



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2025,
Volumen 9, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

BARRERAS PERCIBIDAS EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DEL PROFESORADO DE SANTIAGO, REPÚBLICA DOMINICANA

**PERCEIVED BARRIERS TO PHYSICAL ACTIVITY AMONG
TEACHERS IN SANTIAGO, DOMINICAN REPUBLIC**

José Luis Rosario Rodríguez

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña-ISFODOSU

Jeyson Julio Peña Polanco

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña-ISFODOSU

Víctor Andrés Ventura Cruz

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña-ISFODOSU

Luis Miguel Brito Mejía

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña-ISFODOSU

Luis Miguel Pacheco Ferreira

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña-ISFODOSU

Barreras percibidas en la práctica de actividad física del profesorado de Santiago, República Dominicana

José Luis Rosario Rodríguez¹

josel.rosario@isfodosu.edu.do

<https://orcid.org/0000-0002-7068-5557>

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña-ISFODOSU
República Dominicana

Jeyson Julio Peña Polanco

jeyson.pena@isfodosu.edu.do

<https://orcid.org/0000-0002-7629-8443>

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña-ISFODOSU
República Dominicana

Víctor Andrés Ventura Cruz

victor.ventura@isfodosu.edu.do

<https://orcid.org/0000-0003-1335-7482>

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña-ISFODOSU
República Dominicana

Luis Miguel Brito Mejía

201910019@issu.edu.do

<https://orcid.org/0000-0002-4142-2766>

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña-ISFODOSU
República Dominicana

Luis Miguel Pacheco Ferreira

luis.pacheco@isfodosu.edu.do

<https://orcid.org/0000-0002-5153-0816>

Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña-ISFODOSU
República Dominicana

RESUMEN

Con el objetivo de identificar las barreras percibidas por los profesores en la práctica de actividad física, en función de su género, se realizó un estudio bajo un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental con una clasificación transeccional de alcance descriptivo. Participaron 371 profesores de la provincia de Santiago, los cuales completaron el Cuestionario sobre las Barreras para Ser Activo (BBAQ). Mediante el software Jamovi se realizó un análisis de exploración descriptiva y un análisis de frecuencias de tablas de contingencias con la prueba de asociación de chi-cuadrado (χ^2). Los resultados revelaron que las principales barreras percibidas por los profesores de la provincia de Santiago para la realización de actividad física son la falta de tiempo (62.4% en los hombres y 62.2% en las mujeres) y la falta de energía (63.3% en los hombres y 61.5% en las mujeres). Además, los análisis realizados con la prueba χ^2 revelaron que el valor p fue superior a 0.05 en las siete barreras analizadas, lo que indica que no existe una relación significativa entre el género y la percepción de las barreras para la actividad física.

Palabras clave: actividad física, barreras percibidas, género, profesores

¹ Autor principal

Correspondencia: josel.rosario@isfodosu.edu.do

Perceived barriers to physical activity among teachers in Santiago, Dominican Republic

ABSTRACT

In order to identify the barriers perceived by teachers in the practice of physical activity, based on their gender, a study was conducted using a quantitative approach and a non-experimental design with a descriptive cross-sectional classification. 371 teachers from the province of Santiago participated, and completed the Questionnaire on Barriers to Being Active (BBAQ). Using the Jamovi software, a descriptive exploratory analysis and a frequency analysis of contingency tables with the chi-square association test (χ^2) were performed. The results revealed that the main barriers perceived by teachers from the province of Santiago for the performance of physical activity are the lack of time (62.4% in men and 62.2% in women) and the lack of energy (63.3% in men and 61.5% in women). Furthermore, analyses using the χ^2 test revealed that the p-value was greater than 0.05 for all seven barriers analyzed, indicating that there is no significant relationship between gender and the perception of barriers to physical activity.

