

Artículo Original

Práctica de Actividad Física y su relación con la Valoración de la Educación Física en adolescentes mexicanos

Practice of physical activity and its relationship with the assessment of physical education in Mexican adolescents

Stephanie Garibaldi Carrasco¹, Carolina Jiménez Lira¹, Humberto Blanco Vega¹, Jorge Luis Márquez López¹, Fernando Mondaca Fernández^{1*}

¹ Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad Autónoma de Chihuahua, México.

* Autor de Correspondencia: fmondaca@uach.mx

Resumen: **Introducción:** La adolescencia es una etapa crítica para la consolidación de hábitos saludables, como el Uso del Tiempo Libre y la Práctica de Actividad Física, donde la clase de Educación Física juega un papel importante. El **objetivo** del presente estudio fue analizar la relación entre el Uso del Tiempo Libre, la Práctica de la Actividad Física y la Valoración de la clase de educación física, así como determinar posibles diferencias por Sexo. **Metodología:** La muestra (N=38) se conformó por 18 mujeres (47.3%) y 20 hombres (52.6%), de tercer grado de secundaria con media de edad de 14.58 años. Se utilizó el Cuestionario de Hábitos de Salud, empleando los bloques Sociodemográfico, Tiempo Libre, Práctica de la Actividad Física y Valoración de la Educación Física. Se realizaron análisis descriptivos, pruebas t de Student y análisis de correlación. Los **resultados** mostraron diferencias estadísticamente significativas por Sexo en el Uso del Tiempo Libre y en la Valoración de la clase de Educación Física. Además, se encontró una correlación significativa entre la Práctica de la Actividad Física y la Valoración de la Educación Física. **Conclusiones:** Se discuten los resultados con base en el diseño de actividades de educación física y actividad física en adolescentes.

Palabras Clave: Tiempo libre, Actividad física, Educación física, Adolescentes

Abstract: **Introduction:** Adolescence is a crucial phase for developing healthy habits, such as the Use of Free Time and Physical Activity, where physical education classes play an important role. The **objective** of this study was to analyze the relationship between the Use of Free Time, Physical Activity, and the Evaluation of Physical Education classes, as well as to determine possible differences by Sex. **Methodology:** The sample (N=38) consisted of 18 females (47.3%) and 20 males (52.6%), all third-year secondary school students with a mean age of 14.58 years. The Health Habits Questionnaire was used, employing the Sociodemographic, Free Time, Physical Activity, and Physical Education Evaluation sections. Descriptive analyses, Student's t-tests, and correlation analyses were performed. The **results** showed statistically significant differences by Sex in the Use of Free Time and in the Evaluation of Physical Education classes. Furthermore, a significant correlation was found between Physical Activity and the Evaluation of Physical Education. **Conclusions:** The results are discussed in relation to the design of physical education and physical activity programs for adolescents.

Keywords: Leisure time, Physical activity, Physical education, Adolescents.

Cómo Citar: Garibaldi Carrasco, S., Jiménez Lira, C., Blanco Vega, H., Márquez López, J. L., & Mondaca Fernández, F. (2026). Práctica de actividad física y su relación con la valoración de la educación física en adolescentes mexicanos. *Revista Mexicana De Ciencias De La Cultura Física*, 6(12), e2208. <https://doi.org/10.54167/rmccf.v6i12.2208>

Recibido: Marzo 2026

Aceptado: Abril 2026

Publicado: Mayo 2026

Introducción

Los hábitos desarrollados durante las primeras fases de la vida, especialmente la adolescencia, impactan definitivamente en el transcurso de la vida adulta al determinar estilos y hábitos saludables, que afectarán tanto a corto como a largo plazo (Cofré, 2016; Meléndez et al., 2017; Vallejo & Martínez, 2017). Es especialmente importante en estos tiempos de uso excesivo de tecnologías que pueden repercutir negativamente en su salud (Ascencio et al., 2016; Amagua-Maldonado, 2023; León-Molina, 2025). Ante esto, la clase de Educación Física (EF) ha sido considerada un excelente medio para adquirir dichos hábitos (Andrey-Bernate y Puerto-Garavito, 2023; Bernate et al., 2020; García-González y Gil-Arias, 2020). Sin embargo, en la práctica, la clase de Educación Física no ha logrado este objetivo de manera general debido, en parte, a factores como: pocas horas prácticas de EF escolar, no cumple con los mínimos diarios de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020); además del poco prestigio que se le da a esta asignatura (Martínez-Munguía y Navarro-Contreras, 2014), lo que puede influir en la percepción que los alumnos tienen sobre ella (Puerta Castaño y Chaverra Fernández, 2024; Sarmiento y Navas, 2021).

