



## Artículo

# Barreras para la práctica del ejercicio físico en estudiantes mexicanos

## Barriers to the practice of physical exercise in Mexican students

Jesús Roberto García Sandoval\*



### Resumen

El presente trabajo es un estudio de tipo descriptivo tiene como objetivo identificar las barreras en la práctica de ejercicio físico a manera general por género y edad en estudiantes mexicanos de secundaria. El artículo radica en distinguir las barreras que llevan a los estudiantes adolescentes a no practicar ejercicio físico o deporte, para en futuras investigaciones se consideren los resultados al momento de programar intervenciones en la práctica físico-deportiva. El cuestionario utilizado fue el Autoinforme de Barreras Para la Práctica de Ejercicio Físico (ABPEF). El tipo de investigación realizada es una investigación con enfoque mixto y diseño descriptivo en la cual se utilizó un muestreo aleatorio estratificado. Los resultados muestran que la principal barrera que existe en los estudiantes es el de obligaciones y falta de tiempo, acentuándose las barreras en las mujeres; no encontrando diferencias significativas de acuerdo con el valor de  $p = .005$  entre el género y edad en cuanto las barreras para la práctica del ejercicio físico.

**Palabras clave:** violencia escolar; discriminación, dominación, víctimas; victimario; institución educativa.

---

\* Doctor en Aprendizaje y Cognición. Universidad Autónoma de Tamaulipas, Tamaulipas, México. ORCID. 0000-0003-3770-1620. E-mail: jrgarcia@docentes.uat.edu.mx. Google Scholar. <https://scholar.google.com/citations?user=AGgcl60AAAAJ&hl=es>

## Abstract

The present work is a descriptive study that aims to identify the barriers in the practice of physical exercise in a general way by gender and age in Mexican high school students. The article is to distinguish the barriers that lead adolescent students to not practice physical exercise or sport, for future research to consider the results when programming interventions in sports physical practice. The questionnaire used was the “Self-Report of Barriers to the Practice of Physical Exercise” (ABPEF). The type of research carried out is a research with a mixed approach and descriptive design in which stratified random sampling was used. The results show that the main barrier that exists in students is that of obligations and lack of time, accentuating the barriers in women. ; not finding significant differences according to the value of  $p = .005$  between gender and age in terms of barriers to physical exercise.

**Key words:** Motivation, adolescence, physical exercise, barriers, motivational climate.

## Introducción

La salud es considerada en los últimos años como un factor de preocupación por parte de organizaciones o instituciones de tipo gubernamental y civil. A pesar de que por muchos años han estado latentes los fenómenos que influyen sobre la salud, en la última década los países tales como México han centrado su interés en este tema. El estilo de vida que llevan las personas; su alimentación, su actividad física son factores que permiten que la sociedad contraiga enfermedades crónicas que traen consigo una mala calidad de años vividos. Por salud se entiende el distanciamiento de enfermedad física y psíquica, apreciamos que México en cuanto a salud física se refiere es un país con casos alarmantes de personas con hipertensión, problemas cardiovasculares o diabetes mellitus tipo dos. En cuanto a lo psicológico ocurren problemas graves de estrés, baja autoestima y socialización. La falta de ejercicio físico y el sedentarismo patológico acarrear como consecuencia la obesidad y el sobrepeso principales causantes de las enfermedades anteriormente citadas (Higuita & Cardona, 2015; Secretaria de Salud, 2013; Varo, Martínez y Martínez-González; 2003).

El sedentarismo en niños, adolescentes, adultos y adultos mayores ha crecido considerablemente en las últimas dos décadas, esta condición de vida de las personas la cual se orienta cada vez más a la no práctica de actividad física viene acompañada principalmente de dos problemáticas que afectan considerablemente a la salud de las personas: el sobrepeso y obesidad. Las cifras que proyectan el sobrepeso y la obesidad en el mundo según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) se ha triplicado de 1975 a la fecha, esto ya que en los últimos años se ha incrementado este fenómeno por los cambios de estilo de vida de las personas (Pérez-Herrera y

Cruz-López 2019).

