

Hábitos físicos-deportivos que contribuyen a estilos de vida saludables en adolescentes de secundaria de la ciudad de Chihuahua, México

Sports physical habits to contribute on healthy life style in secondary of adolescents of the City of Chihuahua, México

Carlos Raúl Almanza-Rodríguez¹, Guadalupe Javier Rivero-Carrasco^{1✉}, Roberto Paredes-Carrera¹, Mariana Cossío-Ponce de León¹

¹Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Ciencias de la Cultura Física, México

Resumen

El presente trabajo de investigación se ha enfocado en hábitos físico deportivos y estilo de vida de los adolescentes mexicanos. Su objetivo es conocer hábitos de vida, práctica de deporte y actividad física en su tiempo libre, de adolescentes de la Ciudad de Chihuahua México. La Metodología de este estudio fue descriptivo-explicativo, con enfoque cuantitativo, se utilizó en método de encuesta social, basada en el uso de un instrumento cuantitativo. La muestra se constituyó por 695 adolescentes de escuelas de nivel superior. Se encontró una práctica físico-deportiva alta (88%) entre los adolescentes, con diferencias del 5% menor en las mujeres. Su duración es mayor a 60 minutos en el 44% de ellos. Las tres actividades más practicadas son el fútbol 22%, atletismo 26% y basquetbol 11%. La diversión es la mayor motivación para la práctica físico-deportiva, esta se realiza en el 69% con los amigos, pero quien motivo la práctica en el 24% fueron los padres o algún familiar. La mayoría de los adolescentes encuestados tienen hábitos físico-deportivos en su tiempo libre adecuados con lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), esto contribuye de manera significativa en las actitudes y hábitos positivos que favorecen una vida saludable.

Palabras clave: hábitos físico-deportivos, actividad física, adolescentes.

Abstract

The present research work has focused on sports physical habits and lifestyle of Mexican adolescents. Objective: to know life habits, practice of sports and physical activity in their free time, of adolescents of the City of Chihuahua Mexico. Methodology: This study was descriptive-explanatory, with a quantitative approach, was used in a social survey method, based on the use of a quantitative instrument. The sample consisted of 695 adolescents. Results: we found a high physical-sports practice (88%) among adolescents, with differences of 5% lower in women, their duration is greater than 60 minutes in 44% of them. The three most practiced activities are soccer 22%, athletics 26% and basketball 11%. The fun is the biggest motivation for physical-sports practice, this is done in 69% with friends, but the reason for practice in 24% were the parents or some family. Conclusion: most of the adolescents surveyed have adequate physical and sports habits in their free time as recommended by the World Health Organization (WHO), this contributes significantly to the positive attitudes and habits that favor a healthy life and that should remain, over the years.

Key words: physical-sports habits, physical activity, adolescents.

✉ Autor para correspondencia: *Guadalupe Javier Rivero-Carrasco*. E-mail: jrivero@uach.mx

Recibido: 24/9/2017

Aceptado: 20/12/2017

INTRODUCCIÓN

La finalidad de esta investigación fue encontrar las pautas que nos indiquen cómo generar en la niñez, y sobre todo en la adolescencia, las actividades que de forma pertinente permitan la formación de hábitos físicos, deportivos y de salud, que contribuyan en la conformación de estilos de vida saludable de manera cotidiana y en el ámbito de la actividad física-deportiva y en educación física. Este estudio presenta resultados sobre los hábitos físico-deportivos de los estudiantes de nivel básico en ciudad Chihuahua, México, para identificar los factores que pueden constituir impedimentos y se convierten en barreras para la realización de una práctica físico-deportiva adecuada y saludable, propiciando la generación de colectivos de riesgo.

Del conocimiento y de la concientización de los niños, jóvenes y adultos acerca de la adhesión a estilos de vida, hábitos físico deportivos y de salud, dependen en gran medida que grandes problemas de nuestra sociedad como los trastornos cardiovasculares, los desórdenes alimentarios (obesidad, anorexia y bulimia) o la falta de calidad de vida y de salud psicológica en los hoy adolescentes y consecuentemente las personas mayores más adelante, sigan practicando alguna actividad física o deportiva. La finalidad de nuestro estudio, por tal motivo se dirige a analizar los hábitos físico deportivos y de salud, y describir los factores que permiten lograr la adhesión a los mismos, al estudiar qué relaciones se establecen entre los estilos de vida adoptados y a valorar qué factores inciden para que la transferencia de la actividad física se realice adecuadamente desde la adolescencia a la edad adulta, y la tercera edad; con el objetivo último de contribuir en la disminución de los trastornos ya mencionados en cuyo desarrollo juegan un papel relevante la actividad física y deportiva y el estilo de vida adoptado.

