



*Actividad física en función de edad, género, deporte y fases de cambio en adolescentes*

*Physical activity according to age, gender, sport and phases of change in adolescents*

*Atividade física de acordo com idade, sexo, esporte e fases de mudança em adolescentes*

Erick Fernando Aragón-León <sup>I</sup>

[erick.aragon.46@est.ucacue.edu.ec](mailto:erick.aragon.46@est.ucacue.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0003-2912-2175>

Wilson Hernando Bravo-Navarro <sup>II</sup>

[wilson.bravo@ucacue.edu.ec](mailto:wilson.bravo@ucacue.edu.ec)

<https://orcid.org/0000-0003-3381-8063>

**Correspondencia:** [erick.aragon.46@est.ucacue.edu.ec](mailto:erick.aragon.46@est.ucacue.edu.ec)

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 15 de abril de 2024 \* **Aceptado:** 07 de mayo de 2024 \* **Publicado:** 19 de junio de 2024

- I. Ingeniero Agropecuario, maestrante del programa de maestría en Educación Física y Entrenamiento Deportivo de la Universidad Católica de Cuenca, Azogues.
- II. Máster en Ciencias de la Educación Física el Deporte y la Recreación, Licenciado en Educación Física y Deporte, Docente en la Universidad Católica de Cuenca, Sede Azogues, Ecuador.

## Resumen

La investigación se centra en analizar la relación entre los niveles de actividad física, la edad, el género y las fases del cambio en adolescentes, con el objetivo de comprender cómo estos factores influyen en los hábitos de actividad física en esta población. El estudio es relevante debido a la importancia de promover estilos de vida activos desde la infancia y la adolescencia para mejorar la salud y el bienestar. Además, busca identificar estrategias efectivas para fomentar la actividad física en adolescentes. Se realizó una investigación sistemática bibliográfica para determinar estudios previos, se definió un marco teórico y se recopiló información relevante sobre la relación entre actividad física, edad, género y fases del cambio. El interés por comprender cómo factores como la edad, el género y las fases del cambio influyen en los niveles de actividad física en adolescentes motivó la realización de esta propuesta. Se planteó un estudio no experimental de corte transversal con enfoque cuantitativo, basado en el modelo de fases de cambio según el modelo Transteórico de Prochaska y Diclemente. Se aplicó una encuesta validada por expertos a 500 personas para recopilar datos sobre los niveles de actividad física en función de la edad, el género y las fases del cambio. Los resultados mostraron que la mayoría de los encuestados se encontraban en etapas avanzadas del cambio hacia hábitos más saludables, con un enfoque en la mejora continua y el mantenimiento de la actividad física. La actividad física en adolescentes está influenciada por factores como la edad, el género y las fases del cambio, y la mayoría de los encuestados se encuentran en etapas avanzadas del cambio hacia hábitos más saludables.

**Palabras Clave:** Actividad física; Salud; Género; Edad; Fases de cambio; Modelo Transteorico.

## Abstract

The research focuses on analyzing the relationship between physical activity levels, age, gender and phases of change in adolescents, with the aim of understanding how these factors influence physical activity habits in this population. The study is relevant due to the importance of promoting active lifestyles from childhood and adolescence to improve health and well-being. Additionally, it seeks to identify effective strategies to promote physical activity in adolescents. A systematic bibliographic investigation was carried out to determine previous studies, a theoretical framework was defined and relevant information was collected on the relationship between physical activity, age, gender and phases of change. The interest in understanding how factors such as age, gender, and phases of change influence physical activity levels in adolescents motivated the development

of this proposal. A non-experimental cross-sectional study with a quantitative approach was proposed, based on the phases of change model according to the Transtheoretical model of Prochaska and Diclemente. An expert-validated survey was administered to 500 people to collect data on physical activity levels based on age, gender, and phases of change. The results showed that the majority of respondents were in advanced stages of changing towards healthier habits, with a focus on continuous improvement and maintenance of physical activity. Physical activity in adolescents is influenced by factors such as age, gender and phases of change, and the majority of respondents are in advanced stages of the change towards healthier habits.

