

**Actividad física, deporte y salud**

---

Razones de práctica de actividad física en  
estudiantes urbanos y rurales



INSTITUTO SUPERIOR  
DE FORMACIÓN DOCENTE  
SALOMÉ UREÑA  
ISFODOSU

**RECIE**  
REVISTA CARIBEÑA DE  
INVESTIGACIÓN EDUCATIVA

ISSN (versión digital): 2960-771X  
ISSN (versión impresa): 2960-7701

Este trabajo tiene licencia CC BY 4.0.

# Razones de práctica de actividad física en estudiantes urbanos y rurales

## Reasons for Physical Activity Practice in Urban and Rural Students

C. Henyer Zamora-Mota<sup>1</sup>

Marcos Abreu-Rosario<sup>2</sup>

Lucía Quezada-Mendoza<sup>3</sup>

### Resumen

La actividad física promueve hábitos saludables de manera continua, con un impacto positivo en el cuerpo y el estado mental de cada individuo. Los estudiantes presentan diversas razones que los motivan a realizar actividades físicas, lo cual resulta un aspecto fundamental para fomentar su práctica durante la etapa escolar. Esta investigación se enfoca en estudiantes urbanos y rurales del sistema educativo dominicano, con el objetivo de identificar las razones por las que realizan actividad física durante su formación en el nivel secundario. Se implementa una metodología descriptiva transversal, la cual permite identificar que los estudiantes rurales presentan un mayor nivel de actividad física en comparación con los estudiantes urbanos. Cabe destacar que en ambos contextos se observan diversas razones para la práctica de actividades físicas.

**Palabras clave:** actividad física, estudiantes rurales, estudiantes urbanos, razones, sedentarismo.

### Abstract

Physical activity consistently promotes healthy habits, positively impacting individuals' physical and mental well-being. Students are driven by various reasons to engage in physical activities, making it crucial to encourage their participation during their school years. This research focuses on urban and rural students in the Dominican education system, aiming to identify the reasons why they engage in physical activities during their secondary education. A cross-sectional descriptive methodology is employed, revealing that rural students exhibit a higher level of physical activity compared to urban students. Notably, diverse motivations for physical activity are observed in both contexts.

**Keywords:** physical activity, rural students, urban students, reasons, sedentary lifestyle.

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

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

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

## 1. Introducción

En la actualidad existen numerosas razones para practicar actividades físicas en edades tempranas, dado que la actividad física (AF) aporta valores importantes para la salud y el bienestar de cada individuo que la practica (Nancy et al., 2022). Por ende, la AF genera hábitos saludables de manera continua, al generar un impacto positivo en el cuerpo y el estado mental de cada individuo que la realiza activamente; esta es una forma para mantener en óptima condición la salud (Sáez et al., 2021).

La AF se define como movimientos motores con gastos energéticos que favorecen al fortalecimiento del estado físico para condicionar el cuerpo a la práctica de diferentes actividades lúdicas, deportivas y recreativas (Ministerio de Salud, Secretaría Nacional del Deporte, República Oriental de Uruguay, 2019). La realización de AF contribuye a tener un mejor estado físico y mental para quienes la practican (Carballo-Fazanes et al., 2020). Dentro de las razones para practicarla se destacan: aumenta la autoestima, lo que conduce a una mayor felicidad; mejora el estado de ánimo; contribuye a la prevención del estrés; aumenta el disfrute del entorno, ya que el estudiante se divierte, lo que mejora las relaciones sociales (Aznar Ballesta & Vernetta Santana, 2023).

A pesar de que existen múltiples razones para practicar AF, es evidente que también prevalece entre los adolescentes una problemática generalizada de baja motivación de forma permanente (Sallis et al., 2016). Aún muchos adolescentes en estos tiempos carecen de razones para la realización de estas actividades. Según la OMS, el 80 % de estos jóvenes presentan inactividad frente a estas prácticas físicas por no tener claras las razones y motivaciones para ejecutarlas (Saridi et al., 2019).

Ante este bajo nivel de práctica de AF desde la escolarización, es oportuno que el docente de Educación Física conozca las razones que motivan a los adolescentes a practicar AF para facilitar el proceso de realización de estas actividades. Por lo tanto, es necesario conocer los beneficios que estas generan en cada ser humano y, en específico, en estas edades escolares (Rodríguez Torres et al., 2020).