La actividad física se considera todo movimiento corporal que requiere consumir energía, incluso el realizado durante el tiempo de ocio, y se asocia con beneficios para la salud física, mental y social. No obstante, diversos estudios indican que muchos adolescentes no cumplen con las recomendaciones de actividad física diaria (Instituto Nacional de Salud Pública, 2023), lo que se relaciona con hábitos de salud negativos y estilos de vida sedentarios.

El tiempo libre, entendido como actividades donde la persona descansa o se recrea de manera personal o social y que se siente libre de hacer o no (Munné, 1980), es un componente importante en la realización de actividad física y debe desarrollarse desde casa (Gámez-Calvo et al., 2022). Estudios recientes indican una relación negativa entre el Uso del Tiempo Libre y la práctica de actividades físicas, además de diferencias por Sexo en estos hábitos (López-Bueno et al., 2020; Organización de las Naciones Unidas, 2019; Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2024). Otros estudios muestran que el nivel socioeconómico impacta de manera negativa algunos de estos hábitos de actividad física y descanso (Musić Milanović et al., 2021; Soriano Sánchez y Sastre-Riba, 2022).

En general, las revisiones sistemáticas indican que estos hábitos de salud negativos, uso incorrecto del tiempo libre, tiempo en redes sociales y menor

actividad física, inciden en factores de salud como el aumento de los niveles de grasa (D'Souza et al., 2020) y sobrepeso (Briz Pintos et al., 2004). Por el contrario, la mayoría de los estudios recientes sobre actividad física demuestran una disminución en los niveles de obesidad y los problemas derivados de ella (González y Vega-Díaz, 2023)

Es por lo anterior que se decidió realizar la presente investigación en adolescentes de tercer grado de secundaria de la ciudad de Aldama, Chihuahua, con el objetivo de analizar la relación entre las variables Sexo, Uso del Tiempo Libre, Práctica de la Actividad Física, y Valoración de la asignatura de Educación Física.

Métodos

Estudio cuantitativo, descriptivo-comparativo, exploratorio, no experimental y transversal. Con variables de estudio independientes: Sexo, Tiempo Libre, Práctica de actividad física y deporte y variable dependiente: Valoración de la asignatura de Educación Física. Se utilizó el instrumento Cuestionario de Hábitos de Salud (López-Carmona et al., 2003). Se aplicó a estudiantes que aceptaron participar voluntariamente en el estudio. Se realizaron análisis descriptivos para obtener medias y desviaciones estándar. Se aplicaron pruebas t de Student para analizar diferencias por sexo y análisis de correlación para determinar la relación entre variables.

Resultados

La Tabla 1 presenta los estadísticos descriptivos y los resultados de las pruebas t de Student para las variables Tiempo Libre, Práctica de la Actividad Física y Valoración de la Educación Física por Sexo.

En cuanto a la variable Tiempo Libre, las mujeres reportaron, en promedio, puntuaciones más altas ($M = 2.33$, $DE = .84$) comparadas con los hombres ($M = 1.40$, $DE = 1.19$) y con diferencias significativas, $t(36) = 2.76$, $p = .009$. La puntuación más alta indica menos tiempo pasivo frente a la televisión o jugando videojuegos.

En cuanto a la variable Valoración EF, las mujeres reportaron, en promedio, puntuaciones más bajas ($M = 2.44$, $DE = .70$) comparadas con los hombres ($M = 2.95$, $DE = 0.22$) con diferencias estadísticamente significativas, $t(36) = 3.05$, $p = .004$. Una puntuación más alta indica una valoración positiva de la Educación Física.

En cuanto a la variable Práctica AF, no se encontraron diferencias significativas entre las puntuaciones de las mujeres ($M = 1.41$, $DE = 1.77$) y hombres ($M = 2.40$, $DE = 1.50$), $t(36) = 1.84$, $p = .074$, aunque los hombres reportaron valores más altos. Una puntuación más alta indica más práctica de Actividad Física.

