



Ángel Luis Durán

E-mail: nduranp03@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0944-2764>

Freddy Ortiz-Zorrilla

E-mail: freddyernesto12@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2631-9015>

Ministerio de Educación. Santo Domingo, República Dominicana

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Durán, A. L., & Ortiz-Zorrilla, F. (2025). Impacto de la educación física en los hábitos de vacaciones de estudiantes de secundaria. *Portal de la Ciencia*, 6(1), 167-181, DOI: <https://doi.org/10.51247/pdlc.v6i1.525>

==== o =====

Impacto de la educación física en los hábitos de vacaciones de estudiantes de secundaria

RESUMEN

La presente investigación se planteó como objetivo determinar los hábitos de vida de estudiantes de secundaria en su periodo vacacional. La población considerada incluyó a 238 estudiantes del primer ciclo de secundaria del Liceo Prof. Ana Mercedes Balbuena, ubicado en el distrito educativo 08-03 de la República Dominicana. De esta población se seleccionó una muestra de 184 estudiantes mediante un muestreo no probabilístico. El enfoque fue cuantitativo y el diseño no experimental. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario denominado como "Hábitos de vida de estudiantes de secundaria en su periodo vacacional". Los principales hallazgos evidenciaron que entre los ejercicios realizados el más común fue correr con un 62,5%, entre los deportes el más practicado fue el voleibol con un 33,3%, y en relación a los juegos el más jugado fue videojuegos con un 52,9%. Respecto a los hábitos alimenticios se destacó el bajo consumo de pescado, ya que al menos el 14,6 % de los encuestados no consumió dicho alimento, no obstante, el 36% reportó tomar agua diariamente al menos nueve veces o más. Se concluye que la Educación Física desempeñó un rol fundamental en los hábitos de vida de los estudiantes, al promover actividades físicas y el consumo de alimentos saludables.

Palabras clave: alimentación saludable, deportes, ejercicios, hábitos de vida, juegos, vacaciones.

Impact of physical education on the vacation habits of high school students

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the lifestyle habits of high school students during their vacation period. The population considered included 238 junior high school students from the Liceo Prof. Ana Mercedes Balbuena, located in the 08-03 educational district of the Dominican Republic. A sample of 184 students was selected from this population by means of non-probabilistic sampling. The approach was quantitative and the design was non-experimental. The technique was the survey and the instrument was a questionnaire called "Life habits of high school students during their vacation period". The main findings showed that among the exercises performed the most common was running with 62.5%, among sports the most practiced was volleyball with 33.3%, and in relation to games the most played was video games with 52.9%. With respect to eating habits, the low consumption of fish stood out, since at least 14.6% of those surveyed did not consume this food; however, 36% reported drinking water daily at least nine times or more. It is concluded that Physical Education played a fundamental role in the life habits of the students, by promoting physical activities and the consumption of healthy food.

Key words: healthy eating, sports, exercise, lifestyle habits, games, vacations.

==== o ====

O impacto da educação física nos hábitos de férias dos alunos do ensino secundário

RESUMO

O objetivo desta investigação foi determinar os hábitos de vida dos estudantes do ensino secundário durante o período de férias. A população considerada incluiu 238 alunos do primeiro ciclo do ensino secundário do Liceu Prof. Ana Mercedes Balbuena, localizado no distrito educativo 08-03 da República Dominicana. Desta população foi selecionada uma amostra de 184 alunos através de uma amostragem não probabilística. A abordagem foi quantitativa e o desenho foi não-experimental. A técnica utilizada foi o inquérito e o instrumento foi um questionário intitulado "Hábitos de vida dos estudantes do ensino secundário durante o período de férias". Os principais resultados mostraram que entre os exercícios realizados o mais comum foi a corrida com 62,5%, entre os desportos o mais praticado foi o voleibol com 33,3%, e em relação aos jogos o mais jogado foi o videojogo com 52,9%. Com relação aos hábitos alimentares, destacou-se o baixo consumo de peixe, pois pelo menos 14,6% dos pesquisados não comem peixe, embora 36% tenham relatado beber água pelo menos nove vezes ou mais diariamente. Conclui-se que a Educação Física teve um papel fundamental nos hábitos de vida dos alunos ao promover a prática de actividades físicas e o consumo de alimentos saudáveis.

Palavras-chave: alimentação saudável, desporto, exercício, hábitos de vida, jogos, férias.

==== o ====

INTRODUCCIÓN

En el presente apartado se plantean las problemáticas que motivaron la realización de este estudio, así como la importancia de la Educación Física para la vida de los estudiantes.

Además, se definen conceptos clave como los hábitos de vida, y posteriormente se exponen trabajos previos, la pregunta de investigación y por último el objetivo.

Hoy en día, se manifiestan distintas problemáticas entre los educandos como la falta de actividad física, y enfermedades no transmisibles como la obesidad, la diabetes entre otras. En concordancia con tales ideas, la Organización Mundial de la Salud (OMS), concluye que, a nivel mundial más del 80% de los escolares entre 11 a 17 años de edad, (85% del grupo femenino y 78% del masculino) no cumplen con el tiempo recomendado de forma mínima de 60 minutos al día de actividad física (OMS, 2019). En el mismo sentido, la Organización Panamericana de la Salud (OPS), al respecto de la obesidad destaca que niños y jóvenes en edades de 5 a 19 años, padecen de obesidad o de sobrepeso en un 33,6% a nivel mundial (OPS, s.f).

Conociendo estas cifras, los docentes de Educación Física se encargan de promover actividades físicas y una alimentación saludable dentro y fuera del contexto escolar. Respecto a esto, Hills et al. (2015), destacan que los maestros de Educación Física deben incluir programas de actividades físicas que no solo se orienten al contexto educativo sino también al cotidiano social.

