



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v9i1>

Ciencias Técnicas y Aplicadas  
Artículo de Investigación

*Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo, República Dominicana*

*Study of the practice of physical activity in the free time of secondary level students, second cycle, Dominican Republic*

*Estudo da prática de atividade física no tempo livre de estudantes de nível médio, segundo ciclo, República Dominicana*

Miguel Israel Bennasar-García <sup>I</sup>  
[miguelbennasar7884@gmail.com](mailto:miguelbennasar7884@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-3856-0279>

Jeyson Julio Peña-Polanco <sup>II</sup>  
[jeysonpenapolanco@gmail.com](mailto:jeysonpenapolanco@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-7629-8443>

Luis Miguel Pacheco-Ferreira <sup>III</sup>  
[pachecoferreira1992@gmail.com](mailto:pachecoferreira1992@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-5153-0816>

Víctor Andrés Ventura-Cruz <sup>IV</sup>  
[profvictoref33@gmail.com](mailto:profvictoref33@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-1335-7482>

**Correspondencia:** [miguelbennasar7884@gmail.com](mailto:miguelbennasar7884@gmail.com)

**\*Recibido:** 29 de enero de 2022 **\*Aceptado:** 12 de febrero de 2023 **\* Publicado:** 08 de marzo de 2023

- I. Postdoctorado en el programa políticas públicas y educación, UNEY Venezuela, Doctor en Ciencias de la Educación. ULAC, Venezuela. Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, Centro Latinoamericano de Estudios en Epistemología Pedagógica.
- II. Doctor en Educación Física, Deporte y Recreación, Magíster en Educación Física Integral, Instituto Superior de Formación Salomé Ureña, Ministerio de Educación de la República Dominicana.
- III. Doctor en Educación Física, Deporte y Recreación, Estados Unidos. Magíster en Educación Física Integral, Instituto Superior de Formación Salomé Ureña, Ministerio de Educación de la República Dominicana.
- IV. Doctor en Educación Física, actividad física y recreación, Estados Unidos. Magíster en Gestión de la Educación Física y el Deporte. Facultad Regional Mendoza. UTN, Mendoza, Argentina Instituto Superior de Formación Salomé Ureña, Ministerio de Educación de la República Dominicana.

## Resumen

El objetivo de este estudio fue comparar la práctica de actividad Física en el tiempo libre de los estudiantes del segundo ciclo de secundaria de los centros educativos modalidad académica y técnico profesional de la República Dominicana. Con relación a la metodología, la investigación fue de campo, de carácter descriptivo y transversal, en virtud de los datos analizados de variables recopiladas en un periodo de tiempo. La población estuvo conformada por 935 estudiantes de diversas zonas geográficas, pertenecientes a las modalidades Académica y Técnico Profesional. La muestra estuvo representada por 578 participantes, 262 masculinos y 316 femeninos. La técnica empleada en la recogida de información fue la encuesta, donde se recolectaron y analizaron los datos de cada una de las variables, determinadas para representar y explicar los objetivos. Como instrumento se utilizó el Cuestionario Internacional sobre Estilos de Vida de los Alumnos (Marques, 2010). Dentro de los resultados se evidenció que los estudiantes pasan 8 horas en los centros escolares y que fuera de ese horario los mayores porcentajes no realizan suficiente práctica de actividad física y deportiva, lo cual contraviene a las recomendaciones establecidas por la Organización Mundial de la Salud. Como conclusiones, el estudio muestra que la actividad físico-deportiva que realizan los escolares en su tiempo libre, partiendo de las modalidades se presenta diferenciada con respecto a los porcentajes, en el que los alumnos de la modalidad académica muestran mayores porcentajes de práctica que los del técnico profesional; a su vez se distinguen claras diferencias por género.

**Palabras Claves:** Actividad física; Modalidad académica; Modalidad técnico profesional; Tiempo libre.

## Abstract

The objective of this study was to compare the practice of Physical activity in the free time of the students of the second cycle of secondary school of the educational centers of the academic and technical professional modality of the Dominican Republic. Regarding the methodology, the research was field, descriptive and cross-sectional, by virtue of the data analyzed from variables collected over a period of time. The population consisted of 935 students from various geographical areas, belonging to the Academic and Professional Technical modalities. The sample was represented by 578 participants, 262 male and 316 female. The technique used in the collection of information was the survey, where the data of each of the variables, determined to represent and explain the objectives, were collected and analyzed. The International Questionnaire on Student Lifestyles (Marques, 2010)

Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo,  
República Dominicana

---

was used as an instrument. Within the results, it was evidenced that students spend 8 hours in schools and that outside of those hours the highest percentages do not practice enough physical activity and sports, which contravenes the recommendations established by the World Health Organization. As conclusions, the study shows that the physical-sports activity carried out by schoolchildren in their free time, based on the modalities, is differentiated with respect to the percentages, in which the students of the academic modality show higher percentages of practice than the of the professional technician; in turn, clear differences by gender are distinguished.