A pesar de conocer los beneficios que otorga el ejercicio físico, es un número relativamente insuficiente de personas el que se considera activo. La OMS recomienda que el ejercicio físico se lleve a cabo por lo menos treinta minutos diarios, con cierta intensidad; esto mismo lo difunden las televisoras, productos de consumo, radio etc., con la finalidad de promover un estilo de vida activo y sano. Sin embargo, hoy en día el ejercicio físico encuentra una competencia evidente, ya que niños y adolescentes en su tiempo de ocio poseen un amplio menú de actividades que no demandan actividad física por sí mismas, tal es el caso de los videojuegos, la televisión, teléfonos inteligentes, internet, o simplemente indiferentes a practicar actividades que demanden movimientos locomotores y no locomotores con una intensidad, un tiempo determinado y constancia. Lo citado previamente tiene amplia relación con las barreras de práctica de ejercicio físico que poseen de acuerdo con el género y a la edad, presentándose estilos de vida menos activos conforme avanza la sociedad en distintos aspectos, tales como los tecnológicos reflejándose esta inactividad ligeramente en las mujeres (Giménez-García, et. al. 2016; Colmenares Pedraza et.al., 2018; Ceballos, et. al., 2006; Capdevila, 2005).

La práctica de ejercicio físico en todas las etapas de vida de las personas favorece de distintas maneras en su desarrollo o en su calidad de vida. En primer lugar, se obtienen beneficios relacionados con la salud física o en otras palabras ausencia de enfermedades. En segundo lugar, independientemente de la etapa de desarrollo en la que se encuentre la persona existen beneficios comunes de tipo psicológico como la autoestima, la diversión, la competición y en un tercer lugar el beneficio social, el cual otorga el sentido de identidad y pertenencia, la comunicación, relaciones sociales entre otros tantos beneficios relacionados con la práctica del ejercicio físico. (Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., & Castro-Sánchez, M. (2020). Paramio Leiva, A., Gil-Olarte Márquez, P., Guerrero Rodríguez, C., Mestre Navas, J., & Guil Bozal, R. 2017).

El propósito de este estudio es identificar las barreras de la práctica del ejercicio físico en adolescentes Tamaulipecos de nivel secundaria, identificando variables como la edad y el género. La adolescencia se considera como una etapa de desarrollo crucial las personas en la cual se estructuran las características propias del individuo, las cuales serán el reflejo de la vida adulta. La adolescencia es la transición de niño a la edad adulta es considerada por cambios más de tipo psicosocial que de tipo físico (pubertad). Representa la búsqueda de la independencia, donde los amigos suplen a los padres pasando éstos a segundo término. La agresividad, preocupación por el atractivo físico y atracción del sexo opuesto, son algunas características de tipo psicosocial que desarrolla el

adolescente. No existe una edad específica para establecer la adolescencia; diversos autores o instituciones divergen en cuanto a esta variable. La Organización Mundial de la Salud establece que la adolescencia se divide en dos etapas: adolescencia temprana (12 a 14 años) y adolescencia tardía (15 a 19 años), en las que influyen considerablemente la cultura y la familia. En general, la OMS considera que la adolescencia se encuentra entre los 11 y los 19 años. Por su parte, la red escolar nacional del gobierno de Venezuela considera que la etapa de la adolescencia se inicia a los 12 o 14 años y culmina a los 18 o 20 años, con la madurez. En esta etapa de desarrollo al buscar la independencia de los padres y una identidad propia, se realizan actividades o comportamientos que anteriormente eran regulados, se emiten conductas de riesgo para la salud como el tabaquismo, el alcoholismo, la drogadicción, relaciones sexuales y otras; lo que hace de esta etapa del desarrollo humano una de las más trascendentales, por las características propias de cada individuo. Por otra parte, continúa el desarrollo de tipo cognoscitivo, donde el adolescente tiene mayor capacidad de razonar y emitir juicios con mayor criterio; en esta etapa Piaget señaló que se encuentra el estadio de las operaciones mentales formales, construyendo su propia realidad de las cosas. Es necesario que en esta edad se lleven a la práctica actividades formativas que permitan a los jóvenes desarrollarse integralmente en la vida adulta; en el caso de las actividades físicas deportivas, éstas son imprescindibles para el bienestar propio y la mejora de la salud. (Rosa-Guillamón, Andrés 2019; Varela, Duarte, Salazar, Lema y Tamayo, 2011)

Al conocer las barreras y aquellas situaciones que limitan o no motivan en la edad de la adolescencia a la práctica del ejercicio físico, se podrán estructurar de manera multidisciplinaria programas para educar integralmente para motivar al joven adolescente a ejercitarse con ciertos parámetros que favorezcan su salud, con ello en un futuro disminuir los problemas originados por la obesidad y sobrepeso. El estudiar los motivos o barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes, es una línea fundamental para diseñar programas de intervención con base en la activación física, dados los márgenes crecientes de enfermedades ocasionadas por la inactividad física, la cual inicia en esta etapa de la vida.