Teniendo en mente las ideas planteadas hasta el momento, el presente trabajo surge en base a las realidades expuestas por el alumnado del Liceo Prof. Ana Mercedes Balbuena, perteneciente al distrito educativo 08-03 de la República Dominicana. El estudiantado de dicho centro tiene la oportunidad de realizar actividades físicas como ejercicios físicos, juegos motores o practicar algún deporte como baloncesto, voleibol, fútbol entre otros, promovidos en las clases de Educación Física.

No obstante, el docente investigador ha detectado que varios de estos jóvenes no suelen participar de forma activa en dichas actividades, además, manifiestan hábitos alimenticios que no podrían ser beneficios para su salud, al llevar alimentos ultraprocesados y, sodas o jugos que sobrepasan los 30-40 gramos de azúcar. Referente a esto, según estudios como el realizado por Torres (2023), en el cual se tomó como muestra aleatoria a (n=169) de una población de (N=273), se destacó que más del 65% de los alumnos afirmaron consumir alimentos ultraprocesados como snacks, y de estos al menos el 24% padecía obesidad.

Dadas estas situaciones, surge la preocupación por parte del docente y enfatiza la promoción de hábitos de vida que sean saludables para los alumnos, entre estos, realizar actividades físicas de forma regular, dentro y fuera de la escuela, consumir alimentos como frutas, huevos hervidos y pescado de manera más constante.

Consumir alimentos como el huevo, resulta muy útil para la salud pues este alimento es de bajo costo y mantiene bajos niveles calóricos. Del mismo modo, las frutas o verduras contribuyen a una dieta más balanceada y beneficiosa para la salud y, en cuanto a comer pescado, es muy saludable pues este alimento se compone por agua en un 60-80%, lo que reduce la presencia de grasa, además, contiene muchas proteínas (Dussailant, et al., 2017; Petermann et al., 2018; Alcocer, 2020).

De modo que, resulta de sumo interés para este estudio, determinar si la Educación Física influye en los hábitos de vida de los escolares, aún más en su tiempo vacacional puesto que, al estar fuera de las escuelas en dicho periodo, los estudiantes no reciben sus dos horas de clase semanales de Educación Física, ni los recreos diarios de la escuela, espacio donde se promueven y desarrollan actividades motrices y deportivas como juegos de persecución, juegos predeportivos, y deportes como baloncesto, voleibol y fútbol. Además, estar fuera de las escuelas provoca que se expongan más a estilos sedentarios como juegos electrónicos, ver televisión, ingerir altas cantidades de alimentos entre otras actividades que no benefician su salud.

En concordancia con las ideas previas, según Bazan et al. (2019), pasar mucho tiempo en casa provoca comportamientos que constituyen un estilo sedentario pues, los sujetos en tal condición suelen pasar varias horas visualizando contenidos frente a pantallas, una problemática que afecta la salud física y mental de muchos niños, niñas y adolescentes.

Expuestas las distintas situaciones que representan un peligro para la salud de los educandos, se procede con la definición de conceptos claves. En tal sentido, con relación a los hábitos de vida, estos se refieren a comportamientos que influyen de forma satisfactoria o no, en la salud de las personas. Según ciertos autores como Ojeda et al. (2020), estos hábitos son conductas cotidianas que manifiestan los individuos de forma individual y pueden ser factores de seguridad o de riesgo para el bienestar.

Siguiendo la línea anterior, estos hábitos pueden ser saludables o no saludables, los saludables, consisten en actividades beneficiosas para el ser humano como hacer ejercicio, comer de forma beneficiosa y dormir las horas necesarias sin perder el sueño. En concordancia, Cubas et al. (2019), exponen que los elementos principales de un estilo de vida saludable se refieren a una dieta balanceada y a la práctica regular de actividades físicas.

Por el contrario, los hábitos no saludables constituyen acciones totalmente inversas como alimentarse de forma inadecuada, manifestar sedentarismo y perder horas significativas de sueño y, según Rojas-Lázaro (2019), los hábitos de vida no saludables contribuyen al desgaste y peligro de la salud física y mental, entre dichas conductas se encuentra el sedentarismo, la mala alimentación, el consumo sustancias, no dormir de forma adecuada entre otros.

Al respecto de las actividades de los alumnos en su tiempo de vacaciones, cabe destacar que las mismas son fundamentales para un desarrollo sano y constructivo en la vida de los niños, niñas y adolescentes de la comunidad educativa. Además, tal espacio puede ser aprovechado para fomentar aspectos como el amor en familia, la amistad, la recreación, la salud entre otros y, según lo expuesto por Girgulsky (2023), las vacaciones representan ciertos beneficios para los estudiantes puesto que, estos no deben levantarse temprano para ir a los centros de enseñanza, y tienen más tiempo que podrían aprovechar para el descanso y para la realización de actividades físicas como ejercicios, juegos o deportes.

Por lo tanto, es importante que los alumnos logren aprovechar su tiempo fuera de las escuelas para descansar y hacer actividades que los beneficien de forma física y emocional, como hacer ejercicio, practicar algún deporte y sostener patrones alimenticios convenientes con la ayuda de los padres, tutores o maestros puesto que, según lo expresado por Bazurto y González (2020), alimentarse es un acto no solo nutritivo, por igual implica procedimientos que se relacionan con elementos como religión, economía, cultura, entre otros.

En otro tenor, para la fundamentación teórica de este estudio, es importante establecer ciertas características tanto del nivel secundario como del alumnado en relación a la Educación Física. De tal forma, concerniente al nivel secundario, es importante resaltar que, en dicho nivel, el área de Educación Física, se identifica por fomentar el desarrollo de las capacidades específicas que se relacionan a las distintas disciplinas deportivas como el atletismo, baloncesto, béisbol, vóleybol, entre otras. Siguiendo a Rivera (2022), como materia escolar, la Educación Física pretende desarrollar ciertos procesos donde se trabajen aspectos físicos, lúdicos y deportivos, que fomenten de forma positiva los aprendizajes y la salud de los alumnos. Además, considerando a Durán et al. (2023), Por medio de las clases de Educación Física, es posible inculcar en los alumnos hábitos de vida saludables que les ayuden a reducir las actividades sedentarias y que los motiven a realizar actividades físicas.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

Resulta muy importante consultar otros estudios referentes a los hábitos de vida sostenidos por alumnos, para conocer qué actividades o no, suelen manifestar jóvenes estudiantes en su tiempo fuera de las escuelas, por tal motivo, se procede con la presentación de estudios previos relacionados con dichas temáticas.