**Keywords:** Physical activity, Health, Gender, Age, Phases of change, Transtheoretical model

## Resumo

A investigação centra-se na análise da relação entre níveis de atividade física, idade, género e fases de mudança nos adolescentes, com o objetivo de compreender como estes fatores influenciam os hábitos de atividade física nesta população. O estudo é relevante pela importância da promoção de estilos de vida ativos desde a infância e adolescência para melhorar a saúde e o bem-estar. Além disso, busca identificar estratégias eficazes para promover a atividade física em adolescentes. Foi realizada uma investigação bibliográfica sistemática para determinar estudos anteriores, foi definido um quadro teórico e recolhida informação relevante sobre a relação entre atividade física, idade, género e fases de mudança. O interesse em compreender como fatores como idade, sexo e fases de mudança influenciam os níveis de atividade física em adolescentes motivou o desenvolvimento desta proposta. Foi proposto um estudo transversal não experimental, com abordagem quantitativa, baseado no modelo de fases de mudança segundo o modelo Transteórico de Prochaska e Diclemente. Um inquérito validado por especialistas foi administrado a 500 pessoas para recolher dados sobre os níveis de actividade física com base na idade, género e fases de mudança. Os resultados mostraram que a maioria dos entrevistados estava em estágios avançados de mudança para hábitos mais saudáveis, com foco na melhoria contínua e manutenção da atividade física. A atividade física em adolescentes é influenciada por fatores como idade, sexo e fases de mudança, e a maioria dos entrevistados está em estágios avançados de mudança para hábitos mais saudáveis.

**Palavras-chave:** Atividade física, Saúde, Género, Idade, Fases de mudança, Modelo transteórico

## **Introducción**

La actividad física en adolescentes es crucial para promover la salud y el bienestar, y su relación con factores como la edad, el género y las fases del cambio ha sido objeto de interés en la investigación actual. El descenso progresivo en la práctica de actividad física a medida que aumenta la edad, especialmente en estudiantes universitarios, ha generado preocupación sobre los factores que influyen en los hábitos de actividad física en esta población.

El estudio es importante debido a la relevancia de promover estilos de vida activos desde la infancia y la adolescencia para mejorar la salud y el bienestar, así como para prevenir enfermedades crónicas. Se ha realizado una investigación sistemática bibliográfica para recopilar información relevante sobre la relación entre actividad física, edad, género y fases del cambio, así como para identificar estrategias efectivas para fomentar la actividad física en adolescentes.

La motivación para realizar esta propuesta radica en el interés por comprender cómo factores como la edad, el género y las fases del cambio influyen en los niveles de actividad física en adolescentes, con el objetivo de identificar estrategias efectivas para fomentar la actividad física en esta población.

El objetivo del estudio fue analizar la relación entre los niveles de actividad física, la edad, el género y las fases del cambio en adolescentes, con el fin de identificar estrategias efectivas para fomentar la actividad física en esta población. La propuesta se basa en un estudio no experimental de corte transversal con enfoque cuantitativo, utilizando el modelo de fases de cambio según el modelo Transteórico de Prochaska y Diclemente.

El artículo se organiza en secciones que abordan la introducción, el marco teórico, el estado del arte, la metodología, los resultados, la discusión, las conclusiones y las recomendaciones para trabajos futuros.

## **Contextualización**

La actividad física es un componente fundamental para mantener la salud y el bienestar en todas las etapas de la vida. Diversas organizaciones internacionales, como la Organización Mundial de la Salud (OMS), han establecido directrices claras sobre la importancia de la actividad física para la salud. Según la OMS, los niños y adolescentes de 5 a 17 años deben realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad durante al menos 180 minutos al día, con un enfoque en

actividades moderadas a intensas. Asimismo, se recomienda que los adultos realicen al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana para obtener beneficios significativos para la salud (Paho, 2019). Aunque otros autores mencionan que al menos se requiere 60 minutos al día (OMS, 2019).

La relación entre la actividad física y la salud ha sido ampliamente estudiada en diferentes contextos. Investigaciones como la llevada a cabo por el American College of Sports Medicine han destacado la importancia de mantener un gasto calórico semanal cercano a las 2000 kilocalorías para alcanzar niveles óptimos de actividad física. Además, se ha sugerido que la práctica regular de actividad física contribuye a la prevención de enfermedades crónicas y al mantenimiento de la salud a lo largo del tiempo (Mahecha, 2019).

En el ámbito de la actividad física y la salud, se han desarrollado programas y guías específicas para promover estilos de vida activos. Por ejemplo, el Plan EVA propone una serie de actividades como andar, ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad, adaptadas a diferentes niveles de condición física y objetivos de salud. Estos programas buscan fomentar la práctica regular de actividad física de forma segura y efectiva para mejorar la salud y el bienestar de la población (Ros, 2021).

Además, la detección del sedentarismo y la promoción de la actividad física en entornos de atención primaria han cobrado relevancia en la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida saludables. La Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria destaca la importancia de identificar los niveles de actividad física de los individuos y proporcionar recomendaciones personalizadas para mejorar su salud a través de la actividad física (Crespo-Salgado, Delgado-Martin, Blanco-Iglesias, & Aldecoa-Landesa, 2014).

