

Miguel Ángel Jadán-Taday; Santiago Alejandro Jarrín-Navas

[DOI 10.35381/cm.v7i3.617](https://doi.org/10.35381/cm.v7i3.617)

Factores asociados a la baja actividad física en adolescentes de la zona rural de Portovelo

Factors associated with low physical activity in adolescents in the rural area of Portovelo

Miguel Ángel Jadán-Taday
miguel.jadan.84@est.ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Cuenca
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0002-9796-7503>

Santiago Alejandro Jarrín-Navas
sjarrin@ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Cuenca
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0002-8044-8985>

Recepción: 15 de septiembre 2021

Aprobación: 15 de noviembre 2021

Miguel Ángel Jadán-Taday; Santiago Alejandro Jarrín-Navas

RESUMEN

La presente investigación se realizó en estudiantes de la zona rural del Cantón Portovelo de la provincia de El Oro - Ecuador, la razón del estudio fue descifrar el porqué de la poca actividad física y prácticas deportivas en adolescentes de la zona rural. Por tal motivo el objetivo fue lograr identificar las causas que conllevan a la existencia de Factores asociados a la baja actividad física en adolescentes de la zona rural de Portovelo. De tipo descriptiva. Se logró determinar que la mayoría de los estudiantes encuestados de las instituciones educativas laboran desde edades tempranas en el cultivo y cuidado del campo, así también la falta de infraestructura deportiva, el poco apoyo gubernamental, la falta de entrenadores y la poca motivación para ser deportista son los múltiples factores que impiden el correcto desarrollo de la actividad física y las prácticas deportivas.

Descriptores: Nutrición; metabolismo; deporte. (Palabras tomadas del Tesauro UNESCO).

ABSTRACT

The present investigation was carried out in students from the rural area of the Portovelo Canton in the province of El Oro - Ecuador, the reason for the study was to decipher the reason for the little physical activity and sports practices in adolescents in the rural area. For this reason, the objective was to identify the causes that lead to the existence of factors associated with low physical activity in adolescents in the rural area of Portovelo. Descriptive type. It was possible to determine that the majority of the students surveyed from the educational institutions work from an early age in the cultivation and care of the field, as well as the lack of sports infrastructure, little government support, lack of coaches and little motivation to be an athlete. are the multiple factors that prevent the correct development of physical activity and sports practices.

Descriptors: Nutrition; metabolism; soccer. (Words taken from the UNESCO Thesaurus).

Miguel Ángel Jadán-Taday; Santiago Alejandro Jarrín-Navas

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo está destinado a investigar las diferentes causas que conllevan abordar los múltiples factores asociados al bajo nivel de actividad física en adolescentes de la zona rural del cantón Portovelo, según (Herrera Arias & Rivera Alarcón, 2020), cuando se habla de educación en el sector rural, se imagina un mundo de emociones, colores, olores, diferentes que se mezclan e identifican con los saberes de sus habitantes y los escolares que en ella habitan, pero la realidad es otra, en zonas rurales la falta de espacios adecuados, los pocos implementos, el escaso personal capacitado que oriente a la práctica de la actividad física, recreativa y deportiva de manera adecuada.

En un informe del término del año, del mes de diciembre del 2020 explica que una vez realizado la encuesta sobre empleo, desempleo y subempleo entre pobreza y desigualdad en Quito, y publicado el 2 de marzo de 2021, manifiesta que el volumen de necesidades en el sector rural es bastante notoria comparada con el de la zona urbana, la realidad concreta está ahí manifestada, en la mayoría de zonas rurales del país, familias completas se dedican al trabajo del campo y no son bien remunerados y los jóvenes emigran a las ciudades dejando a un lado las prácticas deportivas y la actividad física a segundo plano. En lo que respecta a la pobreza extrema multidimensional (TPEM), a nivel nacional en diciembre de 2020 a nivel urbano 5,9% y, en el área rural 43,3% según el INEC 2020 de acuerdo al informe se nota que el desempleo en la zona rural es notorio, quedando claro que los entes estatales no logran llegar con el respectivo apoyo a estos sectores del país.