Lizana et al. (2019), en su trabajo "Uso de la bicicleta como propuesta para mejorar los hábitos de vida saludable." Se plantearon el objetivo de determinar en qué medida la utilización de la bicicleta influye en la mejora de los hábitos de vida saludables en estudiantes de Educación Secundaria. Adoptaron un enfoque cuantitativo con diseño cuasi experimental. La muestra se compuso de 71 estudiantes del VI ciclo de educación secundaria del Colegio Nacional de Aplicación, Universidad Nacional Hermilio Valdizán. (UNHEVAL). Los principales resultados evidenciaron mejoras en relación al uso de la bicicleta y hábitos de vida saludables. Al rechazarse la hipótesis nula, con valor de $Z = 8,74$ mayor que $Z = \text{crítica } Z_c = 1,64$, lo que manifestó que el uso de la bicicleta influyó de forma positiva en los hábitos de vida de los estudiantes.

Estévez y Hoyos (2021), en su trabajo "Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José - Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física." Se plantearon el objetivo de caracterizar las actividades realizadas por los adolescentes en su tiempo libre, respecto a programas de actividad física. Su enfoque fue cuantitativo con diseño descriptivo-correlacional. La muestra se compuso de 298 estudiantes de 14 a 19 años de colegios públicos y privados. Se utilizó la encuesta como técnica y el cuestionario ad hoc como instrumento.

Con los principales resultados de dicho trabajo, se evidenció que alumnos con una edad promedio de 15,2 años, utilizan su tiempo libre principalmente para ver televisión, escuchar música, y estar en casa. No obstante, el 72,1% realiza actividades físicas, sólo el 37,4% cumple con la recomendación de al menos 60 minutos de actividad física diarios, el 41,3% realiza actividades deportivas tres veces por semana. El 66,1% no estaba al tanto de programas de actividades físicas disponibles, sin embargo, el 84,9 % estaría dispuesto a practicar actividades físicas tres veces por semana. Se determinó que los adolescentes más jóvenes realizaban más actividades físicas.

Infante-Grandón et al. (2022), en su estudio titulado "Hábitos de vida saludable en estudiantes del sur de Chile." Se propusieron clasificar a los alumnos según sus hábitos de vida saludable, con el fin de optimizar los programas de salud escolar. Utilizaron un enfoque cuantitativo con diseño no experimental. Se tomaron los datos de 1183 estudiantes desde una encuesta aplicada en el 2017. Se realizó un análisis para identificar tres grupos. Los principales hallazgos demostraron que, el primer grupo evidenció mayor actividad física y hábitos de alimentación más saludables ($p < 0.05$). El segundo, presentó más tiempo en pantallas y hábitos alimenticios menos saludables ($p < 0.05$). El tercero, evidenció menor tiempo en actividades físicas y menor conducta alimentaria saludable ($p < 0.05$). como principal conclusión: los estudiantes que practican más actividad física se alimentaban mejor y quienes practicaban menos se alimentan menos.

Mendivil y Palomino (2022), en su trabajo "Nivel de actividad física y hábitos alimenticios en adolescentes de la institución educativa "8186 María Jesús" Comas, 2022." Se propusieron determinar el nivel de actividad física y los hábitos alimenticios de los alumnos de dicha institución. Utilizaron un enfoque cuantitativo con diseño no experimental de corte transversal. La muestra se compuso por 123 alumnos del 1° al 5° grado de secundaria. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario. Los principales resultados evidenciaron que el 64,23% de los alumnos realizaban actividades físicas moderadas, mientras que el 32,52% sostenía niveles bajos de actividades físicas y sólo el 3,25%

realizaba actividades físicas de forma constante. En relación a los hábitos alimenticios, se determinó que el 100% de los participantes logran alimentarse de forma adecuada.

Zamora-Mota et al. (2022), en su trabajo "Hábitos de alimentación y práctica de actividad física del alumnado de nivel secundario." Se propusieron conocer los hábitos alimenticios y práctica de actividad física del nivel secundario del distrito 03 de la regional 08, provincia Santiago, República Dominicana. Utilizaron un enfoque cuantitativo descriptivo de corte transversal. La técnica fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario Internacional sobre el Estilo de Vida del Alumnado, se emplearon los ítems 1, 12 y 13. Los participantes fueron 372 estudiantes del distrito educativo. Los principales hallazgos pusieron en evidencia que un bajo nivel de actividad física en el caso de los chicos, fue de un 74,3% a diferencia de un 83,2% por parte de las chicas. En relación a la ingesta de alimentos, se presentaron situaciones equilibradas en ambos sexos tanto en aspectos de actividad física como en sedentarismo, de igual manera llamó la atención el bajo consumo de pescado.

Pacheco et al. (2023), realizaron el estudio "Influencia de los agentes sociales en la práctica de actividad física en el tiempo libre de los adolescentes escolares," se propusieron analizar la influencia de los agentes sociales en la práctica de actividades físicas durante el tiempo libre de los adolescentes escolares. El estudio fue de corte transversal de tipo descriptivo. Se contó con la participación de 2,103 alumnos (1,011 hembras y 1,092 varones). Se aplicó el cuestionario Internacional sobre el Estilo de Vida de los Alumnos. Con los principales resultados, se evidenció que los varones son más activos que las hembras. Los padres resultaron ser la influencia más grande al respecto para las chicas mientras que en el caso de los chicos resultaron ser sus amistades.

