

## Las prácticas de la actividad física en Veracruz

### *The practice of activity in Veracruz*

Julio Alejandro Gómez Figueroa\*

Universidad Veracruzana. Facultad de Educación Física

#### Resumen

La práctica de la actividad física, según K. Zimman, se define como la forma sistemática y regular y como elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación en la salud del ser humano. Este trabajo forma parte de un proyecto de investigación de corte cuantitativo, en la ciudad de Veracruz y Boca del Río, y tiene por objeto de estudio las actividades físicas en espacios públicos y privados. Además busca apoyar acciones del estado, del sector empresarial y educativo con el objetivo de ejecutar un programa integral de actividades físicas que cuente con mayor índice de instalaciones propias, recursos económicos, humanos y materiales, para promover mayor participación de la ciudadanía en actividades físicas.

**Palabras claves:** Actividad Física, Prevención, Rehabilitación, Salud

#### Abstract

The practice of physical activity, according to K. Zimmer, is defined as the systematic and regular form, as a significant element in the prevention, development and rehabilitation in the health of humans. This work is part of a research project quantitative in the city of Veracruz and Boca del Rio, and aims to study physical activity in public and private spaces. It also seeks to support actions of the state, business and education sector with the aim of implementing a comprehensive program of physical activity that has the highest rate of specific facilities, financial resources, human and material, to promote greater citizen participation in physical activities.

**Keywords:** Physical Activity, Prevention, Rehabilitation, Health

---

\* Facultad de Educación Física de la Universidad Veracruzana. Veracruz, México.



Universidad Estatal, Regional y por último la Nacional.

Nace el interés por conocer las practicas físicas de la población en general de la zona conurbada Veracruz-Boca del Río, se dio a la tarea de realizar **una investigación descriptiva**, para determinar un diagnostico preliminar, que nos permitiera conocer los rangos de edad, sexo, deportes y actividades con mayor frecuencia, el tiempo dedicado en horas, días y en periodos más largos por años de la población en general. **El instrumento** utilizado en el desarrollo de la metodología, fue la aplicación de una encuesta, a un promedio de 1500 sujetos de ambos sexo, entre los 15 y 30 años de edad, específicamente el Cuestionario Básico FAF, (Cuestionario básico para determinar la Frecuencia de Actividad Física),<sup>2</sup> que consta de 10 reactivos de opción múltiple.

El criterio de inclusión integró entre otras condiciones que fueran residentes de la ciudad de Veracruz o de Boca del Río, y que actualmente realizaran ejercicio, ya sea de forma privada (pagada) o publica (gratuita). Para el manejo de la información se utilizo el Software Excel

### **Análisis de Datos**

Posterior a la encuesta se analizaron los resultados obtenidos, logrando como primer punto identificar el tipo de instalaciones donde se llevan a cabo las practicas físicas en la zona conurbada Veracruz-Boca del Río, encontrándose que un 76.73 % de las personas encuestadas pagan por la practica física, y el 23.27 % lo realizan en instalaciones públicas.

**Tabla 1. Tipo de Instalación**

TIPO DE INSTALACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Publico	349	23.27 %
Privado	1,151	76.73 %
TOTAL	1,500	100 %

En la tabla 2. Se identifica que el género que más realiza practica física son los hombres con un 71.93 % y las mujeres con un 28.07%.

La practica más frecuente entre los hombre es el fútbol asociación con un 20.30 % y en las mujeres el voleibol sala con un 20.90 %, en los hombres la menos practicada es el atletismo, y en las mujeres el fútbol sala, fútbol siete, fútbol americano, béisbol y softball.

---

<sup>2</sup> Instrumento en proceso de validación; Elaborado por el grupo de Mtria. En Ciencias Aplicadas a la Actividad Física de la Universidad Veracruzana, 2004.

