

ANÁLISIS DE LA RELACIÓN ENTRE OCIO DIGITAL Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN SECUNDARIA

Analysis of the relationship between digital leisure and level of physical activity in secondary school

 <https://doi.org/10.47554/cii.vol15.2024.pp325-331>

Mileysis Johanna Medina Rudecindo

Ministerio de Educación de la República Dominicana,
República Dominicana

 <https://orcid.org/0000-0002-7363-8190>

 mileysis0694@gmail.com



Resumen

La tecnología ha traído consigo un cambio en la rutina de los adolescentes de los centros educativos de secundaria de Santo Domingo, quienes cada vez pasan más tiempo delante de una pantalla. Es patente el protagonismo de la tecnología por encima de otras actividades productivas, como son las actividades físicas. La justificación de abordar esta problemática es que el uso excesivo de los dispositivos tecnológicos durante el tiempo libre y la decadencia de la práctica activa de ejercicios físicos o participaciones en clubes deportivos en los adolescentes se asocia directamente con los estilos de vida sedentarios, que de acuerdo a las especificaciones de instituciones internacionales contrarrestan la salud del individuo. El objetivo fue analizar la relación entre el ocio digital y la actividad física de los estudiantes de Centros de Secundaria. La metodología empleada se enfoca en lo cuantitativo con un diseño no experimental transeccional correlacional. La población de este estudio es de 416 estudiantes de cuatro centros de secundaria del sector público y privado, con una muestra de 200 estudiantes a los que se les aplicaron dos instrumentos; un primer instrumento el Cuestionario Ocio Digital (OCDI) y el segundo el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Los datos serán tratados y analizados Statistical Package the Social Sciences (SPSS), donde se calcularán las medidas de tendencia central, para posteriormente realizar una correlación con el coeficiente Rho Spearman. Los datos se encuentran en proceso de análisis, se espera como resultado evidenciar una correlación significativa entre el uso del ocio digital y la falta de actividad física.

Palabras clave: Ocio, ocio digital, actividad física, tiempo libre, tecnología.

Abstract

Technology has brought about a change in the routine of teenagers in secondary schools in Santo Domingo, who are spending more and more time in front of a screen. The prominence of technology over other productive activities, such as physical activities, is evident. The justification for addressing this problem is that the excessive use of technological devices during free time and the decline in the active practice of physical exercises or participation in sports clubs in adolescents is directly associated with sedentary lifestyles, which according to the specifications of international institutions, they counteract the health of the individual. The objective was to analyze the relationship between digital leisure and physical activity of students in Secondary Schools. The methodology used focuses on the quantitative with a non-experimental transeccional correlational design. The population of this study is 416 students from four secondary schools in the public and private sectors, with a sample of 200 students to whom two instruments were applied; a first instrument the Digital Leisure Questionnaire (OCDI) and the second the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The data will be treated and analyzed Statistical Package the Social Sciences (SPSS), where the measures of central tendency will be calculated, to later carry out a correlation with the Rho Spearman coefficient. The data is in the process of analysis; the result is expected to show a significant correlation between the use of digital leisure and the lack of physical activity.

Keywords: Leisure, digital leisure, physical activity, free time, technology.

1. Introducción

La problemática describe primordialmente el uso de la tecnología durante el tiempo libre, que es considerado como ocio digital y su relación con el nivel de práctica de actividad física en estudiantes de secundaria. Cabe destacar que los dispositivos tecnológicos se usan a diario y son un complemento importante en la vida cotidiana actual, tanto para lo académico y lo laboral como para la diversión y entretenimiento. No obstante, así como el auge de las actividades digitales ha logrado facilitar la cotidianidad, también ha traído consigo hábitos de vida poco saludables para la población en general, debido a la transformación del tiempo libre y la falta de práctica de actividad física.

El tiempo libre y el tiempo de ocio son espacios básicos en nuestra vida que deben ser aprovechados al máximo, porque son momentos importantes para el aprendizaje y desarrollo personal, especialmente en las etapas de desarrollo. Sin embargo, Rubio (2022) expresó que con el auge de las tecnologías la ocupación del tiempo libre ha cambiado de manera radical, especialmente entre los niños y adolescentes lo cual puede suponer un importante problema en el desarrollo personal y social de los más pequeños, e incluso un problema también en la convivencia familiar.

El objetivo principal de esta investigación es analizar la relación entre el ocio digital y la actividad física de los estudiantes de Centros de Secundaria, del sector público y privado de Santo Domingo Este. Por consiguiente, para abordar la problemática y analizar la relación de las variables de esta pesquisa, se derivan los siguientes objetivos específicos:

1. Analizar el nivel de ocio digital de los estudiantes de Centros Educativos de Secundaria de Santo Domingo Este del sector público y del sector privado.
2. Analizar el nivel de práctica de actividad física de los estudiantes de Centros Educativos de Secundaria de Santo Domingo Este del sector público y del sector privado.
3. Relacionar las actividades relacionadas con el ocio digital que realizan los estudiantes de centros públicos con los estudiantes de centros privados del nivel secundario.