La actividad física juega un papel crucial en la promoción de la salud y el bienestar en todas las edades. A través de directrices claras, programas específicos y la detección temprana del sedentarismo, se busca fomentar estilos de vida activos que contribuyan a la prevención de enfermedades y al mantenimiento de una buena calidad de vida.

La actividad física es crucial para el desarrollo y la salud de los adolescentes, estos necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física al día y la participación en actividades físicas regulares se ha relacionado con beneficios para la salud ósea, cardiometabólica, cognitiva, y social (OMS, 2019) (Casierra & Bravo, 2023). Sin embargo, se ha observado un descenso progresivo en la práctica de actividades físicas a medida que aumenta la edad, lo que se ha visto en estudiantes

universitarios (Práxedes, Sevil, Moreno, DelVillar, & García-González, 2016). Los factores que influyen en la actividad física de los adolescentes incluyen el género, la edad, los estados de cambio, y la percepción de autoeficacia (Serra, 2009).

Para mejorar los niveles de actividad física entre los adolescentes, se recomienda adoptar medidas multisectoriales que den oportunidades a los jóvenes para llevar una vida activa, así como ampliar políticas y programas que han demostrado ser eficaces para aumentar la actividad (Paho, 2019). La escuela también puede desempeñar un papel importante en la promoción de la actividad física entre los adolescentes, ya que es una de las pocas formas de preparación para una vida activa (González, 2010).

#### Relación entre Niveles de Actividad Física, Edad, Género y Fases del Cambio en Deportistas

La relación entre los niveles de actividad física y factores como la edad, género y las fases del cambio en deportistas ha sido un tema de interés en la investigación en el campo de la actividad física y el deporte. Diversos estudios a nivel mundial han explorado esta relación para comprender mejor cómo estos factores influyen en los niveles de actividad física de los individuos. A continuación, se presentan algunas de las investigaciones más relevantes en este ámbito:

Sewell et al. (2021), presenta un estudio que examina la relación entre la edad y los niveles de actividad física en atletas de élite. Encontraron que la edad estaba positivamente asociada con la participación en actividades físicas de alta intensidad, sugiriendo que la edad puede influir en la elección de la intensidad de la actividad física (Sewell, y otros, 2021).

Martínez y Sauleda (2019), investigaron las diferencias en los niveles de actividad física entre hombres y mujeres en diferentes grupos de edad. Sus resultados mostraron que, en general, los hombres tendían a participar en actividades físicas más intensas que las mujeres, independientemente de la edad (Martínez & Sauleda, 2019).

Zamarripa (2019), analizó las variaciones en los niveles de actividad física en función de las fases del cambio según el modelo Transteórico de Prochaska y DiClemente. Encontraron que los individuos en la fase de acción tendían a mantener niveles más altos de actividad física en comparación con aquellos en las fases previas de cambio (Zamarripa, 2019).

Meegoda et. al. (2018) exploraron la relación entre la edad, el género y los niveles de actividad física en una muestra diversa de deportistas. Sus hallazgos sugirieron que la edad y el género interactúan de manera compleja para influir en los patrones de actividad física en diferentes grupos de edad (Meegoda, Li, Patel, & Wang, 2018).

Estos estudios destacan la importancia de considerar la edad, el género y las fases del cambio al analizar los niveles de actividad física en deportistas. La interacción de estos factores puede proporcionar información valiosa para diseñar intervenciones efectivas que promuevan la actividad física en diferentes grupos de población.

### **Investigaciones en Ecuador sobre Niveles de Actividad Física y Factores Relacionados**

En Ecuador, para mejorar los niveles de actividad física entre los adolescentes, se recomienda adoptar medidas multisectoriales que den oportunidades a los jóvenes para llevar una vida activa (Ortega, 2009), así como ampliar políticas y programas que han demostrado ser eficaces para aumentar la actividad (Machado, 2022). La escuela también puede desempeñar un papel importante en la promoción de la actividad física entre los adolescentes, ya que es una de las pocas formas de preparación para una vida activa (Alvarado, 2023).

La práctica de actividad física en individuos jóvenes es un aspecto crucial para promover la salud y el bienestar en la población. En Ecuador, al igual que en otros países, se ha prestado una atención creciente a la importancia de fomentar estilos de vida activos desde edades tempranas. Diversos estudios han abordado la situación de la actividad física en individuos entre 5 y 18 años en el contexto ecuatoriano, destacando tanto los beneficios como los desafíos que enfrenta esta población.