La práctica de ejercicio físico en adolescentes es de gran beneficio para su desarrollo físico, psicológico y social; se hace referencia que en las personas conforme avanza la etapa de la niñez y se inicia la adolescencia, existe un alto porcentaje de abandono de la práctica físico-deportiva, pues muchos de los motivos que tenían en la infancia se han visto modificados en su nueva etapa y ahora son movidos por otros intereses: afectivos, de camaradería, de pertenencia, de independencia, etc. En la mayoría de las ocasiones esta deserción de la práctica de ejercicio físico se presenta por la falta

de programas planeados, atractivos y coherentes que cumplan las expectativas de los jóvenes adolescentes surgiendo así barreras que limitan el ejercicio físico y deportes que se oferten. (Sicilia, Artés, Orta, Casimiro, Ferriz y González-Cutre, 2014)

Las barreras para la práctica del ejercicio físico se conceptualizan como todas aquellas circunstancias que limitan y/o excusan a un individuo a practicar actividad física deportiva entendiéndose como la ausencia de motivación o carencia de entusiasmo por actividades que exigen un movimiento voluntario con el propósito de obtener un bienestar físico. Entre las principales barreras que aluden los adolescentes para no practicar ejercicio físico es la falta de tiempo, el exceso de trabajo escolar, la lejanía de las instalaciones deportivas y la poca motivación de los entrenadores; estas barreras varían de acuerdo con el país, género y edad. (Espada-Mateo, María y Galán, Sofía, 2017; Samperio, J. et. al., 2016; Martínez-Baena, et.al. 2015; Moreno, Pavón, Gutiérrez y Sicilia, 2005; Ruiz, García y Díaz, 2007; De Hoyo y Sañudo, 2007).

Al estudiar las barreras que limitan a los adolescentes a la no práctica del ejercicio físico, tenemos una perspectiva más objetiva para la planeación de las actividades físicas y deportivas que se podrían ofertar por parte de los encargados de estas actividades. De esta forma se podría conseguir que los jóvenes encuentren un clima que los motive según sean sus intereses para dicha práctica. Es necesario antes de realizar alguna estrategia motivacional que se analicen las barreras que tienen los adolescentes para practicar ejercicio físico; tal es el caso de los diversos estudios que se han realizado en Estados Unidos, Europa y México, obteniendo diversos resultados en cuanto a barreras percibidas (García-Sandoval y Caracuel, 2007; Niñerola, Capdevila y Pintanel, 2006; Rodríguez-Romo, Boned-Pascual, y Garrido-Muñoz, 2009).

## **Materiales y métodos**

El tipo de investigación realizada es una investigación con enfoque mixto y diseño descriptivo en la cual se utilizó un muestreo aleatorio estratificado por año escolar en función de la edad y sexo, además del tipo de secundaria, teniendo en cuenta que el trabajo de campo se realizó en grupos con un promedio de 40 alumnos/as, seleccionándose un número de secundarias públicas proporcional al de la población escolar. La muestra de los sujetos testados estuvo constituida por 575 estudiantes de Tamaulipas, 284 hombres y 291 mujeres de entre 11 y 16 años pertenecientes a educación secundaria general en México. El 100% de los alumnos están inscritos y son estudiantes regulares. En la investigación se empleó el cuestionario denominado “Autoinforme de Barreras para la Práctica de Ejercicio Físico” (ABPEF), de Niñerola, Capdevila y

Pintanel (2006). El cuestionario ABPEF es una versión original elaborada por Niñerola, Capdevila y Pintanel (2006); tiene cuatro apartados conteniendo distintos tipos de factores que influyen como barreras para la práctica del ejercicio físico, relacionados respectivamente: a) imagen corporal/ansiedad física social, b) fatiga/pereza, c) obligaciones/falta de tiempo y d) ambiente/instalaciones. Consta de 17 ítems para ubicar los factores que el joven adolescente tiene como barreras para la práctica del ejercicio físico. Las respuestas se recogen mediante una escala tipo Likert de 11 alternativas que oscilan desde “poca probabilidad” (0) a “muchísima probabilidad” (10).