Cuando se conocen las razones para practicar AF durante el proceso de formación, se cierran las brechas del sedentarismo y la inactividad en todos los ámbitos (Vásquez et al., 2021). La AF se traduce en una vida más activa entre quienes la practican (Sollerhed et al., 2020). Los jóvenes, antes de realizar AF, deben estar motivados por el docente para que los involucrados puedan mantener un mejor estado de ánimo y esto pueda reflejarse en su autoestima durante las prácticas (Bores García et al., 2023).

Desde la escuela se debe motivar la práctica de AF como un medio para mantener cuerpo y mente sanos. Estas acciones contribuirán a la conciencia razonable para practicar AF durante todo el proceso de formación, para que los alumnos tomen conciencia pertinente para esa práctica en su vida cotidiana (Caballero et al., 2022).

En vista de la importancia que tiene la AF en los adolescentes, esta investigación tiene como objetivo identificar las razones de su práctica en estudiantes urbanos y rurales.

## 2. Metodología

El presente estudio es descriptivo transversal por medio de encuesta a estudiantes del nivel secundario pertenecientes a centros educativos urbanos y rurales. La población está compuesta por 24,359 (22,778 urbanos y 1,581 rurales) de los distritos 15-05 y 05-01, 05-02, 05-06, 05-07, 05-08, respectivamente. La investigación utilizó el muestreo probabilístico estratificado el cual permite tomar cantidades equitativas en correspondencia a las diferentes poblaciones (Bisquerra Alzina, 2004). La muestra estuvo compuesta por n= 378 estudiantes urbanos y n= 310 rurales provenientes de 43 centros educativos.

El instrumento utilizado fue el Cuestionario Internacional de Estilo de Vida del Alumnado (CIEVA), el cual cuenta con 39 ítems de selección múltiple. El CIEVA se divide en cuatro categorías que buscan información personal (6 preguntas), estilo de vida (12 preguntas), actitudes y percepciones (12 preguntas) y evaluación de la escuela, la clase de Educación Física y la participación deportiva y en actividad física (9 preguntas), respectivamente. En el presente estudio se utilizaron los ítems 1, 13 y 22, que permitieron medir los niveles de AF y las razones por las que los estudiantes la practican.

Para la aplicación del CIEVA, se solicitaron autorizaciones a las dos regionales educativas y distritos en los que se encuentran los centros educativos que forman parte de la investigación. De igual forma, se solicitó permiso a los padres o tutores de los estudiantes participantes.

En lo que respecta al análisis de los resultados, se empleó la estadística descriptiva mediante el uso de frecuencias, medias y pruebas de chi-cuadrado para poder mostrar las diferencias entre los niveles de AF y las razones para practicarla en los estudiantes urbanos y rurales según el sexo.

## 3. Resultados

El presente estudio parte de la identificación de estudiantes activos y sedentarios mediante la suma de las actividades que realizan, tales como caminar a la escuela, en el recreo, clase de Educación Física y actividades físico-deportivas dentro y fuera del centro. Los datos obtenidos arrojan lo siguiente:

**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

Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 1 revela altos niveles de sedentarismo, con mayor prevalencia en los estudiantes urbanos de ambos sexos, con un énfasis particular en el sexo femenino (72 %). Entre los estudiantes rurales, el sexo femenino presentó una cifra elevada (69 %) en comparación con el masculino. En cuanto a los estudiantes activos, solo en el caso de los varones rurales se observó un 63.9 %, mientras que los demás grupos se encuentran por debajo del 43.5 %.

Para determinar las razones que motivan la práctica de AF, se consideró la división de estudiantes activos y sedentarios segmentados por los centros educativos urbanos y rurales. Los estudiantes tenían la oportunidad de seleccionar múltiples ítems en respuesta a la interrogante. La siguiente tabla muestra los resultados de los estudiantes activos.