Según Rodríguez et. al (2020), la relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria ha sido objeto de estudio en Ecuador. Sus hallazgos sugieren que los adolescentes que practican mayor actividad física extraescolar tienden a mostrar un mejor rendimiento académico, independientemente del sexo y del tipo de bachillerato cursado. Esta correlación entre la actividad física y el desempeño académico resalta la importancia de promover la práctica deportiva en el ámbito escolar (Rodríguez A., 2020).

Por otro lado, Cevallos et. al. (2009) han investigado los motivos para la práctica de actividad física en adolescentes en Ecuador. Sus resultados indican que existen relaciones estadísticamente significativas entre el género, la edad y la práctica de actividad física en la ciudad de Cuenca. Este estudio pone de manifiesto la influencia de factores socioculturales en la participación de los jóvenes en actividades físicas, lo cual sugiere la necesidad de diseñar estrategias inclusivas y motivadora (Cevallos, 2009).

Además, Moreta Criollo (2021) ha abordado el tema de la obesidad y la actividad física en Ecuador, destacando la relevancia de promover hábitos saludables desde la infancia. Su investigación se centra en la relación entre la actividad física y la obesidad en el contexto ecuatoriano, subrayando la importancia de implementar programas educativos y deportivos que fomenten la práctica regular de ejercicio físico en la población joven (Moreta, 2021).

En un estudio de validación de encuestas sobre actividad física en adolescentes ecuatorianos, se encontró que el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) en su versión corta no era aplicable al grupo de edad de 11 a 15 años en Ecuador (Cevallos, 2009). Esta investigación destaca la necesidad de adaptar los instrumentos de medición a las características específicas de la población estudiada para obtener resultados precisos y relevantes.

La situación de la práctica de actividad física en individuos entre 5 y 18 años en Ecuador refleja la importancia de promover estilos de vida activos desde la infancia y la adolescencia. Los estudios mencionados resaltan la relevancia de abordar este tema de manera integral, considerando factores como el rendimiento académico, los motivos para la práctica de actividad física y la prevención de la obesidad en la población joven ecuatoriana.

## **Metodología**

En la presente investigación es de tipo no experimental de corte transversal con alcance descriptivo y con enfoque cuantitativo, se basa en el modelo de fases de cambio según el modelo Trasteórico de Prochaska y Diclemente. La población se define en 753 participantes registrados de la Federación Deportiva de Pastaza. La selección de la muestra se realiza con un nivel de confianza del 99%, un margen de error del 5%, se obtiene la muestra de 354 participantes para este estudio.

Se realiza una investigación sistemática bibliográfica para determinar estudios previos, luego se define un marco teórico y un estado del arte.

Se utiliza una encuesta validada por expertos, misma que obtuvo un alfa de Cronbach de 0.83, lo que garantiza su fiabilidad.

La recolección de datos se realiza a través de un formulario virtual, aplicado en línea. Se analizan las respuestas con estadística descriptiva, y se presentan los resultados. Se realiza la interpretación de resultados y la discusión con otros estudios, finalmente se generan las conclusiones del estudio.

## **Resultados**



Se obtuvieron 411 respuestas, determinándose los siguientes resultados:

Al consultar sobre la edad, se obtiene que un 10% de los encuestados son menores de 18 años, un 43% están entre 18-25 años, un 36% entre 26-35 años, y un 19% son más de 35 años. Esto permite determinar que la mayoría de los encuestados se encuentran en el rango de 18-35 años (Fig. 1). Adicionalmente se determina que un 50% de los participantes en el estudio son de género femenino, un 45% de género masculino y un 5% otros.

**Tabla 1:** Edad de los participantes en el estudio

Item	Edad	Frecuencia
1	Menos de 18 años	43%
2	18-25 años	36%
3	26-35 años	19%
4	Mas de 35 años	2%

*Elaborado por el autor.*

Al consultar sobre la frecuencia que realizan actividad física (AF) en una semana, un 17% menciona que realiza todos los días, un 48% realiza AF entre 3-5 veces por semana, un 27% entre 1-2 veces por semana, y apenas un 8% realiza AF menos de una vez por semana. Así mismo se determina que la sesión promedio de AF es de 60 minutos.

**Tabla 2:** Frecuencia que realizan actividad física

Ítem	Edad	Frecuencia
1	Menos de una semana	8%
2	Entre 1-2 veces por semana	27%
3	Entre 3-5 veces por semana	48%
4	Todos los dias	17%

*Elaborado por el autor*

Al indagar sobre qué tipo de actividad física prefiere, se encuentra que un 32% prefiere ejercicio cardiovascular, un 18% Entrenamiento de fuerza, un 37% prefiere actividades al aire libre, y un 13% prefiere actividades grupales. Se denota una preferencia por actividades al aire libre.