El estudio de la actividad físico-deportiva a lo largo del tiempo trata de evaluar la tendencia de los individuos a mantener su nivel de

práctica de ejercicio después de un período de tiempo determinado, actividades que van a conformar determinados hábitos físico deportivos y de salud. Para ello, se suelen emplear mediciones que se repiten en momentos temporales diferentes. El objetivo de las mismas es conocer la cantidad de actividad física habitual realizada en cada momento que permita definir estadísticamente la continuación o no de la actividad físico-deportiva.

La continuidad en la actividad física a lo largo de la vida, puede tener implicaciones psicológicas. En este sentido se habla del estado de disposición psicológica hacia la práctica de actividad física. Este aspecto puede relacionarse con el hecho de que un individuo sea propenso a implicarse en actividades deportivas ([Kenyon & McPherson, 1981](#)) o también con la existencia de una fuerte percepción de auto eficacia desencadenada al realizar este tipo de práctica.

Pero son varios los aspectos que pueden influir en la continuación de la práctica, en el caso específico de los adolescentes los amigos, las normas sociales, las modas tienen mucho que ver, de tal forma que si la práctica físico-deportiva potencia las relaciones con los amigos, que estos se den en un ambiente adecuado, que tenga cuidado con el aspecto corporal impuesto por las modas, facilita que el mismo continúe la práctica.

Al contrario, la ausencia de actividad física o la disminución de la misma con el paso del tiempo, podría justificarse por los cambios fisiológicos importantes que se producen, en particular, en la adolescencia en las mujeres ([Rowland, 1999](#)) y por la formación de nuevas relaciones con iguales y adultos. El hecho de que el joven cambie de ciudad, de escuela, puede influir, así como las diversas alternativas de ocio pasivo que en estas edades tienen un gran poder, Otras variables relacionadas con el contexto o lugar donde se desarrollan pueden también presentar relaciones interesantes con la práctica futura, algunas de ellas son la pertenencia a un club deportivo, la

participación en los entrenamientos y en competiciones, y el papel de la escuela y la educación física escolar. Por ello nuestro objetivo es describir los hábitos físicos-deportivos y de salud, y los factores que contribuyen en la conformación de estilos de vida saludable en jóvenes de secundaria de la Ciudad de Chihuahua, México.

MATERIALES Y MÉTODOS

Los datos de este trabajo se recolectaron durante el ciclo escolar enero-junio 2015 de las escuelas secundarias Salle y Esfer. Después de haberles explicado a las autoridades, padres de familia y a los propios estudiantes de manera detallada la naturaleza del estudio, se les solicitó a los padres participantes que firmaran una carta de consentimiento informado. Durante el ciclo escolar se citó a todos los estudiantes elegibles para la recolección de datos.

Se les aplicó el cuestionario “Hábitos físico-deportivos, de salud y estilos de vida en jóvenes”, el cual está constituido por cuatro secciones, con 39 preguntas sobre: la práctica de actividad física, el consumo de tabaco, alimentación y alcohol. Adicionalmente se exploraron variables las clasificatorias o sociodemográficas: edad, sexo, grado de estudios, la institución de pertenencia. Estas variables permitieron realizar un análisis estadístico haciendo comparaciones de los resultados entre subgrupos de informantes.

El cuestionario cuenta con un formato simple, ordenado y común para los encuestadores, con casillas adecuadamente situadas, que permiten registrar la opinión de los jóvenes mediante el uso de escalas de tipo Likert, características que lo clasifican como altamente estructurado.

La confiabilidad de cuestionario se estimó mediante el coeficiente alfa de Crombach, el cual se estimó con la medida obtenida de la prueba piloto al 50% de la muestra seleccionada de estudiantes de secundaria. Se obtuvo un valor de 0,76 lo cual se clasifica como confiabilidad alta según Patella en 2003. Los

datos se procesaron en el programa SPSS versión 20, creando una base de datos que permitieron el análisis descriptivo y bivariado de los datos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se reunió información de 695 jóvenes para la prueba piloto de tres secundarias la Salle, Esfer salesianos y Secundaria técnica 61%, 15% y 24% respectivamente, de forma proporcional de primero 34% (236), de segundo 24% (169) y de tercero 42% (296); del total de la muestra 46% (319) fueron varones y 54% (369) mujeres ([Tabla 1](#)).

Tabla 1. Centro educativo

Escuela	Frecuencia	Porcentaje
LA SALLE	427	61
ESFER	102	15
SECUNDARIA TECNICA	166	24
Total	695	100

Fuente: Elaboración propia.