Antes de la aplicación formal del cuestionario, se aplicó aleatoriamente el ABPEF a treinta estudiantes, para confirmar si los ítems eran claros y o se presentaban algunas dudas sobre redacción; se modificó en el ABPEF el ítem número cinco que hace referencia a “Tener agujetas o dolores musculares a consecuencia del ejercicio.” por: “Tener dolores musculares a consecuencia del ejercicio”. El ítem número veinte donde se menciona que las “instalaciones o monitores no sean adecuados” por: “Que las instalaciones o los entrenadores no sean los adecuados”.

Para la aplicación de los cuestionarios se solicitó el apoyo de los maestros titulares de las disciplinas que se imparten cotidianamente en horas lectivas en cada institución educativa para que en sus horas de clase se aplicara el cuestionario, solicitando un espacio de 25 minutos con los jóvenes a los cuales se les explicó la razón de la visita, para posteriormente participar voluntariamente proporcionándoles las indicaciones pertinentes para que pudiesen contestar ambos cuestionarios, por lo que la aplicación fue de forma totalmente anónima y voluntaria.

Para la aplicación del cuestionario se les pidió autorización a los padres de familia dado que son jóvenes menores de edad; esto se realizó –en ambos países– mediante un mensaje escrito, remitido por los profesores de educación física, que debían firmar para autorizar dicha aplicación.

Los referentes teóricos y bibliografía seleccionados para este estudio se examinaron a través de diversas cadenas de búsqueda para identificar las referencias bibliográficas en las siguientes bases de datos electrónicas: SCIELO, DOAJ, y REDALYC, entre los años 2007 y 2020. La búsqueda se centró en artículos citables sobre: Adolescencia, Sedentarismo, barreras y práctica de ejercicio físico. Las variables por estudiar son la edad y el género como variables independientes, mientras que variables dependientes encontramos las barreras relacionadas a la imagen corporal y ansiedad física, la fatiga y pereza, la obligaciones y falta de tiempo y el ambiente e instalaciones.

## Resultados

A continuación, se describen los resultados de acuerdo con el objetivo planteado en esta investigación; se muestra la estadística descriptiva de los factores o motivos para la práctica del ejercicio físico, tanto en escolares mexicanos. Además, se analiza la diferencia por género y edad de acuerdo con las barreras para la práctica del ejercicio físico.

El análisis descriptivo para identificar las barreras para la práctica del ejercicio físico muestra que, de las cuatro áreas analizadas del cuestionario ABPEF (recordamos que la escala de medición fue de 0 a 10), la barrera que destacó o se consideró más relevante para los estudiantes es la de obligaciones y falta de tiempo con una  $\bar{X}$  de 3,82. Por el contrario, la barrera menos valorada es la de imagen corporal con una  $\bar{X}$  de 3,07.

**Tabla 1.** Barreras Para la Práctica de Ejercicio Físico en Escolares Mexicanos.

| Barreras para EF                  | N   | $\bar{X}$ | DE   |
|-----------------------------------|-----|-----------|------|
| Imagen corporal y ansiedad física | 575 | 3,07      | 2,90 |
| Fatiga y pereza                   | 575 | 3,23      | 2,59 |
| Obligaciones y falta de tiempo    | 575 | 3,82      | 2,94 |
| Ambiente e instalaciones          | 575 | 3,23      | 2,92 |

Se empleó la T de Student para identificar las diferencias de los motivos del cuestionario ABPEF de acuerdo con el género (hombre, mujer) en estudiantes mexicanos. En los cuatro factores (que se perciben como barreras), las mujeres puntúan con una media mayor que los hombres, siendo la barrera de mayor relevancia para ambos géneros obligaciones y falta de tiempo (mujeres  $\bar{X}$ = 4,14, hombres  $\bar{X}$ = 3,60, ) mientras que el motivo que procede como barrera menos valorada por los hombres ( $\bar{X}$ = 2,77) es el de “imagen corporal y ansiedad física”; para las mujeres la barrera menos estimada es la de “ambiente e instalaciones” ( $\bar{X}$ = 3.34). Al comparar estos valores obtenidos de acuerdo con la T de Student Se aprecia que sólo en el factor “ambiente e instalaciones” ( $p=.434$ ) no se presenta diferencia significativa entre las barreras y el género (tabla 2).