**Tabla 3:** *Preferencia de tipo de actividad física*

Item	Edad	Frecuencia
1	Actividades grupales	13%
2	Actividades al aire libre	37%
3	Entrenamiento de fuerza	18%
4	Ejercicio cardiovascular	32%

*Elaborado por el autor*

Se investiga sobre la variabilidad de la AF en el último año, y se determina que un 21% considera que su nivel de actividad física ha aumentado significativamente en el último año, un 27% ha aumentado ligeramente, un 37% considera que se ha mantenido estable y un 15% considera que ha disminuido su nivel de actividad física.

**Tabla 4:** *Variabilidad de la AF en el último año*

Item	Edad	Frecuencia
1	Disminución de actividad física	15%
2	Actividad física estable	37%
3	Aumento ligero de actividad física	27%
4	Aumento significativo de actividad física	21%

*Elaborado por el autor*

Al indagar sobre la motivación para realizar AF, un 57 % menciona que es por mejorar la salud, un 31% para mantenerse en forma, un 8% para reducir el estrés: 8%, y un 4% por diversión y recreación. Esto evidencia que la salud es la principal motivación para la actividad física.

Al consultar si ha experimentado dificultades para mantener una rutina constante de actividad física, y se obtiene que un 23% indica que es muy a menudo esa situación, un 46% menciona que

a veces ha experimentado dificultades, un 29% rara vez y un 2% nunca. Esto indica que la mayoría experimenta dificultades ocasionalmente.

**Tabla 5:** Frecuencia de haber experimentado dificultades para mantener una rutina constante de actividad física

Item	Edad	Frecuencia
1	Muy a menudo	23%
2	A veces	46%
3	Rara Vez	29%
4	Nunca	2%

*Elaborado por el autor*

Se indagó sobre qué tan importante es la actividad física en su vida diaria, y se obtiene que para un 64% es muy importante, importante para un 26%, poco importante para un 16% y no es importante para un 4%. Esto indica que la mayoría considera la actividad física como muy importante en su vida diaria.

Se investiga si los participantes han recibido orientación profesional sobre planes de actividad física y se obtiene que un 16% ha recibido regularmente orientación profesional sobre planes de AF, un 24% ocasionalmente, un 41% no ha recibido orientación profesional, pero le gustaría recibir orientación, un 19% no lo considera necesario. Permitted determinar que la mayoría desea recibir orientación profesional.

Se consulta sobre los obstáculos que consideran le impiden realizar más actividad física, y un 47% respondió que es por falta de tiempo, un 27% menciona que es falta de motivación, un 11% por motivos de lesiones o dolencias físicas, un 19% por falta de acceso a instalaciones deportivas. Se concluye que la falta de tiempo es el principal obstáculo mencionado.

**Tabla 6:** Obstáculos que consideran le impiden realizar más actividad física

Item	Edad	Frecuencia
1	Falta de tiempo	16%
2	Falta de motivación	24%

3	Lesiones o dolencias físicas	41%
4	Falta de acceso a instalaciones deportivas	19%

*Elaborado por el autor*

Se indaga cómo describiría su nivel actual de condición física, y un 12% menciona que es excelente, un 47% bueno, un 31% regular y un 10% menciona que necesita mejorar. Esto evidencia que la mayoría de los encuestados describe su condición física como buena.

Se consulta si ha participado en programas o eventos deportivos organizados recientemente, y se obtiene que un 23% menciona que ha participado en varios eventos, un 29% en uno o dos eventos, un 41 % no ha participado, pero le gustaría participar, y un 7% no le interesa participar en eventos deportivos. Se deduce que a la mayoría le gustaría participar en programas o eventos deportivos.

Al consultar sobre qué papel juega la actividad física en su bienestar emocional, un 43% menciona que es fundamental para su bienestar emocional, un 31% indica que es importante pero no esencial, un 18% indica que no tiene un impacto significativo en su bienestar emocional, y un 8% no está seguro/a. Se concluye que la actividad física es fundamental para la mayoría en su bienestar emocional.