**Keywords:** Physical activity; Academic modality; Professional technical modality; Leisure.

### Resumo

O objetivo deste estudo foi comparar a prática de atividade física no tempo livre dos alunos do segundo ciclo do ensino médio dos centros educacionais da modalidade profissional acadêmica e técnica da República Dominicana. Quanto à metodologia, a pesquisa foi de campo, descritiva e transversal, em virtude dos dados analisados a partir de variáveis coletadas em um período de tempo. A população foi constituída por 935 alunos de várias áreas geográficas, pertencentes às modalidades Acadêmica e Técnico Profissional. A amostra foi representada por 578 participantes, sendo 262 homens e 316 mulheres. A técnica utilizada na recolha de informação foi o inquérito, onde foram recolhidos e analisados os dados de cada uma das variáveis, determinadas para representar e explicar os objetivos. Utilizou-se como instrumento o Questionário Internacional sobre Estilos de Vida de Estudantes (Marques, 2010). Dentro dos resultados, ficou evidenciado que os alunos passam 8 horas nas escolas e que fora desse horário os maiores percentuais não praticam atividade física e esportes suficientes, o que contraria as recomendações estabelecidas pela Organização Mundial de Saúde. Como conclusões, o estudo mostra que a atividade físico-esportiva realizada pelos escolares no tempo livre, com base nas modalidades, é diferenciada no que diz respeito aos percentuais, em que os alunos da modalidade acadêmica apresentam percentuais de prática maiores do que os da modalidade o profissional técnico; por sua vez, distinguem-se claras diferenças por género.

**Palavras-chave:** Atividade física; Modalidade acadêmica; Modalidade técnica profissional; Tempo livre.

## Introducción

La necesidad de estudiar el estilo de vida (EV) del alumnado, surge de la identificación relacional entre este y la salud, de manera concreta, con las enfermedades no transmisibles, cardiovasculares, respiratorias, crónicas, cánceres y diabetes (Álvarez, 2017). Las mismas son identificadas como los principales factores de riesgos, incluyendo la muerte en el mundo Organización Mundial de la Salud (OMS 2018); Organización Panamericana de la Salud (OPS 2012), siendo la inactividad física uno de los factores principales para que siga como un problema creciente, lo cual genera un impacto negativo en las personas.

Esta problemática va en ascenso, siendo preocupante los altos niveles de inactividad física que presenta la población, generando así, grandes problemas para la salud (OMS, 2018) y de la misma forma en los jóvenes. La OMS como las demás organizaciones que velan por la salud, entre ellas la OPS, han establecido parámetros y estrategias para que los ciudadanos reduzcan los impactos de poseer un modo de vida poco saludable.

La identificación y descripción de los patrones en el estilo de vida que contribuyen al deterioro de la salud y la estabilidad del cuerpo humano (alimentación, consumo de tabaco, sueño, sedentarismo, entre otros) es un primer paso indispensable para generar conocimiento científico pertinente en el contexto específico de la República Dominicana que permita en un futuro cercano intervenir entendiendo la problemática, como ha sido posible en otros contextos del mundo (Mourelle, 2014).

Por su parte, el área de Educación Física es uno de los escenarios más adecuados para promover la práctica de actividad física (AF), dentro y fuera del contexto escolar. Con esta actividad los individuos adquieran enormes beneficios para su salud. En esta misma línea, el tiempo libre es un factor que juega un papel importante en el desarrollo físico y cognitivo de los seres humanos, ya que la manera en que se utilice depende en mayor o menor medida un rendimiento óptimo en sus quehaceres diarios. Analizar la práctica de AF y deportiva que los estudiantes realizan en su tiempo libre en los centros educativos, ligas, clubes y de forma no organizada en la República Dominicana es un tema relativamente nuevo dentro de la investigación en el país lo que implica que existe poca literatura que estudie la temática y su impacto en la salud.

Cada día más los estamentos internacionales encargados de la salud han unificado sus esfuerzos en crear parámetros que especifiquen cuando una persona es físicamente activa y la importancia de conseguir este, sin importar su edad. Tales recomendaciones fueron sistematizadas mediante la

propuesta de Educación Física de Calidad de la UNESCO, la cual sirve para concienciar y guiar a los estados en materia de Educación Física (Mc Lennan y Thompson, 2015).

En este sentido, el estilo de vida ha sido abordado en distintos contextos en el ámbito internacional, (Cantero, 2018; Mayor, 2018; Ibarra-Mora *et al.*, 2019 Prieto & Esteban, 2020), con la finalidad de verificar el impacto que posee un estilo de vida saludable, como herramienta para alcanzar una mejor salud a mediante la AF, así como la AF que realizan los escolares de la República Dominicana en los diferentes contextos del tiempo libre, en la escuela y fuera de horario, en diferentes clubes y asociaciones y las que realizan sin la debida organización.

### **Salud y Sedentarismo**

La Salud, entendida desde la OMS, constituye un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no únicamente la ausencia de cualquier afección o enfermedad en el individuo (OMS, 2018). Desde esta perspectiva se puede ver la salud desde un punto de vista más amplio poniendo en el juego su búsqueda desde muchos aspectos de la vida humana.

En este orden de ideas, se entiende que la promoción de la salud es una temática que ha ganado vigencia y popularidad, por la razón que se ha convertido en una estrategia primordial para la adquisición de aptitudes y actitudes personales que conlleva a cambios relacionados los estilos de vida saludables (Giraldo *et al.*, 2010). Ante lo planteado, el mantenimiento de la salud es un aspecto que reviste mucha importancia no solo en adultos de la segunda y tercera edad sino también en los jóvenes.

