

Factores que determinan la práctica de actividad física en alumnos de secundaria

María Myriam Chávez Jaramillo

Segundo lugar del área de Educación Física en la categoría abierta.
Seudónimo: Les amis. Institución: Dirección General de Educación Física.
mychajar@yahoo.com.mx

Cecilia García Márquez

María de Lourdes Martínez Jaime

Lany Ortiz Solís

Rosa Nidia Rivera Gómez

Lucía Vázquez Hernández

Resumen

La presente investigación fue de corte cuantitativa, transversal, analítica y correlacional. El trabajo indaga los factores que influyen en práctica de actividad física de los adolescentes que cursan actualmente la secundaria, tales como la familia, el grupo de amigos, los medios de comunicación, las instalaciones deportivas y recreativas, así como la sesión de educación física en relación a uno de los propósitos centrales del programa de secundaria en el sentido de promover el gusto y disfrute de la actividad física, los juegos, la iniciación deportiva y el deporte educativo, como una forma de realización personal. En una muestra estadísticamente representativa de 373 alumnos de secundaria de las 15 delegaciones políticas del Distrito Federal, se aplicaron cuestionarios sobre la práctica de la actividad física con el objetivo de encontrar cuál de los factores explorados es el que más influye en la práctica de actividad física saludable de acuerdo con las especificaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), determinando el nivel de influencia de estos factores. Se encontró que la familia es uno de los factores más influyentes en los jóvenes que practican actividad física saludable, tanto del grupo que lo hace de manera saludable (de acuerdo con los estándares de la OMS), como en aquellos que practican actividad física pero no de manera sistemática, por lo que es importante que los educadores físicos trabajen en conjunto con la comunidad escolar y la familia.

Palabras clave: actividad física, alumnos de secundaria, estilo de vida saludable.

Abstract

The current research is quantitative, transversal, analytical, and correlational type. This work investigates associated factors which make influence in physical activity practice in actual Junior High students, such as family, friends, the media, sports and recreational facilities, as well as the physical education class related to one of the main purposes of the High school program in order to promote enjoyment of physical activity through games, sporty approach, and educational sport as a way of personal attainment. In a statistically representative sample of 373 Junior High school students, from the 15 Delegations of Federal District Policies, tests had been applied about the physical activity practice in order to find which of the explored factors is the most influential in the practice of healthy, physical activity, according to the World Health Organization (WHO), determining the level of influence of these factors. These results showed that the family is actually one of the most important factors that influences the teenagers physical activity, either for the ones that do it healthy (according to the standards of WHO) and for the ones that practice physical activity but not in a systematic way, so that, is important to physical educators work together with the family and school community.

Key words: physical activity, junior high school students, healthy lifestyle.

Introducción

Los estilos de vida relacionados con la actividad física de los adolescentes, se han transformado significativamente como consecuencia de los cambios económicos y sociales de las últimas décadas.

Varias investigaciones en otros países destacan que tanto niños como adolescentes carecen de hábitos de práctica de actividad física y deportiva (Piéron, M. y Ruíz, F., 2009) y se acentúa a medida que incrementa la edad. El tiempo libre es dedicado a actividades pasivas como ver televisión, navegar en internet, jugar videojuegos, escuchar música, hablar por teléfono. A esta situación habría que añadir los problemas que se generan por la falta de espacios urbanos seguros, adecuados y accesibles para la realización de actividad física.

La falta de hábitos en el ser humano en relación con la actividad física y el ejercicio físico no es un asunto de menor importancia, constituye una manera de ser y de vivir, de conservar la salud, entendiéndola como la define la Organización Mundial de la Salud: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.” (OMS, 2006, p.1).

Está documentado que los niños o adolescentes que realizan tres horas o más semanales de ejercicio físico programado tienen un menor número de factores de riesgo cardiovascular (hipercolesterolemia, hipertensión arterial y grasa corporal aumentada, una mayor capacidad aeróbica y fuerza muscular y menor grasa abdominal comparando con los que solo practican los 90 minutos del programa escolar (Ribeiro y cols., 2004, Ara y cols., 2004).

Dicho lo anterior, debe considerarse el sobrepeso y la obesidad como un problema de salud, que no sólo afecta al organismo, sino en las diversas esferas o dimensiones del individuo que generan baja autoestima e inseguridad, una percepción disminuida de su competencia motriz e imagen corporal, la cual, generalmente es acompañada de una baja aptitud física y desinterés hacia la ejercitación.

La imagen corporal, particularmente en los adolescentes, es altamente significativa, justamente porque es una etapa en donde el joven configura su identidad, siendo la pubertad (aparición entre los 10 y 12 años de edad para la mujer y entre 12 y 14 para el hombre) un periodo de muchos cambios y ajustes a la auto imagen y seguridad en sí mismo. Por otra parte, esta población, atraviesa por una etapa de la vida en la que resulta más vulnerable debido a que están en pleno desarrollo físico y en construcción de su identidad dentro del mundo de los adultos, que es también su mundo. Periodo en el que por mencionar algunas problemáticas se encuentran depresión y suicidio, adicciones, violencia y embarazo no planeado, entre otras.

