

Autopercepción de actividad física en estudiantes de secundaria y sus efectos en la salud.

Dr. C. Henyer Zamora-Mota
MsC. Marcos Abreu Rosario
MsC. Lucia Quezada Mendoza

¹ Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana. <https://orcid.org/0000-0003-1052-0598/henyerzm@gmail.com>

² Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana. <https://orcid.org/0000-0001-7400-3384/marcos.abreu@isfodosu.edu.do>

³ Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, República Dominicana. <https://orcid.org/0009-0009-3705-8998/lucia.quezada@isfodosu.edu.do>

Resumen

La actividad física (AF) para la Organización Mundial de la Salud (OMS) es definida como la acción motriz que genera un gasto energético en el metabolismo del individuo. Por tal razón es importante que la autopercepción que tenga el individuo se encuentre en consonancia con las actividades que realiza, debido a que se podrían encontrar en estado sedentario cuando se percibe activo. Dicho planteamiento coloca al estudiante en el cuarto factor de riesgo como lo plantea la OMS, entrando en vulnerabilidad de padecer una o varias de las enfermedades no transmisibles (ENT), lo cual va en detrimento de la salud a destiempo. Por tal razón, el objetivo de la investigación es conocer la percepción en cuanto a la realización de AF en estudiantes de centros educativos urbanos y rurales del nivel secundario de la República Dominicana y su repercusión para la salud. El estudio es de corte transversal por medio de encuesta, con una población de 24,359 estudiantes. El muestreo utilizado fue probabilístico estratificado. La muestra estuvo integrada por 688 alumnos (378 urbanos y 310 rurales). El instrumento empleado fue el Cuestionario sobre el estilo de vida del alumnado (CIEVA). Los resultados de la investigación se procesaron por medio del software IBM SPSS STATISTICS 27, el cual permitió realizar la estadística descriptiva (frecuencia, media). Los resultados presentan altos niveles de sedentarismo con mayor presencia en estudiantes urbanos y en específico en las féminas.

Palabras clave: Actividad física, autopercepción, sedentarismo, ENT, salud.

Introducción.

La AF es fundamental para el desarrollo del individuo, aportando grandes beneficios al organismo, entre los cuales se encuentran mejorar las condiciones físicas y

psicológicas para la prevención de enfermedades. Además, la AF reduce el riesgo de colesterol, obesidad, diabetes, entre otras, por lo tanto, contribuyen al estado físico saludable de los niños y adolescentes (Absil et al., 2019).

Alrededor del 80% de adolescentes y jóvenes no practican AF de manera formal y activa, generando déficit en la salud y representando bajos niveles de AF en sentido general (Organización Mundial de la Salud, 2020a). La carencia de AF se muestra como la cuarta causa de mortalidad entre los países desarrollados, lo que ha producido una gran preocupación en las entidades de la salud pública (Capodaglio, 2018).

Asimismo, la OMS plantea que en esta época existen un sinnúmero de afecciones por la ausencia de AF que invaden la salud de los individuos, principalmente en adolescentes y que hoy en día se han convertido en uno de los problemas sociales más impactantes (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Revisión de la literatura.

Para la Organización Mundial de la Salud, OMS en esta época unos de los principales inconvenientes en la salud en los adolescentes es la baja práctica de AF de manera continua (Organización Mundial de la Salud, 2020a). En este sentido, los jóvenes muestran ciertos inconvenientes para desarrollar de manera adecuada AF que genere bienestar de su salud física y mental (OMS, 2020b).

Se estipula el abandono de AF como una pandemia silenciosa que no contribuye a las condiciones físicas, proporcionando así situaciones catastróficas para muchas personas (Álvarez et al., 2020). Por lo tanto, la propia AF en momentos de pandemia de Covid-19, fue obtuvo poco crecimiento en el contexto escolar, lo cual generó un problema para el desarrollo práctico y continuo del individuo (Fitbit, 2020).

La OMS (Organización Mundial de la Salud, 2020b) establece que “la AF también es beneficiosa para la salud mental, ya que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; además, puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general” (p. 2). En este sentido, el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial a raíz de la producción de ENT (OMS 2009).