**Tabla .2** Puntuaciones Medias de Género y Barreras para EF en Estudiantes Mexicanos

| Barreras para EF                  | Género  | N   | $\bar{X}$ | DE   | P Valor |
|-----------------------------------|---------|-----|-----------|------|---------|
| Imagen corporal y ansiedad física | Hombres | 272 | 2,77      | 2,87 | .020    |
|                                   | Mujeres | 283 | 3,35      | 2,93 |         |
| Fatiga                            | Hombres | 270 | 2,93      | 2,52 | .008    |
|                                   | Mujeres | 273 | 3,52      | 2,64 |         |
| Obligaciones y falta de tiempo    | Hombres | 276 | 3,60      | 2,86 | .030    |
|                                   | Mujeres | 281 | 4,14      | 3,00 |         |
| Ambiente e instalaciones          | Hombres | 272 | 3,14      | 2,91 | .434    |
|                                   | Mujeres | 280 | 3,34      | 2,96 |         |

Se aplicó la T de Student para identificar las diferencias de los motivos del cuestionario ABPEF y las edades de estudiantes mexicanos, las cuales se analizaron en dos rangos de edad, de 11 a 13 años y de 14 a 16 años respectivamente (ver tabla 5). Los resultados indican que los estudiantes que oscilan entre los 11 y los 13 años de edad registraron una  $\bar{X}$  mayor en los cuatro factores que se identifican como barreras, siendo la barrera de mayor relevancia para los estudiantes de ambos rangos (11-13 años  $\bar{X}$ = 3.90, 14-16 años  $\bar{X}$ = 3.81) la barrera de “obligaciones y falta de tiempo”, mientras que el motivo o barrera menos valorado por los jóvenes de ambos rangos (11-13 años  $\bar{X}$ = 3.23, 14-16 años  $\bar{X}$ = 2.74), es “imagen corporal y ansiedad física”.

Al realizar la comparación entre las barreras y los rangos de edad de acuerdo con la T de Student se observa que no existen diferencias significativas en ningún factor ( $p>0,05$ ) del cuestionario ABPEF y los rangos de edad en escolares mexicanos (tabla 5).

**Tabla 3.** Puntuaciones Medias de Edad y Barreras para EF en Escolares Mexicanos

| Barreras para EF                  | Edad en rangos | N   | $\bar{X}$ | DE   | P Valor |
|-----------------------------------|----------------|-----|-----------|------|---------|
| Imagen corporal y ansiedad física | 11-13 años     | 365 | 3,23      | 3,05 | .063    |
|                                   | 14-16 años     | 187 | 2,74      | 2,61 |         |
| Fatiga                            | 11-13 años     | 357 | 3,24      | 2,78 | .894    |
|                                   | 14-16 años     | 183 | 3,21      | 2,20 |         |
| Obligaciones y falta de tiempo    | 11-13 años     | 363 | 3,90      | 3,09 | .732    |
|                                   | 14-16 años     | 191 | 3,81      | 2,64 |         |
| Ambiente e instalaciones          | 11-13 años     | 360 | 3,34      | 3,07 | .212    |
|                                   | 14-16 años     | 189 | 3,01      | 2,67 |         |

## Discusión

En la adolescencia es donde se presenta con mayor frecuencia el abandono de la práctica físico-deportiva; tal es el caso de un estudio publicado por la revista Running and Fitnews (2007), de la

Universidad de Carolina del Sur en Columbia; en un análisis a 400 chicas entre 13 y 14 años, se constató que la actividad física vigorosa disminuye con la edad significativamente ya que entre el octavo y el duodécimo año se nota la tendencia a inactividad en los años finales de high school. Lo anterior lleva tener presente sobre el clima motivacional que está transmitiendo el profesor o entrenador de educación física o deportiva, asociando a esto las instalaciones y tipo de actividades físico-deportivas que se están ofertando en las instituciones educativas. Lo previamente mencionado permite reflexionar sobre la importancia que le están otorgando a la promoción y seguimiento de actividades físico-deportivas los diferentes niveles de gobierno; así como la relevancia en las diferentes curriculas de los programas de estudio por parte de los dirigentes de la educación. Al menos en educación secundaria en México el tiempo de la asignatura de educación física es de 2 horas por semana, sin analizar o indagar el tiempo efectivo de clase, refiriéndose esto último al hecho de que estas horas en muchos de los casos al menos en México se utilizan para otro tipo de actividades extracurriculares o de convivencia; siendo necesario considerar esta asignatura tan importante como lo son las matemáticas y otras ciencias.