Keywords: physical activity, perceived barriers, gender, teachers

Artículo recibido 05 enero 2025

Aceptado para publicación: 25 enero 2025



INTRODUCCIÓN

La actividad física se ha convertido en una necesidad básica para el mantenimiento de la salud (Duque et al., 2020). Tanto que, en los últimos años, se han creado diversos programas con la intención de reducir o mitigar la inactividad física y el sedentarismo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) expresa que la realización de actividad física de forma regular contribuye al mantenimiento de la salud física y mental; sobre todo en los adultos, ayuda en la prevención, control y reducción de enfermedades de orden no transmisible como la diabetes, cáncer, depresión, ansiedad, favoreciendo así la salud mental y emocional, además de provocar bienestar general. Si bien los beneficios de la actividad física son ampliamente reconocidos, persiste una brecha significativa entre el conocimiento teórico y la práctica, ya que la OMS (2024) plantea que el 31% de los adultos no cumplen con los niveles de actividad física recomendada y se espera que para el 2030 se logre una reducción de un 15%. Sin embargo, lo que se observa comúnmente es la inactividad física, la cual constituye un estilo de vida que consiste en pasar mucho tiempo sentado o acostado, es decir, sin hacer ningún tipo de ejercicio físico (Ahumada-Tello y Toffoletto, 2020), significando así un factor de riesgo importante para la salud, asociándose directamente al aumento de la tasa de mortalidad mundial al incumplirse con las recomendaciones realizadas por organismos mundiales sobre la realización de actividad física para el mantenimiento de un estilo de vida activo y saludable.

A nivel mundial, el 27.5% de los adultos no realiza suficiente actividad física (Valgo Consultoria Deportiva, 2018). Esto ha conllevado que el 9% de las muertes en todo el mundo han sido producto de la inactividad física. Esta cifra es superada por la República Dominicana, ya que el 9.8% fallece por inactividad física (Salud Pública, 2023). En este país, el 40.8% de los hombres y el 37.4% de las mujeres mueren antes de los 70 años por causa de enfermedades crónicas no transmisibles (Hernández-Galdamez et al., 2020).

Por consiguiente, resulta fundamental estudiar las barreras que presentan los adultos para la práctica de actividad física, ya que esto permite desarrollar propuestas efectivas para su ejecución (Ferrer et al., 2021; Moreno Perea, 2023). Ante esa idea, el objetivo principal de este estudio se centra en identificar las barreras percibidas por los profesores en la práctica de actividad física, en función de su género. Con ello se persigue poner de manifiesto las ideas o pensamientos que los embargan y los llevan a adoptar una actitud sedentaria, que a la postre, les puede provocar situaciones importantes de salud.



METODOLOGÍA

La metodología asumida en este estudio fue el enfoque cuantitativo, con el objetivo principal de identificar las barreras percibidas por los profesores en la práctica de actividad física, en función de su género. Se siguió la definición de Hernández-Sampieri et al. (2014), donde ostentan que en este tipo de enfoque “se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones” (p.4).

Se trabajó en el diseño no experimental, entendiendo que es un estudio que analiza cómo las percepciones de los profesores sobre las barreras para la práctica de actividad física varían en función de su género, sin que haya una manipulación de esas variables.

En el diseño no experimental, se asumió una clasificación transeccional, ya que los datos se recolectaron desde el 15 de abril al 31 de mayo del 2024. Dentro de esta clasificación se seleccionó el tipo descriptivo. Según el Sistema de Información para la Gestión Escolar (SIGERD), la Regional 08 de Educación en Santiago cuenta con 10,421 profesores asignados en 10 Distritos Educativos. De esta población se tomó un muestreo aleatorio con una clasificación estratificada. Este muestreo proporciona a los sujetos que conforman la muestra, la misma probabilidad de ser escogidos (Hernández-Sampieri et al., 2014).

Para determinar la muestra probabilística se utilizó la siguiente fórmula estadística:

$$n = \frac{N \cdot Z_c^2 \cdot p \cdot q}{(N-1) \cdot e^2 + Z_c^2 \cdot p \cdot q}$$
$$n = \frac{Z_c^2 \cdot p \cdot q}{e^2}$$

Fuente: Fórmula para calcular el tamaño de una población finita. Tomado de Arias (2012).

Con los datos antes mostrados, se obtuvo el valor de la muestra representativa, que es n=371 profesores (109 hombres y 262 mujeres). Por razones éticas y para mantener la confidencialidad de la información correspondiente a los Distritos educativos, a cada uno se le denominó con la letra D y se le asignó un número, a partir del 1 y en forma ascendente. Según la muestra representativa es la siguiente:

Tabla 1*Muestra estratificada de los Distritos Educativos de la Regional 08 de Educación.*

Distritos de la Regional 08	Población	Estratificación
D1	452	16
D2	351	13
D3	2118	76
D4	2372	85
D5	2234	80
D6	861	31
D7	518	19
D8	415	15
D9	711	25
D10	389	14

Nota: fh= 0.03560, es el resultado de dividir la muestra (n) en la población total (N) en la Regional 08 Santiago.