Los centros educativos deben ser clave para influir, motivar e impulsar hábitos favorables para la prevención de enfermedades (Sollerhed et al., 2020). Asimismo, las instituciones públicas desde el ámbito educativo deben de promover programas eficientes y continuos para la práctica de AF desde la EF siendo esta un referente para crear costumbre de vida saludable (Silva-Lima, 2017).

Método.

El presente estudio es cuantitativo descriptivo, el cual se encarga de especificar elementos, características y rasgos fundamentales de la temática en cuestión (Hernández Sampieri et al., 2014). La investigación es de corte transversal por medio de encuesta, con la característica fundamental de interpretar de manera correcta la realidad entorno a las variables a medir en los estudiantes de centros educativos urbanos y rurales del nivel secundario perteneciente al sector público de la República Dominicana.

Población y muestra.

La población de la investigación estará compuesta por 24,359 estudiantes, divididos en dos grupos distribuidos en 22,778 urbanos y 1,581 rurales del nivel secundario pertenecientes a 43 escuelas del sector público del sistema educativo dominicano.

El muestreo utilizado es el probabilístico estratificado, teniendo en cuenta la cantidad de estudiantes por centro educativo con respecto al sexo para garantizar la equitativa en cada grupo (Bai et al., 2013).

Lo expuesto permitió obtener los valores de las muestras representativas en base a la población del presente estudio. En lo concerniente a los estudiantes urbanos $n= 378$ y los rurales $n= 310$, todos pertenecientes a centros educativos del nivel secundario público. En cuanto a la distribución de la muestra se realizó en relación al sexo por afijación proporcional, donde “se tiene en consideración la proporción de individuos de cada estrato en la población” (Bisquerra Alzina, 2009, p.146).

Descripción del instrumento.

En la presente investigación se utilizó el Cuestionario Internacional de Estilo de Vida del Alumnado (CIEVA). el CIEVA lo compone 39 preguntas con ítems de selección múltiple, divididas en 4 categorías, 1ra- información personal (6 preguntas), 2da- estilo de vida (12 preguntas), 3ra- actitudes y percepciones (12 preguntas) y 4ta- evaluación de la escuela, la clase de Educación Física y la participación deportiva y en actividad física (9 preguntas). La consistencia interna del CIEVA fue medida a través del Alfa de Cronbach, donde alcanzó valores aceptables ($\alpha = 0.78$), como de igual manera las dimensiones ($\alpha > 0.78$).

De igual manera, diversos estudios han utilizado el CIEVA en centros educativos del nivel secundario de la República Dominicana, mostrando su funcionalidad en las 4 dimensiones, preguntas e ítems que lo componen (Polanco et al., 2023; Zamora-Mota et al., 2022, 2023).

Procedimiento de aplicación del CIEVA.

Para la aplicación del CIEVA, se solicitarán autorizaciones a las Regionales Educativas 15 y 05, de igual manera, a los Distritos Educativos 1505, 0501, 0502, 0506, 0507, 0508, debido a que en ellos se encuentran adjuntos los centros educativos del nivel secundario urbanos y rurales en los cuales están los estudiantes parte de la investigación.

A partir de lo planteado, se procedió a solicitar la autorización en cada centro educativo parte del estudio. Dando continuidad con las solicitudes de autorización, se envió a las casas de los estudiantes un consentimiento informado, el cual consta de una explicación detallada del contenido de las preguntas del cuestionario a utilizar en la investigación, incluido el manejo ético que se le dará a la información suministrada por su representante. Dicho documento fue firmado por un padre o tutor de los estudiantes.

Antes de aplicar el CIEVA se procederá a capacitar al personal de campo, para que estos puedan realizar una ejecución efectiva, siguiendo el protocolo que establece el cuestionario. Es digno resaltar que los integrantes del equipo investigador cuentan con la autorización de los creadores del CIEVA para su uso e implementación en la República Dominicana. A la hora de aplicar el CIEVA a los estudiantes objeto de estudio, se le entregarán varias hojas para el llenado a cada participante, utilizando las aulas disponibles y brindando el tiempo suficiente para que puedan completar el instrumento. Antes de la aplicación del CIEVA se le explicaba el contenido y se le brindará un acompañamiento a los estudiantes que lo requirieron.

