que practican actividad física de cierta intensidad, comparado con los niños. Estos últimos la practican de tres a cinco días, mientras que las niñas de uno a dos días a la semana lo cual las posiciona en cierto rango de sedentarismo.

El motivo principal por el que tanto niñas como niños practican actividad física es "porque me gusta y me divierto", sin duda da la pauta para promover y sugerir programas de actividad física donde los juegos y/o actividades sean dinámicas, lúdicas y tengan un sentido en la vida del alumno. Esto propiciará la participación de mucha gente y, por consecuencia, se fomenta el gusto por la práctica habitual de actividad física.

Por el contrario, analizando el principal motivo por el cual no practican actividad física, en ambos casos coinciden ya que argumentan que "la falta de tiempo" es el factor que les impide llevarlo a cabo, lo cual deja una reflexión y pone a pensar si realmente se les carga de muchas actividades, dentro y fuera de la escuela, que dificultan que se mantengan activos.

Como padres, educadores y entrenadores se debe promover la práctica de actividad física sea cual sea su nivel de complejidad, sobre todo desde la niñez porque es en esa etapa donde adquieren el gusto por la misma, si se sabe dirigir de la forma correcta el proceso de selección del niño hacia la actividad física o el deporte.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Armenta, F. (2015). La motivación y adhesión hacia la actividad física y el deporte. Repositorio Institucional CEU. Recuperado de https://repositorioinstitucional.ceu.es/bitstream/10637/6802/1/farmenta_ea7.pdf
- Arufe, V., Chacón, R., Zurita, F., Lara, A., y Castro, D. (2017). Influencia del tipo de centro en la práctica deportiva y las actividades de tiempo libre de escolares. *Revista electrónica educare*, 21(1), 1-19. Recuperado de: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n1/1409-4258-ree-21-01-00105.pdf>
- Barrigón, S. (2017). Contextualización del tiempo libre infantil y juvenil en el entorno social. *PARAINFO*. Recuperado de <https://www.paraninfo.es//catalogo/9788428339605/uf1947-contextualizacion-del-tiempo-libre-infantil-y-juvenil-en-el-entorno-social>
- González, G., Zurita, F., y Martínez, A. (2017). Panorama motivacional y de actividad física en estudiantes: una revisión sistemática. *Revista Education, Sport, Health and Physical Activity*, 1(1), 41-58. Recuperado de: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/48961/ESHPA17-005-Gonzalez-Valero-G-Motivacional-AF-Estudiantes.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2004). Metodología de la Investigación. Academia. Recuperado de: <http://www.academia.edu/download/38911499/Sampieri.pdf>
- Hernández-Rincón, E. H., Arias-Villate, S. C., Gómez-López, M. T., León-Pachón, L. E., Martínez-Ceballos, M. A., Chaar-Hernández, A. J., & Severiche-Bueno, D. (2018). Actividad física en preescolares desde atención primaria orientada a la comunidad, en un municipio de Colombia. *Revista Cubana de Pediatría*, 90(2), 201-212. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-75312018000200002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Iturricastillo, A., y Yanci, J. (2016). El nivel del disfrute con la actividad física en adolescentes: Educación Física vs actividad física extraescolar. *EmásF: Revista digital de Educación Física*, 7(39), 30-47.
- Matarma, T., Tammelin, T., Kulmala, J., Koski, P., Hurme, S., & Lagström, H. (2017). Factors associated with objectively measured physical activity and sedentary time of 56-year-old children in the STEPS Study. *Early Child Development and Care*, 187(12), 1863-1873. Recuperado de: <https://doi.org/10.1080/03004430.2016.1193016>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. Recuperado de: <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Pérez, D., Párraga, J., Villas, M., y Lozan, E. (2017). Hábitos de práctica de actividad física en alumnos de tercer ciclo de educación primaria. *Revista EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 8. No. 45*.



- Pérez, I., Tercedor, P., y Delgado, M. (2015). Efecto de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles: revisión sistemática. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 32(2), 534-544. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n2/09revisión06.pdf>
- Ramos, P., Jiménez, A., Rivera, F., y Morenos, C. (2016). Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(62), 335-353. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/542/54246044010.pdf>
- Sallis, J. F., Condon, S. A., Goggin, K. J., Roby, J. J., Kolody, B., & Alcaraz, J. E. (1993). The development of self-administered physical activity surveys for 4th grade students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 25-31. Recuperado de: <https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10608775>
- Tercedor, P., & López Hernández, B. (1999). Validación de un cuestionario de Actividad Física habitual. *APUNTS*, 58. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/277095034_Validacion_de_un_cuestionario_de_Actividad_Fisica_habitual
- Tercedor Sánchez, P. (1998). Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de diez años de edad (Doctoral, Universidad de Granada). Recuperado de: <http://digibug.ugr.es/handle/10481/28540>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

Copyright (c) 2020 Eddy Jacobb Tolano Fierros