Con relación a la salud en los jóvenes se ha asumido que la misma se encuentra en peligro debido al aumento de conductas sedentarias. En la actualidad los descensos de hábitos de vida saludables suponen un riesgo en la salud de las personas, llevando a la inactividad física a ser un factor principal de mortalidad en todo el mundo (Inchley *et al.*, 2016), comprendiendo la búsqueda de la salud como la principal función del ser humano y su estrecha vinculación con los niveles de actividad física se convierte inevitable el estudio de la temática para el quehacer educativo.

En el año 2009, la OMS calculo que 3,2 millones de personas morían cada año en el mundo por la inactividad física, de esta manera se convierte en el cuarto factor de riesgo con más importancia de mortalidad. Durante la última década el sedentarismo es un poderoso factor de riesgo asociado a enfermedades crónicas no transmisibles y mortalidad (OMS, 2010). Para lo que anticipa en el 2030, que, en cuanto a las enfermedades no transmisibles, se deban implementar estrategias a nivel mundial

para mitigar la problemática iniciando por la detección de los EV y su implicación en la salud. Debido a que las enfermedades no transmisibles (ENT) inician su proceso en edades tempranas y luego se presentan dichas enfermedades en la adultez (OMS, 2018).

Dichas enfermedades se encuentran en relación directa con un estilo de vida sedentario (Siddique *et al.*, 2017). En este sentido, el sedentarismo es considerado un mecanismo concluyente en la formación de enfermedades crónicas degenerativas, por ejemplo, las del tipo cardiovascular, por lo que el incremento de los niveles de AF regular y el control de otros factores podría reducir de manera sustancial el desarrollo de las ENT.

### **Educación Física como promotor de hábitos de vida saludable**

La Educación Física es una esencia promotora de la salud (Rivera y Saucedo, 2021), puesto que constituye una disciplina vivencial, siendo el movimiento el eje primordial en el que se centraliza el accionar educativo. Esta busca la construcción de un estilo de vida saludable y activo (Sosa *et al.*, 2022). En este sentido, se establece que, entre los objetivos fundamentales de las sesiones de Educación Física (EF) se debe priorizar la adopción de hábitos de vida saludables. También la práctica regular de actividad física mediante su tiempo libre (Trigueros *et al.*, 2017). Teniendo en cuenta lo planteado es fundamental para los individuos que los contenidos sean permeados por conductas de vida saludable que extrapolen el aula misma o los 60 minutos de clase, sino que la AF sea parte del diario vivir.

Por tal razón, el Ministerio de Educación de la República Dominicana (MINERD) a través de su transformación curricular ha reorientado la educación hacia el desarrollo de las competencias fundamentales, siendo la asignatura de la educación física señalada directamente como una de las responsables de conseguir estos objetivos ya que se puede encontrar en el perfil de egreso parte de la filosofía de este sistema donde expone que estudiante al final de la vida escolar es capaz de entender y cuidar su cuerpo, practicar adecuados hábitos de vida y de alimentación encaminados a promover su salud física, emocional y mental (MINERD, 2016).

Atendiendo a estos requerimientos de hábitos de vida saludable que contemplan la integración de la persona en la sociedad, pero en un contexto donde mueren muchas personas por enfermedades no trasmisibles. Si el sistema educativo quiere promover salud debe buscar la prevención y no solo el detectar para suministrar medicamentos, compartiendo con (Mayor, 2018) que la mejor forma de

prevenir enfermedades es adquirir hábitos de vida cada más saludables y activos que contemple dormir, hidratarse, comer saludable y hacer ejercicio diariamente.

En este sentido los Objetivos de Desarrollo Sostenible, del Programa de las Naciones unidas para el Desarrollo (PNUD), sostienen que la salud es esencial para el desarrollo eficaz de los pueblos, tomando en cuenta las desigualdades económicas y sociales, la rápida urbanización, las amenazas para el clima y el medio ambiente y la lucha contra las ENT. Por tanto, la realización regular cumple un papel idóneo como un mecanismo para esta tarea y la educación física el escenario donde se forma al individuo en esta disciplina (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2015).

### **Práctica de Actividad Física en el Tiempo Libre**

La promoción de estilos de vidas cada vez más activos partiendo de la AF y deportiva en diferentes contextos del tiempo libre, fuera de la escuela, en los diferentes clubes y realizada de manera libre sin organizar, son estimados como parte de los factores de mayor importancia a la hora de alcanzar parámetros de salud deseables a lo largo de la vida (Portolés y Hernández, 2016).

El tiempo libre ha sido estudiado por diferentes investigadores, dándole un valor pedagógico al uso que le otorgan especialmente los adolescentes al espacio que queda tras haber satisfecho las necesidades y ocupaciones (Gallegos *et al.*, 2019; García y Moreno, 2018; Valadez-Figueroa *et al.*, 2019;). Se reconoce que el tiempo libre ofrece al adolescente un escenario para la práctica de actividades físicas, deportivas, recreativas y lúdicas, las cuales se encuentran asociadas al desarrollo pleno, armónico e integral de los adolescentes.

Teniendo como problemáticas que los escolares en la actualidad presentan condiciones poca saludables y apropiadas (Martínez, 2022). En este mismo orden, Lorenzo-Sánchez *et al.*, (2022) declaran que los principales motivos por la cual los estudiantes realizan ocio y/o tiempo libre son, la falta de tiempo, los estudios y el desinterés.