Analizando los resultados que se obtuvieron en la investigación sugieren varias cuestiones en cuanto a los resultados obtenidos por el ABPEF en la muestra analizada cabe destacar que el factor considerado como barrera principal para la práctica de ejercicio físico es “obligaciones y falta de tiempo”, cuestión que nos lleva a especular sobre si el adolescente en esta etapa es capaz de organizar y administrar su tiempo, compartiendo las labores escolares como por ejemplo tener demasiada tarea y no encontrar el tiempo necesario para el ejercicio físico o son otras las motivaciones prioritarias en esta edad que hacen que el ejercicio físico pase a un término menos prioritario o motivante. Para Blanco Ornelas, et.al., 2019; Ponseti, Gili, Palou, y Borrás, 2005; la falta de tiempo es considerada como una de las razones que más influye para no practicar deporte y, conforme va aumentando la edad y la escolaridad, es común que se abandone la práctica de actividades físico-deportivas. La falta de tiempo es considerada como la principal barrera por los adolescentes de numerosas culturas y edades tal es el caso de los resultados obtenidos por King, Tergerson, y Wilson (2008), en un estudio realizado en Ohio (U.S.A.), en donde señalan como la principal barrera la “falta de tiempo”; estos resultados nos lleva a considerar que la adolescencia es una edad en la cual las manifestaciones sociales por parte de los chicos o chicas tienen un conducta común, independientemente de la cultura (occidental) a la que pertenezcan. Siguiendo este mismo argumento Los resultados sobre la barrera falta de tiempo son similares a los encontrados por Hoyo y Sañudo

(2007), en una población rural de Sevilla, en donde el 24% de los chicos y el 28 % de las chicas señalan la falta de tiempo como la principal barrera para la práctica de actividad física; asimismo, en la ciudad de la Habana en Cuba, en estudios realizados por Ruiz, García y Díaz (2007), señalan que el principal motivo de abandono deportivo y de actividad física es la falta de tiempo con un 55.6 % de la población encuestada. También en Almería en un estudio realizado por Valero, Gómez, Gavala, Ruiz y García (2007), a personas mayores de 14 años no practicantes de actividad físico-deportiva, se señala como la principal barrera para la práctica de actividad física la “falta de tiempo”. Finalmente, los estudios de García Ferrando (2001), a nivel de toda España, ponen de manifiesto que la principal barrera por la cual los españoles no practican ejercicio físico es esta misma.

Sin embargo, en estudios realizados por Colmenares Pedraza, Johao Alexander, & Herrera Medina, Rodolfo (2018) en Colombia en investigaciones en edades adultas la falta de tiempo es considerada la principal barrera para practicar ejercicio físico. Por último, en Monterrey, México, en un estudio realizado por Ceballos, et.al., (2006), en la población adulta, la principal barrera para la práctica de ejercicio físico es la de enfermedad, seguida por la falta de tiempo; estos resultados varían en relación con nuestro estudio por el rango de edad analizados en los sujetos; sin embargo, la falta de tiempo sigue siendo una de las principales barreras para la práctica de ejercicio físico.

En cuanto al análisis de la edad, examinada en rangos en estudiantes mexicanos, se percibe que los jóvenes de ambos rangos tienen como principal barrera “obligaciones y falta de tiempo”; la barrera que consideran menos importante los estudiantes de 11 a 13 años es la de fatiga, mientras que para los de 14 a 16 años es la de “imagen corporal y ansiedad física”. La edad es de suma importancia para crear hábitos positivos de salud, siendo necesario destacar que, en esta etapa de desarrollo, el prestar atención al quehacer de los estudiantes permitirá que se establezcan programas de intervención que permitan formar personas con una educación sólida, libre de vicios y que fomente valores apropiados.

## Conclusiones

En los resultados del ABPEF, para determinar las diferencias de género y conocer las barreras más significativas entre escolares mexicanos, las mujeres obtienen una media superior a los hombres en los cuatro factores que conforman el cuestionario; sin embargo, no se encontraron diferencias significativas de acuerdo con el género en el factor “imagen corporal y ansiedad física” y “fatiga y pereza”, y “obligaciones y falta de tiempo”.

