

**Actividad física, deporte y salud**

Evaluación y barreras percibidas en la práctica de actividad física de los adolescentes de Santiago



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.

# Evaluación y barreras percibidas en la práctica de actividad física de los adolescentes de Santiago

## Assessment and Perceived Barriers to Physical Activity among Adolescents in Santiago

Jeyson Julio Peña-Polanco<sup>1</sup>

### Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo evaluar el nivel de actividad física de los adolescentes en la provincia de Santiago, República Dominicana, y las barreras que perciben para practicarla. Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal, aplicando el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el Cuestionario sobre las Barreras para Ser Activo (BBAQ) a una muestra representativa de 371 participantes. Los datos fueron analizados con el programa estadístico SPSS versión 27. Los resultados revelaron los diferentes niveles de actividad física de los adolescentes y su relación con las barreras percibidas.

**Palabras clave:** actividad física, barreras, profesorado, adolescentes, sedentarismo.

### Abstract

The present study aimed to evaluate the level of physical activity among adolescents in the province of Santiago, Dominican Republic, and the barriers they perceive to engaging in physical activity. A descriptive cross-sectional study was conducted, applying the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Barriers to Being Active Questionnaire (BBAQ) to a representative sample of 371 participants. The data were analyzed using the statistical program SPSS version 27. The results revealed the different levels of physical activity among adolescents and their relationship with perceived barriers.

**Keywords:** physical activity, barriers, teachers, adolescents, sedentary lifestyle.

<sup>1</sup> Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU). República Dominicana, jeyson.pena@isfodosu.edu.do, ORCID: 0000-0001-7028-0042

## 1. Introducción

El sedentarismo se ha convertido en uno de los principales problemas de salud pública a escala mundial, ya que aumenta significativamente el riesgo de padecer cáncer, diabetes, presión arterial alta y otras enfermedades no transmisibles, e incluso puede provocar la muerte (Leiva et al., 2022; Mella, 2020). Por el contrario, la práctica regular de actividad física mejora en gran medida el estado de salud en diversos aspectos, incluidos los sistemas respiratorio, óseo y muscular, además del control de peso y la prevención de enfermedades (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018).

Según la OMS, una cuarta parte de la población mundial (1.400 millones de habitantes) está en riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, cáncer, demencia y diabetes tipo 2 debido a sus hábitos sedentarios e inactividad física (OMS, 2018). La actividad física es una herramienta indispensable para mantener un estado de salud óptimo (Godes & Bernal, 2021). Sin embargo, desde edades tempranas, y en especial durante la adolescencia, se observa un alto índice de inactividad física debido a múltiples barreras, entre ellas falta de tiempo, energía, habilidades, recursos, entre otras. De hecho, las conductas sedentarias son cada vez más frecuentes y aceptadas en la sociedad actual (Rozo & Gómez, 2022).

Múltiples estudios han demostrado los beneficios de la actividad física. La OMS (2018) indica que el 40 % de la población mundial se ha dedicado a obtener resultados favorables a través de la práctica de actividades físicas. Las estadísticas muestran que los países occidentales han experimentado un aumento significativo en la pasividad en cuanto a la actividad física entre los adultos durante el período 2001-2016, pasando del 31 % al 37 %. En comparación, China solo alcanza un 14 % y EE. UU. un 40 %. Cabe destacar que las mujeres presentan una tasa de inactividad física un 7 % superior a la de los hombres (Castro, 2018).

Un estudio de la OMS realizado por una red mundial de médicos e investigadores reveló que el número de adultos entre 30 y 79 años que padece hipertensión aumentó de 650 millones a 1.280 millones en los últimos treinta años. República Dominicana es uno de los países con mayor prevalencia de hipertensión en 2019, después de Jamaica y Paraguay (OMS, 2021).

En vista de la problemática del sedentarismo y sus graves consecuencias para la salud, el presente estudio tiene como objetivo evaluar el nivel de actividad física de los adolescentes perteneciente a la provincia Santiago, República Dominicana, y las barreras que impiden la realización regular de actividad física.

## 2. Metodología

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal, mediante la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y del Cuestionario sobre las barreras para ser activo (BBAQ).

### Recogida de datos

La recogida del IPAQ y del BBAQ se realizó según el orden de culminación por parte de los participantes. Luego, el personal de la investigación, junto al resto del equipo, introdujo los datos en el *software* IBM SPSS Statistics 27 para su posterior análisis.

### Análisis de los datos

En el SPSS 27 se llevaron a cabo pruebas de análisis estadístico descriptivo para caracterizar la muestra, entre ellas frecuencias y porcentajes, medias, mediana y desviación típica. Mediante el chi-cuadrado se evaluó la relación entre las características resaltadas del grupo muestral, como el género y la institución de los participantes. Asimismo, se utilizó la V de Cramer para cuantificar el grado de asociación entre estas variables. Con la prueba T de Student se determinó si existían diferencias significativas entre los grupos muestrales estudiados, incluidos los distritos educativos, el nivel de actividad física y las barreras percibidas.