En la ciudad de México, de acuerdo con los datos más recientes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2006, en los últimos años las cifras de sobrepeso y obesidad han aumentado afectando principalmente a niños y jóvenes en edad escolar. La prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de la ciudad de México es de 35.1% en el género femenino y 29.9% en el masculino.²

Estos datos resultan sumamente reveladores acerca del limitado éxito que han tenido las políticas educativas y de salud en el sentido de implantar en la población mexicana hábitos de activación física que trasciendan en la adopción de estilos de vida saludables.

Para la Dirección General de Educación Física (DGEF) esta realidad resulta inquietante toda vez que el desarrollo de competencias relacionadas con la formación de los adolescentes como son los conocimientos, procedimientos, habilidades, valores y actitudes de la acción motriz: *saber hacer, saber actuar y saber desempeñarse*,³ que están directamente relacionados con la actividad física, es tarea fundamental de esta institución.

Sin embargo, al interior se carece de información fidedigna acerca de cuáles son las motivaciones de los escolares de este nivel para llevar a cabo o no actividades físicas, el tipo de actividad, su frecuencia, su intensidad, la duración, así como el contexto y características en el que se desarrollan dichas prácticas. Cabe resaltar que uno de los propósitos importantes de la enseñanza de la educación física en secundaria *es que los adolescentes disfruten de la actividad física, los juegos, la iniciación deportiva y el deporte educativo como una forma de realización personal*.⁴

Dado el contexto descrito existe una demanda urgente de políticas educativas para posibilitar el diseño de estrategias didácticas por parte de las áreas académicas de la DGEF, así como la explicitación de recomendaciones a las instancias correspondientes encargadas de la promoción de la actividad física en la ciudad de México, y de manera específica, para el diseño de estrategias diversas en la comunidad educativa para la promoción de estilos de vida activos y saludables que permitan al estudiante de secundaria mantener un equilibrio físico, mental y emocional y el desarrollo de un mejor conocimiento de sí mismos.

Por lo anterior, la formulación del problema de esta investigación se hizo a través de la siguiente pregunta: ¿qué factores influyen más en la realización de la actividad física y el deporte educativo-recreativo entre los estudiantes de secundaria?

² Hernández, M. (2008, noviembre 4) Aumenta obesidad en niños urbanos. Diario Reforma, p. nal 1 ciudad 5

³ SEP. (2007) *Educación Básica Secundaria. Programa de estudios 2006. Educación Física III*. p.10

⁴op.cit p.14

Propósito u objetivo de la investigación

Determinar el nivel de influencia de los factores estudiados (la sesión de educación física, la familia, el grupo de amigos, los medios de comunicación, las instalaciones deportivas recreativas) sobre la práctica de actividad física en adolescentes.

Preguntas de investigación:

- 1. ¿La percepción positiva de la sesión de educación física guarda relación con la práctica de actividad física frecuente fuera de la escuela?
- 2.1. ¿Existe diferencia significativa en la práctica de actividad física entre los estudiantes cuya familia practica alguna actividad física habitual?
- 2.2. ¿La práctica de actividad física frecuente (sistemática) aumenta cuando los adolescentes lo hacen acompañados?
- 3. ¿Existe un aumento de la práctica de actividad física frecuente en el adolescente cuando su grupo de pares es físicamente activo?
- 4. ¿Existe una relación significativa de la perspectiva de la actividad física que promueven los medios de comunicación con la de los adolescentes?
- 5. ¿La proximidad y accesibilidad a instalaciones deportivo-recreativas favorece la actividad física frecuente en los adolescentes?

Método-muestra y selección de participantes

Tipo de estudio

Corresponde a una investigación de corte cuantitativa, transversal, analítica y correlacional.

Hipótesis

La familia del alumno de secundaria es el factor que más influye en la realización de la práctica de actividad física saludable.

Variables

A partir de los factores que a juicio de los investigadores y a partir de otros estudios realizados, se consideraron los siguientes:

1. La sesión de educación física.
2. La familia.
3. El grupo de amigos.
4. Los medios de comunicación.
5. Las instalaciones deportivo-recreativas.

Dichos factores, fueron determinando las líneas investigativas que dieron pauta para ir construyendo los indicadores o ítems para el diseño del instrumento.

Población y muestra

Se consideró como población los alumnos de escuelas secundarias diurnas del Distrito Federal, trabajando con las estadísticas oficiales de la Dirección General de Educación Física (DGEF) como población atendida, se obtuvo un primer dato para determinar la muestra a estudiar, siendo de 203,155 alumnos la población de estudio.⁵

Considerando que las características de los alumnos de secundarias pueden variar en su gusto por la actividad física de acuerdo con la edad y grado, se trabajó una muestra estratificada por sexo y grado escolar, obteniendo una muestra, estratificada, no aleatoria, definida a juicio, dadas las características de permisos oficiales para acceder al estudio de la misma.