El 1% (7) dijeron nunca haber practicado actividad físico-deportiva, el 9% reportó no realizar en el actual ciclo práctica físico-deportiva y el 89% de los jóvenes si realizan dicha práctica deportiva en actual ciclo. Estos resultados no presentan diferencias por sexo y se comportan con la misma distribución como se aprecia en las gráficas. Por centro educativo se observa en la Salle ligeramente menor practica físico-deportiva en el tiempo libre con 87% (370) en cambio en la Esfer el 93% (95) realiza la practica este ciclo ([Figura 1](#)).

Sobre la regularidad de la práctica de la actividad física, se observa que 82% (549) de los jóvenes dijeron que practican de manera regular y 18% (121) dijeron lo contrario. Las diferencias por sexo muestran que en los varones el 89% (216) actualmente practica actividad física de manera regular, mientras que en las mujeres es el 84% (223). También hay diferencias por centro pues en la Salle un mayor porcentaje de jóvenes practican actividad física

con regularidad 84% (311) en comparación con el 78% (64) de los jóvenes de Esfer (Figura 2).

Sobre la modalidad deportiva que más se practica el Fútbol con 22% (128), supera al atletismo 26 (154) y el basquetbol 11% (62). Sin embargo, fueron diversas las modalidades con menor porcentaje, pero igual de importantes: voleibol, natación, tenis, Karate, beisbol y otros deportes. Y es lógico que se observen diferencias por sexo; en el caso de los varones es el futbol el deporte que registra mayor porcentaje 33% (91), seguido de basquetbol 13% (35); en cambio las mujeres participan más en atletismo con un 32% (100) y en futbol con un 14% (37). También hay diferencias por centro educativo. Los estudiantes de la Salle prefieren el futbol 30% (114), seguido del atletismo 15% (56), y el basquetbol 12% (48). En el caso de Esfer el futbol es el primero 14% (14), la natación el segundo 11% (11) y el basquetbol 8% (8) (Figura 3).

En general el 69% (185) de los encuestados realizan actividad físico-deportiva con la finalidad de competencia y 31% (169) no. La finalidad de competencia es más alta en los varones con 69% (185) comparado con las mujeres que es del 52% (152). La finalidad de la actividad física de competencia por centro educativo muestra 68% (258) en la Salle y del 48% (48) en Esfer.

El estudio permite evaluar el comportamiento diferenciado en la práctica físico-deportiva, estilos de vida y salud de los centros de estudios objeto de investigación, sus coincidencias y diferencias para trazar nuevas políticas de promoción de salud a partir de la problemática del territorio, la complejidad de estas edades ante el consumo de de tabaco, alcohol y otros hábitos tóxicos siempre latente en adolescentes y jóvenes, la diversidad de ofertas físico-deportivas en dichas escuelas de la ciudad de Chihuahua y la posibilidad de extender el estudio a otros ciudades del propio

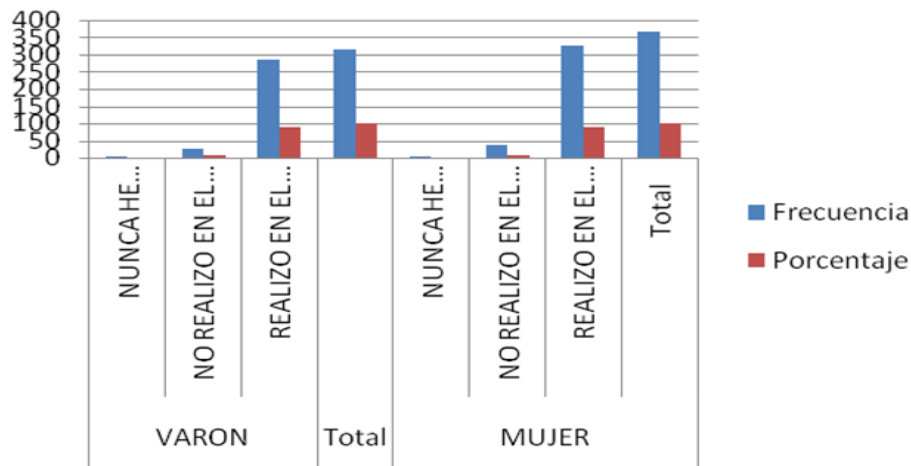


Figura 1. Comportamiento de la práctica físico-deportiva en el tiempo libre. Fuente: Elaboración propia