**Tabla 7:** *Papel de la actividad física en su bienestar emocional*

Item	Edad	Frecuencia
1	Fundamental	43%
2	Importante	31%
3	No importante	18%
4	No sabe	8%

*Elaborado por el autor*

Se investiga si los participantes han experimentado cambios positivos en su salud desde que aumentaron su nivel de actividad física, y se determina que un 27 % menciona que ha experimentado muchos cambios positivos, un 34% algunos cambios positivos, un 28% no han

notado cambios significativos y un 11% no estoy seguro/a. Por lo que se deduce que la mayoría ha experimentado algunos cambios positivos en su salud.

*Tabla 8: Cambios en la salud*

Item	Edad	Frecuencia
1	Muchos cambios positivos	27%
2	Algunos cambios positivos	34%
3	No ha notado cambios	28%
4	No sabe	11%

*Elaborado por el autor*

Se consulta sobre cuál consideran es la principal barrera para mantener una rutina constante de actividad física, y un 36% menciona la falta de motivación, un 29% falta de tiempo, un 17%, lesiones o dolencias físicas, y un 18% falta de variedad en las actividades. La falta de motivación es la principal barrera para mantener una rutina constante de actividad física.

Al indagar sobre cómo describiría su nivel actual de satisfacción con sus hábitos de actividad física, se determina que un 33% se encuentra muy satisfecho/a, un 41%, satisfecho/a, un 17% neutral y un 9% insatisfecho/a. Se determina que la mayoría se describe como satisfechos con sus hábitos de actividad física.

Al consultar sobre la importancia que se da a la variabilidad en las rutinas de ejercicio, se obtiene que un 47% considera muy importante, un 33% considera importante, un 13% considera poco importante y un 7% no considera relevante. Esto permite determinar que la variabilidad en las rutinas de ejercicio es considerada muy importante por la mayoría.

Se consulta sobre los factores que más influyen en la decisión de participar en actividades físicas grupales, y se determina que un 31% considera que es la motivación social, un 24% considera los beneficios para la salud, un 18% considera a la diversión y entretenimiento, y un 27% considera que son oportunidades para aprender nuevas habilidades. Por tanto, la motivación social y las oportunidades para aprender nuevas habilidades son factores influyentes destacados.

Se consulta adicionalmente cómo perciben el apoyo que reciben del entorno familiar y social para mantener los hábitos de actividad física, y un 43% percibe muy favorable, un 35% favorable, un

16% lo considera neutro, y un 6% desfavorable. Se deduce que la mayoría percibe un apoyo favorable del entorno familiar y social para mantener sus hábitos de actividad física.

Finalmente se consulta sobre las estrategias que se consideran más efectivas para superar las barreras que impiden mantener una rutina constante de actividad física, y se determina que un 32% considera que se deben establecer metas claras y alcanzables, un 26% considera que se debe buscar apoyo social o profesional, un 19%, menciona que se deben variar las actividades regularmente, y un 23% indica que se debe incorporar la actividad física en la rutina diaria. Por tanto, el establecer metas claras y alcanzables es considerada la estrategia más efectiva por la mayoría.

## **Discusión**

En Ecuador la investigación sobre los niveles de actividad física y su relación con la edad, el género y las fases del cambio ha sido un tema de interés creciente, ofrecen una perspectiva única sobre los niveles de actividad física y los factores que influyen en ellos en el contexto local. Al continuar explorando esta área, se pueden desarrollar estrategias más efectivas para promover la actividad física y mejorar la salud y el bienestar de la población ecuatoriana.

La relación entre los niveles de actividad física y factores como la edad, el género y las fases del cambio en deportistas es un tema de interés en la investigación actual. Según el estudio realizado por, se buscó determinar el nivel de actividad física en función del género, la edad y los estados de cambio en adolescentes. Los resultados de esta investigación revelaron la importancia de considerar estos factores al analizar los niveles de actividad física en esta población específica (Casierra & Bravo, 2023).

Por otro lado, el estudio de Moreno et al. (2006) abordó las actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. En este contexto, se destacó que el sexo femenino participa menos en las clases de Educación Física, lo que resalta la influencia del género en la participación en actividades físicas (Moreno, 2006).

Además, el artículo de Ruth Gallo Flórez (1995) exploró los cambios fisiológicos en la mujer deportista, destacando las diferencias anatómicas y fisiológicas entre hombres y mujeres que influyen en la participación en diferentes tipos de deportes. Se menciona que las actividades de fuerza suelen ser mejor ejecutadas por hombres, mientras que las actividades que requieren flexibilidad pueden favorecer a las mujeres. Este estudio resalta la importancia de comprender las diferencias biológicas entre los géneros al analizar la actividad física en deportistas (Gallo, 1995).