Se utilizó un cuestionario para recopilar y analizar información (Medina et al., 2023). En este caso, se consideró el Cuestionario sobre las Barreras para Ser Activo (BBAQ), validado por Rubio-Henao et al. (2015). Este indaga las barreras que interfieren en ser físicamente activo; consta de 21 ítems distribuidos en 7 dimensiones (falta de tiempo, influencia social, falta de energía, falta de voluntad, miedo a lesionarse, falta de habilidad y falta de recursos). Las categorías de respuesta son en escala Likert, cuyas opciones de respuestas son: “Muy probable”, “Algo probable”, “Algo improbable”, “Muy poco probable” (Rubio-Henao et al., 2015).

El BBAQ es un instrumento que ha sido traducido al idioma español y contextualizado para ser utilizado en diferentes investigaciones en Colombia (Arévalo et al., 2016; Ramírez et al., 2016; Rubio Henao y Varela Arevalo, 2016) y en la República Dominicana (Prada y Cuevas, 2022). Para este estudio, fue sometido a la estadística de escala Alfa Cronbach con la ayuda del software Jamovi, obteniendo como resultado general una escala de 0.867, lo que indica que es un instrumento fiable para ser aplicado.

Se realizó un análisis de exploración descriptiva para identificar el porcentaje de cada barrera según el



género. De igual manera, se realizó un análisis de frecuencias de tablas de contingencias con la prueba de asociación de chi-cuadrado (χ^2) para determinar si el género es una variable que influye en las barreras para la práctica de actividad física.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 2

Percepción de Barreras para la Actividad Física según el género.

Barreras	Género	Muy poco probable	Algo improbable	Algo probable	Muy probable	Total
Falta de tiempo	Masculino	10.1%	27.5%	38.5%	23.9%	100%
	Femenino	12.6%	25.2%	38.9%	23.3%	100%
	Total	22.7%	52.7%	77.4%	47.2%	100%
Influencia social	Masculino	20.2%	48.6%	31.2%	0.0%	100%
	Femenino	22.5%	46.9%	30.5%	0.0%	100%
	Total	42.7%	95.5%	61.7%	0%	100%
Falta de energía	Masculino	11.9%	24.8%	39.4%	23.9%	100%
	Femenino	12.6%	26.0%	38.2%	23.3%	100%
	Total	24.5%	50.8%	77.6%	47.2%	100%
Falta de voluntad	Masculino	19.3%	23.9%	39.4%	17.4%	100%
	Femenino	19.5%	24.0%	38.5%	17.9%	100%
	Total	38.8%	47.9%	77.9%	35.3%	100%
Miedo a Lastimarse	Masculino	45.0%	44.0%	11.0%	0.0%	100%
	Femenino	45.8%	42.7%	11.5%	0.0%	100%
	Total	90.8%	86.7%	22.5%	0%	100%
Falta de habilidades	Masculino	41.3%	35.8%	19.3%	3.7%	100%
	Femenino	42.7%	37.4%	16.0%	3.8%	100%
	Total	84%	73.2%	35.3%	7.5%	100%
Falta de recursos	Masculino	22.0%	39.4%	28.4%	10.1%	100%
	Femenino	24.4%	40.5%	27.5%	7.6%	100%
	Total	46.4%	79.9%	55.9%	17.7%	100%

Fuente: Elaboración propia a partir del análisis realizado mediante el software Jamovi (2022).

La tabla 2 presenta que el 62.4% de los profesores consideran algo probable o muy probable que la falta de tiempo sea una barrera para la práctica de actividad física. Asimismo, el 62.2% de las profesoras se manifestaron en estos mismos niveles.

Los hallazgos indican que los profesores no tienen tiempo para hacer actividad física de manera organizada.



En esta perspectiva, Bravo-Moya et al. (2023) declararon que los profesores están expuestos a una alta carga laboral. Méndez Urresta et al. (2022) mencionaron que tener demasiado trabajo constituye una barrera para el 76.3% de los profesores.