## 3. Resultados

**Tabla 1**  
Barrera: No tengo tiempo

Género del alumnado		Frecuencia	Porcentaje
Masculino	Sí	123	45.6
	No	147	54.5
	Total	270	100.0
Total		431	
Femenino	Si	184	54.4
	No	154	45.6
	Total	338	100.0
Total		504	

Fuente: Elaboración propia.

**Tabla 2**  
Barrera: No me gusta sudar

Género del alumnado		Frecuencia	Porcentaje
Masculino	Sí	96	36.6
	No	168	63.3
	Total	262	100.0
Total		431	

(Continuación)

Género del alumnado		Frecuencia	Porcentaje
Femenino	Sí	121	41.2
	No	173	58.8
	Total	294	100.0
Total		504	

Fuente: Elaboración propia.

**Tabla 3**  
Barrera: Tengo limitaciones físicas

Género del alumnado		Frecuencia	Porcentaje
Masculino	Sí	88	33.6
	No	174	66.4
	Total	262	100.0
Total		431	
Femenino	Sí	104	37.0
	No	177	63.0
	Total	281	100.0
Total		504	

Fuente: Elaboración propia.

**Tabla 4**  
Barrera: Los demás son mejores que yo

Género del alumnado		Frecuencia	Porcentaje
Masculino	Sí	76	29.0
	No	185	71
	Total	262	100.0
Total		431	
Femenino	Sí	82	29.9
	No	194	70.1
	Total	274	100.0
Total		504	

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los resultados de la población encuestada y las respuestas tabuladas estadísticamente, en referencia a las barreras percibidas para la práctica de actividad física por género, se obtuvieron los siguientes hallazgos:

En referencia a los porcentajes, los alumnos percibieron que la principal barrera para realizar práctica es «no tengo tiempo» con 45.6 para masculinos y 56.4 para femeninos que contestaron con un «Sí».

La barrera percibida que obtuvo un menor valor fue «Los demás son mejores que yo», donde respondieron con un «No» un 71 % para el masculino y un 70.1 % para el femenino.

#### 4. Discusión y conclusiones

El estudio demostró que, según el género, los alumnos perciben en disímiles medidas las barreras que los limitan a realizar actividades físicas. Entre las barreras, la que mayor valor obtuvo fue la falta de tiempo, resultados similares a los encontrados por Rubio Henao y Varela Arévalo (2016), ya que los adolescentes poseen una dificultad para distribuir de manera eficiente su tiempo libre.

De acuerdo con el género, no se visualizaron barreras con porcentajes diferenciados entre sí.

Los alumnos poseen niveles similares en sus percepciones en cuanto a las barreras que no les permiten realizar actividad física.

La barrera que más se destaca es la falta de tiempo en adolescentes.

#### 5. Agradecimientos y reconocimientos

A los alumnos, docentes y directivos del Distrito 08-03 de Santiago, por su colaboración y participación en este proyecto.

#### 6. Referencias bibliográficas

- Castro C. (2018). La cuarta parte de la población mundial no se mueve ni 22 minutos al día. El Independiente. <https://cutt.ly/xFJh0zS>
- Godes, J. F., & Bernal, J. S. (Eds.). (2021). *Envejecimiento, actividad física y desarrollo emocional*. Editorial UOC. <https://acortar.link/zX9Wau>
- Leiva, G. M. M., Zúñiga, M. Á. Á., Burgos, A. V., & Sepúlveda, J. G. E. (2022). Niveles de actividad física y su relación con el nivel socioeconómico en adultos de la comuna La Florida. *Revista Finlay*, 12(1). <https://cutt.ly/IFJgRtV>
- Mella Norambuena, J. A. (2020). Motivación, autoconcepto, autoeficacia, bienestar y barreras hacia la actividad física en universitarios. <http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/509>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (25 de agosto de 2021). Más de 700 millones de personas con hipertensión sin tratar. Sitio web de la OMS: <https://cutt.ly/0FJd2k4>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (05 de septiembre de 2018). La actividad física. Nota descriptiva 384. <https://cutt.ly/kFJdKTH>

- Rozo, M. J. P., & Gómez, R. D. C. (2022). Relación entre los niveles de sedentarismo y las barreras percibidas para la práctica de la actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación y Evaluación Educativa*, 9(2), 69-85. <https://doi.org/10.47554/revie.vol9.num2.2022.pp69-85>
- Rubio Henao, R. F., & Varela Arévalo, M. T. (2016). Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Revista Cubana de Salud Pública*, 42.