Además, hay que tener en cuenta que los jóvenes del sector rural laboran desde edades tempranas en el cultivo y cuidado del campo, así como la crianza de animales domésticos, en la extracción del material aurífero en las minas de la localidad y el poco tiempo libre y limitada motivación de realizar prácticas deportivas. Las probabilidades y complejidad en realizar actividad física y deportiva en estos lugares pueden tener situaciones tan diversas y difíciles de comprender si no ha vivido en esta localidad, aunque cuando estas de vacaciones son verdaderos paraísos.

Miguel Ángel Jadán-Taday; Santiago Alejandro Jarrín-Navas

La importancia del presente estudio es generar posibles soluciones al problema, con la creación de centros deportivos, masificación en deportes individuales y colectivo por parte de los entrenadores y el apoyo de entes gubernamentales, además padres de familia, con esto se ayudaría a que los jóvenes participen en las diferentes actividades físicas que se dan en los recintos deportivos del cantón y de esta forma logren primeramente mejorar la calidad de vida y luego representar deportivamente a la parroquia que pertenece, al cantón y por qué no a la Provincia y el país.

Referencial Teórico

La actividad física es fundamental para el buen vivir y el desarrollo integral del ser humano, especialmente si se inicia desde la infancia, en el transcurso del tiempo se convierta en hábito en su vida cotidiana y sea una actividad permanente que perdure en todo el ciclo de vida del ser humano. El sedentarismo está considerado por la (OMS, 2020) como un problema de salud pública a nivel mundial y catalogado de ser el responsable de muertes ya que el 60% de la población no realiza actividad física necesaria para mantenerse saludable.

Los malos hábitos alimenticios, la escasa actividad física y la poca práctica deportiva son factores que influyen en un alto porcentaje de enfermedades y muertes en el mundo. La OMS (2020) denomina que la actividad física es toda acción corporal realizado por músculos del cuerpo, así como el consumo de energía, inclusive en el transcurso del tiempo de ocio y cuando se desplaza a determinados lugares como al trabajo, una actividad física, sea moderada o intensa, mejora la condición física y la salud. Entre las actividades físicas más comunes como ayudar barrer, sacar a pasear al perro, realizar trabajos de jardinería, pasear en bicicleta, la participación en actividades recreativas y juegos populares; las mismas que se pueden ejecutar con cualquier nivel de capacidad para disfrute de quien lo ejecute pensando en el bienestar de su cuerpo (Vidarte-Claros et al. 2011).

Una actividad física adecuada y regulada ayuda controlar y prevenir las patologías no transmisibles, y entre tantas se debe destacar mantener un peso corporal adecuado,

Miguel Ángel Jadán-Taday; Santiago Alejandro Jarrín-Navas

previene las enfermedades cardíacas, ayuda a prevenir la hipertensión, en fin, algunas enfermedades que pueden prevenir con la práctica de la actividad física. (OMS, 2020).

Tomando en cuenta lo manifestado en un artículo sobre, los beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar en las instituciones educativas expresa el autor que, las clases de Educación Física son un espacio ideal para promover buenas prácticas que conduzcan a mejorar la salud física y emocional de niños y adolescentes, entre otros beneficios. (Rodríguez-Torres et al. 2020). Si bien es cierto es necesario la actividad física, se debe recalcar también es fundamental la actividad deportiva y recreativa, trabajados todos estos aspectos mejoran enormemente la condición física y salud.

Factores asociados, baja actividad física: Dentro los múltiples factores que influyen a la poca actividad física recreativa y actividad deportiva en las zonas rurales son preocupante, los adolescentes se dedican a las labores del cuidado de campo y animales domésticos dejando a un lado la práctica deportiva y la actividad física a segundo plano, por esa razón no existen adolescentes deportistas en la zona del rural del cantón Portovelo.

Dentro los obstáculos en la práctica de actividad física y formación deportiva en escolares y la difícil aplicación de programas de actividad deportiva extraescolar muchas veces debido a las distancias que viven los adolescentes, también pueden tener relación con situaciones tan diversas como: falta de tiempo, falta de dinero, demasiada presión entre trabajo y estudio, pérdida de interés, y muchas veces al no tener un sitio dónde practicar (Ceballos Gurrola et al. 2010), así mismo se manifiesta que los jóvenes se dedican a ver la televisión o juegos electrónicos llevando una vida de sedentarismo y por consiguiente propensos a tener sobre peso o convertirse en obesos (Escalante, 2011).