En este orden, Cornejo *et al.* (2018). Conciben el tiempo libre como todo espacio de tiempo que no está determinado por la imposición, es decir aquel del que se dispone:

1. No es trabajo (o una actividad remunerada) o asistiendo a clases en el caso de los estudiantes en general.
2. No se compensan las necesidades básicas.
3. No se realizan actividades domésticas.
4. No son deberes familiares.



Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo,  
República Dominicana

---

El tiempo libre es para Espinosa y Gómez (2021), el “tiempo que la persona dedica en forma voluntaria y como distracción en su hacer habitual y diario” (p.260). Es por eso que darle un buen uso al tiempo libre brinda la oportunidad de aprovecharlo realizando actividades físicas y otras acciones más que favorezcan al bienestar del individuo. En esta línea, Salazar (2015) hace referencia al tiempo que los individuos utilizan para actividades de índoles recreativas y culturales. Así, no se incorpora en el análisis el invertido en acciones y actividades que satisfacen las diferentes necesidades biológicas y sociales como, dormir, bañarse, comer y la educación, ya que éstas están comprenden el tiempo vital del ser humano.

El tiempo libre abre la puerta para prevenir las condiciones básicas que enfrentan las personas, como son la seguridad, la vivienda, la alimentación, la educación, la equidad y otras condiciones más. Según (García y Moreno, 2018). Estas condiciones deben reflejarse para que se cumpla el disfrute del tiempo libre.

Con base a los interesantes planteamientos de Rodríguez y Viñes (2020), el tiempo libre es el espacio que se utiliza fuera del trabajo, pero que debe ser establecido o regido por in conjunto de sectores. También se entiende que el tiempo libre y ocio es un espacio fundamental que debe ser estudiado para educar al alumnado, tomando en consideración el valor objetivo y subjetivo que este promueve. Hoy en día los avances tecnológicos están haciendo más sedentarios a los adolescentes, por cuanto estos cuentan con largos tiempos libres y lo utilizan para redes sociales, ver videos, escuchar audios, jugar videojuegos, entre otras acciones que lo conllevan al sedentarismo (Ruiz, 2020). Si los adolescentes asumen la AF como práctica diaria puede traer consigo la adquisición de estilo de vida saludable (Boraita *et al.*, 2022), incidiendo de manera positiva en su adultez.

## Metodología

El presente estudio estuvo inserto en el paradigma cuantitativo, por cuanto se aplicó el instrumento de recolección de informaciones y los resultados fueron cuantificados de forma absoluta y porcentual, a fin de establecer las inferencias que de ello se deriva (Arteta et al., 2021). La metodología implementada en esta investigación es el estudio cuantitativo descriptivo, transversal de encuesta. La investigación descriptiva es aquella que posee como objetivos registrar, analizar y describir las características observables y generales de los fenómenos objeto de investigación (Lerma, 2016).

El tipo de investigación asumida según su alcance temporal es transversal. La investigación de tipo transversal es en la que se estudia el problema en un momento determinado, en el cual se recolecta la



Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo,  
República Dominicana

---

información que servirá para ser analizada y cumplir con la idea rectora del estudio (Hernández et al., 2010).

La población estuvo conformada por 935 estudiantes de diversas zonas geográficas, pertenecientes a las modalidades Académica y Técnico Profesional. La muestra estuvo representada por 578 participantes, 262 masculinos y 316 femeninos. La técnica empleada en la recogida de información fue la encuesta, donde se recolectaron y analizaron los datos de cada una de las variables, determinadas para representar y explicar los objetivos. Como instrumento se utilizó el Cuestionario Internacional sobre Estilos de Vida de los Alumnos (Marques, 2010).

Con relación a la técnica empleada en la recogida de datos, se manejó una metodología descriptiva de encuesta, donde se recolectaron y analizaron los datos de cada una de las variables, determinadas para representar y explicar los objetivos, lo que permitió buscar el uso de un método conveniente que permita resultados confiables y contrastables dentro del campo de la investigación científica educativa. Las primordiales técnicas de recogida de datos manipulados son los cuestionarios, las entrevistas, las pruebas estandarizadas y las escalas de actitud Hernández-Sampieri y Mendoza (2018).

Estos autores (2018) definen el cuestionario como: “el método que utiliza un instrumento o formulario impreso, destinado a obtener respuestas sobre el problema en estudio y que el investigado o consultado llena por sí mismo” (p.132). En este caso, se identificó en el cuestionario la oportunidad de dar respuestas al problema de estudio con objetividad ya que es el mismo sujeto el que responderá las acepciones y esto es de suma importancia en investigaciones sobre el estilo de vida y percepciones de los individuos.

El cuestionario seleccionado para esta investigación como instrumento de recogida de datos ha sido el “Cuestionario internacional sobre el estilo de vida de los alumnos” (CIEVA), el cual fue validado por Marques (2010) para su aplicación portuguesa y utilizado en múltiples estudios que constatan su pertinencia y fiabilidad en el marco del estudio del Estilo de Vida (Cantero, 2018; Marques & Carreiro da Costa, 2013). Posteriormente fue adaptado para su aplicación al castellano y validado por Mourelle (2014).

Con respecto a la fiabilidad del Cuestionario, se llevó a cabo un estudio piloto, con una muestra de características similares a las del estudio, analizándose el índice de consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach, con un valor de  $\alpha = 0.76$  para el global del cuestionario y de 0.68 a 0.96 para cada una de las dimensiones.

Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo,  
 República Dominicana

Para la realización de este estudio el equipo investigador diseñó un protocolo de acceso a los centros educativos el cual constaba de una carta de aceptación a la dirección de aplicar el cuestionario en la que se informaba los objetivos y justificación de la investigación, así como el consentimiento informado para los padres de los menores de edad que permitiría el acceso a los menores de edad de completar el instrumento.

El análisis de los datos se llevó a cabo a través del IBM SPSS STATISTICS 20, el cual contiene las características necesarias para cumplir los objetivos del estudio. Estadística descriptiva para la caracterización de la muestra mediante porcentajes y frecuencias.

## Resultados

**Tabla 1.** Frecuencia y tiempo de práctica en actividades físico-deportivas fuera del horario escolar en función del género

	Masculino		Femenino	
	N	%	N	%
0 horas	150	57.7	216	69.9
½ hora	1	.4	1	.3
1 hora	33	12.7	29	9.4
Tiempo de AF/D en la escuela fuera del horario escolar bajo supervisión	2	.8	40	12.9
1.5 horas	37	14.2	19	6.1
2 horas	27	10.4	1	.3
3 horas	3	1.2	3	1.0
4 horas	3	1.2	0	0
5 horas	3	1.2	0	0
6 horas	1	.4	0	0
+ de 7 horas				
	Masculino		Femenino	
	N	%	N	%
Tiempo de AF/D fuera de la escuela bajo supervisión	100	38.9	189	61.4
0 horas	19	7.4	1	.3
½ hora	1	.4	19	6.2
1 hora	48	18.7	1	.3
1.5 horas				

Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo, República Dominicana

2 horas	1	.4	46	14.9
3 horas	31	12.1	15	4.9
4 horas	6	2.3	7	2.3
5 horas	9	3.5	3	1.0
6 horas	7	2.7	8	2.6
+ de 7 horas	9	3.5	3	1.0

Fuente: Elaboración propia, 2022

Con relación a las horas de práctica de AF/D en la escuela fuera del horario escolar, se puede observar como los porcentajes más alto se mantienen en la respuesta “0 horas”, con 57,7 %, para los masculino y un 69,9 %, siendo el sexo femenino el que presenta un resultado significativamente elevado, por otra parte, la cantidad más alta en horas de actividad física fuera del horario escolar es de 2 horas para ambos sexos siendo la misma insuficiente según la recomendación de práctica de la (OMS). Esto quiere decir que si el alumnado pasa 8 horas en los centros escolares fuera de ese horario los mayores porcentajes no realizan suficiente práctica.

**Tabla 2.** Tipo de actividad físico-deportiva realizada por los escolares de las modalidades académicas y técnico-profesional

	Masculino				Femenino			
	Académic		Técnico		Académic		Técnico	
	o		o		o		o	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<u>Ajedrez</u>	1	1.4			1	2		
<u>Artes Marciales</u>	2	2.7	1	1.4			2	5.9
<u>Atletismo</u>	1	1.4			2	3.9	1	2.9
<u>Baile</u>	4	5.5	1	1.4	3	5.9	13	38.2
<u>Baloncesto</u>	28	38.4	50	68	19	37.3	6	17.6
AF/D en Club	18	24.7	13	17.6	4	7.8	2	5.9
	2	2.7			5	9.8		
<u>BOUCU</u>								
<u>Campismo</u>			1	1.4				
<u>Correr</u>								

Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo,  
 República Dominicana

<u>Fútbol</u>	2	2.7	5	6.8	1	2		
<u>Gimnasia</u>	5	6.8			8	15.7	2	5.9
<u>Natación</u>	1	1.4					1	2.9
<u>Paintball</u>	1	1.4						
<u>Parkour</u>			1	1.4				
<u>Patinar</u>	1	1.4					1	2.9
<u>Softbol</u>	2	2.7						
<u>Tenis</u>								
<u>Voleibol</u>	3	4.1	1	1.4	8	15.7	6	17.6
<hr/>								
Ajedrez	1	1.9			2	4.0		
Atletismo			2	3.5	2	4.0	1	2.5
Baile	1	1.9	1	1.8	3	6.0	10	25.0
Baloncesto	25	48.1	31	54.4	6	12.0	4	10.0
Béisbol	14	26.9	4	7.0	7	14.0	2	5.0
Boxeo	1	1.9	1	1.8	2	4.0		
Actividad Física fuera de la Escuela					1	2.0		
			1	1.8	3	6.0	2	5.0
Crossfit					2	4.0		
Fútbol	1	1.9	3	5.3				
Gimnasia	1	1.9			1	2.0		
Gimnasio	4	7.7	11	19.3	6	12.0	12	30.0
Yoga					2	4.0		
Actividad Física No Organizada	1	1.9						
Taekwondo							1	2.5
Voleibol	3	5.8	2	3.5	12	24.0	4	10.0
Zumba								

Fuente: Elaboración propia, 2022

La Tabla 2 presenta el tipo de práctica realizada por el alumnado por género y modalidad a la que pertenece, en cuanto al Deporte realizado en Club, actividad física en la Escuela, actividad física fuera

Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo,  
 República Dominicana

de la escuela y actividad física no organizada, las mismas se contemplan en el ítem 13 del CIEVA y deben ser completadas con la actividad realizada en cada momento y posteriormente se realizó un análisis descriptivo y con el SPSS.