La importancia de este estudio radica en que las variables fueron analizadas con el fin de determinar si existe relación entre el uso excesivo de la tecnología y el nivel de práctica de actividades físicas de los adolescentes de centros educativos de secundaria del sector público y del sector privado de Santo Domingo, con el fin de hacer una comparación de los datos obtenidos en ambas muestras. Esta investigación da una mirada a la situación actual frente al uso y tiempo que los estudiantes del nivel secundario invierten en el ocio digital y las repercusiones que este tiene sobre la práctica de actividad física de los adolescentes.

Su aporte social se basa en la pretensión de concientizar a los padres de familia y a la sociedad en general sobre el uso excesivo de los medios tecnológicos durante el tiempo libre de los estudiantes lo que pudiera traer como consecuencia el bajo rendimiento académico, la desconcentración en clases y el desgaste de la salud física y emocional por el sedentarismo en la adolescencia.

2. Metodología

Diseño y metodología

Esta investigación es de enfoque cuantitativo, de acuerdo con Babativa (2017), la investigación cuantitativa establece las relaciones de causa-efecto que se pueden presentar también cuando se abordan problemas sociales. El diseño es no experimental transeccional correlacional, que según Hernández et al. (2014) describe relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado, ya sea en términos correlacionales o en función de la relación causa-efecto.

Sujetos de la investigación

Población. La población está compuesta por los estudiantes de 4 centros educativos del nivel Secundario del Distrito Educativo 10-05, dos (2) centros de sector público y dos (2) centros del sector privado. Los cuatro (4) centros están geográficamente ubicados en Santo Domingo Este, tanto en zonas urbanas como en zonas rurales. El total de la población de los centros educativos seleccionados fue de cuatrocientos dieciséis (416) estudiantes, de ambos géneros cursando los grados desde 3ro a 6to del segundo ciclo de secundaria.

Muestra. Para determinar la muestra se utilizó el tipo de muestreo probabilístico, ya que se ajusta al diseño de la investigación. Al respecto, Hernández et al. (2014) explican que las muestras probabilísticas son esenciales en los diseños de investigación transeccionales, tanto descriptivos como correlacionales- causales (las encuestas de opinión o sondeos), donde se pretende hacer estimaciones de variables en la población. Estas variables se miden y se analizan con pruebas estadísticas en una muestra, de la que se presupone que es probabilística y que todos los elementos de la población tienen una misma probabilidad de ser elegidos.

La selección del muestreo fue aleatorio simple, este tipo de muestreo elige al azar cada individuo que hará parte de la muestra y todos tienen las mismas oportunidades de ser seleccionados. El tamaño de la muestra de esta investigación correspondió a doscientos (200) estudiantes de secundaria del sistema de educación dominicano, tanto del sector público como el privado, correspondiente al año escolar 2024-2025. El tamaño de esta muestra se obtuvo a través de la herramienta de cálculo de QuestionPro.

Para que la aplicación del instrumento sea equitativa, se toman 50 estudiantes de cada centro por sector. Es decir, 50 estudiantes de cada uno de los centros del sector público, para un total de 100 estudiantes y de los centros del sector privado 50

estudiantes para un total de 100 estudiantes. La elección de un muestreo probabilístico, específicamente mediante muestreo aleatorio simple, es adecuada ya que permite que cada estudiante en la población tenga la misma probabilidad de ser seleccionado, reduciendo así el sesgo y mejorando la representatividad de la muestra.

Instrumentación

Cuestionario Ocio Digital (OCDI). El instrumento Cuestionario OCDI de Medina Rudecindo (2023) incluye reactivos con selección múltiple de respuestas en escala Likert (Nunca, A veces y Siempre). Está constituido por cuatro (4) preguntas sociodemográficas y diecisiete (17) preguntas a través de las cuales se pretende obtener datos sobre el ocio digital y su dimensión.

No fue necesaria una validación para ser aplicado a esta investigación. Ya que es un cuestionario que fue validado por su autora a través de juicio de expertos. Los jueces fueron doctores en educación y maestros profesionales del área de la tecnología con diferentes áreas de experticia, recomendando sugerencias para el mejoramiento del mismo.

Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Este cuestionario respondió las preguntas que tuvieron que ver directamente con la variable actividad física de la investigación con respuestas de selección múltiples. El instrumento para medir el nivel de Actividad Física de los estudiantes (AF) se aplicó en la versión corta del cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ, este comprende una serie de 7 preguntas o ítems genéricos), para ser autoadministrados.

Este cuestionario es un instrumento estandarizado, ha sido aplicado en más de 200 países a nivel mundial y cuenta con validez y confiabilidad, por ende, no fue sometido a consulta de expertos, ya que es una prueba estandarizada a nivel global. A continuación, en la Tabla 6 se muestra la relación de ambos instrumentos con las preguntas de investigación. En cuanto al IPAQ no fue necesario su validación, ya que es una prueba internacional y estandarizada y que ha sido utilizada en más de 200 países.

Análisis de los Datos

Al obtener los resultados de los cuestionarios de los estudiantes del sector público y del sector privado, se procedió al análisis de los resultados utilizando el Software Estadístico SPSS.