Recogida de datos

La recogida del CIEVA se realizará según el orden de culminación de los estudiantes, procediendo a enumerar cada cuestionario para mantener un orden de entrada al sistema informático. Luego el personal iniciará la introducción de los cuestionarios al software IBM SPSS Statistics 27 para comenzar a procesar las informaciones suministradas por los estudiantes. La estadística a utilizar es descriptiva a través de tablas de frecuencias que presente realidades de las muestras de estudio.

Resultados

Tabla 1

Índice de AF de estudiantes urbanos y rurales.

Centros educativos urbanos				Centros educativos rurales			
Femenino		Masculino		Femenino		Masculino	
N	%	N	%	N	%	N	%

Activas (os)	53	28	80	42.3	48	31	99	63.9
Sedentarias (os)	136	72	109	57.7	107	69	56	36.1
Total	189	100	189	100	155	100	155	100

En cuanto a los datos obtenidos para conocer el índice de actividad física se procedió a sumar la realización de AF por medio de la Educación Física, AF dentro del centro educativo programado, AF no programada y AF fuera del centro educativo en parques, calles o clubes deportivo. La sumatoria de AF expresa que los centros urbanos son más sedentarios que los centros rurales, sobrepasando un 21.6 % en el caso del sexo masculino y un 3 % en las féminas. Otro elemento para considerar es que en ambos casos las féminas son más sedentarias.

Tabla 2.

Autopercepción de la actividad física de estudiantes urbanos y rurales.

		Centros educativos urbanos				Centros educativos rurales			
		Femenino		Masculino		Femenino		Masculino	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Activas (os)	Muy activo	31	58.5	50	62.5	25	52.1	66	66.7
	Activo	17	32.1	25	31.3	18	37.5	30	30.3
	Poco activo	5	9.4	5	6.2	5	10.4	3	3.0
Sedentarias (os)	Muy activo	27	19.9	24	22.0	38	35.5	25	44.6
	Activo	61	44.9	47	43.1	48	44.9	28	50.0
	Poco activo	48	35.3	38	34.9	21	19.6	3	5.4

En lo concerniente a la autopercepción en cuanto a la realización de AF los estudiantes de centros urbanos sedentarios se perciben por encima del 64 % de las féminas se consideran estar entre muy activas y activas mientras que más del 65% de los hombres se encuentran en el mismo punto. Por su parte, los estudiantes activos en ambos sexos más del 90% se sienten muy activos y activos.

En este ámbito, los sedentarios de los estudiantes rurales por encima del 84% se sienten muy activas o activas mientras que en el sexo masculino más de 94% se encuentra en esta condición. En cuanto a los estudiantes que consideran ser activos más del 96% acierta con su condición en ambos sexos.

Discusión

A partir de los resultados alcanzados sobre el índice de actividad física a partir de la autopercepción por los estudiantes urbanos y rurales en correspondencia al sexo se

pudo evidenciar los altos niveles de sedentarismo con mayor presencia en los estudiantes urbanos y en de manera general en las féminas, lo cual coincide con investigaciones nacionales e internacionales (Choque Zurita et al., 2018; Zamora-Mota et al., 2022, 2023).

A partir de lo antes planteado en cuanto a las ENT y la trayectoria que deben llevar los adolescentes en cuanto a la realización de AF, es de suma importancia que los estudiantes objeto de estudio rompan con las conductas sedentarias presentadas, lo cual les garantiza no padecer de ENT en edades futuras (Zamora-Mota et al., 2023).

En lo relativo de la autopercepción de la realización de AF es preocupante que los sedentarios se consideren activos, debido a que esto puede contribuir con lo antes presentado relativo al padecimiento a destiempo de ENT, al contrario de investigaciones en donde se presenta una relación correcta (Guillamón et al., 2018).

Conclusiones.

