

Actividad física, deporte y salud

Influencia de los agentes sociales en la práctica de actividad física en el tiempo libre de los adolescentes escolares



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.

Influencia de los agentes sociales en la práctica de actividad física en el tiempo libre de los adolescentes escolares

Impact of Social Agents on Physical Activity Levels in School-Going Teenagers' Leisure Time

Luis Miguel Pacheco Ferreira¹

Juan Francisco Cruceta²

Resumen

La actividad física insuficiente es un problema a escala mundial, por ende, República Dominicana no se encuentra ajena a esa realidad. La presente investigación, de corte transversal, y alcance descriptivo, tiene como objetivo principal analizar la influencia de los agentes sociales en la práctica de actividad física en el tiempo libre de adolescentes escolares. Para esto se aplicó el Cuestionario Internacional sobre el Estilo de Vida de los Alumnos a 2,103 participantes (1,011 femeninos y 1,092 masculinos). Los resultados señalaron que los padres son los agentes de mayor influencia para el género femenino y las amistades para el género masculino; los chicos son más activos que las chicas y se comprobó que en ambos géneros las madres practican más actividad física que los padres, lo que indica que las féminas, cuando pasan a la etapa adulta, son más activas que los varones.

Palabras clave: actividad física, adolescentes escolares, agentes sociales, influencia, tiempo libre.

Abstract

Insufficient physical activity is a problem worldwide, and the Dominican Republic is no exception. This cross-sectional, descriptive study aimed to analyze the influence of social agents on adolescents' free-time physical activity. The International Student Lifestyle Questionnaire was applied to 2,103 participants (1,011 female and 1,092 male). The results indicated that parents are the most influential agents for females, while friendships hold more sway for males. Additionally, the study found that in both genders, mothers reported higher levels of physical activity than fathers. This might suggest that females become more active than males in adulthood.

Keywords: physical activity, school adolescents, social agents, influence, leisure.

¹ Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU). República Dominicana, luis.pacheco@isfodosu.edu.do, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5153-0816>

² Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña (ISFODOSU). República Dominicana, juan.cruceta@isfodosu.edu.do, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0411-3427>

1. Introducción

La inactividad física y las conductas sedentarias son factores alarmantes a escala mundial, dado que se han extendido rápidamente en todos los países (Ahumada & Toffoletto, 2020). Un individuo inactivo es aquel que no cumple las recomendaciones de actividad física y es sedentario cuando consume poca energía.

Se recomienda hacer actividad física, para contrarrestar esos dos factores y poder mantener una vida sostenible y plena. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) establece que la actividad física es cualquier movimiento corporal procedente del sistema óseo, y que produce gasto de energía. Este movimiento asocia a acciones realizadas en cualquier momento, ya sea durante el tiempo libre, al desplazarse en un determinado contexto o como parte de un quehacer doméstico o laboral.

Entre las actividades físicas habituales se incluyen caminar, correr, realizar deportes, participar en juegos, que se pueden realizar en cualquier etapa de la vida de manera equitativa. Es por ello por lo que la OMS recomienda un promedio de 60 minutos al día, como mínimo, de actividades físicas moderadas a intensas por parte de los niños y adolescentes de cinco a 17 años.

En tal sentido, un sinnúmero de investigaciones ha tratado de estudiar la influencia de los agentes sociales en el índice de actividad física de los niños y adolescentes (Alonso & Murillo, 2021; Bennàsser & Vidal, 2021; Ferriz et al., 2020; Pereyra, 2020).

Dedicar parte del tiempo libre a la actividad física «fortalece las relaciones sociales y el bienestar de los adolescentes» (Nieto et al., 2020, p. 315). El uso de este tiempo es visto por los adolescentes como un momento de relajación, en el cual realizan las actividades de su agrado.

En dependencia del tipo de actividad que se realice serán los resultados (Ramiro & Morocho, 2020; Chow & Palacios, 2021). Incluir actividad física en el tiempo libre trae consigo una serie de consecuencias favorables para la vida, tales como regulaciones de algunas enfermedades no transmisibles (ENT), control del sobrepeso/obesidad y mejor bienestar físico y mental. Sin embargo, cuando se usa de manera apropiada –para consumir drogas o tomar bebidas alcohólicas– aparecen problemas de salud a largo plazo (Renjifo & Isajar, 2021).

Para los adolescentes el tiempo libre reviste gran envergadura, porque es el momento en que realizan acciones con sus iguales y se alejan del mundo de los adultos. En este sentido, Ramiro & Morocho (2020) sostienen que «las vivencias de los adolescentes en su tiempo libre están muy relacionadas con la creación de la identidad del joven» (p. 1).