Tabla 1*Estadísticos descriptivos y resultados de pruebas t independientes*

Variables	Mujer			Hombre			t
	N	M	D.E.	N	M	D.E.	
Tiempo Libre	18	2.33	0.84	20	1.40	1.19	2.77*
Práctica AF	17	1.41	1.77	20	2.40	1.50	-1.84
Valor EF	18	2.44	0.70	20	2.95	0.22	-3.05*

Nota: * $p < .01$ N= número de participantes M=media D.E.= desviación estándar $t=t$ de Student

Correlaciones:

El análisis de correlación mostró que únicamente existe una correlación significativa entre la Práctica de la Actividad Física y la Valoración de la Educación Física ($r = .590$, $p < .001$). No se observaron correlaciones significativas entre el Uso del Tiempo Libre y las demás variables (Tabla 2).

Discusión

Un primer objetivo fue determinar posibles diferencias entre Sexo en adolescentes de la ciudad de Aldama, Chihuahua, para cada una de las tres variables: Tiempo libre, Práctica AF, y Valoración EF. Con base en los resultados se presentan a continuación las principales discusiones

Tiempo libre: Se encontraron diferencias significativas por Sexo, donde las mujeres reportaron un uso más activo del tiempo libre comparadas con los hombres. Lo cual indica que las mujeres reportan pasar más tiempo activas y no frente a la televisión o en videojuegos. Estos resultados concuerdan con estudios (Sánchez, 2024) que utilizaron el mismo instrumento, en donde las mujeres al utilizar este mismo instrumento reportaron valores más altos en el uso activo del tiempo libre. De igual manera, en cuanto a Latinoamérica, los estudios reportan diferencias por Sexo en el Uso del Tiempo Libre, con las mujeres adolescentes reportando mayor participación en actividades activas (trabajo remunerado y tareas domésticas) mientras que los hombres reportan mayor uso de medios de comunicación. En este sentido, investigaciones señalan la situación económica y social como factores para estas diferencias por Sexo (UNICEF, 2024).

Práctica AF: Los hombres reportaron valores mayores que las mujeres, sin embargo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre sexos. Aunque sin significancia estadística, se observa una tendencia acorde a la literatura donde los hombres reportan mayor práctica de actividad física que las mujeres (Sánchez, 2024). Otros estudios también indican esta tendencia de los hombres adolescentes a ser más activos físicamente (Fernández-Espínola et al., 2021). De igual manera, los datos mundiales concuerdan al reportar que las mujeres son menos activas físicamente que los

hombres, pero además indican que el 80% de los jóvenes en edad escolar no cumplen con el requerimiento de una hora diaria de actividad física (Guthold et al., 2020).

Valoración EF: Los hombres reportaron una valoración más alta que las mujeres en cuanto a la valoración de la clase de Educación Física. Esto concuerda con Sánchez (2024) donde los hombres valoraron de mejor manera la clase de Educación Física, y además en un porcentaje muy similar entre sexos: 70% vs 64% respectivamente. Así mismo con Toja et al. (2017) donde los hombres reportan mayor Valoración de la Educación Física y con diferencias significativas entre sexos. Sin embargo, otros estudios difieren al encontrar una mejor valoración por parte de las mujeres, y con 67% de los hombres no considerándola una materia importante para su formación (Gil et al., 2012).

Otro de los objetivos fue determinar correlaciones entre las variables. En este sentido, un hallazgo importante del estudio fue la relación positiva y significativa entre la Práctica de la Actividad Física y la Valoración de la Educación Física. Esto concuerda con la aplicación de este mismo instrumento (Sánchez, 2024) donde los adolescentes activos valoran de mejor manera el tener más actividad física y deporte en horario escolar (Educación Física). De igual manera otros estudios indican que, a mayor actividad física, mejor valoración de la clase de educación física (Toja et al., 2017; Muñoz González et al., 2019). Importante destacar estudios que indican que una clase de Educación Física correctamente planeada y ejecutada favorece una intencionalidad para ser activo físicamente, aun fuera del contexto escolar (Zueck et al., 2020).

Conclusiones

Con lo anterior podemos concluir que, para este estudio, los resultados sugieren una relación significativa en cuanto a la Práctica de Actividad Física y Uso del Tiempo Libre en adolescentes y una valoración positiva de la Clase de Educación Física. A mayor práctica de actividad física, mayor Valoración de la Educación Física. Asimismo, se identificaron diferencias por Sexo en el Uso del Tiempo Libre y en la valoración de la asignatura.