Después de abordar las bases teóricas se plantea la pregunta de investigación y el objetivo del estudio. En tal línea, a raíz de la problemática evidenciada y los hallazgos resaltados en los estudios previos, los autores se plantean la siguiente interrogante: ¿es posible que los estudiantes del Liceo Prof. Ana Mercedes Balbuena, sostengan hábitos de vida que sean saludables en sus vacaciones de verano?, además, establecen como objetivo determinar los hábitos de vida de los estudiantes del Liceo Prof. Ana Mercedes Balbuena en su periodo vacacional.

METODOLOGÍA

La investigación correspondiente respondió a un enfoque cuantitativo debido a que se recolectaron informaciones en base a los hábitos de vida sostenidos por los estudiantes en sus vacaciones de verano, que fueron analizados según el recuento y porcentaje. El diseño fue no experimental porque no se manipularon las variables ni se intentó producir algún cambio en los hallazgos. En concordancia con esto, según Alan y Cortez (2018), el diseño no experimental no le permite al investigador influir en las variables puesto que, las mismas ya se encuentran determinadas.

Población y Muestra

La población considerada fue de 238 estudiantes del primer ciclo de secundaria del Liceo Prof. Ana Mercedes Balbuena, perteneciente al distrito educativo 08-03 Santiago Sureste de la República Dominicana. De dicha población se escogió una muestra no probabilística de 184 de la cual, el 55,4% respondió a un grupo femenino, y el 45,6% a un grupo masculino en edades de 11 a 17 años de edad, datos recolectados por medio de los ítems uno y dos.

La selección de la muestra fue por conveniencia, ya que según Del Carmen (2019), en dicho caso el investigador elige a los sujetos según sus posibilidades y limitaciones. Por lo tanto, se consideró la facilidad de acceso a los estudiantes y no se realizó un método aleatorio. Los criterios de inclusión fueron: ser estudiantes del centro educativo mencionado, estar dispuesto a participar, y tener acceso a internet.

Técnica e Instrumento

Para determinar los hábitos de vida manifestados por los alumnos en sus vacaciones se utilizó la técnica de la encuesta y se registraron los datos en el cuestionario denominado por el autor como "Hábitos de vida de estudiantes de secundaria en su periodo vacacional" (HVESPV). Referente a esto, según López y Ramos (2021), la encuesta y el cuestionario resultan de suma utilidad para recolectar los datos necesarios de un grupo de interés por medio de distintas preguntas de investigación. Dicho instrumento se compuso de 9 ítems que buscaban recolectar informaciones como el sexo, la edad, actividades realizadas en el periodo de vacaciones como; ejercicios, juegos, o deportes. Además, buscaba establecer la frecuencia de las actividades y los hábitos alimenticios.

Se aplicó el juicio de expertos para la validación del contenido considerando colegas de profesión, maestros de Educación Física con al menos 5 años de experiencia laboral y títulos de máster. La selección entre pares fue anónima, es decir, ninguno de los dos estuvo al tanto de quién era el otro evaluador. Se les envió una ficha de Excel con los ítems del cuestionario y con indicaciones para evaluar cada ítem, las cuales eran: coherencia, buena redacción, y que persiguieran el propósito del estudio.

Se utilizó el programa SPSS versión Statistics 23 para calcular el coeficiente de concordancia entre pares evaluadores Kappa de Cohen. En una primera ronda no se obtuvo concordancia entre el par evaluador puesto que, el resultado de medida de acuerdo Kappa fue de valor (.000a). Además de este resultado, se obtuvieron recomendaciones sobre la coherencia y la claridad de algunos ítems que sirvieron como aspectos de mejora.

En una segunda ronda, luego de ajustar los ítems señalados (Ítem 2: ¿Qué edad tiene?, del cual se sugirió cambiar a ¿Qué edad tienes?) por otro lado, (Ítem 7: ¿Cuáles de los siguientes hábitos alimenticios pusiste en práctica en tus vacaciones?, del cual se sugirió mejorar las opciones de respuestas), se sometió nuevamente al juicio de dos nuevos expertos, obteniendo esta vez una medida de acuerdo de valor Kappa (a), lo que indicó concordancia perfecta entre los evaluadores. Posteriormente, se aplicó una prueba piloto a 30 alumnos que llenaron el cuestionario y se analizaron las respuestas en busca de posibles incoherencias o errores.

Procedimiento

Antes de aplicar el cuestionario, se les explicó a los estudiantes que la participación era voluntaria y que podían abandonar la misma cuando así lo quisieran al dejar de llenar las interrogantes o a negarse a participar sin ninguna represalia.

Además, se explicó que el objetivo del cuestionario era determinar sus hábitos de vida durante sus vacaciones de verano y, que los datos recolectados sólo serían utilizados con fines educativos. Además, que la participación sería anónima puesto que, en ningún apartado se solicitaba el nombre de los participantes.

Debido a que la presente investigación respondió a una modalidad sin riesgo, considerada de tal modo según lo expuesto por Miranda-Novales et al. (2019), como un proceso de investigación en el que los participantes no son sometidos a ninguna prueba que le provoque lesiones físicas o traumas psicológicos, se omitió el consentimiento escrito de los padres pero se obtuvo el consentimiento verbal y escrito de los estudiantes, estando de acuerdo en participar el 76,89% (n=184) de la población considerada.

Luego de los procesos descritos, se les envió el cuestionario a los alumnos a través de distintos grupos de WhatsApp, formados por las maestras y maestros titulares para establecer comunicación con los padres, madres o tutores.

Antes de facilitarles el cuestionario a los estudiantes, se les presentó un ejemplo de cómo llenar el mismo, dicho ejemplo se realizó visualizando el cuestionario por medio de las

pantallas digitales de los cursos (PDI). El cuestionario se mantuvo habilitado en un periodo de dos semanas, después de culminar dicho tiempo se pasaron los datos al programa de Excel con el cual se realizaron las tablas y gráficos del estudio.