El hombre es un ser netamente activo y de acuerdo a su contextura una vez que logra movilizarse por sí solo, todo su sistema motriz, muscular y esquelético se va desarrollando en el transcurso del tiempo y a lo largo de su vida diaria, llegando a la vejez donde hay un decaimiento de las destrezas adquiridas, es por esa razón recomendable realizar actividades físicas y prácticas deportivas desde edades tempranas (Díaz et al. 2013).

Miguel Ángel Jadán-Taday; Santiago Alejandro Jarrín-Navas

Otro de los factores que alejan de la actividad física deportiva es la industrialización y el desarrollo económico en las grandes ciudades trayendo con ello una especie de metamorfosis en las costumbres y formas de vida, donde se desarrollan a la par las enfermedades infectocontagiosas y las enfermedades crónicas no transmisibles (Navarrete-Mejía et al. 2019), donde el joven después de haber terminado el estudio secundario migra a las ciudades y no tiene tiempo para practicar algún deporte y se dedica a trabajar sin darse cuenta que puede tener afectaciones que se están desarrollando y que en años más tarde constituirán las causa de fallecimientos en el mundo, asimismo serán autores de pérdidas económicas excesivas, ya que los gastos en la prevención secundaria y terciaria de dichas enfermedades son exorbitantes (Zafra-Tanaka et al. 2013), es por esa razón el llamado al hábito hacia la práctica de actividad física.

El poco apoyo que proporcionan los entes gubernamentales en el sector rural, y la falta de voluntad o el desconocimiento de una planificación y gestión adecuada hace que la ayuda al sector del agro sean mínimas y en este marco de trabajo se ven involucrados padres de familia, el adolescente y también la madre de familia que además de realizar los quehaceres domésticos también se dedica al cultivo del campo, este ámbito donde los niños y adolescentes crecen inmersos en las labores agrícolas dejando un lado las actividad física extracurricular en donde les toca elegir migrar para ganar dinero en las ciudades o para conseguir un título académico de tercer nivel (Mujica-Johnson, 2020).

El desplazamiento hacia las ciudades, lejos de ser una decisión, se transforma en imperativo para los jóvenes de las zonas rurales, especialmente para aquellos que son parte de hogares productores agropecuarios, tal como lo manifiesta (Rodríguez-Torres et al. 2020), es preocupante los adolescentes en las zonas rurales una vez logrado terminar el estudio de la secundaria se dedican al trabajo, se alejan de la actividad física deportiva (Altamirano-Droguett, 2019).

Miguel Ángel Jadán-Taday; Santiago Alejandro Jarrín-Navas

MÉTODO

La presente investigación corresponde a un enfoque de cuantitativo con alcance descriptiva no experimental con corte transversal (Erazo, 2021). El estudio se realizó con 102 adolescentes de la zona rural de las Parroquias, Curtincapac y Salaty pertenecientes a la zona Rural cantón Portovelo de la provincia de El Oro, estudiantes de básica superior y bachillerato de la unidades Educativas antes mencionadas en el periodo 2021-2022, el muestreo fue no probabilístico por conveniencia.

Para el desarrollo del procedimiento de compilación de datos de la investigación se elaboró una encuesta a través de Google Forms, para ser aplicada se siguió el proceso de validación realizada por expertos en el área deportiva, esto permitió contar con el instrumento adecuado para analizar las diferentes variables de investigación que se dio en la encuesta, la misma que se desarrolló y distribuyó de manera digital debido a la crisis sanitaria que está atravesando el país por causas del COVID 19, El análisis estadístico de los resultados se realizó aplicando el paquete estadístico SPSS versión 19 IBM, el mismo que sirvió para aplicar estadígrafos descriptivos para posterior análisis (Erazo y Narváez, 2020).

RESULTADOS

Los resultados de la de encuestas fueron determinantes una vez aplicado a los estudiantes de los centros educativos. En relación a la encuesta aplicada a 102 adolescentes se puede determinar que la mayor cantidad corresponde a que están de acuerdo que se deben impartir conocimientos sobre actividad física desde edades tempranas y que los múltiples factores asociados a la baja actividad física se detallan a continuación.