En cuanto a las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la actividad física, se establece que los niños y adolescentes deben realizar diferentes tipos de actividades físicas de diversa intensidad diariamente, con un enfoque en actividades moderadas a intensas. Esta recomendación resalta la importancia de promover la actividad física desde edades tempranas para mantener la salud y el bienestar a lo largo de la vida (OMS, 2022).

La relación entre los niveles de actividad física con la edad, el género y las fases del cambio en deportistas es un tema multidimensional que involucra aspectos biológicos, sociales y comportamentales. Comprender cómo estos factores interactúan puede ser clave para diseñar intervenciones efectivas que promuevan la actividad física y mejoren la salud y el rendimiento deportivo en diferentes grupos de población.

El género femenino representa el 50% de los encuestados, mostrando una participación ligeramente mayor que el masculino (45%). La mayoría tienden a preferir actividades al aire libre. La motivación social es un factor influyente significativo en la participación en actividades físicas grupales. En este estudio se denota que el grupo de 18-25 años es el más representado (43%), seguido por el grupo de 26-35 años (36%); los encuestados más jóvenes tienden a realizar actividad física con mayor frecuencia (3-5 veces por semana), y la importancia de la variabilidad en las rutinas de ejercicio es más destacada en el grupo de 18-25 años.

Con relación a las fases del Cambio según el Modelo Transteórico, la mayoría de los encuestados se encuentran en la fase de "Preparación" o "Acción", ya que realizan actividad física regularmente y buscan estrategias para superar las barreras. La falta de motivación (35%) como principal barrera sugiere que algunos encuestados podrían estar en la fase de "Contemplación" o "Precontemplación", donde la motivación es un factor clave para avanzar en el cambio de comportamiento. La percepción de un apoyo favorable del entorno familiar y social (75%) indica que muchos están en la fase de "Mantenimiento", donde el apoyo es crucial para mantener los hábitos de actividad física.

En general, se observa una tendencia positiva hacia la actividad física, con una conciencia de la importancia de la variabilidad, el apoyo social y la superación de barreras. Estos datos sugieren que la mayoría de los encuestados están en etapas avanzadas del cambio hacia hábitos más saludables, con un enfoque en la mejora continua y el mantenimiento de la actividad física.

## Conclusiones

La mayoría de los encuestados se encuentran en etapas avanzadas del cambio hacia hábitos más saludables, lo que sugiere una conciencia positiva sobre la importancia de la actividad física en la vida diaria; los factores como la edad, el género y las fases del cambio influyen significativamente en los niveles de actividad física en adolescentes, lo que destaca la importancia de considerar estos factores al diseñar intervenciones para fomentar la actividad física.

La motivación social y las oportunidades para aprender nuevas habilidades son factores influyentes destacados en la participación en actividades físicas grupales, lo que resalta la importancia de considerar aspectos sociales y de aprendizaje en la promoción de la actividad física, sin embargo, la falta de tiempo fue identificada como la principal barrera para mantener una rutina constante de actividad física, lo que sugiere la necesidad de desarrollar estrategias que aborden este obstáculo específico.

La actividad física se percibe como fundamental para el bienestar emocional de la mayoría de los encuestados, lo que resalta la importancia de promover la actividad física como un componente integral de la salud emocional, es así que, la mayoría de los encuestados se encuentran en etapas avanzadas del cambio hacia hábitos más saludables, lo que sugiere una conciencia positiva sobre la importancia de la actividad física en la vida diaria. Esto indica que muchos de los encuestados se encuentran en las fases de "Preparación" o "Acción" según el modelo Transteórico, donde están realizando actividad física regularmente y buscan estrategias para superar las barreras.

La falta de motivación (36%) como principal barrera sugiere que algunos encuestados podrían estar en la fase de "Contemplación" o "Precontemplación", donde la motivación es un factor clave para avanzar en el cambio de comportamiento. Esto indica que algunos encuestados pueden estar en las primeras etapas del cambio y podrían beneficiarse de intervenciones específicas para aumentar su motivación.

La percepción de un apoyo favorable del entorno familiar y social (78%) indica que muchos están en la fase de "Mantenimiento", donde el apoyo es crucial para mantener los hábitos de actividad física. Esto sugiere que la mayoría de los encuestados se encuentran en una etapa avanzada del cambio, donde el apoyo social es fundamental para mantener la actividad física.

## Trabajos Futuros



Para futuras investigaciones, se recomienda realizar un seguimiento longitudinal de los participantes para evaluar la efectividad a largo plazo de las estrategias de promoción de la actividad física. Además, sería beneficioso explorar en mayor profundidad los factores que influyen en la falta de tiempo como barrera para la actividad física, con el fin de desarrollar intervenciones específicas que aborden este desafío.