RESULTADOS

En este apartado se presentarán los hallazgos por medio de distintas tablas y gráficos, que responderán a las siguientes variables: ejercicios realizados durante las vacaciones, tipos de juegos, deportes, frecuencia de las actividades, consumo semanal de alimentos sugeridos y consumo de agua diario.

En primera instancia se podrán apreciar los resultados de las respuestas del **Ítem 3. Si realizaste ejercicios durante tus vacaciones, ¿qué tipo de ejercicios? (selecciona todos los que apliquen)**, se destacó que, el más común durante las vacaciones fue salir a correr con un 62,5%, andar en bicicleta con un 33,7%, realizar sentadillas con un 26,1%, realizar abdominales con un 17,9% otro 17,9% saltaron la cuerda y un 16% hicieron lagartijas.

Cabe destacar que el 27,7 % indicó que realizaron otro ejercicio aparte de los sugeridos, entre estos la mayoría mencionó salir a caminar, otros realizaron marineros, y algunos subieron y bajaron escaleras, información adquirida por medio del Ítem 3.1 que buscaba recolectar información adicional (Ver Tabla 1).

Tabla 1
Realización de ejercicios en el periodo vacacional

Ejercicios	Recuento	Porcentaje
Correr	115	62,5%
Andar en bici	62	33,7%
Sentadillas	48	26,1%
Otro ejercicio	40	27,7%
Abdominales	33	17,9%
Saltar la cuerda	33	17,9%
Lagartijas	31	16,8%

Nota: 21 estudiantes indicaron no realizar ningún ejercicio.

Al respecto de los juegos realizados por los estudiantes durante sus vacaciones de verano se logró determinar por medio del **Ítem 4. Si jugaste algún juego durante tus vacaciones, ¿qué tipo juego? (selecciona todos los que apliquen)**, que los juegos más impactantes fueron aquellos dependientes de internet y pantallas (videojuegos) con un 59,2%, seguido de los juegos motores: actividades lúdicas físicas que involucran movimientos como correr, saltar, lanzar, entre otros aspectos con un 40,2%, los juegos predeportivos: aquellos donde se manifiestan características de los deportes pero con reglas flexibles como pelota a la mano, el juego del pañuelo entre otros con 30,4% y, por último, juegos de mesa con un 29,2% (Ver Tabla 2).

Tabla 2
Juegos realizados en el periodo vacacional

Tipos de juegos	Recuento	Porcentaje
Video juegos	109	59,2%
Juegos motores	74	40,2%
Juegos predeportivos	56	30,4%
Juegos de mesa	54	29,3%

Nota: 12 estudiantes indicaron no realizar ningún juego.

En otro tenor, se logró determinar que, entre los deportes practicados por los estudiantes en su tiempo de vacaciones, datos adquiridos por medio del **Ítem 5. Si practicaste algún deporte durante tus vacaciones, ¿qué deporte realizaste? (selecciona todos los que apliquen)**, el más impactante resultó ser el voleibol, practicado por el 33,3%, el béisbol fue practicado por el 28,3%, el baloncesto por el 22,8%, el ajedrez por el 10,9% y el fútbol solo por el 9,8%.

Cabe destacar que el 17,9% de la muestra indicó practicar otro deporte aparte de los sugeridos, entre estos figuraron el karate, el taekwondo, el tenis de mesa, el softball y la gimnasia, confirmados a través el Ítem 5.1 que buscaba recolectar información adicional (Ver tabla 3).

Tabla 3
Deportes practicados en el periodo vacacional

Deportes	Recuento	Porcentaje
Voleibol	61	33,3%
Béisbol	52	28,3%
Balconcesto	42	22,8%
Otro deporte	33	17,9%
Ajedrez	20	10,9
Fútbol	18	9,8%

Nota: 31 estudiantes no practicaron ningún deporte.

En relación a la frecuencia semanal de las actividades de preferencia de los estudiantes durante sus vacaciones, datos adquiridos a través del **Ítem 6. Durante tus vacaciones, ¿con qué frecuencia semanal realizaste las actividades de tu preferencia?**, se logró comprobar que el 38% realizó sus actividades de preferencia en una frecuencia de una a dos veces por semana, el 32% de tres a cuatro veces por semana, el 15% de cinco a seis veces por semana y el otro 15% los siete días de la semana (Ver Figura 1).

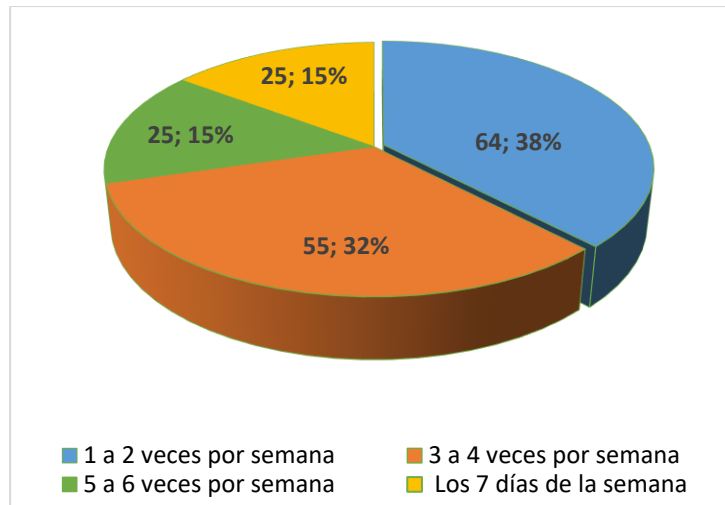


Figura 1. Frecuencia semanal de las actividades.

Nota: referente a la figura anterior, cabe destacar que el 8% respondió a un total de 15 estudiantes que indicaron no realizar ninguna de las actividades durante sus vacaciones.