La presente sección muestra los principales resultados obtenidos:

Miguel Ángel Jadán-Taday; Santiago Alejandro Jarrín-Navas

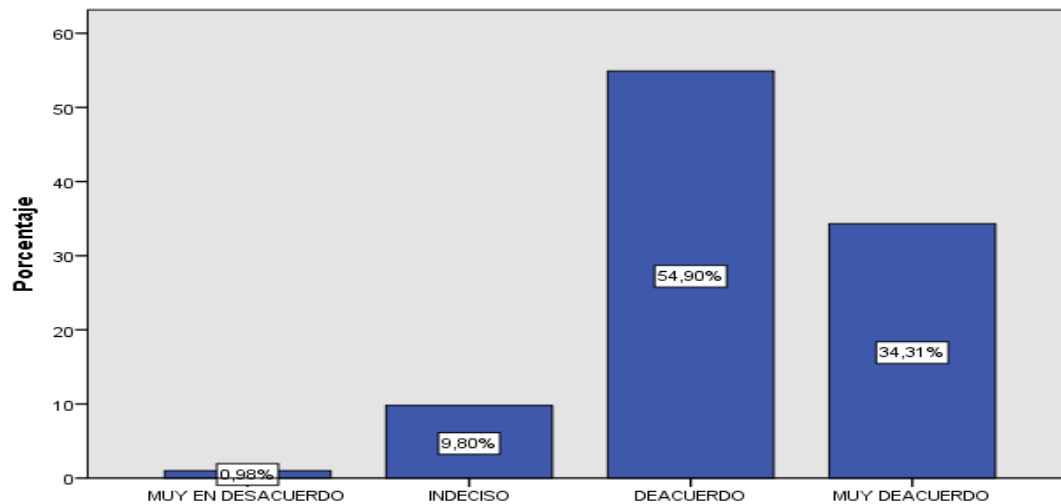


Figura 1. ¿Desde su perspectiva será importante dar a conocer en edades tempranas sobre la actividad física y las prácticas deportivas, esto ayudará a escoger un deporte determinado en su formación?

Fuente: Encuesta.

De acuerdo al análisis el 54.90% está de acuerdo que se debe dar a conocer y realizar actividad física en edades tempranas, el 34.31% de los encuestados están muy de acuerdo, El 9.80%, de los encuestados indecisos y un 0.98% muy en desacuerdo, lo que da entender que la mayoría de los encuestados si están de acuerdo que se debe dar a conocer sobre actividad física y prácticas deportivas en edades tempranas.

Miguel Ángel Jadán-Taday; Santiago Alejandro Jarrín-Navas

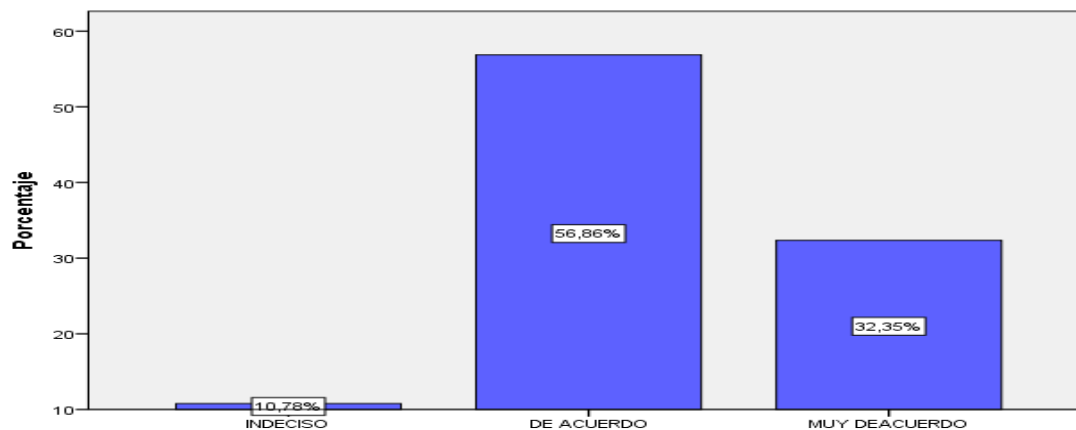


Figura 2. ¿Cree importante la masificación deportiva en los centros educativos de su sector?

Fuente: Encuesta.

Siguiendo con el análisis sobre la masificación en centros educativos El 56.86% está de acuerdo en la importancia de la masificación deportiva en los centros educativos de su sector, el 32.35% de los encuestados están muy de acuerdo, con un 10.70% de indecisos, es así que se puede comprobar que la masificación en los centros educativos es importante.