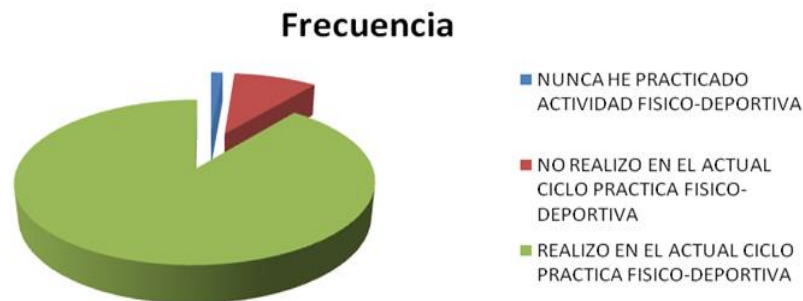


Figura 2. Frecuencia de la práctica de la actividad física en jóvenes. Fuente: Elaboración propia

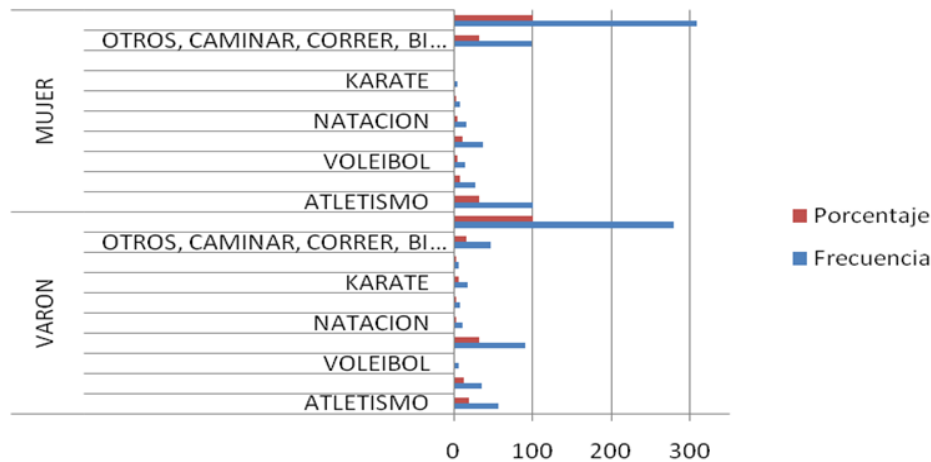


Figura 3. Modalidad deportiva que más se practica. Fuente: Elaboración propia

estado u otros estados de México.

CONCLUSIONES

Al consumir el proceso exploratorio de la investigación acerca de los hábitos físico-deportivos y estilo de vida de los adolescentes del estado de la Ciudad de Chihuahua, México puede realizarse las siguientes conclusiones:

1. En estas escuelas la mayoría de los jóvenes practican una actividad físico deportiva y de salud. Su alto nivel socioeconómico le facilita el acceso a clases de educación física dentro de su centro escolar, así como a clubes deportivos del territorio.
2. La actividad física deportiva que más se practica en ambas escuelas es el futbol tanto en la rama masculina como la femenina y se tiene buena participación en algunas actividades como el atletismo karate y natación. Se practican otras lo cual muestra la diversidad de opciones y preferencias.
3. La mayoría de los alumnos en esta edad están realizando una actividad físico-deportiva que contribuye a alcanzar hábitos físicos deportivos y de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Coldeportes. Departamento Administrativo del Deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre. Disponible en http://www.coldeportes.gov.co/fomento_de_sarrollo/actividad_fisica/habitos_estilos_vid

[a_saludable_hevs](#) (Consultado el 10 de julio de 2017)

Delgado, M; Tercedor, P. (2002) Estrategias de Intervención en educación para la salud desde la educación física. INDE.Barcelona:

Gutiérrez JP, Rivera-Dommarco J, Shamah-Levy T, Villalpando-Hernández S, Franco A, Cuevas-Nasu L, Romero-Martínez M, Hernández-Ávila M. (2012) Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Resultados Nacionales Instituto Nacional de Salud Pública.Cuernavaca, México:

Mc Pherson, B., y otros (1989) Sport and Social Systems, Massachusets, Addison Wesley.

Moreno Murcia, JA; Martínez Galindo, C; Alonso Villodre, N. (2006). Actitudes hacia la practica físico-deportiva según el sexo del practicante. International Journal Sport Science. 3(II):20-43.

Rowland, T. W. (1999) Adolescence: a risk factor for physical inactivity. Presidnt's Council on Physical Fitness and Sport Reseach Digest, 3, 1-18.

Vastillo Viera, E; Sáenz-López Buñuel, P. (2007) Hábitos relacionados con la práctica de la actividad física de las alumnas de la Universidad de la Huelva a través de historias de vida. Revista de currículum y formación del profesorado. <http://www.ugr.es/~recfpro/rev112ART7.pdf> (Consultado el 12 de julio de 2017)