En otra línea, por medio del **Ítem 7. ¿Cuál de los siguientes hábitos alimenticios pusiste en práctica en tus vacaciones? (Selecciona todos los que apliquen según la secuencia)**, se comprobó que el 40,7% consumió frutas o verduras varias veces por semana, el 27,7% huevos hervidos y solo el 11,4% comieron pescado en dicha frecuencia.

Por otro lado, el 33,7% consumió frutas o verduras algunas veces por semana, el 26,1% huevos hervidos y el 21,7% comió pescado. En última instancia, solamente el 8,2% no consumió frutas o verduras, el 7,1% no consumió huevos hervidos, y el 14,6% no consumió pescado (Ver Tabla 4).

Tabla 4
Hábitos alimenticios recomendados: consumo semanal

Frecuencia	Frutas o verduras		Huevos hervidos		Pescado	
	Recuento	Porcentaje	Recuento	Porcentaje	Recuento	Porcentaje
Varias veces	75	40,7%	51	27,7%	21	11,4%
Algunas veces	62	33,7%	48	26,1%	40	21,7%
No consumí	15	8,2%	13	7,1%	27	14,6%

Además de los alimentos, con el **Ítems 8. En tus vacaciones, ¿cuántas veces al día tomaste agua?**, se pudo determinar que el 36% de la muestra tomó nueve veces o más, el 20% de siete a ocho veces, otro 20% de cinco a seis veces, otro 20% de tres a cuatro veces y un 8% de una a dos veces (Ver Figura 2).

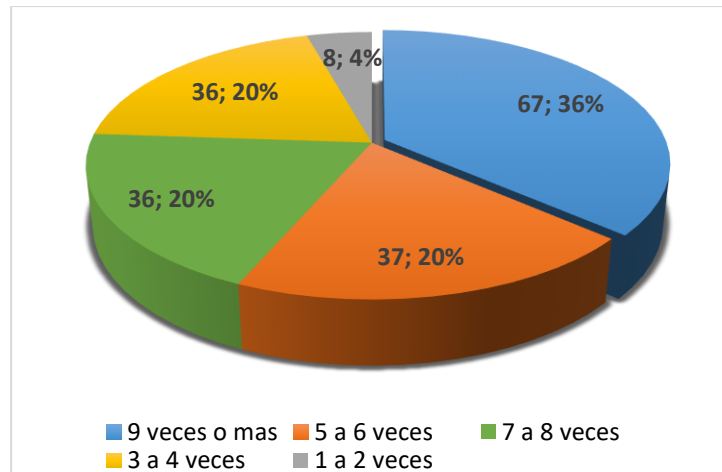


Figura 2. Consumo de agua diario.

Por último, después de recolectar las informaciones al respecto de los ejercicios realizados, los tipos de juegos, los deportes, los alimentos y frecuencia de consumo semanal, así como la frecuencia diaria de la ingesta de agua. Se le preguntó a la muestra a través del **Ítem 9. En general, ¿qué tan importante consideras que son las actividades físicas y una alimentación saludable?**, donde se logró determinar que el 71,7% consideró estos aspectos como algo muy importante, el 22,3% como algo importante, mientras que el 7% restante, poco importante y muy poco importante.

Los datos expuestos en las distintas tablas y figuras, se diferencian con otros estudios como el realizado por Lopez et al. (2023), en el cual se destacó un bajo manifiesto por parte de los escolares de actividades físicas durante su tiempo de ocio puesto que, se comprobó con una muestra de 174 estudiantes en edades de 12 a 17 años, que solo el 42,5% indicaron andar en bici mientras que, el 27% manifestó realizar algún ejercicio o practicar algún deporte de forma muy poco frecuente. Además, el 46,6% indicó optar por pasar la mayor parte de su tiempo libre viendo televisión o jugando algún videojuego.

Otros trabajos han indagado sobre las actividades que realizan los estudiantes en su tiempo libre como el caso de Estévez y Hoyos (2021), en dicho estudio se trabajó con el total de participantes (N=298), en edades de 14 a 19 años. Los principales resultados evidenciaron que sólo el 37,4% lograba cumplir con la cantidad recomendada de 60 minutos al día de actividad física. Además, se destacó que el 82,6% no participaban en algún club deportivo durante su tiempo libre y, solamente el 13,8% indicaron formar parte de algún club de deporte.

Por su parte, relacionado con los juegos de preferencia, el estudio de Artezano (2020), realizado con 340 estudiantes en edades de 12 a 13 años en el Perú, destacó que al menos el 20,9% de la muestra utilizaba videojuegos como actividad de entretenimiento todos los días de la semana, representando el nivel más alto de dependencia, el 28,8% representó el nivel alto, el 26,1% el nivel medio, y el 45,5% el nivel más bajo. Es decir, que según este estudio los estudiantes preferían utilizar su tiempo libre para realizar actividades de tal índole en vez de actividades físicas, datos que se contraponen a los propios de este trabajo debido a que, a pesar de que un alto porcentaje de la muestra (59,2%) destacó el videojuego como actividad de recreación, al sumar porcentajes restantes como (40,2%) de juegos motores, y el (30,4%) de juegos predeportivos, se obtiene una cantidad más elevada de actividades motoras.

En el trabajo de Betancourt-Ocampo et al. (2022), se logran detectar diferencias significativas con el presente ya que, de una población en edades de 11 a 13 años de edad

(N=899), el fútbol resultó ser el deporte más practicado en el tiempo previo de estudios tanto para el grupo masculino con un 92,4% como para el femenino con un 79,8%.

En otra índole, al respecto de los hábitos alimenticios, con el presente trabajo se buscó confirmar si los estudiantes lograron incluir en sus hábitos de vida el consumo de alimentos más nutritivos como las frutas, los huevos hervidos y el pescado. En tal sentido, se destacó el bajo consumo de este último alimento, un aspecto que se compara con otras referencias como el caso de Alfaro et al. (2016), al aplicar un cuestionario a un total de 2412 escolares de 13 a 18 años de edad en España, determinaron que solo el 4% consumían frutas diariamente y que, al menos el 10,7% (258 jóvenes) nunca consumían pescado.