Utilizando el programa denominado STATS,⁶ (Hernández, 2003), definiendo un nivel de confianza de 95% y nivel de error 5%, aceptado para las ciencias sociales, se calculó el tamaño, obteniendo una muestra representativa estadísticamente de 373 alumnos de secundaria. Identificado por conglomerados al considerar las 15 delegaciones políticas del Distrito Federal en donde se cuenta con representación de la DGEF, a través de los 15 sectores educativos se concluyó la muestra estratificada y representativa.

Dichos criterios metodológicos guiaron la estratificación de la muestra, dado que la población de alumnos atendida por sector educativo tiene una variabilidad. Ese mismo criterio se consideró para obtener las cuotas correspondientes, obteniendo sub-muestras por sector educativo.

Método–procedimiento

Diseño del instrumento

Se analizaron diversos instrumentos validados y estandarizados que fueron diseñados para trabajar con una población similar a la estudiada, cubriendo dos requisitos fundamentales: que hubieran sido aplicados a adolescentes de entre 12 y 16 años de edad y que indagaran elementos similares:⁷

1. Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA) Aranzazu, 2004.
2. * Cuestionario para el Análisis de la Satisfacción en Educación Física (CASEF) Moreno. 2007.

⁵ Para determinar el número y porcentaje de los grupos a estudiar, se consideró el siguiente documento: Plan Anual de Actividades de la DGEF 2009-2010, FUENTE: SEP - UPEPE/DGPYP/SISTEMA DE ESTADÍSTICAS CONTINUA.

⁶ Ver Hernández Sampieri, Roberto, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio. Metodología de la Investigación. Ed. Mac Graw-Hill, 3ª edición, México. 2003, pp705

⁷ *Escalas e instrumentos que se han validado en el contexto español de acuerdo a la Unidad de Investigación en Educación Física y Deportes de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Murcia.

3. * Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad físico-deportiva (CAMPAFD).
4. * Cuestionario de Actitudes hacia la Educación Física (CAEF) Moreno, 2003.
5. * Escala de medida del disfrute en la actividad física (PACES) Molt y cols. (2001).

Es importante señalar que de acuerdo con los indicadores definidos para el presente estudio y considerando a la población mexicana, se realizaron ajustes y adecuaciones convenientes a los instrumentos analizados a partir de la operativización de variables a estudiar.

Se diseñó un primer instrumento de investigación, el cual fue aplicado a 10% de la población muestra, procediendo a su rediseño. El trabajo para el manejo y operativización de las variables a través del programa SPSS se pensó paralelamente al diseño del instrumento, de forma tal que en la aplicación de la prueba piloto se pudieron reconstruir los ítems que permitieran con mayor precisión, indagar y diera luz para la comprobación de la hipótesis y dar respuesta a las preguntas de investigación.

Gestión legal y administrativa para la aplicación del instrumento a los alumnos

Por las características de acceso a la población estudiada, la posibilidad de que fuera un estudio aleatorio quedaba restringida a la determinación y permiso otorgado por la Coordinación Sectorial de Secundarias Diurnas. Asimismo, la disponibilidad de acceso a los grupos de alumnos, fue determinada por el Director de la Escuela y por las condiciones de horario de los alumnos. Prácticamente fueron los determinantes para el acceso y aplicación del instrumento a la población muestra.

La recogida de información fue realizada en los meses de marzo y abril de 2011 por los miembros de la Oficina de Investigación de la DGEF, ayudando con esto a la confiabilidad de los datos obtenidos.

Captura y procesamiento de la información

Para la obtención de los resultados se elaboraron estadísticos descriptivos de todas las variables y análisis de independencia entre variables mediante pruebas Chi-cuadrada de Pearson y Correlación de Spearman, mediante el software SPSS.

Resultados

Los resultados se presentan en un primer momento como descripción de los datos y posteriormente las relaciones de las variables. Dichos resultados se presentan divididos por género y por cada uno de las variables estudiadas.

En la figura 1 se puede observar el total de la muestra estudiada, conformada por 373 casos (205-55% mujeres y 161-43% varones),⁸ la cual se dividió en tres grandes grupos a partir del nivel de actividad física realizada (*figura 2*).

Fig. 1. Total de la muestra estudiada



Fig. 2. Grupos de acuerdo al grado de actividad física realizada



Grupo 1. Alumnos sin práctica de actividad física (24%=90 casos).

Grupo 2. Jóvenes que practican actividad física de manera no sistemática y no alcanzan los estándares de la OMS (41%=153 casos).

Grupo 3. Aquellos alumnos que practican actividad física (AF) saludables (S) según los estándares de la OMS (33%=123 casos).

De la muestra estudiada solo una tercera parte (33%) realiza **actividad física saludable** de acuerdo con los estándares de la OMS, **41% practica actividad física no sistemática** y **24%** es el grupo **sin práctica de actividad física**.

Resulta interesante que del tercer grupo (AFS OMS), es decir, del grupo más activo físicamente, 62% (76 casos) son hombres comparados con 38% (47 casos) de mujeres.