Miguel Ángel Jadán-Taday; Santiago Alejandro Jarrín-Navas

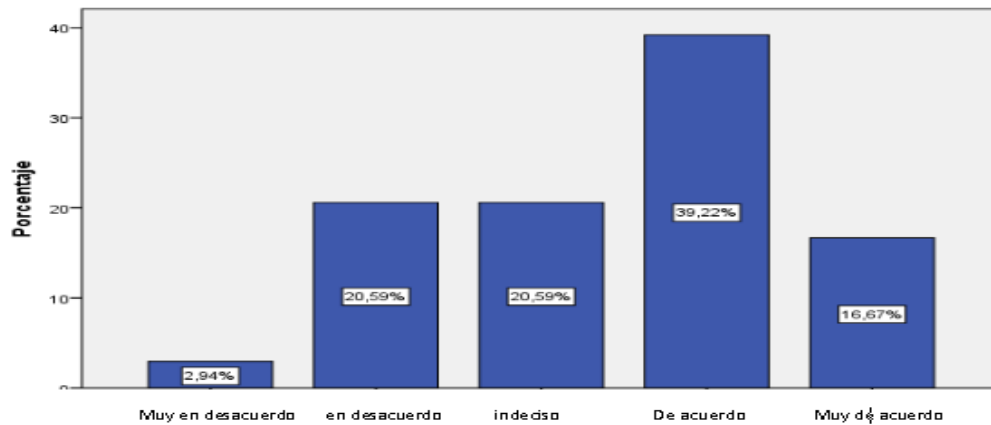


Figura 3. ¿Es verdad que en la zona rural los adolescentes se dedican a las labores del campo y descuidan la actividad física?

Fuente: Encuesta.

Buscando conocer que si los adolescentes de la zona rural descuidan la actividad física y prácticas deportivas, el 39.22% está de acuerdo en la zona rural los adolescentes se dedican a las labores del campo y descuidan la actividad física, el 16.67% de los encuestados están muy de acuerdo, el 20.59% pertenece a los indecisos y los que no están en desacuerdo y el 2.94% pertenece al muy en desacuerdo y sumados los tres llegan a un total de 44,12%, mientras que 65,88% están de acuerdo y muy de acuerdo que si descuidan la actividad física y prácticas deportivas. Por lo tanto, si es verdad, qué por laborar en el campo no practican deportes.

Miguel Ángel Jadán-Taday; Santiago Alejandro Jarrín-Navas

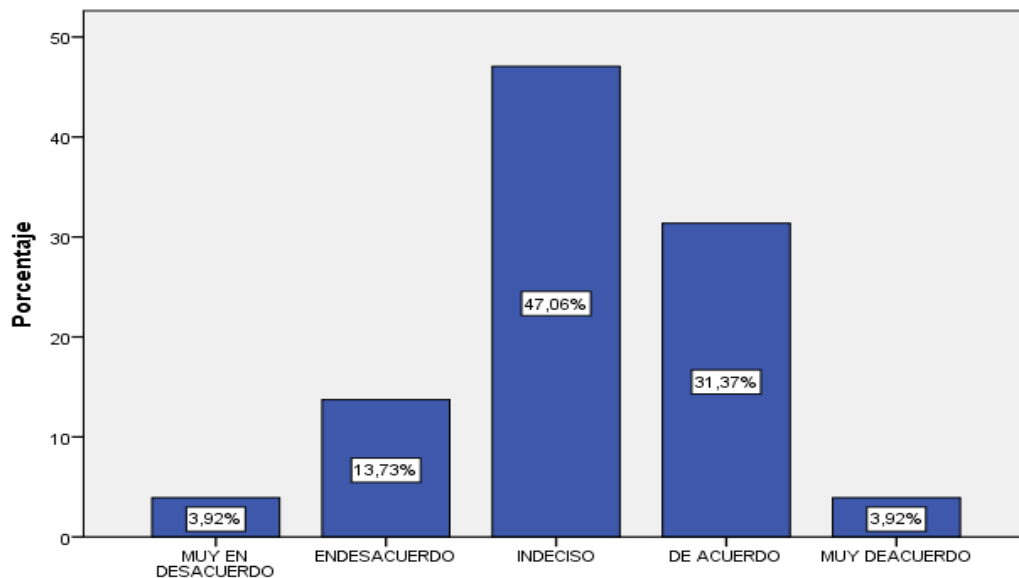


Figura 4. ¿Conoce usted si las autoridades deportivas del Cantón apoyan en las prácticas deportivas de los adolescentes?