En lo concerniente a la realización de AF los estudiantes rurales presentan una marcada diferencia en las cifras positivas por encima de los estudiantes urbanos, mostrando mayor presencia de inactividad física en las féminas. De igual forma, los valores de sedentarismo son alarmantes en ambos casos lo cual debe ser atendido desde las diferentes áreas que componen el sistema educativo.

La autopercepción de AF que muestran los sedentarios llama la atención, debido a la existencia de altos porcentajes de estudiantes sedentarios que se perciben activos en ambos sexos tanto en centros urbanos como rurales.

Referencias bibliográficas.

- Absil, H., Baudet, L., Robert, A., & Lysy, P. A. (2019). Benefits of physical activity in children and adolescents with type 1 diabetes: A systematic review. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 156, 107810. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.107810>
- Álvarez, J., Lallena, S., & Bernal, M. (2020). Nutrición y pandemia de la COVID-19. *Medicine*, 13(23), 1311-1321. <https://doi.org/10.1016/j.med.2020.12.013>
- Alvarez-Pitti, J., Casajús Mallén, J. A., Leis Trabazo, R., Lucía, A., López de Lara, D., Moreno Aznar, L. A., & Rodríguez Martínez, G. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales de Pediatría*, 92(3), 173-173. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>

- Bai, X., Tsiatis, A. A., & O'Brien, S. M. (2013). Doubly-robust estimators of treatment-specific survival distributions in observational studies with stratified sampling. *Biometrics*, 69(4), 830-839. <https://doi.org/10.1111/biom.12076>
- Bisquerra Alzina, R. B. (2009). Metodología de la investigación educativa. La Muralla. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=5826>
- Capodaglio, E. M. (2018). [Physical activity, tool for the prevention and management of chronic diseases]. *Giornale Italiano Di Medicina Del Lavoro Ed Ergonomia*, 40(2), 106-119.
- Choque Zurita, R., Daza Cazana, L., Philco Lima, P., Gonzáles, L., & Alanes Fernández, Á. (2018). Factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de medicina de la universidad mayor de san andrés (umsa), la paz - bolivia 2015. *Revista Médica La Paz*, 24(1), 5-12.
- Fitbit. (2020). The Impact Of Coronavirus On Global Activity. Fitbit Blog. <https://blog.fitbit.com/covid-19-global-activity/>
- Guillamón, A. R., Cantó, E. G., & López, P. J. C. (2018). Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3).
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. McGraw-Hill.
- Organización Mundial de la Salud. (2009). Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44203>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
- Organización Mundial de la Salud. (2020a). Actividad física, Datos y cifras. Actividad física, Datos y cifras. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>.

Organización Mundial de la Salud. (2020b). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: De un vistazo.

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

Polanco, J. J. P., García, M. I. B., Ferreira, L. M. P., & Cruz, V. A. V. (2023). Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo, República Dominicana. *Domino de las Ciencias*, 9(2).

Silva-Lima, S. B. D. (2017). Comportamientos de riesgo en los adolescentes: Prevalencia y factores asociados [Http://purl.org/dc/dcmitype/Text, Universidad de Extremadura]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=123149>

Silva-Lima, S. B. D. (2017). Comportamientos de riesgo en los adolescentes: Prevalencia y factores asociados. [Tesis en opción a Doctor Ciencias] Universidad de Extremadura. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=123149>

Sollerhed, A.-C., Horn, A., Culpan, I., & Lynch, J. (2020). Adolescent physical activity-related injuries in school physical education and leisure-time sports. *The Journal of International Medical Research*, 48(9), 300060520954716. <https://doi.org/10.1177/0300060520954716>

Zamora-Mota, H. R., Santana-Álvarez, J., & Miranda-Ramos, M. de los Á. (2022). Hábitos de alimentación y práctica de actividad física del alumnado de nivel secundario. *Archivo Médico Camagüey*, 26(0), Art. 0.

Zamora-Mota, H. R., Santana-Álvarez, J., Ventura-Cruz, V. A., Fernández-Villarino, M. de los Á., Miranda-Ramos, M. de los Á., & Joaquín-Tineo, H. (2023). Influencia del modelo social, actividad físico-deportiva y salud en alumnos de secundaria. *Archivo Médico Camagüey*, 27(0), Art. 0.