Por lo planteado, el presente estudio analiza la influencia de los agentes sociales en la práctica de actividad física en el tiempo libre de los adolescentes escolares del distrito educativo 08-08 de Licey al Medio, Santiago.

2. Metodología

Se realizó un estudio de corte transversal, de alcance descriptivo, con la participación de 2,103 adolescentes escolares (1,011 femeninos y 1,092 masculinos), pertenecientes a centros educativos del Distrito 08-08 de Licey al Medio, en Santiago.

Se utilizó el Cuestionario Internacional sobre el Estilo de Vida de los Alumnos (CIEVA), validado para su aplicación portuguesa por Marques (2010) y utilizado en diferentes estudios (Carreiro da Costa & Marques, 2011; Cantero, 2018).

En nuestro estudio el CIEVA sufrió otra adaptación, que validó un grupo de expertos: se formularon 34 preguntas pero se mantuvo una estructura similar a la del cuestionario original. Lo conforman cuatro dimensiones: la primera con el título de datos personales con siete ítems; la segunda, estilo de vida con siete ítems; la tercera, opinión con 11 ítems, y la cuarta, valoración de la escuela, la Educación Física y su entorno con nueve ítems. Para ver la fiabilidad de los datos se ha utilizado el alfa de Crombach, que arrojó los siguientes resultados: en la primera dimensión, 0.76; en la segunda, 0.77; en la tercera, 0.86, y en la cuarta, 0.71. Esto indica que la herramienta es adecuada para analizar la influencia de los agentes sociales en el índice de actividad física de los adolescentes escolares del Distrito Educativo 08-08 de Licey al Medio.

En referencia a su aplicación, el equipo investigador se dirigió al distrito educativo 08-08 de Licey al Medio para solicitar un permiso escrito que habilitara las visitas a los centros educativos seleccionados. Se les presentó el objetivo del estudio a la comunidad educativa de los centros visitados y se les entregó un consentimiento informado a los participantes. En la siguiente visita se aplicó el cuestionario a los estudiantes en edades entre 12 y 17 años que presentaron el consentimiento firmado por su padre, madre o tutor.

Una vez recolectada la información, por medio del análisis descriptivo se estudiaron las variables a través del IBM SPSS Statistics 26, con el que se calculó el índice de actividad física de manera polarizada (activo e inactivo) y se compararon los grupos dentro de la muestra, como es el caso del modelo de práctica de la familia y amistades, en función del género.

3. Resultados

Tabla 1
Influencia de los agentes sociales en la práctica de actividad física

	Femenino		Masculino	
	%		%	
	Si	No	Si	No
Nadie me influyó	35.55	64.45	32.88	67.12
Mis padres	48.75	51.25	38.37	61.63
Mis hermanos	31.6	68.4	18.68	81.32
Otros miembros de la familia	21.9	78.1	19.96	80.04
Profesorado Educación Física	20.08	79.92	23.99	76.01
Otro profesorado	9.7	90.3	18.22	81.78
Mis amistades	34.6	65.4	44.69	55.31

(Continuación)

	Femenino		Masculino	
	%		%	
	Si	No	Si	No
Mi pareja	0.49	99.51	0.27	99.73
Recomendación doctor	1.48	98.52	1.83	98.17
La publicidad que fomenta la práctica	12.4	87.6	14.47	85.53

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla se aprecia que el género femenino percibe que los padres son los agentes más influyentes, con 48.75 %, y las amistades con 34.6 %, seguidos de los hermanos con 31.6 %. No obstante, en el género masculino se muestra mayor porcentaje en las amistades, con 44.69 %, seguido de los padres, con 38.37 %, y el profesor de Educación Física, con 23.99 %. Las cifras indican que los padres y las amistades son los agentes más influyentes en la práctica de actividad física.

Dentro de los agentes de menor influencia en la práctica de actividad física están las parejas (femenino = 0,49 % y masculino = 0,27 %), las recomendaciones de los doctores (femenino = 1.48 % y masculino = 1.83 %) y la publicidad (femenino = 12.4 % y masculino = 14.47 %). Ahora bien, aunque los resultados son inferiores en referencia a los demás, no son alarmantes, dado que se trabajó con adolescentes, los cuales en su gran mayoría no están casados ni visitan doctores con frecuencia.