En cuanto al Deporte en Club, en el género masculino la práctica con el porcentaje más alto para ambas modalidades es el baloncesto 38 % académico y 68% para técnico Profesional, seguida de béisbol 25%, 18 % respectivamente, siendo un punto a observar que los masculinos de técnico profesional no presentaron ningún valor en la práctica de gimnasia y en académico representa el 7% de la práctica. Las femeninas de la modalidad académica el porcentaje más alto se encuentra en el baloncesto 37% y en técnico profesional en el baile 38%, los siguientes porcentajes más altos corresponde a la práctica del voleibol 16% y 18% respectivamente.

Fuera de la escuela la AF/D, se muestra el baloncesto con el porcentaje más alto 53,1 seguido por béisbol 21,1 % para los masculinos; en cuanto al género femenino la el baloncesto 29,4 %, el baile 18, 8 % y el voleibol 16, 5 % son las actividades más practicadas, mientras que la tabla 4, se presentan las actividad realizadas de forma organizada en clubes y ligas donde el baloncesto y el béisbol 51, 4, 16, 5 tienen los mayores porcentajes en los masculinos donde se destaca también un 13, 8 de jóvenes que asisten al gimnasio; de forma organizada en tanto las femeninas el gimnasio presenta un 20 % del total seguido por baile y baloncesto 14, 4% y 11,1% respectivamente.

**Tabla 3.** Frecuencia y tiempo de práctica en actividades físico-deportivas fuera del horario escolar en función de la modalidad y del género.

	Masculino				Femenino			
	Académico		Técnico		Académico		Técnico	
	N	%	N	%	N	%	N	%
0 horas	133	52.8	113	68.9	156	59.8	183	83.9
½ hora	1	.4	2	1.2	1	.4	1	.5
<b>Tiempo AF/D en la escuela fuera del horario escolar</b>	30	11.9	19	11.6	24	9.2	20	9.2
·	2	.8	10	6.1				
·	39	15.5	8	4.9	48	18.4	7	3.2
3 horas	29	11.5	5	3.0	20	7.7	2	.9
3.5 h			3	1.8			1	.5
4 horas	8	3.2	2	1.2	7	2.7	2	.9
5 horas	3	1.2	1	.6	2	.8	2	.9

Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo,  
 República Dominicana

6 horas	2	.8	1	.6				
+ de 7 horas	4	1.6			3	1.2		
0 horas	89	35.2	78	48.4	124	47.7	157	72.4
½ hora					2	.8	1	.5
	16	6.3	22	13.7	14	5.4	17	7.8
<b>Tiempo de AF/D fuera de la escuela en clubes</b>	1	.4			1	.4		
	51	20.2	13	8.1	56	21.5	14	6.5
	2	.8						
3 horas	26	10.3	10	6.2	16	2.7	5	2.3
3.5 h	7	2.8	1	.6	7	4.6	1	.5
4 horas	13	5.1	5	3.1	12	24.6	4	1.8
5 horas	7	2.8	6	3.7	6	2.3	6	2.8
6 horas	12	4.7	6	3.7	8	3.5	1	.5
7 horas			5	3.1	2	.8		
+ de 7 horas	4	1.6	15	9.3	11	4.2	11	5.1

Fuente: Elaboración propia, 2022

Con relación al estudio de la AF y sus modalidades Sebatiá-Arnat *et al.* (2019), estudiaron entre sus variables la actividad física extraescolar de alumnado del contexto español, encontrando entre sus hallazgos que el bachillerato científico mostró los niveles más altos de AF en relación a las demás modalidades, Bachillerato Mixto y Humanidades a su vez que se encontró correlación entre la actividad física extraescolar y el rendimiento académico; evidenciando la importancia de este tipo de estudios.

Varios autores destacan la importancia de realizar por lo menos 60 minutos de actividad física para que la misma tenga beneficios para la salud (OMS, 2010), en nuestro estudio encontramos en base a las horas de actividad física fuera de la escuela (tiempo libre), los valores más altos en las chicas del académico donde realizan más de 4 horas el 35.4 %, mientras que los chicos un 14.2 %, en técnico profesional tenemos un 19.3 % en los chicos y un 10.2 % para las chicas siendo este el menor valor en las modalidades.

Las razones de estos resultados podrían ser diversas, esto podrá dar origen a múltiples investigaciones, pero desde la parte contextual dominicana podemos percibir que los chicos de

técnico profesional poseen menos tiempo para la AF debido a la mayor carga académica y compromiso social de esta modalidad.

## Conclusiones

La actividad física que realizan los estudiantes de forma electiva en su tiempo libre posee un peso ineludible en la conformación de hábitos de vida que perduren a lo largo de la vida, este estudio representa la evidencia de que existen diferencias con referencia a la modalidad de estudio y la actividad física realizada así también como en el género. Se obtuvieron mayores porcentajes de práctica en la modalidad académica así también como mejor percepción de la ofertada por el centro en los diferentes contextos del tiempo libre que abordó el estudio.

El estudio demostró que en base a la población objeto de estudio, existen diferencias con relación a la práctica de actividad física según el género observado en la cantidad y frecuencia, en los diferentes contextos de práctica, deporte en clubes, fuera de la escuela y sin organizar; obteniendo datos más elevados de práctica en el alumnado masculino.