En la *figura 3*, se observa que de 100% del grupo de varones encuestados, el mayor porcentaje (cercano a 50%) se encuentra en el grupo de **actividad física saludable**, mientras que del grupo de las chicas, el porcentaje mayor de la población se encuentra en el grupo de **actividad física no sistemática**, seguido de cerca por las encontradas en el grupo **sin actividad física**.

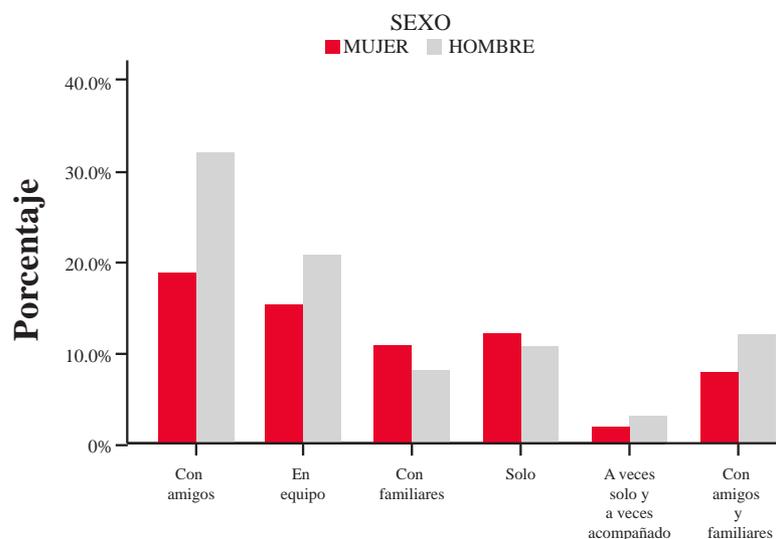
Resulta preocupante que sólo un poco más de 20% se ubican en el grupo de **actividad física saludable**, comparado con 50% de los varones ya mencionado.

En la *figura 3* se observa que de los y las jóvenes que practican actividad física, es decir, de los grupos dos (41%) y tres (33%), mencionaron hacerlo **en compañía de sus amigos** (varones=poco más de 30% y mujeres=poco menos de 20%). Siguiéndole en importancia numérica, enunciaron realizarla en **equipo** (varones=20% y mujeres=15%).

⁸ Cabe señalar que un 2% de los cuestionarios, que representaron 7 casos, no pudo ser procesado por falta de datos.

Por tanto, se puede anotar que de acuerdo con la muestra de estudio, que la actividad física tiene un carácter social, puesto que los datos señalan que se realiza en compañía de sus pares y amigos preferentemente.

Figura 3. Preferencia de los y las adolescentes para hacer actividad física,

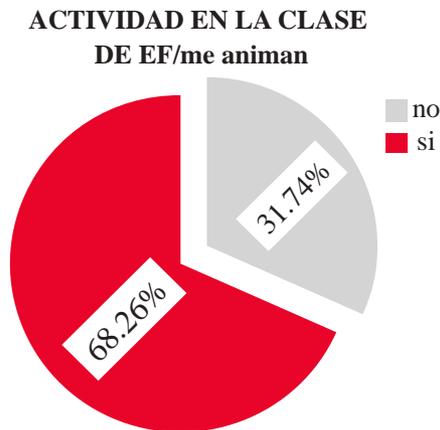


divididos por género.

La sesión de educación física

A diferencia de estudios revisados en el estado del arte para la presente investigación, se encontró en el caso de los adolescentes de secundarias mexicanas, es que no existe una correlación estadísticamente significativa que permitiera inferir una relación entre la sesión de educación física y la práctica de actividad física extraescolar. Este resultado se puede ser resultado de que la pregunta solo fue contestada por un segmento de la población, 230 adolescentes, 61.7%. Sin embargo, si esta población se considera como 100%, se tendría que 68.3% sí se sienten animados por la sesión de educación física para realizar actividad física fuera de la escuela, mientras que 31.7% opinan lo contrario (figura 5).

Figura 4. Respuesta a la pregunta si la sesión de educación física les anima a realizar actividad física fuera de la escuela.



La familia

En la gráfica de la *figura 6* se puede observar que de las chicas que pertenecen al grupo sin actividad física, 73% no tienen una influencia familiar que las motive a realizar actividad física. En contraste, el grupo de actividad física no sistemática es el grupo que más influencia familiar para realizar actividad física recibe con 45.5%. Los resultados son significativos (.000) y presentan una fuerza de asociación de .238.

En el caso de los varones, en la *figura 7* se puede observar una relación directamente proporcional, en donde a mayor influencia familiar recibe el adolescente, es físicamente más activo (8.4%: sin actividad física, a 53.4%: actividad física saludable). Los resultados son significativos (.000) y presentan una fuerza de asociación de .331.