Por su parte, respecto al consumo de agua diario, se detectó que la mayoría de la muestra (36%) consumió agua diariamente en frecuencia de nueve veces o más, no obstante, una minoría (4%) solo lo hizo en frecuencia de una a dos veces al día, aspecto que puede ser preocupante en base a la hidratación. Al respecto, según Salas-Salvadó et al. (2020), la frecuencia del consumo de agua dependerá de ciertos factores como las características fisiológicas de los sujetos, así como su estado de salud o actividades realizadas puesto que, aquellos que realizan actividades físicas o padecen de alguna enfermedad como vómitos o diarrea necesitan tomar más agua de lo normal.

CONCLUSIONES

La presente investigación buscó determinar los hábitos de vida de estudiantes de secundaria en su tiempo vacacional, considerando la influencia de la Educación Física al respecto puesto que, los docentes de dicha área se han encargado de promover hábitos saludables como ejercicios físicos, la práctica de algún deporte y el consumo de alimentos saludables y ricos en proteínas como frutas, huevos y pescado.

De modo que, por medio de los principales hallazgos se logra concluir que la mayoría de los estudiantes sostuvieron hábitos saludables al considerar que solo el 11% de la muestra no realizó algún ejercicio físico durante sus vacaciones de verano mientras que la mayoría salieron a correr y otros montaron en bicicleta.

Al respecto de las actividades recreativas, dígame juegos motores, pre deportivos, de mesa o videojuegos, se determinó que solo el 6,4% no realizó ningún juego durante sus vacaciones y que, el 52,9% de la muestra prefirió jugar videojuegos, sin embargo, al integrar los porcentajes restantes referidos a los juegos motrices la mayoría realizó juegos beneficiosos para su estado físico.

En relación a los deportes, se concluye que sería beneficioso promover la práctica deportiva dentro y fuera de la escuela con más entusiasmo puesto que, el 20,7% no practicó ningún deporte durante su periodo vacacional. Además, se logró comprobar preferencias más altas por el voleibol, baloncesto y béisbol mientras que, los deportes menos practicados resultaron ser el fútbol y el ajedrez, lo que sugiere oportunidades de mejora para promover tales deportes de forma más constante.

Al respecto de la alimentación, se logra concluir que la Educación Física tuvo un impacto significativo en los hábitos alimenticios de los estudiantes durante sus vacaciones debido a que, el consumo de frutas, verduras y huevos hervidos; alimentos sugeridos por los docentes en el transcurso de las clases, mostró porcentajes más elevados, no obstante, no se puede concluir lo mismo del pescado. En última instancia, la frecuencia del consumo de agua diario resultó ser un aspecto impactante ya que la mayoría de la muestra tomaron agua nueve veces o más diariamente.

LIMITACIONES Y ESTUDIOS FUTUROS

Se exponen algunas limitaciones que impidieron obtener resultados más significativos como el tamaño de la muestra puesto que, una muestra aún más grande podría haber evidenciado hallazgos más relevantes. Además, el presente estudio no buscó comparar los resultados según los grupos femenino y masculino, lo que pudo propiciar planteamientos y discusiones más impactantes.

Por lo tanto, se recomienda que en futuras investigaciones los docentes seleccionen muestras más representativas, y que insistan en promover hábitos de vida saludables no solo para la escuela sino para la vida misma. Del mismo modo, aplicar pruebas de tal índole al inicio y al final del año escolar, esto, para medir los efectos de las actividades escolares en comparación con las actividades que realizan los estudiantes mientras están de vacaciones.

RECONOCIMIENTO

Los autores agradecen a la dirección del Liceo Prof. Ana Mercedes Balbuena por conceder el permiso para la realización de este trabajo. Del mismo modo, a los estudiantes que completaron el cuestionario, puesto que gracias a ellos se obtuvieron datos valiosos sobre sus hábitos de vacaciones.

APORTE DE LOS COAUTORES

Ángel Luis Durán: responsable de la definición de conceptos clave, elaboración del instrumento, redacción y corrección del artículo.

Freddy Ortiz-Zorrilla: responsable de aplicar el instrumento y recolectar los datos. Colaboró con los análisis estadísticos y con la presentación de los resultados.

REFERENCIAS

- Alan Neill, D. y Cortez Suárez, L. (2018). *Procesos y Fundamentos de la Investigación Científica*. Machala: Universidad Técnica de Machala. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/12498>
- Alcocer Flores, L. (2020). *Los beneficios del consumo de pescado*. <https://scripta.up.edu.mx/server/api/core/bitstreams/1821cde7>
- Artezano Rojas, F. (2020). *Adicción a videojuegos en adolescentes en un Colegio Nacional de Huancayo-2018*. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1917>
- Bazan, N., Laiño, F., Valenti, C., Echandía, N., Rizzo, L., y Fratin, C. (2019). Actividad física y sedentarismo en profesionales de la salud. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*, 8(2), 1-12. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2019.v8i2.6458>
- Bazurto Pilligua, M. E., y González Ramos, L. M. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 2*. (Previo a la obtención del título: Licenciatura en dietética y nutrición). <https://repositorio.ug.edu.ec/items/f8114f59-1f04-49e4-9897-d739e8001ad7>
- Betancourt-Ocampo, D, Jaimes-Reyes, AL, Tellez-Vasquez, MH, Rubio-Sosa, HI, y González-González, A. (2022). Actividad física, sedentarismo y preferencias en la práctica deportiva en niños: panorama actual en México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 100-115. <https://dx.doi.org/10.6018/cpd.429581>
- Cubas, V., Marco, A., Monfort, G., Villarrasa, I., Pardo, A. y Garcia, X. (2019). Perfiles de actividad física, obesidad, autoestima y relaciones sociales del alumnado de primaria: un estudio piloto con Self-Organizing Maps. *Retos*, 36, 146-151. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67549>