Respecto de la importancia de la “imagen corporal y la ansiedad física social” entre estudiantes mexicanos en cuanto a género, en el presente estudio las mujeres puntúan más que los hombres, datos que coinciden con los obtenidos en varias comunidades españolas por Hellín, Moreno y Rodríguez (2004); Palou, et.al. (2005); Pavón, Moreno, Gutiérrez y Sicilia (2004), en donde las mujeres consideran de más valor este motivo para realizar ejercicio físico. Es común que las estudiantes no practiquen ejercicio físico por no agradar el uso de ropa deportiva, ya que a muchas de ellas les causa vergüenza, además de que no se sienten cómodas pues creen que se les juzga por su apariencia física, razón que anteponen como barrera para la práctica de ejercicio físico. Tal es el caso de las investigaciones antes mencionadas, donde se considera como razón principal que los chicos no deportistas creen que se juzga su apariencia física, barrera por la cual no practican ejercicio físico, aunque éste sea de gran beneficio para ellos (Capdevila, Niñerola, y Pintanel, 2004; García-Sandoval y Caracuel, 2007).

En esta edad es muy común que por el proceso de desarrollo que algunos están viviendo muestren cansancio o pereza, lo que los lleva a ubicarse en motivos que no les exijan demasiado esfuerzo físico. Escolares mexicanos, tanto como españoles, destacan como otra barrera para la práctica de ejercicio físico el factor “fatiga y pereza”, esto por la falta de voluntad y poca disposición a realizar ejercicio físico, lo que nos hace suponer que bien poseen una baja condición física, bien temen a las consecuencias del ejercicio físico (dolores musculares posteriores a un lapso extenso de inactividad). Los resultados sobre la barrera “obligaciones y falta de tiempo” son similares a los encontrados en Sevilla por Hoyo y Sañudo (2007), en donde las chicas señalan la falta de tiempo como la principal barrera para la práctica de actividad física; en nuestro estudio las estudiantes puntúan más alto que los chicos. Como se mencionó anteriormente en esta investigación, en párrafos preliminares, es necesario indagar las causas que llevan a los adolescentes a tener dificultades de tipo organizacional y ocupación del tiempo libre o de ocio, ya que se observa que esta barrera es significativa no sólo en mujeres sino también en hombres.

Las anteriores conclusiones han de tomarse con la obligada cautela y el limitado valor ecológico que suponen los marcos geográficos y poblacionales de los estudios, circunstancias y condiciones sin embargo es necesario la realización de una investigación sistematizada y controlada. Por ello, deberían llevarse a cabo repeticiones de este estudio en otros contextos que permitan la validación de estos hallazgos.

## Referencias

- Blanco Ornelas, J., Soto Valenzuela, M., Nájera Longoria, R., Mondaca Fernández, F., & Jurado García, P. (2019). Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos deportistas y no deportistas. *Educación Física Y Ciencia*, 21(3), e087. <https://doi.org/10.24215/23142561e087>
- Capdevila, L. (2005). *Actividad física y estilo de vida saludable*. Gerona: Documenta Universitaria.
- Ceballos, O., Álvarez, J., Torres, A. y Zaragoza, J. (2006). *Actividad física y calidad de vida*. Monterrey: Publicaciones UANL.
- Colmenares Pedraza, Johao Alexander, & Herrera Medina, Rodolfo. (2018). Prevalencia de actividad física y beneficios y barreras en trabajadores de Villavicencio, Colombia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 50(1), 37-45. <https://dx.doi.org/10.18273/revsal.v50n1-2018004>
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., & Castro-Sánchez, M. (2020). Physical Activity and Academic Performance in Children and Preadolescents: A Systematic Review. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 139, 1-9. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.01)
- Hoyo Lora, M. de; Sañudo Corrales, B. (2007). Composición corporal y actividad física como parámetros de salud en niños de una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. 6(3), 52-62. <http://www.cafyd.com/Revista/art4n6a07.pdf>
- Espada-Mateo, María y Galán, Sofía (2017). Nota de las barreras para la práctica de actividad física y deportiva en los adolescentes españoles. *Revista de Salud Pública*, 19 (6), 739-743. [Fecha de consulta 26 de mayo de 2020]. ISSN: 0124-0064. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=422/42255989002>
- García-Sandoval, J.R. y Caracuel, J.C. (2007). “La motivación hacia la práctica deportiva en adolescentes mexicanos: inicio, mantenimiento y abandono”. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2 (1), pp.41-60.
- Giménez-García, Cristina, y Ruiz-Palomino, Estefanía, y Gil-Llario, María Dolores, y Ballester-Arnal, Rafael, y Castro-Calvo, Jesús (2016). Una perspectiva de género en el estudio de conductas de riesgo de los adolescentes. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y de la Educación*, 2 (1), 189-197. [Fecha de consulta 28 de mayo de 2020]. ISSN: 0214-9877. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349851777020>