Los encargados de la clase de educación física y actividades activas-deportivas y de tiempo libre en planteles educativos podrían apoyarse en estos hallazgos para el diseño de actividades de educación física y actividad física, para impactar de mejor manera en la actividad física de adolescentes en edad escolar, considerando las diferencias por Sexo y hábitos que reportan los adolescentes.

Limitaciones del estudio

Se debe subrayar que este estudio se realizó solamente en una institución educativa, de una ciudad de Chihuahua, en adolescentes de 14 a 15 años; por lo cual su generalización a otros planteles y niveles educativos debe tomarse

con cautela y solo como una base para replicar los instrumentos y validarlos en otros niveles. Además de investigar sobre factores, mencionados en las conclusiones, que pudieran incidir en los resultados encontrados, como podría ser el nivel socioeconómico.

Conflictos de interés

Declaramos que no existe ningún conflicto de intereses financieros, institucionales, personales o de otro tipo por parte de los autores.

Referencias

- Amagua-Maldonado, I. E. (2023). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva*, 2(5), 315–331. <https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5725>
- Andrey-Bernate, J., & Puerto-Garavito, S. C. (2023). Impacto de la Educación Física en las competencias ciudadanas: Una revisión bibliométrica. *Ciencia y Deporte*, 8(3), 507–522. <https://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2023.v8.no3.0014>
- Ascencio, D. M. J., Daza, A., Jiménez Pino, M., Nájera De la Hoz, Y. S., & Suarez-Villa, M. (2016). *Estilos de vida saludable en adolescentes relacionados con alimentación y actividad física: una revisión integrativa*. [Tesis de pregrado, Universidad Simón Bolívar]. Repositorio digital de la Universidad Simón Bolívar. <https://hdl.handle.net/20.500.12442/3449>
- Bernate, J., Gomez, J., Acero, L., & Rodríguez, J. (2020). Educación física y salud en la escolaridad. Una revisión bibliográfica. *Athlos: Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte*, (21), 6–24.
- Briz Pintos, A. E., García Ramírez, L. E., Mass Méndez, C. M., Pérez Horcasitas, K. M., Sánchez Martínez, E., & Ortiz-Hernández, L. (2004). Hábitos alimentarios y actividad física en un grupo de escolares de la Ciudad de México. El modelaje. *Nutrición Clínica*, 7(1), 9–23.
- Cofré, B. C. J. (2016). El problema del sobrepeso y la obesidad infantil y sus interacciones con la actividad física: el sedentarismo y los hábitos nutricionales en Chile. [Tesis Doctoral, Universidad de Granada]. Repositorio Institucional de la Universidad de Granada. <http://hdl.handle.net/10481/40977>.
- D'Souza, N. J., Kuswara, K., Zheng, M., Leech, R., Downing, K. L., Lioret, S., Campbell, K. J., & Hesketh, K. D. (2020). A systematic review of lifestyle patterns and their association with adiposity in children aged 5–12 years. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 21(8), e13029. <https://doi.org/10.1111/obr.13029>
- Fernández-Espínola, C., Jorquera-Jordán, J., Paramio-Pérez, G., & Almagro, B. J. (2021). Necesidades psicológicas, motivación e intención de ser físicamente activo del alumnado de Educación Física. *Journal of Sport and Health Research*. 13(3):467–480.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2024). Para cada infancia: Uso del tiempo entre los y las adolescentes en América Latina. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. UNICEF. [https://www.unicef.org/lac/media/50251/file/Use del tiempo entra las y los adolescentes en America Latina Marzo 2024.pdf](https://www.unicef.org/lac/media/50251/file/Use%20del%20tiempo%20entre%20los%20y%20las%20adolescentes%20en%20Am%C3%A9rica%20Latina%20Marzo%202024.pdf)
- Gámez-Calvo, L., Hernández-Beltrán, V., Pimienta-Sánchez, L. P., Delgado-Gil, S., & Gamonales, J. M. (2022). Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y

nutrición en escolares españoles. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 72(4), 294-305. <https://doi.org/10.37527/2022.72.4.007>

García-González, L., & Gil-Arias, A. (2020). Nuevos retos y perspectivas de investigación en Educación Física (New challenges and research perspectives in Physical Education). *Cultura, Ciencia Y Deporte*, 15(46), 461–464. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i46.1648>

Gil, M. P., Cuevas, C. R., Contreras, R. J. O, & Díaz, A. (2012). Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo. *Aula abierta*, 40(3), 115-124. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3994659.pdf>