Figura 5. Influencia familiar para realizar actividad física. Género femenino

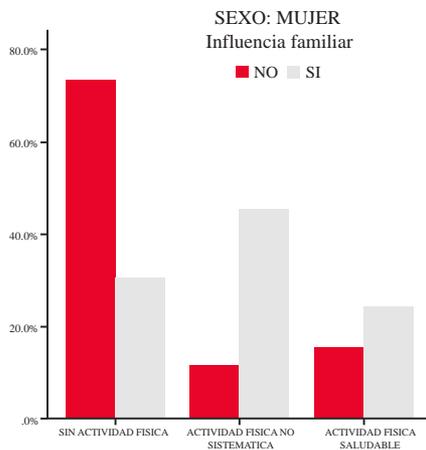
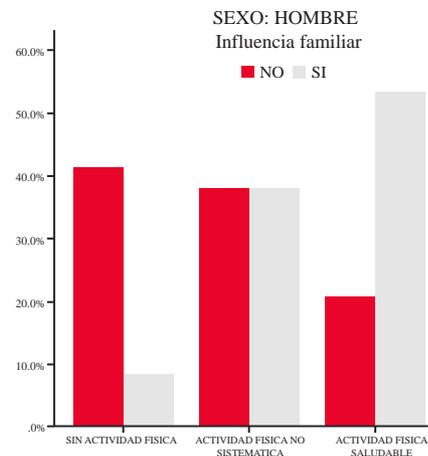
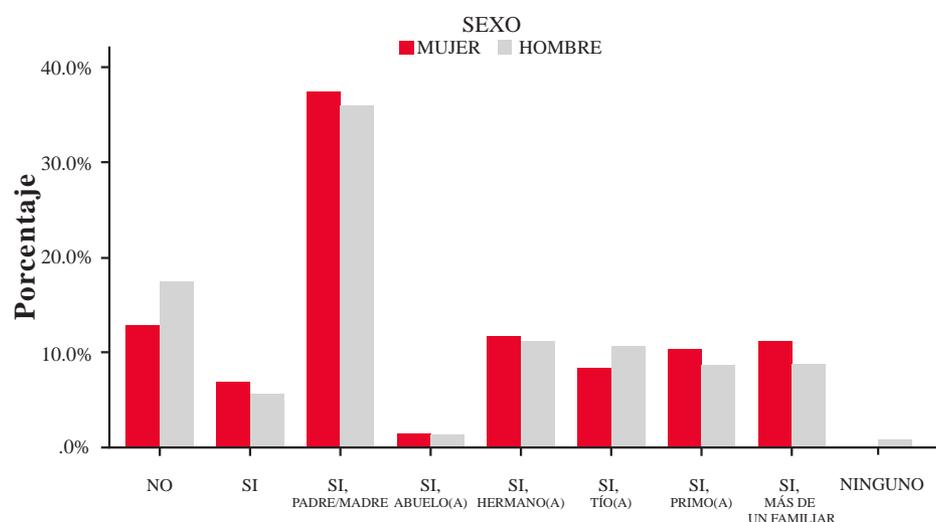


Figura 6. Influencia familiar para realizar actividad física. Género masculino



Cabe resaltar que de los 373 adolescentes encuestados que declaran que algún familiar los influye, 36.5% (grupo 1=30, grupo 2=60 y grupo 3=45, total 135 casos), afirman que la motivación proviene del padre/madre (figura 8), mientras que el resto del porcentaje (63.5%) se divide en menor proporción en los demás integrantes de la familia (abuelo(a), hermano(a), tío(a), primo(a)).

Figura 7

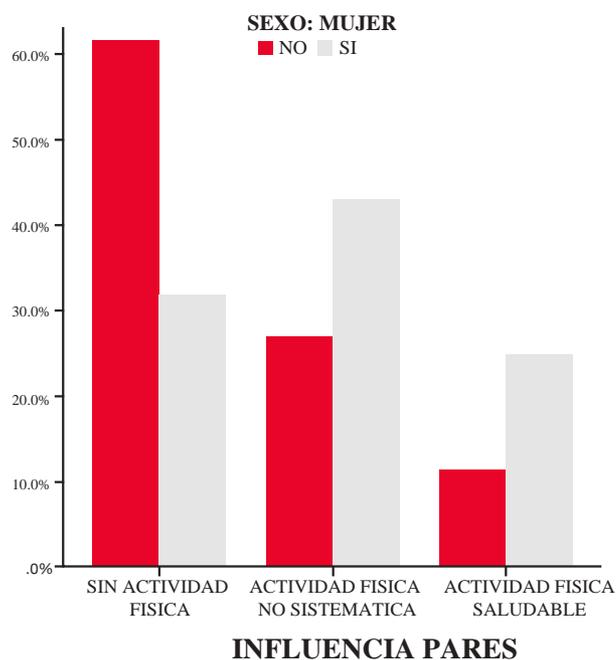


El grupo de amigos

Los resultados arrojados por la chi-cuadrada (.412) y la correlación de Spearman (.099) nos indican que en el segmento de la población de varones, no existe una influencia significativa estadísticamente hablando de los pares para que los adolescentes realicen actividad física.

En cambio, en el segmento de las chicas, se encontró una relación baja aunque estadísticamente significativa entre la influencia de los pares con la realización de actividad física. En la figura 9 se observa que en el grupo **sin actividad física**, el porcentaje de pares que no son activos físicamente constituyen 61.5%, mientras que para el **grupo actividad física saludable**, únicamente 11.5% de sus pares son sedentarios.