**Tabla 2**  
Razones de realización de actividad física de manera regular de los estudiantes activos

	Centros educativos urbanos		Centros educativos rurales	
	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino
	%	%	%	%
Mis amistades practican ese deporte	77.4	85	83.3	90.9
Deseo realizar una carrera deportiva	64.2	68.8	70.8	81.8
Me gusta conocer a otras personas	77.4	86.3	97.9	91.9
Quiero hacer algo que es bueno para mí	96.2	96.3	100	96
Me gusta competir	81.1	83.8	93.8	90.9
Quiero estar en forma	92.5	95	95.8	94.9
Me permite relajarme	83	91.3	89.6	90.9
Me divierte	92.5	98.8	97.9	94.9
Me gusta formar parte de un equipo	81.1	88.8	100	97
<b>Activas (os)</b> Mi familia quiere que participe	77.4	82.5	93.8	92.9
Puedo tener un cuerpo en forma	94.3	96.3	95.8	92.9
Puedo ganar dinero	64.2	73.8	81.3	90.9
Es apasionante	90.6	88.8	87.5	90.9
Es físicamente atrayente	83	91.3	87.5	91.9
Puedo encontrar nuevas amistades	90.6	86.3	95.8	92.9
Me da la posibilidad de esforzarme	96.2	96.3	93.8	93.9
A mi pareja le gusta	30.2	38.8	43.8	52.5
El profesorado de EF me anima	73.6	76.3	81.3	84.8
Me gusta practicar con mi familia	69.8	62.5	77.1	89.9

Fuente: Elaboración propia.

Los datos antes expuestos revelan las razones por las que los estudiantes activos de centros educativos urbanos y rurales practican AF. Entre las más destacadas se encuentran: «hacer algo bueno para mí», «quiero estar en forma», «me permite relajarme», «me divierte», «mejorar mi forma física», «encontrar nuevas amistades» y «la posibilidad de esforzarme»; todas superaron el 90 % de frecuencia de mención. En contraste, la opción «a mi pareja le gusta» presentó porcentajes mucho más bajos, con un 39 % en los estudiantes urbanos y un 53 % en los rurales.

**Tabla 3**  
Razones de realización de actividad física  
de manera regular de los estudiantes sedentarios

	Centros educativos urbanos		Centros educativos rurales	
	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino
	%	%	%	%
Mis amistades practican ese deporte	61.8	63.3	84.1	94.6
Deseo realizar una carrera deportiva	35.3	48.6	69.2	78.6
Me gusta conocer a otras personas	76.5	69.7	90.7	89.3
Quiero hacer algo que es bueno para mí	94.9	92.7	95.3	94.6
Me gusta competir	59.6	73.4	74.8	91.1
Quiero estar en forma	93.4	92.7	90.7	91.1
Me permite relajarme	83.8	70.6	86	87.5
Me divierte	82.2	82.6	93.5	91.1
Me gusta formar parte de un equipo	73.5	68.8	83.2	87.5
<b>Sedentarios (as)</b> Mi familia quiere que participe	61	60.6	80.4	83.9
Puedo tener un cuerpo en forma	94.9	92.7	94.4	94.6
Puedo ganar dinero	56.6	56	77.6	89.3
Es apasionante	72.8	72.5	84.1	91.1
Es físicamente atrayente	60.3	72.5	81.3	89.3
Puedo encontrar nuevas amistades	85.3	82.6	90.7	94.6
Me da la posibilidad de esforzarme	89.7	86.2	93.5	89.3
A mi pareja le gusta	30.2	27.5	40.2	35.7
El profesorado de EF me anima	69.1	63.3	75.7	87.5
Me gusta practicar con mi familia	47.8	46.8	72	75

Fuente: Elaboración propia.

En el caso de los estudiantes que no cumplen con las recomendaciones de la OMS en cuanto a la realización de AF (sedentarios), se presentan diversas razones por las que aún realizan alguna actividad. Entre las más significativas se encuentran: «quiero estar en forma» y «quiero hacer algo bueno para mí», ambas con porcentajes superiores al 90 %. En este grupo, también se observan otras razones como «a mi pareja le gusta», «deseo realizar una carrera deportiva», «puedo ganar dinero» y «me gusta practicar con mi familia». Las últimas tres razones solo se mencionaron entre los estudiantes urbanos y parecen sustentar la paradoja de por qué algunos estudiantes sedentarios aún realizan alguna AF.

#### 4. Discusión y conclusiones

Según Aznar Ballesta y Vernetta Santana (2023), algunas de las razones para practicar AF incluyen el aumento de la autoestima y la felicidad, la mejora del estado de ánimo, la prevención del estrés, el mayor disfrute del entorno y la mejora de las relaciones sociales.