El individuo que no cumple con las recomendaciones de AF moderada o vigorosa se considera como insuficientemente activo o inactivo. Por lo tanto, los niños y adolescentes entre cinco y 17 años deberían practicar al menos un promedio de 60 minutos diarios de AF (OMS, 2022).

Tabla 2
Índice de actividad física calculado en función de las recomendaciones de la OMS (2022)

	Femenino		Masculino	
	n	%	n	%
Activos	177	17.51	333	30.49
Inactivos	834	82.49	759	69.51
Total	1011	100	1092	100

Fuente: Elaboración propia.

Se refleja una clasificación de los adolescentes en activos e inactivos en función del género, lo que arroja como resultados que el 17.51 % del género femenino es activo y el 82.49 % inactivo; mientras que el 30.49 % de los masculinos es activo y el 69.51 % inactivo. Se muestra que el género masculino es más activo que el femenino, pero con un bajo porcentaje en ambos géneros. Estos resultados son un indicador para padecer enfermedades no transmisibles (cardiovasculares, respiratorias crónicas, cáncer y diabetes), no tanto en la niñez, pero sí en la vida adulta.

Tabla 3
Modelo de práctica de familia y grupo de iguales en función del género

	Femenino		Masculino	
	n	%	n	%
Práctica del padre				
Nunca	589	58.2	426	39.1
Pocas veces, en vacaciones	245	24.2	450	41.2
Por lo menos una vez por semana	106	10.4	113	10.3
Varias veces por semana	71	7.2	103	9.4
Práctica de la madre				
Nunca	298	29.5	353	32.3
Pocas veces, en vacaciones	239	23.6	179	16.4
Por lo menos una vez por semana	144	14.2	146	13.4
Varias veces por semana	330	32.7	414	37.9
Práctica de la mayoría de las amistades				
Nunca practican	619	61.2	598	54.8
A veces practican	148	14.6	199	18.2
A menudo practican	244	24.2	295	27.0
Práctica con amistades				
Nunca practican	537	53.2	453	41.5
A veces practican	230	22.7	160	14.7
A menudo practican	244	24.1	479	43.8

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 3 se muestra la familia (padre y madre) y grupo de iguales (amistades) como modelo de práctica de actividad física. Podemos observar que en la práctica de actividad física de los padres ambos géneros son físicamente inactivos, ya que un elevado porcentaje de estos (80 % o más) nunca realizan actividad física o la hacen pocas veces, en vacaciones. Llama la atención que menos de un 10 % practica actividad física varias veces a la semana.

Según lo que respondieron los adolescentes del sexo femenino, una tercera parte de sus madres practica actividad física varias veces por semana, y casi una tercera parte nunca practica actividad física. En relación con lo respondido por los adolescentes del género masculino, el 37.9 % de sus madres practica actividad física varias veces por semana y una tercera parte de ellas nunca practica.

Se aprecia que en ambos géneros sus madres realizan más actividades físicas que sus padres, lo que sin duda puede convertirse en un modelo y un agente social con fuerza para la práctica o no de actividad física.

La mayoría de las amistades, según lo que respondieron los adolescentes en ambos géneros (femenino = 61.2 % y masculino = 54.8 %), no realiza actividad física. Estos resultados son negativos, ya que nos muestran que la gran mayoría de los adolescentes en ambos géneros sigue el modelo de práctica de sus amistades, y que existe un elevado porcentaje de inactividad física tanto en los adolescentes del estudio como en sus amistades.

4. Discusión y conclusiones

Los agentes de mayor influencia para los adolescentes son las amistades. Esta información coincide con la de Mora y Velert (2020), quienes declararon que los grupos de iguales reemplazan a las familias como referentes para la socialización de la actividad física.

El profesor de Educación Física ocupa el quinto lugar en el género femenino y el tercero en el masculino, lo que indica que para las estudiantes la figura de este no es tan influyente. Villarino et al., (2017) aportaron que el profesorado debe jugar un rol determinante en la creación de hábitos de vida activos.

Se evidenció una diferencia en la cantidad de práctica de actividad física en función del género; el masculino es el más activo, tomando en cuenta que se trata de adolescentes. Estos resultados se corroboran con estudios anteriores (Ponce et al., 2020; Zamora-Mota et al., 2023), ya que mencionan que los chicos son más activos que las chicas.

Existe un alto nivel de inactividad física en los adolescentes objeto de estudio (femenino 82.4 % y masculino 69.5 %), lo que podría indicar mayores cantidades de enfermedades y tendencia de obesidad (Martínez, 2019).