Fuente: Encuesta.

El 47.06% está de indeciso, sí conoce que las autoridades deportivas del Cantón apoyan en las prácticas deportivas de los adolescentes, el 13.73% de los encuestados están en desacuerdo el 3.92 %, muy en desacuerdo que no apoyan, solo un 31.37% y un 3.92% manifiesta que si apoyan sumados los dos tenemos un 35.29%, si tomamos en cuenta los resultados de indecisos, en desacuerdo y muy de en desacuerdo y sumamos se puede observar que las autoridades no apoyan al deporte en la zona rural.

Miguel Ángel Jadán-Taday; Santiago Alejandro Jarrín-Navas

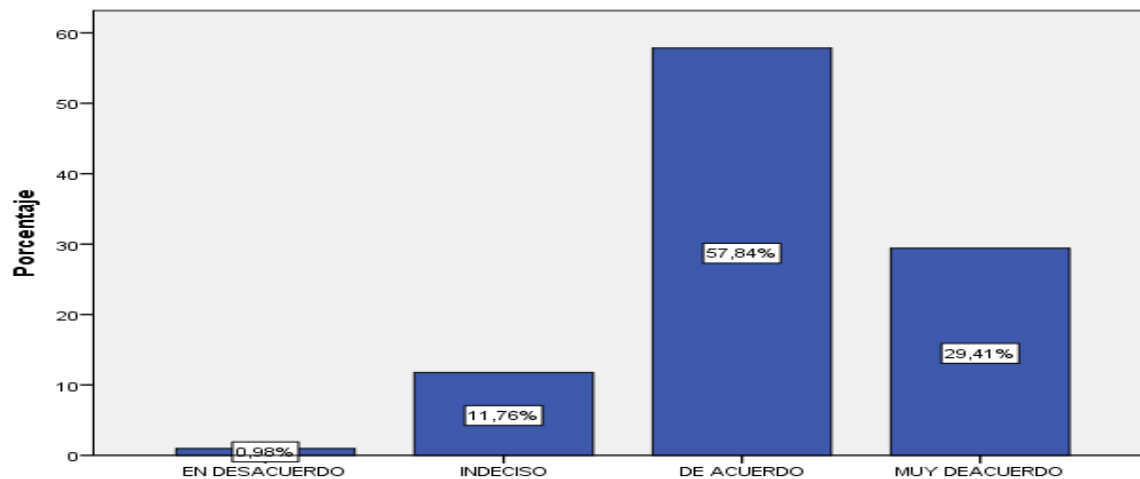


Figura 5. ¿Cree conveniente que en su sector se incrementen escuelas de iniciación deportiva en deportes colectivos y deportes individuales?

Fuente: Encuesta.

El 57.04% de encuestados está de acuerdo, que en el sector se incrementen escuelas de iniciación deportiva en deportes colectivos y deportes individuales, el 29.41% de los encuestados están en muy de acuerdo, si tomamos en cuenta los dos resultados y sumamos se puede observar que hace falta la creación de escuelas de iniciación y centros deportivos.

De acuerdo a los análisis realizados se ha logrado detectar que hace mucha falta trabajar en cuanto a concientizar la práctica de la actividad física y deportiva en estos lugares olvidados por las autoridades, esperando que en algún momento reciban el merecido apoyo y puedan ser referentes deportivos estos jóvenes que habitan en la zona rural y que no han logrado desarrollarse en este ámbito.

Miguel Ángel Jadán-Taday; Santiago Alejandro Jarrín-Navas

PROPUESTA

A continuación se presenta un esquema proyectando la solución a la problemática presentada en el estudio:



Figura 6. Propuesta para optimizar la actividad física y práctica deportiva en las zonas rurales.

Fuente: Los autores.

Mediante el presente trabajo de investigación se logró detectar que lo factible es que se vinculen los padres de familia y la comunidad educativa en el desarrollo de la actividad física y prácticas deportivas en los sectores donde se realizó la investigación, para tener la posibilidad de construir posibles talentos deportivos.