Figura 8. Influencia de los pares para realizar actividad física. Género femenino.



Los medios de comunicación

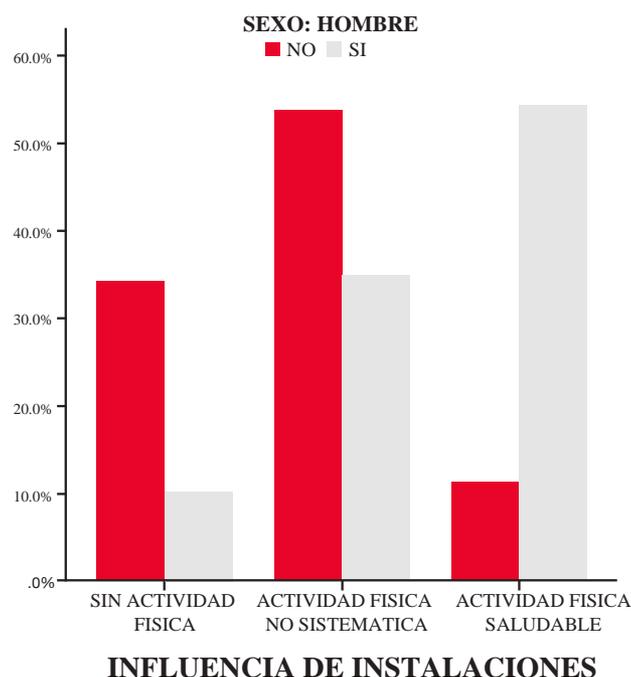
En lo que refiere a la influencia de los medios de comunicación, no se encontró una relación estadísticamente significativa que permitiera inferir que dichos medios influyan en la práctica de actividad física en los y las adolescentes de secundaria. Este resultado puede derivarse que las respuestas de los adolescentes a este respecto se colocaron en 57.3% para la respuesta “poca influencia” y 24.7% para la respuesta “nada de influencia”, lo que equivale a 82% de las respuestas totales.

Las instalaciones deportivo-recreativas

Los resultados arrojados por la chi-cuadrada (.602) y la correlación de Spearman (.071) indican que en el segmento de la población correspondiente a las chicas, no existe una influencia significativa estadísticamente hablando de la cercanía de instalaciones deportivo/recreativas con el hecho de realizar actividad física.

En cambio, en el segmento de los varones (figura 10), se encontró una relación lineal, estadísticamente significativa, ligera y directamente proporcional entre la cercanía de instalaciones deportivo/recreativas con el hecho de realizar actividad física. Es decir, los adolescentes que son más activos físicamente hablando (54.5%), reportan la posibilidad de tener acceso a instalaciones deportivo-recreativas.

Figura 10. Influencia de las instalaciones deportivo-recreativas para la realización de actividad física. Género masculino



Comentarios-discusión

De los resultados obtenidos en esta investigación con jóvenes de secundaria en el Distrito Federal se enfatizan algunos de ellos dada su importancia de la problemática con referencia a los problemas de obesidad y sobrepeso de los escolares en México, problemas cuyas causas se encuentran interdependientes entre la falta de actividad física e inadecuada alimentación.

De la muestra estudiada solo una tercera parte (33%) realiza actividad física saludable; para los fines de este estudio, se adaptaron algunos de los indicadores de las “Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud” (OMS, 2010). De ese grupo que realiza actividad física saludable son los estudiantes que hacen por lo menos tres veces a la semana ejercicio, con una duración de cuando menos una hora y además esa actividad es vigorosa. Este grupo se reduce a 21% cuando clasificamos a los que

reportaron hacer cinco veces o más a la semana. Estas cifras se pueden comparar con los resultados generales de la Encuesta Nacional de Juventud en el Distrito Federal (IMJUVE, 2010), las cuales arrojaron a la capital del país como la entidad con mayor sedentarismo entre los jóvenes de entre 12 y 29 años de edad, de los cuales casi 50% (49.8%) reportó nunca hacer ejercicio. En cuanto al grupo de edad de 12 a 14 años ésta misma encuesta reporta que 29.3% hace más de dos veces actividad física a la semana, muy cercano a 33% que arrojó la presente investigación con estudiantes de secundaria en un rango de edad de entre 12 y 15 años en su gran mayoría.

Otro dato importante es que del grupo más activo físicamente (33% de la muestra), predominan los hombres con 62% (76 casos) y solo 38% son mujeres (47 casos), por lo tanto, continua predominando la actividad física sistemática o deportiva como una práctica típicamente masculina, desarrolladas a través del deporte, asociadas a cualidades propias del género como la fuerza física, la fortaleza mental, la audacia, la agresividad, la valentía, la competitividad, entre otros, coincidiendo con otros estudios realizados en algunas regiones de España como el de Gálvez (2004) y De Hoyo Lora, M. y Sañudo Corrales, B. (2007). Podría también estar asociado a las expectativas de vida de los chicos más que de las chicas de desarrollar una carrera profesional en el deporte (con una buena remuneración económica). No obstante, se tiene que profundizar en esta línea de investigación.