El baloncesto posee los mayores niveles en los diferentes contextos que abordó el estudio tanto en la modalidad académica como en el técnico profesional masculino; atendiendo a la población femenina. Se señala la gimnasia en el técnico profesional y el baloncesto en la académica como las más realizadas.

La modalidad académica presenta mejores niveles, que los de la modalidad técnico profesional, en los diferentes contextos estudiados.

De la población de estudio abordada se desatacan las chicas del técnico profesional por altos valores en ninguna hora o día de práctica, lo que nos habla de su falta de actividad física diaria y la necesidad de incentivar mejores hábitos de vida en este grupo poblacional.

Los estudiantes del segundo ciclo de secundaria los estudiantes de la modalidad poseen una mejor valoración de la oferta de actividad física escolar y fuera de ella en el tiempo libre que los de la modalidad técnico profesional; esta valoración muestra un punto de partida para entender que el alumnado académico obtuvo mejores porcentajes de práctica.

La actividad físico deportiva que realizan los escolares del nivel secundario en su tiempo libre, partiendo de las modalidades se presenta diferenciado con respecto a los porcentajes, dónde los alumnos de la modalidad académica muestran mayores porcentajes de practica que los del técnico profesional; a su vez se distinguen claras diferencias por género.



Los altos niveles de inactividad física son un problema tanto para los individuos como para la economía del país, y si las políticas públicas van encaminadas al crecimiento de la modalidad técnico profesional este estudio debe convertirse en premisa para mejorar los niveles de AF de los chicos que cursan la misma.

## Referencias

1. Álvarez Canal, S. (2017). Estilos de vida y salud de los estudiantes de enfermería y la escuela como entorno promotor de salud, Duisburg-Alemania [Tesis doctoral]. <https://hdl.handle.net/2454/27952>
2. Arteta Úbeda, R., Cruz Guevara, D. y Maricela Zamora Gonzales, M. (2021). Estrategias metodológicas que contribuyan a la motivación de los estudiantes de sexto grado en la asignatura de Educación Física y Deporte de la Escuela Benjamín Zeledón La Concordia, segundo semestre 2020. [Trabajo de grado de pregrado no publicado.] Universidad Autónoma de Nicaragua. <https://repositorio.unan.edu.ni/16226/1/20364.pdf>
3. Boraita, R. J., Ibort, E. G., Torres, J. M. D., & Alsina, D. A. (2022, April). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *Anales de Pediatría*, 96(4), pp. 326-333. <https://medes.com/publication/169942>
4. Cantero, P. (2018). La percepción de salud en jóvenes escolares. [Tesis doctoral]. Universidade da Coruña, España. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/20321>
5. Cornejo González, J. E., Guevara Martínez, E., & Ferrer Martínez, J. S. (2018). Estudio comparativo del uso del tiempo libre para redes sociales y actividad física del estudiantado de la Universidad de El Salvador, Sede Central, 2018 [Tesis de Licenciatura] Universidad de El Salvador. <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/20233/>
6. Espinosa, I. M., & Gómez, P. S. (2021). Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 22(2), 259-265. <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2006.110>
7. Gallegos-Sánchez, J. J. Ruiz- Juan, F., Villarroel-Ángeles, M. A., & Zamarripa-Rivera, J. I. (2019). Etapas de cambio en la práctica de actividad física de tiempo libre en estudiantes de secundaria de Victoria de Durango, México. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 196-200. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/66878>

Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo,  
República Dominicana

---

8. García, I. M., & Moreno, M. B. (2018). Ocio, tiempo libre y voluntariado en personas mayores. *Polis Revista Latinoamericana*, 9(26), 61-84.  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-65682010000200004](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682010000200004)
9. Giraldo Osorio, A., Toro Rosero, M. Y., Macías Ladino, A. M., Valencia Garcés, C. A. & Palacio Rodríguez, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>
10. Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* McGraw-Hill  
<https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
11. Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, L. (2010). *Metodología de la investigación* (5a. ed.). Distrito Federal, México: McGraw-Hill. <https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
12. Ibarra-Mora, J., Ventura Vall-Llovera, C., & Hernández-Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(1), 70-84. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>
13. Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L. & Weber, M. (2016). Estudio Health Behavior in School-aged Children (HBSC): informe internacional de la encuesta 2013/2014. *Health Policy for Children and Adolescents*, 7, 1-277.  
[https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf)
14. Lerma González, H. D. (2016). *Metodología de la investigación: propuesta, anteproyecto y proyecto.* Ecoe Ediciones.  
[https://www.sijufor.org/uploads/1/2/0/5/120589378/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_propuesta\\_anteproyecto\\_y\\_proyecto.pdf](https://www.sijufor.org/uploads/1/2/0/5/120589378/metodologia_de_la_investigacion_propuesta_anteproyecto_y_proyecto.pdf)
15. Lorenzo-Sánchez, O., Sánchez-Gómez, M. C., Martín-Cilleros, M. V., Martín-Sevillano, R., Cabanillas-García, J. L., & Verdugo-Castro, S. (2022). Percepción sobre el ocio y tiempo libre y como ha afectado a estudiantes universitarios. *New Trends in Qualitative Research*, 12, e625-e625. <https://doi.org/10.36367/ntqr.12.2022.e625>