3. Resultados y discusión

Se evidencia que los estudiantes del sector privado muestran un uso más equilibrado de las actividades digitales, con un 21 % afirmando que lo hace con menor

frecuencia y solo un 9 % no realiza estas actividades. Esta diferencia puede explicarse con la perspectiva de Calderón y Gómez (2022), quienes observan que las preferencias de ocio digital varían según género, acceso y condiciones socioeconómicas, lo cual está alineado con los resultados obtenidos.

Además, autores como Merino (2018) y Hale (2018) alertan sobre cómo el ocio digital puede interferir en la calidad del sueño y los hábitos de actividad física, una relación que se evidencia en el estudio. La baja participación en actividades deportivas observada en ambos sectores durante las vacaciones con un 46 % en el público y un 48 % en el privado, refleja una tendencia preocupante hacia el sedentarismo, agravada por un uso excesivo de tecnologías lo que concuerda con Gupta et al. (2020).

La mayoría de los estudiantes del sector público como el sector privado se encuentran en niveles de actividad física baja y comportamiento sedentario. Esos resultados de comportamiento sedentario y actividad física baja coinciden con los resultados de la investigación de Panadero et al. (2019), quienes a través determinaron que el ocio digital sedentario y la falta de actividad física repercuten negativamente en el estado de salud de la población adolescente; el ejercicio físico se considera factor protector ante esta problemática; así como el entorno y contexto familiar influyen en el tiempo en pantalla consumido por los más jóvenes.

4. Conclusiones

Se llega a la conclusión de que los hallazgos indican sobre el nivel de ocio digital de los estudiantes de secundaria, que existe una diferencia entre los estudiantes del sector público y privado en cuanto a su uso del tiempo libre, lo que confirma la influencia del acceso a recursos y oportunidades en la calidad del ocio.

Los resultados de la investigación reflejan un uso preocupante de tecnologías en los estudiantes desde una edad temprana, especialmente en el sector privado, aunque también en el sector público. Se observa que el uso frecuente y prolongado de dispositivos, especialmente durante la noche,

Al analizar el nivel de práctica de actividad física de los estudiantes de Centros Educativos de Secundaria de Santo Domingo Este del sector público y del sector privado, se concluye que los resultados obtenidos reflejan una tendencia preocupante hacia el comportamiento sedentario y la práctica insuficiente de actividad física, tanto en el sector público como en el sector privado. Los datos también evidencian que el sector privado tiene un mayor acceso a plataformas de ocio digital, como redes sociales y videojuegos, lo que podría estar vinculado a un mayor riesgo de ciberacoso, adicción y otros efectos negativos.

5. Referencias

- Babativa, C. A. (2017). *Investigación cuantitativa*. Areandina.
<https://core.ac.uk/download/pdf/326424046.pdf>
- Calderón, D., & Gómez, A. (2022). *Consumir, crear, jugar. Panorámica del ocio digital de la juventud*. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud. <https://r.issu.edu.do/SuB>
- Gupta, R., Grover, S., Basu, A., Krishnan, V., Tripathi, A., Subramanyam, A., Nischal, A., Hussain, A., Mehra, A., Ambekar, A., Saha, G., Mishra, K. K., Bathla, M., Jagiwala, M., Manjunatha, N., Nebhinani, N., Gaur, N., Kumar, N., Dalal, P. K., Kumar, P., ... Avasthi, A. (2020). Changes in sleep pattern and sleep quality during COVID-19 lockdown. *Indian journal of psychiatry*, 62(4), 370–378.
https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_523_20
- Hale, L., Kirschen, G. W., LeBourgeois, M. K., Gradisar, M., Garrison, M. M., Montgomery Downs, H., Kirschen, H., McHale, S. M., Chang, A. M., & Buxton, O. M. (2018). Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 27(2), 229–245.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29502749/>
- Hernández Martín, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª edición). McGraw-HILL.
- Medina Rudecindo, M. J. (2023). *Ocio digital en estudiantes de secundaria de Santo Domingo* [Tesis doctoral, Humboldt International University].
- Merino Andreu, M., Álvarez Ruiz, L., Madrid Pérez, J. A., Martínez Martínez, M., Puertas Cuesta, F. J., Asencio Guerra, A. J., Santo Tomas, O., Jurado Luque, M., Segarra Isern, F., Canet Sanz, T., Giménez Rodríguez, P., Alonzo Alvarez, M., García Borreguero, D., & Barriuso Esteban, B. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. *Revista de Neurología*, 63(2).
<https://ses.org.es/docs/rev-neurologia2016.pdf>
- Panadero Pérez, N., Ruiz San Román, B., Joya Barroso, M., & San Román Mata, S. (2019). El sedentarismo digital como precursor del deterioro de la salud en adolescentes y jóvenes. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 3(3). <https://r.issu.edu.do/qt>
- Rubio, M. (1 de agosto de 2022). *Ocio, tiempo libre y tecnología. Adolescentes, Educadores, Familias, Multimedia y Recursos*.
<http://www.tepongounreto.org/2022/08/ocio-tiempo-libre-y-tecnologias/>