En el aspecto de la sesión de educación física, el estado del arte (estado de la situación) y el análisis de los referentes teóricos considerados para el presente estudio, exponen discrepancias en relación con la influencia positiva de la sesión de educación física para la práctica de actividad corporal extraescolar.

La mayoría de estos descubrimientos reportan que los alumnos consideran que la sesión de educación física sí les reporta beneficios con relación a la formación de una autonomía o de una actitud autogestiva hacia el cuidado del cuerpo y la actividad física; pero no reportan que la sesión forme hábitos de actividad física saludable.

Por su parte, Estévez y Fuentes (2011) encuentran que las clases les gustan a los niños porque: les resultan divertidas, consideran que pueden aprender cosas útiles como cuidar y valorar su cuerpo.

En otra investigación, que se trabajó en la ciudad de Colima con alumnos de tercero de secundaria (Salazar, 2010) en cuanto al gusto por la sesión de educación física, se encontró que: mucho 117, regular 118, poco 47 y 35 nada. Respecto a qué tan importante les resulta la sesión de educación física: 102 totalmente de acuerdo, 136 de acuerdo, 53 indiferentes y 26 en desacuerdo.

Conforme lo anterior, la aceptación y gusto de la sesión es variable, pero las más apreciadas por ser considerarla como importante en el desarrollo de la vida y asociada al bienestar físico y estético (concepción altamente mediatizada); cabe mencionar que estas apreciaciones cambian con respecto al curso y el género.

En relación con la familia, los resultados de la presente investigación se ven reforzados con los hallazgos reportados por Gálvez (2004), Bianchi y Brinnitzer (2000), Nuviala, Ruíz y García (2003), Faustino y Zamorano (2008), los cuales coinciden en que la familia influye de manera importante para que el adolescente realice actividad física extraescolar de manera sistemática y que hay una clara relación entre los progenitores que practican actividad física con los hijo(a)s que también son activos.

Con respecto al grupo de amigos o pares, los resultados reflejan que la influencia de los amigos, el grupo de pares o de iguales, resulta no ser significativo para la realización de actividad física, conclusión que difiere de los estudios realizados por Reigal (2010), los cuales sugieren en todos los casos, en su muestra total y por sexo, el aumento en la práctica física de los amigos era lo que provocaba un mayor incremento en la práctica de los adolescentes; y por Gálvez (2004), quien muestra que la práctica físico-deportiva de los amigos influye significativamente sobre los niveles de actividad física habitual en varones, no siendo así en mujeres, demostrando el carácter asociativo y competitivo de la práctica en los chicos, mientras que las mujeres tienden a prácticas más individualizadas y con menos carácter competitivo.

En el aspecto de los medios de comunicación, estudios realizados por Gálvez (2004) concluye que la preocupación por la estética corporal hace que la mujer oriente su práctica física hacia modelos “típicamente femeninos” y que se habitúe al consumo de productos dietéticos. Los varones aumentan sus niveles de actividad física habitual porque consideran que la práctica físico-deportiva tiene beneficios para la salud.

Debido a lo comentado con anterioridad, que el tipo de actividad física que realizan los jóvenes, está influenciada por los medios de comunicación, que imponen modelos de cuerpos y de rudeza, marcando pautas de género que son seguidas por los adolescentes que están en busca de identidad y que van encontrando estos modelos también en el deporte o “deporte espectáculo” que se ofrece a través de los medios.

No obstante, los resultados que se obtuvieron en el presente trabajo reportan que los medios de comunicación no tienen una influencia significativa estadísticamente hablando sobre la actividad física. Sin embargo, es recomendable profundizar en este tema de los medios y su influencia, pero más orientado hacia el consumo de productos relacionados

con el mejoramiento imagen corporal, la belleza y la delgadez que tanto se promueven en los medios masivos de comunicación. En este sentido, más que animar a la práctica de actividad física parece una forma de quitar el ánimo mediante la obtención de resultados milagrosos sin esfuerzo físico.

En cuanto a las instalaciones deportivo-recreativas, la investigación realizada por Gálvez (2004) anota que la presencia y proximidad de las instalaciones deportivas es un elemento intrascendente que no influye sobre los niveles de actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia (Gálvez, 2004). Esta aseveración concuerda con los resultados de las chicas que participaron en la investigación que se realizó con adolescentes mexicanos. Sin embargo, en cuanto a los varones, los resultados difieren, debido a que los adolescentes que son más activos, físicamente hablando, (54.5%), reportan la posibilidad de tener acceso a instalaciones deportivo-recreativas.

Conclusiones y recomendaciones

Conforme los datos del espacio de resultados, la familia del alumno de secundaria es el factor que más influyente en la realización de la práctica de actividad física saludable, con lo que se acepta la hipótesis planteada. No obstante, se recomienda adoptar estrategias desde distintos frentes, pues la intervención debe hacerse desde diversos agentes para obtener una significativa generación de hábitos de vida activa, tales como la familia, asociación de padres, centro escolar y entidades locales.