En referencia con la barrera influencia social, los profesores en ambos géneros muestran resultados similares. Se observa que el 68.8% de los profesores y el 69.4% de las profesoras perciben que es muy poco probable o algo improbable que la influencia social sea una barrera para la realización de su actividad física. Además, se evidencia que el 31.2% de los profesores y el 30.5% de las profesoras perciben como algo probable o muy probable que esta barrera se relaciona con su práctica de actividad física.

Respecto a la falta de energía, se aprecia que el 63.3% de los profesores y el 61.5% de las profesoras consideran que es algo probable o muy probable que esta sea una barrera para la realización de actividad física. Por otro lado, se observa que más de la mitad de los profesores (56.8% de los hombres y 56.4% de las mujeres) consideran que la falta de voluntad es una barrera algo probable o muy probable para la realización de actividad física. En comparación con los resultados del estudio de Méndez Urresta et al. (2022) se observa una notable diferencia, ya que declararon que el 40.9% de los profesores muestran alta probabilidad de que la falta de voluntad es una barrera para su realización de actividad física. A pesar de esto, los porcentajes resultan preocupantes, por lo que se sugiere la práctica de actividad física, ya que “libera endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y mejoran el estado de ánimo” (Vélez, y Muñoz, 2024, p.18).

La tabla 2 también ofrece que el 89.0% de los profesores y el 88.5% de las profesoras perciben como muy poco probable o algo improbable que el miedo a lastimarse sea una barrera para ellos. Asimismo, el 77.1% de los profesores y el 80.1% de las profesoras consideran que la falta de habilidades es una barrera muy poco probable o algo improbable para su realización de actividad física.

Por último, la tabla proporciona que el 61.4% de los profesores y el 64.9% de las profesoras perciben como muy poco probable o algo improbable que la falta de recursos sea una barrera en su práctica de actividad física.



Tabla 3*Relación entre el género y las barreras para la actividad física*

Barreras		Valor	gl	p
Falta de tiempo		0.582	3	0.900
Influencia social		0.249	2	0.883
Falta de energía	χ^2	0.113	3	0.990
Falta de voluntad	N=371	0.0300	3	0.999
Miedo a lastimarse		0.0550	2	0.973
Falta de habilidades		0.573	3	0.903
Falta de recursos		0.790	3	0.852

Nota: χ^2 = Prueba de Chi-cuadrado; p = Valor p; N = Tamaño de la muestra.

Fuente: Elaboración propia.

La tabla 3 muestra que los valores p derivados en cada barrera superan el 0.05, indicando que la falta de tiempo (0.900), la influencia social (0.883), la falta de energía (0.990) la falta de voluntad (0.999), el miedo a lastimarse (0.973), la falta de habilidad (0.903) y la falta de recursos (0.852), no muestran relación significativa con el género.

CONCLUSIONES

En este estudio se ha identificado que la falta de energía y la falta de tiempo son las barreras que más están presentes en la práctica de actividad física de los profesores de la provincia de Santiago. Además, los hallazgos indican que los hombres y mujeres perciben las barreras de manera similar, y el género no es una variable relevante en la percepción de dichas barreras para la práctica de actividad física.