16. Martínez Molina, A. (2022). Reducción de la conducta sedentaria de los escolares en Educación Primaria [Tesis doctoral]. <https://hdl.handle.net/10953.1/17012>
17. Marques. A. (2010). Educação Física e Estilos de Vida: Porque são os adolescentes fisicamente inativos? [Tesis doctoral]. Facultad de la Motricidad Humana. <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/8346/1/Tese%20final%20%28Jo%C3%A3o%20Martins%29.pdf>
18. Marques, A. y Carreiro da Costa, F. (2013). Niveles de Actividad Física de Adolescentes Urbanos Según Edad y Género. *International Journal of Sport Science*, 3(1), 23-27. <http://article.sapub.org/10.5923.j.sports.20130301.05.html>
19. Mayor, A. (2018). Los proyectos deportivos como medio de promoción de actividad física en los centros escolares gallegos: tratamiento desde una perspectiva de género. [Tesis doctoral]. Universidade da Coruña. <https://www.udc.es/es/teses/tese/?codigo=n183>
20. McLennan, N., & Thompson, J. (2015). Educación Física de Calidad: Guía para los responsables políticos. Ediciones UNESCO: Francia. <file:///C:/Users/Xuser016/Downloads/Guidelines%20ES.pdf>
21. Ministerio de Educación de la República Dominicana (2016) Bases de la revisión y actualización Curricular. <https://www.didactica.edu.do/wp-content/uploads/2018/02/Bases-de-la-Revisi%C3%B3n-y-Actualizaci%C3%B3n-Curricular.pdf>
22. Mourelle, M. (2014). Relación de los agentes de práctica con el índice de práctica de actividad física de los escolares de 10 a 16 años de las urbes gallegas [Tesis doctoral]. Universidade da Coruña. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=43728>
23. Organización Mundial de la Salud (2018). Riesgos globales para la salud: Mortalidad y carga de enfermedad atribuible a los principales riesgos seleccionados. [https://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/GlobalHealthRisks\\_report\\_full.pdf](https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf) [Consultado el 19 de junio del 2022].
24. Organización Mundial de la Salud (2018). Obesidad y sobre peso: Datos y cifras. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. [Consultado el 25 de junio del 2022].
25. Organización Panamericana de la Salud. (2012). Salud en las Américas. [http://www.paho.org/saludenlasamericas/index.php?option=com\\_content&view=article&id=9&Itemid=14&lang=es](http://www.paho.org/saludenlasamericas/index.php?option=com_content&view=article&id=9&Itemid=14&lang=es). [Consultado el 20 de junio del 2022].

26. Portolés, A., & Hernández, J. G. (2016). Actividad física y niveles de burnout en alumnos de la ESO. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (29), 95-99. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/39933>
27. Prieto, M. C., & Esteban, F. J. F. (2020). Impacto del estilo de vida de los estudiantes universitarios en la promoción de políticas públicas en salud: El caso de los nudges. Revista española de salud pública, (94), 73. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8268119>
28. Programa de las Naciones unidas para el Desarrollo (2015), Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), <https://www.undp.org/es/sustainable-development-goals> [Consultado el 19 de junio del 2022].
29. Rivera del Carmen, A. y Saucedo Tayabas, La clase de educación física a distancia como medio de prevención de la obesidad infantil con los alumnos de 3° B del Centro de Atención Infantil No6. <https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/handle/20.500.12584/832>
30. Rodríguez, N. B., & Viñes, N. (2020). Cuerpo y prácticas corporales. Tiempo libre y ocio en tiempos de pandemia. Ágora para la Educación Física y el Deporte, 22, 355-378. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/library?a=d&c=arti&d=Jpr12219>
31. Ruíz Vargas, C. A. (2020). Danza folclórica costeña como estrategia lúdica para el buen uso del tiempo libre en los adolescentes (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación). <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/53997>
32. Siddique MRH, Saha S, Salekin S, Mahmood H (2017). La salinidad impulsa fuertemente la supervivencia, el crecimiento, la demografía de la hoja y la partición de nutrientes en las plántulas de *Xylocarpus granatum* J. König. i Forest Biogeosciences and Forestry. 851-856. <http://www.sisef.it/iforest/contents/?id=ifor2382-010>
33. Salazar, E. (2015). El uso del tiempo libre y las relaciones asimétricas de género y entre generaciones. Sociológica México, (33), 119-137. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4397250>
34. Sebastián Amat, A., García Jaén, M., Ferriz Valero, A., Jiménez Olmedo, J. (2019). Relación entre la actividad física, la educación física y el rendimiento académico en el alumnado de bachillerato. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 14 (2), 155-159. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7361753>

Estudio de la práctica de actividad física en el tiempo libre de estudiantes del nivel secundario, segundo ciclo,  
República Dominicana

---

35. Sosa, J. M. R., Chavez, J. F. A., & Enríquez, O. N. (2022). Educación Física y estilos de vida saludables; una mirada a los referentes actuales. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 1(1), 14-14. <https://vocero.uach.mx/index.php/rmccf/article/view/891/1334>
36. Trigueros-Ramos, R., Navarro Gómez, N., Aguilar-Parra, J. M., & León-Estrada, I. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 222-232. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/347631>
37. Valadez-Figueroa, I., Chávez-Hernández, A. M., Vargas-Valadez, V., Hernández-Cervantes, Q., & Ochoa-Orendain, M. D. C. (2019). Tentativa suicida y uso del tiempo libre en adolescentes escolarizados mexicanos. *Terapia psicológica*, 37(1), 5-14. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082019000100005](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082019000100005)

©2023 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).