Siendo la familia uno de los factores que más influyen en la práctica de actividad física de los jóvenes es importante que los educadores físicos trabajen en conjunto con la comunidad escolar y la familia, procurando el acercamiento con los padres de múltiples maneras a través de: pláticas, círculos de lectura de sensibilización, entrevistas, actividades recreativas y deportivas, periódicos murales, folletos informativos, entre otras estrategias, enfatizando el papel tan primordial que tienen en la formación de sus hijos, tanto en lo emocional como en la formación de hábitos de estilos de vida saludable.

Un primer acercamiento a lo comentado puede ser transmitir los beneficios que obtienen las personas que hacen de manera regular actividad física cuando menos 60 minutos al día. Los educadores físicos entienden los beneficios que aporta la actividad física al ser humano, de acuerdo con la edad, en los sistemas cardiorrespiratorio, metabólico, locomotor, nervioso, entre otros.

Un segundo contacto puede ser ayudar a familias y alumnos a estructurar un programa de actividad física moderada y gradualmente aumentar el volumen y la intensidad, de tal manera que en la escuela o fuera de ella, tuvieran el conocimiento básico del tipo de ejercicio recomendable, de acuerdo con la edad, en términos de frecuencia, duración,

cantidad e intensidad.

La OMS recomienda al grupo de edad entre 5 a 17 años acumular 60 minutos diarios, ya sea en una sola sesión o en varias, por ejemplo, en dos tandas de 30 minutos.

Cabe mencionar que la actividad física debe ser placentera y segura, como los juegos, competiciones, desplazamientos, actividades recreativas, etc. Finalmente es recomendable realizar evaluaciones de los avances y guardar las evidencias (previo examen médico que autorice la realización de la actividad física).

Referencias

- Hernández, M. (2008, noviembre 4) *Aumenta obesidad en niños urbanos*. Diario Reforma, p. nal 1 ciudad 5
- Hernández Sampieri, Roberto, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio (2003). *Metodología de la Investigación*. Ed. Mac Graw-Hill, 3ª edición, México.
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza: OMS.
- Piéron, M. y Ruíz, F. (2009). *Actividad físico-deportiva y salud. Análisis de los determinantes de la práctica en alumnos de Enseñanza Secundaria*. España: Consejo Superior de Deportes
- SEP.(2007) *Educación Básica Secundaria. Programa de estudios 2006*. Educación Física III. Ed. SEP. México.

Consultas electrónicas

- Ara I, Vicente-Rodríguez E, Jiménez RJ, Dorado C, Serrano SJA, Calbert JAL. (2004). *Regular participation in sports is associated with enhanced physical fitness and lower fat mass in prepuberal boys*. *Int J Obe*; 28: 1585-93.
- Bianchi, S., & Brinnitzer, E. (2000). *Mujeres adolescentes y actividad física. Relación entre motivación para la práctica de la actividad física extraescolar y agentes socializadores*. Recuperado el 28 de octubre de 2010, de efdeportes. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital: <http://www.efdeportes.com/efd26/adoles.htm>
- De Hoyo Lora, M. y Sañudo Corrales, B. (2007), *Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 7 (26) pp. 87-98, disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista26/artmotivos49.htm>
- Estevéz, D.M., Fuentes, J.E. (2011, enero). *Percepción de la Educación Física para la salud del alumnado en la Enseñanza Secundaria Obligatoria* [en línea], N° 152. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> [2012,26 de enero].

- Faustino, R., & Zamorano, I. (2008). *La salud y la actividad física durante la adolescencia*. Recuperado el 12 de noviembre de 2011, de efdeportes. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital: <http://www.efdeportes.com/efd120/la-salud-y-la-actividad-fisica-durante-la-adolescencia.htm>
- Gálvez, A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad*. Tesis de Doctorado. Universidad de Murcia. España. Recuperado el 8 de junio de 2009. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.htm>
- IMJUVE (2010) *Encuesta Nacional de Juventud 2010*. Disponible en: http://www.imjuventud.gob.mx/pagina.php?pag_id=137
- Nuviala, A., Ruíz, F., & García, M. (2003). *Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres*. Recuperado el 13 de diciembre de 2011 de Dialnet. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2282437>
- OMS (2006). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud, Documentos básicos, suplemento*. Recuperado el 9 de junio de 2009. Disponible en: www.who.int/governance/eb/who_constitucion_sp.pdf
- Reigal Garrido, Rafael y Antonio Videra García (2010). *Influencia de la familia y amigos en la práctica física de los adolescentes*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 150, noviembre de 2010. Consultada el 31 de enero de 2012. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd150/influencia-de-la-familia-en-la-practica-fisica.htm>
- Ribeiro JC, Guerra S, Oliveira J, Teixeira-Pinto A, Twist JWR, Duarte JA, Mota J.(2004) *Physical activity and biological risk factors clustering in paediatric population*. *Prev Med*
- Salazar,C.M.,Manzo,L.E. (2010) *Percepción de los alumnos de primaria y secundaria del Municipio de Colima por la clase de Educación Física [en línea], N° .* Disponible en: <http://redinvcultdepsoc.espacioblog.com/>