Con base en los hallazgos de este estudio, se recomienda que los profesores, en la hora de recreo practiquen actividad física, con la intención de aprovechar el espacio laboral para contribuir a su calidad de vida.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos al Instituto Superior de Formación Docente Salomé Ureña, por su apoyo financiero para la realización de este estudio, identificado bajo el código VRI-PI-7-2023-030.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahumada-Tello, J., & Toffoletto, M. C. (2020). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. *Revista médica de Chile*, 148(2), 233-241.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000200233&script=sci_arttext
- Arévalo Galindo, B. J., Ramírez Martínez, E. A., & Grillo Cárdenas, A. I. A. (2016). *Niveles y barreras de la actividad física en docentes de la Facultad de Comunicación y personal administrativo de la Facultad de Comunicación, Educación y Rocherau de la Corporación Universitaria Minuto de Dios* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
<https://repository.uniminuto.edu/items/5518ab6e-25f5-405f-b070-4bac4cd0f63d>
- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. 6ta.* Fideas G. Arias Odón.
<https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Bravo-Moya, J., Baeza Arellano, B., Valdes Retamal, P., & Concha-Cisternas, Y. (2023). Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en profesores de educación primaria (Physical activity level and health-related quality of life in primary school teachers). *Retos*, 49, 29–34.
<https://doi.org/10.47197/retos.v49.97989>
- Duque-Fernández, L. M., Ornelas-Contreras, M., y Benavides-Pando, E. V. (2020). Actividad física y su relación con el envejecimiento y la capacidad funcional: una revisión de la literatura de investigación. *Psicología y Salud*, 30(1), 45-57.
<https://doi.org/10.25009/pys.v30i1.2617>
- Ferrer-Lues, M., Anigstein, M. S., Bosnich-Mienert, M., Robledo, C., & Watkins, L. (2021). De la teoría a la práctica: el discurso de estilos de vida saludable y su aplicación en la vida cotidiana de mujeres chilenas de sectores populares. *Cadernos de Saúde Pública*, 37(12), e00333720.
<https://doi.org/10.1590/0102-311X00333720>
- Hernández-Galdamez, D., Rivera-Andrade, A., Morales-Juárez, A., Ramírez-Zea, M., & Mendoza-Montano, C. (2020). ¿Qué consecuencias tiene la pandemia por covid-19 en las enfermedades crónicas no transmisibles y cómo reducirlas? <https://acortar.link/Dfqu5L>



Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. D. P. (2014). Metodología de la Investigación Hernández Sampieri. 6a Edición. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).

<https://goo.su/KZUWK>

Medina, M., Rojas, R., & Bustamante, W. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú.

<https://doi.org/10.35622/inudi.b.080>

Méndez Urresta, E. M., Méndez Urresta, J. B., Méndez Carvajal, E. P., Ortiz Arciniega, J. L., & Méndez Carvajal, V. C. (2022). Práctica de actividad física: barreras para el ejercicio en docentes universitarios en época de pandemia/confinamiento. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(3), 724-732.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202022000300724&script=sci_arttext

Moreno Perea, M. A. (2023). Necesidades y expectativas de las personas con enfermedades crónicas no transmisibles y síndrome de fragilidad respecto al modelo actual de atención en salud.

<http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/7460>

OMS (2024). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Prada, M., y Cuevas, R. (2022). Relación entre los niveles de sedentarismo y las barreras percibidas para la práctica de la actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación y Evaluación Educativa*, 9(2), 69-85.

<https://doi.org/10.47554/revie.vol9.num2.2022.pp69-85>

Ramírez-Vélez, R., Triana-Reina, H. R., Carrillo, H. A., y Ramos-Sepúlveda, J. A. (2016). Percepción de barreras para la práctica de la actividad física y obesidad abdominal en universitarios de Colombia. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6), 1317-1323.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112016000600010&script=sci_arttext

Rubio Henao, R. F., & Varela Arevalo, M. T. (2016). Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Revista Cubana de salud pública*, 42.

<https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2016.v42n1/o7/es>



Rubio-Henao, R. F., Correa, J. E. y Ramírez-Vélez, R. (2015). Propiedades psicométricas de la versión al español del cuestionario “Barriers to Being Active Quiz”, entre estudiantes universitarios de Colombia. *Nutrición Hospitalaria*, 31(4), 1708-1716. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8404>

Salud Publica (2023). *Plan Nacional Intersectorial De Actividad Física 2023-2030*.

<https://repositorio.msp.gob.do/bitstream/handle/123456789/2331/9789945644456.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

The jamovi project (2022). *jamovi*. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from

<https://www.jamovi.org>.

Valgo Consultoria Deportiva (2018, 10 de septiembre.). *The Lancet Global Health alerta sobre el alto porcentaje de sedentarismo mundial*. Valgo | Consultoría Deportiva | Marketing Y Gestión | Gimnasios.

<https://www.valgo.es/blog/the-lancet-global-health-alerta-sobre-el-alto-porcentaje-de-sedentarismo-mundial?elem=17551>

Vélez, J. & Muñoz, E. (2024). *La educación física y su incidencia en la dirección del desarrollo físico de estudiantes de segundo año de bachillerato de la Unidad Educativa “Abdón Calderón Muñoz”, Babahoyo, los Ríos, abril-agosto-2024* (Bachelor's thesis, BABAHOYO).

<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/17623>