**Tabla 2. Géneros**

Practica Fisica	Sexo		TOTAL	%
	Hombres	Mujeres		
Atletismo	13	18	31	2.07
Nadar	49	56	105	7.00
Fútbol Asociación	219	32	251	16.73
Fútbol Sala	79	0	79	5.27
Fútbol Siete	189	0	189	12.60
Fútbol Americano	67	0	67	4.47
Béisbol	49	0	49	3.27
Softball	35	0	35	2.33
Baloncesto	81	73	154	10.27
Voleibol Sala	43	88	131	8.73
Voleibol Playa	14	26	40	2.67
Pesas	53	15	68	4.53
Aerobicos	78	11	89	5.93
Ciclismo	14	12	26	1.73
Correr	35	46	81	5.40
Otros: Tenis, Kayac, Fronton, Box.	61	44	105	7.00
<b>total:</b>	<b>1,079</b>	<b>421</b>	<b>1,500</b>	<b>100</b>

La tabla 3. Muestra la edad en la cual realizan con mayor frecuencia practicas físicas es entre los 15 y 17 años con un 32.2%, y el rango de edad de 27 a 30 años es el más bajo con un 11.2 %

**Tabla 3. El rango de edad.**

RANGO DE EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
15-17	453	30.2 %
18-20	379	25.3 %
21-23	213	14.2 %
24-26	287	19.1 %
27-30	168	11.2 %
TOTAL	1,500	100 %

Un dato importante se muestra en la tabla 4, que es la permanencia y continuidad de las prácticas físicas obteniendo que, de 3 a 5 años ocupa el porcentaje del 37.93 % y el rango de continuidad más bajo es de menos de un año con el 8.67 %

**Tabla 4. Años de la practica física**

AÑOS DE PRACTICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
menos de 1	130	8.67 %
1 a 3	178	11.87 %
3 a 5	569	37.93 %
5 a 6	234	15.60 %
mas de 6	389	25.93 %
TOTAL	1,500	100 %

### Conclusiones

A partir de las tablas analizadas, se puede observar claramente que las prácticas físicas en la zona conurbada Veracruz-Boca del Río, presentan cierto grado de interés en la población, en la tabla 1. Se observa que los hombres son los que realizan con mayor frecuencia actividad física, quizás por cuestiones laborales están más ligados a los torneos locales, mientras que las mujeres se observan pasivas. En la tabla 2. Por el gran impacto de los medios masivos de comunicación y de la influencia de este deporte en México, el fútbol ocupa el primer lugar en la práctica física mas realizada por los hombres, mientras que el atletismo es el menos realizado, en las mujeres el voleibol es la actividad de su preferencia y lógicamente actividades deportivas que no les llama la atención son: el fútbol sala, fútbol siete entre otros, un dato relevante que se observo en

esta investigación, es que las mujeres más jóvenes de 15 a 17 años presentan el rango mas alto. el comportamiento de la población es, a mayor edad menor actividad física, algo preocupante para la conservación de la salud, otros datos arrojados indican que la mayoría de las personas mantienen su actividad de manera continua entre los 3 y 5 años.

Es significativo que los jóvenes entre 15 y 17 realicen actividades deportivas dado que la preocupación de gobierno del estado es alejar a los jóvenes veracruzanos de los lugares nocivos para la salud en general,

Estos datos serán utilizados para futuras propuestas a gobierno del estado, que impacten en el equilibrio de los espacios utilizados por la población de esta zona, pues no se cuenta con pocos lugares públicos que oferten las diversas modalidades practicadas de forma gratuita, teniendo que pagar por su práctica física, orillando a la inactividad. A su vez, dar mayor promoción a otros tipos de actividades como pudieran ser las que den la pauta para que la población se involucre en ellas y vean a la actividad física como un estilo de vida.

### **Bibliografía**

- MANUAL DE ESTILO PUBLICACIONES (2008): “Manual Moderno” Manual Moderno, DF, México.
- REYES TALAVERA Carlota (2004): “Apuntes de Mtria. En Ciencias Aplicadas a la Actividad Física, Mod. Metodología de la Investigación” Veracruz, México.
- SAMPIERI Roberto (1999): “Metodología de la Investigación” Mc Graw Hill. DF, México.
- ZIMMERMAN Klaus (2000): “Entrenamiento Muscular” Paidotribo, Barcelona, España.