5. Agradecimientos y reconocimientos

Al Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña y al doctor Rodolfo Ventura De León.

6. Referencias bibliográficas

- Ahumada Tello, J., & Toffoletto, M. C. (2020). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. *Revista médica de Chile*, 148(2), 233-241.
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S003498872020000200233&script=sci_arttext

- Alonso Ondiviela, J., & Murillo Pardo, B. (2021). Niveles de práctica de actividad física, intención de práctica futura y agentes de influencia del alumnado de 5.º y 6.º de Primaria: un estudio preliminar. <https://zaguan.unizar.es/record/106360>
- Bennàsser Torrandell, M., & Vidal Conti, J. (2021). Influencia de padres, amistades y profesorado en la actividad física y la capacidad aeróbica de los jóvenes (Influence of parents, friends and teachers on physical activity and aerobic capacity on young people). *Retos*, 42, 714-723. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87946>
- Cantero, P. (2018). La percepción de salud en jóvenes escolares. [Tesis doctoral, Universidade da Coruña]. España. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/20321>
- Carreiro da Costa, F. & Marques, A. (2011). Promoting active and healthy lifestyles at school: Views of students, teachers, and parents in Portugal. In: K. Hardman & K. Green (Eds.), *Contemporary issues in Physical Education: an international perspective* Mainhead: Meyer & Meyer. <https://n9.cl/m2aet>
- Chow Palacios, K. M., & Palacios Rizo, R. A. (2021). Adolescentes y el barrio en el tiempo libre. *Revista Universitaria del Caribe*, 26(01), 71-77. <https://doi.org/10.5377/ruc.v26i01.11881>
- Ferriz, R., Balaguer-Giménez, J., & González-Cutre, D. (2020). Agentes sociales de la comunidad educativa, satisfacción de novedad y actividad física (N.º ART-2020-122723). <https://zaguan.unizar.es/record/99220>
- Marques, A. (2010). A Escola, a Educação física ea Promoção de Estilos de Vida Activa e Saudável: Estudo de um Caso. [Tesis doctoral, Universidade Técnica de Lisboa]: Lisboa. https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/2492/1/AdilsonMarques_Tese%20integral.pdf
- Martínez, A. (2019). Aplicar actividades recreativas para la reducción del sedentarismo en la sección 32 de los estudiantes de la licenciatura para el nivel básico en el recinto Luis Napoleón Núñez Molina, Licey al Medio, Santiago, semestre septiembre-diciembre 2018, Santiago, República Dominicana.
- Mora, J. L., & Velert, C. P. (2020). Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: Un enfoque cualitativo. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (37), 41-47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243246>
- Nieto Rodríguez, J., García Cantó, E., Rosa Guillamón, A., & Moral García, J. E. (2020). La motivación hacia la práctica físico-deportiva en escolares y la influencia del profesor. *Papeles salmantinos de educación*. <https://hdl.handle.net/11162/216245>
- Organización Mundial de la Salud (2022) Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). La actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pereyra, E. (2020). Influencia de la motivación en la actividad física, el deporte y la salud. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 5. <https://doi.org/10.32351/rca.v5.200>
- Ponce, A. G., Asencio, M. A., Ibáñez, J. C., & Martínez, B. J. S. A. (2020). Influencia del estado de protección familiar en la imagen corporal, el autoconcepto y el nivel de actividad física en adolescentes. *EmásF: revista digital de educación física*, (62), 106-117. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186183>

- Ramiro, J., & Morocho, L. (2020). Uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de la Unidad Educativa Vigostky. [Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo].
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6685>
- Renjifo Ortiz, J., & Isajar Díaz, E. (2021). Análisis del uso del tiempo libre en una institución educativa rural y una urbana de los y las estudiantes del grado sexto del municipio de Jamundí.
<https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/3836>
- Villarino, M. Á. F., Valeiro, M. G., Toja, M. B., & da Costa, F. C. (2017). Valoración de la escuela y la Educación Física y su relación con la práctica de actividad física de los escolares. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (31), 312-315.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5841390>
- Zamora-Mota, H. R., Santana-Álvarez, J., Ventura-Cruz, V. A., de los Ángeles Fernández-Villarino, M., de los Ángeles Miranda-Ramos, M., & Joaquín-Tineo, H. (2023). Influencia del modelo social, actividad físico-deportiva y salud en alumnos de secundaria. *Archivo Médico Camagüey*, 27, 9263.
<https://revistaamc.sld.cu/index.php/amc/article/view/9263>