Esta investigación también sugiere que los estudiantes rurales son más activos que los urbanos. Se identificaron varias razones para practicar AF, entre las que se encuentran hacer algo bueno para la salud, mejorar la condición física, relajarse, competir en deportes, obtener ingresos adicionales y pasar tiempo con la familia.

En conclusión, este estudio encontró similitudes entre las razones para practicar AF presentadas por otros autores y las identificadas en esta investigación. Como mencionan Vásquez et al. (2021), conocer las diversas razones por las que las personas practican AF puede ayudar a diseñar estrategias más efectivas para promover la actividad física y combatir el sedentarismo y la inactividad.

#### 5. Agradecimientos y reconocimientos

Al Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña por el patrocinio del proyecto de investigación VRI-PI-6-2022-024.

#### 6. Referencias bibliográficas

- Aznar Ballesta, A., & Vernetta Santana, M. (2023). Disfrute, motivación y satisfacción en la práctica de actividad física de adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 47, 51-60.
- Bisquerra Alzina, R. (2004). *Metodología de la investigación educativa*. La Muralla.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=5826>
- Bores García, D., Barba Martín, R., Hortigüela Alcalá, D., & González Calvo, G. (2023). Enfrentando las barreras para la práctica de actividad física en la población adolescente con bajos recursos económicos: El ejemplo del programa ipafd. *EmásF. Revista Digital de Educación Física*, 80 (enero-febrero), 30-42.

- Caballero, J. M. G., Molina, S. F., & Manzano, A. B. (2022). Influencia de los motivos de práctica, actividad física y personalidad resistente en maestros de primaria e infantil. *Apuntes. Educación física y deportes*, 4(150), Article 150. [https://doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.\(2022/4\).150.03](https://doi.org/10.5672/apuntes.2014-0983.es.(2022/4).150.03)
- Carballo-Fazanes, A., Rico-Díaz, J., Barcala-Furelos, R., Rey, E., Rodríguez-Fernández, J. E., Varela-Casal, C., & Abelairas-Gómez, C. (2020). Physical Activity Habits and Determinants, Sedentary Behaviour and Lifestyle in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3272. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093272>
- Nancy, S., Rahman, K. M., Kumar, S. S., Sofia, S., & Robins, M. A. (2022). Reasons and solutions for unhealthy food consumption and physical inactivity among school-going adolescents: A sequential mixed-methods study in Puducherry, South India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(11), 6970-6977. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_469\\_22](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_469_22)
- Ministerio de Salud, Secretaría Nacional del Deporte, República Oriental de Uruguay. (2019). A moverse. Guía de Actividad Física. Autor: Ministerio de Salud –Secretaría Nacional del Deporte– República Oriental del Uruguay-OPS 2019 |CODAJIC. <http://www.codajic.org/node/3738>
- Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). <https://r.issu.edu.do/d5c>
- Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2021). Reasons for Sports-Based Physical Activity Dropouts in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5721. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115721>
- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., Oyeyemi, A. L., Perez, L. G., Richards, J., Hallal, P. C., & Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *Lancet*, 388(10051), 1325-1336. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30581-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5)
- Saridi, M., Filippopoulou, T., Tzitzikos, G., Sarafis, P., Souliotis, K., & Karakatsani, D. (2019). Correlating physical activity and quality of life of healthcare workers. *BMC Research Notes*, 12(1), 208. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4240-1>
- Sollerhed, A.-C., Horn, A., Culpan, I., & Lynch, J. (2020). Adolescent physical activity-related injuries in school physical education and leisure-time sports. *Journal of International Medical Research*, 48(9), 0300060520954716. <https://doi.org/10.1177/0300060520954716>
- Vásquez, M. H. T., Ocampo, D. B., Reyes, A. L. J., Sosa, H. I. R., González, A. G., Vásquez, M. H. T., Ocampo, D. B., Reyes, A. L. J., Sosa, H. I. R., & González, A. G. (2021). Motivos de la inactividad física infantil: Una visión de niños, padres y entrenadores. *MHSalud*, 18(2), 29-46. <https://doi.org/10.15359/mhs.18-2.3>