- Hellín, P., Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. Cuadernos de Psicología del Deporte, 1-2(4), 101-116.
- Higuaita, L.F. & Cardona, J.A. (2015). Concepto de calidad de vida en la adolescencia: una revisión crítica de la literatura. Revista CES Psicología, 8(1), 155-168.
- King, K.A., Tergerson J.L., Wilson, B.R. (2008). Effect of social support on adolescents' perceptions of and engagement in physical activity. Journal of Physical Activity and Health. 5(3), 374-84.
- Martínez-Baena, A.C., Mayorga-Vega, D., & Viciania, J.. (2015). Diferencias en la percepción de barreras en escolares granadinos de acuerdo a su nivel de motivación hacia el ejercicio físico. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, 8(1), 32-33. <https://dx.doi.org/10.1016/j.ram.d.2014.10.031>
- Moreno, J.A., Pavón, A.I., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico-deportiva. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 5(19), 154-165.
- Niñerola, J., Capdevila, L. y Pintanel, M. (2006). Barreras percibidas en el ejercicio físico: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. Revista de Psicología del Deporte, 15(1), 53-69.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Obesidad y sobrepeso. Recuperado el 26 de mayo de 2020 de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Panamericana de la Salud (2013). La representación en México de la OPS/OMS Acompaña iniciativa para detener la epidemia de obesidad en México: Disponible en la dirección: <http://www.paho.org/mex/index>. Ginebra.
- Paramio Leiva, A., Gil-Olarte Márquez, P., Guerrero Rodríguez, C., Mestre Navas, J., & Guil Bozal, R. (2017). Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios. Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology., 2(1), 437-446. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.956>
- Pavón, A., Moreno, J.A., Gutiérrez, M. y Sicilia, A. (2004). Motivos de practica físico-deportiva según la edad o el género en una muestra de universitarios. Apunts. Educación Física y Deportes. 76, 13-21.
- Pérez-Herrera, A., & Cruz-López, M. (2019). Situación actual de la obesidad infantil en México. Nutrición Hospitalaria, 36(2),

- 463-469. Epub 20 de enero de 2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2116>
- Ponseti, F.X., Gili, N., Palou, P. y Borrás, P.A. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 259-274.
- Rodríguez-Romo, G., Boned-Pascual, C., & Garrido-Muñoz, M. (2009). Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. *Revista Panamericana De Salud Pública*, 26(3), 244-254.
- Rosa-Guillamón, Andrés (2019). Análisis de la relación entre salud, ejercicio físico y condición física en escolares y adolescentes. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20 (1), 1-14. [Fecha de consulta 27 de mayo de 2020]. ISSN: 0717-408X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5256/525661507008>
- Ruiz, F., García, M.E. y Díaz, A. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la ciudad de La Habana (Cuba). *Anales de Psicología*, 1(23), 152-166.
- Samperio, J., Jiménez-Castuera, R., Lobato, S., Leyton, M., & Claver, F. (2016). Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 65-76. Recuperado en 26 de mayo de 2020, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232016000200008&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000200008&lng=es&tlng=es).
- Sánchez-Ojeda, María Angustias, & Luna-Bertos, Elvira De. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Sicilia, Á., Artés, E. M., Orta, A., Casimiro, A. J., Ferriz, R., & González-Cutre, D. (2014). Motivos de los ciudadanos para realizar ejercicio físico: un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 46(2), 83-91.
- Secretaría de Salud [SSA]. (2013). Estrategia Contra el Sobrepeso y Obesidad. Recuperado el 14 de septiembre de 2019, de: [http://salud\\_2013.salud.gob.mx/codigos/carrusel/salud\\_alimentaria.html](http://salud_2013.salud.gob.mx/codigos/carrusel/salud_alimentaria.html)
- Valero, A. et ál. (2007) “¿Por qué no se realiza actividad físico-deportiva en el tiempo libre? Motivos y correlatos sociodemográficos” *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deportes y recreación*. Vol. 12, núm. 2

- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277.
- Varo, C. Martínez, J. Martínez-González, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*, 121(17), 65-72.