La propuesta para los entrenadores que miren en la zona rural como un lugar en el cual se puede conseguir posibles talentos deportivos por descubrir y que existen muy buenos prospectos. A las autoridades deportivas y entes gubernamentales iniciar un proceso de masificación y gestión para la construcción de centros deportivos para apoyar a los niños, jóvenes y adultos que deseen realizar actividades físicas y deportivas, es importante que los docentes de Educación Física impartan y den conocer sobre los principales deportes que deben conocer especialmente desde edades tempranas para que los niños adquieran ese hábito.

Miguel Ángel Jadán-Taday; Santiago Alejandro Jarrín-Navas

CONCLUSIONES

Los factores asociados al bajo nivel de actividad física en adolescentes están ligado al trabajo en el campo y cuidado de animales, además en la gran mayoría de casos luego de terminar la secundaria los adolescentes migran a las cabeceras cantonales para trabajar, lo que genera que tengan limitado el tiempo libre para realizar actividad física, también combinado con redes sociales y otros estímulos que cada vez, no permiten que los adolescentes se muevan.

Se tiene que trabajar para mejorar la actitud y el conocimiento de las prácticas deportivas, es fundamental invitar a los entrenadores y docentes a la masificación en deportes individuales y colectivos así mismo que se vinculen con los moradores de la zona rural y trabajen en conjunto con las autoridades deportivas y entes gubernamentales para que los jóvenes que viven en sectores alejados puedan asistir a prepararse en algún deporte de su gusto, se puede decir que la investigación fue un éxito, se logró comprobar que existían factores asociados a la baja actividad física y prácticas deportivas en los adolescentes de este sector del país, pero con una buena concientización a los entrenadores y autoridades se podrá salir adelante en el desarrollo de jóvenes deportistas que representen a la patria.

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Altamirano-Droguett, J. (2019). La simulación clínica: Un aporte para la enseñanza y aprendizaje en el área de obstetricia. *Revista Electrónica Educare*, 23(2), 167-187. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.23-2.9>
- Ceballos Gurrola, O. et al. (2010). Barreras para la práctica de actividades físico-deportivas. Disponible en <https://n9.cl/510h0>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167
- Dogliotti, P. (2015). Deporte, educación física y escuela. *Revista Universitaria De La Educación Física Y El Deporte*, (4), 4-12. <https://n9.cl/9s9x1>

Miguel Ángel Jadán-Taday; Santiago Alejandro Jarrín-Navas

- Erazo Álvarez, J. C. (2021). Capital intelectual y gestión de innovación: Pequeñas y medianas empresas de cuero y calzado en Tungurahua–Ecuador. *Revista De Ciencias Sociales*, 27, 230-245. Recuperado a partir de <https://www.produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/article/view/37004>
- Erazo, J. y Narváez, C. Medición y gestión del capital intelectual en la industria del cuero - calzado en Ecuador. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5 (9), 437-467.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328.
- Herrera Arias, D, & Rivera Alarcón, J. (2020). La Educación rural: Un desafío para la transición a la Educación Superior. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 19(41), 87-105. <https://dx.doi.org/10.21703/rexe.20201941herrera6>
- Mujica-Johnson, F. (2020). El término Educación Física en la postmodernidad: contribución de algunas perspectivas fenomenológicas (The term Physical Education in postmodernity: contribution of some phenomenological perspectives). *Retos*, 38, 795-801. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73011>
- Navarrete-Mejia, P, Parodi García, J, Vega García, E, Pareja Cruz, A, & Benites Azabache, J. (2019). Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. *Horizonte Médico (Lima)*, 19(1), 46-52. <https://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n1.08>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Actividad física*. Obtenido de <https://n9.cl/y1pvq>
- Rodríguez-Torres, Á., Rodríguez Alvear, J., Guerrero Gallardo, H., Arias Moreno, E., Paredes Alvear, A., & Chávez Vaca, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). Recuperado de <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1535>
- Vidarte-Claros J. A., Vélez Álvarez C., Sandoval Cuellar C., & Alfonso Mora M. L. (2011). Actividad física: Estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218. Recuperado a partir de <https://n9.cl/kf6mn>

Miguel Ángel Jadán-Taday; Santiago Alejandro Jarrín-Navas

Zafra-Tanaka, J, Millones-Sánchez, E., Retuerto-Montalvo, M. (2013). Factores sociodemográficos asociados a actividad física y sedentarismo en población peruana adulta. *Revista Peruana de Epidemiología*, 17(3),1-6

©2021 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/>)

X|