## Referencias

1. Alvarado, H. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. *Recimundo*, 7(2). doi:[https://doi.org/10.26820/recimundo/7. \(2\). jun.2023.199-208](https://doi.org/10.26820/recimundo/7. (2). jun.2023.199-208)
2. Casierra, W., & Bravo, W. (2023). Niveles de actividad física en función de edad, género y etapas de cambio en adolescentes. *Explorador Digital*, 7(4.1), 21-40. doi:<http://dx.doi.org/10.33262/exploradordigital. v7i4.1.2756>
3. Cevallos, F. (2009). Validación de la encuesta internacional de actividad física “IPAQ” a una muestra de adolescentes de 11 a 15 años de los centros educativos del casco urbano de la ciudad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/19656>
4. Crespo-Salgado, J., Delgado-Martin, J., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesa, S. (2014). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Aten Primaria.*, 47(3), 175-183. [dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2014.09.004](http://dx.doi.org/10.1016/j.aprim.2014.09.004)
5. Gallo, R. (1995). Cambios fisiológicos en la mujer deportista. *Educación Física y Deporte*, 17(1), 103-109. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3643844>
6. González, A. (2010). Importancia de la actividad física en la infancia y en la adolescencia. Departamento de Educación Física y Deportiva Universidad del País Vasco (UPV/EHU).
7. Machado, J. (2022). 88% de niños en Ecuador hace menos de una hora diaria de ejercicio. Ecuador: Primicias.
8. Mahecha, S. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(2), 44-54. Obtenido de <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/rncm.v2n2.006/21>
9. Martínez, J., y Sauleda, L. (2019). Diferencias de género en la actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central de Ecuador. *Enseñanza & Teaching*, 37(2), 7-

26. Obtenido de [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/142871/Diferenciales\\_de\\_genero\\_en\\_la\\_actividad\\_.pdf?sequence=1](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/142871/Diferenciales_de_genero_en_la_actividad_.pdf?sequence=1)
10. Meegoda, J., Li, B., Patel, K., & Wang, L. (2018). A review of the processes, parameters, and optimization of anaerobic digestion. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2224. doi:<https://www.mdpi.com/1660-4601/15/10/2224>
  11. Moreno, J. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según a según el sexo del pro o del practicante. *International Journal of Sport Science*, 20-43. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/1465624.pdf>
  12. Moreta, B. (2021). *La Actividad Física y la Obesidad*. Ambato: UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/33399/1/TESIS%20ROCIO%20MOR-ETA-signed%20%281%29-signed-signed.pdf>
  13. Organización Mundial de la Salud. (2019). Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. OMS. <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>
  14. OMS. (2022). *Actividad física*. OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
  15. Ortega, F. (2009). Cuestionario para la evaluación de la actividad física y hábitos sedentarios en niños y adolescentes: The Youth Activity Profile (YAP). Profith. <https://profith.ugr.es/yap>
  16. Paho. (2019). *Directrices de La OMS Sobre La Actividad Física, El Comportamiento Sedentario Y El Sueño Para Menores de 5 Años*. Washington, D.C.: Paho. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51805>
  17. Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., Del Villar, F., & García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 123-132. [https://www.researchgate.net/publication/287644822\\_Niveles\\_de\\_actividad\\_fisica\\_en\\_est](https://www.researchgate.net/publication/287644822_Niveles_de_actividad_fisica_en_est)

- udiantes\_universitarios\_diferencias\_en\_funcion\_del\_genero\_la\_edad\_y\_los\_estados\_de\_cambio#fullTextFileContent
18. Rodríguez, A., Rodríguez, A., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A., Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral*, 36(2). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252020000200010&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252020000200010&script=sci_arttext)
  19. Ros, J. (2021). *Actividad Física + salud*. Murcia: Comunidad Autónoma de Murcia, DGSP. [https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica\\_salud.pdf](https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad%20fisica_salud.pdf)
  20. Serra, J. (2009). Factores que influyen la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca. *Apuntes. Educación física y deportes*, 1(95). Obtenido de <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300289>
  21. Sewell, K., Erickson, K., Rainey-Smith, S., Peiffer, J., Sohrabi, H., & Brown, B. (2021). Relationships between physical activity, sleep and cognitive function: A narrative review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 369-378. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763421003857>
  22. Zamarripa, J. (2019). El balance decisional, etapas de cambio y nivel de actividad física en estudiantes de bachillerato. *Andamios*, 16(39). doi:<https://doi.org/10.29092/uacm.v16i39.688>

© 2024 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/>).