González, Y. A., & Vega-Díaz, D. L. (2023). Efectividad de la actividad física en la prevención y tratamiento de la obesidad: una revisión de la literatura. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 10(1). <https://doi.org/10.31910/rdafd.v10.n1.2024.2516>

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet. Child & adolescent health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Instituto Nacional de Salud Pública. (2023). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua (ENSANUT). <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2023/index.php>

León-Molina, F. G. (2025). El sedentarismo y mal uso de la tecnología en adolescentes revisión bibliográfica. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Cuenca]. Repositorio digital de trabajos de titulación de la Universidad Católica de Cuenca. <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/19232>

López-Bueno, R., López-Sánchez, G. F., Casajús, J. A., Calatayud, J., Gil-Salmerón, A., Grabovac, I., Tully, M. A., & Smith, L. (2020). Health-Related Behaviors Among School-Aged Children and Adolescents During the Spanish Covid-19 Confinement. *Frontiers in pediatrics*, 8, 573. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00573>

López-Carmona, J. M., Ariza-Andraca, C. R., Rodríguez-Moctezuma, J. R., & Munguía-Miranda, C. (2003). Construcción y validación inicial de un instrumento para medir el estilo de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. *Salud pública de México*, 45, 259-267.

Martínez-Munguía, C., & Navarro-Contreras, G. (2014). Factores psicológicos, sociales y culturales del sobrepeso y la obesidad infantil y juvenil en México. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 52(1), S94-S101.

Meléndez, J. A. B., Vega, S., Leóna, C. C. R., Vázquez, S. B. C., Nava, L. G. H., Rojo-Moreno, L., Vázquez-Chávez, J.N. & Murillo, J. E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev esp nutr comunitaria*, 23(1).

Munné, F. (1980). Psicología del tiempo libre. *Un enfoque crítico*. Trillas.

Muñoz González, V., Gómez-López, M., & Granero-Gallegos, A. (2019). Relación entre la satisfacción con las clases de Educación Física, su importancia y utilidad y la intención de práctica del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. *Revista complutense de educación*, 30(2).

Musić Milanović, S., Buoncristiano, M., Križan, H., Rathmes, G., Williams, J., Hyska, J., Duleva, V., Zamrazilová, H., Hejgaard, T., Jørgensen, M. B., Salanave, B., Shengelia, L., Kelleher, C. C., Spinelli, A., Nardone, P., Abdrakhmanova, S., Usupova, Z., Pudule, I., Petrauskiene, A., Farrugia Sant'Angelo, V., ... Breda, J. (2021). Socioeconomic disparities in physical activity, sedentary behavior and sleep patterns among 6- to

9-year-old children from 24 countries in the WHO European region. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 22 Suppl 6, e13209. <https://doi.org/10.1111/obr.13209>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>

Organización de las Naciones Unidas. (2019). Salud: Un 80% de los adolescentes no hace suficiente actividad física. Organización de las Naciones Unidas. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711#:~:text=Los%20j%C3%B3venes%20pasan%20menos%20de,al%2078%25%20de%20los%20varones>

Puerta Castaño, C., & Chaverra Fernández, B. E. (2024). Percepciones de los estudiantes de primaria sobre la clase de Educación Física. *Educación Física y Ciencia*, 26(2), 8-8.

Sánchez, C. S. (2024). Valoración de hábitos saludables de los escolares del municipio de Murcia. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 16(91).

Sarmiento, M. G. L., & Navas, S. A. J. (2021). Percepción de la Educación Física como asignatura entre los actores del entorno escolar. *CIENCIAMATRIA*, 7(3), 650-667.

Soriano Sánchez, J. G., & Sastre-Riba, S. (2022). Predictores asociados al consumo de tabaco en adolescentes: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 1065-1072.

Toja, M. B., Fernández Villarino, M. D. L. Á., González Valeiro, M., & Carreiro da Costa, F. (2017). Valoración de la escuela y la Educación Física y su relación con la práctica de actividad física de los escolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 31, 312-315.

Vallejo, A. N. G., & Martínez, M. E. (2017). Impacto de la promoción de estilos de vida saludable para mejorar la calidad de vida. *Drugs and Addictive Behavior (revista Descontinuada)*, 2(2), 225–235. <https://doi.org/10.21501/24631779.2442>

Zueck, M. D. C., García, A. A. R., Villalobos, J. M. R., & Gutiérrez, H. E. I. (2020). Satisfacción en las clases de Educación Física y la intencionalidad de ser activo en niños del nivel de primaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 33-40.