- Del Carmen, S. V. M. (2019). 'Muestra probabilística y no probabilística'. http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/108928/secme-10911_1.pdf?sequence
- Durán, Ángel L., Fais-Peña, C. J., Santiago-Romero, O., y Rosario-Rodríguez, J. L. (2023). Actividades Físicas para fomentar la Autoestima y la Salud en clases de Educación Física. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(1), 596-617. <https://doi.org/10.56200/mried.v2iEspecial.6495>
- Dussailant, Catalina, Echeverría, Guadalupe, Rozowski, Jaime, Velasco, Nicolás, Arteaga, Antonio, y Rigotti, Attilio. (2017). Consumo de huevo y enfermedad cardiovascular: una revisión de la literatura científica. *Nutrición Hospitalaria*, 34(3), 710-718. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.473>
- Estévez Gómez, E. F., y Hoyos Cuartas, L. A. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José - Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 7(1), 1-14. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1793>
- Estévez Gómez, E. F., y Hoyos Cuartas, L. A. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José - Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 7(1), 1-14. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1793>
- Girgulsy, Luciana (enero 25, 2023) Vacaciones (Porqué Son Importantes Para Los Niños Y Adolescentes). *coachingeduc*. <https://coachingeduc.com/2023/01/25/vacaciones-porque-son-importantes-para-los-ninos-y-adolescentes/>
- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4). <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S003306201400142X?via%3Dihub>
- Infante-Grandón, Matías, Cerda, Cristian, y León, Miriam. (2022). Hábitos de vida saludable en estudiantes del sur de Chile. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 20(3), 545-564. <https://doi.org/10.11600/rllcsnj.20.3.5471>
- Lizana Zora, A., Contreras Canto, O. H., Pérez Naupay, L., Villanueva y Chang, C. A., Vela Rojas, J. L., y Chaupis Ortiz, J. (2019). Uso de la bicicleta como propuesta para mejorar los hábitos de vida saludable. *Investigación Valdizana*, 13(2), 85-94. <https://doi.org/10.33554/riv.13.2.234>
- López Falcón, A., y Ramos Serpa, G. (2021). Acerca de los métodos teóricos y empíricos de investigación: significación para la investigación educativa. *Revista Conrado*, 17(S3), 22-31. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2133>
- López Salazar, R. G., Neyra Rivera, C. D., y Gutiérrez Ingunza, E. (2023). Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la enseñanza secundaria en un instituto de Lima. *Revista Finlay*, 13(3), 293-304. <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1278>
- Mendivil Silvera, L. N., y Palomino Ugarte, M. P. (2022). Nivel de actividad física y hábitos alimenticios en adolescentes de la institución educativa "8186 María Jesús" Comas, 2022. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/113598>
- Miranda-Navales, María Guadalupe, y Villasís-Keever, Miguel Ángel. (2019). El protocolo de investigación VIII. La ética de la investigación en seres humanos. *Revista alergia México*, 66(1), 115-122. <https://doi.org/10.29262/ram.v66i1.594>

- Ojeda Ramírez, M. M., Muñoz León, J. J., y Menéndez Acuña, E. P. (2020). hábitos de vida saludables y rendimiento escolar en estudiantes universitarios. *Revista De La Escuela De Ciencias De La Educación*, 2(15), 34–44. <https://doi.org/10.35305/rece.v2i15.544>
- OMS. (5 de octubre de 2022). Actividad física. [consulta: 26/2/2023]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organizacion Mundial de la Salud. (2019). Nuevo estudio liderado por la OMS dice que la mayoría de los adolescentes en todo el mundo no son suficientemente activos físicamente, poniendo en riesgo su salud actual y futura. <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>
- Organización Panamericana de la salud. (s.f). Prevención de la obesidad. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
- Pacheco Ferreira, L. M., Arias Ureña, J. L., y Cruceta Gutiérrez, J. F. (2023). Influencia de los agentes sociales en la práctica de actividad física en el tiempo libre de los adolescentes escolares. *Dominio De Las Ciencias*, 9(2), 2700–2713. <https://doi.org/10.23857/dc.v9i2.3578>
- Petermann, Fanny, Labraña, Ana María, Duran, Eliana, Leiva, Ana María, Martínez, María, Salas, Carlos, Garrido-Méndez, Alex, y Celis-Morales, Carlos. (2018). El consumo de frutas y verduras se asocia a menor mortalidad: 5 porciones al día es bueno, ipero 10 serían mejor. *Revista chilena de nutrición*, 45(2), 183-185. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182018000300183>
- Rivera Gamboa, O. (2022). Fortalecimiento de la educación física en el ámbito escolar. *Revista Arbitrada Formación Gerencial*, 16(2), 140-158. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rafg/article/view/38530>
- Rojas-Lázaro, M. Y., Velandia-Ortiz, Y. E., Angarita-Soto, J. J., Rivera-Porras, D., y Carrillo-Sierra, S. M. (2019). Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5). <https://www.redalyc.org/journal/559/55962867008/html/>
- Salas-Salvadó, Jordi, Maraver, Francisco, Rodríguez-Mañas, Leocadio, Sáenz de Pipaon, Miguel, Vitoria, Isidro, y Moreno, Luis A. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1072-1086. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03160>
- Torres Peña, Y. (2023). *Análisis de la ingesta de alimentos ultraprocesados y su impacto en la calidad nutricional de la dieta de los adolescentes de la IE SJV. 2023.* <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/64841>
- Zamora-Mota, Henyer Ramón, Santana-Álvarez, Jorge, y Miranda-Ramos, María de los Ángeles. (2022). Hábitos de alimentación y práctica de actividad física del alumnado de nivel secundario. *Revista Archivo Médico de Camagüey*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102502552022000100008&lng=es&tlng=pt.